

## Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa

Ramon Company Romero

<http://hdl.handle.net/10803/398695>

**ADVERTIMENT.** L'accés als continguts d'aquesta tesi doctoral i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol de la tesi doctoral. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al servei TDX. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (*framing*). Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts de la tesi com als seus resums i índexs.

**ADVERTENCIA.** El acceso a los contenidos de esta tesis doctoral y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título de la tesis doctoral. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al servicio TDR. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (*framing*). Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

**WARNING.** The access to the contents of this doctoral thesis and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the thesis must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside TDX service is not allowed. Presentation of its content in a window or frame external to TDX (*framing*) is not authorized either. These rights affect both the content of the thesis and its abstracts and indexes.

## **TESIS DOCTORAL**

---

# **Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa**

Autor: **Ramon Company Romero**

Directora: **Dra. Ursula Oberst**

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de  
l'Esport FPCEE Blanquerna

Universitat Ramon Llull

Barcelona, Septiembre de 2016







## **TESI DOCTORAL**

Títol: Psicologia diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa

Realitzada per: Ramon Company Romero

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport FPCEE Blanquerna.  
Universitat Ramon Llull

Departament de Psicologia

Dirigida per la Dra. Ursula Oberst



# TESIS DOCTORAL

Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa  
y desadaptativa

Realizada por: Ramon Company Romero

En la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de  
l'Esport FPCEE Blanquerna. Universitat Ramon Llull

Dirigida por: Ursula Oberst

Barcelona, Septiembre de 2016



*Als meus pares,*

*A les meves germanes,*

*Als meus avis.*



## Agradecimientos

Querría dar las gracias a la Universitat Ramon Llull cuyos miembros me han proporcionado un lugar idóneo para poder elaborar mi tesis doctoral. Han sido muchos años entre vosotros. Muchos años en los que he conocido gente magnífica a nivel profesional y humano. A todos vosotros: muchas gracias por vuestro trato y por creer en mí.

Especialmente, desearía dejar constancia de lo profundamente agradecido que me siento con mi directora de tesis, la Dra. Ursula Oberst. Su rigor, su perseverancia, su acompañamiento, su estima y un montón de sinfines más han hecho de mi alguien que quizás nunca hubiera imaginado poder ser. Sin ti no sería ni estaría donde estoy profesionalmente.

Agradezco a Darío Páez su acogida des del primer momento en este proyecto. Así como su “arrolladora información” que me ha aportado en el proceso de la investigación y la culminación de la tesis. Desde aquí, un fuerte abrazo.

Doy las gracias también a Xavier Oriol y Flor Sánchez por su colaboración en la realización de los estudios y posteriores publicaciones.

A mi familia: dar las gracias a mis padres Ramon y Pilà, a mis hermanas Diana y Nina y, especialmente, a mis abuelos que, estén donde estén, seguro que sienten lo mucho que pienso en ellos. Gracias por haberme concedido la oportunidad de compartir los latidos de mi corazón con todos vosotros.

Sara, muchas gracias por aparecer en el momento en el que estaba a punto de culminar este proyecto de carácter académico y profesional. Espero que con el tiempo podamos compartir infinitos otros proyectos y llevar a cabo, conjuntamente, nuestros secretos e ilusiones.

Quiero dar las gracias también a Silvia, Jaume, Abel, Dani, “Dumi” (Marc Domenech), y Teresa Arnal.

A Noemí Balmaña, Sergi Corbella y a todo el equipo de IDAPP.

Milú, echo de menos tus recibimientos, nuestros paseos, olisquearte y mordisquearte los mofletes... Espero que Bimba esté a tu altura.

A todos vosotros, muchas gracias por formar parte de mí.





## Ιθάκη

Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,  
να εύχεσαι νάναι μακρύς ο δρόμος,  
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.  
Τους Λαιστρυγόνας και τους Κύκλωπας,  
τον θυμωμένο Ποσειδώνα μη φοβάσαι,  
τέτοια στον δρόμο σου ποτέ σου δεν θα βρεις,  
αν μόν' η σκέψις σου υψηλή, αν εκλεκτή  
συγκίνησις το πνεύμα και το σώμα σου αγγίζει.  
Τους Λαιστρυγόνας και τους Κύκλωπας,  
τον άγριο Ποσειδώνα δεν θα συναντήσεις,  
αν δεν τους κουβανείς μες στην ψυχή σου,  
αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός  
σου. Να εύχεσαι νάναι μακρύς ο δρόμος.  
Πολλά τα καλοκαιρινά πρωιά να είναι  
που με τι ευχαρίστησι, με τι χαρά  
θα μπαίνεις σε λιμένας πρωτοειδωμένους·  
να σταματήσεις σ' εμπορεία Φοινικικά,  
και τες καλέςπραγμάτειες ν' αποκτήσεις,  
σεντέφια και κοράλλια, κεχριμπάρια κ' έβενους,  
και ηδονικά μυρωδικά κάθε λογής,  
όσο μπορείς πιο άφθονα ηδονικά μυρωδικά·  
σε πόλεις Αιγυπτιακές πολλές να πας,  
να μάθεις και να μάθεις απ' τους σπουδασμένους.  
Πάντα στον νου σου νάχεις την Ιθάκη.  
Το φθάσιμον εκεί είν' ο προορισμός σου.  
Αλλά μη βιάζεις το ταξείδι διόλου.  
Καλλίτερα χρόνια πολλά να διαρκέσει·  
και γέρος πια ν' αράξεις στο νησί,  
πλούσιος με όσα κέρδισες στον δρόμο,  
μη προσδοκώντας πλούτη να σε  
δώσει η Ιθάκη. Η Ιθάκη σ' έδωσε τ' ωραίο ταξείδι.  
Χωρίς αυτήν δεν θάβγαινες στον δρόμο.  
Άλλα δεν έχει να σε δώσει πια.  
Κι αν πτωχική την βρεις, η Ιθάκη δεν σε γέλασε.  
Έτσι σοφός που έγινες, με τόση πείρα,  
ήδη θα το κατάλαβες η Ιθάκες τι σημαίνουν.



## *ÍTACA* *Kavafis*

*Cuando emprendas tu viaje a Itaca  
pide que el camino sea largo,  
lleno de aventuras, lleno de experiencias.  
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al colérico Poseidón,  
seres tales jamás hallarás en tu camino,  
si tu pensar es elevado, si selecta  
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.  
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes  
ni al salvaje Poseidón encontrarás,  
si no los llevas dentro de tu alma,  
si no los yergue tu alma ante ti.  
Pide que el camino sea largo.  
Que muchas sean las mañanas de verano  
en que llegues -¡con qué placer y alegría!-  
a puertos nunca vistos antes.  
Detente en los emporios de Fenicia  
y hazte con hermosas mercancías,  
nácar y coral, ámbar y ébano  
y toda suerte de perfumes sensuales,  
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.  
Ve a muchas ciudades egipcias  
a aprender, a aprender de sus sabios.  
Ten siempre a Itaca en tu mente.  
Llegar allí es tu destino.  
Mas no apresures nunca el viaje.  
Mejor que dure muchos años  
y atracar, viejo ya, en la isla,  
enriquecido de cuanto ganaste en el camino  
sin aguantar a que Itaca te enriquezca.  
Itaca te brindó tan hermoso viaje.  
Sin ella no habrías emprendido el camino.  
Pero no tiene ya nada que darte.  
Aunque la halles pobre, Itaca no te ha engañado.  
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,  
entenderás ya qué significan las Ítacas.*

*Traducción de Perdo Bádenas de la Peña*



*ÍTACA*  
*Kavafis, K.*

*“Quan surts per fer el viatge cap a Ítaca,  
has de pregar que el camí sigui llarg,  
ple d’aventures, ple de coneixences.  
Els Lestrígons i els Cíclops,  
l’aïrat Posidó, no te n’esfereixis:  
són coses que en el teu camí no trobaràs,  
no, mai, si el pensament se’t manté alt, si una  
emoció escollida  
et toca l’esperit i el cos alhora.  
Els Lestrígons i els Cíclops,  
el feroç Posidó, mai no serà que els topis  
si no els portes amb tu dins la teva ànima,  
si no és la teva ànima que els dreça davant teu.  
Has de pregar que el camí sigui llarg.  
Que siguin moltes les matinades d’estiu  
que, amb quina delectança, amb quina joia!  
entraràs en un port que els teus ulls ignoraven;  
que et puguis aturar en mercats fenicis  
i comprar-hi les bones coses que s’hi exhibeixen,  
corals i nacres, mabres i banussos  
i delicats perfums de tota mena:  
tanta abundor com puguis de perfums delicats;  
que vagis a ciutats d’Egipte, a moltes,  
per aprendre i aprendre dels que saben.  
Sempre tingues al cor la idea d’Ítaca.  
Has d’arribar-hi, és el teu destí.  
Però no forcis gens la travessia.  
És preferible que duri molts anys  
i que ja siguis vell quan fondegis a l’illa,  
ric de tot el que hauràs guanyat fent el camí,  
sense esperar que t’hagi de dar riqueses Ítaca.  
Ítaca t’ha donat el bell viatge.  
Sense ella no hauries pas sortit cap a fer-lo.  
Res més no té que et pugui ja donar.  
I si la trobes pobra, no és que Ítaca t’hagi enganyat.  
Savi com bé t’has fet, amb tanta experiència,  
ja hauràs pogut comprendre què volen dir les Ítaques.”*

*Traducció de Carles Riba*



# Contenido

Motivación y presentación del estudio.....	27
--	----

## PARTE 1: Marco teórico

1. Introducción: Las emociones .....	31
1.1. Definición entre afecto, emoción, estado de ánimo, estrés e impulsos .....	31
1.2. Características básicas de la emoción .....	32
2. Concepto de regulación emocional .....	33
3. Modelos de regulación emocional.....	35
3.1. Modelo de regulación emocional de Gross .....	35
3.2. Otros modelos de regulación emocional .....	37
3.2.1. Modelo cibernético de Larsen .....	37
3.2.2. Modelo homeostático de Forgas .....	37
3.2.3. Modelo del estado de ánimo basado en la adaptación social .....	38
4. Variables que moderan los procesos de regulación emocional.....	38
5. La interregulación emocional.....	43
5.1. Efectos de la interregulación emocional en el bienestar de los <i>targets</i> .....	44
5.2. Efectos de la interregulación emocional en el bienestar de los <i>agents</i> .....	45
5.3. Efectos de la interregulación emocional en la calidad de las relaciones de amistad.....	45
5.4. Efectos de la interregulación emocional en el trabajo.....	46
6. Construcción de una clasificación de estrategias de interregulación emocional ..	46
6.1. Estrategias de regulación emocional .....	46
6.2. Clasificación de las estrategias de regulación emocional .....	53
7. Objetivos .....	57
8. Consideraciones éticas .....	59

## PARTE 2: Artículos

1. Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza .....	65
2. Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación	

interpersonal de la ira y la tristeza.....	97
3. Intrapersonal and interpersonal regulation of joy: Perceived functionality of the strategies and its comparison to sadness.....	115
4. <i>Working paper</i> : Regulación de la alegría.....	133
PARTE 3: Apuntes finales	
Discusión.....	151
Conclusiones.....	155
Limitaciones.....	157
Futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.....	159
Referencias bibliográficas.....	161
Anexo: Declaración de contribución específica.....	173





# PARTE 1

## TEORÍA



# Motivación del estudio

Desde mi formación en licenciatura y máster en la Universitat Ramon Llull y posterior actividad profesional en el ámbito de la psicología clínica, el interés por el área de las emociones y su gestión ha sido una constante.

Debido a la importancia o inclusive el “culto” a las emociones que se ha ido ejerciendo durante las últimas décadas (Lacroix, 2006), comencé a indagar en la gestión emocional y su funcionalidad. En mi último año de carrera, concretamente en lo que concierne al trabajo de final de carrera, llevé a cabo una primera aproximación sobre la regulación emocional a partir de la cual pude formular el proyecto de investigación sobre la regulación emocional (estrategias para la intra e interregulación emocional).

Los resultados que se han ido consiguiendo durante el desarrollo de esta investigación se han expuesto a la comunidad científica y académica entre los cuales cabe destacar el 1er Congreso Nacional de Psicología Positiva, colaboraciones en la Escola d’Estiu Universitat Ramon Llull y en el marco de la asignatura de Psicología de la Personalidad de la Universitat Ramon Llull.

Así mismo, los conocimientos y los resultados que he ido adquiriendo de esta misma investigación, los he extrapolado y aplicado en el marco de la intervención psicoterapéutica, a través de formaciones, o bien en la dualidad paciente terapeuta, con resultados esperanzadores y que abren nuevas líneas y objetivos de investigación sobre la regulación emocional y su aplicación en la intervención clínicopsicológica.

A continuación, se presenta una tesis doctoral que se ha llevado a cabo por compendio de tres publicaciones y un *working paper*, las cuales mantendrán el protocolo y las bases que exige la normativa de la Universitat Ramon Llull. Este compendio seguirá una misma línea de investigación: el estudio de la intra e interregulación emocional y de las estrategias de regulación emocional adaptativas o desadaptativas utilizadas por

población joven-adulta, todos ellos estudiantes de Psicología y de distintas universidades nacionales, así como una universidad internacional.

La estructura de la tesis se divide en cuatro partes, que corresponden a los tres estudios publicados y un *working paper*:

1. El primer artículo se centra en la construcción y primera validación de una escala para la intra e interregulación emocional (CIRE) de episodios emocionales de enojo y tristeza, así como la evaluación de las estrategias utilizadas para intra e interregular ambas emociones.
2. El segundo estudio analiza la funcionalidad de las estrategias utilizadas para la intra e interregulación de episodios emocionales de enojo y tristeza.
3. El tercer artículo se centra en la comparación entre tristeza (emoción considerada negativa) y alegría (emoción considerada positiva). Así como valorar la idoneidad del CIRE para detectar si se usan estrategias para regular la alegría y explorar la funcionalidad en el uso de estrategias para intra e interregular ambas emociones.
4. En el *working paper* hacemos un primer acercamiento (también a través del CIRE) sobre si existen diferencias entre uso de estrategias para la regulación emocional según intensidad experimentada y según tipo de suceso. Este primer paso se ha hecho solo con la emoción de alegría. El proceder y objetivo de estos primeros datos es la ampliación de la muestra (para poder complementar el *working paper*), publicar los resultados y así ratificar la continuación del proyecto.

El primer y el segundo estudio se llevó a cabo como colaboración entre la Universitat Ramon Llull, la Universidad Autónoma de Madrid y la Universidad del País Vasco. En

el tercer estudio también colaboró la Universidad Autónoma de Chile. En el *working paper* están participando susodichas universidades.

En el anexo de esta tesis, además, se adjunta el documento **Declaración de contribución específica** donde se podrá comprobar las tareas específicas que yo, como doctorando y autor de estas tesis, he llevado a cabo durante este proyecto.



# Marco teórico

## 1. Introducción: Las emociones

Estamos constantemente expuestos a situaciones que nos generan diferentes experiencias emocionales. Por ejemplo, ¿quién de nosotros no ha tenido un conflicto con algún familiar? ¿O algún mal entendimiento, ruptura o disputa con la pareja? ¿Quién no se ha visto traicionado, cuestionado, dejado a parte, entre otras situaciones, por alguna amistad? Hasta el momento sólo hemos expuesto vivencias negativas. Sin embargo, cabe destacar que también podrían suceder experiencias positivas; así como que alguien de nuestra familia nos comunique que, después de mucho tiempo de buscar trabajo, por fin lo han llamado de una empresa prestigiosa con interés de contratar sus servicios; o que nuestra pareja nos regale un viaje sorpresa para las vacaciones.

### 1.1. Definición entre afecto, emoción, estado de ánimo, estrés e impulsos

Es frecuente que se confundan los conceptos de *afecto*, *emoción*, *estado de ánimo*, *estrés* e *impulsos*, y por ello se considera pertinente hacer una breve explicación.

Hervás y Vázquez (2006) consideran el *afecto* como la categoría superior (supraordinada) que engloba tanto la *emoción*, como el *estado de ánimo*, el *estrés* y los *impulsos*

Por su parte, *estado de ánimo* y *emoción* se diferenciarían en varios aspectos. Los *estados de ánimo* suelen durar horas e incluso días, y pueden ser de intensidad leve a moderada, mientras que las *emociones* suelen ser más fugaces, actuando de forma más discreta e intensa (Power & Dalglish, 1997). Según Larsen (2000), también habría diferencias referentes al curso, puesto que suelen mostrar patrones específicos para cada proceso; la *emoción* típicamente tiene un inicio y un declive o final, con un pico (o meseta) entre ellos. El *estado de ánimo* se desarrolla gradualmente, siendo difícil definir cuándo comienza y cuándo acaba. La *emoción* suele tener una causa definible y un objeto de referencia. En cambio el *estado de ánimo* puede aparecer sin un referente claro. Además, las *emociones* proporcionan información acerca del entorno, si un objeto es reconfortante o amenazante, de las demandas que percibimos, de los retos que nos

plantean ciertas situaciones o incluso de las respuestas que exigimos de los demás (Hervás & Vázquez, 2006).

Otro proceso afectivo que se diferencia de la *emoción*, son las respuestas del *estrés* (Scherer, 1984a; 1984b). El *estrés* y las *emociones* conllevan respuestas, ante situaciones significativas, que involucran mecanismos de respuesta de todo nuestro cuerpo. Pero el *estrés* hace referencia, por lo general, a respuestas afectivas negativas; en cambio, la *emoción* hace referencia tanto a estados negativos como positivos (Lazarus, 1993).

La *emoción* también se tiene que diferenciar de otros *impulsos* motivacionales (también incluido en la categoría supraordinada del *afecto*. Ejemplos de impulsos serían hambre, sexo, dolor...). Cada uno de estos *impulsos* posee una valencia y una motivación directos y potenciadores de la conducta (Ferguson, 2000). Las *emociones* son diferentes de otros *impulsos* motivacionales, por la flexibilidad con la que se despliegan y el rango mucho más amplio de posibles objetivos. Algunos autores utilizan de manera intercambiable los conceptos de *afecto* y *emoción* ya que consideran que el *afecto* es un componente experiencial (Buck, 1993; MacLean, 1990; en Gross & Thompson, 2007) y conductual (American Psychiatric Association, 1994; Kaplan & Sadoc, 1991; en Gross & Thompson, 2007) de la *emoción*. Pero es importante tener en cuenta que como más claros y diferenciados estén estos constructos mejor se podrán investigar.

## **1.2. Características básicas de la emoción**

Según Gross y Thompson (2007) existen tres características básicas de las emociones. Primero, la emoción surge cuando el individuo se ve sometido a una situación y ve que ésta es relevante para sus objetivos. Los objetivos son cruciales para la evaluación que hace la persona: de esta manera dependerá de si es un objetivo duradero (sobrevivir) o transitorio (ver como gana tu equipo de futbol) en el tiempo; de si el objetivo es central para uno mismo (ser un buen estudiante) o externo (abrir una caja de cereales); de si es consciente y complicado (tramar la venganza a un compañero de clase que ha hecho *bullying*) o inconsciente y simple (esquivar un puñetazo), también pueden ser objetivos ampliamente compartidos (tener amigos) o altamente

peculiares/individuales (encontrar nuevos escarabajos para la colección). Sea cual sea el objetivo, y sea cual sea el significado que le confiere la persona a la situación, esto es lo que hace surgir a la emoción. Y tanto como el significado cambie en el tiempo, la emoción también cambiará. Segundo, las emociones son multifacéticas, son un suceso que involucra todos los dominios del cuerpo tales como la experiencia subjetiva, la conducta y el sistema central y periférico (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm & Gross, 2005). Las emociones no solo nos hacen sentir alguna cosa, si no que nos hacen sentir que nos está pasando alguna cosa (Frijda, 1986). Esto se puede ver reflejado en el lenguaje que utilizamos para describir las emociones: por ejemplo, decimos: “Me he quedado helado de miedo” (Gross & Thompson, 2007). Estos impulsos que nos hacen actuar de un modo concreto (y no de otro) están asociados con cambios automáticos y neuroendocrinos los cuales anticipan la respuesta conductual asociada y consecuente, a menudo como consecuencia de la actividad motora asociada con la respuesta emocional (Gross & Thompson, 2007). Y tercero, las emociones poseen una calidad significativa que puede interrumpir lo que estemos haciendo y tomar posesión de nuestra conciencia.

Es importante entender las emociones como tendencias de respuestas que podrían ser moduladas de muchas maneras. Este tercer apunte es el más crucial para un análisis de la regulación emocional, porque esta es la característica que hace que la regulación sea posible (Gross & Thompson, 2007).

## **2. Concepto de regulación emocional**

La regulación emocional se refiere a aquellos procesos mediante los cuales las personas ejercemos una influencia en las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos (Gross & Thompson, 2007; Da Costa, Páez, Oriol & Unzueta, 2014). De acuerdo con la mayoría de autores (e.g., Gross, Richards & John, 2006; Ekman, 1972; Frijda, 1986), la regulación de las emociones empieza cuando una señal de un suceso interno o externo le indica al individuo que algo importante va a ocurrir. Cuando se ha atendido y evaluado el suceso que ha provocado esta emoción, se dispara todo un conjunto de respuestas que implican experiencia, conducta y sistemas psicológicos centrales y periféricos.

Es obvio que las emociones nos dan información importante sobre nosotros mismos y sobre nuestro entorno, y nos predisponen a actuar. Pero, si bien es cierto que las emociones juegan este rol fundamental dentro de nuestro funcionamiento adaptativo, no es menos cierto que tras un primer momento en el cual las emociones son plenamente funcionales y adaptativas, suele ser necesario un proceso complementario de regulación que tiene como objetivo regresar al estado previo. En otras ocasiones la adaptación al entorno nos exige una modulación de la respuesta emocional, sobre todo, cuando ésta es muy intensa.

Según Parrot (1993) la regulación emocional implica el aumento o la disminución de diferentes aspectos de las emociones positivas o negativas. Dicho esto, entendemos que la *regulación emocional* es uno de los distintos procesos de regulación afectiva, a saber: *coping*, *regulación del estado de ánimo* y *defensas psicológicas*. Todos estos mecanismos representan un intento de alterar o modificar algún aspecto de la interacción entre la persona y el entorno que será codificado por la persona a partir de su valencia (agradable o desagradable).

El *coping* (en castellano traducido habitualmente por afrontamiento) se refiere a los esfuerzos que el organismo realiza para gestionar su relación con el entorno. Según Lazarus y Folkman (1984) hay un solapamiento con la regulación emocional, pero el *coping* puede incluir acciones no (exclusivamente) emocionales para conseguir objetivos no emocionales (por ejemplo, estudiar mucho para superar un examen importante), mientras que la *regulación emocional* se centra en las emociones (en los sucesos emocionales).

La *regulación del estado de ánimo* hace referencia a distintas actividades (por ejemplo correr o dormir bien) que las personas utilizan para reducir los estados de ánimo negativos. Recordemos que los estados de ánimo se diferencian de las emociones en que son más duraderos en el tiempo, suelen poseer menos intensidad que las emociones y es menos probable que impliquen respuestas dirigidas a “objetos” específicos (Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996).

El concepto de *defensas psicológicas* (o mecanismos de defensa) es usado habitualmente en el marco de teorías psicodinámicas y se refieren a características relativamente estables de la persona. Estos mecanismos tienen como objetivo reducir la

experiencia subjetiva de ansiedad u otros componentes afectivos negativos y se ejecutan de manera inconsciente (Cramer, 2000).

### **3. Modelos de regulación emocional**

#### **3.1. El *modelo modal* de regulación emocional de Gross**

Gross y Thompson (2007) describen el *modelo modal* como una transacción entre la persona y la situación, que implica que la persona preste atención a la situación, y que ésta tenga un significado particular para ella. Luego aparece una respuesta multi-sistema coordinada pero flexible a esta transacción persona-situación. Siguiendo el postulado de Barret, Ochsner y Gross (2007), pensamos que este modelo de regulación emocional representa un punto importante de convergencia entre todas las investigaciones y teorías llevadas a cabo hasta el momento (Nuestros estudios se basarán en este modelo de Gross, de todos modos, más adelante se hará una breve explicación de otros modelos importantes que están relacionados con este mismo modelo).

El *modelo modal* propone que la regulación emocional puede estudiarse en función del lugar en el que la estrategia de regulación se inserta dentro del proceso de generación de la emoción (Gross & Thompson, 2007): en el momento de la aparición de la situación, en el momento de la atención, en el momento de la evaluación, o en el momento de la respuesta (véase figura 1). La situación y la respuesta suelen ser observables, mientras la atención al estímulo y su evaluación son mecanismos internos de la persona.

Esta secuencia empieza con una situación psicológica relevante que la persona percibe y gestiona a través de una respuesta concreta. De este mismo modo en la figura 1 podemos ver que la respuesta repercute en la situación psicológica relevante, produciendo una nueva situación, y así sucesivamente.

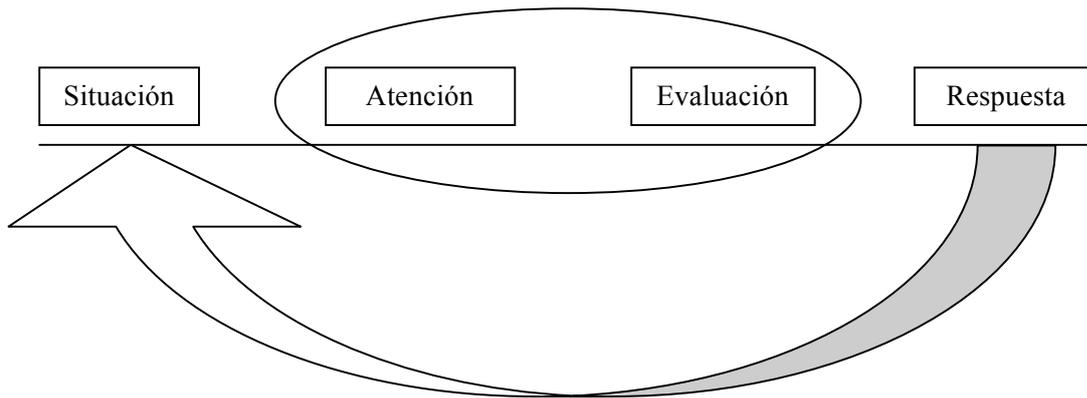


Figura 1: Proceso modal de la regulación emocional. Adaptado de Gross y Thompson (2007).

Ejemplos del modelo de Gross:

*-Modificación de la situación:* cada persona puede modular el hecho de exponerse a ciertas situaciones.

*EJEMPLO:* Un hijo tiene miedo de ir a clase de natación. Su padre se percató y habla con el hijo y le da explicaciones (por ejemplo le puede decir que no estará solo, de que hay un monitor que vigila a sus alumnos...) para que le pase el miedo.

*-Modificación de la atención:* una vez dentro de cada situación, la persona puede cambiar dicha situación en una dirección u otra.

*EJEMPLO:* El monitor de natación se da cuenta que uno de sus alumnos tiene cierto miedo a tirarse al agua y nadar. El monitor habla con su alumno y le explica que él le puede ayudar y que no se moverá de su lado. Así que el alumno se siente más seguro y decide hacer caso a las instrucciones del monitor de natación.

*-Modificación de la evaluación:* una vez la situación se ha configurado podemos modular la atención a unos elementos y no a otros de dicha situación con el objetivo de regular la respuesta emocional posterior.

EJEMPLO: *El alumno que tiene miedo de ir a las clases de natación, después de clase, tanto el monitor como su padre hablan con él de cómo le ha ido la clase de hoy (hacen que evalúe la situación que le había generado miedo).*

*-Modificación de la respuesta:* según los elementos que se hayan atendido se pueden extraer unos significados y no otros de la situación en su conjunto, teniendo ciertos significados un mayor impacto que otros en el estado emocional consecuente.

EJEMPLO: *Finalmente, como que la clase de natación ha ido bastante bien, y como que no le ha pasado nada y se ha sentido seguro, el chico decide volver a la próxima clase.*

## **3.2. Otros modelos de regulación *afectiva***

### **3.2.1. El modelo cibernético de Larsen de regulación del estado de ánimo**

El modelo de Larsen (2000) plantea que existe un estado de ánimo de referencia al que se desea llegar, y funciona guiado por la reducción de discrepancia entre el estado de ánimo actual y el estado de ánimo deseado. Hervás y Vázquez (2006) explican que con el objetivo de reducir el *feedback* negativo que se genera de esta discrepancia, se activan uno o varios mecanismos de regulación emocional. Este modelo también considera que las diferencias individuales afectan a cada uno de los elementos del modelo y de esta manera pueden contribuir de diversas formas al éxito o al fracaso en los procesos de regulación (atención selectiva a estímulos del entorno, reactividad temperamental, estrategias de regulación utilizadas).

### **3.2.2. El modelo homeostático de Forgas**

Forgas (2000) y Bower y Forgas (2001) proponen que la regulación del estado de ánimo funciona a partir de un proceso homeostático. De este modo, el estado de ánimo puede oscilar alrededor de un punto, activándose mecanismos de regulación cuando dicho estado de ánimo se aleja significativamente del mismo. Este modelo es parecido al de Larsen (2000). Sin embargo, la calidad más destacable de su propuesta es

que explícitamente considera que, en muchas ocasiones, el estado de ánimo es regulado a través de procesos automáticos o espontáneos (Bower & Forgas, 2001; Forgas, 2000). En esta misma línea, algunos autores hablan también de procesos de regulación emocional inconscientes (Gross & Thompson, 2007; Mayer & Stevens, 1994; Morris & Reilly, 1987; Parrot, 1993), y de su importancia para comprender los fenómenos involucrados en la desregulación del estado de ánimo (Hervás & Vázquez, 2006).

### **3.2.3. Modelo de regulación emocional basado en la adaptación social**

Erber, Wegner y Therriault (1996) y Erber y Erber (2000) plantean que la regulación del estado de ánimo –positivo o negativo- se activaría con objeto de adaptarlo a la situación social de cada momento. Se ha mostrado que las personas tendemos a regular nuestros estados de ánimo, tanto los positivos como los negativos, antes de conocer a un extraño (Erber, Wegner & Therriault, 1996), mientras que no lo hacemos tanto si nos vamos a encontrar a nuestra pareja (Commons & Erber, 1997). Otra de las implicaciones de este modelo es que los estados de ánimo deseados de referencia pueden no ser realmente estables sino que podrían estar sometidos a fluctuaciones fruto del contexto social. De esta forma se abriría la interesante cuestión de en qué contextos sociales o ante qué tipo de situaciones el estado de ánimo deseado de referencia se puede elevar haciéndose aún más positivo de lo habitual (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; en Hervás & Vázquez, 2006).

## **4. Variables que moderan los procesos de regulación emocional**

### *a) El conocimiento de diferentes estrategias de regulación emocional.*

Aunque es obvio que el disponer de un repertorio de distintas formas de regulación emocional es un requisito imprescindible para ponerlas en práctica, varios estudios han mostrado que el grado de conocimiento no discrimina entre aquellos que las usan y aquellos que no (Smith & Petty, 1995; Heimpel, Wood, Marshall & Brown, 2002; Hervás & Vázquez, 2006). Es decir, las personas, por mucho que dispongan de un gran

repertorio de estrategias, harán uso o no de ellas dependiendo de muchos otros factores tales como las motivaciones emocionales o instrumentales (Tamir, 2015; Tamir, Mitchell & Gross & Thompson, 2007), los estilos de apego (Mikulincer & Shaver, 2012), los trastornos de personalidad (Hervás, 2011), entre otras variables como las que siguen a continuación.

*b) Los objetivos a conseguir (emocionales o instrumentales)*

Según Tamir (2015), la regulación de las emociones implica la búsqueda de estados emocionales deseados. La naturaleza y las consecuencias de la regulación de las emociones, por lo tanto, es probable que dependa de los objetivos/motivaciones que se deseen conseguir. Tamir (2015) muestra que existen objetivos/motivaciones hedónicas e instrumentales. Las hedónicas refieren a una fenomenología emocional inmediata, y las motivaciones instrumentales incluyen, por ejemplo, objetivos conductuales o sociales. Por ejemplo, una persona se enfada con su pareja y desea mostrar su enojo durante un tiempo indefinido con el objetivo de que su pareja se dé cuenta de que está molesto por alguna cosa que ha sucedido, o porque quiere que lo que habían comentado de hacer se haga a su manera, o porque quiere que su pareja le preste más atención.

*c) La atención hacia el estado emocional*

McFarland y Buehler (1998) y McFarland, White y Newth (2003) mostraron que aquellas personas que tienen una alta tendencia natural de atender a su propio estado de ánimo, tenían mayor capacidad regulatoria (operacionalizada como recuerdo autobiográfico positivo ante un estado de ánimo negativo) que aquellos con puntuaciones inferiores en dicha tendencia. Más aún, estos autores mostraron que, independientemente del grado de esta tendencia natural, los participantes que fueron incitados a prestar atención a su estado de ánimo mostraron una mayor tendencia de regulación.

Por otra parte, un exceso de atención hacia los propios estados emocionales, puede llegar a tener efectos negativos, sobre todo cuando esto sucede dentro de un contexto de malestar o disforia. Así lo demuestran los estudios realizados sobre los procesos de auto-focalización y los estilos rumiativos (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Sin embargo, dentro de la atención hacia uno mismo y sus afectos es importante

diferenciar un estilo de reflexión adecuado que puede favorecer el procesamiento emocional de un estilo rumiativo que es depresógeno (Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999; Trapnell & Campbell, 1999); la rumiación conlleva a que la persona tienda a exhibir respuestas disminuidas a recompensas anticipadas y a estímulos tanto positivos como negativos (McFarland & Klein, 2009; Bylsma, Morris & Rottenberg, 2008).

*d) Diferenciación y claridad en la percepción del afecto*

La capacidad para diferenciar los diferentes estados afectivos se ha visto relacionada con la utilización y la eficacia de los procesos de regulación. En un estudio de Ciarrochi, Caputi, y Mayer (2003) se mostró que la capacidad de ser consciente e identificar las emociones propias y ajenas está relacionado con una mayor capacidad para evitar los sesgos cognitivos fruto de un estado emocional. En este mismo estudio, aquellos con mayores destrezas emocionales reaccionaron ante un estado de ánimo negativo elevando sus juicios sobre su satisfacción, mientras que aquellos con bajas destrezas sesgaron su juicio negativamente. Por último, se midió la capacidad para diferenciar emociones a través de un diario sobre situaciones emocionales; los participantes con mayor capacidad de diferenciación mostraban una mayor utilización de estrategias de regulación emocional ante estados de ánimo negativos (Barrett, Gross, Christensen & Benvenuto, 2001).

*e) La costumbre en relación al estado de ánimo a regular*

Cuando las personas perciben un determinado estado de ánimo como habitual y/o típico de ellos mismos, es más probable que no muestren deseos de cambiar dicho estado aunque éste sea negativo (Mayer & Stevens, 1994). En cambio, las personas con baja autoestima atribuyen su falta de motivación para regular sus estados de ánimo negativos a su costumbre de experimentar estados de ánimo negativos (Heimpel et al., 2002). Esto muestra que al menos para algunos individuos la costumbre ante un determinado estado de ánimo está asociada a una desregulación anímica.

*f) Las expectativas generalizadas de regulación*

Las conductas de regulación, como cualquier otra conducta, están sometidas a ciertos principios motivacionales. De hecho, algunos autores afirman que las estrategias de regulación emocional se ha dicho que pueden ser más usadas por unas personas que por otras en función de ciertos factores con implicaciones motivacionales como son las expectativas (Parrot, 1993; Smith & Petty, 1995).

*g) El estilo de apego*

Las investigaciones confluyen en destacar que uno de los subtipos de apego inseguro – el ansioso- presenta dificultades en los procesos de regulación afectiva. Los sujetos con apego inseguro de tipo ansioso, pero no los del tipo evitativo, muestran una mayor tendencia a recordar información negativa y realizan atribuciones más depresivas tras una inducción negativa del estado de ánimo. En cambio, los sujetos con apego seguro, ante un estado de ánimo negativo, recordaron más elementos positivos y realizaron atribuciones auto-protectoras con mayor frecuencia que cuando su ánimo era neutro (Pereg & Mikulincer, 2004; Mikulincer & Shaver, 2012). Esto parece indicar una activación en los mecanismos de regulación afectiva de los sujetos con un estilo de apego seguro cuando se enfrentan a estados de ánimo negativos.

*h) La autoestima*

Ante un estado de ánimo negativo, las personas con alta autoestima manifiestan un mayor recuerdo autobiográfico positivo (Smith & Petty, 1995; Setliff & Marmurek, 2002) y sus respuestas ante un estímulo ambiguo son positivas en mayor proporción (Smith & Petty, 1995). Es decir, recuerdan una mayor cantidad de ítems positivos de una lista previa tras un proceso de inducción de estado de ánimo negativo (Smith & Petty, 1995). Por último, los sujetos muestran más cogniciones positivas y/o constructivas tras un fracaso (Sanna, Turley-Ames & Meier, 1999; Dodgson & Wood, 1998) que las personas con baja autoestima.

*i) La personalidad*

Hay rasgos de personalidad que pueden estar relacionados con la susceptibilidad a experimentar diferentes emociones y estados de ánimo. Aunque hay varios modelos compitiendo entre sí (Rusting & Larsen, 1998), la propuesta con más apoyo propone

que dos rasgos, la extraversión y el neuroticismo modulan dicha susceptibilidad. Las personas extravertidas experimentan más a menudo emociones positivas y son más reactivos a estímulos positivos que las personas introvertidas, y las personas que puntúan alto en neuroticismo experimentan emociones negativas con mayor frecuencia y son más reactivos a estímulos negativos (Rusting & Larsen, 1998). Así, por ejemplo, el neuroticismo predice la reacción emocional ante problemas diarios y la duración de las reacciones negativas (Hemenover, 2003; Suls, Green & Hills, 1998), mostrando síntomas de desregulación emocional.

Los individuos con trastorno de personalidad, en general, suelen presentar problemas de regulación emocional, que a menudo les lleva a tener problemas en el control de sus conductas. El trastorno límite de la personalidad (TLP) es el que mejor representa el papel de estos déficit en los problemas de regulación emocional (Hervás, 2011).

#### *j) El género*

Según Agustine y Hemenover (2009), los hombres muestran emociones de manera menos frecuente y menos intensa que las mujeres. Los hombres muestran menos reacción a los estímulos emocionales y a los recuerdos emocionales (Chentsova-Dutton y Tsai, 2007) y, además, son más propensos a utilizar estrategias consideradas desadaptativas.

#### *k) Aspectos del episodio emocional*

La duración del episodio emocional puede determinar las consecuencias de su regulación. Estos intentos de regulación emocional llevados a cabo durante un periodo de tiempo más largo, pueden conducir a una regulación emocional más eficaz (Agustine y Hemenover, 2009).

La intensidad (grado de intensidad en que se vive el episodio emocional) y la valencia (grado de placer-displacer en que se vive el episodio emocional) de la emoción antes de un intento de regulación afectan la eficacia de ese intento de regulación (Agustine y Hemenover, 2009).

## **5. La interregulación emocional (heterorregulación o la regulación de las emociones de las otras personas)**

Como introducción a este apartado, veremos un ejemplo cotidiano:

*Después de haber estudiado mucho para un examen de Estadística que hizo la semana pasada, Ramón se ha enterado esta mañana que ha obtenido una calificación mediocre. Confundido y preocupado, Ramón llama a Sara y comienza a explicarle lo frustrado y enojado que se siente por la nota conseguida. Sintiendo preocupación por su amigo, Sara le pide que le de detalles sobre lo que ha sucedido, cómo se siente y lo que piensa que le ayudaría a sentirse mejor. Ella le explica los problemas que ha tenido parecidos al suyo, se compadece con él sobre la “terrorífica” Estadística y le asegura que tendrá una serie de posibilidades para aumentar su puntuación al final del semestre. Ramón, al concluir la conversación con Sara, se siente más capaz, menos irritado y no se siente tan distinto de su amiga.*

Las investigaciones sobre regulación emocional, tradicionalmente, se habían focalizado en la regulación de la propia emoción (intrarregulación/auto-regulación) generando una amplia literatura en lo que concierne a los efectos de la intrarregulación emocional (Niven, Holman & Totterdell, 2012). Pero en la última década aumentaron los estudios sobre la regulación de la emoción de otra persona: interregulación o heterorregulación emocional (Niven, Totterdell & Holman, 2009).

La interregulación emocional es una característica fundamental en nuestra vida. Las personas nos basamos en el apoyo de los demás como un recurso para amortiguar el estrés (Zaki & Craig, 2013; Lazarus & Folkman, 1984; Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996) e intensificar el afecto positivo (Gable & Reis, 2010), e incluso para beneficiarnos de la presencia de otras personas en momentos difíciles (Schachter, 1959). Como complemento de estos esfuerzos, las personas a menudo intentan regular las emociones de los demás a través de conductas empáticas, solidarias y prosociales (Batson, 2011; Thoits, 1996).

La interregulación emocional se define formalmente como el intento deliberado por una o varias personas que en la literatura se suelen denominar “agente” (*agent*) para

cambiar las emociones o estados de ánimo de otra persona, habitualmente llamado “objetivo” (*target*) (Niven, Totterdell & Holman, 2009; Niven et al. 2012 y Gross & Thompson, 2007). Este proceso ocurre comúnmente dentro de las relaciones diádicas, por ejemplo, un profesional de la medicina que trata de inspirar confianza a un paciente (Francis et al. 1999). Sin embargo, también puede ocurrir en entidades más grandes como sería un grupo de apoyo cuya función es tratar de aliviar las emociones negativas de sus miembros (Thoits, 1996).

Un marco conceptual propuesto por Niven et al. (2009) cartografió el alcance de la regulación afectiva interpersonal, situándola en relación con otros procesos interpersonales estudiados en la vida social donde se aplicaron dominios psicológicos (apoyo social, influencia interpersonal, intimidación...).

En esencia, las personas pueden participar en la regulación de las emociones de los otros con el fin de alcanzar objetivos sociales amplios, o que van más allá, del hecho de dar cuidado, de influir en las actitudes o comportamientos, el rechazo de alguien o el cumplimiento de los requisitos a seguir, produciendo unos efectos tanto en el *target* como en el *agent*.

Por ejemplo, el proceso de interregulación emocional puede tener implicaciones/efectos importantes en lo que concierne al bienestar del *target* y en la persona que ejerce la regulación (*agent*).

### 5.1. Efectos de la interregulación emocional en el bienestar de los targets

La interregulación emocional comporta cambios en el estado afectivo del *target*. En el estudio realizado por Niven, Totterdell y Holman (2007b) en un centro penitenciario, se encontró que, a través del uso de estrategias de interregulación emocional, se produjeron efectos a corto plazo en los estados de ánimo de los presos. El uso de estrategias de interregulación emocional influye en el bienestar de los presos en términos de entusiasmo, reducción de la tensión, disminución de las conductas agresivas, entre otros (Niven, Totterdall & Holman, 2007c; Le Blanc & Kelloway, 2002).

La interregulación emocional influencia en el bienestar de los *targets* de varias maneras. Uno de los mecanismos está dirigido hacia el cambio en el nivel de recursos

del *target* (Niven et al. 2009). Esta vía supone que los recursos particulares serán reforzados o amenazados cuando la emoción de la persona sea regulada (Ito & Brotheridge, 2003). Los recursos del *target* pueden ser reforzados tras el uso de estrategias para mejorar el afecto. Por ejemplo, ser escuchado mejora el nivel de apoyo social de una persona. Por otro lado, los recursos del *target* probablemente podrían verse amenazados en caso que se utilizaran estrategias que empeoraran el afecto de la persona regulada, por ejemplo, al ser criticado o insultado.

Otro mecanismo en el que la interregulación influencia en el bienestar del *target* es que algunas estrategias provocan una respuesta del *target* que implica intrarregulación emocional y una respuesta intrarreguladora del afecto que repercute en el bienestar del *target* (Niven et al. 2009). Por ejemplo, la estrategia de mostrar/señalar los puntos positivos de una situación induciría al *target* a la revalorización y replanteamiento de dicha situación.

### *5.2. Efectos de la interregulación emocional en el bienestar del agent*

Un primer mecanismo apunta a los recursos que tenga el *agent* en el momento de la interregulación; es decir, si consigue mejorar o, por lo contrario, empeorar la emoción del otro, se verá afectado su bienestar positiva o negativamente. Por ejemplo, hablar de forma agresiva a los otros provoca consecuencias psicológicas y emocionales negativas en el *agent* (inseguridad, malestar psicológico...). Por lo contrario, si el *agent* consigue que el *target* mejore su estado emocional, el *agent* también sentirá más autoestima y seguridad en sí mismo, y consecuentemente mayor bienestar (Niven et al. 2009).

Un segundo mecanismo versa en la reciprocidad que conlleva la interregulación emocional iniciada por el *target*. Es decir, esta vía asume que el uso de la interregulación emocional provoca en los *targets* un uso similar de estrategias parecidas a las que inició el *agent* (Niven et al. 2009); así que conductas positivas hacia el otro provocan respuestas conductuales positivas, y viceversa (Losada & Heaphy, 2004).

### *5.3. Efectos de la interregulación emocional en la calidad de las relaciones de amistad*

Existen diferentes estudios que muestran evidencias sobre la conexión positiva entre la interregulación afectiva y una alta calidad de la relación de amistad (Niven et al. 2012). Diferentes estudios muestran que una inteligencia emocional elevada —hemos de recordar que la regulación emocional de los otros es uno de los componentes que conforman la inteligencia emocional (Salovey & Mayer, 1990; Salovey, Mayer, Goldman, Turvay & Palfai, 1995, en Pennebaker; Salovey, Stround, Woolery & Epel, 2002)— ayuda a las personas a la consecución de relaciones sociales de gran calidad (Lopes, Brackett, Nezlek, Schütz, Sellin & Salovey, 2004). Un trabajo de Williams (2007) expone que una regulación emocional estratégica ayuda a generar confianza. Además, la interregulación emocional puede mejorar también la solidaridad (Thoits, 1996), todos ellos aspectos cruciales para una relación de amistad de calidad.

#### *5.4. Efectos de la interregulación emocional en el trabajo*

El uso de la interregulación se asocia, por ejemplo, a menor estrés y mayor rendimiento laboral (O'Boyle, Humpre, Pollack, Hawver & Story, 2011), también incitar a los otros a regular su afectividad mediante estrategias como el afrontamiento directo o la modificación de la situación, lo cual tiene efectos positivos sobre el bienestar (Da Costa, Páez, Granados y Unzueta, 2014). Además, en consonancia con la calidad en las relaciones de amistad, la interregulación emocional puede mejorar también la solidaridad en los grupos organizacionales (Thoits, 1996),

## **6. Construcción de una clasificación de estrategias para la interregulación emocional**

### **6.1. Estrategias de regulación emocional**

Existen diferentes clasificaciones o formas de regulación afectiva basadas en diversos modelos teóricos y/o técnicas empíricas de análisis. Además, veremos que son modelos que de una u otra manera se imbrican entre sí. Los modelos que vamos a exponer es el de Campos, Iraurgi, Páez y Velasco (2004), el de Agustine y Hemenover (2008) y el de Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos (2012). A continuación se detallan:

*a) El modelo de Campos, Iraurgi, Páez y Velásco (2004)*

Para empezar, creemos importante exponer a Campos, Iraurgi, Páez y Velasco (2004) ya que llevaron a cabo una síntesis, con puntualizaciones o añadidos que creemos importantes del meta-análisis de Skinner et al. (2003). Por su parte, Skinner, Edge, Altman y Sherwood (2003), identificaron, de una amplia revisión de la literatura científica, trece grandes familias de estrategias de afrontamiento congruentes con las de regulación emocional, además de considerarlas adaptativas o desadaptativas. Las trece grandes familias son las siguientes:

1-. *Resolución de problemas*: esta familia se caracteriza por contener clases de ítems agrupados en base a los prototipos de afrontamiento de acción instrumental, activa y centrada en el problema, y relacionadas cercanamente estarían el análisis lógico, esfuerzo, persistencia y determinación. Marcando su funcionalidad en el entorno, ajustando acciones para lograr modificarlo, también incluiría las estrategias de aproximación y focalización en el problema, optimización, compensación y recuperación. La toma de decisiones cognitiva (incluyendo estrategia y planificación) caía en el mismo factor de primer orden como Resolución de problemas directa [desempeño de acciones directas] (Campos et al. 2004). Penley, Tomaka y Wiebe (2002) y Compás, Connor-Smith, Saltzman, Thomasen & Wadsworth (2001) encontraron que este estilo se asociaba positivamente con indicadores de salud psicológica, con menores problemas de ajuste social y mejor rendimiento académico. Por ello se considera una estrategia adaptativa.

2-. *Búsqueda de apoyo social*: esta categoría aparecía en 88 de los sistemas (taxonomías) revisados por Skinner et al. (2003), inclusive la búsqueda de contacto y consuelo, la ayuda instrumental o consejo y el apoyo espiritual. Esta estrategia es una forma de afrontamiento frecuente, con fines instrumentales, informativos y emocionales. Los resultados de Compás et al. (2002) indicaban que la búsqueda de apoyo relacionada con la resolución de problemas se asociaba a menores síntomas de ansiedad y depresión y a mejor rendimiento. Por eso se concluye que es una estrategia adaptativa.

3-. *Huida/Evitación*: incluye la desconexión mental, la evitación cognitiva y/o conductual, evitación del problema, denegación, desconexión voluntaria y huida, que implicarían esfuerzos para estar lejos de un hecho estresante (Campos et al. 2004). La evitación cognitiva (p. ej. hacer esfuerzos para evitar pensar en el problema), la evitación conductual (p. ej. exponerse a situaciones estresantes o escapé), el pensamiento desiderativo o fantástico (p. ej. Deseé haber podido cambiar lo que sucedió o como me sentí, soñé despierto), la negación, el uso del alcohol y drogas para olvidar el problema son formas de afrontamiento desadaptativas. Compás et al. (2001) y Penley et al. (2002) confirmaron que se asociaban a mayor ansiedad, depresión, menor ajuste social y a la enfermedad. Por tanto, se considera una estrategia desadaptativa.

4-. *Distracción*: la *distracción* es distinta a la evitación (Skinner et al. 2003). Esta estrategia se refiere a los intentos activos para tratar con una situación estresante mediante el enganche en una actividad alternativa agradable (hobbies, ejercicio, ver la televisión, ver a los amigos o leer). Esta estrategia se asocia a menor depresión y malestar (Compás et al. 2001). De esta forma se considera adaptativa siempre que no se vivencia como una obligación compulsiva y se asocia a la gratificación y al placer; es una canalización de emociones negativas hacia actividades socialmente aceptables (Chabrol & Callahan, 2004).

5-. *Reevaluación o reestructuración cognitiva*: son intentos de cambiar el punto de vista sobre la situación estresante, con la intención de verla de manera más positiva (Campos et al. 2004). Incluye focalizarse en lo positivo o pensamiento positivo, auto-

reconfortarse (Me dije que el problema no era tan importante), optimismo, minimización y crecimiento personal. Penley et al. (2002) encontraron una asociación positiva entre reevaluación positiva y salud global, así que se considera una estrategia de carácter adaptativo.

6-. *Rumiación*: refiere a la focalización repetitiva y pasiva en lo negativo y las características amenazantes de la situación estresante. Páez (1993) considera la *Rumiación* (del mismo modo que la inhibición) un proceso disfuncional y una estrategia desadaptativa. Esta estrategia conlleva una aceptación de la responsabilidad y tendencia a la auto-crítica, formas de afrontamiento asociadas a un peor ajuste (más depresión y ansiedad, más problemas de conducta y peor rendimiento) (Campos et al. 2004; Compás et al. 2001).

7-. *Desesperación o Abandono*: esta familia se refiere al conjunto de acciones organizadas en torno al abandono o renuncia del control a la hora de manejar una situación que se percibe como incontrolable y difícil para lograr evitar castigos y obtener recompensas (Campos et al. 2004). Skinner et al. (2003) exponen que incluye por ejemplo la inactividad, pasividad o impotencia. Es una estrategia que se ha asociado con depresión, mayores problemas de conducta y menor ajuste social (Campos et al. 2004; Compás et al. 2001). Por lo que es considerada una estrategia desadaptativa.

8-. *Aislamiento social*: hace referencia al conjunto de respuestas orientadas a aislarse del entorno social, a ocultar los sentimientos y protegerse evitando el contacto con otros o prevenirse de que otros sepan sobre la situación estresante o sus efectos emocionales, sería la respuesta del *abandono* (Campos et al. 2004). Se asocia con depresión, mayores problemas de conducta y menor ajuste social (Compás et al. 2001). Por lo tanto se considera una estrategia desadaptativa.

9-. *Regulación afectiva*: Skinner et al. (2003) la define como los intentos activos de influir sobre el malestar emocional y expresar constructivamente las emociones en el momento y lugar adecuados. Considerada parte de las actividades del autocontrol junto con conductas de autorregulación por algunos autores, en ella se incluirían la expresión

emocional, el auto-reconfortarse, el control emocional, la relajación y la expresión emocional. Varios autores (Stanton, Danoff-Burg, Cameron & Ellis 1994; Folkman & Moskowitz, 2004) explican que se ha diferenciado una forma de aproximación emocional constructiva (experiencia, entendimiento), de las formas de afrontamiento centradas en la emoción que reflejan una descarga incontrolable de emociones negativas (ventilación emocional). Thayer (1998) expone que actividades como la relajación o el ejercicio (p. ej. dar un paseo), u otras formas activas se entienden como más eficaces y adaptativas que las pasivas tales como dormir, comer, beber alcohol...

- a) *Autocontrol, Estoicismo y Modificación del yo*: son formas que se asocian a menores problemas. Pero si no hay un componente verbal y de expresión modulada de las emociones (es decir, puede que exista una supresión emocional y se pierda la oportunidad de compartir dicho suceso) probablemente refuerza el estrés, además que aplicar el autocontrol en situaciones, por ejemplo, de enojo intenso se hace complicado (Páez, Fernández, Ubillos & Zubieta, 2003).
- b) *Inhibición o Supresión emocional*: son estrategias a priori desadaptativas (Pennley et al. 2002). No obstante, si su uso es flexible (Chabrol & Gallahan, 2004), se podrían considerar eficaces para regular la afectividad negativa (Baumeister, Heatherton & Tice, 1993), sobre todo a corto plazo (Páez, 1993).
- c) *Catarsis o Expresión emocional intensa*: estas estrategias implicarían, por ejemplo, conductas tales como gritar o llorar. Compás et al. (2001), en su meta-análisis, encontró que la descarga se asociaba negativamente a la afectividad y al ajuste social. Por lo tanto se consideran estrategias desadaptativas.
- d) *Expresión verbal de las emociones*: A priori, hablar sobre episodios emocionales de tristeza o enojo no ayuda a disminuir la activación asociada a estas emociones (Rimé et al. en Campos et al. 2004). Sin

embargo, sí lo hace la modulación de la experiencia o la expresión regulada (Stanton et al. en Campos et al. 2004).

10-. *Búsqueda de información*: el objetivo del uso de estas estrategias sería aprender más sobre la situación (causas, consecuencias, significado y estrategias de intervención) (Campos et al. 2004). Esta estrategia, junto con la reconstrucción positiva es considerada una tarea cognitiva central para asimilar un hecho estresante negativo (Skinner et al. 2003; Páez, 1993), y por tanto se considera adaptativa.

11-. *Negociación*: esta estrategia implica conductas cuyo objetivo sería hacer un trato, pactar, proponer un compromiso con la otra persona, con el fin de disminuir el estrés. Es una de las formas más comunes de afrontar los estresores interpersonales y está asociada a una comunicación asertiva (Skinner et al. 2003).

12-. *Oposición y Confrontación*: Agrupa el componente conflictivo, incluyendo la confrontación o expresión de enojo a terceros, agresión o culparles atribuyéndoles la responsabilidad del problema (proyección, reactancia, ira, descarga y ventilación), considerándose una categoría desadaptativa al asociarse con la depresión y la ansiedad (Campos et al. 2004) y al solaparse con problemas externalizados de conducta y con síntomas de psicopatología (Skinner et al. 2003).

13-. Afrontamiento mediante participación en *rituales* públicos, privados y *religión*: Los rituales públicos y privados religiosos como forma de afrontar hechos estresantes, en particular la pérdida, muestran evidencia empírica de asociación positiva con ajuste social y reducción de la ansiedad (Campos et al. 2004).

#### b) *El modelo de Agustine y Hemenover (2008)*

Agustine y Hemenover (2008), basándose en el modelo de Parkinson y Totterdell (1999), identifican distintos tipos de estrategias. Aunque son estrategias parecidas a las de Skinner et al. (2003), estos autores hacen algunas matizaciones e incluso añaden diferentes formas de estrategias. Por ejemplo, distinguen entre estrategias de tipo

conductuales y cognitivas. Las estrategias conductuales implican algún tipo de acción física, mientras que las estrategias cognitivas se refieren a algún tipo de acción cognitiva. Por ejemplo, en la *distracción conductual*, una persona podría alejarse/retirarse de una situación de afecto negativo (Un jugador se retira del partido de baloncesto porque parece que su equipo perderá el partido y los jugadores del equipo contrario siempre que ganan se mofan de ellos con insultos u otros agravios); también podría ser que el jugador esté preocupado porque se ha enfadado con su mejor amigo por una jugada en la que no se han entendido y, en vez de retirarse del partido de baloncesto que estaban jugando, podría seguir jugando, lo que sería, según Thayer, Newman y McClain (1994), un tipo de estrategia conductual placentera para distraerse de la situación de afecto negativo. En la *distracción cognitiva*, la persona podría pensar en alguna otra cosa que no fuese la situación de afecto negativo que esté experimentando (Parkinson & Totterdel, 1999; Larsen, 2000 y Agustine & Hemenover, 2008).

Agustine y Hemenover (2008) también distinguen entre estrategias de *afrontamiento* y/o de *evitación* (categorías superordinadas). Cuando una persona utiliza una estrategia de afrontamiento, significa que asistirá de forma activa a la situación emocional (por ejemplo, usar la reevaluación). En cambio, si se usa una estrategia de evitación, se intenta evitar su afectación mediante la retirada del espacio o situación emocional negativa, ya sea conductual o cognitivamente (ejemplo de jugar a básquet). Parkinson y Totterdell (1999) identifican doce categorías subordinadas de estrategias de regulación afectiva. Cinco de ellas pertenecen a estrategias de regulación afectiva conductual (*actuar con felicidad, relajación/distracción placentera, distracción constructiva activa, escribir y búsqueda de soporte social*), mientras que las siete restantes pertenecen al nivel de estrategias cognitivas (*catarsis/descarga, retirada/evitación, relajación cognitiva, evaluación negativa/rumiación, racionalización, reevaluación positiva y distracción cognitiva*).

c) *El modelo de Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos (2012)*

Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos (2012), van más allá y sobre la base de la escala original *Measures of Affect Regulation Styles* (MARS), de Larsen y Prizmic (2004), quienes describen 20 formas de regulación orientada a disminuir la afectividad negativa y aumentar la positiva, proponen una ampliación de ésta (a nivel de modelo), con el objetivo de incluir también en la misma todas las clases de afrontamiento recogidas por Skinner et al., (2003): *Afrontamiento directo, resolver o mejorar situación, Abandono psicológico, Búsqueda de apoyo emocional, Búsqueda de apoyo instrumental, Búsqueda de apoyo informativo, Altruismo, Apoyar, Aislamiento social, Reevaluación positiva, Religión, espiritualidad, Distracción, Rumiación, Reflexión cognitiva, Pensamiento desiderativo, Comparación social hacia abajo, por igual y por encima, Regulación fisiológica pasiva y activa, Aceptación y Auto-modificación, Auto-reconfortarse, Humor y uso de emociones positivas, Afección, Inhibición emocional, Expresión regulada, Descarga, Catarsis, Supresión, Confrontación.*

## **6.2. Clasificación de las estrategias de regulación emocional**

El influyente modelo de regulación de Gross (2007) agrupa las estrategias de forma secuencial según el momento en que ocurren: algunas estrategias se realizan antes del episodio emocional (se focalizan en la selección de situaciones, como por ejemplo evitar el contacto con determinadas personas), otras al iniciarse el episodio (modificación de la situación, despliegue atencional y cambio cognitivo) y otras cuando la emoción se ha vivenciado (modulación de las respuestas). Gross (2007) también plantea que las estrategias de regulación varían según se actúe sobre la experiencia emocional, la activación fisiológica o la forma en que se expresa la emoción.

Páez y colaboradores encuentran una alta coherencia en sus resultados con los obtenidos por otros autores (véase Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004) respecto a la eficacia de algunas estrategias para mejorar el estado afectivo. Los estilos estudiados y sus resultados respecto a su funcionalidad, para mejorar o empeorar el estado de ánimo están recogidos en la tabla 1, agrupados según el modelo secuencial de Gross, donde se muestra cómo los diferentes modelos (Skinner, Edge, Altman y Sherwood,

2003; Augustine y Hemenover, 2008; Larsen y Prizmic, 2004; Páez, et al., 2012) se imbrican entre sí.

De este modo (ver artículo 1) se elaborará una nueva taxonomía y se construirá un nuevo cuestionario de interregulación emocional (CIRE) basado en la clasificación propuesta en la tabla 1, imbricando las estrategias explicadas en este apartado y todas ellas dentro del modelo de Gross (2007). A partir de esta taxonomía se ejecutarán los estudios del compendio de esta tesis.

Tabla 1: Nueva taxonomía de estrategias de regulación emocional

Skinner et al. (2003)	Augustine y Hemenover (2008, p. 25)	Larsen y Prizmic (2004)	MARS ampliado (Páez et al. 2012)
<b>Secuencia Gross: Modificación de la situación y de las relaciones</b>			
Resolución de problemas, modificar medio (+)		Acciones dirigidas hacia el problema o planificación (N+)	1.- Afrontamiento directo resolver o mejorar situación (+)
Indefensión aprendida (-)			2.- Abandono psicológico (-)
Apoyo social (+)	Búsqueda de apoyo social (+)	Búsqueda de apoyo (N+)	3.- Búsqueda de apoyo emocional(+ -)
			4a.- Búsqueda de apoyo instrumental (+)
Búsqueda de información (+)			4b.- Apoyo informativo (+-)
		Ayudar a otros, realizar actos bondadosos (P+)	5.- Dar apoyo, altruismo (+)
Aislamiento (-)		Retirarse, aislarse (N+)	6.- Aislamiento social (-)
<b>Secuencia Gross: Atención e Interpretación (cambio cognitivo, atribución de significado)</b>			
Acomodación, re-estructuración cognitiva (+)	Reevaluación positiva (+)	Reevaluación positiva (N+)	7.- Re-evaluación positiva (+)
			8.- Religioso, espiritual (+)
Distracción (+)	Distracción activa, constructiva (+)	Distracción de lo negativo (N+)	9.- Distracción (+)
Perseveración, rumiación negativa, encontrarse faltas (-)	Rumiación (+), evaluación negativa		10.- Rumiación, reflexión cognitiva (+-)
	Racionalización (-)		
Escape, evitación cognitiva (-)	Distracción cognitiva (e.g. fantasear)		11.- Pensamiento desiderativo (+)
		Comparación social hacia abajo (N+)	12.- Comparación social hacia abajo (-)
<b>Secuencia Gross: Modificación de la respuesta emocional</b>			
		Regulación fisiológica (N+)	13.a.-Regulación fisiológica activa (+)
	Relajación, distracción placentera, dormir (+)		13.b.- Regulación fisiológica pasiva (-)
Acomodación, Aceptación (+)			14.- Aceptación y auto-modificación (+)
		Gratitud, bendecirse a uno mismo o focalizar en las áreas vitales que van bien (P+)	
Minimización del problema (+)		auto-reconfortarse (N+)	15.- Auto-reconfortarse
	Actuar de forma feliz (+)	Utilizar el sentido del humor, la risa (P+)	16.a Humor emociones positivas (+) 16.b.-Afección (+)
			17.- Inhibición emocional (-)
	Escribir (diario, blog, enviar postales)(+)		Expresión regulada (+)
<b>Secuencia Gross: Cambio de la expresión emocional</b>			
	Ventilar, descargar (catarsis) (-)	Ventilar (N+)	18.- Descarga, catarsis(-)
		Supresión (N+)	19.- Supresión (-)
Oposición, confrontación (-)			20.- Confrontación (+)



# Objetivos

1. Construir un cuestionario de estrategias de autorregulación e inter-regulación emocional, integrando y mejorando los modelos y los cuestionarios existentes en base a una clasificación comprensiva de las estrategias (modelo CIRE) y obtener indicadores de su validez
  
2. Comparar el uso de estrategias en diferentes condiciones:
  - a) en procesos de auto-regulación vs. interregulación,
  - b) en episodios emocionales negativos (ira vs. tristeza) comparado con episodios emocionales positivas (tristeza vs. alegría)
  - c) uso de estrategias adaptativas vs. no adaptativas
  - d) uso de estrategias según la intensidad del episodio emocional y tipo de acontecimiento
  
3. Comprobar la funcionalidad (eficacia para conseguir metas adaptativas) de las estrategias utilizadas en las diferentes condiciones



# Consideraciones éticas

El proyecto de tesis fue aprobado por la Comisión de Ética en la Investigación (CER) de la FPCEE Blanquerna

Considerando los criterios éticos establecidos por la American Psychological Association (APA) para llevar a cabo investigaciones con humanos, el presente estudio cumplió con:

**Principio de no maleficencia.** El investigador tiene el deber de no causar daño al sujeto investigado ni durante la realización de la investigación ni como consecuencia de ella a cuatro niveles: somático, psicológico, social- económico y espiritual.

La investigación realizada no vulnera a ningún nivel el principio de no maleficencia, ya que no implicaba ningún daño en la persona participante; en la creación del CIRE, en los análisis de los perfiles emocionales y de la inter-regulación emocional. La participación en los estudios fue totalmente voluntaria y el participante fue informado previamente de la temática de la investigación y de las acciones que tendría que llevar a cabo si deseaba colaborar. Los estudios requirieron de la contestación de un dossier que incorporaba unas preguntas semi-estructuradas en relación a los episodios emocionales de enojo y tristeza (primer y segundo estudio) y alegría (tercer estudio); así como el CIRE, el TAS, el TMMS y el ERQ para poder hacer la validación del CIRE.

**Principio de beneficencia.** El investigador tiene que causar un bien con el ejercicio de su investigación. Especialmente a la persona investigada.

Los participantes podrán conocer más aspectos sobre ellos mismos, aspectos que le pueden enriquecer. Los participantes del primer y segundo estudio recibieron un feedback sobre su perfil de inter-regulación emocional (anónimo para el investigador, pero en el que el sujeto pudo identificar su perfil a través de un código personalizado). Está previsto que a los participantes del tercer estudio se les ofrecerá también la opción de un feedback.

**Principio de autonomía.** El investigador tiene que respetar las decisiones libres y responsables de la persona investigada. El participante tiene derecho a la información y a decidir. Este principio se concreta con el consentimiento informado, i la persona que participa está debidamente informada y lo acepta.

De esta manera, en nuestros estudios los participantes han sido libres de participar en los tres estudios. Además, previamente fueron informados sobre la investigación de la que han formado parte. Se les pidió que firmaran una hoja de consentimiento informado con el fin de poder utilizar los datos en la elaboración de la investigación.

**Principio de justicia.** El investigador tiene el deber de no discriminar sus destinatarios por alguna característica identitaria. Se tiene que respetar a las personas que participan sin discriminación por razones de raza, sexo, edad, situaciones socio-económicas, u otros motivos.

Los criterios de inclusión para poder participar en el estudio están estrictamente ligados a los objetivos de la investigación, y no por motivos discriminatorios. La muestra poblacional que analizamos y queremos analizar será de personas jóvenes- adultas, estudiantes de Psicología.

**Principio de confidencialidad.** El investigador tiene que proteger de manera legal el anonimato de la persona investigada, guardando toda la información privada que tenga relación con ella.

Como que la participación en los tres estudios ha sido anónima (los cuestionarios reciben un código que sólo el mismo participante puede identificar), en ningún caso se podrá relacionar al participante con los datos obtenidos.





**PARTE 2**  
*ARTÍCULOS Y WORKING PAPER*



ARTÍCULO 1:

*Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza*



## REGULACIÓN EMOCIONAL INTERPERSONAL DE LAS EMOCIONES DE IRA Y TRISTEZA

*R. Company, U. Oberst y F. Sánchez*

Ramón Company Romero es licenciado en psicología y máster en psicología de la salud. Ursula Oberst es profesora Titular de Psicología Clínica en la Universidad Ramon Llull (Barcelona). Flor Sánchez es profesora Titular del Departamento de Psicología Social y Metodología en la Universidad Autónoma de Madrid.

La regulación emocional hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así

como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (Thompson, 1994). La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000); así, quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas), informan tener más relaciones positivas, muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (Brackett, Mayer y Warner, 2004; Lopes, Salovey, Côté y Beers, 2005). En el mismo sentido, los estudios sobre alexitimia (Taylor, Bagby y Parker, 1997) también han mostrado una asociación entre este déficit de procesamiento emocional y ciertos trastornos emocionales y somáticos.

Tradicionalmente se ha estudiado la regulación emocional desde una perspectiva intraindividual, pero es indudable que los intentos de influir en la experiencia emocional de los otros es una parte importante de la vida social (Little, Kluemper, Nelson y Gooty, 2011; Niven, Totterdell y Holman, 2007; Rimé, 2012), siendo una práctica contrastada que intentamos cambiar la experiencia emocional de otras personas para que se sientan mejor (por ejemplo, cuando están tristes por una pérdi-

da), pero también para que se sientan peor (por ejemplo, haciéndoles sentir culpables de algo que ha ocurrido).

Es en el análisis de la regulación de las emociones de los otros, en el que nos centramos especialmente en este trabajo.

### **Modelos y sistemas de clasificación del afrontamiento y regulación emocional intrapersonal**

Se han elaborado diversas clasificaciones de clases o formas de regulación afectiva y del afrontamiento basándose en diversos modelos teóricos y/o técnicas empíricas de análisis. Skinner, Edge, Altman y Sherwood (2003) dedujeron, de una amplia revisión de la literatura científica, doce grandes familias de estrategias de afrontamiento que son congruentes con las de regulación emocional y que aparecen resumidas en la Tabla 1. Aunque se puede discutir las funciones atribuidas a cada una de ellas, es innegable que todas ellas parecen ser las categorías más generales en las que podemos clasificar las estrategias de afrontamiento.

En lo referente a la regulación afectiva, Morris y Reilly diferenciaron entre: a) afrontamiento dirigido a la acción, b) cambios afiliativos, c) modificación del significado del problema y d) manejo del estado de ánimo (Morris y Reilly, 1987). Una propuesta de taxonomía desarrollada empíricamente por Parkinson y Totterdell (1999) distingue entre las *estrategias conductuales*, que implican algún tipo de acción física (por ejemplo marcharse de la situación, relajarse, hacer deporte) y la *estrategias cognitivas* que implican acciones de tipo mental (por ejemplo, pensar en otra cosa, reevaluar la situación, etc.); por otro, los autores distinguen entre *estrategias de aproximación* y de *evitación*. A su vez, Larsen y Prizmic (2004) describen hasta 20 formas de regulación orientada a disminuir la afectividad negativa y aumentar la positiva (véase la Tabla 1).

Augustine y Hemenover (2008), basándose en el modelo de Parkinson y Totterdell (1999), identifican doce categorías de regulación del afecto, que aplicaron a la regulación de la afectividad inducida experimentalmente. Cinco de éstas son de *tipo conductual*, mientras que siete son de tipo *cognitivo-afectivo* (ver Tabla 1). En el meta-análisis de Augustine y Hemenover (2008), las estrategias que generaban el mayor cambio hedónico fueron las que implican una reevaluación del evento emocional y las que implican alguna forma de distracción. Respecto a las categorías, las estrategias conductuales resultaban ser más eficaces que las cognitivas; en cambio, no se pudo confirmar una diferencia entre estrategias de aproximación y de evitación.

**Tabla 1**  
**Comparación de modelos**

Skinner et al. (2003)	Augustine-Hem-nover (2008, p. 25)	Larsen y Prizmic (2004)	MARS ampliado (Páez et al. 2012)
<b>Secuencia Gross: Modificación de la situación y de las relaciones</b>			
Resolución de proble-mas, modificar medio (+)		Acciones dirigidas hacia el problema o planificación (N+)	1.- Afrontamiento directo resolver o mejorar situa-ción (+)
Indefensión aprendida (-)			2.- Abandono psicológico (-)
Apoyo social (+)	Búsqueda de apoyo social (+)	Búsqueda de apoyo (N+)	3.- Búsqueda de apoyo emocional(+ -)
			4a.- Búsqueda de apoyo instrumental (+)
Búsqueda de informa-ción (+)			4b.- Apoyo informativo (+-)
		Ayudar a otros, realizar actos bondadosos (P+)	5.- Dar apoyo, altruismo (+)
Aislamiento (-)		Retirarse, aislarse(N+)	6.-Aislamiento social (-)
<b>Secuencia Gross: Atención e Interpretación (cambio cognitivo, atribución de significado)</b>			
Acomodación, rees-tructuración cogn. (+)	Reevaluación positiva (+)	Reevaluación positiva (N+)	7.- Re-evaluación posi-tiva (+)
			8.-Religio., espiritual (+)
Distracción (+)	Distracción activa, constructiva (+)	Distracción de lo nega-tivo (N+)	9.- Distracción (+)
Perseveración, rumia-ción negativa, encon-trarse faltas (-)	Rumiación (+), eva-luación negativa		10.- Rumiación, reflexión cognitiva (+-)
	Racionalización (-)		
Escape, evitación cog-nitiva (-)	Distracción cognitiva (e.g. fantasear)		11.- Pensamiento deside-rativo (+)
		Comparación social hacia abajo (N+)	12.- Comparación social hacia abajo (-)
<b>Secuencia Gross: Modificación de la respuesta emocional</b>			
		Regulación fisiológica (N+)	13.a.-Regulación fisioló-gica activa (+)
	Relajación, distrac-ción placentera, dormir (+)		13.b.- Regulación fisioló-gica pasiva (-)
Acomodación, Acepta-ción (+)			14.- Aceptación y auto-modificación (+)
		Gratitud, bendecirse a uno mismo o focalizar en las áreas vitales que van bien (P+)	
Minimización problema (+)			
		auto-reconfortarse (N+)	15.- Auto-reconfortarse
	Actuar de forma feliz (+)	Utilizar el sentido del humor, la risa (P+)	16.a Humor emociones positivas (+) 16.b.-Afección (+)
			17.- Inhibición emocional (-)
	Escribir (diario, blog, enviar postales)(+)		Expresión regulada (+)
<b>Secuencia Gross: Cambio de la expresión emocional</b>			
	Ventilar, descargar (catarsis) (-)	Ventilar (N+)	18.- Descarga, catarsis(-)
		Supresión (N+)	19.- Supresión (-)
Oposición, confrontación (-)			20.- Confrontación (+)

El influyente modelo de regulación de Gross (2007) agrupa las estrategias de forma secuencial según el momento en que ocurren: algunas estrategias se realizan antes del episodio emocional (se focalizan en la selección de situaciones, como por ejemplo evitar el contacto con determinadas personas), otras al iniciarse el episodio (modificación de la situación, despliegue atencional y cambio cognitivo) y otras cuando la emoción se ha vivenciado (modulación de las respuestas). Gross (2007) también plantea que las estrategias de regulación varían según se actúe sobre la experiencia emocional, la activación fisiológica o la forma en que se expresa la emoción.

Sobre la base de la escala original *Measures of Affect Regulation Styles* (MARS) de Larsen y Prizmic (2004), Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos (2012) proponen una ampliación de ésta con 56 ítems, con el objeto de incluir todas las clases de afrontamiento recogidas por Skinner et al. (2003). Páez y colaboradores encuentran una alta coherencia en sus resultados con los obtenidos por otros autores (véase Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004) respecto a la eficacia de algunas estrategias para mejorar el estado afectivo. Los estilos estudiados y sus resultados respecto a su funcionalidad, para mejorar o empeorar el estado de ánimo están recogidos en la Tabla 1, agrupados según el modelo secuencial de Gross, donde se muestra cómo los diferentes modelos (Skinner, Edge, Altman y Sherwood, 2003; Augustine y Hemenover, 2008; Larsen y Prizmic, 2004; Páez, et al., 2012) se imbrican entre sí.

### **La regulación interpersonal de las emociones y la afectividad**

Existen pocos estudios sobre la regulación de la emoción de otra persona, pero el interés por su estudio se incrementa paulatinamente (por ejemplo, Niven, Totterdell y Holman, 2009). Los primeros trabajos existentes provienen principalmente de investigaciones sobre *el apego y el apoyo social*. Los bebés dependen inicialmente de la habilidad que tengan sus padres o cuidadores principales para regular sus estados psicofisiológicos; esta relación temprana establece la base sobre la cual el niño adquiere gradualmente las habilidades de autorregulación. Los sujetos con un estilo seguro de apego son más capaces para movilizar mecanismos de autorregulación afectiva ante estados de ánimo negativos (Pereg y Mikulincer, 2004). En cambio, en una relación conflictiva entre el niño y sus padres, la adquisición de estas capacidades se ve afectada; de hecho, se ha observado que los niños que presentan un vínculo inseguro son más vulnerables a presentar problemas de regulación afectiva y de conducta (Cassidy, 1994). Diversos estudios muestran que las personas con un estilo seguro de apego son más capaces de movilizar mecanismos de autorregulación adaptativa, mientras que los de apego ansioso utilizan más mecanismos de descarga; por su parte,

los que poseen un estilo evitativo emplean más frecuentemente mecanismos de inhibición y distanciamiento (Pereg y Mikulincer, 2004).

El uso de la regulación emocional controlada para mejorar las emociones de los otros, ha sido considerado como un elemento relacionado con el apoyo social. Los estudios sobre afrontamiento mostraron que las personas con más apoyo social utilizaban con mayor frecuencia mecanismos adaptativos de regulación (Billing y Moos, 1981). Según House y Kahn (1985), el apoyo social hace referencia a la provisión de una red social de recursos psicológicos y materiales, en la que a menudo se diferencia entre tres tipos de recursos: instrumental, informativo y emocional. Es decir, toda una serie de formas de regulación pueden ser hechas diádicamente o con el apoyo de un grupo. Como describen Niven et al. (2009), numerosos estudios muestran que el cambio directo y la planificación se hace con otros o inducido por otros. También la búsqueda de información y reevaluación, o la comparación social, la rumiación y la autocrítica se pueden efectuar en el proceso de compartir socialmente. Los otros pueden ayuda a inhibir y suprimir, descargar, confrontar y ventilar, expresar reguladamente las emociones, reducir las emociones negativas mediante el uso del humor o aumentarlas mediante el humor negro, sarcasmo y la crítica y reevaluación negativa. Por ejemplo, Vangelisti, Daly y Rudnick (1991) mostraron que entre familiares y parejas las personas se recordaban las unas a las otras sus obligaciones, con el objetivo de que el otro miembro se sintiera culpable.

Finalmente, es preciso recordar que la expresión emocional juega un importante papel en la influencia social: expresar ira puede inducir miedo y respeto a las normas; expresar tristeza puede disminuir la agresión en otro e inducir que se reciba apoyo social; manifestar emociones positivas, calidez y cariño pueden inducir en otros emociones positivas o atenuar las negativas (Niven et al, 2009). Con respecto a la expresión de emociones, Rafaeli y Sutton (1991) mostraron que los interrogadores criminales deben mostrar emociones negativas para sonsacar información a sus interrogados; en cambio, empleados que trabajan en ventas o en mostradores de información y reclamaciones deben mostrar felicidad como parte de su trabajo, porque mostrar estas emociones influye positivamente en la actitud de los clientes (Niven et al., 2009).

Rimé (2012) señala que el estudio del compartimiento social de las emociones aporta elementos que muestran la centralidad de la interregulación de las emociones por distintas razones: 1º) la mayoría de los episodios emocionales es comunicada a otra persona (un 90% de los sujetos en varias veces), casi sin diferencia entre emociones; sólo las emociones de vergüenza y culpa son compartidas en menor grado; 2º) esta transmisión llega hasta a tres niveles de distancia: A a B, B a C y C a D. Por ejemplo, un episodio que afecta a 33 personas, al cabo de unos días ha sido retransmitido por compartimiento primario (A a B), secundario (B a C) y terciario (C a D) a 900 personas (Rimé, 2012);

3º) hablar a otro sobre lo que se siente, induce un estado emocional al interlocutor; es decir, comunicar mi emoción ya regula por contagio; 4º) a mayor intensidad de la emoción, más se comparte, y en altos niveles de emoción el otro apoya no verbalmente (abraza, etc.), de forma muy similar a las conductas de apego; 5º) mientras más hablo o comunico, más tiempo mantengo la emoción positiva o negativa activa. Hablar no regula la emoción disminuyendo la emoción negativa, sino aumentando la integración social y las creencias positivas sobre mí mismo y los otros, aumentando indirectamente la afectividad positiva (Rimé, 2012; Martínez-Sánchez, Páez, Pennebaker y Rimé, 2001); 6º) estudios de redes muestran que la felicidad y soledad se retransmiten al interlocutor, así si un amigo cercano (B), incrementa su felicidad, yo (A) también aumento un 25% la probabilidad de ser feliz, si un amigo (C) de (B), o mío (A) aumenta su bienestar, yo también incremento, aunque con menor intensidad, la probabilidad de ser feliz (Fowler y Christakis, 2008).

Como vemos, en la experiencia emocional se da un componente comunicacional de carácter interregulativo. Es importante entender cómo otros nos influyen y cómo, a su vez, influenciamos a los otros, ya que al expresar una emoción se comparten experiencias o vivencias, se habla (y capitaliza), aumenta la emoción (positiva), se converge emocionalmente, se muestra empatía, se da apoyo y aumenta la atracción interpersonal; asimismo al hablar se puede reevaluar cognitivamente la experiencia emocional (Rimé, 2012). Varios estudios muestran que la expresión de emociones refuerza la calidad de relación marital si se asocia a la "autorrevelación" (Keneddy-Moore y Watson, 1999).

Ahora bien, la expresión emocional tiene efectos positivos cuando la expresión corresponde a una vivencia emocional congruente. En los estudios basados en la teoría del "trabajo emocional" se diferencia la *regulación en profundidad* que cambia intra e interpersonalmente la emoción (por ejemplo cuando se inhibe y cambia cognitivamente y se suprime la expresión de ira) y la *regulación superficial* donde sólo cambia la expresión externa (se suprime la ira o se expresa alegría sin cambio intrapersonal congruente). La primera tiene efectos interpersonales positivos, al contrario que la segunda. Ésta última es similar a la supresión, que se asocia negativamente a la inteligencia emocional (Grandey, 2000; Côté, 2005; Brotheridge, 2006).

#### *Taxonomías y escalas de regulación interpersonal*

A pesar del creciente interés científico en el tema, no existe una clasificación suficientemente comprensiva de las estrategias de regulación emocional. Niven, Totterdell y Holman (2009) proponen una clasificación de estrategias de regulación emocional interpersonal basada en el modelo de regulación intrapersonal de Parkinson y Totterdell (1999). En un estudio llevado a cabo en un entorno laboral (comunidad terapéutica en una prisión) Niven, Totterdell y Holman (2007) concluyeron que la mayo-

ría de las estrategias de regulación interpersonal son positivas. Así, por ejemplo, un 62% de presos y 90% de trabajadores buscaron estas estrategias que, además, eran muy frecuentemente empleadas; estrategias tales como escuchar o dar apoyo social afectivo eran utilizada por el 52% de los sujetos. Este estudio demostró también que el uso de estrategias de regulación interpersonal positivas disminuye las emociones negativas (ira y miedo) y aumenta las positivas (esperanza, orgullo, calma) tanto en sí mismo y en los demás.

Niven, Totterdell, Stride y Holman (2011) elaboraron la escala EROS (*Emotion Regulation Other and Self*) que evalúa en qué medida se usan las estrategias de regulación para mejorar o empeorar la experiencia emocional de otras personas (véase el Anexo 2a). La escala muestra una adecuada validez convergente ya que, por ejemplo, las escalas que evalúan estrategias de regulación interpersonal correlacionan significativamente con las escalas que valoran las habilidades para regular a los demás tales como el *Survey of Emotional Intelligence*, SEI, (Tett, Fox y Wang, 2005). Muestra también un alto grado de convergencia con jueces externos, así las respuestas de las personas sobre el uso que hacen de la heterorregulación positiva y negativa correlacionan con la opinión de su pareja ( $r=.39$ ) para las positivas y ( $r=.51$ ) para las negativas (Niven et al., 2011). Complementariamente, la escala EROS muestra también alta validez predictiva incremental. Finalmente, la gente recuerda más influenciar que la influenciado – como dice regularse más que regular a otros, ambos son manifestaciones de sesgo de unicidad o egocentrismo (Niven et al., 2007). Little et al. elaboraron una escala EIM o ISME de 20 ítems que mide la modificación de la situación, esencialmente el cambio directo de ella, la reorientación de la atención mediante la distracción, el cambio cognitivo mediante reevaluación positiva, y la modificación de la expresión mediante la supresión. Las escalas de modificación de la situación, de cambio de la atención y del significado, se asocian a alta habilidad de auto-regulación. La escala de modificación de la expresión se asocia negativamente (Little et al., 2011).

### **Objetivos del presente estudio**

Como hemos señalado a lo largo de la revisión, no existe una clasificación comprensiva de las estrategias utilizadas para regular las emociones de uno mismo y de las otras personas. Por ello, este trabajo presenta una escala integradora para valorar la regulación emocional interpersonal, el Cuestionario Interpersonal de Regulación Emocional (CI-RE). La escala se basa en el estudio de Páez et al., (2012), aplicado a la regulación interpersonal, al que se han incluido estrategias derivadas de otros modelos, como las estrategias de regulación emocional incluidas en EROS (Niven et al., 2011) y IEMS (Little et al., 2011).

Los objetivos de este estudio son:

1.- Mostrar la validez de contenido las formas de regulación emocional; confirmando que estas sean utilizadas por más del 10% de los participantes.

2.- Confirmar el sesgo autorreferente en la regulación emocional, esto es, esperamos un mayor porcentaje de uso de estrategias de autorregulación que de heterorregulación emocional.

3.- Comprobar si ciertas formas de regulación se usan más frecuentemente ante ciertas emociones, debido a sus tendencias de acción asociadas: se espera un mayor uso de formas de afrontamiento de aproximación en la emoción de ira y, por el contrario, un mayor uso de formas de evitación en la tristeza, por el carácter de emoción de aproximación externalizada de la primera y evitación internalizada de la segunda; hipotetizamos también que este efecto estará presente tanto en las estrategias de auto como en las de heterorregulación.

4.- Contrastar cuales son las estrategias que se emplean consistentemente para la regulación intra e interpersonal.

5.- Confirmar la validez convergente de criterio o asociación entre el uso de estrategias e indicadores de habilidad de regulación emocional.

## **Método**

### *Participantes*

La muestra estaba formada por 115 estudiantes universitarios; 93 mujeres y 22 hombres que cursaban segundo de Psicología en la Facultad de Psicología i Ciències de l'Educació i de l'Esport de la Universitat Ramon Llull y en la Universidad Autónoma de Madrid. La media de edad de los alumnos fue 20.74 años (DT= 1.79), y la de la UAM 20.06 (DT=1.87).

### *Material*

Cuestionario de regulación emocional interpersonal (CIRE-44; anexo 1): Este cuestionario se construyó a partir del MARS (versión de Páez et al., 2012) y de la taxonomía explicada en la tabla 1, integrando también las escalas EROS (Niven et al., 2011) y IEMS (Little et al., 2011). Se compone de 44 ítems de respuesta alternativa (sí – no) agrupados en cuatro grupos:

Grupo 1 estrategias dirigidas a cambiar la situación y los lazos sociales: Resolución directa, etc.

Grupo 2 estrategias dirigidas a cambiar la atención e interpretación de la situación: Reevaluación positiva, etc.

Grupo 3 estrategias dirigidas a cambiar la respuesta emocional: Regulación fisiológica activa, etc.

Grupo 4 estrategias dirigidas a cambiar la expresión emocional: Expresión regulada, etc.

Cada ítem representa una estrategia que primero es identificada por su nombre y después con un ejemplo conductual (por ejemplo: "Abandono: decidí marcharme para evitar más problemas"). El cuestionario emplea una respuesta dicotómica (sí, he usado esta estrategia – no, no he usado esta estrategia). Cada participante tenía que valorar el uso de cada estrategia pensando en el suceso emocional previamente descrito (de ira o tristeza).

#### *Indicadores disposicionales de regulación emocional*

La escala *Trait meta-mood Scale* (TMMS-24) de Salovey, Stroud, Woolery y Epel (2002) en la adaptación española de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). La versión en español del TMMS mostró una alta consistencia interna (alfa de Cronbach) para todos los factores: Atención (.90), Claridad (.90) y Regulación (.86).

La *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20 de Bagby, Parker y Taylor, 1994) en la adaptación española de Martínez-Sánchez (1996).

La versión española posee un alfa de Cronbach satisfactorio de .81. Se calculó un índice de "Baja Regulación Emocional" (BRE) sumando las puntuaciones en los factores de dificultad para identificar y de expresar emociones del TAS-20 y restando el valor en claridad y regulación del TMMS-24.

#### *Procedimiento*

Los participantes recibieron un dossier y lo respondieron en el marco de unas prácticas en la URL y en la UAM; aunque la participación en las prácticas fue obligatoria, la entrega del dossier relleno fue voluntaria y de forma anónima (usando un código construido por el propio alumno). En primer lugar, se les pidió a los participantes que recordaran sendos episodios emocionales intensos de ira y tristeza ocurridos en el último año. En base a estos recuerdos tenían que contestar algunas preguntas entorno de estos episodios. Luego los participantes contestaron el CIRE para los dos episodios y finalmente el TMMS-24 y el TAS-20.

### **Resultados**

#### *Análisis de las características de los episodios emocionales*

En la ira, la mayoría de los episodios narrados por los sujetos se produjeron en el contexto de las relaciones personales (65,2%) y los estudios y el trabajo (18,3%), mientras en la tristeza predominan los sucesos vinculados a las relaciones personales (40,9%), muerte (34,8%) y salud (12,2%). En relación a la persona o las personas implicadas en los episodios de ira, la mayoría viene del ámbito de las amistades (34,8%), familia (26,1%) y pareja (20,9%); por su parte, en la tristeza, en la mitad de los casos (50,4%) el episodio está relacionado con la familia y en menor grado con la pareja (20,9%) y las amistades (17,4%).

**Tabla 2. Comparación de estrategias en auto regulación de la ira y la tristeza**

Grupo de estrategias	Estrategias	Ira auto %	Triste auto %	Phi E auto vs T auto	McNemar E auto vs T auto
Cambio de la situación y de los lazos sociales (46%)	<b>MEJORAR</b>				
	Resolución directa	63,5	40,9	n.s.	.001
	Búsqueda de apoyo emocional	82,6	81,7	.377***	n.s.
	Búsqueda de apoyo instrumental	53,9	36,5	.303***	.003
	Búsqueda de apoyo inform Planificación	69,6	53	n.s.	.010
	Altruismo	65,2	66,1	n.s.	n.s.
	Mediación	23,5	53	.192*	.000
	Negociación	29,6	19,1	n.s.	n.s.
	Negociación	59,1	31,3	n.s.	.000
	Rituales	4,3	19,1	n.s.	.000
	<b>EMPEORAR</b>				
	Abandono psicológico	41,7	28,7	n.s.	n.s.
	Evitación conductual	60	48,7	n.s.	n.s.
	Aislamiento social	39,1	33,9	n.s.	n.s.
Orientación de la atención y atribución de significado (46.7%)	<b>MEJORAR</b>				
	Reevaluación cognitiva	57,4	59,1	n.s.	n.s.
	Crecimiento (a-f)	58,3	48,7	.295**	n.s.
	a) Creci descubrir fuerza	41,7	49,6	.360***	n.s.
	b) Creci crecimiento espiritual	12,2	25,2	.457***	.001
	c) Creci descubrir prioridades	46,1	56,5	.318***	n.s.
	d) Creci descubrir oportunidad	32,2	39,1	.401***	n.s.
	e) Creci valorar apoyo	75,7	77,4	.468***	n.s.
	f) Creci hacerse compasivo	29,6	60	.373***	.000
	Distracción	56,5	58,3	n.s.	n.s.
	Búsqueda de información	45,2	42,6	.277**	n.s.
	Racionalización	42,6	71,3	.274**	.000
	Rezar	17,4	32,2	.519***	.000
	<b>EMPEORAR</b>				
Autocriticarse	53	35,7	n.s.	.011	
Culpar otros	33	20	.434***	.007	
Pensamiento desiderativo	59,1	55,7	.219*	n.s.	
Negación	27,8	31,3	.292**	n.s.	
Rumiación	78,3	68,7	n.s.	n.s.	
Comparación social debajo	41,7	51,3	.472***	n.s.	
Comparación social igual	58,3	79,1	.346***	.000	
Comparación social encima	22,6	20,9	.439***	n.s.	
Cambio de la respuesta emocional (49.9%)	<b>MEJORAR</b>				
	Regulación fisiológica activa	43,5	37,4	.482***	n.s.
	Aceptación	67	72,2	.306***	n.s.
	Auto-reconfortarse	49,6	40,9	.414***	n.s.
	Autocontrol	80	79,1	.332***	n.s.
	Postergación respuesta	27,8	22,6	.407***	n.s.
	Emociones contrarias	41,7	46,1	.279**	n.s.
	<b>EMPEORAR</b>				
	Regulación fisiológica pasiva	47,8	43,5	.635***	n.s.
	Inhibición	52,2	47	.238**	n.s.
Cambio de la expresión emocional (45.7%)	<b>MEJORAR</b>				
	Expresión regulada	65,2	54,8	.437***	n.s.
	Confrontación	41,7	31,3	.265**	n.s.
	<b>EMPEORAR</b>				
	Descarga	53,9	51,3	.286**	n.s.
Supresión	31,3	36,5	.267**	n.s.	

*Frecuencias de uso de las Estrategias de regulación*

Los resultados mostraron que todas las estrategias fueron empleadas al menos por el 10% de los sujetos; el uso frecuente de la mayoría de las estrategias confiere validez de contenido a esta escala.

Como puede observarse en la Tabla 2, las estrategias adaptativas, que mejoraban el estado de ánimo, que señalaron al menos el 50% de los participantes en los episodios de ira fueron las de Resolución directa, Búsqueda de apoyo emocional, Búsqueda de apoyo instrumental, Planificación y Negociación (Evitación conductual). De cara a la orientación de la atención y atribución de significado, los participantes usaron la Reevaluación cognitiva, la Distracción, y el Crecimiento en general y, especialmente, el de Valorar el apoyo de los demás. Por el contrario, las estrategias que empeoraban el estado afectivo de los sujetos fueron las de Auto criticarse, Pensamiento desiderativo, Rumiación, Comparación social por debajo y Comparación social por igual. Para el cambio de la respuesta emocional indicaron principalmente la Aceptación y el Autocontrol (negativas: Inhibición); y finalmente, en cambio de la expresión emocional, se usa mucho la Expresión regulada (negativas: Descarga).

En el caso de la tristeza, también se usa frecuentemente la Búsqueda de apoyo emocional y la Planificación dentro del grupo de cambio de la situación, así como el Altruismo. En el grupo de orientación de la atención y atribución de significado, la Reevaluación cognitiva, la Distracción y el Crecimiento (igualmente) representan las estrategias más usadas, pero también la Racionalización y Rezar. Entre las estrategias que empeoran el estado afectivo destacan el Pensamiento desiderativo, la Rumiación y la Comparación social. Respecto al cambio de la respuesta emocional, se usa predominantemente la Aceptación y el Autocontrol. En el grupo de Cambio de la expresión emocional, también figura la Expresión regulada entre las estrategias que mejoran y la Descarga entre las que empeoran la experiencia emocional.

*Comparación entre Auto y Heterorregulación de la tristeza y la ira*

Las estrategias usadas en la regulación interpersonal figuran en la Tabla 3. En la ira, por encima de un 50%, sólo destaca la Resolución directa; en cambio, en la tristeza se usan más frecuentemente estrategias para regular la emoción del otro (Búsqueda de apoyo emocional, Planificación, Reevaluación cognitiva, Crecimiento, Aceptación).

Los resultados confirman que se emplean menos estrategias para la regulación interpersonal que para la autorregulación; las diferencias entre ellas (McNemar, 5ª y 6ª columna de tabla 4) son significativas en su mayoría.

Tabla 3. Comparación de estrategias en regulación interpersonal de la ira y la tristeza

Grupo de estrategias	Estrategias	Ira hetero %	Triste hetero %	Phi E hetero vs T hetero	McNemar E hetero vs T hetero
Cambio de la situación y de los lazos sociales (27.4%)	<b>MEJORAR</b>				
	Resolución directa	52,2	35,7	n.s.	.013
	Búsqueda de apoyo emocional	33,9	71,3	n.s.	.000
	Búsqueda de apoyo instrumental	36,5	45,2	.218**	n.s.
	Búsqueda de apoyo inform Planificación	24,3	23,5	.259**	n.s.
	Altruismo	27,8	62,6	.239**	.000
	Mediación	14,8	13	.493***	n.s.
	Negociación	19,1	18,3	n.s.	n.s.
	Rituales	49,6	37,4	n.s.	n.s.
		2,6	13	.261**	.002
	<b>EMPEORAR</b>				
	Abandono psicológico	27,8	13,9	n.s.	.012
	Evitación conductual	36,5	40,9	n.s.	n.s.
	Aislamiento social	4,3	6,1	n.s.	n.s.
Orientación de la atención y atribución de significado (30.3%)	<b>MEJORAR</b>				
	Reevaluación cognitiva	33,9	50,4	n.s.	.010
	Crecimiento (a-f)	27,8	43,5	.317***	.006
	a) Creci descubrir fuerza	28,7	52,2	.338***	.000
	b) Creci crecimiento espiritual	4,3	12,2	.573***	.004
	c) Creci descubrir prioridades	22,6	27	.374***	n.s.
	d) Creci descubrir oportunidad	18,3	27	.372***	n.s.
	e) Creci valorar apoyo	32,2	49	.360***	.002
	f) Creci hacerse compasivo	19,1	20,9	.566***	n.s.
	Distracción	24,3	57,4	.202*	.000
	Búsqueda de información	27	19,1	n.s.	n.s.
	Racionalización	41,7	55,7	.259**	.024
	Rezar	2,6	12,2	.440**	.001
	<b>EMPEORAR</b>				
Autocriticarse	42,6	19,1	n.s.	.000	
Culpar otros	13	8,7	.339***	n.s.	
Pensamiento desiderativo	23,5	44,3	.331***	.000	
Negación	11,3	4,3	.328***	.039	
Rumiación	38,3	19,1	.345***	.000	
Comparación social debajo	24,3	46,1	.329***	.000	
Comparación social igual	44,3	43,5	.276**	n.s.	
Comparación social encima	7,8	24,3	.287**	.000	
Cambio de la respuesta emocional (24.7%)	<b>MEJORAR</b>				
	Regulación fisiológica activa	13,9	27	.322***	.007
	Aceptación	40	55,7	.372***	.006
	Auto-reconfortarse	22,6	32,2	.518***	.035
	Autocontrol	39,1	47,8	.338***	n.s.
	Postergación respuesta	11,3	7	.226*	n.s.
	Emociones contrarias	23,5	40,9	.207*	.003
	<b>EMPEORAR</b>				
	Regulación fisiológica pasiva	7	13,9	.384***	n.s.
	Inhibición	7	7,8	n.s.	n.s.
Cambio de la expresión emocional (25.7%)	<b>MEJORAR</b>				
	Expresión regulada	39,1	47,8	.409***	n.s.
	Confrontación	33	29,6	.234*	n.s.
	<b>EMPEORAR</b>				
Descarga	22,6	29,6	.242**	n.s.	
Supresión	0,9	3,5	n.s.	n.s.	

*Comparación de la regulación de la ira versus tristeza: diferencias y asociación o consistencia en el uso de las estrategias de regulación emocional*

Para contrastar la diferencia entre el uso de una determinada estrategia tanto en la ira y como en la tristeza en la autorregulación, se calculó el parámetro McNemar (6ª columna de la Tabla 2). Los resultados indican que los participantes, de forma significativa, usan más frecuentemente las estrategias de Resolución directa, Búsqueda de apoyo emocional y de apoyo instrumental, la Negociación, la Autocrítica para la ira que para tristeza. En cambio, en la tristeza se usan más las estrategias de Altruismo, Crecimiento, Racionalización, Rezar y la Comparación social por igual. Para los grupos de cambio de la respuesta emocional y cambio de la expresión emocional no se encontraron diferencias significativas de uso.

Con el objeto de contrastar si los participantes que usan una determinada estrategia para la autorregulación de una emoción, también la usan para otra, se calculó la correlación Phi (ver la 5ª columna de la Tabla 2). Las correlaciones resultaron significativas en la amplia mayoría de los casos (31 de 43).

Se comparó también el uso de estrategias de regulación interpersonal en la ira y la tristeza (Tabla 3). Los resultados mostraron que sólo se empleaban por encima de un 50% las estrategias de Resolución directa (en la ira) y la Búsqueda de apoyo emocional, la Planificación, la Reevaluación cognitiva, el Crecimiento y la Aceptación en la tristeza. La comparación de las frecuencias de uso (McNemar, Tabla 3, 6ª columna) revela que se usan muchas más estrategias para regular la emoción del otro en situación de tristeza; para la regulación interpersonal del ira se emplean más frecuentemente la Resolución directa, la Autocrítica, la Negociación y la Rumiación. La regulación interpersonal en la tristeza destaca especialmente en el grupo de orientación de la atención y atribución de significado.

Respecto a la correlación entre la regulación interpersonal de ira y tristeza, se vuelve a encontrar el efecto de concordancia, ya que la mayoría (32 de 43) de las Phi (5ª columna de la Tabla 3) resultó significativa.

Por último, quisimos comprobar si las personas que usan una determinada estrategia en la autorregulación de una emoción, también la usan para su regulación interpersonal (ver Tabla 4). Una vez más, se comprueba que la mayoría de las Phi (32 de 43) fueron significativas, por cuanto quienes emplean una estrategia auto regulatoria también tienden a usarla para la regulación interpersonal, tanto en la ira como en la tristeza.

**Tabla 4. Comparación de auto regulación con regulación interpersonal en la ira y la tristeza**

Grupo de estrategias	Estrategias	Phi Ira auto vs Ira hetero	phi Tristeza auto vs Tristeza hetero	McNemar Ira auto vs Ira hetero	McNemar Tristeza auto vs Tristeza hetero
Cambio de la situación y de los lazos sociales	<b>MEJORAR</b>				
	Resolución directa	.286**	.194*	n.s	n.s.
	Búsqueda de apoyo emocional	n.s,	n.s.	.000	n.s.
	Búsqueda de apoyo instrumental	.339***	.363***	.003	n.s
	Búsqueda de apoyo información	n.s.	n.s.	.000	.000
	Planificación	.250**	.206*	.000	n.s.
	Altruismo	.347***	n.s.	n.s.	.000
	Mediación	.315**	.514***	.045	n.s.
	Negociación	.541***	.486***	n.s.	n.s.
	Rituales	.500***	.796***	n.s.	.016
	<b>EMPEORAR</b>				
	Abandono psicológico	.261**	.356***	.018	.002
	Evitación conductual	.324**	n.s.	.000	n.s.
	Aislamiento social	n.s.	.202*	.000	.000
	Orientación de la atención y atribución de significado	<b>MEJORAR</b>			
Reevaluación cognitiva		.283**	.449***	.000	n.s.
Crecimiento (a-f)		.329***	.374***	.000	n.s.
a) Creci descubrir fuerza		.516***	.462***	.007	n.s.
b) Creci crecimiento espiritual		.442***	.580***	.012	.000
c) Creci descubrir prioridades		.209*	.296***	.000	.000
d) Creci descubrir oportunidad		.253**	.276**	.010	.035
e) Creci valorar apoyo		n.s.	.203*	.000	.000
f) Creci hacerse compasivo		.460***	.201*	.023	.000
Distracción		.211*	n.s.	.000	n.s.
Búsqueda de información		.472***	.386***	.000	.000
Racionalización		.340***	.362***	n.s.	.005
Rezar		.357***	.541***	.000	.000
<b>EMPEORAR</b>					
Autocriticarse		n.s.	.238*	n.s.	.003
Culpar otros		.277**	.309**	.000	.007
Pensamiento desiderativo		.210*	.374***	.000	.049
Negación		.391***	.224*	.000	.000
Rumiación		n.s.	.281**	.000	.000
Comparación social debajo		.383***	.447***	.001	n.s.
Comparación social igual	.223*	.235*	.027	.000	
Comparación social encima	.307**	n.s.	.000	n.s.	
Cambio de la respuesta emocional	<b>MEJORAR</b>				
	Regulación fisiológica activa	n.s.	.341***	.000	n.s.
	Aceptación	n.s.	.305**	.000	.004
	Auto-reconfortarse	.254**	.185*	.000	n.s.
	Autocontrol	.223*	.235*	.000	.000
	Postergación respuesta	.330***	.342***	.001	.000
	Emociones contrarias	.363***	.438***	.001	n.s.
	<b>EMPEORAR</b>				
	Regulación fisiológica pasiva	n.s.	n.s.	.000	.000
	Inhibición	n.s.	n.s.	.000	.000
Cambio de la expresión emocional	<b>MEJORAR</b>				
	Expresión regulada	.286**	.380***	.000	n.s.
	Confrontación	.418***	.343***	n.s.	n.s.
	<b>EMPEORAR</b>				
	Descarga	n.s.	n.s.	.000	.001
Supresión	n.s.	n.s.	.000	.000	

*Relación entre estrategias e indicadores de regulación emocional*

Se calculó una variable AET (suma de las frecuencias de autorregulación en la ira y la tristeza) y una variable HET (suma de las frecuencias de regulación interpersonal en ambas emociones) y se hicieron correlaciones unilaterales con la variable Baja Regulación Emocional descrita en el método (ver Tabla 5).

La autorregulación correlaciona, como esperábamos, negativa y significativamente con la Baja inteligencia emocional y las estrategias Resolución directa, Altruismo, Mediación y Negociación (estrategias del primer grupo), Crecimiento D (descubrir nuevas oportunidades) y Crecimiento F (hacerse compasivo), del segundo grupo; y del tercer grupo la Regulación fisiológica, Aceptación, Auto-reconfortarse, Autocontrol, pero ninguna del cuarto grupo. En cuanto a las estrategias que empeoran, se encuentran correlaciones positivas como era esperado con BRE en Abandono, Aislamiento, Auto criticarse, Pensamiento desiderativo, Negación, Inhibición y Supresión.

La excepción es Comparación social por igual que, contrariamente a la hipótesis, presentó una correlación negativa con BRE.

En regulación interpersonal también se encuentran correlaciones significativas entre las estrategias y BRE: Búsqueda de apoyo emocional e instrumental, Planificación, Crecimiento espiritual, descubrir prioridades, nuevas oportunidades, y valorar el apoyo, Racionalización, Auto reconfortarse, Autocontrol y Expresión regulada y una correlación positiva entre BRE y Auto criticarse. Al igual que en auto regulación y contrariamente a la hipótesis, BRE y Comparación social correlacionaron negativamente.

La mayoría (37 de 43) de las correlaciones entre AET y HET son altamente significativas; éste es un indicador más de la existencia de una fuerte asociación entre el uso de estrategias de regulación intra e interpersonal. Las excepciones son la búsqueda de apoyo, la regulación fisiológica pasiva, la inhibición, la descarga y la supresión.

**Tabla 5. Correlaciones de las estrategias con índice de baja auto-regulación emocional**

Estrategias	Correlación AET con BRE	Correlación HET con BRE	Correlación AET con HET
<b>MEJORAR</b>			
Resolución directa	-.226**	-.077	.380**
Búsqueda de apoyo emocional	-.036	-.282**	.063
Búsqueda de apoyo instrumental	-.035	-.217*	.446**
Búsqueda de apoyo informativo	-.069	-.055	.205*
Planificación	-.041	-.185*	.277**
Altruismo	-.241**	-.026	.316**
Mediación	-.157*	-.046	.470**
Negociación	-.165*	-.129	.525**
Rituales	-.072	-.133	.725**
<b>EMPEORAR</b>			
Abandono psicológico	.272**	.118	.290**
Evitación conductual	.079	.050	.269**
Aislamiento social	.276**	.000	.198*
<b>MEJORAR</b>			
Reevaluación cognitiva	-.088	-.108	.380**
Crecimiento (a-f)	-.107	-.070	.402**
a) Crecí descubrir fuerza	-.149	-.100	.546**
b) Crecí crecimiento espiritual	-.102	-.156*	.616**
c) Crecí descubrir prioridades	-.101	-.227**	.279**
d) Crecí descubrir oportunid	-.198*	-.320**	.283**
e) Crecí valorar apoyo	-.053	-.178*	.242**
f) Crecí hacerse compasivo	-.288**	-.119	.326**
Distracción	.025	.013	.314**
Búsqueda de información	-.012	-.071	.542**
Racionalización	-.080	-.190*	.416**
Rezar	.084	.068	.546**
<b>EMPEORAR</b>			
Autocriticarse	.211*	.170*	.362**
Culpar otros	.099	.006	.389**
Pensamiento desiderativo	.236**	.118	.396**
Negación	.166*	.046	.369**
Rumiación	.125	.131	.257**
Comparación social debajo	-.049	-.086	.521**
Comparación social igual	-.159*	-.194*	.404**
Comparación social encima	.019	-.008	.348**
<b>MEJORAR</b>			
Regulación fisiológica activa	-.187*	-.081	.336**
Aceptación	-.255**	-.037	.257**
Auto-reconfortarse	-.180*	-.256**	.298**
Autocontrol	-.167*	-.183*	.194*
Postergación respuesta	.019	.037	.411**
Emociones contrarias	-.097	-.139	.477**
<b>EMPEORAR</b>			
Regulación fisiológica pasiva	.048	-.004	-.056
Inhibición	.195*	-.032	.004
<b>MEJORAR</b>			
Expresión regulada	-.060	-.269**	.368**
Confrontación	.074	-.093	.383**
<b>EMPEORAR</b>			
Descarga	.142	-.099	.140
Supresión	.252**	-.098	.034

## **Discusión**

Los resultados muestran que los participantes emplearon una gran variedad de estrategias para la autorregulación emocional; casi todas son usadas por más de un 10% de los participantes y muchas por más de la mitad. Aunque para regular la emoción de los otros se usan menos estrategias, sólo el uso de rituales, rezar, el crecimiento espiritual, el aislamiento social, la regulación fisiológica pasiva, la inhibición y supresión se usan por menos del 10% para regular a otro, nuestros resultados muestran que la mayoría de las formas de regulación recogidas en la escala se usan para modificar la afectividad de los otros.

Contrariamente a los resultados de Gross, Richard y John (2006), en los que la selección de situación y la modificación de la situación, se mencionaron en el 1% de los episodios, en nuestro caso lo hizo el 44%. Los resultados de Gross et al. (2006) señalan que la regulación de la respuesta se dio en el 53% de los casos, frente al 36% obtenido en este estudio. En el caso de Gross et al., el control atencional en un 39% frente al 56% de Distracción en nuestro estudio, y el cambio cognitivo en un 33%, al igual que en nuestros datos.

Tampoco se encontró que la regulación subjetiva fuera más importante que la expresiva, como afirmaron Gross et al. (2006), ya que nuestros resultados ambas se aplicaba en un 37%. Finalmente, el uso de la regulación fisiológica era similar a las anteriores y muy superior al 2% indicado por Gross, Richards y John (2006). Probablemente estas diferencias se explican porque en el estudio de Gross se les había pedido a los participantes que recordaran las estrategias que habían utilizado, mientras en este estudio sólo debían identificarlas.

Se confirma también que los sujetos recuerdan en mayor medida el empleo de estrategias de autorregulación que de regulación interpersonal, ya que 61 de 86 comparaciones realizadas así lo confirman; del mismo modo, también se confirma que quienes usan una determinada estrategia para la autorregulación también la usan en la regulación interpersonal; del mismo modo, quienes utilizan una estrategia para una emoción (por ejemplo, la ira), también la emplean para regular otra (por ejemplo, la tristeza).

Se confirmó que había diferencias de regulación entre la ira y la tristeza. El predominio de la estrategia de "resolución directa y de cambios en los lazos sociales" en la ira, puede explicarse en parte por las funciones de esta emoción, que son las de facilitar respuestas rápidas de defensa-ataque ante situaciones desagradables o frustrantes, así como incrementar la activación, restableciendo normas y poniendo de relieve metas. Las tendencias de afrontamiento asociadas serían la focalización de la atención hacia los factores que impiden las metas o rompen las normas y la modificación de la situación (Lemerise y Dodge, 2008).

En la regulación interpersonal de la ira, apoyar el cambio del medio, enfatizar la autocrítica del otro, la negación y la rumiación fueron em-

pleadas con mayor frecuencia que en tristeza. Como se ve, la influencia va tanto en el sentido de reforzar las tendencias de acción de la ira, así como de controlar estas mediante la autocrítica y la negociación.

En el caso de la autorregulación de la tristeza, ésta se caracterizó por un incremento de la empatía hacia el otro, más crecimiento espiritual, más aumento de la capacidad para dar apoyo y mayor altruismo, así como más comparación social a iguales. Este perfil es coherente con las funciones de la tristeza de favorecer la introspección, la reformulación de planes, así como instigar la entrega de apoyo social (Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004).

Influir en el otro para que logre o busque apoyo emocional, apoyar la planificación, incitar a rituales, la comparación social hacia abajo y hacia arriba, la reevaluación y crecimiento personal e interpersonal, y la regulación de la vivencia se usan más frecuentemente en la regulación interpersonal de la tristeza. En ella se enfatiza la reelaboración positiva del significado (reevaluación cognitiva, crecimiento post-estrés, racionalización, comparación social hacia abajo) y la regulación de la vivencia emocional (uso del humor y enfatizar que el otro se consuele).

Finalmente, el uso de estrategias que mejoran (y a la inversa con las que empeoran) se asoció en general a menores niveles de alexitimia y mayor inteligencia emocional. En 24 de 43 casos las correlaciones fueron significativas en el sentido esperado en la autorregulación. En 12 de 42 casos ocurrió lo mismo en la regulación interpersonal. Por otra parte, es comprensible que una medida de percepción, expresión y regulación en emociones personal correlacione más con la autorregulación que la regulación interpersonal.

En cambio, mientras la comparación social hacia arriba y abajo no se asoció como se esperaba a peor habilidad personal de regulación, la comparación social con iguales se asoció a bajos niveles de alexitimia y alta inteligencia emocional, sugiriendo que este tipo de comparación ayuda a la regulación, probablemente por mecanismos cognitivos de normalización.

Finalmente, aunque no hicimos un contraste estadístico, señalemos que se informa de mayor regulación positiva que negativa, como en otros estudios (Niven et al, 2007). Sin embargo, es de destacar que entre éstas últimas, la descarga o ventilación se usan por más del 50% de los sujetos, y que la supresión e inhibición se usan por un tercio o la mitad de sujetos. Estos resultados son congruentes con los informados por Rivers, Brackett, Katulak y Salovey (2007), quienes constataron el uso frecuente de formas desadaptativas en la ira y la tristeza.

El presente estudio tiene algunas limitaciones. La muestra fue relativamente pequeña, compuesta de estudiantes de Psicología que respondieron en un contexto de clase, y con escasa representación masculina, por lo cual en próximos estudios la muestra se ampliará y se diversificará. Los ítems se han calificado como adaptativos o desadaptativos a

priori, faltando los indicadores de que su uso se asocia a mejoras o desmejoras en funciones hedónicas, de control del medio e integración social en el episodio de ira o tristeza. Tampoco aplicamos una medida de habilidad percibida de regulación interpersonal, como EROS o IMSE, sino solo intrapersonal como el TAS o TMMS-24. En próximos estudios se integrarán indicadores de este tipo. Igualmente hay que destacar que se trata de auto-informes y de un diseño correlacional, por lo que estudios longitudinales y experimentales son necesarios para clarificar las relaciones de causalidad.

### **Conclusiones**

Los resultados de este estudio aportan datos sobre las estrategias de regulación interpersonales de los que, al contrario que en el caso de las estrategias de autorregulación, de dispone de escasa información en la literatura científica. Se ha constatado que el porcentaje de personas que mencionan haber utilizado la forma de regulación es igual o superior al 10% en la mayoría de los casos. Además de validez de contenido, la muestra muestra validez de criterio, ya que los individuos que usan estrategias adaptativas tenían puntuaciones de mayor claridad emocional y menor dificultad de expresión emocional; en cambio, encontramos una relación entre uso de estrategias desadaptativas y los indicadores de alexitimia y baja inteligencia emocional. Aunque el tamaño del efecto fue relativamente pequeño, podemos concluir que las personas emocionalmente inteligentes tienden a usar estrategias que mejoran el estado emocional. En cambio, las personas con baja inteligencia emocional tienden a usar estrategias que empeoran su estado anímico y son menos capaces de influir positivamente en las emociones de otros.

**Nota:** Agradecemos a Darío Páez y a Francisco Martínez-Sánchez por su ayuda en la elaboración de este proyecto y por poner a nuestra disposición la traducción de los cuestionarios EROS y IMES.

### **Referencias**

- Augustine, A. A. y Hemenover, S. H. (2008). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition y Emotion*, 23, 1181-1220
- Bagby, R.M., Parker, J.D. y Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Billings, A. G. y Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Brackett, M., Mayer, J. y Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.

- Brotheridge, C. (2006). The role of emotional intelligence and other individual differences variables in predicting emotional labor relative to situational demands. *Psychothema, 18*, 139-144.
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología, 82*, 25-44.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs Of The Society For Research In Child Development, 59*(2-3), 228-283.
- Côté, S. (2005). Social interaction model of the effects of emotion regulation on work strain. *Academy of Management Review, 5*(3), 509-530.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. y Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 136-157.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports, 94*, 751-755.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 107-113.
- Fowler, J. y Christakis, N.A. (2008). The dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham heart study. *British Medical Journal, 337*-338.
- Grandey, A.A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 95-110.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J. J., Richards, J. M. y John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. En D. K. Snyder, J. A. Simpson y J. N. Hughes (eds.), *Emotion Regulation in couples and families: Pathways to Dysfunction and Health* (pp. 13-36). Washington: American Psychological Association
- House, J. y Kahn, R. (1985). Measures and concepts of social support. En Cohen, S. y Syme, S. (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 79-108). Orlando: Academic Press.
- Keneddy-Moore, E. y Watson, J.C. (2001). *Expressing Emotion: Myths, Realities, and Therapeutic Strategies*. New York: Guilford.
- Larsen y Prizmic (2004). Affect regulation. En R. Baumeister y K. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation research* (pp. 40-60). New York: Guilford.
- Little, L.M., Kluemper, D., Nelson, D.L. y Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, DOI: 10.1111/j.2044-8325.2011.02042.x
- Lopes, N., Salovey, P., Côté, S. y Beers, M. (2005). Emotion regulation ability and the quality of social interaction. *Emotion, 5*, 113-118.
- Martínez-Sánchez, F. (1996). Adaptación española de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). *Clínica y Salud, 7*(1), 19-32.
- Martínez-Sánchez, F., Páez, D., Pennebaker, J.W. y Rimé, B. (2001). Revelar, compartir y expresar las emociones: efectos sobre la salud y el bienestar. *Ansiedad y Estrés, 7*(2-3), 151-174.
- Niven, K., Totterdell, P. y Holman, D. (2007). Changing moods and influencing people: the use and effects of emotional influence behaviors at HMP Grendon. *Prison Service Journal, 172*, 39-45.
- Niven, K., Totterdell, P. y Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion, 9*(4), 498-509.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C.B. y 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

- Páez, D., Martínez-Sánchez, V., Sevillano, V., Mendiburo, A. y Campos, M. (2012). Medida de los Estilos de Regulación Afectiva (MARS) ampliada en las emociones de ira y tristeza. *Psicothema*, en prensa
- Parkinson, B. y Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277-303.
- Pereg, D. y Mikulincer, M. (2004). Attachment style and the regulation of negative affect: Exploring individual differences in mood congruency effects on memory and judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 67-80.
- Rafaeli, A. y Sutton, R. (1991). Emotional contrast strategies as means of social influence: Lessons from criminal interrogators and bill collectors. *Academy of Management Journal*, 34, 749-775.
- Rimé, B. (2012). *El compartimiento social de las emociones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Salovey, P., Stroud, L., Woolery, A. y Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptoms reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of afrontamiento: a review and critique of category systems for classifying ways of afrontamiento. *Psychological Bulletin*, 129, 216-69.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., y Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tett, R. P., Fox, K. E. y Wang, A. (2005). Development and validation of a self-report measure of emotional intelligence as a multidimensional trait domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 859-888.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Vangelisti, A. L., Daly, J. A. y Rudnick, J. R. (1991). Making people feel guilty in conversations: Techniques and correlates. *Human Communication Research*, 18, 3-39.

Anexo 1. Cuestionario de Interregulación Emocional (CIRE-43)

Estrategias	Estrategia para la regulación de la propia emoción y ejemplo	Uso Sí/No	Estrategia para la regulación de la emoción del otro y ejemplo	Uso Sí/No
-------------	--	-----------	--	-----------

Grupo I: Cambio de la situación y de los vínculos sociales

1	Resolución directa	Intenté arreglar la situación llegar a una conclusión cuanto antes...	Intenté ayudarlo a resolver la situación, llegar a una conclusión rápida con ella...
2	Búsqueda de apoyo emocional	Hablé con alguien sobre cómo me sentía...; Le expliqué a mi mejor amigo/a lo ocurrido...	Le di apoyo afectivo o lo animé a que lo buscara...; Nos abrazamos...
3	Búsqueda de apoyo instrumental	Intenté buscar ayuda para arreglar el suceso...	Le di ayuda o lo animé a buscar ayuda para manejar la situación...
4	Búsqueda de apoyo informativo	Busqué información en amigos o conocidos sobre lo ocurrido... Hablé con los amigos para conocer su punto de vista...	Le hice preguntar a un médico... o que buscara información...
5	Planificación	Planeé como afrontar la situación...	Ayudé o animé a la otra persona a hacer planes para afrontar la situación...
6	Altruismo	Apoyé a otro para ayudarlo...	Le hice ayudar a alguien...
7	Mediación	Hice que una tercera persona o grupo mediara...	Hice al otro buscar que una tercera persona o grupo para que mediara...
8	Negociación	Hablamos de lo sucedido para intentar llegar a un acuerdo...	Le hice que hablara sobre lo sucedido para encontrar alguna solución...
9	Rituales	Participé en una ceremonia, manifestación, misa, conmemoración u organicé una (envié un mail a todos mis amigos poniendo fin a la relación...)	Participé en una ceremonia, manifestación, misa, conmemoración u organicé una (envié un mail a todos mis amigos poniendo fin a la relación...).
10	Abandono	Decidí marcharme para evitar más problemas...	Hice que nos fuéramos para evitar más problemas...
12	Evitación conductual	Decidí no pensar más en lo sucedido...	Intenté que cambiáramos de tema...
11	Aislamiento social	Evité mantener contacto social...	Hice que evitara contactar con la gente, que se aislara...

Grupo II: Cambio de la atención y atribución de significado

13	Reevaluación cognitiva	Analicé los aspectos positivos de lo ocurrido, pensé en ello para verlo desde otro punto de vista más distanciado, enfatizando lo positivo...	Hice que la otra persona analizara los aspectos positivos de lo ocurrido, que pensara en ello para verlo desde otro de punto de vista más distanciado, enfatizando lo positivo...
14	Crecimiento: descubrir fuerzas	Constaté lo fuerte que es, descubrí que era más fuerte de lo que pensaba;	Hice que constatará lo fuerte que es, que descubriera que era más fuerte de lo que pensaba;
15	Crecimiento espiritual	me desarrollé espiritualmente, religiosamente;	hice que se desarrollara espiritualmente, religiosamente;
16	Crecimiento: descubrir prioridades	cambié y mejoré metas en mi vida, descubrí verdaderas prioridades;	cambié y mejoré metas en su vida, e hice que descubriera verdaderas prioridades;
17	Crecimiento: descubrir nuevas oportunidades	descubrí cosas nuevas, vi nuevas oportunidades;	hice que descubriera cosas nuevas, nuevas oportunidades;
18	Crecimiento: valorar el apoyo	valoré el apoyo que otros dieron;	hice que valorara el apoyo que otros dieron;
19	Crecimiento: hacerse compasivo	me hice a uno más compasivo y dispuesto a ayudar...	le hice ser más compasivo y dispuesto a ayudar...
20	Distracción	Hice actividad alternativa o pensé cosas gratificantes...	Induje a la otra persona a hacer actividad alternativa o pensar cosas gratificantes...
21	Búsqueda de información	Busqué saber más sobre la situación, informarme...	Hice que el otro buscara saber más sobre la situación...
22	Racionalización:	Pensé que es ley de vida...	Conseguí que la otra persona se lo pudiera mirar desde fuera, que fuera objetivo...
23	Rezar	Recé para que todo saliera bien...	Hice que rezara, Rezamos...
24	Autocriticarse	Me responsabilicé por lo ocurrido...	Le hice responsabilizarse de lo ocurrido...
25	Atribuir a otro toda la culpa	Busqué de quien era la culpa o un chivo expiatorio...	Le hice de o le ayudé a buscar a quien echarle la culpa, un chivo expiatorio...

26	<b>Pensamiento desiderativo</b>	Pensé que las cosas mejorarían solas o soñé despierto que irían mejor....	Hice al otro pensar que las cosas mejorarían solas o que soñara despierto creyendo que irían mejor...
27	<b>Negación</b>	Me negué a creer lo ocurrido...	Hice al otro pensar que no había ocurrido...
28	<b>Rumiación</b>	Pensé mucho sobre lo sucedido... le di muchas vueltas a lo que sucedió...	Le hice pensar mucho en el suceso...
29	<b>Comparación por debajo</b>	Pensé que hay gente que está peor...	Hice que viese que hay gente que está peor ...
30	<b>Comparación por iguales</b>	Pensé que a todos nos ocurre...Que a todos nos puede ocurrir...	Hice que viese que a todos nos puede ocurrir, que nos podemos equivocar...
31	<b>Comparación por encima</b>	Pensé en gente con recursos y que había salido adelante, que son un ejemplo a seguir...	Hice que pensara en gente con recursos y que había salido adelante, que son un ejemplo a seguir...

**Grupo III: Cambio de la respuesta emocional**

32	<b>Regulación fisiológica activa</b>	Di un paseo de 15 minutos, nadé, corrí, hice ejercicio o meditación, relajación...	Animé al otro a hacer ejercicio o relajación...
33	<b>Aceptación</b>	Acepté lo ocurrido...	Hice que aceptara que las cosas no son como antes...
34	<b>Autoreconfortarse</b>	Me dije que lo hacía bien...	Hice que se dijera que lo hacía bien.
35	<b>Autocontrol</b>	Procuré controlar mis sentimientos e intentar aceptar la situación...	Procuré que controlara sus sentimientos y aceptara la situación...
36	<b>Postergación de la respuesta</b>	Conté hasta diez y acepté emociones, no reaccione inmediatamente y postergué la respuesta...	Hice que la otra persona cuente hasta diez, que no reaccionara de inmediato...
37	<b>Vivencia de emociones contrarias</b>	Bromeé, usó el humor. Mostró afectión, cariños (o hizo al otro)...	Bromeé con el otro, le animé a usar el humor... Le dije que fuera afectuoso, cariños...
38	<b>Regulación fisiológica pasiva</b>	Bebí una infusión... Me fumé un cigarrillo... Me puse a dormir...	Hice que bebiera una infusión...que se fumara un cigarrillo... La acosté...
39	<b>Inhibición</b>	Intentaba ser más frío y objetivo para que no me viera todo la afectado que estaba...	Hice que la otra persona no mostrara ninguna emoción...

**Grupo IV: Cambio de la expresión emocional**

40	<b>Expresión regulada</b>	Manifesté de forma calmada después del momento de mayor intensidad afectiva mis sentimientos y opinión ...	Hice al otro manifestar de forma calmada después del momento de mayor intensidad afectiva sus sentimientos y opinión ...
41	<b>Confrontación</b>	Me enfadé mucho y le dije todo lo que pensaba... Intenté convencerle...	Hice que la otra persona se enfrentara y expresara sus emociones a los causantes de sus emociones negativas...
42	<b>Descarga</b>	Pegué una patada en la pared... Chillé...Lloré...	Hice que la otra persona expresara sus emociones fuertemente, le animé a llorar, gritar...
43	<b>Supresión (ocultación)</b>	Oculté a los demás como me sentía, no expresé lo que sentía, traté de ocultar mis emociones...	Hice a la otra persona ocultar a los demás como se sentía, que no expresara lo que sentía...

**Anexo 2 A. Cuestionario de InterRegulación Emocional - EROS** (Niven et al, 2012, adaptado por F. Sánchez y D. Páez, 2012)

*En que medida has usado las siguientes conductas para influenciar y cambiar las emociones de las personas con las que trabajas las dos últimas semanas*

1.- Le di a la persona un consejo o información positiva

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2.- Le hable a alguien sobre sus errores y limitaciones

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- Hice algo agradable o gratificante con las otras personas

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4.- Compartí o hable sobre las características positivas de las otras personas

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5.- Le explique a otro porque me había molestado o causado malestar a mí o a otros

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6.- Actúe de forma irritada mostrando mi enfado ante otros

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7.- Inducir humor en los otros, Hice reír a la otra persona

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8.- Escuche a los problemas de otro

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9.- Pase tiempo con otros

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Este cuestionario está diseñado para evaluar las diferencias individuales en dos tipos áreas estrategias de regulación emoción de los otros: las que disminuyen las emociones negativas (apoyo informacional y planificación ítem, gratificar ítem 3, reevaluación ítem 4, humor 7, apoyo emocional 8 y distracción 9), y las que la incrementan las emociones negativas o empeoran el estado de ánimo (crítica o reevaluación negativa 3, expresión abierta 5 y confrontación 6) en base a 9 ítems (escala oscilando entre 1= En desacuerdo total y 5 = En total acuerdo).

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de mejora de emociones negativas sume los ítems 1, 3, 4, 7, 8 y 9.

Puntuaciones Bajas: entre 6 y 12. Medias: entre 18 y 24. Altas: entre 25 y 30.

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de empeorar emociones sume los ítems 2, 5 y 6.

Puntuaciones bajas entre 3 y 5, medias entre 6 y 8, Altas entre 9 y 15.

Un perfil óptimo de regulación extrínseca, inter-regulación o hetero-regulación esta formado por Alto incremento de emociones positivas y mejora de negativas (sus compañeros lo consideran una persona que da apoyo social emocional, informativo e instrumental, así como induce afectividad positiva),

Bajo incremento de emociones negativas (sus compañeros lo consideran una persona que no crea irritación ni crispación y no es crítica)

**Anexo 2 b: Cuestionario de InterRegulación Emocional - EIM** (Little et al, 2011, adaptado por F. Martínez, U. Oberst y D. Páez, 2012)  
IMES

Estamos interesados en estudiar la forma en la que su conducta puede influir sobre las emociones de los demás. En concreto nos interesa su comportamiento en una situación en la que puede provocar emociones negativas a otros, durante esta situación ¿cómo se comporta en relación a los demás en el trabajo o estudio? Por favor, indique el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones, siguiendo la siguiente escala.

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	No sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Cuando estoy con otras personas, procuro cambiar las cosas que puedan molestarles [ ] 1
2. Pienso o hago planes sobre cómo eliminar o cambiar las cosas negativas de las situaciones [ ] 2
3. Cambio o elimino las cosas negativas de la situación que desagradan a otras personas [ ] 3
4. Cambio la situación para cambiar su impacto emocional [ ] 4
5. Hago cosas para eliminar los problemas que tienen otras personas [ ] 5
6. Cuando una situación molesta a los otros, intento que no hagan caso o no presten atención a los aspectos más negativos o molestos del problema [ ] 6
7. Cuando hablo con alguien dirijo la conversación a aspectos de la situación que pueden ser más atractivos y menos negativos para esa persona [ ] 7
8. Cuando estoy con otros, trato de dirigir su atención o desviarla de los aspectos negativos que pueden causarles malestar o emociones negativas [ ] 8
9. En una situación desagradable para otras personas, distraigo su atención hablando de cosas positivas [ ] 9
10. Cuando creo que una situación molestará o provocará una emoción indeseable a otros, distraigo su atención de los aspectos negativos de ella [ ] 10
11. Cuando quiero que los demás se sientan bien (alegres, divertidos, relajados, etc.), intento que se distancien de sus problemas [ ] 11
12. Intento influir sobre las emociones de los otros haciendo que cambien sus pensamientos sobre la situación en la que están. [ ] 12
13. Cuando quiero que los otros sientan menos emociones negativas (como tristeza o enfado), trato de cambiar el sentido que le dan a la situación y que les provoca ese malestar [ ] 13
14. Cuando quiero que los demás se sientan emociones positivas (alegría o diversión), trato de cambiar el sentido que dan a la situación [ ] 14

15. Cuando quiero que otros sientan menos emociones negativas (como tristeza o enfado), trato de relativizar sus problemas, haciendo que se distancien de ellos [ ] 15
16. Cuando otros sienten emociones no deseables, les digo que no las expresen [ ] 16
17. Habitualmente aconsejo a los otros que guarden sus emociones para ellos mismos [ ] 17
18. Cuando otras personas con las que estoy expresan abiertamente las emociones que les provoca un problema les aconsejo que dejen de expresarlas [ ] 18
19. Cuando estoy con alguien que está sintiendo una emoción negativa (enfado, tristeza, etc.) les aconsejo y doy consejos y formas para que intenten suprimirlas [ ] 19
20. Animo a los demás a que no expresen sus emociones [ ] 20
21. Aconsejo a los demás que expresen sus emociones de forma ordenada, sin grandes aspavientos [ ] 21
22. Cuando estoy con otras personas que descargan abiertamente sus emociones, les animo a que las expresen visiblemente [ ] 22
23. Estimulo a los demás a expresar sus emociones, lo que sienten, a quienes les han provocado sentimientos negativos o indeseables [ ] 23
24. Animo o estimulo a las personas a expresar de forma calmada y en un momento adecuado sus emociones a otros. [ ] 24
25. Animo a a las personas a que descarguen abiertamente sus emociones, que las expresen intensamente [ ] 25
26. Estimulo a los demás a expresar sus emociones, lo que sienten, a los responsables del hecho que les han provocado sentimientos negativos o indeseables [ ] 26

Este cuestionario está diseñado para evaluar las diferencias individuales en cuatro áreas estrategias de regulación emoción de los otros: la modificación de la situación (cambio directo, planificación), el cambio de la atención, el cambio o reevaluación cognitiva y la regulación de la expresión ( supresión o represión expresiva, en que medida la persona opta por inhibir el comportamiento expresivo, descarga o expresión intensa, expresión regulada y confrontación) en base a 20 ítems originales, ampliados a seis más en esta versión (escala oscilando entre 1= En desacuerdo total y 7 = En total acuerdo). Se presentan datos normativos en base al estudio de Little et al (2011).

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de Modificación de la situación sume los ítems 1, 2, 3,4 y 5.

Puntuaciones Bajas: entre 5 y 15. Medias: entre 24 y 30. Altas: entre 22 y 35.

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de reorientar la atención sume los ítems 6, 7, 8, 9 y 10.

Puntuaciones Bajas: entre 5 y 15. Medias: entre 16 y 20. Altas: entre 21 y 35

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de Reevaluación Cognitiva sume los ítems 11, 12,13, 14 y 15.

Puntuaciones Bajas: entre 5 y 15. Medias: entre 16 y 20. Altas: entre 21 y 35.

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de Supresión Emocional sume los ítems 16,17,18,19 y 20.

Puntuaciones Bajas: entre 5 y 9. Medias: entre 10 y 15. Altas: entre 16 y 20.

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de expresión regulada, sume sus ítems 21 y 24, para descarga ,22 y 25 y para confrontación 23 y 26 Bajo menos de 6, medio 8-10, alto 12 a 14

Las escalas de modificación de la situación, de cambio de la atención y del significado, se asocian positivamente a indicadores de habilidad de auto-regulación, como el ERQ e indicadores de inteligencia emocional. Ocurre lo contrario con la escala de modificación de la expresión, que solo incluye inhibición y supresión. Se agregaron ítems de expresión regulada, ventilación y confrontación para hacerla mas equilibrada.

Un perfil óptimo de regulación extrínseca, inter-regulación o hetero-regulación esta formado por alta modificación de la situación (sus compañeros lo consideran una persona útil, si sus acciones son eficaces), alta reorientación (una persona que desdramatiza y distrae de los problemas),alta reevaluación o cambio cognitivo (es un compañero que siempre ve el lado bueno), baja supresión (no reprime a los otros), bajo en descarga (evita que se descontrolen las interacciones), baja confrontación (evita o aminora los conflictos) y alta expresión regulada (ayuda a la gente a manifestar de forma asertiva aunque no conflictiva sus necesidades y expectativas).

Este perfil sería el de la mejor influencia emocional posible sobre sus compañeros de trabajo. Hacer que la mayoría siga esta orientación y se considere deseable hacerlo, es decir, que sea una norma social, ayudaría a mejorar el clima emocional laboral. Ahora bien, esto es solo un aspecto y obviamente las condiciones y carga de trabajo, las expectativas poco claras, la falta de retroalimentación, etc. son otros factores esenciales para este clima.

ARTÍCULO 2:

*Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza*



## Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza

Ursula Oberst

Ramon Company

*Universitat Ramon Llull*

Flor Sánchez

*Universidad Autónoma de Madrid*

Xavier Oriol-Granado

*Universitat de Lleida, Universidad Autónoma de Chile*

Dario Páez

*Universidad del País Vasco*

*En este trabajo se analiza si el uso de estrategias adaptativas para la regulación de la experiencia emocional de la ira (enojo) y de la tristeza se asocia congruentemente con la percepción de haber tenido éxito en el manejo de estas emociones en uno mismo (autorregulación) y en otras personas (regulación interpersonal). Para ello 296 estudiantes recordaron episodios de ira y de tristeza y contestaron un Cuestionario de Regulación Emocional Interpersonal (CIRE-43) y una escala de evaluación de las metas de regulación emocional. Los resultados del estudio confirman que a) se usan más estrategias de regulación emocional adaptativas que desadaptativas, b) se usan más estrategias para regular las emociones propias que para regular las emociones de otras personas, c) se tiende a usar las mismas estrategias para la autorregulación que para la regulación interpersonal de estas emociones y d) existe un conjunto de estrategias de regulación emocional que son adaptativas para la regulación de las emociones de uno mismo y de los otros, ya que en ambos casos su uso en episodios emocionales de ira y tristeza generan, al finalizar el episodio, una percepción de haber regulado eficazmente (funcionalidad) las emociones propias y las de los demás.*

*Palabras clave: estrategias de regulación emocional, regulación emocional interpersonal, enojo, ira, tristeza.*

## Functionality of strategies for self and interpersonal emotion regulation of anger and sadness

*The present study analyzes whether the use of adaptive strategies for the regulation of anger and sadness is congruently associated with the perception that one has successfully improved the emotional experience of oneself (emotional self-regulation) and of others (interpersonal regulation). 296 students recalled episodes of anger and sadness and replied to the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (CIRE-43) and to a scale for the assessment of achieved regulation emotional goals. Results confirm that a) participants use more adaptive than maladaptive strategies, b) participants use more strategies to regulate their own emotions than those of other people, c) participants tend to use the same strategies for self-regulation as for interpersonal regulation and d) there is a core set of emotion regulation strategies that are adaptive both for self regulation and for interpersonal regulation, because their use was followed by the perception of improvement in the achievement of personal and interpersonal goals (functionality).*

**Keywords:** *Emotion regulation strategies, interpersonal emotion regulation, anger, sadness.*

### Introducción

La mayor parte de las investigaciones sobre regulación emocional se han centrado en el estudio de los procesos de regulación de las emociones propias (autorregulación), pero en la última década han aumentado considerablemente los trabajos enfocados al análisis de la regulación de las emociones de otras personas (regulación interpersonal), justificados por el hecho de que la regulación emocional suele producirse en contextos sociales e interpersonales (Oatley, Parrot, Smith y Watt, 2011), y que el resultado es determinante para las interacciones, negativas o positivas, que se producen (Little, Klumper, Nelson y Gooty, 2011; Niven, Totterdell y Holman, 2007; Rimé, 2012). Estudios como el de Rivers, Brackett, Katulak y Salovey (2006) han mostrado que una regulación eficaz de la ira es asociada a un estilo constructivo de resolución de conflictos, y una regulación eficaz de la tristeza con relaciones sociales positivas. Regular eficazmente las emociones también está asociado a indicadores de salud mental y bienestar psicológico, como el *flourishing* (Barber, Bagsby y Munz, 2010) e inteligencia emocional (Nelis, Quoidbach, Hansenne y Mikolajczak, 2011).

Existen diferentes taxonomías sobre formas de regulación emocional que, por lo general, han obtenido resultados altamente concordantes. Así por ejemplo, Augustine y Hemenover (2008), identifican doce categorías de regulación del afecto, que aplicaron a la regulación de la afectividad inducida experimentalmente. En el meta-análisis que efectúan estos autores, las estrategias que generaban el mayor cambio hedónico fueron las que implican una reevaluación del evento emocional y las que implican alguna forma de distracción. Las estrategias conductuales resultaban ser

más eficaces que las cognitivas; en cambio, no se pudo confirmar una diferencia entre estrategias de aproximación y de evitación. El influyente modelo de regulación de Gross (2007; Gross, Richards y John, 2006) agrupa las estrategias de forma secuencial según el momento en que ocurren: algunas estrategias se realizan antes del episodio emocional (se focalizan en la selección de situaciones, como por ejemplo evitar el contacto con determinadas personas), otras al iniciarse el episodio (modificación de la situación, despliegue atencional y cambio cognitivo) y otras cuando la emoción se ha vivenciado (modulación de las respuestas). Gross (2007) también plantea que las estrategias de regulación varían según se actúe sobre la experiencia emocional, la activación fisiológica o la forma en que se expresa la emoción.

Company, Oberst y Sánchez (2012) elaboraron un modelo que incorpora las propuestas de diferentes autores (Skinner, Edge, Altman y Sherwood, 2003; Augustine y Hemenover, 2008; Larsen y Prizmic, 2004; Niven, Totterdell, Stride y Holman, 2011; Little, Klumper, Nelson y Gooty, 2011; Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos, 2012) y desarrollaron el Cuestionario de Inter-Regulación Emocional (CIRE-43) para la evaluación del uso de diferentes estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de las emociones. Considerando los estudios previos sobre regulación emocional, las estrategias se organizaron según su funcionalidad en adaptativas (su uso mejora el estado afectivo) y desadaptativas (su uso empeora el estado afectivo). Páez y colaboradores (2012), usando una versión ampliada de la escala *Measure of Affect Regulation* (MARS) de Larsen y Prizmic (2004), confirman que el afrontamiento directo y la búsqueda de apoyo, formas de regulación vinculadas al cambio de la situación y de las relaciones sociales, se asociaron a la mejora percibida en metas adaptativas en la ira y la tristeza, es decir, se asociaron a valorar que se había regulado o manejado adecuadamente la experiencia emocional y conseguido los fines que se pretendían. El abandono psicológico y el aislamiento social resultaron ser desadaptativas. Por su parte, las formas de regulación por orientación de la atención y cambio del significado, como la distracción y re-evaluación positiva, confirmaron su carácter funcional. La regulación fisiológica activa, y en menor medida la pasiva, también se asociaron a la mejora de la experiencia emocional. En relación a las formas de regulación de la respuesta subjetiva y expresiva, el autocontrol, la aceptación y auto-reconfortarse y la expresión regulada se asociaron a la mejora percibida en metas adaptativas. Lo opuesto ocurrió con la inhibición y supresión de la expresión emocional. Parece que una baja supresión emocional y el uso de ciertos tipos de humor se asocian a un mayor bienestar psicológico y a mayor felicidad (Páez, Mendiburo y Martínez-Sánchez, 2012).

A diferencia de otros instrumentos como el MARS, el CIRE-43 está diseñado específicamente para la evaluación de la regulación, tanto intra como interpersonal, de la emoción episódica, es decir en relación a episodios concretos (actuales o pasados); es decir los participantes deben indicar qué estrategias usaron en un episodio

concreto elicitado previamente. En un estudio con el CIRE-43 (Company *et al.*, 2012), los participantes mostraron un mayor uso de formas de regulación de aproximación en la emoción de ira y un mayor uso de formas de evitación y reelaboración en la tristeza. Los participantes informaron de más autorregulación que de regulación interpersonal. Además, si una estrategia de regulación se usaba ante una emoción (por ejemplo, ira), también se tendía a utilizarla ante la otra emoción (tristeza). De forma similar, si una estrategia se usaba en la autorregulación, también se tendía a usarla como estrategia de regulación interpersonal de las emociones.

### Objetivos del presente estudio

Se pretende profundizar en el análisis de las estrategias de regulación interpersonal de la ira y de la tristeza, analizando sus características específicas y las relaciones que mantienen con las estrategias de autorregulación. Estas emociones tienen un importante impacto en el sistema inmunológico, pueden producir problemas cardiovasculares y afectan a las capacidades cognitivas (Fernández y Edo, 1994; Palmero, Díez y Breva, 2001; Wrantik y Scherer, 2010). Por ello resulta especialmente necesario analizar la funcionalidad de las estrategias de regulación usadas ante dichos episodios.

Tomando como referencia los resultados de los estudios previos proponemos: (a) que predominarán las estrategias adaptativas frente a las desadaptativas, y (b) que las estrategias adaptativas de autorregulación lo son también en el ámbito de la regulación interpersonal.

Sin embargo, el que los participantes utilicen determinadas estrategias consistentemente no significa necesariamente que consigan que su estado emocional o el de otra persona mejore; por ello, un objetivo del presente trabajo es comprobar si la percepción de mejora en las metas de autorregulación y de regulación interpersonal de las emociones se asocia congruentemente con el uso de estrategias adaptativas en episodios de ira y tristeza. Se espera encontrar correlaciones significativas entre las estrategias clasificadas como adaptativas y la percepción de funcionalidad o mejora del autocontrol emocional, comprensión cognitiva, control del medio y mejora de las relaciones con otros al finalizar el episodio.

### Método

#### *Participantes*

La muestra estuvo compuesta por 296 estudiantes de Psicología (74 hombres [25%] y 222 mujeres [75%]) de tres universidades españolas con una media de edad de 20,7 años ( $d.t = 2,66$ ).

### *Instrumentos*

El material consistía en un dossier que contenía:

– Cuestionario de regulación emocional interpersonal (CIRE-43) de Company, Oberst y Sánchez (2012), que se compone de 43 ítems de respuesta alternativa (sí-no). Cada ítem representa una estrategia que primero es identificada por su nombre y después con un ejemplo conductual (por ejemplo: “Crecimiento espiritual: Me desarrollé espiritualmente...”). El cuestionario emplea una respuesta dicotómica (sí, he usado esta estrategia-no, no he usado esta estrategia). El CIRE-43 permite valorar y comparar qué tipo de estrategias se utilizan en la autorregulación y en la regulación interpersonal de diferentes emociones (ira, tristeza, alegría...). Para la modalidad interpersonal, el ejemplo fue modificado para dejar claro que la estrategia se dirige a la emoción de la otra persona implicada: “Crecimiento espiritual: Hice que se desarrollara espiritualmente...”. La fiabilidad de la escala en el presente estudio fue alta ( $\alpha = ,89$  para la autorregulación de la ira,  $\alpha = ,92$  para regulación interpersonal de la ira,  $\alpha = ,85$  para autorregulación de la tristeza,  $\alpha = ,93$  para la regulación interpersonal de la tristeza).

– Escala de funcionalidad para la evaluación de las metas de regulación al finalizar el episodio de Páez y colaboradores (2012). A través de 7 ítems se miden los efectos que tiene el uso de estrategias de regulación sobre la emoción con respecto a metas u objetivos intra e interpersonales valorando en qué medida se había logrado:

1. Disminuir la intensidad con la que vivió la experiencia emocional, es decir, cambiar de mucha activación a calma, relajación.
2. Disminuir el displacer, molestia o desagrado, es decir, cambiar de displacer a mayor placer.
3. Controlar la experiencia emocional de la situación
4. Entender o comprender lo ocurrido.
5. Controlar o resolver el problema asociado la situación, cambiar a un mayor control sobre esta.
6. Mejorar la imagen de uno mismo.
7. Manejar las relaciones con otras personas, cambiarlas para mejor, para tener mejor relación con ellas.

Los participantes respondían en una escala tipo Likert de 1 (*cambiar poco o nada*) a 10 (*cambiar mucho*). La fiabilidad de la escala de funcionalidad percibida fue alta ( $\alpha = ,88$  para autorregulación de la ira,  $\alpha = ,89$  para la regulación interpersonal de la ira,  $\alpha = ,89$  para autorregulación de la tristeza,  $\alpha = ,88$  para la regulación interpersonal de la tristeza).

### **Procedimiento**

La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo de forma auto-administrada durante el curso 2011-2012. Los estudiantes que participaron en el estudio lo hicieron de manera voluntaria y anónima. Tras informar por escrito de su consentimiento, los participantes cumplimentaron el dossier que les fue entregado. En primer lugar, se pidió a los participantes que recordaran sendos episodios emocionales intensos de ira y tristeza ocurridos en el último año. Pensando en el suceso emocional previamente descrito, cada participante tenía que valorar el uso de cada estrategia tanto para regular sus emociones como para regular las emociones de los otros en el episodio de ira y en el episodio de tristeza (el orden de los episodios emocionales fue contrabalanceado). Los participantes respondían en cuatro condiciones: autorregulación de la ira (ARI), regulación interpersonal (interregulación) de la ira (IRI), autorregulación de la tristeza (ART), regulación interpersonal de la tristeza (IRT). Además, tenían que responder para cada condición las preguntas de la escala de funcionalidad, indicando en qué grado consideraban eficaz el uso de las estrategias empleadas.

### **Análisis de datos**

*Funcionalidad de las estrategias:* para tener un indicador de la efectividad con la que los participantes regulan las emociones mediante las estrategias empleadas, se sumaron las puntuaciones de los siete ítems de la escala de funcionalidad para las condiciones de autorregulación y de regulación interpersonal de la ira y de la tristeza; se calcularon correlaciones Rho de Spearman entre funcionalidad y estrategias para cada condición. Para comprobar si existe una consistencia entre autorregulación y regulación interpersonal para el uso de las estrategias, se calcularon correlaciones phi entre ambas variables, tanto para la tristeza como para la ira.

## **Resultados**

### **Estadísticos descriptivos**

De los 296 estudiantes, 290 entregaron el dossier contestado, y de estos participantes se obtuvieron los siguientes datos completos: 290 para la condición ARI, 290 para la condición IRI, 264 para ART, 264 para IRT. El número y el porcentaje de participantes que usaron cada estrategia (ponderado por el número total de sujetos en cada condición) se encuentra en las columnas 3 (autorregulación) y 6 (regulación interpersonal) de la tabla 1 (ira) y la tabla 2 (tristeza) presentadas en las páginas siguientes.

TABLA 1. FUNCIONALIDAD DEL USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTO-REGULACIÓN Y REGULACIÓN INTERPERSONAL DE LA IRA.

Grupo	Estrategias	Auto-regulación		Regulación interpersonal		Consistencia de uso ( $\phi$ )	
		Uso n (%)	$\rho$ (N= 290)	Uso n (%)	$\rho$ (N= 290)		
1.	<b>MEJORAN</b>						
	Resolución directa	221 (77)	,211***	207 (72)	,195**	,426***	
	Búsqueda de apoyo emocional	233 (82)	,035	205 (71)	,232**	,339***	
	Búsqueda de apoyo instrumental	175 (61)	,051	184 (64)	,140*	,441***	
	Búsqueda de apoyo informativo	175 (61)	-,014	126 (43)	-,025	,454***	
	Planificación	206 (72)	,222***	189 (66)	,198**	,343***	
	Altruismo	155 (54)	,124*	97 (34)	,114	,524***	
	Mediación	102 (36)	,113*	91 (32)	,057	,385***	
	Negociación	153 (54)	,005	163 (57)	,013	,427***	
	Rituales	32 (11)	-,118*	34 (12)	,000	,726***	
	<b>EMPEORAN</b>						
	Abandono psicológico	123 (43)	-,130*	74 (26)	-,257***	,358***	
	Evitación conductual	124 (43)	-,077	78 (27)	-,169**	,888***	
	Aislamiento social	74 (26)	-,081	28 (10)	-,013	,343***	
	2.	<b>MEJORAN</b>					
		Reevaluación cognitiva	206 (72)	202***	190 (66)	,145*	,514***
		Crecimiento:					
		- Descubrir fuerzas	182 (64)	,136**	157 (55)	,086	,513***
		- Crecimiento espiritual	75 (26)	-,013	60 (21)	,018	,747***
- Descubrir prioridades		176 (61)	,070	140 (49)	,146*	,487***	
- Descubrir oportunidades		175 (61)	,169**	138 (48)	,113	,525***	
- Valorar el apoyo		214 (75)	,138**	172 (60)	,050	,466***	
- Hacerse compasivo		172 (60)	,214***	138 (47)	,198**	,543***	
Distracción		199 (70)	,126*	166 (58)	,054	,350***	
Búsqueda de información		145 (51)	,091	122 (43)	-,040	,525***	
Racionalización		108 (38)	,173**	83 (29)	-,063	,583***	
Rezar		58 (20)	,036	32 (11)	,023	,593***	
<b>EMPEORAN</b>							
Auto-criticarse		148 (52)	,083	100 (35)	-,098	,238***	
Culpar otros		149 (52)	,064	98 (34)	,006	,501***	
Pensamiento desiderativo		163 (57)	,011	109 (38)	,014	,405***	
Negación		75 (26)	-,071	40 (14)	-,091	,195***	
Rumiación		222 (78)	,058	125 (44)	,102	,338***	
Comparación social debajo	146 (51)	,033	122 (43)	-,011	,491***		
Comparación social igual	168 (59)	-,041	135 (47)	,018	,465***		
Comparación social encima	133 (46)	,061	98 (34)	,116	,494***		

TABLA 1. CONT.

Grupo	Estrategias	Auto-regulación		Regulación interpersonal		Consistencia de uso ( $\phi$ )
		Uso n (%)	$\rho$ (N= 290)	Uso n (%)	$\rho$ (N= 290)	
3.	<i>MEJORAN</i>					
	Regulación fisiológica activa	158 (55)	,167**	108 (38)	,001	,351***
	Aceptación	194 (68)	,212***	160 (56)	,019	,532***
	Auto-reconfortarse	116 (41)	,108	112 (39)	-,005	,430***
	Autocontrol	216 (76)	,188**	191 (67)	,052	,475***
	Postergación respuesta	125 (44)	,150*	102 (36)	-,043	,417***
	Emociones contrarias	160 (56)	,227***	159 (56)	,088	,509***
	<i>EMPEORAN</i>					
	Regulación fisiológica pasiva	115 (40)	-,016	69 (24)	-,093	,352***
	Inhibición	137 (48)	-,003	74 (26)	-,064	,231***
4.	<i>MEJORAN</i>					
	Expresión regulada	191 (67)	,219***	170 (60)	,111	,577***
	Confrontación	168 (59)	,182**	162 (57)	,047	,439***
	<i>EMPEORAN</i>					
	Descarga	170 (60)	,059	138 (48)	,154*	,425***
	Supresión	117 (41)	,076	51 (18)	-,085	,318***

Nota. 1=Cambio de la situación y de los lazos sociales, 2= Orientación de la atención y atribución de significado, 3= Cambio de la respuesta emocional, 4= Cambio de la expresión emocional

TABLA 2. FUNCIONALIDAD DEL USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTO-REGULACIÓN Y REGULACIÓN INTERPERSONAL DE LA TRISTEZA.

Grupo	Estrategias	Auto-regulación		Regulación interpersonal		Consistencia de uso ( $\phi$ )
		Uso n (%)	$\rho$ (N= 290)	Uso n (%)	$\rho$ (N= 290)	
1.	<b>MEJORAN</b>					
	Resolución directa	180 (68)	,101	181 (69)	,285***	,606***
	Búsqueda de apoyo emocional	213 (81)	,040	203 (77)	,331***	,437***
	Búsqueda de apoyo instrumental	160 (61)	,048	185 (70)	,235**	,590***
	Búsqueda de apoyo informativo	143 (54)	,045	122 (46)	,013	,548***
	Planificación	174 (66)	,074	187 (71)	,188**	,382***
	Altruismo	163 (62)	,144**	101 (38)	,201**	,379***
	Mediación	79 (30)	,077	77 (29)	-,005	,491***
	Negociación	118 (45)	,181**	141 (53)	,161*	,397***
	Rituales	62 (23)	-,067	52 (20)	-,132	,714***
	<b>EMPEORAN</b>					
	Abandono psicológico	106 (40)	-,061	58 (22)	-,089	,499***
	Evitación conductual	99 (38)	-,127*	82 (31)	-,099	,434***
	Aislamiento social	58 (22)	-,094	25 (9)	-,067	,266***
	2.	<b>MEJORAN</b>				
Reevaluación cognitiva		171 (65)	,152**	172 (65)	,259***	,559***
Crecimiento:						
- Descubrir fuerzas		176 (67)	,106*	179 (68)	,269***	,613***
- Crecimiento espiritual		75 (28)	,064	63 (24)	,092	,731***
- Descubrir prioridades		154 (58)	,209***	142 (54)	,260***	,496***
- Descubrir oportunidades		142 (54)	,148**	150 (57)	,288***	,572***
- Valorar el apoyo		211 (80)	-,014	188 (71)	,147*	,475***
- Hacerse compasivo		165 (62)	,064	131 (50)	,208**	,456***
Distracción		170 (64)	,103*	178 (67)	,095	,428***
Búsqueda de información		120 (45)	,066	107 (40)	,115	,517***
Racionalización		147 (56)	-,031	114 (43)	-,024	,516***
Rezar		74 (28)	-,093	48 (18)	-,076	,580***
<b>EMPEORAN</b>						
Auto-criticarse		106 (40)	-,015	51 (19)	,020	,381***
Culpar otros	81 (31)	,003	65 (25)	,263*	,478***	
Pensamiento desiderativo	140 (53)	,000	104 (40)	-,084	,448***	
Negación	85 (32)	-,090	32 (12)	-,086	,266***	
Rumiación	189 (72)	-,147**	84 (32)	,123	,286***	
Comparación social debajo	127 (48)	-,001	118 (45)	,317***	,522***	
Comparación social igual	152 (58)	,053	137 (52)	,316***	,462***	
Comparación social encima	99 (37)	,069	114 (43)	,078	,620***	

TABLA 2. CONT.

Grupo	Estrategias	Auto-regulación		Regulación interpersonal		Consistencia de uso ( $\phi$ )
		Uso n (%)	$\rho$ (N= 290)	Uso n (%)	$\rho$ (N= 290)	
3.	<b>MEJORAN</b>					
	Regulación fisiológica activa	139 (53)	,158**	123 (47)	,065	,427***
	Aceptación	171 (65)	,196***	155 (60)	,132	,555***
	Auto-reconfortarse	92 (35)	,125*	113 (43)	,113	,453***
	Autocontrol	192 (73)	,101	177 (67)	,210**	,471***
	Postergación respuesta	100 (38)	,181**	87 (33)	,087	,515***
	Emociones contrarias	136 (52)	,027	144 (55)	,388***	,543***
	<b>EMPEORAN</b>					
Regulación fisiológica pasiva	93 (35)	-,109*	67 (25)	-,008	,407***	
Inhibición	116 (44)	,015	60 (23)	-,115	,320***	
4.	<b>MEJORAN</b>					
	Expresión regulada	160 (61)	,136*	162 (62)	,134	,520***
	Confrontación	106 (40)	,156**	122 (46)	,215**	,572***
	<b>EMPEORAN</b>					
	Descarga	162 (62)	-,021	154 (59)	,136	,351***
Supresión	107 (40)	,061	45 (17)	,060	,303***	

Nota. 1=Cambio de la situación y de los lazos sociales, 2= Orientación de la atención y atribución de significado, 3= Cambio de la respuesta emocional, 4= Cambio de la expresión emocional

### Uso de las estrategias en las diferentes condiciones

Mirando solo las estrategias que fueron utilizados por al menos el 50% de los participantes, se puede constatar que para la autorregulación, las estrategias adaptativas se utilizaron aproximadamente el doble (21 de 28 en la ira, 19 de 28 en la tristeza) que las desadaptativas (7 de 15 en la ira, 4 de 15 en la tristeza). Las estrategias desadaptativas más utilizadas fueron la descarga y la mayoría de las del grupo de orientación de la atención y atribución de significados, tanto en la ira como en la tristeza. Para la regulación de la emoción del otro, se usan menos estrategias, pero el patrón es similar (13 de 28 adaptativas y ninguna desadaptativa en la ira, 16 de 28 adaptativas versus 1 no adaptativa en la tristeza). Las correlaciones  $\phi$  entre regulación auto e interpersonal fueron altamente significativas para todos los casos (tabla 1 y 2, última columna); es decir, los participantes tendieron a usar consistentemente las mismas estrategias tanto para la regulación de la propia emoción como la de la otra persona implicada. En general, estos datos coinciden con las proposiciones formuladas y con los datos encontrados en estudios previos (Company *et al.*, 2012).

### *Relación entre uso de estrategias y percepción de mejora de metas adaptativas al finalizar el episodio emocional*

En las columnas 4 (auto-regulación) y 7 (regulación interpersonal) de las tablas 1 (ira) y 2 (tristeza) se indican las correlaciones Rho entre cada estrategia y la funcionalidad de la condición correspondiente (ARI, IRI, ART, IRT) y su nivel de significación.

Para la autorregulación de la ira, la mayoría de las correlaciones entre estrategias clasificadas como adaptativas y funcionalidad eran significativas (19 correlaciones de 28, repartidas por los cuatro grupos de estrategias). Solo se encontró una asociación negativa no esperada entre funcionalidad y el uso de rituales (estrategia supuestamente adaptativa). En cuanto a las estrategias que empeoran la emoción, se dio una correlación negativa entre funcionalidad y abandono psicológico.

En la regulación interpersonal de la ira había menos correlaciones significativas que en la autorregulación entre estrategias adaptativas y funcionalidad (7 de 28), y solo en los dos primeros grupos (cambio de la situación y de los lazos sociales, orientación de la atención y atribución de significado). También se encontraron dos correlaciones en el sentido esperado (i.e. negativas) para dos estrategias desadaptativas, el abandono psicológico y la evitación conductual. En el grupo de cambio de la respuesta emocional no había correlaciones significativas, y en el cambio de la expresión emocional hubo una correlación positiva con la estrategia de descarga, supuestamente desadaptativa.

En la tristeza, se encontraron menos correlaciones significativas en el sentido esperado para las estrategias adaptativas en autorregulación (13 de 28), y más en regulación interpersonal (15 de 28). Respecto a estrategias que empeoran, para la tristeza hubo dos correlaciones negativas como se esperaba (rumiación y regulación fisiológica pasiva, en autorregulación de la tristeza). Sin embargo, en regulación interpersonal se encontraron tres correlaciones positivas entre funcionalidad y estrategias supuestamente desadaptativas para el grupo de cambio de la respuesta emocional: culpar a otros, comparación social por debajo y comparación social por encima. En los episodios de ira, cuatro estrategias mostraron ser funcionales en ambas condiciones (regulación intra e interpersonal), a saber: resolución directa, planificación, reevaluación cognitiva, hacerse compasivo; el uso de abandono psicológico resultó ser disfuncional en ambos casos. En la tristeza, se encontraron siete estrategias funcionales en ambas condiciones: altruismo, negociación, reevaluación cognitiva, descubrir fuerzas, descubrir prioridades, descubrir oportunidades y confrontación. Con esto, la reevaluación cognitiva resultó ser la única estrategia utilizada en las cuatro condiciones.

Por último, se encontraron correlaciones significativas altas para todas las inter-correlaciones de la funcionalidad percibida en las cuatro condiciones (tabla 3, página siguiente), es decir, los participantes que percibieron una funcionalidad en el uso de sus estrategias para una condición, también la percibieron para la otra.

TABLA 3. INTERCORRELACIONES DE FUNCIONALIDAD ENTRE LAS CUATRO CONDICIONES

	Funcionalidad ARI	Funcionalidad IRI	Funcionalidad ART	Funcionalidad IRT
Funcionalidad ARI	-			
Funcionalidad IRI	,313**	-		
Funcionalidad ART	,481**	,325**	-	
Funcionalidad IRT	,289**	,243**	,302**	-

Nota, \*\* $p < .01$ ; ARI= autorregulación ira; IRI= regulación interpersonal ira; ART= autorregulación tristeza; IRT= regulación interpersonal tristeza.

## Discusión

Los resultados del estudio confirman que en la regulación de las emociones de ira y tristeza se usan más estrategias clasificadas como adaptativas que como desadaptativas. También que se usan más estrategias para regular las emociones propias (autorregulación) que para regular las emociones de otras personas (regulación interpersonal) y que las estrategias que son aplicadas para la autorregulación tienden a ser usadas también en la regulación interpersonal. Los resultados también confirman que existe un conjunto de estrategias de regulación emocional que son adaptativas para la regulación de las emociones de uno mismo y de los otros, ya que en ambos casos su uso en episodios emocionales de ira y tristeza generan, al finalizar el episodio, una percepción de mejora en el control de la emoción, en la comprensión cognitiva, en el control del medio, en la imagen de uno mismo y en las relaciones con otros, aspectos que pueden considerarse metas u objetivos adaptativos (Páez *et al.*, 2012). Entre estas estrategias adaptativas están las del cambio de la situación y de los lazos sociales (como la resolución directa, la planificación en los episodios de ira, y el altruismo y la negociación en la tristeza), pero también las de orientación y atribución de significado (varios tipos de crecimiento, y la más universal, la reevaluación cognitiva) y, del grupo de cambio de expresión emocional, la confrontación. En un reciente estudio de Páez, Martínez-Sánchez, Mendiburo, Bobowik y Sevillano (2013), también se comprobó que las estrategias clasificadas como adaptativas fueron asociadas a una percepción de mejora en los objetivos adaptativos (funcionalidad). Nuestros resultados también son congruentes con estudios hechos con pacientes con diferente psicopatología; en su meta-análisis, Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer (2010) confirman que las estrategias adaptativas como la aceptación, la reevaluación cognitiva y la resolución directa son asociadas a menos patología, mientras las maladaptativas como la rumiación y la evitación son asociadas a más patología.

A pesar de esta consistencia de uso encontrada, algunas estrategias resultaron ser eficaces solo para la autorregulación, especialmente las que tienen que ver con el cambio de la respuesta o de la expresión emocional, como la regulación fisiológica activa, la aceptación, el autocontrol (en la ira), expresión de emociones contrarias (en ira), confrontación y expresión regulada (en ira). En la mayoría de las estrategias consideradas no adaptativas, no se encontró correlación con funcionalidad, pero en según qué contexto, algunas de ellas fueron consideradas disfuncionales: abandono psicológico (en la autorregulación y regulación interpersonal de la ira), evitación conductual (en la regulación interpersonal de la ira y la autorregulación de la tristeza), descarga (en la regulación interpersonal de la ira), rumiación (en la autorregulación de la tristeza) y la regulación fisiológica pasiva (en la autorregulación de la tristeza).

Los datos encontrados muestran cuál es el núcleo de la regulación interpersonal exitosa de la ira y la tristeza, al menos tal y como es percibido por quien pone en marcha tales estrategias. En este sentido, incitar al otro a actuar, a buscar apoyo social, a reevaluar positivamente lo ocurrido y a crecer después del estrés, se asociaron a la valoración de que se había conseguido regular con éxito la ira y la tristeza. No incitarlo a la evitación conductual ni al abandono psicológico es adaptativo para regular la ira.

La contribución a la regulación interpersonal de la ira fue considerada menos exitosa que la de la tristeza. Así, incitar al otro al altruismo y a la negociación, ayudar al otro a percibir casi todas las formas de crecimiento personal, así como incitarlo a auto-controlarse, a usar el humor y el afecto se asociaron a la percepción de ajuste solo en la regulación de la tristeza pero no de la ira.

Incitar al otro a la descarga emocional (expresión abierta de la emoción) para la regulación de la ira se asoció a la mejora de metas o percepción de éxito en el manejo de la emoción. Este resultado, que no coincide con los obtenidos por otros autores en estudios sobre descarga y expresión intensa (Kennedy-Moore y Watson, 1999), se podría explicar por la extendida creencia cultural que la descarga es una especie de catarsis beneficiosa (Rime, 2012).

En el caso de la tristeza, el culpar a otros de lo ocurrido, una estrategia que en estudios previos sobre autorregulación es considerada desadaptativa, aquí se asoció al ajuste emocional. Puede ser que en este caso ayude a evitar la atribución interna y estable de los hechos negativos, previniendo la respuesta de tristeza, como indican algunos estudios (Mezulis, Abramson, Hyde y Hankin, 2004).

Igualmente, la comparación social que se asocia al malestar en general (Fuji-ta, 2008), en el caso de la regulación interpersonal de la tristeza se asoció en dos de tres casos positivamente al ajuste. La comparación social con los iguales, probablemente porque valida la situación de pérdida como frecuente y común, ayuda a manejar la tristeza. La comparación social con quienes están peor que uno se consideraba una forma de mejorar el estado afectivo, aunque la evidencia directa de su carácter adaptativo es limitado.

En los episodios de tristeza se usaron más estrategias de regulación interpersonal, la mayoría adaptativas, que en los de la ira. Cabría pensar que la tristeza del otro favorece una mayor aproximación; esto puede ser debido a que culturalmente nos enseñan a consolar a quien está triste y quizá también a que tenemos menos habilidades para abordar la ira de otra persona. Aun así, dos estrategias que en otros estudios habían demostrado empeorar las emociones –comparación social por debajo y al mismo nivel– resultaron ser funcionales en este estudio. En cualquier caso, hay que tener en cuenta que la funcionalidad era definida a partir del agente (es decir, de quien pone en marcha las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal) y no de la persona con la que se está interactuando. Es decir no sabemos si el otro, después del episodio realmente se sentía mejor y esto puede considerarse una limitación de la aproximación realizada. Sin embargo, recordemos que entre las metas adaptativas estaban incluidas la mejora de las relaciones con otros y gestionar una buena imagen de sí, por lo que aspectos vinculados a tener una buena relación con los otros sí que se tomaron en cuenta. Es razonable que incrementar las buenas relaciones con otros y obtener una buena imagen en parte está vinculado a la inducción de una balanza de afectos en los otros, y por tanto una mejora de su estado emocional.

## Conclusión

Los resultados dejan patente que cuando se habla del uso de estrategias de regulación emocional interpersonal y su funcionalidad no se puede generalizar; además, hay que tener en cuenta la persona con la que se interactúa durante el episodio emocional. Aunque la gente tiene una alta tendencia a usar las mismas estrategias en la autorregulación y en la regulación interpersonal su capacidad para lograr metas varía mucho dependiendo de si se trata de una emoción de ira o de tristeza y del tipo de persona con la que interactúa; futuros estudios tendrán que analizar estos factores. Podría concluirse que existe un núcleo de estrategias adaptativas-resolución directa y planificación del primer grupo, reevaluación cognitiva y crecimiento (en general) del segundo.

Finalmente cabe señalar que los tamaños de los efectos o fuerza de las asociaciones cuando son significativas oscilan entre ,10 y ,30; aunque esto pueda parecer pequeño, es el tamaño del efecto esperable en la investigación psicológica –la  $r$  media es de ,21, la mediana de ,10 y solo un tercio de estudios encuentran efectos superior a ,30 (Richard, Bond y Stokes-Zoota, 2003), con lo cual los resultados mostrados podrían considerarse un indicador fiable de las relaciones encontradas entre las variables analizadas–.

## REFERENCIAS

- Aldao, A., Nolen-Hoeksem, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- Augustine, A.A. y Hemenover, S.H. (2008). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion, 23*, 1181-1220.
- Barber, L.L.K., Bagnall, P.G. y Munz, D.C. (2010). Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotional health. *Personality and Individual Differences, 49*, 663-666.
- Company, R., Oberst, U. y Sanchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de enojo y de tristeza. *Boletín de Psicología, 104*, 7-36.
- Fernández, J. y Edo, S. (1994). ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud? *Anuario de Psicología, 10*, 127-133.
- Fujita, F. (2008). The frequency of social comparison and its relation to subjective well-being. En M. Eidt y R. Larsen (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 239-257). New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J.J., Richards, J.M. y John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. En D.K. Snyder, J. A. Simpson y J. N. Hughes (Eds.), *Emotion Regulation in couples and families: Pathways to Dysfunction and Health* (pp. 13-36). Washington: American Psychological Association.
- Kennedy-Moore, E. y Watson, J.C. (1999). *Expressing Emotion*. New York: Guilford Press.
- Larsen, R.J. y Prizmić, Z. (2004). Affect regulation. En: R. Baumeister y K. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation research* (pp. 40-60). New York: Guilford.
- Little, L.M., Kluemper, D., Nelson, D.L. y 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
- Mezulis, A.H., Abramson, L.Y., Hyde, J.S. y Hankin, B.L. (2004). Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin, 130*, 711-747.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. y Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation. *Psychologica Belgica, 51*, 49-91.
- Niven, K., Totterdell, P. y Holman, D. (2007). Changing moods and influencing people: the use and effects of emotional influence behaviors at HMP Grendon. *Prison Service Journal, 172*, 39-45.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C.B. y 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.
- Oatley, K., Parrott, G., Smith, C. y Watts, F. (2011). Cognition and emotion over twenty-five years. *Cognition and Emotion, 25*, 1341-1348.
- Palmero, F., Díez, J.L., y Bрева, A. (2001). Type a Behavior Pattern Today: Relevance of the Jas-S Factor to Predict Heart Rate Reactivity. *Behavioral Medicine, 27*, 28-36.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Mendiburo, A., Bobowik, M. y Sevillano, V. (2013). Affect regulation strategies and emotional adjustment for negative and positive affect: A study on anger, sadness and joy. *The Journal of Positive Psychology, 8*(3), 249-262.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Sevillano, V., Mendiburo, A. y Campos, M. (2012). Measurement of Affect Regulation Styles (MARS) expanded to anger and sadness. *Psicothema, 24*, 249-254.
- Páez, D., Mendiburo, A. i Martínez-Sánchez, F. (2013). Incremental validity of alexithymia, emotional coping and humor style on subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. DOI: 10.1007/s10902-012-9400-0
- Richard, R.D., Bond Jr., C.F. y Stokes, J.J. (2003). One Hundred years of Social Psychology Quantitatively described. *Review of General Psychology, 7*, 331-363.
- Rimé, B. (2012). *La compartición social de las emociones*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Rivers, S.E., Brackett, M.A., Katulak, N.A. y Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: an exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies, 8*, 397-427.

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-69.
- Wranik, T. y Scherer, K.R. (2010). Why do I get angry? A componential appraisal approach. En M. Potegal, G. Stemmler y C. Spielberger (Eds.), *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes* (pp. 243-266). New York: Springer.

ARTÍCULO 3:

*Perceived effectiveness of emotion regulation strategies in sadness and joy*



## Perceived effectiveness of emotion regulation strategies in sadness and joy\*

Ramon Company<sup>1</sup>

Xavier Oriol<sup>2</sup>

Ursula Oberst<sup>1</sup>

Darío Páez<sup>3</sup>

<sup>1</sup> *Universitat Ramon Llull*

<sup>2</sup> *Universidad de Santiago de Chile*

<sup>3</sup> *Universidad del País Vasco*

*This study examines the use of 43 emotion regulation strategies in episodes of joy and sadness in self- and interpersonal regulation conditions. After recalling interpersonal experiences of sadness and joy, 324 college students replied to the Questionnaire on emotional intrapersonal and interpersonal regulation (CIRE-43) and to a scale of perceived attainment of adaptive goals as a result of the use of the strategy in the episode (perceived effectiveness). As expected, the participants reported regulation of the positive emotion, but with less frequency than in the case of sadness; similar to former studies, self-regulation was found to be more frequent than interpersonal regulation. The analysis of the correlation pattern between perceived effectiveness and the different strategies shows that participants consider different strategies to be adaptive in the different conditions: depending on the emotion (sadness or joy) and on the target (self-regulation or regulation of the other person). The strategies that imply personal growth were considered to be more adaptive overall.*

*Keywords: Self-regulation, interpersonal emotion regulation, joy, sadness.*

## Efectividad percibida en estrategias de regulación emocional de la tristeza y la alegría

*Este estudio examina el uso de 43 estrategias de regulación en episodios emocionales de alegría y tristeza en una condición de autorregulación y*

\* *Disclosure statement:* No financial interests or benefit has arisen from the direct application of this research.  
*Correspondence:* Ramon Company, Department of Psychology, Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna, Universitat Ramon Llull, C/Cister, 34, 08022 Barcelona. E-mail: ramoncr0@blanquerna.edu

*regulación interpersonal. Tras recordar las experiencias interpersonales de tristeza y alegría, 324 estudiantes universitarios respondieron al Cuestionario sobre la Regulación Emocional Intrapersonal e Interpersonal (CIRE-43) y una escala de logro percibido en la consecución de las metas emocionales después de usar la estrategia en dichos episodios (eficacia percibida). Como era de esperar, los participantes informaron regular la emoción positiva, pero con menos frecuencia que la tristeza; similar a estudios anteriores, la autorregulación es más frecuente que la regulación interpersonal. El análisis del patrón de correlación entre la eficacia percibida y el uso de diferentes estrategias muestra que los participantes consideran diferentes estrategias como adaptativas en las diferentes condiciones: dependiendo de la emoción (tristeza o alegría) y del objetivo (autorregulación o regulación de la otra persona). Las estrategias que implican el crecimiento personal fueron consideradas como las más adaptativas.*

*Palabras clave: autorregulación, regulación emocional interpersonal, alegría, tristeza.*

Emotions can provide important information about the state of one's interactions with the world. Sadness makes the individual focus on a past loss, analyze the reasons for it, change his or her plans and ways of interpreting life, working either to make people withdraw from the environment and seek isolation or spurring them seek to comfort in others, thus forming bonds with other human beings. Joy, generally, enhances creativity and creative thinking, though not necessarily critical thinking. It fosters optimism and self-esteem and moves the individual toward a social sharing of his or her feelings. If it were not for painful feelings (fear, anger, shame, etc.), we would not know that we were in need of something, and we would not be compelled to make changes to our immediate or long-term circumstances (Rasmussen, 2010). However, when emotions are very intense or inadequate with respect to a given situation, they can be maladaptive and disruptive of human relationships and ultimately lead to psychological problems. Therefore, emotions have to be regulated.

An important aspect of emotion regulation is the inclusion and consideration of both self-regulating processes and interpersonal regulation (Niven, Holman, & Totterdell, 2012), and there is an increasing emergence of studies that consider regulation from these two perspectives (Rimé, 2009). Regulation of affectivity and the negative emotions of others through modification of the situation, reappraisal, low suppression and regulated expression, and to a lesser extent through redirection of attention or distraction, is frequently observed and is associated with phenomena such as the perceived adjustment after work stress, indicators of wellbeing and a good relationship with the individual who was the author of the interpersonal regulation (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010; Gross & John, 2003; Little, Kluemper, Nelson, & Gooty, 2011; da Costa, Páez, Oriol, & Unzueta, 2014).

However, as with self-regulation, strategies of interpersonal regulation of emotions have shown different degrees of effectiveness depending on the type of emotion experienced within the emotional situation (Mikolajczak, Tran, Broderidge & Gross, 2009; Oberst, Company, Sánchez, Oriol, & Páez, 2013). These data lead us to think that different strategies are also employed in interpersonal regulation according to whether the experience implies positive or negative affectivity.

The majority of studies on emotional regulation have given greater priority to regulation (reduction or modification) of negative affectivity than to positive (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010), maybe due to the common belief that positive emotions do not need to be regulated. However, affective regulation of positive (i.e. pleasant) emotions is not an infrequent phenomenon (Larsen & Prizmic, 2008), though people do so to a lesser degree than with negative emotions (Fredrickson, 2009; Páez, Martínez-Sánchez, Mendiburo, Bobowik, & Sevillano, 2013). Thus, due to the influence that the regulation of positive affect exerts on personal wellbeing, the carrying out of research focused on this area would seem to be of great interest (Tugade & Fredrickson, 2007).

## Current study

The objectives of the present study are: a) to establish which strategies individuals use to regulate the emotion of joy as opposed to sadness, and the degree to which they are considered effective (functional) for the attainment of adaptive goals; b) to compare the use of strategies for self-regulation and interpersonal regulation in the two emotions; on the basis of previous studies (Company et al., 2012; Oberst et al., 2013; Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo, & Campos, 2012; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010), it is assumed that individuals use fewer strategies for regulation of joy than for regulation of sadness, but more strategies for self-regulation than for interpersonal regulation in both emotions; c) to analyze if the functionality scale developed by Páez et al. (2013) has the same internal structure (unifactorial) in episodes of joy as in episodes of negative emotions; it is assumed that in response to sadness there is an attempt to decrease the emotion perceived as unpleasant, while in the case of joy, a pleasant emotion, there would be a corresponding attempt to maintain or even increase the emotion.

## Materials and methods

### *Participants*

The sample comprised 324 Spanish speaking college students (69% female) from four universities in Spain (Universidad Ramon Llull, N= 20; Universidad de

Lleida, N= 131; Universidad Autónoma de Madrid, N= 110) and Chile (Universidad Autónoma de Chile, N= 63), all of whom were second year Psychology undergraduates, with an average age 20.42 years ( $dt= 2.62$ ).

### *Instruments and procedure*

*Questionnaire on emotional intrapersonal and interpersonal regulation (CIRE-43, Company et al., 2012)*

The CIRE consists of 43 items of dichotomous answers (yes, I used this strategy – no, I did not use this strategy), both for the condition of self-regulation and the condition of interpersonal regulation. Each item represents a strategy that is first identified by a name and then by a behavioral example. Example of item 22 (*rationalization*): Condition of self-regulation: “I thought it was a fact of life”. Condition of interpersonal regulation: “I told him/her that it was a fact of life”. 28 of these strategies are classified as “adaptive” (their use allows for the achievement of adaptive goals) and 15 as “non-adaptive” (their use does not improve or even worsens the state of mind) with regard to episodes of negative emotions (see Company et al., 2012). Since the questionnaire had been developed for its use in episodes of anger and sadness, for the purposes of this study, some of the 43 items were adapted to the emotion of joy; for example, “self-criticism” was adapted to “taking of responsibility”. The original and the modified items are shown in the first column of tables 1, 2, 4 and 5.

*Perceived attainment of adaptative goals in the episode (Functionality Scale, Páez et al., 2012)*

This scale measures the functionality (perceived effectiveness) of intrapersonal and interpersonal strategies by means of seven Likert-type items from 1 (little or no change) to 10 (changing greatly), inquiring about the extent to which by the end of the episode the respondents had succeeded in achieving some specific adaptive goal or goals after the end of stressful events, goals which might include: changing from displeasure to greater pleasure; understanding, explaining and being able to predict the situation or conflict; controlling the emotional experience of the situation; controlling or resolving the problem associated with the situation, gaining greater control over it; improving relations with other people; improving their personal image vis-à-vis other people. The scale of adaptive goal achievement by means of regulation has been used in previous studies with satisfactory reliability and factors analysis found one dimension (Páez et al., 2013).

The participants received a dossier and responded in a self-administered manner in the context of a practical session on emotions within a college class. Participation in the activity was mandatory, but responding to the questionnaire was voluntary, and students were instructed that they could stop at any point in the exercise, especially the part on the sadness condition. They were asked to remember and write down an episode in which they had experienced one of the two emotions (joy or sadness) over the past 12 months. Then, they were asked to answer the CIRE-43 regarding this experience, as well as to complete the functionality scale. The process was then repeated for the other emotion. The emotions were counterbalanced to avoid effects of order; order showed no effect on outcomes. Thus, data from each participant were obtained for four conditions: Joy-Self-regulation (J-SR), Joy-Interpersonal Regulation (J-IPR), Sadness-Self-regulation (S-SR), Sadness-Interpersonal Regulation (S-IPR)

### *Data Analysis*

Results were analyzed using the SPSS software (*Statistical Package for Social Sciences 20.0*). In order to verify the factor structure of the functionality scale, an exploratory factor analysis (EFA) of this scale was performed for each of the conditions, joy and sadness. To assess the differences between the strategies used in self-regulation and those employed in interpersonal regulation in the episode of sadness, McNemar's non-parametric test was used for each strategy. This test was also used to compare the differences in use for self-regulation and interpersonal regulation between joy and sadness. To verify the functionality of the use of the strategies, Spearman correlation coefficients were calculated between each respective strategy and its scores on the functionality scale (for each of the four conditions).

## **Results**

### *Descriptive statistics*

Results (tables 1 and 2) show that all strategies were used in both emotions and in all conditions. For J-SR (tables 1 and 2, columns 2 and 3), 13 out of 43 were used by more than 50% of the participants, and for J-IPR, only *seeking emotional support*, *cognitive reappraisal* and some *growth* strategies. Columns 4 and 5 of tables 1 and 2 show the percentages of use in sadness. For S-SR, the use of 23 out of 43 strategies was reported by at least 50% of the participants, and for S-IPR, 17 out of 43 strategies reached this threshold.

TABLE 1. FREQUENCY OF THE USE OF IMPROVE STRATEGIES AND COMPARISON OF THE CONDITIONS.

Strategies	% use		% use		% use		McNemar vs J-IPR	McNemar J-SR vs S-SR	McNemar J-IPR vs S-IPR
	J-SR	S-SR	J-IPR	S-IPR	J-SR	S-IPR			
<b>IMPROVE</b>									
Direct resolution	44	65	47	63	65	63	n.s.	.000	.000
Seeking emotional support <sup>1</sup>	69	80	63	75	80	75	n.s.	.002	.001
Seeking instrumental support	32	55	39	66	55	66	.004	.000	.000
Seeking informative support	42	53	25	44	64	44	.000	.006	.000
Planning	46	64	48	69	64	69	n.s.	.000	.000
Altruism	40	61	28	34	61	34	.000	.000	.045
Mediation	18	28	19	26	28	26	n.s.	.000	.010
Negotiation	33	42	34	51	42	51	n.s.	.007	.000
Rituals	10	22	14	18	22	18	.002	.000	n.s.
Cognitive reappraisal	64	65	61	62	65	62	n.s.	n.s.	n.s.
Growth:									
- discovering strength	52	66	52	66	66	66	n.s.	.000	.000
- spiritual growth	19	26	16	21	26	21	n.s.	.007	n.s.
- discovering priorities	63	57	53	50	57	50	.000	n.s.	n.s.
- discovering opportunities	75	51	62	53	51	53	.000	.000	.010
- valuing support	69	80	60	67	80	67	.001	.000	.015
- becoming compassionate	59	63	42	45	63	45	.000	n.s.	n.s.
Distraction	42	61	38	62	61	62	n.s.	.000	.000
Seeking information	36	43	28	37	43	37	.001	n.s.	.005
Rationalization	27	56	28	43	56	43	n.s.	.000	.000
Praying	19	29	13	17	29	17	.000	.001	n.s.
Active physiological regulation	31	52	25	42	52	42	.024	.000	.000
Acceptance	70	65	50	65	65	65	.000	n.s.	.046
Self-comfort	53	34	49	39	34	39	n.s.	.000	.002
Self-control <sup>3</sup>	53	73	46	64	73	64	.003	.000	.000
Postponing the response	22	34	21	29	34	29	n.s.	.000	.013
Opposite emotions <sup>4</sup>	69	51	60	52	51	52	.000	.000	.028
Regulated expression	55	59	51	59	59	59	n.s.	n.s.	.012
Confrontation	44	38	41	42	38	42	n.s.	n.s.	n.s.

Notes: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; SR = self-regulation; Items changed in condition of joy: 1: Share the emotion; 2: self-reward; 3: control; 4: joking; 5: taking responsibility; 6: bearing responsibility on others.

TABLE 2, FREQUENCY OF THE USE OF *WORSEN* STRATEGIES AND COMPARISON OF THE CONDITIONS.

<i>Strategies</i>	% use <i>J-SR</i>	%use <i>J-IPR</i>	% use <i>S-SR</i>	% use <i>S-IPR</i>	<i>McNemar J-SR</i> <i>vs J-IPR</i>	<i>McNemar</i> <i>J-SR vs S-SR</i>	<i>McNemar</i> <i>J-IPR vs S-IPR</i>
<b><i>WORSEN</i></b>							
Psychological abandonment	15	13	38	22	n.s.	.000	.004
Behavioral avoidance	14	11	38	33	n.s.	.000	.000
Social isolation	07	05	21	09	n.s.	.000	.050
Self-criticism <sup>5</sup>	41	32	40	19	.003	n.s.	.000
Blaming others <sup>6</sup>	18	15	29	22	n.s.	.000	.008
Wishful thinking	27	21	54	39	.014	.000	.000
Denial	12	11	32	11	n.s.	.000	n.s.
Rumination	55	44	72	29	.000	.000	.000
Social comparison below	29	27	46	43	n.s.	.000	.000
Social comparison equal	44	32	61	52	.000	.000	.000
Social comparison above	26	25	37	40	n.s.	.000	.000
Passive physiological regulation	22	19	34	24	n.s.	.000	n.s.
Inhibition	17	12	45	19	.008	.000	.003
Venting	43	41	62	55	n.s.	.000	.000
Suppression	17	13	40	17	.040	.000	n.s.

Notes: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; SR= self-regulation; Items changed in condition of joy: 1: Share the emotion; 2: self-reward; 3: control; 4: joking; 5: taking responsibility; 6: bearing responsibility on others.

### Comparison between conditions

As shown in column 6 of tables 1 and 2, significantly more strategies are used for J-SR than for J-IPR. In both self-regulation and interpersonal regulation, significantly fewer strategies are used in joy than in sadness (tables 1 and 2, column 7 and 8). In self-regulation, only the strategies *discovering priorities and opportunities* and *experiencing opposite emotion/joking* showed a more frequent use in joy. Regarding the use of interpersonal regulation strategies, there were also many differences observed between the two situations, with the strategies *discovering priorities*, *self-comforting*, *opposite emotions/joking*, *self-criticism/ taking responsibility*, and *ruminating* displaying more frequent use in situations of joy.

### Factor analysis of the functionality scale

Prior to calculating correlations between use of strategies and the functionality scores, an exploratory factor analysis (EFA) was performed to verify that the factor structure of the instrument was the same for both emotion conditions. Sampling adequacy was verified with the Mayer-Olkin measure of sample adequacy ( $KMO = .93$ ). Bartlett test of sphericity ( $\chi^2 = 1035.17$ ;  $p < .001$ ) showed a significant relationship between the variables and the viability of the application of an exploratory factor analysis. Then, for the four conditions (S-SR, S-IR, J-SR, J-IR) analyses of the main components were performed with Varimax rotation and Kaiser.

Results show that the items of the functionality scales were grouped differently for the two conditions of sadness and the two conditions of joy, producing a unifactorial solution for sadness and a bifactorial result for joy. The factor loadings are shown in table 3.

In the condition of J-SR the items 2, 3, 6 and 7 (displeasure/increase of pleasure, controlling emotional experience, improving relationships with others and self-image) can be grouped into a dimension of regulated experience and expression or "SHARING emotion"), and items 1, 4 and 5 (*decreasing intensity; understanding what happened; controlling or solving the problem associated with the situation*) into a dimension of control or "CONTAINMENT of the emotion"). In the condition of J-IR, there was a stronger factor loading of item 3 in CONTAINMENT, but with a high secondary factor loading in SHARING, so it was decided to maintain the same structure in both cases.

The Cronbach alpha values of the functionality scale for all four conditions were very satisfactory. Sadness: condition S-SR = .88; condition S-IPR = .88; joy: condition J-SR = .77 (subscale SHARING) and = .76 (subscale CONTAINMENT); condition J-IPR = .69 (subscale SHARING) and = .75 (subscale CONTAINMENT).

TABLE 3. FACTOR LOADINGS OF THE FUNCTIONALITY SCALE FOR JOY AND SADNESS.

	Joy				Sadness	
	<i>Self-regulation</i>		<i>Interpersonal Regulation</i>		<i>Self-regulation</i>	<i>Interpersonal Regulation</i>
	<i>Factor I</i>	<i>Factor II</i>	<i>Factor I</i>	<i>Factor II</i>	<i>Sole factor</i>	<i>Sole factor</i>
Changing intensity	.078	<b>.813</b>	.059	<b>.569</b>	.750	.784
Changing dis/pleasure	<b>.650</b>	.278	<b>.702</b>	-.029	.769	.799
Understanding	<b>.631</b>	.287	<b>.469</b>	<b>.690</b>	.733	.650
Controlling	.187	<b>.742</b>	.171	<b>.883</b>	.767	.730
Solving	.527	<b>.643</b>	.150	<b>.897</b>	.763	.824
Managing relations	<b>.853</b>	.120	<b>.786</b>	.351	.775	.812
Image management	<b>.854</b>	.072	<b>.860</b>	.232	.768	.790

### *Use and functionality of strategies*

Tables 4 and 5 shows the Spearman rho correlations between each strategy and the functionality scale. In the case of de J-SR and J-IPR, the correlations between strategies and subscales (SHARING and CONTAINMENT) were calculated, while in the conditions S-SR and S-IPR the whole scale was used. In the condition of self-regulation of sadness (S-SR), *negotiation*, *cognitive reassessment*, different strategies associated with personal growth (*discovering strengths*, *discovering priorities*, *discovering opportunities*), *active physiological regulation*, *acceptance*, *self-control* and *delay of response* were positively associated with functionality. For S-IPR, *planning*, *cognitive reappraisal* *discovering priorities*, *opposite emotions*, *confrontation*, *social comparison with peers (equal)* and *below*, were positively associated with functionality. In sadness, all strategies rated as functional by the participants were from the adaptive group ("improve emotion"). There was no correlation between strategies classified as non-adaptive ("worsen emotion") and functionality. Only the two strategies *social comparison by peers* and *below* (classified as non-adaptive/ worsen emotion) were considered to be functional by the participants (significant positive correlation between strategy and functionality).

With regard to joy, in the self-regulation condition (J-SR), the use of several adaptive strategies of *growth*, as well as *confrontation*, *self-criticism/taking responsibility for oneself*, *blaming others/placing responsibility on others*, and *venting* were positively associated with the functionality of SHARING this emotion. In contrast, *avoidance* was negatively associated with sharing the emotion. CONTAINMENT was associated with the following strategies: several strategies of *growth*, and *venting*.

TABLE 4. CORRELATIONS BETWEEN IMPROVE STRATEGIES AND FUNCTIONALITY SCORES.

Functionality	Joy				Sadness			
	Self-regulation		Interpersonal regulation		Self-regulation		Interpersonal regulation	
	<i>Sharing</i>	<i>Containment</i>	<i>Sharing</i>	<i>Containment</i>	<i>Unifactorial functionality scale</i>	<i>Unifactorial functionality scale</i>	<i>Unifactorial functionality scale</i>	<i>Unifactorial functionality scale</i>
<i>Strategies</i>	<i>rho (N= 324)</i>		<i>rho (N= 324)</i>		<i>rho (N= 324)</i>		<i>rho (N= 324)</i>	
<b>IMPROVE</b>								
Direct resolution	.010	.002	.135	.023	.057	.085		
Seeking emotional support <sup>1</sup>	.049	-.046	.170*	.015	.046	.095		
Seeking instrumental support	.015	-.004	.111	-.021	-.005	.115		
Seeking informative support	.064	-.064	.138	.063	.002	.012		
Planning	.061	.036	.168**	.047	.073	.037		
Altruism	.087	.038	.113	.046	.103	.144*		
Mediation	.058	.018	.104	.054	.079	.040		
Negotiation	.103	.048	.149*	.023	.142*	.073		
Rituals	.048	.029	-.045	.046	-.056	-.046		
Cognitive reappraisal	.127*	.034	.003	.074	.137*	.188**		
Growth:								
- Discovering strengths	.108	.109*	.081	.137*	.134*	.020		
- Spiritual growth	.065	.073	-.016	.062	.069	.095		
- Discovering priorities	.058	.069	.102	.114*	.195**	.167*		
- Discovering opportunities	-.057	.145**	.160*	.076	.150**	.131		
- Valuing support	.081	.067	.118	.136	-.004	.020		
- Becoming compassionate	.012	.024	.119	.085	.051	.094		
Distraction	.034	.031	.107	.113*	.087	-.031		
Seeking information	.050	.037	.076	.080	.037	.101		
Rationalization	-.003	.045	.065	.101	-.025	-.022		
Praying	.053	.034	.090	.033	-.074	-.076		
Active physiological reg.	.126*	.095	.005	.126*	.118*	-.004		
Acceptance	.016	.019	.078	.113*	.141*	.079		
Self-comfort <sup>2</sup>	.087	.055	.165*	.089	.106	.044		
Self-control <sub>3</sub>	.165**	.042	.153*	.100	.117*	.086		
Postponing the response	.112*	.059	.125	.054	.150**	.050		
Opposite emotions <sup>4</sup>	.106	.043	.100	.104	.042	.194**		
Regulated expression	.100	.009	-.015	.094	.088	-.002		
Confrontation	-.020	.087	.101	.176**	.107	.143*		

Notes. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; Items changed in condition of joy: 1: Share the emotion; 2: self-reward; 3: control; 4: joking; 5: taking responsibility; 6: bearing responsibility on others.

TABLE 5. CORRELATIONS BETWEEN *WORSEN* STRATEGIES AND FUNCTIONALITY SCORES.

Functionality	Joy				Sadness		
	Self-regulation		Interpersonal regulation		Self-regulation	Interpersonal regulation	Interpersonal regulation
	Sharing	Containment	Sharing	Containment	Unifactorial	Unifactorial	Unifactorial
<i>Strategies</i>	<i>rho</i> (N= 324)	<i>rho</i> (N= 324)	<i>rho</i> (N= 324)	<i>rho</i> (N= 324)	<i>rho</i> (N= 324)	<i>rho</i> (N= 324)	<i>rho</i> (N= 324)
<i>WORSEN</i>							
Psychological abandonment	-.033	-.032	.025	-.065	-.101	-.109	
Behavioral avoidance	-.115*	.039	.011	-.037	-.106	-.113	
Social Isolation	-.041	.032	-.015	.000	-.048	.020	
Self-criticism <sup>5</sup>	.127*	.078	.004	.075	.006	-.012	
Blaming others <sup>6</sup>	.138*	-.013	.012	.037	.001	.044	
Wishful thinking	-.025	-.093	.019	.012	.046	-.123	
Denial	-.014	-.023	.043	-.034	-.036	-.044	
Rumination	.012	.055	.065	.023	-.084	.106	
Social comparison below	-.007	.047	.062	.099	-.007	.191**	
Social comparison equal	-.037	.068	.076	.107	.055	.146*	
Social comparison above	-.005	.026	.028	.090	.047	.031	
Passive physiological regulation	.005	-.016	.042	-.035	-.085	-.022	
Inhibition	.061	.055	.077	.055	.005	-.047	
Venting	.115*	.129*	.123	.149**	.019	.074	
Suppression	.025	.070	.011	.078	.082	.039	

Notes. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; Items changed in condition of joy: 1: Share the emotion; 2: self-reward; 3: control; 4: joking; 5: taking responsibility; 6: bearing responsibility on others.

For the condition J-IPR, the use of *seeking emotional support (share the emotion), planning, negotiating, discovering opportunities, self-comfort/self-rewarding* and *controlling* was positively associated with making others share in one's joy (SHARING). For the condition J-IPR, the strategies *discovering strengths, distraction, active physiological regulation, acceptance, confrontation, and venting* were correlated with CONTAINMENT.

## Discussion

The main objectives of this study were to analyze the suitability of CIRE-43 for the study of regulation of joy, both intrapersonal and interpersonal, to determine which strategies for the regulation of joy are considered adaptive by the participants, and to compare their functionality for in the regulation of joy and sadness, respectively.

### *Frequency of use*

Chief among the results, it should be noted that participants not only use a wide variety of strategies to regulate negative emotions, but also use a wide variety of strategies to regulate positive emotions. Most of the studies on emotional regulation have focused on negative affectivity (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010), and this could be due to the fact that most of the emotional episodes mentioned by the individuals involve negative affectivity, while episodes of positive affectivity may not be remembered in the same way; also, negative emotions require more management than positive ones (Páez et al., 2013). Only the strategies of *discovering opportunities, acceptance, opposite emotions and self-criticism* showed a higher use in the self-regulation of joy. These results are consistent with other studies showing that the use of humor and affection were higher in regulation of joy than in anger and sadness (Páez et al., 2013); similarly, growth for discovering new opportunities was higher in episodes of change of positive valence than in negative (Páez et al., 2013). With regard to interpersonal regulation, only *self-comforting, self-criticism* and *ruminating* were used more often to regulate emotions in others in the case of joy than in sadness.

### *Functionality scale*

Secondly, it was observed that unlike the unifactorial functionality scale that has been found in studies of negative emotions (Páez et al., 2012), here the emotion of joy displayed bifactorial behavior (factors SHARING and CONTAINMENT) in both the exploratory analyses of the conditions of self-regulation and

inter-regulation. This suggests that in negative emotional episodes, the decrease in intensity and displeasure, control of the experience and intrapersonal goals go hand in hand with the goals of regulation of the relationship with others and the improvement of one's self-image, while in episodes of joy, intrapersonal goals of control of the experience and emotional situation differ from interpersonal concerns regarding the improvement of relationships with others and of self-image, which combine with the increase in pleasure in a regulated expression dimension.

### *Functionality of strategies*

In regard to sadness, it was generally confirmed that the emotion regulation strategies that had been considered adaptive in a previous study (Oberst et al., 2013) correlated with indicators of functionality, i.e. the perceived attainment of adaptive goals. As in the study by Oberst et al. (2013), strategies of social comparison, classified as non-functional (they worsen mood and emotions) were considered functional in the interpersonal regulation situation. Our results also suggest that in the case of inter-regulation, individuals perceive them as functional for the regulation of others in episodes of sadness, coinciding with other studies that show adaptive effects of these strategies in specific cases (Larsen & Prizmic, 2008).

In the condition of joy, parts of the most used strategies are also the ones that were the most associated with SHARING the experience: i.e. *seeking emotional support/sharing the emotion*, several associated with personal growth, *joking*, etc. Some of these associations confirm that these tendencies to communicate one's thoughts and deepen social relationships are part of the adaptive effects of positive emotions, as suggested by Fredrickson (2009).

Strategies perceived as efficient for CONTAINMENT of the emotion of joy are also used by a high percentage of participants, although with less cogency (*planning, distraction, seeking information, placing responsibility on others, self-control*). These data may have a double interpretation that could be of interest for further research. First, perhaps the individuals could be more aware of which strategies are efficient for them to regulate joy, a phenomenon which does not seem to happen with negative emotions like sadness (Oberst et al., 2013). Additionally, these data suggest that regulation of joy would go beyond the mere increasing or maintaining of positive affectivity as suggested by the studies of Fredrickson (Fredrickson, 2009; Fredrickson & Cohn, 2008).

In interpersonal regulation, we see that providing the adaptive profile for the experience and regulated expression or dimension of sharing includes helping others to plan, pushing them to negotiate, comforting them and helping them with their self-control, along with providing emotional and informative support; these latter two strategies are functional only for the interpersonal condition. Support is

always a way of sharing and showing emotions, and this has been associated with the induction of positive emotions, which favors adjustment (Niven, Totterdell & Holman, 2009). Negotiation is also associated with adjustment in joy, since it is part of a strategy that involves encouraging the other individual to share the emotion in order to reach a joint solution. Working to ensure that the other person is rewarded is also associated with adjustment, as is favoring self-control in the rest of the individuals. This is important, since it suggests that an excess of euphoria does not favor regulated sharing of this emotion, thus a certain degree of self-control is considered adaptive.

### *Self-regulation versus inter-regulation*

The comparison between the frequencies of use of strategies for self-regulation and for inter-regulation of joy also shows that more strategies are used for self-regulation than for inter-regulation. These results are consistent with previous studies (Oberst et al., 2013) and suggest that individuals have better information about themselves, probably due to a self-reference bias.

### *Joy versus sadness*

Only a limited number of strategies (namely *discovering strengths* and *discovering opportunities*) are functional for both types of episode. These two strategies belong to the strategy family associated with personal growth. Growth involves finding the positive side or positive sense of the experience, not necessarily of the emotional episode itself, but at least of the personal reactions and the reactions of others to it; as *reappraisal*, they involve a change in the orientation and attribution of meaning. This type of strategy has been shown to be adaptive in both positive and negative affectivity (Páez et al., 2013; Quoidbach et al., 2010).

### *Conclusions*

Most of the previous studies on positive affectivity have only considered those strategies that were positive for maintaining or increasing the emotion due to its positive effect on wellbeing (see Quoidbach et al., 2010). However, our data show that some strategies for regulating joy may also be associated with containment of the emotion, and these strategies would also be adaptive for individuals, since we can observe that experiencing joy at a high emotional intensity may not be adaptive for an optimal regulation of the emotional situation experienced. Furthermore, the CIRE-43 has shown to be an adequate instrument for studying both

self-regulation and interpersonal regulation strategies for situations of joy, in addition to the study of negative emotions.

### *Limitations and suggestions to future research*

There are limitations to this study, as it is retrospective, exclusively based on self-reports, and the effectiveness of the adjustment goals in the interpersonal conditions was not assessed by the target (i.e. the individual whose emotions were supposedly regulated by the participant), although the perception of improvement of social relations and of the situation may be considered to comprise valid indicators of interpersonal adjustment. Future research could attempt to group strategies into more general dimensions instead of using inventories of single strategies. This would allow for more reliable indicators and increased power to detect associations. With respect to the functionality scale, the fact that there were different factorial solutions for the two emotions could affect the comparability of the conditions. Further studies, and especially longitudinal studies, are required to sustain more solid conclusions about the accuracy and validity of the measures employed.

### REFERENCES

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Company, R., Oberst, U., & Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología, 104*, 7-36.
- Da Costa, S. Páez, D., Oriol, X., & Unzueta, C. (2014). Regulación de la afectividad en el ámbito laboral: validez de las escalas de hetero-regulación EROS y EIM. *Revista de Psicología del Trabajo y de la Organizaciones, 30*, 13-22. doi.org/10.5093/tr2014a2
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Fredrickson, B.L., & Cohn, M.A. (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3<sup>rd</sup> ed.) (pp. 777 -796). New York: Guilford Press.
- 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.
- Larsen, R. & Prizmic, Z. (2008). The regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid and R.J. Larsen (Eds.) *The science of subjective well-being* (pp. 258-289). New York: Guilford.
- Little, L. M., Kluemper, D., Nelson, D.L., & Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 5*(2), 407-420. doi: 10.1111/j.2044-8325.2011.02042.x
- Mikolajczak, M., Tran, V., Brotheridge, C.M., & Gross, J.J. (2009). Using an emotion regulation framework to predict the outcomes of emotional labor. In: C.E.J. Härtel, N.M. Ashkanasy, &

- W.J. Zerbe (Eds.), *Research on emotion in organizations* (pp. 245-273). Bingley, UK: Emerald Group Publishing.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion, 9*, 498–509. doi: 10.1037/a0015962.
- Niven, K., Holman, D., & Totterdell, P. (2012). How to win friendship and trust by influencing people's feelings: An investigation of interpersonal affect regulation and the quality of relationships. *Human Relations, 65*(6), 777-805. doi:10.1177/0018726712439909
- Oberst, U., Company, R., Sánchez, F., Oriol, X., & Páez, D. (2013). Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y heteroregulación interpersonal de la ira y tristeza. *Anuario de Psicología, 43*, 381-396.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Sevillano, V., Mendiburo, A., & Campos, M. (2012). Mood Affect Regulation Scale (MARS) expanded to anger and sadness. *Psicothema, 24*, 249–254.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Mendiburo, A., Bobowik, M., & Sevillano, V. (2013). Affect regulation strategies and perceived emotional adjustment for negative and positive affect: A study on anger, sadness and joy. *Journal of Positive Psychology, 8*(3), 249-262. doi: 10.1080/17439760.2013.786751
- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and wellbeing: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*, 368-373. doi:10.1016/j.paid.2010.03.048
- Rasmussen, P.R. (2010). *The quest to feel good*. New York, NY: Routledge.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review, 1*, 60–85. doi: 10.1177/1754073908097189
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies: Special Issue on Emotion Self-Regulation, 8*, 311 – 333. doi: 10.1007/s10902-006-9015-4

*WORKING PAPER:*

*Regulación de la alegría*



# Regulación de la alegría

**Autores: Ramon Company, Ursula Oberst, Xavier Oriol y Darío Páez**

## **Introducción**

Durante los últimos años, especialmente a partir de la aparición de la Psicología positiva, los estudios acerca de las emociones positivas han aumentado de forma considerable. Entre otros, destacan los trabajos de Fredrickson (1998, 2001) quien postuló la necesidad de aprender a inducir, mantener y potenciar las emociones positivas para favorecer recursos adaptativos duraderos y mejorar el bienestar. Sin embargo, al hablar de emociones positivas, existe cierta confusión en la terminología y en ocasiones se entremezclan conceptos como la alegría y la felicidad o la alegría y la diversión (Panksepp, 2000). La complejidad que muestra el proceso emocional demanda cada vez más de estudios específicos para cada una de las emociones ya sean positivas y/o negativas que nos permitan distinguir las múltiples diferencias existentes tanto en el proceso de valoración como en los recursos empleados para regularlas.

## **La valoración y la regulación de la alegría**

La complejidad que representa el proceso emocional desde que se genera la emoción hasta que el sujeto activa las tendencias de acción, ha implicado que en los últimos años diferentes modelos de regulación emocional consideren la valoración del hecho que genera la emoción y las estrategias que el sujeto utiliza para regularlas dentro de un mismo proceso (Ellsworth & Scherer, 2003). Estos estudios están mostrando que los cambios en la valoración de los hechos pueden influir en la intensidad de una reacción emocional y en el tipo de estrategias que el sujeto utiliza para regular dichos episodios (Gross, 1999; Oriol, Filella & Calucho, 2013).

En primer lugar, cada emoción posee unos patrones de evaluación distintos. Por ejemplo, existe un consenso en los teóricos de la valoración en considerar la existencia de diferentes dimensiones que afectan al tipo de emoción generada en el sujeto. Estas se refieren a: la importancia del suceso, con quien se produzca, si es útil o no y las consecuencias que este suceso tienen para la persona (Roseman & Smith, 2001; Sander, Grandjean & Scherer, 2005). En segundo lugar, las personas que evalúan una situación

de manera diferente pueden sentir emociones distintas (Roseman & Smith, 2001). A su vez, el mismo individuo que evalúa una situación de maneras diferentes durante el transcurso del tiempo puede llegar a sentir emociones diferentes en respuesta a un mismo suceso o estímulo (Roseman & Smith, 2001). La intensidad de la experiencia emocional también parece depender de la significación que el sujeto le dé al hecho en concreto (Gross & Thompson, 2007; Siemer, Gauss & Gross, 2007).

Diferentes estudios señalan que la alegría se genera ante la consecución de un motivo (Scherer, 2001; Ellsworth & Smith, 1998; Ortony, Clore & Collins, 1988; Roseman, 2001). Ellsworth y Smith (1998) añadieron que la felicidad/alegría implica también una valoración de certeza, lo que significa que los objetivos deben alcanzarse con seguridad.

Respecto a los estudios relacionados con la regulación de la alegría, la mayoría de investigaciones se han centrado en cómo mantenerla o favorecerla (Tkach & Lyubomirski, 2006). Larsen (2002) estableció una clasificación de estrategias de afectividad positiva considerando que la gratitud, la focalización hacia áreas vitales positivas, ayudar a otros, realizar actos bondadosos, expresar emociones positivas y utilizar el sentido del humor y la risa, serían estrategias útiles para el mantenimiento o incremento de las emociones positivas como la alegría. En este sentido, Rimé (2005) señala que expresar la alegría, se asocia a una mayor afectividad positiva y amplifica dicha emoción. Sin embargo, a pesar de que muchos estudios se han centrado en como mantener o favorecer este tipo de emociones (p.ej Larsen & Prizmic, 2004; Tkach y Lyubomirski, 2006), otros advierten que las situaciones de euforia o alegría extrema requieren ser reguladas utilizando estrategias diferentes al mantenimiento o el aumento (Richardson, 2012) y que ello tiene una importancia particular para el bienestar (e.g., Tugade & Fredrickson, 2004). En este sentido, se refuerza la idea de que el sujeto debe aprender a disfrutar del “estar presente” experimentando el momento de alegría con tranquilidad y concentración (Fredrickson, 2009; Quoidbach et al., 2010).

La regulación emocional eficaz se ha asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado ( p.ej Brackett, Mayer y Warner, 2004; Lopes, Salovey, Côté y Beers, 2005) y por ello los múltiples modelos de afrontamiento y regulación existente han buscado establecer clasificaciones de clases y formas teniendo en cuenta cuáles de ellas mostraban una mayor eficacia para la mejora del estado afectivo. La mayoría de las

taxonomías y modelos ser han mostrado bastante concordantes entre ellas (p.ej Skinner et al., 2003; Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004; Augustine y Hemenover, 2008). Sin embargo, de acuerdo con el estudio llevado a cabo por Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos (2012) existe un uso diferencial de estrategias en los episodios emocionales de tristeza e ira y diferencias también en cuanto a la funcionalidad de las estrategias ante dichos episodios. Ello corrobora la necesidad de estudiar cada una de las emociones de forma individual, dilucidando la influencia que la dimensión de valoración de la intensidad puede tener en el uso de determinadas estrategias de regulación de la emoción y su funcionalidad. Además cabe esperar que la funcionalidad de las estrategias para los episodios emocionales negativos diverja respecto a los episodios positivos.

Company, Oberst y Sánchez (2012) desarrollaron una taxonomía y un cuestionario de estrategias de regulación emocional intra- e interpersonal (Cuestionario de Regulación Interpersonal, CIRE-43). Este cuestionario se construyó a partir del Measure of Affect Styles de Larsen y Prizmic (2004; versión ampliada de Páez et al., 2012). Atendiendo a los meta-análisis y estudios sobre regulación, las estrategias se organizaron según su funcionalidad en adaptativas (su uso mejora el estado afectivo) e inadaptativas (su uso empeora el estado afectivo). En el estudio de Company et al. 2012 y en otro (Oberst, Company, Sánchez, Oriol-Granado & Páez, 2013 y Company, Oriol-Granado, Oberst & Páez, 2016) el CIRE-43 demostró su utilidad para la investigación de la regulación interpersonal de las emociones de enojo, de tristeza y alegría.

El objetivo general del presente estudio es observar si existe un uso selectivo de estrategias según a) la intensidad del episodio, y b) un determinado tipo de acontecimientos. Se espera hallar diferencias entre el uso de unas u otras estrategias dependiendo de la intensidad emocional y del hecho que generó la emoción.

## **Participantes**

La muestra estaba compuesta por 274 estudiantes (74% mujeres) universitarios de tres universidades españolas (Universidad Ramon Llull, N= 50 Universidad de Lleida, N= 116 y Universidad Autónoma de Madrid, N= 108), todos ellos estudiantes de segundo curso de psicología, con una media de edad de 20.68 años (dt= 2.66).

## **Instrumentos**

### *Registro acerca de la experiencia emocional.*

Se realizaron dos preguntas en torno a las circunstancias que habían generado el episodio de alegría. 1. *¿Qué tipo de hecho le provocó la emoción* (establecer relaciones de amistad o íntimas, superar daños/enfermedades físicas y/o mentales, éxitos en los estudios o en el trabajo, éxitos personales o en sus relaciones, buenas experiencias en el área social o jurídica y grandes cambios positivos en las condiciones y/o hábitos de vida)? 2. *¿Con quien sucedió el episodio emocional* (familia, amistades, pareja, profesores/superiores/figuras de autoridad y desconocidos o extraños)? Finalmente se registraron dos preguntas valorativas de acerca de la *intensidad y la valencia sobre la emoción*. Los participantes respondían en una escala tipo Likert de 0 (*poco o nada*) a 10 (*mucho*). Una vez contestadas estas preguntas los participantes tenían que narrar el suceso emocional.

*Cuestionario de regulación emocional intrapersonal (CIRE-43, Company, Oberst & Sánchez, 2012). Ver Company et al. 2012; Oberst et al. 2013 y Company et al. 2016.*

## **Resultados**

### *Estadísticas descriptivas*

La mayoría de episodios narrados por los participantes se produjeron en el contexto de las relaciones de amistad (34.8%), éxitos personales o en sus relaciones (24.9) y con los estudios o el trabajo (18.3%), seguido de un 10.6% en grandes cambios, un 8.1% en el ámbito social/jurídico y un 3.3% en superar daños o enfermedades físicas o mentales.

En relación a la persona/as implicadas en el episodio emocional encontramos en primer lugar las amistades (35.8%), seguido de la pareja (31%), la familia (15.9%), profesores o superiores (10.7) y con desconocidos (6.6%).

La alegría se vive como muy intensa (Media= 8.36/Mediana= 9) y muy agradable (Media= 8.17/ Mediana=8)

Los resultados muestran que todas las estrategias fueron empleadas al menos por el 7.7% de los participantes. Las estrategias que señalaron al menos el 50% de los participantes fueron las siguientes: búsqueda de apoyo emocional, reevaluación cognitiva, varias de crecimiento (descubrir prioridades, valorar el apoyo y hacerse compasivo), rumiación, aceptación, auto-reconfortarse, autocontrol, emociones contrarias y expresión regulada.

### ***Uso selectivo según estrategias e intensidad***

El compartir la emoción, el aislamiento, el crecimiento en hacerse compasivo, la racionalización, el pensamiento desiderativo, la rumiación, la regulación fisiológica activa, la postergación de la respuesta y la inhibición, se asociaron significativamente a vivencias emocionales intensas. En cambio, la planificación se asoció significativamente, aunque de forma negativa, con la intensidad.

### ***Uso selectivo de las estrategias***

#### ***Resultados para tipos de estrategias según el hecho***

Los resultados muestran que es con los éxitos en el estudio o el trabajo que se usan selectivamente 4 estrategias: crecimiento en descubrir nuevas oportunidades, búsqueda de información, comparación social por debajo y descarga (véase tabla 1). El segundo hecho con estrategias utilizadas de forma significativa son en los grandes cambios donde la mediación y el autocontrol y la negación mostraron usarse de manera significativa más que las otras. También en superar daños o enfermedades encontramos que se usaron la búsqueda de información y el pensamiento desiderativo de manera significativamente selectiva.

## **Discusión**

En primer lugar cabe destacar que los participantes usan una gran variedad de estrategias para regular la alegría, y sólo una (aislamiento social) es usada por menos de

10%, mientras que trece estrategias (compartir la emoción, la reevaluación, algunos crecimientos, la rumiación, aceptación, premiarse, bromear, controlar, y la expresión regulada) se han usado igual o por encima del 50%. Con lo cual el CIRE-43, un inventario de estrategias para la regulación emocional de uno mismo y de otros, en que ya se han hecho estudio previos mostrando su idoneidad para las emociones de enojo y tristeza (Company et al., 2012), también se considera idóneo para la emoción de alegría tal y como muestran los resultados de Company et al. (2016).

En cuanto al **uso selectivo de estrategias según la intensidad del episodio observamos**, por un lado, que el aislamiento, la racionalización, el pensamiento desiderativo, la rumiación, y la regulación fisiológica activa son estrategias que se han usado significativamente cuando se ha experimentado la emoción con una alta intensidad. Cabe destacar que no se consideran (excepto la regulación fisiológica activa) estrategias funcionales (Company et al. 2016). No ocurre lo mismo con compartir la emoción (funcional para el bienestar emocional), la postergación de la respuesta y la inhibición (funcional para el control emocional) y el crecimiento en hacerse compasivo (funcional para el bienestar y el control emocional). La planificación se ha usado con una intensidad baja de la alegría y se considera funcional para el control.

Los resultados obtenidos muestran que tal y como se esperaba, en algunos de los hechos se utilizan de forma significativa más unas estrategias que otras. En concreto, el hecho de *superar daños y enfermedades* implica un mayor uso de estrategias como **la búsqueda de información y el pensamiento desiderativo**. La búsqueda de información puede ser una estrategia de uso frecuente ante situaciones de este tipo debido a la atribución de significado que el sujeto puede darle a lo ocurrido y también el contacto que se establece con otras personas y ello puede favorecer su reconstrucción positiva. Esta estrategia no se ha mostrado eficaz ante situaciones que generan tristeza o ira (Rivers et al, 2007) pero si podría serlo ante episodios de alegría debido a que ya se ha superado la enfermedad o el daño producido. Lo mismo sucede con el pensamiento desiderativo. Éste se ha asociado al neuroticismo y a un peor ajuste psicosocial ante emociones como el enojo (Connor-Smith & Flachsbart, 2007) pero sin embargo ante episodios positivos, aunque los resultados nos muestran que no se

considera funcional, sí es una estrategia que puede ayudar a intensificar la emoción de alegría (Larsen & Prizmic, 2008).

Ante episodios de alegría relacionados con los *estudios y el trabajo*, los resultados muestran un mayor uso de la **estrategia de crecimiento y descubrimiento de nuevas oportunidades**. Esta estrategia correspondería a un tipo de reevaluación cognitiva sobre la situación vivida. El sujeto reinterpreta la experiencia e implica el uso del optimismo y tratar de aprender de las situaciones difíciles. Este tipo de estrategias permite una mayor experiencia y expresión de las emociones positivas (John & Gross, 2004). También se observa un mayor uso de la estrategia de **buscar información** al igual que sucedía en los episodios relacionados con daños y/o enfermedades y la **comparación por debajo**. Esta última estrategia implica una disminución de la emoción y normalmente se ha clasificado dentro de las estrategias de regulación de la afectividad negativa (Larsen, 2002).

Finalmente, los episodios de alegría relacionados con *grandes cambios* presentan un mayor uso de estrategias como la mediación, la negación y controlar. Este tipo de estrategias utilizadas, nos hace pensar que los sujetos recurren a ellas para asimilar y aceptar el cambio experimentado. En el caso de la **mediación** existe una intervención de una tercera persona, hecho que posibilita la adquisición de consejos y pautas de actuación para resolver situaciones cambiantes o dificultades. La **negación** ante el afrontamiento es una forma frecuente de afrontamiento (Basabe, 2004), sin embargo esta estrategia suele utilizarse ante emociones negativas fruto de situaciones que generan malestar. En este caso, la negación del hecho positivo puede estar relacionada con la dificultad en la asimilación de un gran cambio que implica una repercusión positiva o muy positiva. Respecto al **controlar**, esta estrategia implicaría una adaptación a la nueva situación para minimizar la respuesta (Skinner et al., 2003). Las tres estrategias usadas ante los grandes cambios implican una disminución de la intensidad emocional experimentada, hecho que nos advierte que ante determinadas situaciones de alegría puede ser más adaptativo para los sujetos disminuir la emoción que mantenerla o aumentarla.

## **Conclusión**

Esta primera aproximación de los resultados dejan patente que la alegría és una emoción que se regula con una amplia variedad de estrategias. Además, cuando hablamos de estrategias de regulación emocional hemos de tener en cuenta que según la intensidad con la que se vive el episodio o con quien se produzca la experiencia emocional de la alegría, se usaran más unas estrategias que otras; es decir, existen distintas variables que pueden determinar el tipo de estrategias a usar.

## **Limitaciones**

El estudio es un *working paper*, lo que significa que aún requiere trabajar en él. De todos modos, para futuras investigaciones se recomienda ampliar la muestra así como que queda repartida al 50% por lo que concierne al género, para poder realizar estudios diferenciales respecto a esta variable. También sugerimos que se apliquen los mismos objetivos de este estudio a otras emociones tales como enojo, tristeza, vergüenza, etc.

Tabla 1

Alegría hechos y estrategias de regulación emocional

Tipo de persona implicada en el episodio	Hechos		
	Superar enfermedades	Estudio/trabajo	Grandes cambios
Frecuencias y porcentajes de personas implicadas	9 (3.3)	50 (18.3)	29 (10,7)
Mediación	-	-	<b>.050 (1.96)</b>
Evitación	-	-	-
Aislamiento	-	-	-
Reevaluación cognitiva	-	-	-
<b>Crecimiento:</b>			
- Descubrir oportunidades	-	<b>.050 (2)</b>	-
Búsqueda de información	<b>.021 (1.96)</b>	<b>.021 (2.6)</b>	-
Pensamiento desiderativo	<b>.016 (2.5)</b>	-	-
Negación	-	-	<b>.050 (1.96)</b>
Comparación social debajo	-	<b>.014 (3.2)</b>	-
Aceptación	-	-	-
Autocontrol	-	-	<b>.000 (2.9)</b>
Descarga	-	<b>.002 (2)</b>	-

$z \geq 1.96$



## REFERENCIAS

- Augustine, A. A. y Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23, 1181-1220.
- Basabe, N. (2004). Introducción (monográfico sobre identidad y Aculturación en el País Vasco). *INGURUAK* (Revista Vasca de Sociología), 38, 7-8.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. y Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Brody, L. R. y Hall, J. A. (2000). Gender, emotion, and expression. In: Lewis M., Haviland-Jones J. M. (eds). *Handbook of emotions* (2<sup>nd</sup> ed). Guilford Press, New York, 338-349.
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
- Company, R., Oberts, U. y Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de psicología*. 104, 7-36.
- Company, R., Oriol-Granado, X., Oberst, U. y Páez, D. (2016). Perceived effectiveness of emotion regulation strategies in sadness and joy. *Anuario de psicología/The UB Journal of Psychology*. 45(3), 375-390.
- Connor-Smith, J. K. y Flachbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
- Ellsworth, P. C. y Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. *Handbook of affective sciences* (eds. Davidson, R., Scherer, K. R. y Goldsmith, H. H.), (pp. 572-595). NY: Oxford University Press.
- Ellsworth, P. C. y Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*. 2, 301-331.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology. 2, 300-319.

- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin y O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 525-552). New York: Guilford.
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundation. In: Gross, J. J. (ed.) *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford, 3-26.
- John, O. P. y Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life-span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Oberst, U., Company, R., Sánchez, F., Oriol-Granado, X. y Páez, D. (2013). Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 43(3), 381-396.
- Oriol, X., Filella, G. y Calucho, N. (2013). La influencia de las relaciones interpersonales en la evaluación cognitiva y regulación de la ira en diferentes grupos de edad. *Revista de Psicología Social*, 28, 73-84.
- Ortony, A., Clore, G. L. y Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, V., Sevillano, V., Mendiburo, A. y Campos, M. (2012). Medida de los Estilos de Regulación Afectiva (MARS) ampliada en las emociones de ira y tristeza. *Psicothema*, 24, 249-254.
- Panksepp, J. (2000). Attention deficit hyperactivity disorders, psychostimulants, and intolerance of childhood playfulness: A tragedy in the making? *Current Directions in Psychological Science*, 7, 91-98.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and wellbeing: Comparing the impact of eight savoring and

dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373.  
[doi:10.1016/j.paid.2010.03.048](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048)

- Rimé, B. (2005). *Le portage social des émotions* [Social sharing of emotions]. Paris: PUF.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A. y Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: an exploring of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427. Doi: 10.1007/s10902-006-9017-2
- Sander, D., Grandjean, D. y Scherer, K. R. (2005). A systems approach to appraisal mechanisms in emotion. *Neural Networks*, 18, 317-352. Doi: 10.1016/j.neunet.2005.03.001
- Scherer, K. R. (2001). Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. In *Appraisal processes in emotion: Theory, Methods, research* (Eds. Scherer, K. R., Schorr, A. & Johnstone, T.). (pp. 92-120). New York. NY: Oxford University Press.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of afrontamiento: a review and critique of category systems for classifying ways of afrontamiento. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Tugade, M. M. y Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.



**PARTE 3**  
APUNTES FINALES



## Discusión

La presente investigación se formuló con el propósito de:

Construir un cuestionario (el CIRE), a partir del cual se podía indagar en el uso diferencial de estrategias para regular las emociones de ira, tristeza y alegría: la frecuencia en el uso de estrategias para la regulación de episodios emocionales de ira, tristeza y alegría, la intrarregulación versus interregulación emocional, diferencias en el uso de estrategias para regular emociones negativas (en este caso la ira y la tristeza) versus emociones positivas (en este caso la alegría) y la funcionalidad percibida en la regulación de los episodios emocionales de ira, tristeza y alegría.

- 1) Se ha podido aportar evidencia sobre la validez de contenido y de criterio del CIRE: los participantes que usan estrategias adaptativas tienen puntuaciones más altas en claridad emocional y más bajas en dificultad de expresión emocional; también se ha encontrado una relación entre el uso de estrategias desadaptativas y los indicadores de alexitimia y baja inteligencia emocional. Esto confirma los resultados de Salovey, Stroud, Woolery y Epel (2002) y Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).
- 2) En relación a la frecuencia de uso, los resultados obtenidos en los tres estudios y en el *working paper* muestran que los individuos emplean una gran variedad de estrategias para la regulación emocional (casi todas las estrategias han sido usadas por más de un 10% de los participantes y muchas por más del 50% (véase Company et al., 2012, Oberst et al., 2014 y Company et al., 2016). El presente estudio también muestra que existe un mayor uso de estrategias para la regulación de la afectividad negativa (Company et al., 2016). No obstante, los resultados obtenidos también muestran que se utiliza un gran número de estrategias para la regulación de la alegría (emoción positiva). De todos modos, las estrategias de *Descubrir prioridades* y *Uso de emociones contrarias/Bromear* para la intrarregulación y *Descubrir prioridades*, *Autoconfrontación*, *Uso emociones contrarias/Bromear*, *Autocriticarse/Autoresponsabilizarse* y *Rumiación* para la

interregulación se han usado más en la condición de la alegría que en la tristeza (Company et al., 2016).

- 3) Para la regulación de la ira hay un predominio de la estrategia de resolución directa y de cambios en los lazos sociales, esto se puede explicar en parte por las funciones de esta emoción, que son las de facilitar respuestas rápidas de defensa-ataque, incrementar la activación o el restablecimiento de normas (Company et al., 2012); serían tendencias de afrontamiento asociadas a la focalización de la atención hacia los factores que impiden las metas o rompen las normas (Lemerise, Gregory & Fredstrom, 2005). En el caso de la regulación de la tristeza nos encontramos que la intrarregulación se caracteriza por un incremento de la empatía hacia el otro (Company et al., 2012; Campos et al., 2004). La interregulación de la tristeza se caracteriza por influir en el otro para que logre o busque apoyo emocional y en donde se enfatiza la reelaboración positiva del significado y la regulación de la vivencia emocional (Company et al., 2012). En la regulación de la alegría se ha observado sobretodo el uso del humor, el afecto, la aceptación y crecimiento como estrategias más utilizadas, inclusive la tendencia en el uso del humor y el afecto es mayor comparado con la regulación de emociones negativas (Páez et al., 2013; Company et al., 2012; Oberst et al., 2013).
- 4) Se confirma también que los participantes recuerdan en mayor medida el empleo de estrategias de intrarregulación que de interregulación emocional en sendos episodios emocionales de enojo, tristeza y alegría (Company et al., 2012). Esto sugiere que las personas tienen más información sobre sí mismos, lo que aporta más seguridad en autorregularse que interregular (Company et al., 2016).
- 5) Quienes utilizan una estrategia para regular una emoción, por ejemplo, el enojo, tienden a usarla también para regular la otra emoción negativa, en este caso la tristeza (Company et al., 2012; Oberst et al., 2013). La misma tendencia se ha encontrado para la intra versus la interregulación en los tres episodios estudiados. Es decir, en los tres episodios estudiados, quienes usan un tipo de estrategia para intrarregular un tipo de episodio emocional también suelen utilizar la misma

estrategia para la interregulación de este mismo tipo de episodio emocional (Oberst et al., 2013; Company et al., 2016).

- 6) Los resultados de este proyecto indican que en la intrarregulación de episodios negativos (ira y tristeza) se usan prácticamente el doble de estrategias adaptativas que desadaptativas. Para la interregulación existe un patrón similar (Oberst et al., 2013). De este modo señalamos que se informa de mayor regulación adaptativa (funcional/positiva) que negativa, como en otros estudios (Niven et al., 2007). Estos resultados no eximen de que aun y el mayor uso de estrategias adaptativas también se constata el uso frecuente de formas desadaptativas en la ira y la tristeza (Rivers, Bracket, Katulak & Salovey, 2007). En la regulación de la alegría sucede lo mismo (Company et al., 2016). La funcionalidad del uso de una estrategia para regular una emoción negativa (ira) correlaciona con la funcionalidad en otra emoción negativa (tristeza). Es decir, una estrategia considerada funcional (adaptativa) para regular una emoción negativa (por ejemplo el enojo) también lo es para regular otra emoción negativa (por ejemplo la tristeza), tanto para la intra como para la interregulación.
- 7) Existe un conjunto de estrategias de regulación emocional funcionales para la intra e interregulación de la afectividad negativa, ya que al finalizar el episodio se ha generado una percepción de mejora (Oberst et al., 2013; Páez et al., 2012 y Páez et al., 2013). No obstante, también existen estrategias que se han mostrado funcionales solo para la intraregulación afectiva negativa y otras solo para la interregulación afectiva negativa (Oberst et al., 2013).
- 8) Con la alegría nos hemos encontrado que en la escala de funcionalidad unifactorial de Páez et al. (2012) se ha puesto de manifiesto una estructura bifactorial (subescala COMPARTIR y subescala MANTENER) tanto para la intra como para la interregulación emocional (Company et al., 2016). Concretamente, en la alegría observamos un mayor uso en la subescala COMPARTIR, lo que confirma que la comunicación con los demás y profundizar en las relaciones sociales es parte de los efectos adaptativos de las emociones positivas (Fredrickson, 2009).

- 9) Los resultados del *working paper* muestran que según con la intensidad que se experimente el episodio emocional se usan un determinado tipo de estrategias para la regulación emocional (en este caso la regulación de la alegría). Estrategias que permiten compartir (*apoyo emocional* o *ser compasivo* con los demás) han correlacionado positivamente con la intensidad. Lo que sugiere que la alegría es una emoción vehicular a nivel social. Por otro lado, la intensidad ha correlacionado negativamente, por ejemplo, con la estrategia de *planificación*; cuanto más se planifica menos intensa se experimenta la alegría, lo que se considera funcional para su control en situaciones donde su expresión deba mantenerse o reducirse.
- 10) El uso de un tipo de estrategia puede variar según con quien se produzca el hecho (o la experiencia) emocional (concretamente en el *working paper* sólo se ha estudiado en la alegría). Además, se debe de tener en cuenta que el uso de según qué estrategia con según qué tipo de suceso emocional vivenciado estaría dirigido a intensificar la emoción positiva, a experimentar mayor experiencia y expresión de la emoción (John & Gross, 2004), asimilar, aceptar e incluso disminuir el cambio emocional experimentado. Todo ello, como ya se ha mencionado, dependería del tipo de suceso o con quien se produzca.

## **Conclusiones**

A continuación presentamos las conclusiones generales de esta tesis.

La escala CIRE-43 además de validez de contenido también muestra validez de criterio ya que las personas que usan estrategias adaptativas obtuvieron mayor puntuaciones de claridad emocional y menor dificultad de expresión emocional; también encontramos una relación entre uso de estrategias desadaptativas y los indicadores de alexitimia y baja inteligencia emocional. De esto modo se considera el CIRE como un instrumento que se puede utilizar con garantías tanto para futuras investigaciones sobre la interregulación emocional como en otros ámbitos como por ejemplo educacionales, terapéuticos o psicosociales.

Se utiliza un gran número y diversificación de estrategias tanto para la regulación de emociones consideradas negativas (tristeza y enojo) como las positivas (alegría) constatándose que el porcentaje de personas que mencionan haber utilizado la forma de regulación es igual o superior al 10% en la mayoría de los casos. Lo mismo ocurre para la intra y la interregulación de sendos episodios (aunque en menor uso en la interregulación).

Podría concluirse que existe un núcleo en el uso de estrategias adaptativas según la emoción experimentada (ira y tristeza): resolución directa y planificación para la primera emoción y reevaluación cognitiva y crecimiento (en general) para la segunda emoción. Así mismo, también se utilizan estrategias para regular la alegría. Aunque menos comparado con la tristeza o el enojo.

Según los resultados del working paper el uso de un tipo de estrategia usada para regular un tipo de emoción puede variar según el tipo de hecho emocional, e incluso con quien ocurra este hecho.



## **Limitaciones y recomendaciones**

- Hay que destacar que en se trata de autoinformes y de un diseño correlacional, por lo que se considera necesario, para clarificar las razones de causalidad, estudios longitudinales, prospectivos y experimentales en próximas investigaciones.
- Sería importante poder ampliar el tamaño de la muestra. Así como que la muestra estaba compuesta de estudiantes de Psicología que respondieron en un contexto de clase, y con escasa representación masculina. Por lo que se recomienda que en próximos estudios se amplíen y diversifiquen las muestras.
- Consideramos que el impacto que pueden tener las diferencias individuales también podría afectar en los resultados (uso de estrategias y su funcionalidad). Se recomienda para próximas investigaciones que se tengan en cuenta estas variables (como por ejemplo rasgos de personalidad, estilos de apego o niveles de autoestima).



## **Futuras investigaciones y aplicaciones prácticas**

Podemos concluir que este estudio nos ha generado distintas cuestiones para futuras investigaciones. Por ejemplo, pensamos que quizás si el CIRE fuera en formato Likert, nos beneficiaría en los análisis estadísticos y los resultados consecuentes? ¿Podría ser de utilidad unificar las estrategias por grupos en vez de estudiar estrategia por estrategia? ¿Cambiaría el uso de estrategias/emociones según con quien ocurra el episodio (familia, pareja, amistad...)? ¿Qué estrategias se usan para regular otras emociones como los celos, la envidia, la vergüenza, el miedo...? ¿Regulamos las emociones distintamente según si estamos solos, con otra persona o en grupo? ¿El uso de estas estrategias podría también tener relación con la edad de las personas? ¿Regulación emocional y psicopatología?

Otra cuestión que se nos ha generado es la siguiente: ¿Qué nos aportaría la creación de un programa o manual de estrategias de regulación emocional (tanto para profesionales como para usuarios, pacientes...)? Con lo dicho en la conclusión, que existe un núcleo en el uso de estrategias adaptativas según la emoción experimentada (*resolución directa* y *planificación* para la ira y *reevaluación cognitiva* y *crecimiento* para la tristeza, pensamos que se deberían de tener en cuenta en ámbitos de intervención, por ejemplo, estas estrategias, puesto que tal y como los resultados indican serían de las más versátiles. Además, el CIRE puede ser usado en la intervención psicológica, educativa, emocional o psicosocial, con el objetivo de detectar qué uso de estrategias de regulación emocional hacen los pacientes/usuarios/alumnos/profesionales para poder realizar una intervención más precisa y con mejores resultados. O inclusive favorecer el apoderamiento de los pacientes/usuarios y profesionales. Con lo dicho, podríamos crear programas con sus dinámicas de intervención focalizadas en la regulación emocional para abordar procesos de ansiedad y estrés, depresión, procesos de duelo, crecimiento personal, entre otros. Por estos motivos, creemos importante haber hecho hincapié en este punto, por todo lo que nos puede aportar y hasta donde podemos extrapolar el CIRE, al margen de lo que sería únicamente la investigación.



## Referencias bibliográficas

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4<sup>th</sup> ed.)*. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Augustine, A. A. y Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion, 23*, 1181-1220.
- Barrett L. F., Gross, J., Christensen, T. C. y Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*, 713-724.
- Barret, L. F., Ochsner, K. N. y Gross, J. J. (2007). On the automaticity of emotion. In J. Bargh (Ed.), *Social psychology and the unconscious: The automaticity of higher mental processes* (pp. 173-217). New York: Psychology Press.
- Baumesiter, R. F., Heatherton, T. F. y Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(1), 141-156.
- Bower, G. H. y Forgas, J.P. (2001). Mood and social memory. In: J.P. Forgas (Ed.). *Handbook of affect and social cognition*. (pp. 95-120). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Buck, R. (1993). What is this thing called subjective experience? Reflections on the neuropsychology of qualia. *Neuropsychology, 7*, 490-499.

- Bylsma, L. M., Morris, B. H. y Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotion reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28, 676-691.
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-182.
- Chabrol, H. y Callahan, S. (2004). *Mécanismes de défense et coping*. París: Dunod.
- Chentsova-Dutton, Y. y Tsai, J. L. (2007). Gender differences in emotional responding among European Americans and Hmong Amerivans. *Cognition and Emotion*, 21, 162-181.
- Ciarrochi, J., Caputi, P. y Mayer, J. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34, 1477-1490.
- Commons, M. J. y Erber, R. (1997). Mood regulation in anticipation of social interaction: The case of strangers vs. romantic partners. *Paper presented at the 69th annual meeting of the Midwestern Psychological Association*. Chicago, Illinois.
- Company, R., Oberst, U. y Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*. 104, 7-36.
- Company, R., Oriol-Granado, X., Oberst, U. y Páez, D. (2016). Perceived effectiveness of emotion regulation strategies in sadness and joy. *Anuario de psicología/The UB Journal of Psychology*. 45(3), 375-390.

- Compás, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomasen, A. H. y Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today. *American Psychologist*, 55, 637-646.
- Da Costa, S., Páez, D., Granados, X. y Unzueta, C. (2014). Regulación de la afectividad en el ámbito laboral: validez de las escalas de hetero-regulación EROS y EIM. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 30, 13-22.
- Dodgson, P. G. y Wood, J. V. (1998). Self-esteem and the cognitive accessibility of strengths and weaknesses after failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 178-197.
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. In J. R. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1971: Vol. 19 (207-283). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Erber, R. y Erber, M.W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11, 142-148.
- Erber, R., Wegner, D. M. y Theriault, N. (1996). On being and collected: mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 757-766.
- Ferguson, E. D. (2000). *Motivation: A biosocial and cognitive integration of motivation and emotion*. New York: Oxford University Press.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.

- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Forgas, J. P. (2000). Managing moods: Toward a dual-process theory of spontaneous mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 172-177.
- Francis, L. E., Monahan, K. y Berger, C. (1999). A laughing matter? The uses of humor medical interactions. *Motivation and Emotion*, 23(2), 154-177.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundation. In: Gross, J. J. (ed.) *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford, 3-26.
- Gross, J. J., Richards, J. M. y John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. En D. K. Snyder, J. A. Simpson y J. N. Hughes (eds.), *Emotion Regulation in couples and families: Pathways to Dysfunction and Health* (pp. 13-36). Washington: American Psychological Association.
- Heimpel, S. A., Wood, J. W., Marshall, M. A., y Brown, J. D. (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 128-147.
- Hemenover, S. H. (2003). Individual differences in rate of affect change: Studies in affect chronometry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 121-131.

- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(2), 347-372.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59(1-2), 9-36.
- Ito, J. K. y Brotheridge, C. M. (2003). Resources, coping strategies, and emotional exhaustion: A conservation of resources perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 490-509.
- Kaplan, H. I. y Sadock, B. J. (1991). *Synopsis of psychiatry* (6th Ed.). Baltimore, MD: Williams & Wilkins.
- Lacroix, M. (2006). El culte a l'emoció; Atrapats en un món d'emocions sense sentiment. Ed. La campana. BCN.
- Larsen, R. L. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- LeBlanc, M. M. y Kelloway, E. K. (2002). Predictions and outcomes of workplace violence and aggression. *Journal of Applied Psychology*, 87, 444-453.
- Lemerise, E. A., Gregory, D. S. y Fredstrom, B. K. (2005). The influence of provocateurs' emotion displays on the social information processing of children varying in social adjustment and age. *Journal of Experimental Child Psychology*, 90, 344-366.

- Little, L. M., Klumper, D., Nelson, D. L. y Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, DOI: 1.1111/j.2044-8325.2011.02042.x
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, A. y Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 30(8), 1018-1034.
- Losada, M. y Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamic model. *American Behavioural Scientist*, 47, 740-765.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H. y Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotions*, 5, 175-190.
- Mayer, J. D. y Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (Meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- McFarland, C. y Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-1440.
- McFarland, B. R. y Klein, D. N. (2009). Emotional reactivity in depression: Diminished responsiveness to anticipated punishment or to nonreward or avoidance. *Depression and Anxiety*, 26, 117-122.
- McFarland, C., White, K. y Newth, S. (2003). Mood acknowledgment and correction for the mood-congruency bias in social judgment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 483-491.

- MacLean, P. D. (1990). *The triune Brain in Evolution*, New York: Plenum Press.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry, 11*(1), 11-15.
- Morris, W. N. y Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion, 11*, 215-249.
- Niven, K., Holman, D. y Totterdell, P. (2012). How to win friendship and trust by influencing people: an investigation of interpersonal affect regulation and the quality of relationships. *Hum. Relations, 65*, 777-805. doi: 10.1177/0018726712439909
- Niven, K., Totterdell, P. y Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion, 9*(4), 498-509.
- Niven, K., Totterdall, P. y Holman, D. (2007b). Changing moods and influencing people: The use and effects of emotional influence behaviours at HMP Grendon. *The Prison Service Journal, 172*, 39-45.
- Niven, K., Totterdall, P. y Holman, D. (2007c). The effects of interpersonal emotion management on staff and inmates in a high-security prison. Presented at the European Congress of Work & Organisational Psychology, May 2007, Stockholm, Sweden.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B. y 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
- Oberst, U., Company, R., Sánchez, F., Oriol-Granado, X. y Páez, D. (2013). Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de

la ira y la tristeza. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 43(3), 381-396.

O'Boyle, E. H., Humprey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H. y Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 788-818. DOI: 10.1002/job.714

Páez, D. (Ed.) (1993). Salud, expresión y represión social de las emociones. Valencia: Promolibro.

Páez, D., Fernández, I., Ubillos, S. y Zubieta, E. (2003). Los motivos secundarios de la agresión, frustración y altruismo. En E. Abascal, M. P. Jimenez y M. D. Martín (Coord.) Emoción y Motivación. Vol. II. Madrid: Editorial del Centro de estudios Ramón Areces.

Páez, D., Martínez-Sánchez, V., Sevillano, V., Mendiburo, A. y Campos, M. (2012). Medida de los Estilos de Regulación Afectiva (MARS) ampliada en las emociones de ira y tristeza. *Psicothema*, 24, 249-254.

Parkinson, B. y Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and emotion*, 13, 277-303.

Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B. y Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. Harlow: Longman.

Parrot, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278-308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Penley, J. A., Tomaka, J. y Wiebe, J.S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603.

- Pereg, D. y Mikulincer, M. (2004). Attachment style and the regulation of negative affect: Exploring individual differences in mood congruency effects on memory and judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 67-80.
- Power, M. y Dagleish, T. (1997). *Cognition And Emotion. From Order To Disorder*. Hove, UK: Erlbaum
- Rind, B. y Kipnis, D. (1999). Changes in self-perceptions as a result of successfully persuading others. *Journal of Social Issues*, 55, 141-156.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak N. A. y Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: an exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 397-427.
- Rusting, C. L. y Larsen, R. J. (1998). Personality and cognitive processing of affective information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 200-213.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. En Pennebaker, J. W. (Eds.) *Emotion, disclosure, and health*. Washington: American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L., Woolery, A. y Epel., E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptoms reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Sanna, L. J., Turley-Ames, K. J. y Meier, S. (1999). Mood, self-esteem, and simulated alternatives: Thought-provoking affective influences on counterfactual direction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 543-558.

- Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation: Experimental studies of the sources of gregariousness* (Vol. 1). Stanford CA: Stanford Univ Press.
- Scherer, K. R. (1984a). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer y P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-317). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Scherer, K. R. (1984b). Emotion as a multi-component process: A model and some cross-cultural data. In P. Shaver, *Review of personality and social psychology. Emotions, relationships and health* (Vol.5) (pp. 37-63). Beverly Hills, CA: Sage, 37-63.
- Setliff, A. E. y Marmurek, H. H. (2002). The mood regulatory function of autobiographical recall is moderated by self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 32(4), 761-771.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of afrontamiento: a review and critique of category systems for classifying ways of afrontamiento. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Smith, S. M. y Petty, R. E. (1995). Personality moderators of mood congruency effects on cognition: The role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1092-1107.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L. y Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach: Conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Suls, J., Green, P. y Hillis, S. (1998). Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 127-136.

- Tamir, M. (2015). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222.
- Tamir, M., Mitchell, C. y Gross, J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science*, 19(4), 324-328.
- Thayer, R. E., Newman, J. R. y McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Thoits, P. A. (1996). Managing the emotions of others. *Symbolic interaction*, 19, 85-109. Doi: 10.1525/si.1996.19.2.85
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., y Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488-531. doi: 10.1037/0033-2909.119.3.488
- Williams, M. (2007). Building genuine trust through interpersonal emotions management: A threat regulation model of trust and collaboration across boundaries. *Academy of Management Review*, 32(2), 595-621.
- Zaki, J. y Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *American Psychological Association*, 13(5), 803-810. doi: 10.1037/a0033839



## **Anexo: Declaración de contribución específica**



### Declaración de contribución específica

Yo, Ramon Company Romero, con DNI: 47101585-T, autor de la tesis con título *Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa*, declaro que en los siguientes tres artículos que forman parte del compendio de la tesis, mi contribución específica ha sido la siguiente:

1. Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza (Autores: Ramon Company, Ursula Oberst y Flor Sánchez. Boletín de Psicología).

- Planificación del estudio general de los tres artículos
- Planificación del estudio 1
- Revisión bibliográfica
- Diseño del cuestionario
- Recogida de datos (muestra catalana)
- Colaboración en el análisis de los datos
- Colaboración en la redacción del artículo

2. Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza (Autores: Ursula Oberst, Ramon Company, Flor Sánchez, Xavier Oriol-Granado y Darío Páez. Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology).

- Colaboración en la planificación del estudio 2
- Actualización bibliográfica
- Recogida de datos (muestra catalana)
- Colaboración en el análisis de los datos
- Colaboración en la redacción y revisión del artículo

3. Intrapersonal and interpersonal regulation of joy: Perceived functionality of the strategies and its comparison to sadness (Autores: Ramon Company, Xavier Oriol-Granado, Ursula Oberst y Darío Páez. Anuario de psicología/The UB Journal of Psychology).

- Planificación del estudio 3
- Actualización bibliográfica
- Recogida de datos (muestra catalana)
- Análisis de datos
- Redacción del artículo en colaboración con los otros autores
- Envío del manuscrito a revistas para su publicación
- Revisión del artículo después del Peer review

Firma doctorando

Ramon Company

Firma directora

Ursula Oberst



*Extracto de Proverbios y cantares (XXIX)*

Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;  
Caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.  
Caminante no hay camino  
sino estelas en la mar.

Antonio Machado



Aquesta Tesi Doctoral ha estat defensada el dia \_\_\_\_ d \_\_\_\_\_ de 201\_\_  
al Centre \_\_\_\_\_  
de la Universitat Ramon Llull, davant el Tribunal format pels Doctors i Doctores  
sotassignants, havent obtingut la qualificació:

President/a

\_\_\_\_\_

Vocal

\_\_\_\_\_

Vocal \*

\_\_\_\_\_

Vocal \*

\_\_\_\_\_

Secretari/ària

\_\_\_\_\_

Doctorand/a

\_\_\_\_\_

(\*): Només en el cas de tenir un tribunal de 5 membres









