



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3474>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

Theoretical models and evaluation methods of emotional regulation

Modelos teóricos e métodos de avaliação da regulação emocional

Luz Elisa Moreno Arrieta ^I

lmoreno@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-6925-6848>

José Eduardo Moreno ^{II}

eduardo.moreno@usal.edu.ar

<http://orcid.org/0000-0002-9613-0664>

Correspondencia: lmoreno@unach.edu.ec

***Recibido:** 24 de junio de 2023 ***Aceptado:** 14 de julio de 2023 * **Publicado:** 17 de julio de 2023

- I. Máster en Desarrollo de la Inteligencia y Educación, Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Psicología Educativa. Docente investigadora de la Universidad Nacional de Chimborazo, Doctoranda en la Universidad de Palermo, Riobamba-Ecuador.
- II. Doctor en Psicología (PhD). Profesor Emérito de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador, Buenos Aires-Argentina.

Resumen

El estudio científico de las emociones permite comprender el comportamiento humano, examinando su origen, experiencia y su influencia en las acciones. Las emociones favorecen la supervivencia, no obstante, pueden resultar perjudiciales cuando son inapropiadas. Frente a esta visión, cobra importancia la regulación emocional, que se define como la capacidad de disminuir las emociones negativas y aumentar las emociones positivas, ayudando a atravesar los altibajos emocionales y contribuyendo al bienestar físico y mental. En este estudio se usó una metodología descriptiva con un enfoque documental, es decir que se revisaron en las fuentes disponibles (bibliotecas e internet), investigaciones sobre regulación emocional cuyo contenido sea actual y estén publicadas en revistas o libros científicos. Los principales modelos teóricos de la regulación emocional descritos son el Modelo de la Regulación Emocional de Gross, Modelo de Regulación Emocional de Thompson, Modelo de Regulación Emocional de Lazarus y Folkman, Modelo de Regulación Emocional de Gross y Thompson, Modelo de Proceso Extendido de Regulación Emocional de Sheppes y el Modelo de Proceso Dual de Regulación Emocional de Gyurak. En consonancia, entre los métodos de evaluación más convencionales se encuentran: la Escala de Dificultades en la Regulación de Emociones (DERS), el Cuestionario de Regulación de la Emoción (ERQ), la Lista de Verificación de Regulación de Emociones (ERC), el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) y la Escala de manejo de la Tristeza Infantil (CSMS).

Palabras Claves: Emociones; regulación emocional; modelos; métodos de evaluación.

Abstract

The scientific study of emotions allows us to understand human behavior, examining its origin, experience and its influence on actions. Emotions promote survival, however, they can be harmful when they are inappropriate. Faced with this vision, emotional regulation becomes important, which is defined as the ability to decrease negative emotions and increase positive emotions, helping to go through emotional ups and downs and contributing to physical and mental well-being. In this study, a descriptive methodology was used with a documentary approach, that is, research on emotional regulation whose content is current and published in scientific journals or books were reviewed in the available sources (libraries and the Internet). The main theoretical models of emotional regulation described are the Gross Emotional Regulation Model, the Thompson Emotional Regulation Model, the Lazarus and Folkman Emotional Regulation Model, the Gross and Thompson Emotional

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

Regulation Model, the Extended Process Regulation Model Sheppes' Emotional Regulation and Gyurak's Dual Process Model of Emotional Regulation. Accordingly, the most conventional assessment methods include: the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), the Emotion Regulation Checklist (ERC), the Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) and the Childhood Sadness Management Scale (CSMS).

Keywords: Emotions; emotional regulation; Models; evaluation methods.

Resumo

O estudo científico das emoções permite compreender o comportamento humano, examinando sua origem, experiência e sua influência nas ações. As emoções promovem a sobrevivência, porém, podem ser prejudiciais quando são inadequadas. Diante dessa visão, torna-se importante a regulação emocional, que é definida como a capacidade de diminuir as emoções negativas e aumentar as emoções positivas, ajudando a passar por altos e baixos emocionais e contribuindo para o bem-estar físico e mental. Neste estudo, foi utilizada uma metodologia descritiva com abordagem documental, ou seja, pesquisas sobre regulação emocional cujo conteúdo é atual e publicado em revistas científicas ou livros foram revistos nas fontes disponíveis (bibliotecas e internet). Os principais modelos teóricos de regulação emocional descritos são o Gross Emotional Regulation Model, o Thompson Emotional Regulation Model, o Lazarus and Folkman Emotional Regulation Model, o Gross and Thompson Emotional Regulation Model, o Extended Process Regulation Model Sheppes' Emotional Regulation e o Gyurak's Dual Process Modelo de Regulação Emocional. Assim, os métodos de avaliação mais convencionais incluem: a Escala de Regulação das Emoções (DERS), o Questionário de Regulação das Emoções (ERQ), o Checklist de Regulação das Emoções (ERC), o Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ) e a Escala de Gestão da Tristeza na Infância (CSMS).

Palavras-chave: Emoções; regulação emocional; Modelos; métodos de avaliação.

Introducción

El comportamiento humano puede entenderse desde el estudio científico de las emociones. Las emociones son un área amplia y compleja de estudio en la Psicología, donde según Maturana (2001) “todo sistema racional tiene un fundamento emocional” (p. 7) y por ello adquiere importancia en la motivación (Berridge, 2018), la voluntad (Bain, 2022), los procesos de aprendizaje (Teimouri, 2017), toma de decisiones (Gosling et al., 2020) y comportamiento de los individuos (Brown, 2003), esto

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

implica comprender cómo las emociones se originan, cómo se experimentan y cómo influyen en el comportamiento humano (Izard, 1991). En este contexto, a pesar de que las emociones pueden surgir de manera automática como respuesta a estímulos o situaciones (Hofmann, 2018), la idea de que podemos influir en ellas y modificarlas a través de diferentes técnicas y estrategias ha sido un tema de gran interés en el campo de la psicología. Autores como Lazarus (2000), Gross (2014), Fieldman et al. (2001) y Folkman (2013) en sus estudios sobre las emociones abordan el hecho de que no se puede estar sujeto completamente a las emociones que se experimentan en un momento dado y bajo ciertas circunstancias, por lo tanto, plantean la posibilidad de que los seres humanos desarrollen la capacidad de cambiar o regular sus emociones.

Izard (1991) indica que los fundamentos del ser provienen de naturaleza emocional. Para Maturana (2001) las “emociones son disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos” (p. 7), explica que cuando el ser humano cambia de emoción, puede cambiar el dominio de acción. Además, ejemplifica que “cuando estamos en una cierta emoción hay cosas que podemos hacer y cosas que no podemos hacer, y que aceptamos como válidos ciertos argumentos que no aceptaríamos bajo otra emoción” (Maturana, 2001, p. 7). En definitiva, las emociones pueden influir en el pensamiento, las decisiones y el razonamiento puede ser afectado por estados emocionales.

Gross (2014) añade que las emociones son maravillosamente útiles porque pueden dirigir la atención hacia aspectos importantes del entorno, mejorar la percepción sensorial, influir positivamente en la toma de decisiones, prepararse para actuar y responder, facilitar las interacciones sociales y potenciar la memoria. Pero como explican Gross y Thompson (2006) las emociones también pueden ser perjudiciales especialmente cuando son inapropiadas en términos de tipo, intensidad, duración o momento equivocado.

Por ello, la regulación emocional se centra en los esfuerzos que realizan las personas para influir en sus propias emociones, donde se concibe a las emociones como estados limitados en el tiempo que están relacionados con la situación que se experimenta (McRae y Gross, 2020). Este término hace referencia a la capacidad de cambio emocional, donde según Rothermund et al. (2008), las personas tienen la capacidad de tener control sobre todos los aspectos del procesamiento emocional, incluida la forma en que la emoción dirige la atención. Al respecto, Thompson (2011) define a la regulación emocional como la incorporación efectiva de la emoción en la relación persona-contexto; también puede entenderse como el manejo efectivo de las emociones, y está relacionada con el desarrollo de

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

la habilidad de disminuir las emociones negativas y aumentar las emociones positivas (Velasco et al., 2006).

Existe la posibilidad de que las personas regulen tanto las emociones negativas como las positivas, pudiendo disminuir o aumentar su intensidad en función de sus necesidades (Gross y Thompson, 2006). Según lo indicado por Westerlund y Santtila (2018) la regulación emocional puede darse antes o después del evento que generó la emoción. Velasco et al., (2006) aluden que aspectos como: la claridad emocional, la capacidad para identificar sentimientos, la capacidad de expresar y la habilidad para reparar el estado de ánimo y los sentimientos favorecen a la regulación emocional. Considerando a Gratz y Roemer (2004) las habilidades de conciencia, claridad, aceptación, enfocarse en objetivos y suprimir impulsos, así como el acceso y uso flexible de estrategias son importantes en este sentido. Dentro de este marco, existen estrategias para regular las emociones como la conciencia emocional (Boden y Thompson, 2015; Szczygieł et al., 2012), la reevaluación cognitiva (Cutuli, 2014; Troy, et al. 2018, Wu et al., 2019), el distanciamiento emocional (Koenigsberg et al., 2010; Powers y LaBar 2019), la supresión (Goldin, 2008; Cutuli, 2014) y la práctica del mindfulness (Guendelman et al., 2017; Lindsay y Creswell, 2019, Roemer et al., 2015; Hill y Updegraff, 2012). En tanto que, como analizan Nolen-Hoeksema et al. (2008) las estrategias enfocadas en modificar los antecedentes, como la reevaluación, intentan regular la experiencia de un factor estresante para prevenir o reducir la carga de angustia que genera; y las estrategias centradas en la respuesta, como la supresión, tratan de modificar la respuesta emocional al evento estresante ocurrido.

Para ciertos autores como Lazarus (2000), Gross (2014) y Fieldman et al., (2001) la regulación emocional es un acto intrínseco, lo que supone que es una habilidad inherente en cada persona quien tiene la posibilidad de regular sus propias emociones. Por su parte, Nozaki y Mikolajczak, (2020) afirman que esta habilidad está muy influenciada por el medio externo, es decir que existe la regulación extrínseca, y según esta perspectiva, la regulación emocional no conlleva solamente un proceso interno, sino que se ve afectada por el medio. Finalmente, Goldenberg et al. (2016) explican que la regulación puede darse en contextos grupales, donde los individuos pueden influir en las emociones de los demás por medio de las interacciones o dinámicas sociales.

La capacidad de regular las emociones ayuda a atravesar los altibajos emocionales que se experimentan a lo largo de la vida y es sustancial para el mantenimiento del bienestar físico y mental (Quoidbach, et al., 2010; Robertson et al., 2012; Aldao et al., 2010), al ayudar a disminuir la tristeza

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

o recuperarse de ella, resistir a las tentaciones que podrían significar un impacto negativo, al enfrentar o superar miedos y reducir la carga de estrés (Braunstein et al., 2017).

Sin embargo, de acuerdo a Thompson (2011) entre las dificultades de la regulación emocional se incluye la depresión, los trastornos de ansiedad, los problemas de conducta y otros trastornos de internalización y externalización. Añade que, particularmente los niños que han sufrido traumas, estrés crónico u otras experiencias perturbadoras tienen dificultades para evaluar sus sentimientos y reaccionar ante circunstancias en su etapa de crecimiento. Los niños tímidos que han presenciado conflictos maritales intensos o han sufrido maltrato muestran como patrón una hipersensibilidad hacia las señales que indican amenaza o peligro, lo que dificulta su capacidad para manejar emociones negativas cuando enfrentan situaciones estresantes (Thompson, 2011).

La desregulación de las emociones ha sido asociada con diversas formas de psicopatología, como los trastornos de personalidad, esquizofrenia, trastorno depresivo mayor, trastorno de pánico, trastorno de estrés postraumático, ansiedad social, fobias, trastornos alimentarios, autismo, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y trastorno explosivo intermitente en niños (Lall, 2018). Sheppes et al. (2011) argumentan que las condiciones clínicas como síntomas, síndromes o trastornos clínicos más frecuentes asociados con dificultades en la regulación emocional son: ataques de pánico, alexitimia, evitación experiencial, comportamiento de apego en el trastorno de personalidad dependiente, indefensión aprendida en la depresión, escapar de uno mismo en los atracones, conductas suicidas, autolesiones no suicidas, abuso de sustancias, cambio cognitivo en el autismo, tácticas a largo plazo en el TDAH y estados maníacos en el trastorno bipolar.

Por lo que distintos autores a lo largo de la historia, han desarrollado modelos teóricos para lograr entender y explicar los procesos emocionales para mejorar la comprensión de la psicología humana y el bienestar emocional. De igual manera, se han creado métodos para evaluar la regulación emocional en distintos grupos de individuos, como herramientas para medir estos procesos bajo circunstancias determinadas y dar un diagnóstico o tratamiento de forma personalizada. En vista de lo expuesto anteriormente, se han planteado las siguientes preguntas de investigación para brindar información acerca de ¿cuáles son los modelos teóricos existentes en la literatura científica? y ¿cuáles son los métodos de evaluación de la regulación emocional?

Metodología

Este estudio siguió un enfoque cualitativo para describir las características de los modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional. Se realizó una revisión bibliográfica mediante un proceso sistemático de análisis de la literatura existente. Para el método cualitativo se empleó la técnica de análisis de contenido que implica la codificación de datos cualitativos para identificar títulos que aporten al tema de investigación, y a través de la técnica de procesamiento de datos de corte y clasificación que permitió revisar y resaltar textos importantes, identificando expresiones o segmentos que contribuyeron a la formación de conceptualizaciones y argumentos.

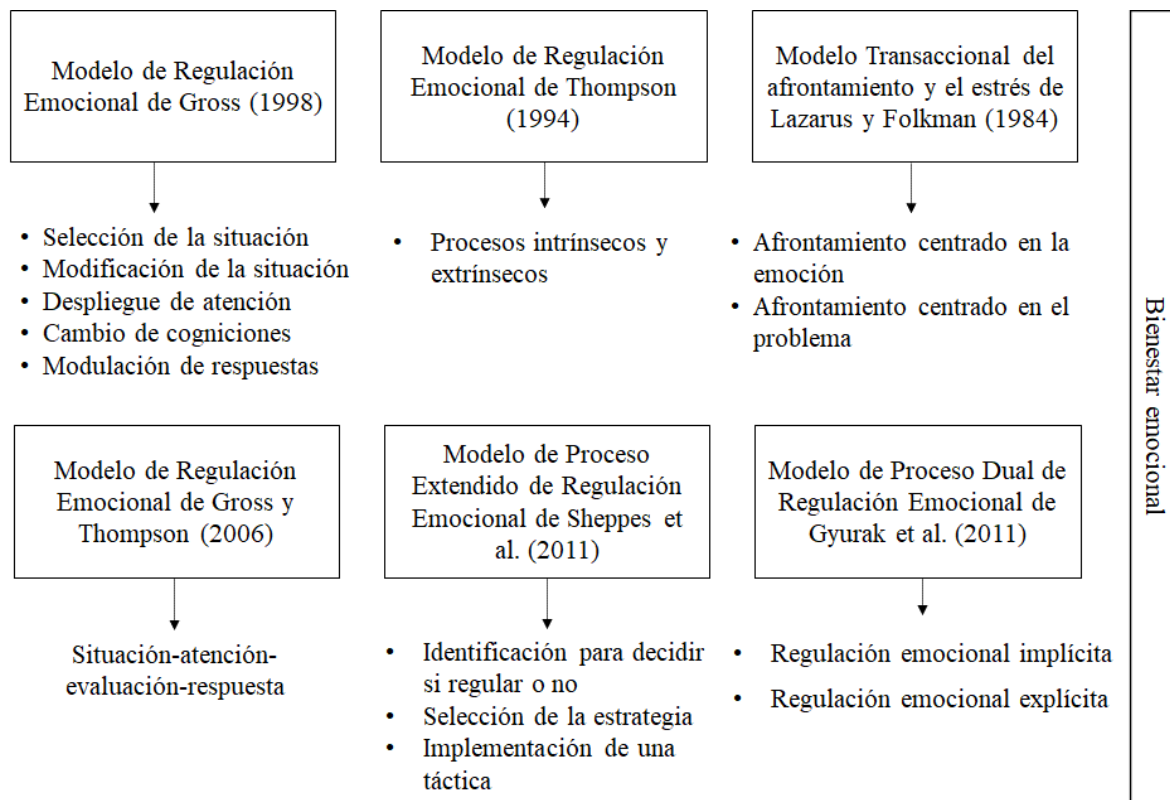
Desarrollo

Modelos teóricos de la regulación emocional

Los modelos teóricos de la regulación emocional constituyen marcos conceptuales que se utilizan para comprender y explicar los procesos y mecanismos involucrados en la regulación de las emociones. A continuación, se detallan los principales modelos teóricos que proporcionan una estructura conceptual para analizar, predecir y explicar cómo las personas manejan y controlan sus emociones en diferentes circunstancias.

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

Figura 1. Principales Modelos teóricos de la regulación emocional



Nota. Elaboración propia.

- Modelo de Regulación Emocional de Gross

Modelo de Regulación Emocional de Gross (1998) para quién el regular las emociones implica múltiples procesos regulatorios que comprenden cinco fases: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de atención, cambio de cogniciones y modulación de respuestas; los cuales corresponden a puntos en los cuales la emoción podría regularse, los cuatro primeros corresponden a la regulación centrada en el antecedente y el último está centrado en la respuesta. Desde esta perspectiva se pretende cambiar la respuesta (su intensidad, duración y expresión) ante emociones del momento para buscar el bienestar personal, enfocándose en lo que cada individuo valora en su vivir y en los efectos a largo plazo.

Para entender mejor cada una de las fases, Gross (1998) expone que las situaciones pueden ser complejas por lo que se requiere mayor autoconocimiento para saber a cuáles acercarse o cuáles evitar. La modificación de la situación permite aclarar las consecuencias directas de las expresiones emocionales. Las estrategias para el despliegue de atención pretenden desviar la atención, pudiendo

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

ser éstas la distracción, concentración y rumiación. El cambio de cognición conlleva que los individuos evalúen su capacidad para manejar de manera consciente la situación. La modulación de la respuesta se refiere a influir en los comportamientos fisiológicos, experienciales o conductuales para que sean coherentes con la respuesta.

- Modelo de Regulación Emocional de Thompson

Para Thompson (1994), bajo la óptica neurobiológica, establece cómo deben medirse las diferencias individuales en la regulación de las emociones, relacionándose de manera compleja con los objetivos emocionales del individuo y con las demandas inmediatas de la situación que se experimenta; donde el logro de objetivos es una característica central en el manejo de la emoción porque proporciona una dirección personal en el proceso de regular las emociones.

Thompson (2011) considera que los procesos intrínsecos y extrínsecos son los encargados de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, dando especial atención a la adaptación según el contexto para el desarrollo conductual de la persona desde etapas tempranas cuando empieza a expresar sus emociones. El lenguaje y la influencia cultural también condicionan la regulación emocional. La interacción entre la emoción y la cognición contribuye al crecimiento emocional debido que permite a las personas dar sentido a sus experiencias emocionales y asignarles significado, por ello, esta teoría destaca la capacidad de integrar la emoción y la cognición de manera flexible y adaptativa.

- Modelo Transaccional del afrontamiento y el estrés de Lazarus y Folkman

Este modelo lo desarrollaron Lazarus y Folkman (1984), en su esfuerzo por comprender cómo las personas procesan y regulan sus emociones ante situaciones estresantes. Se basan la premisa de que las emociones son producto de la evaluación cognitiva de una situación bajo estrés y en la elección de estrategias adecuadas de afrontamiento. Citado por Laubmeier et al. (2004) “distinguen entre el afrontamiento centrado en la emoción que regula la respuesta emocional al problema, y el afrontamiento centrado en el problema, que gestiona o altera el problema que causa la angustia” (p. 49). El afrontamiento se entiende como un proceso de intercambio entre la persona y el entorno, en el cual el individuo busca adaptarse y manejar de manera efectiva las dificultades que surgen en el entorno. Por su parte, el nivel de estrés depende de la forma cómo interpretan o evalúan las situaciones cada individuo y si lo perciben como amenaza, daño o desafío (Lazarus y Folkman, 1984).

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

- **Modelo de Regulación Emocional de Gross y Thompson**

Gross y Thompson (2006) interpretan a la regulación emocional desde una perspectiva multidisciplinaria, en la que influyen factores individuales y contextuales, como la cultura, el desarrollo emocional, los trastornos psicológicos y también las intervenciones terapéuticas. Conjugan la neurociencia con la psicología, para explicar que las emociones pueden ser difíciles de precisar y que la regulación emocional involucra diferentes sistemas neurales que interactúan con los procesos cognitivos, pudiendo ser automática o controlada, consciente o inconsciente. Conceptualizaron el Modelo Modal de la emoción que corresponde a una ampliación del Modelo propuesto por Gross (1998) y Thompson (1994), quienes simplifican el modelo en la secuencia situación-atención-evaluación-respuesta por medio de la “caja negra” del organismo, este modelo empieza por las situaciones que pueden ser internas o externas pero las evaluaciones de dichas situaciones son las que dan lugar a las respuestas emocionales.

- **Modelo de Proceso Extendido de Regulación Emocional**

Según Sheppes et al. (2011) “las emociones evolucionaron para ayudarnos a sobrevivir” (p. 381). Cuando se experimenta emociones, ocurren una serie de cambios en el interior, como respuestas fisiológicas, cognitivas y afectivas. Estos cambios internos llevan a realizar acciones externas; en general a lo largo de la evolución humana resultan ser beneficiosas. Cobra importancia el sistema de valoración, el cual se refiere a la evaluación cognitiva que se realiza de un evento o situación que desencadenan alguna emoción. Este modelo es una adaptación de Gross (2015) aquí se distinguen tres etapas de regulación emocional: identificación para decidir si regular o no la emoción, selección de la estrategia e implementación de una táctica.

- **Modelo de Proceso Dual de Regulación Emocional**

Este modelo fue propuesto por Gyurak et al. (2011), quienes hacen esta distinción dual debido a la naturaleza de la regulación de emociones pudiendo considerarse como explícitas o implícitas. La regulación emocional implícita se desarrolla como resultado de los efectos positivos dados por la adaptación, son respuestas automáticas y son más consistentes, mientras que la regulación emocional explícita requiere de un esfuerzo mayor y de hacer más consciente los objetivos a perseguir como motivación y capacidad de cambio. Los procesos que están relacionados con la regulación emocional implícita son: la regulación de la emoción habitual, adaptación al conflicto emocional, regulación relacionada con errores, evaluaciones y metas reguladoras de las emociones y regulación de las

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

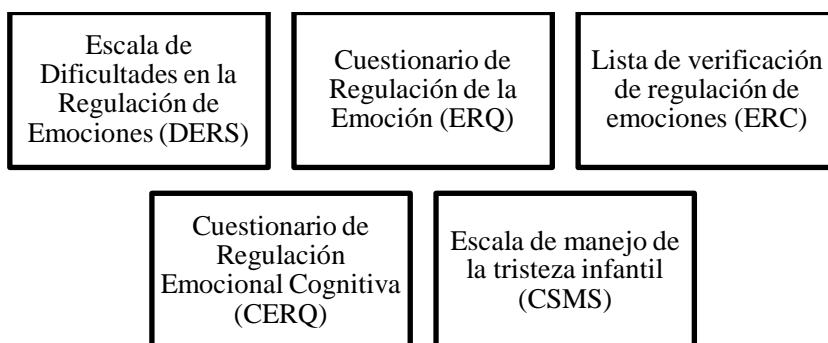
emociones como resultado del etiquetado afectivo, colocando en el centro a la regulación emocional explícita.

De manera general, si bien estos modelos comparten el objetivo común de comprender los procesos de regulación emocional en los individuos, sin embargo, de acuerdo al análisis de los documentos, todos difieren en su enfoque debido a que cada autor ha desarrollado distintos procesos conforme a estudios previos y a su reflexión personal.

Métodos de evaluación de la regulación emocional

Los métodos de evaluación de regulación emocional son herramientas diseñadas para evaluar las estrategias utilizadas para cambiar los estados emocionales de un individuo. Estos métodos se basan en una percepción subjetiva acerca del manejo de las emociones y para efectos del presente estudio se han tomado los más utilizados en la literatura científica según Pérez-Sánchez et al. (2020).

Figura 2. Principales métodos de evaluación de la regulación emocional



Nota. Elaboración propia.

- Escala de Dificultades en la Regulación de Emociones (DERS)

Gratz y Roemer (2004) distinguen la regulación emocional adaptativa de la evitación emocional y el control expresivo. Este test consta de 36 ítems y su objetivo principal es medir el nivel de desregulación emocional de un individuo. Plantean seis dimensiones separadas, pero íntimamente relacionadas en las que pueden ocurrir dificultades, entre ellas se incluyen la (1) no aceptación de respuestas emocionales, (2) dificultades en el control de impulsos, (3) falta de aceptación emocional, (4) dificultades para involucrarse en objetivos dirigidos, (5) falta de claridad emocional y (6) acceso limitado a estrategias de regulación emocional cuando se experimentan emociones negativas, en el

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

que cada factor se compone de seis elementos. Dichos autores enfatizan la importancia de realizar dos distinciones: entre la conciencia y comprensión de las respuestas emocionales, y la segunda entre la capacidad de actuar de forma deseada y la capacidad de abstenerse de actuar de forma no deseada cuando se experimentan emociones negativas.

- Cuestionario de Regulación de la Emoción (ERQ)

También llamado ERQ por sus siglas en inglés de Emotional Regulation Questionnaire, fue desarrollado por Gross y John (2003), este cuestionario está diseñado para evaluar las diferencias individuales en el uso de dos estrategias: la reevaluación cognitiva y la supresión positiva. La reevaluación se refiere a la estrategia de reinterpretar o cambiar la forma en que se percibe una situación cargada de emoción para reducir la intensidad emocional negativa asociada y mejorar las relaciones interpersonales. En cambio, la supresión es la estrategia de intentar ocultar o reprimir las expresiones emocionales externas, lo que puede llevar a dificultades en las relaciones interpersonales. Respecto al factor de reevaluación se indaga seis ítems: (1) controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro, (2) cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio la forma en que pienso sobre la situación, (3) cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambio la forma en que pienso sobre la situación, (4) cuando quiero sentir una emoción más positiva (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando, (5) cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando y (6) cuando me enfrento a una situación estresante, me obligo a pensar en ello de una manera que me ayuda a mantener la calma. El factor de supresión evalúa cuatro ítems: (1) controlo mis emociones al no expresarlas, (2) cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas, (3) me guardo mis emociones y (4) cuando siento emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.

- Lista de verificación de regulación de emociones (ERC)

La lista de verificación de regulación de emociones (ERC por Emotion regulation checklist) ideada por Shields y Cicchetti (1997), es un instrumento de heteroevaluación que evalúa el nivel de regulación emocional mediante dos subescalas: de Regulación de emociones (RE) respondida por padres o docentes y Labilidad/Negatividad emocional (L/N) en niños. Consta de 24 ítems que se evalúan en cuatro puntos dentro de la escala de Likert, para RE mide (1) la autoconciencia emocional del niño, (2) empatía y (3) la ocurrencia de expresividad emocional constructiva, mientras que L/N evalúa (1) la falta de flexibilidad, (2) activación emocional, (3) reactividad, (4) desregulación de la ira y (5) labilidad del estado de ánimo.

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

- Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ)

El Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva o Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), fue desarrollado por Garnefski et al. (2001) se lo considera como un autoinforme y está diseñado para personas de 12 años en adelante. Mide el uso de las estrategias cognitivas de regulación emocional que un individuo normalmente utiliza como respuesta a eventos estresantes o negativos, este test incluye 36 ítems y se clasifica en nueve estrategias cognitivas: (1) culparse a uno mismo, (2) culpando a otros, (3) aceptación, (4) volver a centrarse en la planificación, (5) reenfoque positivo, (6) rumiación o centrarse en el pensamiento, (7) reevaluación positiva, (8) poniendo en perspectiva y (9) catastrofizando (Hallion et al., 2018).

- Escala de manejo de la tristeza infantil (CSMS)

Esta escala fue desarrollada por Zeman et al. (2001) y es conocida por sus siglas en inglés (CEMS) por Children's Sadness Management Scale, quienes crearon una medida para evaluar el manejo de la tristeza a través de la inhibición de la expresión emocional y los métodos de afrontamiento eficaz de la experiencia de la tristeza que eviten que desarrollen problemas socioemocionales y conductuales (Suveg y Zeman, 2004). Se basa en 12 ítems calificados utilizando una escala de Likert y se clasifican de acuerdo a la inhibición, afrontamiento y expresión desregulada; de los cuales cuatro están relacionados con la inhibición: (1) contengo mi tristeza, (2) escondo mi tristeza, (3) me siento triste por dentro pero no lo demuestro y (4) tengo miedo de mostrar mi tristeza; respecto a la regulación de emociones (afrontamiento): (5) cuando me siento triste, controlo mi llanto y mi comportamiento, (6) mantengo la calma y no dejo que las cosas tristes me afecten, (7) cuando estoy triste, hago algo totalmente diferente hasta que me calme, (8) puedo evitar perder el control de mis sentimientos de tristeza y (9) trato de lidiar con calma con lo que me hace sentir triste; y finalmente en relación a la expresión desregulada: (10) me quejo/me quejo por lo que me pone triste, (11) lloro y sigo adelante cuando estoy triste y (12) hago cosas como estar deprimido cuando estoy triste (Zeman et al., 2001). En última instancia, es importante enfatizar en que cada uno de estos métodos pueden ser y han sido adaptados al lenguaje y vocablo de cada país en el que se aplicó el estudio, adicionalmente pueden recurrirse a más de uno de los cuestionarios requeridos dependiendo del análisis que se desea ejecutar y acorde a las características de los participantes.

Conclusiones

Respecto a los principales modelos teóricos de la regulación emocional existentes en la literatura, se encontraron los siguientes: Modelo de la Regulación Emocional de Gross, Modelo de regulación emocional de Thompson, Modelo de Regulación Emocional de Lazarus y Folkman, Modelo de Regulación Emocional de Gross y Thompson, Modelo de Proceso Extendido de Regulación Emocional de Sheppes y el Modelo de Proceso Dual de Regulación Emocional de Gyurak. Estos modelos presentan similitudes en la intención de querer comprender los procesos por los que atraviesa la regulación emocional en cada individuo. Sin embargo, difieren en su enfoque porque cada uno ha desarrollado distintos procesos a su entender.

Varios autores a lo largo del tiempo han desarrollado distintos métodos de evaluación de la regulación emocional, como la Escala de Dificultades en la Regulación de Emociones (DERS) creada por Gratz y Roemer, el Cuestionario de Regulación de la Emoción (ERQ) desarrollado por Gross y John, la Lista de verificación de regulación de emociones (ERC), el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ) por Garnefski, Kraaij y Spinhoven y la Escala de manejo de la tristeza infantil (CSMS) que son los más utilizados en estudios de psicología teniendo que ser traducidos a distintos idiomas dependiendo del país en que se lo aplica.

Los trabajos futuros podrían ampliar los conocimientos desarrollados en este estudio conforme al avance de los modelos y métodos de evaluación relacionados a la regulación emocional. A su vez, se propone para otros autores la posibilidad de diseñar o adaptar nuevas herramientas de evaluación basadas en las recabadas en este texto.

Referencias

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Bain, A. (2022). *The emotions and the will*. (2nd ed.). Longmans, Green and Co. <https://doi.org/10.1037/12264-000>
- Berridge, K. C. (2018). Evolving Concepts of Emotion and Motivation. *Front. Psychol.* 9:1647. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01647>
- Boden, M. T. & Thompson, R. J. (2015). Facetas de la conciencia emocional y asociaciones con la regulación emocional y la depresión. *Emoción*, 15 (3), 399. <https://doi.org/10.1037/emo0000057>
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12(10), 1545-1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Brown, R. B. (2003). Emotions And Behavior: Exercises In Emotional Intelligence. *Journal of Management Education*, 27(1), 122–134. <https://doi.org/10.1177/1052562902239251>
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in systems neuroscience* 8. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Feldman, L., Gross, J., Conner, T., & 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(6), 713-724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Goldenberg, A., Halperin, E., Van Zomeren, M., & Gross, J. J. (2016). The process model of group-based emotion: Integrating intergroup emotion and emotion regulation perspectives.

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

- Personality and Social Psychology Review, 20, 118–141.
<http://dx.doi.org/10.1177/1088868315581263>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological psychiatry*, 63(6), 577-586.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Gosling, C. J., Caparos, S., & Moutier, S. (2020). The interplay between the importance of a decision and emotion in decision-making. *Cognition and Emotion*, 34(6), 1260-1270.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1741340>
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publications, Inc.
www.guilford.com/p/gross
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. https://www.guilford.com/excerpts/gross_old.pdf?t=1
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in psychology*, 220.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400–412.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
-

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F. & Diefenbach, G. J. (2018) Psychometric Properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Its Short Forms in Adults With Emotional Disorders. *Front. Psychol.* 9:539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Hofmann, S. G. (2018). *La emoción en psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós. https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/39/38216_La_emocion_en_psicoterapia.pdf
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Springer Science & Business Media. https://books.google.com.ec/books?id=RPv-shA_sxMC&lpg=PA1&ots=cUF8asW8_8&dq=emotions%2C%20psychology&lr&hl=es&pg=PA1#v=onepage&q&f=false
- Koenigsberg, H. W., Fan, J., Ochsner, K. N., Liu, X., Guisa, K., Pizzarello, S., Dorantes, C., Tecuta, L., Guerreri, S., Goodman, M., Nueva, A., Flory, J., & Siever, L. J. (2010). Neural correlates of using distancing to regulate emotional responses to social situations. *Neuropsychologia*, 48(6), 1813-1822.
- Lall, S. (2018). *Affective styles and difficulties in emotion regulation*. https://www.researchgate.net/publication/338986358_Affective_styles_and_difficulties_in_emotion_regulation
- Laubmeier, K. K., Zakowski, S. G., & Bair, J. P. (2004). The role of spirituality in the psychological adjustment to cancer: A test of the transactional model of stress and coping. *International journal of behavioral medicine*, 11, 48-55. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1101_6
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. <https://books.google.com.ec/books?id=i-ySQQuUpr8C&lpg=PR5&ots=DgKRhrjgRe&lr&hl=es&pg=PR5#v=onepage&q&f=false>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current opinion in psychology*, 28, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.004>

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

- Maturana, H. (2001). Emociones y lenguaje en educación y política. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones S.A. https://des-juj.infed.edu.ar/sitio/upload/Maturana_Romesin_H_-_Emociones_Y_Lenguaje_En_Educacion_Y_Politica.pdf
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science* 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20, 10 –15. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000636>
- Pérez-Sánchez, J., Delgado, A. R., & Prieto, G. (2020). Análisis de los instrumentos empleados en la investigación empírica de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1). <https://doi.org/10.7714/CNPS/14.1.216>
- Powers, J. P., & LaBar, K. S. (2019). Regulating emotion through distancing: A taxonomy, neurocognitive model, and supporting meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 96, 155-173. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician manual*. Oxford University Press. <https://books.google.com.ec/books?id=nthjDwAAQBAJ&lpg=PT7&ots=5Cxy4jMYC8&dq=emotional%20regulation%20Martin%20Seligman&lr&hl=es&pg=PA1#v=onepage&q=emotional%20regulation%20Martin%20Seligman&f=false>
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.02.006>

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

- Rothermund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: A basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8(1), 34–46. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.1.34>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: The development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology*, 33(6), 906–916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Sheppes, G., Suri, G. & Gross, J. J. (2011). Is Timing Everything? Temporal Considerations in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 319–331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Suveg, C. & Zeman, J. (2004) Emotion Regulation in Children With Anxiety Disorders, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33:4, 750-759. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_10
- Szczygieł, D., Buczny, J., & Bazińska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual differences*, 52(3), 433-437. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.005>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, 18(1), 58–74. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Teimouri, Y. (2017). L2 Selves, Emotions, And Motivated Behaviors. *Studies in Second Language Acquisition*, 39(4), 681-709. <https://doi.org/10.1017/S0272263116000243>
- Velasco, C., Fernández, I., Páez, D., & Campos, M. (2006). Perceived emotional intelligence, alexithymia, coping and emotional regulation. *Psicothema*, 89-94. <https://www.psicothema.com/pdf/3281.pdf>
- Westerlund, M. & Santtila, P. (2018) A Finnish adaptation of the emotion regulation questionnaire (ERQ) and the difficulties in emotion regulation scale (DERS-16), *Nordic Psychology*, 70:4, 304-323, <https://doi.org/10.1080/19012276.2018.1443279>

Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional

- Wu, X., Guo, T., Tan, T., Zhang, W., Qin, S., Fan, J., & Luo, J. (2019). Superior emotional regulating effects of creative cognitive reappraisal. *Neuroimage*, 200, 540-551. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.06.061>
- Zeman, J., Shipman, K., & Penza-Clyve, S. (2001). Development and initial validation of the Children's Sadness Management Scale. *Journal of Nonverbal behavior*, 25, 187-205. <https://doi.org/10.1023/A:1010623226626>

©2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).