

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



REVISIÓN TEÓRICA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

ANGELA CAMILA RUESTA ESPINOZA

ASESOR

LIZZETH AIMÉE GARCÍA FLORES

<https://orcid.org/0000-0002-1975-2582>

Chiclayo, 2020

Índice

Índice	2
Resumen	3
Abstract.....	3
Introducción.....	4
Métodos	6
Resultados y Discusión.....	7
Análisis de los modelos teóricos de la regulación emocional	7
Conceptualización de regulación emocional	7
Modelos teóricos de regulación emocional	8
Estrategias de regulación emocional	12
Conclusiones.....	13
Recomendaciones	15
Referencias	16
Anexos	19

Resumen

En la actualidad se resalta el papel que cumple la regulación frente a diversas situaciones que impactan en el ser humano, pues influye en la salud mental, siendo necesario estudiar su definición, modelos teóricos y las estrategias para regular las emociones. Es por ello que el presente estudio, desde un enfoque no experimental de tipo teórica-narrativa, empleó como técnica el análisis de documentos de bases de datos, repositorios de universidades nacionales e internacionales y libros, con el objetivo de analizar los modelos teóricos de regulación emocional. Se encontró que la regulación emocional es un constructo que ha ido evolucionando en el tiempo, concretándose como aquel proceso adaptativo que sirve para modificar la vivencia de las emociones haciendo uso de estrategias para cumplir un objetivo individual o social, asimismo se logró identificar seis modelos que ayudan a explicar regulación emocional, para la cual se utilizan diversas estrategias influidas por la valoración que el sujeto le da a la experiencia emocional, el contexto cultural, la expresión emocional, los recursos regulatorios propios, valoración de las estrategias, autoeficacia percibida y rasgos de la personalidad. Se concluye que, de los modelos analizados, el modelo de proceso extendido de la regulación emocional propuesto por Gross en el 2015, ayuda a comprender, explicar y predecir el comportamiento del ser humano ante diversas situaciones, teniendo como premisa principal la interacción de sistema de valoración, además aclara cómo se seleccionan e implementan las estrategias, y, en que forma pueden surgir dificultades en este proceso.

Palabras clave: Regulación emocional, teórica-narrativa, modelos teóricos, estrategias de regulación emocional.

Abstract

At present, the role that regulation plays in different situations that impact human beings stands out, because it influences mental health, although it is necessary to study its definition, theoretical models and strategies to regulate emotions. That is why the present study, from an experimental theoretical-narrative approach, used the analysis of documents from databases, university repositories and national and international books as a technique, with the aim of analyzing the theoretical models of regulation. emotional. It is found that emotional regulation is a construct that has evolved over time, materializing as that adaptive process that serves to modify the experience of emotions through the use of strategies to meet an individual or social objective, he has also managed to identify six models that help to explain emotional regulation, for which various strategies influenced by the assessment that the subject gives to emotional experience, cultural context, emotional expression, adequate regulatory resources, assessment of strategies, perceived self-efficacy and personality characteristics. It is concluded that, from the models analyzed, the extended process model of emotional regulation proposed by Gross in 2015, helps to understand, explain and predict the behavior of the human being in different situations, having as its main premise the interaction of the system Also, how to select and implement strategies, and how difficulties may arise in this process.

Keywords: Emotional regulation, theoretical-narrative, theoretical models, emotional regulation strategies.

Revisión Teórica de la Regulación Emocional

En la actualidad se ha puesto en evidencia una creciente preocupación por la salud mental, resaltándose el papel que cumple la regulación emocional frente a diversas situaciones que impactan en la persona.

La importancia de la regulación emocional se empezó a valorar desde el S. XIX (Charland, 2011; como se citó en Gómez & Calleja, 2016), pero es a mediados de la década de 1990, donde se empezaron a realizar las primeras investigaciones, siendo estas muy escasas, años después esta variable fue tomando más relevancia para los investigadores, es así que, en el 2013, Google Scholar indexó más de 10.000 investigaciones de este tema (Gross, 2015).

Los estudios más recientes sobre regulación emocional, son en su mayoría investigaciones empíricas donde, por ejemplo, buscan encontrar su factor predictor en la aparición, desarrollo y mantenimiento de trastornos emocionales (Aonso, Baquero, Santolaya, Limonero & Muñoz, 2018), su implicancia en el estrés académico (González, Souto-Gestal & Fernández, 2017), los procesos cognitivos que se realizan (Medrano, Muñoz-Navarro & Cano-Vindel, 2016), su relación con el afrontamiento (Cabanach, Souto-Gestal, González & Corrás, 2018; Pascual y Conejero, 2019), la influencia de las estrategias de regulación emocional en el agotamiento académico (Domínguez-Lara, 2018), y en la crianza materna (Flores, Morales, Cortés, Campos & Díaz-Loving, 2019), entre otros, así también se ha ido construyendo y adaptando diversos instrumentos para su evaluación (Gómez & Calleja, 2017).

No obstante, a pesar de los estudios realizados, no existe un acuerdo sobre cómo se da el proceso de regulación emocional y las estrategias utilizadas por las personas, exponiéndose, por ello, diversos modelos teóricos.

Tamir (como se citó en Gómez & Calleja, 2016) afirma que el concepto de regulación emocional está evolucionando, no encontrándose un acuerdo en la definición que incluya todas las dimensiones y que comprenda la variedad de estrategias que se utilizan en el proceso de regulación emocional.

Asimismo, existen diferentes teorías que intentan explicar los procesos que implica la regulación emocional (Medrano et al., 2016), por tanto, se ve necesario precisar los procesos involucrados con las condiciones contextuales que pueden afectarlos (Gómez & Calleja, 2016).

Kinkead, Garrido y Uribe (2011) mencionan que dentro de las limitantes en su estudio se encuentran: la evolución conceptual de la regulación emocional, la falta de precisión para la aplicación del concepto, la controversia sobre la inclusión en la definición de solo el funcionamiento óptimo o también del funcionamiento desadaptativo, el tener en cuenta el contexto para poder entender las emociones y la regulación emocional.

A partir de lo expuesto anteriormente, se formula la siguiente interrogante ¿Cuáles son los modelos teóricos que explican la regulación emocional?

El objetivo general del estudio es analizar los modelos teóricos que explican la regulación emocional, para lo cual se precisó la definición de regulación emocional, se identificó los modelos teóricos que explican la regulación emocional e identificó las estrategias de regulación emocional.

La investigación estudió la regulación emocional, con el fin de conocer los diversos modelos que la explican, los cuales incluyen, los procesos que intervienen en la regulación emocional y las diversas estrategias utilizadas por las personas. Además, contribuyó a la reducción de la incertidumbre sobre la definición y lo que implica la regulación emocional. Del mismo modo, se facilita la información teórica a la población en general y futuros investigadores, tanto para la investigación teórica o empírica de la variable, como para el estudio y enseñanza.

La investigación tiene relevancia en la situación actual que se vive en el país frente al contexto del COVID-19, donde la población está manifestando diversas emociones y se requiere de programas que intervengan en la regulación de las mismas. Esta investigación facilita el marco teórico para diseñar dichas intervenciones.

Métodos

El estudio sigue un diseño no experimental, de tipo teórica-narrativa, pues contiene avances teóricos sobre una temática específica de investigación y no incluyen aportes empíricos propios del autor (Ato, López & Benavente, 2013), para lo cual se utilizó la técnica de análisis de documentos escritos en los idiomas español, inglés y portugués, haciendo uso de palabras clave como “emotional regulation” y “regulação emocional”.

Como criterios de selección se incluyen artículos científicos encontrados en las siguientes bases de datos: Proquest, Scielo, APA psycne, Psycodoc, PsycINFO, Scopus, Dialnet, Latindex, Redalyc, así como tesis de posgrado de repositorios institucionales del Perú y libros sobre la conceptualización de la regulación emocional, los modelos teóricos y las estrategias. Asimismo, los estudios considerados son teóricos y empíricos. Por otro lado, como criterios de exclusión, se suprimieron las investigaciones de pre grado y las que estaban fuera del rango de los 10 años de antigüedad.

Posterior a la lectura y organización de la información se crearon categorías de análisis que facilitaron la profundización del tema de interés. Se delimitaron las siguientes categorías: conceptualización de regulación emocional, modelos teóricos de regulación emocional y estrategias de regulación emocional.

En cuanto a los principios éticos, la información recolectada es solo para fines investigativos, respetándose los derechos de autor. Asimismo, el estudio contiene información verídica en razón al conocimiento teórico y metodológico de la variable estudiada. Para verificar la originalidad del estudio, se utilizó el programa de Turnitin, del cual se obtuvo un porcentaje de 4% (ver Anexo A)

Resultados y Discusión

Análisis de los modelos teóricos de la regulación emocional

Conceptualización de regulación emocional.

Sobre la definición de regulación emocional, una de las primeras fue la propuesta por Thompson en 1994, conceptualizándola como procesos internos y externos, que, con el objetivo de cumplir una meta, supervisan, evalúan y modifican nuestras respuestas emocionales (Hervás & Moral, 2017). Asimismo, en 1998, Gross, agrega que no solo influyen en como expresamos lo que sentimos, sino que también cuando estamos vivenciando la emoción, ya sea positiva o negativa (Sánchez & Díaz-Loving, 2009; Hervás & Moral, 2017).

Brenner y Salovery, en 1997, desde la perspectiva de la inteligencia emocional, conceptualizan la regulación emocional como una habilidad que facilita el funcionamiento del sujeto en el ambiente, regulando la emoción, el contexto y la conducta motivada por las emociones (como se citó en Vargas & Muños-Martinez).

Asimismo, Gratz y Roemer (2004), consideran a la regulación emocional como una habilidad integrada por las siguientes dimensiones: atención y conciencia de las emociones, claridad y comprensión de emociones, aceptación de emociones, capacidad para gestionar la conducta impulsiva cuando se vivencian emociones desagradables y la capacidad para hacer uso de estrategias acordes al contexto para modular las respuestas emocionales con el fin de satisfacer las demandas individuales y situacionales (como se citó en Gonzáles et al., 2017; Cabanach et al., 2019)

Del mismo modo, en el 2005, Lopes, Salovery. Cote y Beers (como se citó en Gómez & Calleja, 2016) definieron la regulación emocional como aquella habilidad que busca regular la experiencia emocional para alcanzar estados emocionales adecuados y esperados por la persona.

Retomando la perspectiva de la regulación emocional como un proceso, Gross y Thompson en el 2007, afirman que consiste en los esfuerzos que hacen las personas, ya sea de forma consciente o inconsciente, para actuar sobre la emoción, en intensidad y duración, según el momento en que se origina, así como, la valoración que el individuo le da a la experiencia y la forma en que expresa la emoción (Gómez & Calleja, 2016).

En esta misma línea, Sánchez, en el 2010, considera la regulación emocional como un proceso en el cual influyen las creencias sobre la expresión emocional, los recursos regulatorios propios, valoración de las estrategias, autoeficacia percibida y rasgos de la personalidad (Gómez & Calleja, 2016). En este mismo año Koole (como se citó en Pascual & Conejero,

2019) la define como un proceso que usan las personas para reorientar la expresión espontánea de las emociones.

Gómez y Calleja (2016, 2017) afirman que la definición de regulación emocional debe integrar los objetivos de la regulación emocional, los procesos y las estrategias que se ponen en evidencia en las personas. Por ende, se considera que la más completa es la de Gross y Thomson (2007), la cual ha servido para sustentar diversas investigaciones, pues afirma que la percepción de una situación elicitoria depende de las características y experiencias de la persona, por lo cual pueden existir distintos motivos que desencadenen una emoción, confirmando que las personas pueden hacer uso de diversas estrategias para regular la emoción, antes durante o después de que esta aparezca (Gómez & Calleja, 2016, Pascual & Conejero, 2019).

Asimismo, cubre las limitaciones de las primeras definiciones y explica que cumple una función adaptativa en el ser humano según las demandas del contexto y los motivos personales o sociales que se persiguen, pues tiene como objetivo alcanzar una meta, y para ello modifica la intensidad y duración de una emoción, así como sus componentes (experiencia, expresión, comportamiento o fisiología) (Mestre & Guil, 2012; Reyes & Tena, 2016; Gómez & Calleja, 2016).

Se precisa que la regulación emocional es aquel proceso que favorece al ser humano no siempre de forma voluntaria, modificando la vivencia de las emociones, tanto agradables como desagradables, en dicho proceso la persona puede hacer uso de diversas estrategias que le sean efectivas para lograr una meta personal o social, las cuales pueden variar según el contexto en el que se encuentre.

Modelos teóricos de regulación emocional.

Existen diversos modelos para explicar la regulación emocional, de los cuales, resalta:

El modelo procesual de regulación emocional.

Este fue desarrollado por Gross en 1999, donde plantea que la regulación emocional se estudia teniendo en cuenta la estrategia que se genera dentro del proceso generacional de la emoción. Dicho proceso se divide en cuatro fases: situación, atención, interpretación y respuesta; donde se pueden distinguir dos grupos de estrategias: la regulación centrada en los antecedentes de la emoción, y la regulación centrada en la respuesta emocional (Hervás & Moral, 2017).

En cuanto a la primera fase se puede observar que cada persona puede modular la situación a la que se ve expuesto, según la emoción que esta genere, tanto agradables como desagradables, luego en la fase atencional, el sujeto puede enfocarse en distintos aspectos con

el objetivo de regular la posible respuesta emocional. Después en la fase interpretativa, el sujeto valora lo que le está aconteciendo, el contexto en el que se encuentra y las consecuencias de su respuesta emocional. Y la última fase, comprende la forma en la que actúa el sujeto frente a la emoción vivenciada (Hervás & Moral, 2017).

De este modo, una persona a quien han despedido porque la empresa se vio afectada económicamente durante la pandemia, valora la situación como desagradable, luego puede enfocarse en otros elementos como la forma de despido, las reacciones de sus familiares, las deudas, etc. Posterior a ello, puede interpretar la situación como una oportunidad para buscar nuevos empleos o como una situación de fracaso para su familia. Finalmente, según la valoración puede enviar su currículum a distintas empresas o quedarse en casa pensando en qué hacer para afrontar esta situación.

Este modelo elaborado por Gross, es un primer paso en la investigación de la regulación emocional, y concordando con Hervás & Moral (2017), presenta ciertas limitaciones que en posteriores modelos se han ido mejorando, como la necesidad de la aceptación de la situación y la aclaración de que las estrategias pueden cumplir en algunas ocasiones, una función desadaptativa para la persona, como la supresión de la emoción.

El modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional.

Es complementario al de Gross (1999) y su representante principal es Rachman; afirma que el procesamiento emocional es el proceso donde se absorbe y canaliza una reacción emocional que puede llegar a ser muy tensa o persistente, logrando interferir en la vida de la persona. Dicho modelo comprende tareas que posibilitan un procesamiento óptimo de la emoción, permitiendo una regulación emocional eficaz. Las tareas son: apertura emocional, atención emocional, aceptación emocional, etiquetado emocional, análisis emocional y modulación emocional (Hervás, 2011).

Este modelo incluye a la regulación en la última tarea, prediciendo que para que una emoción se regule, es necesaria procesarla enfocándose en la emoción que vive antes de buscar estrategias para modular la expresión de la emoción. Esto de acuerdo con Hervás (2011) facilitará adecuadamente la forma de enfrentar y regular las emociones ya sea en una situación considerada leve.

Modelo modal de regulación emocional.

Fue desarrollado en el 2007 por Gross y Thompson (como se citó en Sánchez & Díaz-Loving, 2009; Vinícius, 2019), quienes sustentan que la regulación emocional incluye cinco procesos cognitivos y conductuales producto de la percepción de un evento elicitor de emociones, los cuales fomentan el surgimiento de las estrategias de regulación emocional.

El primer proceso es el de selección de la situación, este incluye estrategias para tomar acciones sobre generar la posibilidad o no de culminar una situación elicitoria de emociones esperadas o inesperadas. Luego surge la modificación de la situación, donde la persona busca actuar directamente sobre la situación o alterar su impacto, de forma interna o externa. Seguido está el despliegue de atención, se da cuando la persona se ve obligada a generar estrategias para desligarse de la situación que no ha logrado modificar. Posteriormente, está el cambio cognoscitivo, el cual involucra las estrategias para cambiar la forma en que se valora una situación específica. Finalmente, se encuentra la modulación de respuesta, donde la persona busca cumplir un papel activo sobre las respuestas fisiológica, experiencias o conductas, Gross y Thompson (como se citó en Sánchez & Díaz-Loving, 2009).

Este modelo explicaría que en el sujeto existe una transacción o proceso regulatorio que es significativo, lo cual obliga a activar su atención y puede dar diversas respuestas multisistémicas en el curso del proceso, dependiendo de la emoción vivenciada (Sánchez y Díaz-Loving, 2009; Mestre y Guil, 2012; Vinícius, 2019).

Modelo integrativo de la regulación emocional.

Propone estrategias para la identificación y tratamiento de procesos de regulación emocional problemáticos, aportando a los clínicos en la toma de decisiones en situaciones inconclusas. Tiene como objetivo la resolución del comportamiento y el desarrollo de repertorios de conductas flexibles para la mejora de la calidad de vida de individuos con trastornos afectivos y emocionales crónicos. Del mismo modo, facilita la conceptualización y tratamientos de los problemas afectivos crónicos, también, resalta la importancia de mantener en un mismo sistema los pensamientos, emociones, conductas y sus consecuencias personales, ambientales e interpersonales (Reyes & Tena, 2016).

Este modelo es usado como un factor transdiagnóstico de algunos problemas clínicos, por lo cual no puede ser aplicado frente a cualquier situación vivenciada por una persona, pues es más una ayuda para la toma de decisiones en el contexto clínico, pues como lo explica Reyes y Tena (2016), el modelo busca encontrar una explicación al comportamiento teniendo como base el uso de las estrategias de regulación emocional no efectivas, así como desarrollar cadenas conductuales flexibles que faciliten una mejor calidad de vida en los pacientes con trastornos afectivos y emocionales crónicos.

Modelo de regulación de emociones básicas.

A partir de la definición propuesta por Gross y Thompson, Sánchez Aragón en el 2010 propone un modelo de regulación emocional que se centra en las emociones básicas según Ekman (enojo, miedo, disgusto, felicidad, tristeza y sorpresa). Para lo cual, sugiere que el

proceso empieza con la presencia de estímulos externos (cultural y social), estos se vinculan con estrategias para cada etapa y con la emoción básica vivenciada. El siguiente paso es la preevaluación, donde se revive la valoración sobre el estímulo elicitor de emociones, después de ello, sigue la ejecución, que es cuando el individuo hace uso de diversas estrategias para modificar la intensidad y duración del estímulo. Finalmente se da la postevaluación, donde resalta la autoeficacia percibida por el sujeto y la utilización instrumental y subjetiva para facilitar el bienestar psicológico (Gómez & Calleja, 2016).

Este modelo, complementa el modelo procesual de la regulación emocional explicado por Gross en 1999, pues agrega al proceso la importancia de la influencia cultural, la interpretación de la situación; así como las fases de preevaluación, ejecución y post evaluación, donde incluye la autoeficacia percibida frente al uso de una estrategia (Gómez y Calleja, 2016).

Modelo de proceso extendido de la regulación de emociones.

En este modelo, se explica que tanto la generación de emociones como la regulación de estas tienen como punto de partida los sistemas de valoración, el cual consiste en ciclos acoplados de percepción-valoración-acción del mundo interno o externo. Por ende, se ve a la regulación emocional como la interacción entre sistemas de valoración (Gross, 2015).

Según lo que postula, en un primer nivel se da un sistema de valoración para las emociones, y a partir de un segundo nivel se dará la regulación emocional, al tomar al primero como objetivo y evaluarlo como negativo o positivo, activando las estrategias destinadas a modificar la actividad en el sistema de valoración de primer nivel. Es decir, la regulación emocional vendría a ser la activación de un objetivo para modificar la respuesta emocional que desencadena (Gross, 2015).

Asimismo, el sistema de valoración de segundo nivel se compone por tres etapas donde pueden surgir dificultades para la regulación de emociones. Estas etapas son: la etapa de identificación, encargada de detectar y evaluar la emoción y discriminar si se debe regular o no; la etapa de selección, enfocada a escoger la estrategia a utilizar; y la etapa de implementación, que vendría a ser la acción de una táctica particular adaptada a la experiencia (Gross, 2015).

Después de analizar cada modelo teórico de la regulación emocional, se identifica el modelo de proceso extendido de la regulación emocional, propuesto por Gross en el 2015, como aquel que ayuda a comprender, explicar y predecir el comportamiento del ser humano ante diversas situaciones basados en el sistema de valoración, además de aclarar cómo se seleccionan e implementan las estrategias de regulación emocional, y, en que forma pueden surgir dificultades en este proceso.

Estrategias de regulación emocional.

Son diversas las situaciones que pueden ser valoradas como significativas por el ser humano, las cuales hacen importante el uso de una variedad de estrategias para regular las emociones. En diferentes investigaciones coinciden que son utilizadas para realizar modificaciones en el entorno y el individuo al experimentar una emoción o posterior a ella (Campos et al; Cole et al.; Frijda; como se citaron en Pascual & Conejero, 2019). Por otro lado, para Aonso et al. (2019), influyen, como factores de riesgo o de protección, sobre la duración, frecuencia, intensidad y tipo de emoción que vivencie una persona.

Para Gross, estas estrategias, a pesar de estar clasificadas dependiendo del autor, comparten como objetivo el lograr una meta, además pueden estar dirigidas a modificar el contexto, la expresión y la experiencia de la emoción, por ende, incluyen pensamientos, sentimientos y emociones en función al inicio, mantenimiento, modulación o cambio de ocurrencia, intensidad o duración de las emociones (como se citó en Gómez & Calleja, 2016).

Es por ello que a lo largo de la literatura revisada se han podido encontrar estrategias cognitivas y conductuales concordando con Gómez y Calleja (2016) y Naragon-Gainey, McMahon y Chacko. (2017). Las primeras, como afirman Garnefky y Kraaij (como se citó en Domínguez-Lara, 2017), hacen referencia a la forma cognitiva para tratar la información emocional, incluyéndose estrategias como: rumiación, catastrofismo, auto culparse, culpar a otros, que se relacionan a emociones negativas, desajuste emocional, depresión y ansiedad, así como, las estrategias de poner en perspectiva, aceptación, focalización positiva, reinterpretación positiva y refocalización en los planes, que se relacionan con emociones positivas, autoeficacia y bienestar.

Las estrategias categorizadas como conductuales son expresión desregulada o regulada de la emoción, compromiso comportamental, ventilar el afecto negativo, la respiración, catarsis, ayudar a otros, expresión asertiva, búsqueda de apoyo social, relajación, hacer ejercicio y descanso (Lopes et al.; Soric, Penezic & Buric; como se citaron en Gómez y Calleja, 2016; Naragon-Gainey et al.,2017).

Por otro lado, las estrategias también pueden ser clasificadas según el modelo que se seleccione (Gómez y Calleja, 2016; Naragon-Gainey et al., 2017), de este modo si nos centramos en el modelo procesual de regulación emocional, se identifican dos estrategias globales: la supresión y la reevaluación cognoscitiva; desde el modelo modal de la regulación emocional se encuentran estrategias como el despliegue atencional (distracción o concentración), cambio cognoscitivo, la supresión expresiva; el modelo de la regulación de emociones incluye como estrategias las propuestas por Gross y Thompson e incorpora la

autoeficacia percibida por el sujeto y la utilidad práctica como subjetiva de la estrategia para facilitar el bienestar subjetivo; y el modelo de proceso extendido las clasifica como estrategias centradas en el antecedente y centradas en la respuesta.

Otra clasificación es la propuesta por Company, Oberst, Sanchez & Koole (como se citaron en Gómez y Calleja, 2016), que identifican dos grupos: las estrategias dirigidas a los sistemas que generan una emoción y las dirigidas a las funciones psicológicas de la regulación emocional.

Por tanto, se podría decir que no existe un consenso para clasificar las estrategias, pues las personas utilizan las estrategias de regulación emocional para responder frente a una emoción en determinadas situaciones (Gross, 2015) y la elección de estas va a estar influidas por el contexto cultural, la expresión emocional, los recursos regulatorios propios, valoración de las estrategias, autoeficacia percibida y rasgos de la personalidad (Sánchez como se citó en Gómez & Calleja, 2016).

Finalmente, cabe resaltar que en esta revisión teórica se evidencia la evolución del constructo de regulación emocional, así como la identificación y análisis de diversos modelos que explican el proceso de regulación emocional, aportando información que permite el diseño de programas de intervención en regulación de emociones. Sin embargo, se encuentra como limitación la cantidad de documentos analizados, lo cual se podría ampliar al indagar en artículos con acceso restringido e incorporando otros idiomas o bases de datos.

Conclusiones

La regulación emocional se precisa como el proceso que cumple una función adaptativa en el ser humano, modificando la vivencia de las emociones, a través del uso de diversas estrategias, que le sean efectivas para lograr una meta personal o social, las cuales pueden variar según el contexto en el que se encuentre.

Se identificaron seis modelos teóricos que explican la regulación emocional, los cuales son: el modelo procesual de regulación emocional de Gross en 1999, el modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional de Rachman, el modelo modal de regulación emocional de Gross y Thompson, el modelo integrativo de la regulación emocional enfocado en el área clínica, el modelo de regulación de emociones básicas de Sánchez y el modelo de proceso extendido de la regulación emocional propuesto por Gross en el 2015.

Asimismo, las estrategias de regulación emocional son variadas, pues son diversas a las situaciones que generan una valoración por parte del individuo y la elección de las estrategias a utilizar está influida por el contexto cultural, la expresión emocional, los recursos regulatorios propios, valoración de las estrategias, autoeficacia percibida y rasgos de la personalidad.

De los modelos analizados, se considera como el más completo el modelo de proceso extendido de la regulación emocional propuesto por Gross en el 2015, pues ayuda a comprender, explicar y predecir el comportamiento del ser humano ante diversas situaciones, teniendo como premisa principal la interacción de sistema de valoración, además aclara cómo se seleccionan e implementan las estrategias de regulación emocional, y, en que forma pueden surgir dificultades en este proceso de regulación emocional.

Recomendaciones

La regulación emocional es un constructo complejo que ha ido evolucionando a lo largo del tiempo; recomendándose para futuros estudios, reconocer cómo se da este proceso en cada etapa del ciclo vital, identificar las variables que se pueden asociar a este proceso, identificar los modos de evaluación y profundizar en el estudio de las estrategias de regulación emocional.

Por otro lado, para mejorar los métodos del estudio, se podría profundizar la investigación analizando documentos que se encuentren con acceso restringido, así como en otros idiomas y bases de datos.

Referencias

- Aonso, G., Baquero, M., Santolaya, J., Limonero, J. & Muñoz, R (2018). La regulación emocional e el ámbito de la atención primaria. *Información psicológica*, 115. doi: 10.14635/IPSIC.2018.115.12
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3). doi: 10.6018/analesps.29.3.178511
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González, D. & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologia*, 17 (2). doi: 10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree
- Domínguez-Lara, S. (2017). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar. *Salud Uninorte*, 33(3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753881006.pdf>
- Domínguez-Lara, S. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?. *Educación Médica*, (19). doi: 10.1016/j.edumed.2016.11.010
- Flores, M., Morales, M., Cortés, M., Campos, M. & Díaz-Loving, R. (2019). Crianza materna y regulación emocional en adolescentes: diferencias asociadas al sexo. *Emerging Trends in Education*, 1(2). doi: 10.19136/etie.a1n2.2781
- Gómez, O. & Calleja, N. (2016). Red emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación Psicológica*, 8(1). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gómez, O. & Calleja, N. (2017). Regulación emocional: Escalas de medición. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6642552>
- González, R., Souto-Gestal, A. & Fernández, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10. doi: 10.1016/j.ejeps.2017.07.002
- Gross, J (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1). doi: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Hervás, G. & Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. División de psicoterapia (curso). Formación continuada a distancia. España. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la Regulación Emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology* 19(2). Recuperado de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologiadela regulacionemocionalpapeldelosdeficitemocionales.pdf
- Kinthead, A., Garrido, L. & Uribe, N. (2011). Modalidades Evaluativas en la Regulación Emocional: Aproximaciones actuales. *Revista argentina de clínica psicológica*, 20. Recuperado de http://repositorio.ucm.cl/bitstream/handle/ucm/1734/garrido_1_modalidades.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Medrano, L., Muñoz-Navarro, R. & Cano-Vindel, A. (2016). Procesos cognitivos y regulación emocional: aportes desde una aproximación psicoevolucionista. *Ansiedad y Estrés*, 22. doi: 10.1016/j.anyes.2016.11.001
- Mestre, J. & Guil, R. (2012). *La Regulación de las emociones: Una vía para la adaptación personal y social* (versión PDF). Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Jose_Mestre2/publication/309428224_La_Regulacion_de_Emociones_Una_via_para_la_Adaptacion/links/58106f2908aee15d49136c54/La-Regulacion-de-Emociones-Una-via-para-la-Adaptacion.pdf
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. & Chacko, T. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4). doi: 10.1037/bul0000093
- Pascual, A. & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1). Recuperado de https://www.redalyc.org/jatsRepo/2430/243058940007/html/index.html#redalyc_243058940007_ref29
- Reyes, M. & Tena, A. (2016). Regulación Emocional en la Práctica Clínica: Una guía para Terapeutas (versión PDF). Recuperado de https://kupdf.net/download/regulacion-emocional-guia-para-terapeutas_5af4d2e5e2b6f5e11b759b52_pdf
- Sánchez, R. & Díaz-Loving, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo mediante una medida psicométrica. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 1(1). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2009/mip091f.pdf>
- Vargas, R. & Muños-Martínez, A. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 21(2). doi: 10.1590/S0103-65642013000200003

Vinícius, P. (2019). Emoção, regulação emocional e comportamento: aspectos históricos, conceituais e práticos. *Singular Sociais e Humanidades*, (1). doi: 0.33911/singularsh.v1i1.26

Anexos

A

Trabajo de investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE
INTERNET

2%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

www.elsevier.es

Fuente de Internet

1%

2

Alejandro Rodríguez Ortega. "Aportaciones de las nuevas tecnologías combinadas con monitorización fisiológica en el campo de la regulación emocional", Universitat Politecnica de Valencia, 2015

Publicación

1%

3

Sergio Alexis Dominguez-Lara. "Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?", Educación Médica, 2018

Publicación

1%

4

Submitted to Universidad de Chile

Trabajo del estudiante

<1%

5

www.scielo.org.co

Fuente de Internet

<1%

6

www.personanosekai.moe

	Fuente de Internet	<1 %
	www.afav.org Fuente de Internet	<1 %
	gestiopolis.com Fuente de Internet	<1 %
	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
	www.foscal.com.co Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado