



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Facultad de Psicología

Maestría en Psicología

**ESCALA DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA JÓVENES Y ADULTOS:
DESARROLLO Y ANÁLISIS DE SUS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS.**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA

Presenta: Lic. Susana Nava Andrade

Directora de Tesis:

Dra. Mónica Fulgencio Juárez

Comité Tutorial:

Dra. Joanna Koral Chávez López

Dra. Morelia Erandeni Gil Díaz

Mtra. Esther Gabriela Kanán Cedeño

Dr. Roberto Oropeza Tena

Morelia, Michoacán, Octubre del 2021

Índice

Abstract.....	4
Introducción.....	6
CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES TEÓRICOS E HISTÓRICOS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL	9
1.1 Bases conceptuales de la regulación emocional.....	9
1.1.1 Historia de la regulación emocional.....	9
1.1.2 Conceptualización y definición de la regulación emocional	13
1.2 Bases biológicas de la regulación emocional	18
1.2.1 Bases neurales de la emoción	18
1.2.2 Bases neurales de la regulación emocional	20
1.2.3 Bases neurales de la mala regulación emocional.....	25
1.3 Desarrollo de la regulación emocional	26
1.3.1 Regulación emocional en la infancia.....	26
1.3.2 Regulación emocional en la adolescencia.....	29
1.3.3 Regulación emocional en la edad adulta.....	31
1.4 Aspectos de personalidad relacionados con la regulación emocional.....	32
1.5 Aspectos sociales y culturales relacionados con la regulación emocional. ...	35
CAPÍTULO 2. EVALUACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL	37
2.1. Importancia de evaluar la Regulación Emocional.....	37
2.2. Variables que se asocian positiva y negativamente con la Regulación Emocional	39
2.2.1. Variables que se asocian con alto nivel de regulación emocional	40
2.2.2. Variables que se asocian con bajo nivel de regulación emocional	41
2.3 Esfuerzos que se han realizado para evaluar la Regulación Emocional	44
CAPÍTULO 3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	50
Justificación	50
CAPÍTULO 4: MÉTODO	54
Tipo de estudio.....	54
Procedimiento de la Construcción de la Escala de Regulación Emocional para Jóvenes y Adultos.....	54
1. Definición de la variable medida y sus dimensiones.	55
2. Especificaciones de la prueba	56
3. Construcción de los ítems.....	57

4. Evaluación por jueces	62
5. Aplicación de la escala	63
CAPITULO 5: RESULTADOS	66
5.1 Resultados de evaluación de jueces	66
5.2 Análisis de los ítems.....	74
Estructura interna y propiedades psicométricas del inventario	77
CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	79
Referencias	83
Apéndices.....	95

Índice de tablas

Tabla 1. Número de ítems en cada dimensión	55
Tabla 2. Criterios para evaluación de ítems	56
Tabla 3. Dimensiones e ítems propuestos de manera inicial	60
Tabla 4. Resultados IC de la V de Aiken	64
Tabla 5. Reformulación de ítems después del juicio de expertos.....	66
Tabla 6. Procesos de eliminación de ítems	71
Tabla 7. Propiedades psicométricas de la escala final con 22 ítems	74

Resumen

La evaluación de la regulación emocional es importante pues los niveles altos se asocian un mejor funcionamiento y su déficit puede traer consecuencias en la salud y calidad de vida de las personas. Se realizó una investigación para desarrollar y analizar las propiedades psicométricas de una escala para medir regulación emocional en jóvenes y adultos. Se desarrollaron 51 ítems que fueron agrupados en cinco dimensiones a partir del Modelo de Regulación Emocional de James Gross. A partir de la evaluación de jueces y de las observaciones realizadas, se modificaron los ítems. Posteriormente, se aplicó la escala a 354 participantes de 18 a 60 años, 65 hombres (18.4%) y 289 mujeres (81.6%), se calculó la confiabilidad y se realizó un análisis factorial exploratorio utilizando el método de máxima verosimilitud, con rotación oblicua. Se obtuvo un KMO de .859 y la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa al .000. La escala quedó compuesta por 22 ítems distribuidos en seis factores; el índice de confiabilidad de la escala total fue bueno ($\alpha=.826$) y los alfas por dimensión fueron: evitación, $\alpha=.752$; modificación de la situación, $\alpha=.821$, modulación de la respuesta, $\alpha=.657$; cambio cognitivo $\alpha=.794$, estrategias dirigidas al mantenimiento de emociones $\alpha=.797$ y selección de la situación $\alpha=.752$. En conclusión, la escala da evidencias de ser una herramienta confiable y válida para evaluar la regulación emocional en jóvenes y adultos, con lo cual se cuenta con un instrumento que identifica en qué medida la población posee esta habilidad y poder relacionarla con otros factores.

Palabras Clave: confiabilidad, emociones, evaluación, instrumento, validez.

Abstract

The assessment of emotional regulation is important because high levels are associated with better functioning and its deficit can have consequences on health and quality of life. A research was carried out to develop and analyze the psychometric properties of a scale to measure emotional regulation in young people and adults. Fifty-one items were developed and grouped into five dimensions based on James Gross's Emotional Regulation Model. Based on the judges' evaluation and the observations made, the items were modified. Subsequently, the scale was applied to 354 participants aged 18 to 60 years, 65 men (18.4%) and 289 women (81.6%), reliability was calculated and an exploratory factor analysis was performed using the maximum likelihood method, with oblique rotation. A KMO of .859 was obtained and Bartlett's test of sphericity was significant at .000. The scale was

composed of 22 items distributed in six factors; the reliability index of the total scale was good ($\alpha=.826$) and the alphas per dimension were: avoidance, $\alpha=.752$; situation modification, $\alpha=.821$, response modulation, $\alpha=.657$; cognitive change $\alpha=.794$, strategies aimed at emotion maintenance $\alpha=.797$ and situation selection $\alpha=.752$. In conclusion, the scale gives evidence of being a reliable and valid tool to evaluate emotional regulation in young people and adults, thus having an instrument that identifies to what extent the population possesses this ability and being able to relate it to other factors.

Introducción

La emoción es definida como la respuesta cognitiva, conductual y fisiológica que experimenta el individuo, producida por estímulos internos o externos, dependiendo del ambiente en el que se desarrolla; su temporalidad y efectos van de acuerdo con las características propias de la persona y de los desencadenantes (Chóliz, 2005; Palmero et al. 2006).

Las emociones son esenciales para la supervivencia y adaptación del ser humano. De acuerdo con Chóliz (2005) las emociones tienen funciones adaptativas que preparan al organismo para ejecutar una conducta específica dirigida a un objetivo; también, sirven para informar la relación que tienen las personas con su entorno (Gargurevich y Matos, 2010; Nelis et al., 2011).

Asimismo, las emociones tienen funciones sociales, ya que facilitan la aparición de conductas apropiadas y la interacción social; predicen el comportamiento en relación con el otro y permiten la comunicación de estados afectivos. Las emociones también son fuente de motivación, pues energizan la acción del individuo, lo que le da un sentido a la conducta y a los resultados que de ella consigan (Chóliz, 2005; Gargurevich y Matos, 2010; Nelis et al., 2011).

Sin duda, las emociones son fundamentales en la vida de las personas, pues orientan las acciones y decisiones, dan información del entorno y sobre sí mismos. No obstante, cuando no cumplen con su función, surge la necesidad de influir directamente sobre ellas para que su papel sea el adecuado. Esta influencia ha tomado importancia, debido a las implicaciones que tienen las emociones en el funcionamiento y desempeño de las personas.

De esta manera, la importancia de las emociones ha originado estudios que arrojan como resultados habilidades que tiene el ser humano para influir en ellas. Los investigadores sugieren una variedad de habilidades que logran el funcionamiento emocional competente de las personas, entre ellas se encuentra la regulación emocional, que ha sido definida como la capacidad de los individuos de gestionar y expresar de manera adecuada las emociones, de acuerdo con los objetivos que

persigan (López y Rodríguez-Arias, 2012; Paula, 2011; Pérez y Guerra, 2014; Zeman, 2001).

La regulación de las emociones implica modular (reducir o aumentar) la intensidad y duración de una emoción, lo que permite la disminución de la experiencia emocional en el instante y el individuo puede manejar su emoción y por lo tanto el comportamiento que de ella se derive. El trabajo de regular las emociones está enfatizado en inhibir un impulso inapropiado y lograr un comportamiento de acuerdo con el ambiente y los objetivos deseados (Gómez y Calleja, 2016; Gratz y Roemer, 2004; MacDermott, 2009; Shepees et al., 2014).

Continuamente, evidencias han demostrado que la regulación emocional es útil para la adaptación al contexto social, en la relación adecuada con el otro, por medio de una competencia emocional y social adecuada. También, para el funcionamiento cognitivo de la persona, como en la solución de problemas y desempeño de tareas. De igual manera, apoya en la adaptación de las demandas cognitivas, facilita la toma de decisiones, el aprendizaje y en la preparación de los individuos para respuestas rápidas y eficientes (Cabello, et al., 2016; Nelis et al., 2011; Ruvalcaba, et al., 2013).

Sin embargo, también existen estudios, donde se señala que las personas con déficit en estrategias de regulación emocional, mejor conocida como disregulación emocional, tienen problemas para identificar las emociones que experimentan, lo que se les dificulta aceptarlas y por lo tanto, desconocen qué estrategia utilizar para manejar sus emociones, lo que las hace proclives a padecer trastornos del estado de ánimo y su funcionamiento podría ser no adaptativo, alimentando situaciones inadecuadas, como consumo de sustancias, violencia y suicidio; además, bajo desempeño cognitivo, laboral y un desajuste en las relaciones sociales (Cingolani y Castañeiras, 2011; Godínez y Flores, 2019; Gratz & Roemer, 2004; Gross, 1998; Haranburu et al., 2016; Houck et al., 2015; Nelis et al., 2011; Zeman, 2001).

Explicaciones como las anteriores son solo algunas de las que han sido encontradas y que han apoyado al campo de conocimiento de la regulación emocional, pero surge la necesidad de seguir en la búsqueda de evidencias que contribuyan al

entendimiento de esta habilidad por lo que una de las vías es el desarrollo de instrumentos que identifiquen el estado emocional de las personas y al mismo tiempo permitan conocer el desarrollo de las estrategias de regulación de emociones en el ser humano, y así, crear estrategias de intervención, con el fin de evitar o dar solución a problemas que se puedan presentar como consecuencia de un desajuste en la regulación emocional.

Por lo anterior, la presente investigación, emprende el objetivo de contribuir con información que apoye a la generación de conocimiento, a través del desarrollo de un instrumento integral que ayude a medir una parte de la realidad de los seres humanos en el uso de estrategias de regulación emocional.

El presente trabajo se divide en seis capítulos; el capítulo uno se dedica a explorar la historia de la regulación emocional, el desarrollo de esta habilidad en el ser humano y las bases biológicas que rigen su presencia. El dos, está enfocado en mostrar las variables que se asocian de manera negativa y positiva con la regulación emocional, además de los instrumentos actuales desarrollados. En el tercero, se establece el planteamiento del problema, la justificación de la investigación y sus objetivos. El cuarto capítulo, especifica el procedimiento llevado a cabo para desarrollar la escala de regulación emocional para jóvenes y adultos, contiene la explicación de lo realizado en cada fase de su desarrollo y las evidencias de validez y confiabilidad que se generaron en cada una de las mismas. El quinto muestra los resultados de las fases establecidas en el método. Por último, el sexto muestra las discusiones entre los instrumentos existentes y los resultados de la presente investigación, así como las conclusiones que se obtienen de este trabajo.

CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES TEÓRICOS E HISTÓRICOS DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

1.1 Bases conceptuales de la regulación emocional

1.1.1 Historia de la regulación emocional

El estudio de la regulación emocional tiene sus orígenes en dos esfuerzos históricos, en la teoría Psicoanalítica realizada por Sigmund Freud y en el estudio del estrés y afrontamiento desde el trabajo de Cannon en 1920 hasta fechas recientes con Lazarus y Folkman (Gross, 2002). Además, investigaciones que se desarrollaron a lo largo de los años y han sido parte importante en la conceptualización de la regulación emocional.

El Psicoanálisis fundado por Sigmund Freud en 1899, consideraba fundamental a la ansiedad en la formación de la personalidad. Enfatizó la existencia de un conflicto originado por el choque entre las funciones dinámicas de la psique, el “ello”, “yo” y “superyó” y las demandas del mundo exterior, pues en cuanto estas aumentaban el “yo” se abrumaba de una energía, que se convirtió en impulsos, no pudiendo controlarlos, llenándose de ansiedad (DiCaprio, 2002; Galor y Hentschel, 2013; Gross, 1999).

Freud distinguió tres tipos de ansiedad. La ansiedad real, que se refiere a un peligro real en el mundo externo, la ansiedad neurótica, temor de que los impulsos internos no puedan ser controlados y la ansiedad moral, que la describía como el temor a los castigos de la propia conciencia. Para que el individuo afrontara la ansiedad, desarrolló mecanismos de defensa que tenían como función prevenirla (Galor y Hentschel, 2013; Gross, 1998).

Los mecanismos de defensa funcionan a nivel inconsciente, niegan o distorsionan la realidad para hacerla menos amenazadora. Su principal objetivo es ayudar en el desarrollo del individuo para el cumplimiento de sus funciones. No obstante, su uso de manera inconsciente podría convertirlos en desadaptativos (DiCaprio, 2002). Así pues, Freud explicó la regulación de la ansiedad por medio de la evitación de los

impulsos que no fueran bien vistos en el exterior o considerados como algo negativos, lo que motivó el estudio de la regulación desde las emociones.

Tiempo después, uno de los trabajos sobre el interés de la regulación de emociones lo realizó Ribot en 1986 en su teoría sobre la vida afectiva, centrada en el papel de la moral y las pasiones. Consistía principalmente en que la moral era el método de control para los sentimientos, considerados como la experiencia subjetiva de la emoción; también, en las emociones que podrían ser cortas e intempestivas, pero principalmente en las pasiones que consideraba como expresiones emocionales exageradas y sostenidas (Charland, 2011).

De esta manera, las pasiones eran vistas como las organizadoras internas de la experiencia emocional, a partir de las influencias morales, principalmente externas, que incorporaban una idea, la movilización de los recursos tanto cognitivos como conductuales y los afectivos, los cuales, a su vez, incluían a los sentimientos (Ribot, 1986, como se citó en Charland, 2011).

Siguiendo con la revisión de la historia del estudio de la regulación emocional, se encuentra el modelo de Rothbart y Derryberry en 1981, quienes estudiaron el temperamento en la etapa infantil y lo conceptualizaron como las diferencias individuales en la reactividad y en la regulación de las emociones, en relación con la actividad y atención y con la influencia del medio ambiente. Para estos autores, la reactividad hace referencia a la facilidad con la que las emociones se activan y emergen en la vida cotidiana, como ejemplo, acercarse, alejarse o luchar contra situaciones desafiantes o nuevas para los individuos (Mira y Vera, 2017).

De acuerdo con las etapas por las que se desarrolla el ser humano, consideraban importante conocer los cambios que se iban manifestando, principalmente en la niñez y adolescencia, pues esto afectaría directamente a la reactividad y a los procesos regulatorios, lo que consolidaba en las personas nuevas capacidades y tendencias conductuales. De esta manera, se observaba en aquellos tiempos, cómo el temperamento era considerado y definido como un sistema abierto, principalmente por las interacciones con el medio ambiente (Mira y Vera, 2017).

El trabajo de Block y Block en 1980 también influyó en la investigación de la regulación emocional, se centraban en cómo la regulación supone el manejo de las emociones para la adaptación flexible y sana de las personas a situaciones dadas. Hecho contrario sería si existe un manejo rígido de las emociones y de los impulsos en la que se requiere un constante desgaste de energía y atención, provocando severo desgaste en el individuo al implicarse en el ambiente y, por lo tanto, generando un desajuste en la adaptación personal y social (Ato et al. 2004).

Por otra parte, uno más de los precursores de la regulación emocional es el estudio sobre el estrés y el afrontamiento. El trabajo se remonta a 1920, cuando el fisiólogo Walter Cannon usó por primera vez el término estrés, haciendo referencia a la respuesta del organismo por medio del sistema nervioso simpático a las condiciones externas o internas para obtener una homeostasis del medio interno (Gross, 1999).

En la década de 1930, Hans Seyle realizó una analogía para precisar el término estrés, analizó la deformación que una figura sólida le provocaba a otra con características similares, observando la existencia de un nivel de tensión. Al retirarse la presión que ejercía la figura, el material podía recuperar su forma, pero si se mantenía, producía deformación, incluso hasta destrucción.

Posteriormente, Seyle basó su estudio en animales y humanos, señalando que el estrés es una respuesta corporal del organismo, ya sea de corta, moderada o larga duración, dependiendo además del tipo de estresor y de la demanda externa que implique una amenaza para su equilibrio (Gross, 1999).

Otro antecedente es la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis en 1955, que es explicada mediante el modelo ABC en donde la interpretación que los individuos hacen de los sucesos que viven, producen inevitablemente consecuencias emocionales, cognitivas y físicas. Esta teoría habla principalmente de las creencias irracionales que tienen los individuos, definidas como las cogniciones evaluativas de carácter absolutista y dogmático, que suelen expresarse de forma rígida, generando emociones negativas perturbadoras que interfieren en las metas y propósitos de felicidad en las personas (Ruíz et al. 2012).

Para la Terapia Racional Emotiva, si las creencias irracionales son las que producen malestar emocional, su modificación generaría creencias racionales alternativas y se eliminarían los problemas evitando que se repitan en un futuro, por lo que las emociones adaptativas o adecuadas estarían tomando fuerza en la vida de las personas y también un adecuado funcionamiento personal y psicológico (Ruíz et al. 2012).

Por último, y de manera reciente, en 1986, Lazarus y Folkman comenzaron con el estudio del estrés y el afrontamiento desde el punto de vista psicológico. Lo consideraron como una respuesta de la percepción de la persona, de contar con recursos insuficientes para hacer frente a situaciones complejas. Lazarus en 1966, conceptualizaba el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos del individuo para responder a las demandas externas e internas, considerándolas como esenciales para el bienestar psicológico y social (Felipe y León del Barco, 2010; Gross, 1999; Ortega y Salanova, 2016).

Folkman (1966) agregó al estudio del afrontamiento la importancia del contexto, por la interacción que se produce entre el entorno y la persona, provocando una respuesta determinada, que al mismo tiempo permite afrontar la situación, de acuerdo con las condiciones existentes (Ortega y Salanova, 2016).

Lazarus en 1966 propuso dos tipos de afrontamiento, el primero dirigido a la emoción, ya que la persona evalúa a través de procesos cognitivos con los que intenta disminuir el impacto emocional, a través de la evitación, distanciamiento, atención selectiva, entre otros. El segundo es dirigido al problema, cuando las condiciones desfavorables que se le presentan resultan evaluadas como susceptibles de cambio (Gross, 1999).

Así pues, estos son los principales aportes que han dado pauta para la comprensión del término y evolución de la regulación emocional, convirtiéndolas además como bases para los estudios que hasta el día de hoy se realizan y siguen enriqueciendo con evidencias al campo del conocimiento sobre el desarrollo emocional del ser humano.

1.1.2 Conceptualización y definición de la regulación emocional

Cuando el estudio de las emociones tomó relevancia, surgieron temas en relación a su uso y expresión, además de su importancia en el funcionamiento, cognitivo, físico, psicológico y social del individuo; a la información que proporcionan sobre la forma que interactúan las personas y a su función como señal sobre situaciones por las que atraviesan (Cervantes y Hernández, 2008).

El interés del estudiar las emociones surgió también con la aparición de argumentos que señalaban su influencia en las decisiones y acciones de los individuos, por las consecuencias que conllevaban, en su desempeño en el trabajo y en las competencias necesarias para la adaptación al contexto; lo que las convirtió en un elemento más y fundamental que interviene en el bienestar psicológico de las personas (López y Rodríguez-Arias, 2012; Pérez y Guerra, 2014).

A partir de estas implicaciones surgió la regulación emocional (RE), considerada como uno de los conceptos esenciales de la salud mental del individuo; con una complejidad que ha exigido su estudio de manera interdisciplinaria y exhaustiva. Han sido relevantes los abordajes realizados sobre el manejo de emociones ya que dieron pauta a las explicaciones actuales, mostrando la importancia sobre las sabidas influencias que conllevan en el bienestar físico y mental.

Por otro lado, la definición de regulación emocional ha sido amplia pero no concreta, debido al número de estudios que constantemente aparecen y van sumando a su campo. Entre las principales se encuentra la de Thompson (1991) quien la describió como la capacidad intrínseca o extrínseca, dependiendo del contexto en el que se lleve a cabo y la considera como reguladora del comportamiento, donde el individuo monitorea, evalúa y modifica las emociones que son significativas para el ambiente, específicamente las intensas o temporales, proporcionando una flexibilidad a las conductas para responder de manera eficiente.

Una de las principales definiciones, por su cercanía a la realidad que vive el ser humano, es la de Gross (1998) quien la definió como el proceso consciente y controlado que por medio del objetivo que persiga el individuo y su interacción con

el ambiente, va a influir sobre las emociones que siente, en la manera que las vive y el cómo las expresa. Supone una dinámica de emociones, desde duración, frecuencia, magnitud y las respuestas que de ellas derivan, como las conductuales, fisiológicas y psicológicas.

Por su parte, Silva (2005) la conceptualizó como la estrategia que aplica el individuo cuando experimenta un estado afectivo, para mantener, aumentar o suprimirlo. Señaló que existen dos formas de regular la emoción, la primera que aparece de manera inmediata, como antecedente a una respuesta, de acuerdo con las características que tiene el individuo para reflexionar y evaluar una acción antes de que aparezca la emoción (reevaluación cognitiva) y la segunda, que es la capacidad de responder; ocurre cuando ya existe la reacción y se encarga de controlar lo que experimenta (supresión).

Gómez y Calleja (2016) en su definición, la describieron como el proceso donde los individuos modulan sus emociones para modificar su comportamiento y alcanzar objetivos, así como para su adaptación al contexto, optando por mejorar su calidad de vida.

Por su parte, Shepees et al., (2014) refieren la regulación emocional como la respuesta emocional a los sucesos que viven las personas, de acuerdo con el objetivo que persiguen. Reconocen la influencia que tienen los individuos sobre las emociones, desde su uso, manejo y expresión, lo que les permite un óptimo funcionamiento de acuerdo con el contexto donde se estén desempeñando.

Dentro de este marco, la regulación emocional es un campo de investigación relativamente reciente, en el que las explicaciones existentes y las bases teóricas hasta ahora abren posibilidades para nuevos trabajos. Entre las principales bases de la regulación emocional se encuentran dos modelos en los que se sostiene esta investigación, el primero es el “Modelo Modal de la Regulación Emocional” (Gross y Bruto, 1998) y el “Modelo del Proceso Extendido de la Regulación de las Emociones” (Gross, 2015).

El primero, plantea cómo las personas pueden regular sus experiencias emocionales influyendo en la generación de estos estados emocionales. Se estableció que las emociones surgen a partir de la valoración de ciertos elementos que a su vez originan diversas tendencias de acción o respuestas específicas y sostiene que el desenvolvimiento de una emoción puede explicarse a partir de cuatro pasos que conforman un proceso: la situación relevante externa (eventos o exigencias ambientales) o interna (representaciones mentales), la atención, donde se seleccionan los elementos más significativos de una situación, la evaluación que depende de la relevancia que el individuo tome de la situación y por último, la respuesta emocional, producida por la evaluación realizada (Gargurevich y Matos, 2010; Gross y John, 2003).

Además, consideraba dos enfoques centrados en la respuesta emocional. La primera estrategia de naturaleza cognitiva que es la que acontece antes de la respuesta y consiste en la modificación de la interpretación que el individuo tenga de cierto suceso, con la finalidad de disminuir el impacto emocional, es decir, la intensidad de la emoción y de las respuestas que se deriven. Participa en la anulación de emociones desagradables y aumenta las positivas, mejorando la lógica subjetiva. Demuestra ser más eficiente para situaciones que pueden resultar un poco difíciles, pues al momento de evaluar y generar un cambio en la interpretación, puede alterar el rumbo de la respuesta (Gross, 2015; Haranburu et al., 2016).

Y la segunda, supresión expresiva que es de naturaleza muscular, aparece después de que se haya dado la respuesta, donde se inhibe el comportamiento con la finalidad de que la emoción y su reacción no se viva de manera intensa. Su uso frecuente provoca una disfunción en los dominios emocionales, interpersonales y del bienestar. Igualmente, se ha demostrado un desgaste de la memoria en las conversaciones y déficit en el afrontamiento y apoyo social (Gross, 2002; Haranburu et al., 2016).

La supresión expresiva hace que el individuo genere una sensación de disgusto, por la experiencia entre la expresión interna y la externa. La sensación de no ser fiel

a uno mismo o en la pérdida de autenticidad, pueden generar sentimientos negativos sobre su propia persona y alinearse de los demás, impidiendo el desarrollo de relaciones emocionalmente cercanas y contribuyendo a un comportamiento distraído, tenso y evitativo.

De esta manera, la supresión expresiva se asocia con un bajo nivel de satisfacción y bienestar, mientras que la modulación de respuesta está asociada con altos niveles de satisfacción con la vida y con estados de ánimo positivos. Por el contrario, la reevaluación cognitiva está relacionada positivamente con el bienestar, la satisfacción con la vida, los afectos positivos y de manera negativa con humor depresivo y afectos negativos (Gross, 2002).

A partir de las estrategias anteriores, se propusieron cinco formas de regular las emociones:

Selección de la situación: Se refiere a la decisión de acercarse o evitar a las personas, de algún lugar o evento que provoque una probable emoción.

Modificación de la situación: Consiste en cambiar el entorno para que no se presente cierta emoción.

Despliegue atencional: Trata sobre en qué punto de una situación la persona se centra, es decir, la atención que el individuo utiliza en una situación y de esta manera influir sobre las emociones.

Cambio cognitivo: Se entiende como la evaluación del suceso y la alteración del pensamiento para cambiar el impacto emocional.

Modulación de repuesta: Se utiliza cuando ya apareció la respuesta. Ocurre cuando se influye en las respuestas y en el comportamiento expresivo que provocan las emociones (Gross, 2015).

Como se observa, el objetivo de la regulación emocional son las respuestas emocionales de los individuos, que han sido generadas por la percepción y experiencia a lo largo de su vida. La RE mejora estas reacciones, en la modulación, como la frecuencia, duración y magnitud, así como en el manejo y expresión, para

un desarrollo emocional adecuado y, por lo tanto, en la toma de decisiones acordes a sus objetivos o metas (Gross, 2015).

De la misma manera, Gross (2014) argumentó que la existencia de este modelo ayuda a comprender el origen de la emoción, considerando que los individuos cuentan con habilidades cognitivas que van de la mano con la experiencia. Indica, además, características que describen el proceso regulatorio: la primera es la existencia de un objetivo que va a determinar el camino de la regulación, la segunda, es la capacidad del individuo para alterar la emoción en el momento preciso y la tercera, es el impacto de las emociones, como la frecuencia, magnitud y tiempo.

Gross (1998) del mismo modo enfatizó que la regulación emocional se usa para aumentar o disminuir emociones positivas o negativas, por igual, sosteniendo que las emociones deben ser expresadas en el momento oportuno, pues ambas por naturaleza conllevan consecuencias psicológicas y sociales que pueden no ser aptas para la situación en las que se estén experimentando.

En relación con el segundo modelo, el “Modelo del Proceso Extendido de la Regulación de las Emociones”, Gross en 2015 expresó la idea de que las emociones implican valoración o evaluación, si es adecuada o no para tal situación u objetivo. El modelo inicia con el mundo en el que se desarrolla el individuo, seguido de la percepción de lo que está experimentando, después la valoración que tenga de esa percepción, si es adecuada o no para lo que está viviendo o desea vivir y por último la acción, que se refiere a los impulsos de acción generado por la valoración, con el objetivo de abordar la brecha entre el estado percibido del mundo y lo que desearía vivir de él, estas acciones pueden ser mentales o físicas.

En este modelo, se establecen las tres etapas de la regulación de emociones, donde primero el individuo identifica el estado de su situación, si requiere o no regular las emociones, después viene la etapa de selección, donde se elige la estrategia de las cinco ya explicadas, que sea adecuada para el momento que está experimentando y por último la implementación, donde se lleva a cabo la estrategia seleccionada y donde el trabajo de adaptación sea el adecuado, sino, habría

momento de reflexión y el comienzo nuevamente del proceso, sea de manera consciente o inconsciente.

Estos modelos destacan como parte fundamental el papel que tiene el individuo en la generación y gestión de emociones, debido a la importante tarea de la evaluación que realiza sobre su relación con el entorno. Por otra parte, dan cuenta sobre las características de la emoción, que pueden ser perdurables o transitorias, de acuerdo con el momento en el que ocurren. De la misma manera, muestran la naturaleza multifacética, pues son fenómenos que se experimentan por todo el cuerpo, cambios en la experiencia subjetiva y en el comportamiento. Pero, además, las emociones en estos modelos dejan claro que inclinan al acto, importante función, primordial para comprender el bienestar psicológico de los individuos (Gross, 2014).

1.2 Bases biológicas de la regulación emocional

1.2.1 Bases neurales de la emoción

El estudio de las emociones ha sido abordado desde una perspectiva psicológica y social, pero no debe olvidarse desde la neurocientífica. Son diversas las estructuras cerebrales involucradas en la generación de las emociones, de ahí la importancia de conocer su origen neural, ya que abre la posibilidad de explicar distintos fenómenos de los que el ser humano es partícipe, ya sea en trastornos de conducta y emocionales, al igual que facilita procesos de interacción social y en la predicción de comportamientos.

El sistema límbico es el conjunto de estructuras que están conectadas entre sí y cuya función tiene que ver con regulación en la expresión de los estados emocionales, como miedo, felicidad y enojo. Los núcleos cerebrales que forman este sistema son la amígdala, hipocampo, corteza cingulada, hipotálamo, trígono cerebral, septum pellucidum y cuerpos mamilares (López et al., 2009; Saavedra et al., 2015).

Entre las principales estructuras que participan como base neural para la emoción se encuentra la amígdala, localizada de lado del hipocampo, es una de las estructuras más estudiadas pues está vinculada principalmente con emociones. Su función está relacionada con procesamiento emocional, así como control y mediación de emociones, debido a que recibe señales sensoriales de las áreas de asociación. Además, interviene de manera breve y automática en el reconocimiento de expresiones emocionales faciales y en el aprendizaje emocional, este último consiste en procesar la información para condicionar las repuestas y en futuras ocasiones, responder (López et al., 2009; Sánchez y Román, 2004).

El hipocampo es otra región del cerebro que se localiza en la parte media del lóbulo temporal. Su objetivo es la consolidación de la memoria, en la memorización de experiencias e informaciones abstractas como en la recuperación de recuerdos. Es esencial para la orientación espacial y en la identificación del entorno. En cuanto a las emociones, trata su relación con la memoria, pues es el área que se encarga de la activación emocional y facilita la formación de recuerdos (Olivares et al., 2015; Pinel, 2007).

Otra de las estructuras, es el hipotálamo, localizado en la parte inferior del tálamo. Se asocia con los lóbulos frontales, hipocampo y amígdala. Una de sus funciones es el control y funcionamiento del organismo para su equilibrio. Funciones autonómicas, específicamente en el sistema nervioso simpático y parasimpático, además, en la regulación de las emociones, en comportamiento y expresión, ya que se asocia con la glándula pituitaria y con el sistema endocrino (López et al, 2009).

Así pues, se ha observado que otras de las regiones que se encuentran implicadas en la emoción, es la corteza prefrontal, la parte más anterior de la corteza cerebral, ubicada en la parte inmediata anterior a la corteza motora y premotora. A esta región se le ha atribuido la función relacionada con la experiencia, como la expresión emocional (Arce y Galantini, 2017; Saavedra et al, 2015).

Las estructuras de la corteza frontal junto con el sistema límbico procesan los estímulos emocionales y los integran a funciones cerebrales complejas, que incluyen las decisiones racionales, expresión e interpretación de conductas

sociales, generación de juicios morales, entendiéndose estos últimos como los actos mentales que afirman o niegan el valor moral frente a una situación o comportamiento (Arce y Galantini, 2017).

De acuerdo con Arce y Galantini (2017) la emoción es el resultado de la congruencia del estímulo con la cognición del individuo. La evaluación provoca una respuesta fisiológica que motivará y generará el actuar de acuerdo con las creencias de la realidad, para lograr una conducta deseada y obtener el objetivo, saciando una necesidad. La información emocional se procesa por dos vías diferentes y relacionadas.

La primera tiene que ver con la actividad de la amígdala, donde se envía la información inmediata y directamente al sistema límbico, desde el tálamo a la amígdala; que produce una serie de reacciones corporales regidas por el sistema nervioso autónomo; por ejemplo: parámetros de pulso, tasa cardíaca etc., después la información es procesada por la corteza, a través de un recorrido cortical y una conexión directa con las zonas frontales ventromediales. Este hecho da paso al razonamiento, lo cual nos permite anticipar posibles consecuencias de las emociones y fijar potenciales de acción.

La segunda, tiene que ver con un mecanismo del hipocampo, que sigue el camino cortical; es decir la información viaja desde los centros de relevo hacia la corteza occipital y parietal, a zonas temporales y parietales. Esta estructura hace posible la integración de la información y, con esto, habilita el pensamiento (Arce y Galantini, 2017).

1.2.2 Bases neurales de la regulación emocional

El tema de la regulación emocional también es abordado desde la neurociencia. Las bases que la rigen nos dan otra percepción y comprensión del origen y desarrollo de esta capacidad. De acuerdo con diversos estudios, las bases neurales de la regulación emocional son conocidas a través de las estrategias de la RE,

especialmente, de la reevaluación cognitiva y supresión expresiva, debido a las funciones que se ponen en juego en cada proceso y las principales estructuras cerebrales que participan (Ferri et al., 2016).

Giulani et al., (2011) refiere el trabajo crucial que implica la ínsula anterior en la interocepción en la supresión expresiva, por la función de percibir, identificar, interpretar y organizar las señales fisiológicas del cuerpo, en favorecer la regulación homeostática a través del acercamiento o alejamiento de los estímulos, y donde se puntualiza el objetivo de la supresión, en la inhibición del comportamiento para regular las emociones de manera adaptativa. Se ha observado que esta estrategia aumenta la activación de la ínsula izquierda.

Por otro lado, el estudio de la reevaluación ha sugerido que la activación de la amígdala es reducida. A través de un análisis de conectividad funcional, se observó que esta implicación está relacionada negativamente con la actividad en una red neuronal de áreas de control, considerando que esta estructura cerebral es la principal en el control de emociones, además en la inhibición de conducta. Por su parte, la reevaluación cognitiva se encarga de la modificación de las evaluaciones para modular las respuestas (Ferri et al., 2016; Kanske et al, 2011; Pitskel, et al., 2011).

Kanske et al., (2011) en uno de sus estudios observó la activación de la corteza prefrontal dorsomedial y la dorsal prefrontal en las estrategias de distracción y reevaluación cognitiva; estructuras cerebrales, que tienen como función la acción, atención y la cognición, además del procesamiento de un sentido de sí mismo, integrando impresiones sociales, teorías cognitivas, juicios de moralidad, empatía, toma de decisiones, procesamiento de información de miedo y la inhibición de ansiedad.

Además, se mostró que la reevaluación involucra redes neuronales específicas, que incluyen la corteza orbitofrontal, activación de la amígdala izquierda y sitios parietales superiores, mientras que la ínsula, corteza ventrolateral derecha, la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal dorsomedial para la distracción

(Dörfel et al., 2014; Goldin et al., 2008; Moodie et al., 2020; Ochsner y Gross, 2002; Pitskel et al., 2011).

Por su parte Pitskel et al., (2011) observaron que las regiones de la corteza prefrontal están implicadas sistemáticamente en la implementación de procesos reguladores que, a su vez, modulan la actividad en regiones límbicas como la amígdala, donde se exhibe una actividad aumentada o disminuida de acuerdo con la dirección de la regulación.

El papel de las funciones ejecutivas en la regulación emocional no podía faltar, pues está relacionado con los dominios de la cognición en relación con que los procesos reguladores de la emoción, son comportamientos dirigidos a objetivos que funcionan para modificar características dinámicas de la emoción como la magnitud y duración de la conducta, experiencial y respuestas fisiológicas, así como en la planificación, memoria de trabajo y control inhibitorio (Gyurak et al., 2012, Lantrip et al., 2015).

Siguiendo con los objetivos de las funciones ejecutivas, Gyurak et al., (2012) encontraron en un estudio que la mayor actividad de estas funciones se relacionó con una reducción de los signos de comportamientos emocionales, en respuesta a un ruido fuerte, tanto cuando los participantes estaban explícitamente instruidos para ocultar sus respuestas emocionales y cuando redujeron su regulación emocional espontáneamente.

Los estudios de neuroimagen arrojan evidencia de que también, la reevaluación cognitiva está involucrada en sectores de la corteza frontal y proporciona un control de arriba hacia abajo, como inhibir las respuestas, manteniendo las metas afectivas y reclutando más recursos (Etkin et al., 2015; Ferri et al., 2016; Goldin et al., 2008; Gross, 2015; Modie et al., 2020).

Además, se demostró una relación recíproca entre corteza prefrontal y amígdala durante la reevaluación de la emoción negativa. También, están involucradas en esta estrategia la corteza prefrontal dorsolateral, la ventrolateral, ínsula, así como la corteza parietal inferior para reflejar la atención selectiva y la memoria de trabajo,

procesos necesarios para dirigir y mantener la atención en aspectos del entorno o estímulos que son relevantes para la reevaluación (Etkin et al., 2015; Ferri et al., 2016; Goldin et al., 2008; Gross, 2015; Modie et al., 2020).

Los sistemas cerebrales subcorticales desempeñan un papel fundamental en las etapas de valoración y respuesta de la emoción. Tal es el caso de la amígdala, involucrada en la percepción y codificación de estímulos relevantes para las metas afectivas crónicas. El estriado ventral está involucrado en aprender cuáles señales predicen algo gratificante o reforzante (Mills et al., 2014; Ochsner & Gross 2002).

Otras de las estructuras es la corteza prefrontal ventromedial que integra valoraciones afectivas de estímulos específicos hechos por la amígdala y el ventral estriado, con insumos de otras regiones, incluyendo sistemas del lóbulo temporal medial que proporcionan información sobre encuentros previos con estímulos, así como entradas de la motivación del tronco encefálico, centros de control regional y prefrontal que proporcionan información sobre las metas conductuales actuales. Otra de las funciones de la corteza prefrontal ventromedial es rastrear el valor positivo o negativo de estímulos en un contexto (Dörfel et al., 2014; Ochsner et al., 2012).

Ochsner et al., (2012) en sus estudios concluyeron en la existencia de tres tipos de sistemas neuronales involucrados en la generación y aplicación de reevaluaciones. La primera es la corteza prefrontal dorsolateral junto con las regiones parietales inferiores que están implicadas en la atención selectiva y la memoria de trabajo. Se puede utilizar para dirigir la atención a características de estímulo relevantes para la reevaluación y sus objetivos.

Respecto a la segunda, son las regiones dorsales de la corteza cingulada anterior, implicada en el rendimiento y monitoreo en ayudar a rastrear el grado de cuáles reevaluaciones actuales están cambiando las respuestas. Y tercera, regiones de la corteza prefrontal ventrolateral implicadas en la selección de objetivos apropiados (Dörfel et al., 2014).

La investigación muestra que la corteza prefrontal dorsal derecha y la ventrolateral de la corteza están involucradas en la selección e inhibición de varios tipos de respuestas. De igual manera, consideran que la amígdala y el estriado ventral, modulan respuestas emocionales a través de su impacto con estos sistemas (Dörfel et al., 2014; Ochsner et al., 2012).

Dörfel et al., (2014) consideran que el despliegue atencional está asociado con la activación en la corteza cingulada anterior, orbitofrontal lateral y en la corteza prefrontal dorsomedial y dorsolateral del lado derecho. Una reducción de la activación de la amígdala mostró que la supresión expresiva estaba asociada con actividad dentro de la corteza dorsomedial bilateral, dorsolateral derecha y la corteza prefrontal ventromedial izquierda. También encontraron, que durante la regulación de la emoción de escenas positivas y negativas la circunvolución frontal superior y la parte posterior de la circunvolución frontal media estaban más fuertemente activadas en la reinterpretación en comparación con la supresión expresiva.

Dörfel et al., (2014) realizaron una comparación directa de la reevaluación cognitiva y despliegue atencional donde resultó la activación más fuerte en la corteza prefrontal ventromedial derecha durante el despliegue, mientras que, en la reevaluación, se mostró una mayor activación en la corteza ventromedial izquierda y corteza prefrontal derecha incluyendo la corteza prefrontal dorsomedial y la corteza prefrontal ventrolateral.

Por último, Ferri et al., (2016) en su estudio, muestra que la regulación emocional se asocia con un aumento en la activación de la amígdala, con un mayor acoplamiento entre esta estructura y partes de la corteza prefrontal incluyendo la orbitofrontal y la prefrontal dorsomedial.

1.2.3 Bases neurales de la mala regulación emocional.

También existe evidencia de la implicación cerebral cuando se realiza una mala regulación emocional. Considerando que la regulación emocional se hace presente desde la infancia, la neurociencia hace referencia que el desarrollo cerebral es fundamental para que se produzca la regulación emocional, es decir, un desarrollo paralelo, lo que implica que mientras crece el individuo lo hacen al mismo tiempo las bases neurales de la emoción y por lo tanto, la regulación emocional; esta es una de las principales explicaciones de una mala regulación, sin dejar atrás, los daños que puedan estar presentes en las regiones cerebrales implicadas en el procesamiento de información sensorial (Powers, 2015; Thompson, 1991).

Powers (2015) refirió que entre las principales áreas en desarrollo se encuentra la corteza prefrontal, implicada en el desarrollo emocional y cognitivo. Además, la zona límbica subcortical muestra estructuras más tempranas y cambios funcionales relativos a las regiones prefrontales que se proyectan a ellos. Análisis de acoplamiento funcional entre estas regiones corticales y subcorticales muestran una progresión del desarrollo desde la infancia tardía hasta la adolescencia temprana.

De igual manera se mostró que las medidas de conectividad basadas en tareas entre las regiones frontal y límbica revelan un cambio de acoplamiento positivo a negativo durante adolescencia. También, se encontró que la poca maduración de la amígdala, situación característica en la adolescencia, crea un desequilibrio en la regulación del miedo. Este probablemente conduce a una mayor emocionalidad y sensibilidad a la amenaza (Powers, 2015).

Gyurak et al., (2012) describieron en sus estudios que el daño en el lóbulo frontal disminuye la regulación en las emociones. De igual manera, déficits en las funciones ejecutivas comprometen las habilidades para integrar señales emocionales en la toma de decisiones. Áreas de red común de control como la corteza prefrontal dorsolateral y la corteza prefrontal dorsomedial, además de la parietal, están implicadas en esta mala regulación (Kanske et al., 2011).

Se ha observado que la baja actividad de la amígdala contribuye a una regulación deficiente, pues existe un déficit en su funcionamiento en la que tiene que ver con la evaluación de la relevancia de las señales afectivas. También la mala regulación está asociada con disfunción en una red de regiones cerebrales que involucran regiones de la corteza prefrontal cingulada, implicada en el control ejecutivo; en la ínsula anterior, que ayuda en modular la reactividad de la amígdala a las señales afectivas (Ferri et al., 2016; Perlman et al., 2012; Pitskel et al., 2011).

También, se ha argumentado, que la inhibición del desarrollo del hipocampo puede ser causante de una baja regulación, debido a que es una de las estructuras que sirve de frenado y que activa el sistema nervioso parasimpático, por lo que su daño va a causar una inestabilidad que producirá consecuencias emocionales y cognitivas (Ferri et al., 2016; Perlman et al., 2012).

Por último, una “desregulación” es la consecuencia de la falta de integración en estructuras orbitofrontales, puntualizando que está encargada de la regulación de la conducta social, la toma de decisiones y la inhibición de conductas. Donde la corteza prefrontal medial estaría activada durante el pensamiento autorreflexivo y cuando los individuos están en un estado de calma y tranquilidad (Ferri et al., 2016; Perlman et al., 2012).

1.3 Desarrollo de la regulación emocional

1.3.1 Regulación emocional en la infancia

El desarrollo de la regulación emocional va de la mano con el crecimiento biológico, físico y mental del individuo. En la infancia, el niño depende por completo de los padres o cuidadores, quienes son los que le dan protección, satisfacen las necesidades y eliminan la angustia del recién nacido, pues el niño en ese momento a través del lloriqueo busca ayuda y la consigue (Sabatier et al., 2017; Thompson, 1991).

Por otro lado, los bebés tienen una capacidad limitada de autocontrol, como succionar las manos o dedos, comportamientos que tienen poca efectividad cuando existe una alta excitación emocional, lo que induce la asistencia de los cuidadores para regular la emoción que se presenta. Los adultos eliminan la fuente de angustia proporcionando herramientas que fomenten el manejo de la emoción, de esta manera, se está regulando extrínsecamente la conducta emocional, pero al mismo tiempo estudios sugieren que se puede estar desarrollando una dependencia emocional, debido a la rápida solución a las demandas que realizan los bebés (Sabatier et al., 2017; Thompson, 1991)

Las estrategias de intervención directas del padre o cuidador pueden influir en la regulación de la emoción de distintas maneras. En la medida en que los bebés experimenten una emoción relacionada con el despertar de angustia y capacidad de respuesta del cuidador, pueden adquirir distintos estilos de control emocional basada en las estrategias de intervención del adulto y su efectividad (Thompson, 1991).

Por otro lado, la manera en que se regulan las emociones en la infancia depende de la cultura emocional en el que estén sumergidos los padres, pues el rol que cumplen en la sociedad es enseñado a educar de acuerdo con lo esperado. De igual manera, conforme pasa el tiempo, los niños crecen y la forma en que intervienen los padres en las emociones se va modificando (Thompson, 1991; Zimmerman y Iwanski 2014).

De esta manera, estudios han encontrado que una de las estrategias para el desarrollo de la regulación emocional que suelen usar los padres es el modelado, pues se espera que los niños actúen de manera adecuada y de acuerdo con lo que están sintiendo. En general, es más probable que recompensen las expresiones emocionales autocontroladas que las no controladas que vayan de acuerdo con los objetivos de socialización y relacionados con la cultura emocional (Sabatier et al., 2017; Thompson, 1991).

Así mismo, otras de las estrategias para la regulación de la emoción en la infancia, son los gestos que se intercambian en la relación padre-hijo, pues la transmisión de

la emoción da una aceptación de la conducta o en su defecto un rechazo. Siguiendo la misma línea, el lenguaje es útil en la experiencia emocional, específicamente en la regulación emocional extrínseca donde los niños reciben mensajes verbales influyentes de los adultos sobre las circunstancias que requiere regulación emocional. Ejemplos de estrategias son la instrucción verbal, el manejo de la información en la comunicación, distracción y la escucha de los niños, sobre las experiencias de los padres, pues ya comienzan con la adquisición de términos de emociones de conceptos e ideas (Thompson 1991; Zimmerman y Iwanski 2014).

Pero, conforme crecen, la excitación emocional se regula por el desarrollo neurofisiológico y por el crecimiento de habilidades cognitivas y lingüísticas. En la edad preescolar los niños ya pueden reflexionar y hablar sobre sus sentimientos, pueden redirigir su atención, usar estrategias para reducir la angustia y tomar el control de su expresión a los demás. Es en este momento en el que el apego hacia los padres está determinando el nivel de la regulación emocional (Thompson, 1991).

Similar con lo anterior, los niños son conscientes de las consecuencias de sus emociones. Además, comienzan con la estrategia de evitación, ignorando un estímulo amenazante o abandonando la situación; también intentan controlar su excitación emocional buscando el apoyo de un adulto. Entienden que la emoción puede ser modificada tomando acción. Por tanto, el repertorio de estrategias para regular las emociones se comienza a desarrollar significativamente en complejidad y tamaño durante la mitad de la infancia (Thompson, 1991).

Por su parte, Sabatier et al., (2017) mencionan que cerca de los 4 a 6 años, comienzan a comprender miedos y deseos, los que les permite ser conscientes de su poder para lidiar con emociones negativas, como la tristeza y el miedo a través de estrategias de distracción como jugar, cantar o dibujar.

En años posteriores, sucede un cambio cognitivo en los niños, ya son capaces de diferenciar puntos de vista para cada situación, así como reconocer la existencia de variedad en reacciones emocionales. De igual forma, saben que en ciertas situaciones es conveniente ocultar sus sentimientos o incluso cambiarla para que sea distinta la experiencia. Siguen con acudir a estrategias que aminoren su

emoción al instante, como al apoyo social, especialmente con padres, amigos o maestros (Sabatier et al., 2017).

Entre los 9 y 10 años, etapa final de la infancia, se observan respuestas de regulación de emociones y comportamientos de manera social. Por ejemplo, son conscientes de lo que socialmente producen las emociones negativas y positivas. Por otro lado, comienzan a hacer uso de las estrategias cognitivas que implican reflexionar para modificar sentimientos, tales como reevaluación y cambios de puntos de vista (Sabatier et al., 2017).

Sabatier et al. (2017) refieren que los niños de 10 años son capaces de manejar sus emociones, evaluar las necesidades de la situación y utilizar estrategias de afrontamiento culturalmente aceptadas sin la intervención de adultos. Entre las estrategias de afrontamiento que utilizan se encuentran la reevaluación, aceptación de la situación, planificación y distracción.

Este es el panorama del desarrollo de la regulación emocional en la infancia, que permite tener una idea para el entendimiento de las siguientes etapas de crecimiento. Pero, además, contribuye a la comprensión sobre cómo es su conformación en los niños.

1.3.2 Regulación emocional en la adolescencia

De acuerdo con Thompson (1991) la regulación emocional que se desarrolla en la adolescencia está implicadas las funciones psicológicas más complejas. Destaca la actividad cerebral que se lleva a cabo en esta etapa, pues involucra una desorganización en las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales.

Zimmerman y Iwanski (2014) por su parte, resaltan que es un periodo de conflictos, tanto familiares, como emocionales, pues existe una variedad de emociones negativas que implican respuestas inadecuadas, provocando situaciones de riesgo, ya sea algún trastorno emocional o conductual.

La regulación emocional en esta etapa incluye objetivos a largo plazo. Este proceso se vuelve más flexible con el aumento en la coherencia al reconocer y comprender los sentimientos propios y ajenos, en el aumento de la comprensión de la posible selectividad de la propia percepción, acciones y evaluaciones, y una mayor comprensión de la propia emoción, así como en los comportamientos relacionados como parte de la regulación emocional (Zimmerman y Iwanski 2014).

Martins et al. (2016) indican el uso de las estrategias de regulación emocional, especialmente, la distracción y la supresión expresiva, esta última va al alza en la población, produciendo trastornos psicológicos como ansiedad y depresión. En cuanto a la reevaluación, menciona que su uso es casi nulo, pues la intensidad y frecuencia de la emoción impiden su utilización, lo que conlleva problemas emocionales como los ya referidos, además de conductas de riesgo, por ejemplo, consumo de sustancias, autolesión, suicidio, entre otras.

Sabatier et al. (2017) en su trabajo, enfatizan que la adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo de las habilidades de regulación emocional. Además, es socialmente característica, debido a que su primer grupo de convivencia, después de sus padres, son los amigos, con quienes comparte experiencias, gustos o intereses, y en el que entra en un estado de preocupación y angustia por la percepción que se esté formando de él.

En este grupo de amigos, comienzan a experimentar situaciones distintas a lo que normalmente hacía junto con la familia, experiencias que le demandan un esfuerzo psicológico y social, recordando que es algo novedoso lo que vive, produciendo niveles de estrés y excitación altamente emocional lo que los expone a la posibilidad de ser evaluados negativa o positivamente por sus pares, causándole una disminución considerable en su capacidad de autorregulación, asertividad y en la toma de decisiones (Sabatier et al., 2017).

Hacia los 14 años, cuando el adolescente alcanza un desarrollo en el pensamiento formal y abstracto, comienza a realizar razonamientos abstractos a nivel social y emocional, lo que permite al individuo conocer puntos de vista distintos y considerar

la postura de los demás, así como las consecuencias de la propia acción al tomar decisiones (Sabatier et al., 2017; Zimmerman y Iwanski, 2014).

Durante esta etapa comienzan a observarse la forma en que expresan y regulan las emociones por género, donde las mujeres muestran niveles más altos de empatía que los hombres. De igual manera, se observa la diferencia en la regulación de emociones, en la toma de decisiones y conductas implicadas (Sabatier et al., 2017; Zimmerman y Iwanski, 2014).

1.3.3 Regulación emocional en la edad adulta

En la etapa adulta, la regulación emocional es un aspecto notablemente distinto a las otras. Thompson (1991) sugiere que la experiencia emocional se regula en formas cada vez más idiosincráticas, dependiendo de los objetivos del individuo para regular la emoción y de las demandas del entorno social. La característica madurez de los individuos permite regular la experiencia emocional de acuerdo con los objetivos personales y la necesidad de mantener un ambiente agradable y ya no por demanda de la sociedad.

Sabatier et al. (2017) sostienen que los niveles de organización y control en las dimensiones cognitivas, conductuales y fisiológicas se asocian con una mayor capacidad de respuesta a la presión de grupo y con una adquisición significativa más responsable y de comportamiento moderado.

De esta manera, los individuos maduros, utilizan estrategias adecuadas para el manejo de emociones como la distracción, intelectualización y evitación de situaciones emocionalmente excitantes, además de tomar el autocontrol emocional, pues conocen las consecuencias de su implementación.

Así mismo, sus decisiones, conllevan resultados positivos en el funcionamiento, personal y social pues ejercen una mayor selectividad en sus relaciones sociales, eligiendo aquellos que aseguran demandas emocionales manejables y que

aumentan el afecto positivo; en la medida que logren controlar su entorno, es probable que regulen sus emociones de manera adecuada (Thompson, 1991).

Siguiendo la misma línea, Zimmerman y Iwanski (2014) señalan que la edad adulta se caracteriza por estabilidad emocional, un mayor autocontrol, menor neuroticismo y mayor conciencia. Además, la regulación de las emociones se vuelve más flexible con aumento en la coherencia al reconocer y comprender los sentimientos propios y ajenos, un incremento en la comprensión de la percepción, acciones y evaluaciones, y un mayor entendimiento de la propia emoción y comportamientos relacionados que son parte de procesamiento emocional.

El uso de la reevaluación cognitiva en los adultos es poco útil para la regulación de la emoción negativa, pero suficiente para la positiva. También se ha expuesto eficacia en las emociones positivas, mostrando mejores estados de ánimo. De esta manera, se considera que los adultos mayores se benefician más en utilizar estrategias de desconexión con el estímulo (Martins et al., 2016; Urry y Gross, 2010).

Shirida et al. (2016) por su parte, encontraron que los adultos mayores utilizan con más frecuencia estrategias basadas en evitación en situaciones de alta intensidad, pero no en baja. Además de que muestran una mayor motivación para mantener estados positivos y amortiguar estados negativos con la finalidad de mantener un bienestar emocional óptimo, que no implique un esfuerzo.

Por último, Urry y Gross (2010) destacan el papel que tiene el adulto mayor en la construcción de círculos sociales pequeños, pues se vuelven más selectivos no solo en este ámbito, sino también en lo que conlleva cada relación, pues lo que menos pretenden es vivir situaciones negativas que le lleven a un desgaste emocional.

1.4 Aspectos de personalidad relacionados con la regulación emocional.

Estudiar la regulación emocional ha sido fundamental pues entenderla abre una ventana al crecimiento de las diferencias individuales de la personalidad y el

funcionamiento social. Debido al estudio de las respuestas emocionales que los individuos producen en relación con su entorno y por variedad de raíces en las competencias reguladoras emocionales, surgen dimensiones significativas de la personalidad o estilos de comportamiento (Thompson, 1991).

Los procesos reguladores configuran la calidad de la experiencia individual en formas que promueven un estilo de comportamiento ya sea introvertido o extrovertido. Las variaciones en las habilidades regulatorias pueden ayudar a explicar por qué. La excitación emocional tiene diferentes significados para las personas a lo largo de la vida y de esta manera, la respuesta también (Thompson, 1991).

Bujo y Turliuc (2014) enfatizaron que los factores de personalidad como lo son la extraversión y el neuroticismo son rasgos fundamentales que reflejan en los individuos diferencias en los efectos positivos y negativos. Demostraron que la extraversión y el neuroticismo influyen en lo negativo y positivo de la personalidad, relacionado de manera indirectamente por la reevaluación cognitiva, mientras que la supresión expresiva no tiene un papel mediador para el neuroticismo ni para la extraversión.

Las estrategias que los padres utilizan para socializar las emociones con los hijos son normalmente negativas, esto en diferentes períodos de desarrollo y que influyen directamente con la salud mental, de hecho, se demostró que en la adolescencia tardía el apego que se tiene hacia los padres define la autoestima, la satisfacción con la vida y el estado afectivo, además una tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento orientadas a la resolución de problemas (Bujo y Turliuc, 2014).

Por otro lado, Haranburu et al., (2016) también asociaron el neuroticismo con la regulación emocional, argumentando que las personas con un alto nivel de neuroticismo consideran difícil cambiar las emociones y como resultado, intentarán menos regular emociones por lo que tendrían poca capacidad para desviar la atención, deficiente capacidad de reflexión y fortalecerían la aparición y mantenimiento de emociones negativas.

Por el contrario, las personas que se abren a comprender y aceptar emociones producto de experiencias con el entorno, son las que utilizan la reevaluación cognitiva como estrategia para regular sus emociones, pues tienen la capacidad de elegir o cambiar la situación que desean vivir, lo que significa que están interesadas en situaciones nuevas y estimulantes; esto las hace percibirse como optimistas, buscando estrategias que regulen sus emociones de manera positiva, como selección de situación y modificación de la situación, dependiendo del contexto en el que se estén desarrollando (Haranburú, 2016; Gross, 2014).

Para Purnamaningsih (2017) entender la personalidad es comprender la humanidad. La definió como el patrón de rasgos únicos y las disposiciones del individuo que determinan un sistema de comportamiento. Enfatizó que, de acuerdo con las estrategias que los individuos utilizan para regular las emociones, se determinan diferencias en su personalidad. Estas personas con rasgo de extraversión tienden a mostrar entusiasmo por la vida social, son asertivos y enérgicos, usan emociones positivas, y expresan las negativas cuando es necesario. Son muy cuidadosos al seleccionar situación, optando más por abordar eventos beneficiosos para ellos. Por su parte, los introvertidos tienden a evitar o retirarse de distintas situaciones (Purnamaningsih, 2017).

Purnamaningsih (2017) enfatizó por otro lado, sobre el neuroticismo como opuesto a la estabilidad de la emoción, rasgo característico en personas con ansiedad, preocupación, tristeza y tensión; destacando una relación negativa con la reevaluación cognitiva. Las personas neuróticas difícilmente consideran que pueden cambiar sus emociones, debido a que el control que tienen sobre ellas es deficiente, por lo que tienden a ser pesimistas para regular sus emociones.

Lo anterior, se observa en un estudio realizado donde se identificó una posible relación entre rasgos de personalidad y regulación de la emoción; por ejemplo, entre neuroticismo y expresión negativa, amabilidad y emoción positiva, conciencia y emoción positiva; también, una relación entre la apertura y la capacidad de reconocer las emociones y, por último, se mostraron diferencias entre el

neuroticismo y extraversión dentro del desarrollo del uso de estrategias de reevaluación y supresión (Purnamaningsih, 2017).

1.5 Aspectos sociales y culturales relacionados con la regulación emocional.

De acuerdo con Hsieh y Dopkins (2012) las estrategias de regulación emocional se ven afectadas por la cultura y género, pues no se comparten las mismas creencias en la gestión y expresión de emociones. Por ejemplo, si en algún lugar el reprimir emociones es la mejor opción, en otro sería lo contrario, incluso las consecuencias serían distintas. Por otro lado, los roles de género también están implicados en la regulación de emociones, especialmente en la expresión, donde se contribuye al mismo tiempo en problemas de internalización, como es el caso del hombre, en el uso de la supresión expresiva y en las mujeres la reevaluación cognitiva.

English et al. (2018) explican que las expresiones emocionales juegan un papel importante en el mantenimiento y construcción de lazos sociales, como ejemplo, las personas que expresan emociones más positivas son vistos como más sociales y agradables, por lo que facilitan el desarrollo de cercanía, intimidad y relación con el otro, al señalar la accesibilidad y el deseo de afiliarse.

Haranburú et al., (2016) por su parte, señalan que la regulación emocional juega un papel importante en cada una de las culturas existentes, pues de acuerdo con el lugar las emociones varían en la experiencia de los individuos y el significado sería distinto, esto produciría una característica base en la identificación en cada una de las culturas. Es decir, cada cultura promueve ciertas emociones e ignora otras y sus significados varían en cada una de ellas.

Finalmente, Giménez y Quintabilla (2018) siguiendo la misma línea, consideran que cada cultura determina cómo, cuándo y con quién es o no aceptable expresar las emociones. A través de las prácticas de socialización transmitidas principalmente por los padres, los niños aprenden de estas reglas, incluidas las referidas al género, sobre cómo las emociones pueden y deben ser expresadas. Ciertamente, los

estereotipos de género que existen en cada cultura están relacionados con lo que significa ser mujer u hombre.

En definitiva, el campo de investigación en las emociones es prometedor en tiempos actuales; la regulación emocional es uno de los procesos que necesita expandir su estudio a lo largo del mundo, pues sin duda alguna, sus explicaciones apoyan para la comprensión de la estructura psicológica del individuo.

CAPÍTULO 2. EVALUACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

2.1. Importancia de evaluar la Regulación Emocional

Evidencia de la investigación de las emociones ha mostrado una importante implicación en la vida de los seres humanos, debido al uso que se hace de ellas y su forma de expresión. Su papel ha sido fundamental en el funcionamiento cognitivo, social, psicológico y físico del individuo. Por ejemplo, informan sobre la forma en que interactúan las personas, además de que sirven de alarma para la detección de problemas que atenten contra el bienestar psicológico de los individuos (Cervantes y Hernández, 2008).

El interés de estudiar las emociones surgió, además, con la aparición de explicaciones en la que se señalaba su influencia en las decisiones y acciones de los individuos y en las consecuencias positivas y negativas que producen, en su desempeño en el trabajo y en las competencias necesarias para la adaptación al contexto, lo que las convirtió en un elemento fundamental que influye en la salud mental del individuo (López y Rodríguez-Arias, 2012; Pérez y Guerra, 2014).

A partir de su estudio comenzó la investigación de la regulación emocional, considerada en los últimos años, como uno de los procesos fundamentales que contribuyen al bienestar subjetivo de las personas. La regulación emocional como constructo, ha sido relacionada con salud, desarrollo psicológico y desempeño en el desenvolvimiento de tareas esenciales del ser humano, como el académico y laboral, fundamental, además, en la interacción con el entorno, a través de respuestas emocionales que se reflejan en las acciones emprendidas.

La regulación emocional influye en la manera en que las personas interpretan y responden ante los sucesos y demandas de su vida. Asimismo, la regulación de las emociones determina el esfuerzo que la gente realiza en su trabajo, cuánto aprenden, con quiénes y cómo se relacionan, entre muchos otros aspectos de su vida (Gross, 2015).

De manera reciente en distintos trabajos, se ha coincidido en que la regulación emocional es un proceso de elección de emociones que se experimentan y expresan, una serie de estrategias para modular su función de acuerdo con el propósito personal, social y de las demandas del entorno (Gross, 2003; Sabatier et al., 2017).

Dentro de la misma línea, existen también evidencias sobre la importancia que tiene la regulación emocional en el desarrollo del ser humano específicamente a nivel emocional y psicológico. Una de las variables principalmente estudiadas es la edad, pues se ha encontrado que existen cambios propios de la etapa que influyen en la manera en que se desarrolla, lo que da paso a explicaciones de la forma en que se desarrolla esta habilidad a lo largo del tiempo, su determinación en el periodo y las consecuencias que se presentan en el desenvolvimiento personal y social de los individuos (Gross, 2014; Haranburú, 2016).

A través de los años también se ha encontrado que la regulación emocional puede ser entendida desde distintas dimensiones, tales como la cognitiva y conductual, lo que la convierte en un constructo más complejo, pues cada una tiene procesos y fines que los caracterizan y diferencian con los demás, por lo que necesitan ser abordadas de manera minuciosa para su comprensión y eso implica el continuo desarrollo de investigaciones para explicar la regulación emocional (Sabatier et al., 2017).

Como se puede observar, el trabajo sobre regulación emocional es de suma importancia y su medición constituye un reto para los investigadores, quienes se enfrentan a decisiones fundamentales, como ejemplo, sobre las dimensiones que incluirán en su evaluación, pues el concepto ha sido objeto de cuestionamientos por la característica ambigua cuando es llevado a la práctica, debido a que las personas recurren a distintas estrategias para gestionar emociones, sin olvidar la naturaleza propia de la emoción, influyendo directamente sobre la elección y por supuesto, sin dejar de lado la etapa de desarrollo en la que se encuentre el individuo, lo que implican un esfuerzo para su entendimiento.

De esta manera, el propósito de aportar al desarrollo científico del constructo es esencial, hacer y validar escalas psicométricas objetivas que evalúen las diversas dimensiones incorporando indicadores de la regulación emocional en las distintas poblaciones, lo que al mismo tiempo contribuiría a su entendimiento, además en la profundización del conocimiento científico de este concepto.

De igual manera, existe la necesidad de desarrollar de instrumentos que ayuden a identificar de manera anticipada déficit en las estrategias de regulación emocional y así atender de manera oportuna las dificultades que propicien, por ejemplo, en la formación de enfermedades, trastornos clínicos, ansiedad, depresión, estrés postraumático, ansiedad generalizada, así como comportamientos desadaptativos como violencia, consumo de sustancias, autolesión y suicidio. Identificar de manera oportuna, implica también aportar a través de programas de intervención en la mejora del desempeño y funcionamiento del individuo y por lo tanto a la calidad de vida (Cabello et al. 2006, Gratz y Roemer, 2004).

2.2. Variables que se asocian positiva y negativamente con la Regulación Emocional

Las múltiples investigaciones sobre emociones han arrojado hallazgos de gran importancia que aportan al campo científico del estudio del desarrollo emocional, específicamente de la regulación emocional, habilidad que ha sido considerada esencial en el funcionamiento adaptativo del ser humano y al ambiente que se esté desarrollando. Se ha confirmado que altas destrezas en el manejo de emociones están vinculadas a una mejor calidad en las relaciones sociales y en el bienestar subjetivo (Cabello, 2006).

Los estudios sobre regulación emocional que han sido desarrollados hasta hoy sugieren importantes evidencias sobre la relación con variables que explican el funcionamiento conductual y psicológico del individuo. A continuación, se describen las más relevantes tanto positivas como negativas.

2.2.1. Variables que se asocian con alto nivel de regulación emocional

Cuando se posee un alto nivel de esta habilidad, su relación positiva con constructos aporta un óptimo desarrollo al bienestar psicológico de las personas. Al tener este favorable desarrollo, se observa una estabilidad emocional, compuesta por habilidades cognitivas y emocionales que contribuyen a responder de manera adaptativa; pero también, apoyan al desarrollo de otras más habilidades conductuales o emocionales (Gross, 2014; Sabatier et al., 2017).

De acuerdo con Heilman et al. (2010) la regulación emocional influye en el proceso de la toma de decisiones debido a la modulación de emociones que realiza el individuo. Un adecuado manejo de las emociones facilita la toma de decisiones, puesto que el control de emociones consiste en que la persona elige el momento que desea experimentar y la manera que desea exteriorizar. De esta manera, el proceso emocional varía en cada uno de los individuos, lo que implica diferentes las influencias en el desarrollo psicológico.

De igual forma, investigaciones han mostrado una relación positiva entre la regulación emocional y afrontamiento, debido a que se evalúan, manejan y expresan emociones negativas para hacer frente a distintas situaciones en las que se encuentra el individuo, si se realiza un uso adecuado de las estrategias de regulación emocional el afrontamiento es efectivo y de esta manera, se contribuye al bienestar del individuo, lo que podría variar en cada caso, pues las habilidades cognitivas con las que cuentan, llevaría a un resultado en la misma magnitud (Limonero, et al., 2012; Zalewski et al., 2011).

Por otra parte, la resiliencia es una de las habilidades más importantes en el desarrollo del ser humano, pues se considera como modulador del bienestar psicológico. Está vinculada de manera positiva con la regulación emocional debido a que el individuo experimenta y controla emociones positivas lo que le permite lidiar con situaciones estresantes durante el día. Se considera en este proceso las habilidades que posee la persona para gestionar las emociones y de esta manera

tener el mismo nivel de resultados, que, por lo general, son adecuados (Limonero, et al., 2012; Mestre et al., 2017).

Por otra parte, el bienestar psicológico es otra de las variables que se asocia positivamente con la regulación emocional puesto que las estrategias de reevaluación cognitiva se ponen en marcha al gestionar y expresar emociones, que funcionan como efecto mediador para el bienestar subjetivo y psicológico del individuo. El centrar la atención en aspectos positivos, modificar el pensamiento, realizar actividades de agrado, son una de las tantas acciones que van encaminadas en la reinterpretación que realizan los individuos de los sucesos, con la finalidad de que el impacto emocional no sea de gran intensidad (Andrés et al., 2014; Balzarotti et al., 2014; Verzeletti et al., 2016).

Por último, se encuentra la satisfacción con la vida, los principales aspectos que la conforman son la resiliencia, bienestar psicológico y subjetivo, el estilo de afrontamiento y la formas en que se regulan las emociones son esenciales para su existencia. El papel que tiene la reevaluación cognitiva en el manejo de las emociones ha sido parte esencial para entender el resultado final pues las estrategias cognitivas que ya han sido mencionadas con anterioridad dan pauta para experimentar emociones más placenteras o en su caso, las adecuadas para el funcionamiento que se requiere (Hervas y Vázquez, 2006; Limonero, et al., 2012).

2.2.2. Variables que se asocian con bajo nivel de regulación emocional

Las variables que se asocian de manera negativa con la regulación emocional son abordadas por las conclusiones observadas por la investigación, características, habilidades o conductas adoptadas que tienen efectos en la vida de las personas, lo que puede convertirse en un círculo insano para el individuo y los que lo rodean.

Entre las principales variables que se relacionan con bajo nivel de regulación emocional es el comportamiento agresivo, pues estudios han evidenciado que los individuos con este estado no comprenden ni gestionan y desconocen la manera

eficiente de expresar las emociones, principalmente la ira, que es la base de este comportamiento, ocasionando estados emocionales intensos, como la falta de paciencia, violencia física o psicológica, poca empatía, entre otras. Conductas que son perjudiciales para la misma persona y para su entorno (Calvete y Orue, 2012; Estévez y Jiménez, 2017; Robertson et al., 2012).

Por otra parte, los trastornos alimenticios han sido objeto de estudio en los últimos años debido a la cantidad de personas que recurren a conductas como la obesidad y los atracones, entre otras. Existen estudios que han dedicado gran parte de su trabajo a investigar la relación de la regulación emocional con los trastornos alimenticios, las conclusiones son interesantes, debido al papel que juegan las emociones en ella (Dingemans et al., 2017; Gianini et al., 2013).

Siguiendo la misma línea, las últimas evidencias han reflejado que las personas con este tipo de trastornos tienen la tendencia a reprimir y rumiar sus emociones negativas, lo que conduce a un aumento psicopatológico de pensamientos y síntomas. Pero, además, también se ha demostrado que comer compulsivamente no es el medio para aliviar estas emociones, sino todo lo contrario, el hecho de comer de esta manera provoca en las personas una serie de emociones negativas, como la ira y tristeza, que al no poder gestionarlas correctamente y en repetidas ocasiones, acuden a estrategias desadaptativas como la autolesión o abuso de sustancias (Dingemans et al., 2017; Gianini et al., 2013;).

Por otra parte, la ansiedad ha sido un tema que se ha abordado desde un sinnúmero de perspectivas, pues es un problema de salud mental que se ha observado con mayor magnitud. La asociación que guarda con la regulación emocional ha sido estudiada y los resultados han mostrado dos líneas que han sido relevantes para la explicación de la ansiedad, principalmente en el campo clínico.

La primera de ellas menciona que el hecho de que las personas experimentan rumiación de manera continua provoca emociones negativas que alimentan la sensación de una carga emocional que se percibe como algo intolerable y, por lo tanto, estaría provocando dificultad para gestionar esa cantidad de emociones. La segunda consiste en que los individuos usan principalmente la supresión expresiva

como estrategia de regulación para los sucesos de la vida cotidiana, produciendo una carga emocional, lo que elevará los niveles de activación fisiológica de una persona, hasta un trastorno de ansiedad (Bender et al., 2012; Dryman y Heimberg, 2018; Klemanski et al., 2016).

De acuerdo con Gross y Muñoz (1995) la depresión, conocida también como trastorno de la regulación del estado de ánimo, se asocia con una baja regulación de emociones, debido a que el trastorno se caracteriza, entre algunos otros motivos, por la presencia de altos niveles y descontrol de emociones negativas, como lo es la tristeza, debido a su duración, frecuencia e intensidad. Vale decir que depende de la naturaleza de las circunstancias ambientales y de la habilidad reguladora que tiene el individuo, que, por lo general, no son las adecuadas, lo que da sentido de compromiso a las estrategias efectuadas para regular las emociones (Öngen, 2010; Yap et al., 2010).

Por otro lado, las emociones son un factor determinante en la decisión de los jóvenes en el consumo de alcohol, pues conmociones negativas como el estrés, la tristeza y la ansiedad son algunas de las razones por las que los individuos empiezan a ingerir bebidas alcohólicas, que posteriormente, se convierten en la antesala de otros problemas como la drogadicción, suicidios, entre otros. La manera en que regulan las emociones es a través de estas estrategias desadaptativas, por lo que su salud mental y físico están de por medio (Berking et al., 2011; Wong et al., 2013).

En cuanto a los trastornos que se relacionan a la baja regulación emocional, están las reacciones postraumáticas caracterizadas en la mayoría de los casos por la aparición de numerosas emociones negativas y, habitualmente, de forma muy intensa. Esto indica que la gravedad de la experiencia traumática suele exigir una capacidad de regulación emocional muy elevada. En consecuencia, dado que no todas las personas disponen de esa capacidad, es frecuente que las personas con un diagnóstico de trastorno de estrés postraumático presenten rasgos marcados de déficit de regulación emocional (Hérvás, 2011).

Por su parte, los individuos que presentan trastornos de la personalidad, en general, suelen presentar problemas de regulación emocional, que a menudo los llevan a tener problemas en el control de sus conductas. Dentro de los trastornos de la personalidad, el trastorno límite de la personalidad (TLP) es el que mejor representa el papel de estos déficits en los problemas de regulación emocional y es, además, el que más investigación ha reunido. Además, se ha demostrado que, en efecto, en comparación con otros trastornos de la personalidad, el TLP aparece asociado con una elevada intensidad emocional, más variabilidad anímica y más oscilaciones en ansiedad y depresión (Hérvás, 2011).

2.3 Esfuerzos que se han realizado para evaluar la Regulación Emocional

Se han desarrollado instrumentos a nivel mundial que han medido la regulación emocional a través de los años. En su mayoría, los originales y más importantes son los de Estados Unidos, que cuentan con alto nivel de confiabilidad, de $\alpha=.80$. A continuación se describen por orden cronológico:

De las primeras mediciones se encuentra las distintas versiones de *Children's Emotions Management Scales (Sadness, Anger, Worry)* validados en 2001, por Zeman et al., (2001), basados en el estudio de Thompson (1994) y diseñados como autoinformes para población infantil, que tienen como finalidad conocer y evaluar de manera exhaustiva el desajuste emocional y los aspectos regulatorios de la preocupación, tristeza e ira, en relación al manejo emocional, la inhibición de emociones, la expresión desregulada y el tipo de afrontamiento que utilizan a su edad. Es de las primeras evaluaciones que permitieron identificar patrones emocionales que ponen a los niños en riesgo y de esta manera, ofrece de manera anticipada formas de protegerlos, desarrollando su estado emocional de manera positiva, para prevenir problemas de comportamiento.

Por otro lado, Gross y John (2003) desarrollaron el *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* para jóvenes, con el objetivo de evaluar el nivel de reevaluación cognitiva y supresión emocional. Este instrumento aporta evidencia de

que los individuos difieren en el uso de las estrategias de regulación de emociones y estas diferencias tienen implicaciones para el afecto, en su funcionamiento como persona y en las relaciones sociales.

Siguiendo el orden, Gratz y Roemer (2004) crearon el instrumento *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)*, para población joven, que tiene como finalidad medir las dificultades de regulación emocional que caracterizan al comportamiento del individuo. Este instrumento se basa en la idea de que las dificultades de regular las emociones en las personas, tiene que ver con la falta de conocimiento sobre las emociones que experimentan y por lo tanto bajo nivel de aceptación y de poca claridad en su capacidad de recuperación por lo que tienen un acceso limitado a las estrategias para manejar su emociones, teniendo dificultades para controlar los impulsos cuando experimentan las emociones negativas y de esta manera hay problemas para involucrarse en conductas saludables y orientadas a objetivos.

Por su parte, Larsen y Prizmic (2004) la escala *Measure of Affect Regulation Styles (MARS)* tiene como objetivo medir episodios emocionales negativos de la ira y tristeza, además de las estrategias de regulación emocional ante hechos idiosincráticos, como lo son la distracción, el trabajo cognitivo para el manejo de la emoción, la aceptación de las emociones que experimentan, la manera en que aumentan o mantienen las emociones negativas y la forma en que son expresadas.

Posteriormente, Garnefski y Kraaij (2007) desarrollaron el instrumento *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* en versión corta (CERQ-short) en 2006 y en 2007 (CERQ) la extensa, desarrolladas para población adolescente y basadas en las explicaciones de la regulación emocional de Gross (1998). Tienen el objetivo de medir estrategias cognitivas que caracterizan el estilo de respuesta emocional del individuo a eventos estresantes, así como estrategias cognitivas que se utilizan en un evento estresante particular.

Por su parte, Little et al., (2011) desarrollaron el instrumento *Interpersonal Emotion Management Strategies Scale (IEMSS)* para jóvenes, a través del estudio de la regulación emocional de Gross (1998), que pretende evaluar comportamientos

dirigidos en el manejo de las emociones negativas en los demás a través de las estrategias de reevaluación y supresión expresiva, por lo que la diferencia en el uso de ellas, determina el nivel de bienestar emocional y por lo tanto en el comportamiento de los individuos.

En el mismo año, Nivel et al., (2011) trabajaron en el instrumento *Emotion Regulation of Others and Self (EROS)* para adultos, se basó en los estudios de regulación emocional de Gross (2003) y tiene la finalidad de identificar las diferencias en el uso de estrategias para regular los sentimientos intrínsecos o extrínsecos. También tiene como objetivo, de predecir el estado emocional de las personas y por lo tanto su desempeño en los distintos ámbitos en el que se desarrolla.

En línea con lo anterior, los instrumentos que han sido más utilizados en la investigación son como se presentan en el siguiente orden:

1. *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ; Garnefski y Kraaij, 2007).
2. *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ, Gross y John, 2003)
3. *Children's Emotions Management Scales* (Sadness, Anger, Worry) (CAMS, Zeman, Shipman, y Penza Clyve, 2001)
4. *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS, Gratz y Roemer, 2004)
5. *Emotion Regulation of Others and Self* (EROS, Niven, et al., 2011).

A nivel nacional, en México se han elaborado numerosos instrumentos, que han aportado evidencia del estado de la regulación Emocional en la población mexicana. Algunos son adaptaciones, otros originales. A continuación, se mencionan los principales.

La escala Estimación cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Miedo realizada por Martínez (2009), la Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Amor desarrollada por Carrasco y Sánchez (2009), el de Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emoción para la emoción de enojo creada, el instrumento Estimación

Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Frustración y el de Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Tristeza realizados por Sánchez y Díaz (2009), fueron diseñados para jóvenes y adultos mexicanos, tomaron como base las aportaciones de Gross (1998) y tienen como finalidad evaluar los procesos para identificar las estrategias de RE, propias del amor, enojo y frustración.

Entre las adaptaciones, se encuentran el de Mendoza (2010) las escalas *Children's Emotions Management Scales (Sadness, Anger, Worry)* al español, con el nombre, Escalas de Manejo Emocional de la Tristeza, el Enojo y la Preocupación para Niños, a través del estudio de la regulación emocional de Gross (2003) que tienen como finalidad evaluar de manera exhaustiva los aspectos regulatorios específicos de la preocupación, tristeza e ira.

Durante el 2012, Marín et al. (2012) a través de la escala de *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) que fue desarrollada a través de la teoría de Thompson (1994) que tradujeron y adaptaron al español con el nombre Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E) para adolescentes y tiene como objetivo evaluar las dificultades de regulación emocional en esta población. Propone que las personas tienen dificultades para aceptar las emociones que están experimentando, por lo que interfieren en las metas establecidas. También destacan que el nivel de conciencia sobre su estado emocional, así como la claridad sobre lo que experimentan son parte esencial en las estrategias que utilizan para regular las emociones.

En este mismo año, Paéz, et al. (2012) realizaron la adaptación de la medida de Estilos de Regulación Afectiva en español, ampliada en Ira y Tristeza (MARS-Mex) en estudiantes universitarios, y tiene como finalidad evaluar episodios emocionales de ira y tristeza y las formas de regulación afectiva.

En 2014, se desarrolló la Escala de Regulación Emocional para Niños (EREN) que mide las estrategias de regulación emocional que facilitan y dificultan el manejo de emociones. De igual forma, la Adaptación de Medida de Estilos de Regulación

Afectiva en español, ampliada en Ira y Tristeza (MARS-Mex) que se validó para tres países, incluido México. Contó con la participación de estudiantes universitarios con la finalidad de evaluar episodios emocionales de ira y tristeza y las estrategias que utilizan para regularlas (Ortíz, 2014).

Por último, Luna et al., (2018), realizaron la traducción y adaptación del Índice de Regulación Emocional de Niños y Adolescentes (ERICA-Mex), está basado de la teoría de regulación emocional de Gross (1998) y tiene el objetivo de medir las estrategias de regulación emocional en niños y adolescentes mexicanos, como el control emocional, autoconciencia y respuesta emocional.

En lo que respecta a otros países, el instrumento que fue creado en España, por Company et al., 2012) lleva por nombre Cuestionario de Regulación Emocional Interpersonal de Ira y Tristeza (CREI) para jóvenes, de igual forma, basado en la teoría de la regulación emocional de Gross (1998) y tiene como finalidad evaluar las estrategias utilizadas para regular las emociones de uno mismo y de las otras personas.

Así, es importante realizar un análisis a profundidad para identificar el estado de la regulación emocional hasta hoy en día. Se observa que un gran porcentaje de los instrumentos está dirigido a población infantil, después juvenil y por último a adultos. En conjunto tienen el objetivo de evaluar las estrategias de regulación emocional que se presentan en las emociones básicas.

De las observaciones realizadas en el análisis existen instrumentos en los que se encontró que no todas las estrategias son las adecuadas para las emociones, es decir las estrategias de regulación emocional dependen de la emoción que se esté experimentando. También se concluyó que la dimensión cognitiva ha sido la más relevante para todos los instrumentos, en la que se le da un nombre distinto en cada uno de ellos.

Otra de las puntualizaciones encontradas es que las escalas de auto reporte se aplican directamente a los padres, tutores o maestros y no a los niños como meta

objetivo, por lo que es importante corregir estos detalles para que la información sea suficiente y relevante en las investigaciones.

Un aspecto más a relucir es el papel que tiene la cultura en la construcción del instrumento y por supuesto en la aplicación debido a que los países no comparten estrategias de regulación emocional lo que impiden utilizar los mismos instrumentos para la diversidad sociocultural que existe en el mundo.

Entre los principales puntos encontrados en el análisis están la calidad psicométrica de las escalas en donde las originales mostraron una mayor puntuación que las adaptaciones. Una de las explicaciones a este hecho es que las originales fueron aplicadas en una población más grande por lo que los índices de confiabilidad aumentaron en comparación con las adaptaciones y muestras pequeñas. Además de que las adaptaciones al ser traducidas y no ser evaluadas por juicio de expertos, pudieron sufrir grandes cambios.

En lo que respecta a los instrumentos de México la manera en que se evaluó la regulación emocional va encaminada a medir sólo una emoción por instrumento en población infantil y adolescente, en cuanto a la juvenil y la adultez fueron pocos los instrumentos que se centraron. Por otro lado, el DERS-E a ser sometido análisis cumplió con los criterios de confiabilidad y validez necesarios de 8 puntos de 10. En cuanto al instrumento EREN cumplió paralelamente con 6 de 10 puntos, pero no se correlacionó con otras medidas para obtener su validez convergente.

CAPÍTULO 3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Justificación

Las emociones conforman la base psicológica del individuo que lo guían en su recorrido cotidiano; son fundamentales en las formas de relacionarse con los otros y para la interpretación de estímulos del entorno. Para cumplir con esta importante función es necesario que sean reconocidas, aceptadas y expresadas de manera adecuada, de lo contrario, las reacciones emocionales podrían constituir un factor que propicien falta de adaptación, problemas psicológicos y enfermedades en el individuo.

En este sentido, las emociones no siempre son trabajadas por las personas y por lo tanto no siempre adecuadas para el contexto donde surgen, por lo que su presencia puede ser de larga duración o muy intensas, llegándose a percibir como problemáticas e interferir en el funcionamiento de las personas, motivo por el que muchas de ellas tratan de influir directamente sobre sus emociones (Gargurevich y Matos, 2010; Gratz y Roemer, 2004; Gross, 2014; Nelis et al., 2011; Sánchez y Díaz, 2009).

De acuerdo con lo anterior, una de las explicaciones es que las reacciones emocionales de las personas están asociadas con las evaluaciones que realizan sobre los sucesos que viven, por lo que la intensidad de la experiencia dependerá de qué tan significativa sea para el individuo la situación que la genera (Gargurevich y Matos, 2010; Gross, 2014).

Por esto, surge la cuestión de saber lo que sucede cuando las emociones sean positivas o negativas no están aportando a los objetivos de las personas, qué es lo que producen en ellas, qué hacer y cuáles son las consecuencias alrededor de su presencia. Interrogantes que están siendo respondidas desde inicios del siglo XXI cuando se comenzó a ampliar el estudio del proceso de la regulación emocional.

Constantes estudios han demostrado que las estrategias de regulación emocional están relacionadas con el funcionamiento de las personas; su contribución a la salud y calidad de vida han puesto en marcha la necesidad de profundizar sobre las variables emocionales que están implicadas en el bienestar psicológico y emocional del individuo (Martini y Busseri, 2010; Robertson et al., 2014).

Se ha evidenciado, además, que el desarrollo de la regulación emocional va de la mano con el crecimiento biológico, físico y mental de las personas, en los que se afirma que, en cada una de las etapas de crecimiento, la capacidad de regular las emociones va tomando diversos tintes, por ejemplo, en el tipo de estrategia que utilizan para gestionar, mantener o modificar cierta emoción, tomando en cuenta la duración y frecuencia con la que se experimentan (Sabatier et al., 2017; Thompson, 1991).

Los estudios también muestran que la regulación emocional se desarrolla en el ser humano de acuerdo con los cambios psicológicos que se están presenciando, como por ejemplo en la toma de conciencia y de conocimiento. En particular, en la infancia, los padres o cuidadores son los que ayudan a regular las emociones, a través del modelado y por el tipo de apego que se establece, lo que causará un impacto en el futuro de las personas, y con el paso del tiempo, el desarrollo emocional podría verse modificado por el ambiente familiar y social (Sims et al., 2015; Rivera et al., 2018).

Con relación a la etapa joven y adulta el interés del estudio también existe, debido a las predominantes características que los distinguen y que influyen directamente en su funcionamiento personal, laboral, social y familiar. Las investigaciones exponen hasta ahora, que, a mayor edad, mayor posibilidad de regular las emociones de manera adaptativa. Por lo que también se explica que las personas con menos años son más propensas a padecer trastornos del estado de ánimo, sin dejar de considerar que los jóvenes y adultos no están exentos de padecer este tipo de problemas psicológicos (Hay y Diehl, 2011; Nolen y Aldao, 2011; Yeung et al., 2011; Wang et al., 2020).

Los trabajos hasta hoy han buscado la manera de seguir contribuyendo con explicaciones sobre la regulación emocional, como resultado han desarrollado instrumentos que miden este constructo y otros que evalúan elementos que la componen. Los más representativos son los desarrollados en Estados Unidos y validados en Europa y en México. Sin embargo, estos instrumentos presentan algunos inconvenientes: fueron creados hace mucho tiempo (entre 2001 y 2011), todos son dirigidos a población de habla inglesa, que, si bien existen adaptaciones a población mexicana, no existe evidencia que se hayan realizado para jóvenes y adultos mexicanos.

Como es el caso de la escala MARS-MEX, adaptada en México que muestra un bajo nivel de confiabilidad, debido a que no pasó por un protocolo necesario para su validación. Este último punto resulta de suma importancia, ya que en la regulación emocional es necesario considerar las diferencias culturales en la evaluación que hacen las personas sobre su entorno y en la experiencia emocional, así como las ambigüedades lingüísticas que puedan variar de país en país.

Por otra parte, en lo que refiere a los instrumentos desarrollados en México, son pocos, como lo son el de Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Amor, Enojo, Tristeza y Miedo (ECPRE), en 2009 desarrollado para jóvenes, que muestra un bajo nivel de confiabilidad, menor a $\alpha=.70$, mientras que la escala diseñada para niños Escala de Regulación Emocional para Niños (EREN) mostró un nivel de confiabilidad de $\alpha=.78$.

En México, se conoce poco sobre el desarrollo de la regulación emocional en la etapa joven y adulta pues son escasas las investigaciones que aportan explicaciones sobre las estrategias que utilizan para la gestión y expresión de emociones. Esta falta de información requiere el desarrollo de medidas que evalúen adecuadamente la complejidad de este constructo en jóvenes y adultos.

Debido a esto se detecta la necesidad de desarrollar una escala, válida y confiable que evalúe la regulación emocional en jóvenes y adultos e identifique las estrategias de regulación emocional que manejan los jóvenes y adultos en su vida diaria.

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue desarrollar una escala integral que evalúe la regulación emocional, enfocada en el proceso de generación de emociones, que destaca cinco estrategias más empleadas en relación con criterios como calidad de vida y emoción (Pérez et al., 2020) así como generar evidencias de validez y confiabilidad del instrumento. De acuerdo con la revisión teórica realizada, se asume que el constructo de regulación emocional podrá ser verificado a través de la aplicación del instrumento desarrollado.

CAPÍTULO 4: MÉTODO

Tipo de estudio

De acuerdo con Ato et al. (2013) es una investigación instrumental que cumple con lineamientos de validación de evaluaciones, propuestos por organizaciones profesionales psicológicas, como el *Standars for Education and Psychological Testing* (American Educational Research Association [AERA], American Psychological Association [APA] & National Council on Measurement in Education [NCME], 2014) y las recomendaciones de Menesses et al (2013) con la finalidad de obtener adecuadas mediciones y, en consecuencia, datos que apoyen la eficacia de la evaluación psicológica.

Procedimiento de la Construcción de la Escala de Regulación Emocional para Jóvenes y Adultos

El procedimiento para desarrollar una prueba obedece a las recomendaciones de los últimos estándares de la AERA, APA y NCME (2014). Los cuales consisten en establecer una justificación, la cual se presentó en el capítulo anterior como parte del planteamiento del problema.

No existe un número específico de fases para desarrollar un instrumento, sin embargo, por lo general se llevan a cabo los siguientes pasos:

1. Definición de la variable medida
2. Especificaciones de la prueba (formato, requerimientos de aplicación e instrucciones)
3. Construcción de los ítems
4. Evaluación por jueces (jueceo)
5. Aplicación de la escala
6. Análisis de las propiedades psicométricas
7. Versión final de la escala

1. Definición de la variable medida y sus dimensiones.

Se realizó la revisión teórica de la regulación de emociones y se seleccionó el “Modelo Modal de Regulación Emocional” propuesto por Gross (1998), ya que el enfoque dado al concepto se adhiere a la idea inicial del objetivo de la investigación y de la realidad sobre el manejo de emociones en las personas, pues su enfoque de estudio se dirige a estados emocionales menos intensos, pero duraderos, lo que produce un efecto en el bienestar subjetivo.

Gross (2015) define la regulación emocional como el proceso intrínseco o extrínseco donde a través de la evaluación que se realiza de experiencias, genera respuestas emocionales positivas o negativas y a su vez conductuales y fisiológicas, que por medio de estrategias se manejan, modifican y monitorean de acuerdo con las características de la situación y el objetivo que se persiga (Gross, 2015; Thompson, 1991)

Como dimensiones, se seleccionaron las cinco estrategias que se centran en la generación de emociones y la respuesta emocional, fueron planteadas en el modelo por el mismo autor, la selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta (Gross, 2015; Haranburu, et al., 2016).

Para la definición de cada una de las dimensiones se utilizaron las definiciones propuestas por el autor, sin embargo, también se agregaron algunos elementos propuestos por otros como Thompson (2001) y Goldenberg (2015) con la finalidad de incluir la mayoría de los elementos encontrados en la literatura sobre regulación emocional. Las definiciones son las siguientes:

Selección de la situación: Se refiere a las acciones que toma el individuo para dar lugar a emociones deseadas (positivas o negativas). El individuo elige qué sentir y no sentir (Goldenberg 2015; Gross, 2015).

Modificación de la situación: se refiere a las acciones que toma el individuo para modificar el contexto y cambiar las emociones no deseadas (positivas o negativas) (Goldenberg 2015; Thompson, 2001).

Despliegue atencional: Prestar atención en una situación dada para influir en las emociones (Goldenberg 2015; Gross, 2015).

Cambio cognitivo: se refiere a la modificación de los pensamientos que tiene el individuo sobre una situación para alterar la respuesta emocional (Goldenberg 2015; Gross, 2015).

Modulación de la respuesta: Se refiere a las conductas que realiza el individuo para influir directamente en la emoción una vez que se presenta; ya sea en su experiencia, en las conductas o en su fisiología (Goldenberg 2015; Gross, 2015).

2. Especificaciones de la prueba

La escala que se desarrolló es de ejecución típica en el que se evalúa si el participante aplica o no las tácticas y estrategias necesarias para regular sus emociones. Es una escala que puede aplicarse tanto de manera virtual como presencial.

Debido a las condiciones de la pandemia, se decidió realizar la aplicación en línea a través de un formulario de Google Forms. Este formulario constó de una presentación del instrumento, el objetivo de la evaluación, el consentimiento informado, un apartado para recabar datos sociodemográficos como sexo, edad, escolaridad y lugar de procedencia. Posteriormente se presentó la escala que tuvo un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos, conformada por una serie de afirmaciones claras, que muestran puntos clave de las estrategias de regulación emocional, las cuales el individuo debe responder qué tanto van o no con su persona, mostrando cinco opciones, la tercera es ambigua y los extremos son más apegados a la actitud del individuo (Coolican, 1994).

3. Construcción de los ítems

Se elaboraron 51 ítems que evalúan cada una de las dimensiones de la escala generados en su totalidad a partir de la revisión teórica, específicamente por el Modelo de Gross (1998). El número de ítems pretende representar las cinco dimensiones propuestas (Tabla 1).

Los criterios utilizados para la construcción de ítems fueron los siguientes:

- a) Utilizar un lenguaje sencillo, claro y directo.
- b) Evitar que los ítems puedan interpretarse de más de un modo.
- c) Evitar ítems que sean irrelevantes al objeto psicológico bajo estudio.
- d) Evitar los ítems cuyo contenido se refiera al pasado en lugar del presente.
- e) Redactar los ítems de forma simple.
- f) Expresar un solo pensamiento completo en cada ítem.
- g) Evitar palabras de contenido absoluto, tales como “nada”, “nunca”, “siempre”, “todo, y evitar palabras imprecisas como “meramente”, “precisamente”, “ocasionalmente”, etc., ya que estas palabras pueden favorecer la ambigüedad del enunciado.
- h) Tener un conjunto de ítems o frases descriptivas referidas a las dos dimensiones sobre las cuales se construirá la escala.

Tabla 1

Número de ítems en cada dimensión

Constructo	Dimensión	No. de ítems
Regulación Emocional	Selección de la situación	18
	Modificación de la situación	11
	Despliegue atencional	6
	Cambio Cognitivo	6
	Modulación de la respuesta	10

Fuente: Elaboración propia.

La Escala de Regulación Emocional para Jóvenes y Adultos estuvo constituida de manera inicial por 51 ítems, de acuerdo con la literatura, a partir del Modelo Modal de la Regulación Emocional de Gross (1998), basándose también para la construcción de las dimensiones, las cuales propone cinco.

En la Tabla 2 se observan las dimensiones e ítems propuestos para la construcción de la escala.

Tabla 2

Dimensiones e ítems propuestos de manera inicial.

Constructo	Dimensiones	Ítems
	Selección de la situación: Se refiere a las acciones que toma el individuo para dar lugar a emociones deseadas (positivas o negativas). El individuo elige qué sentir y no sentir.	1. Procuro programarme para tener un estado de ánimo alegre durante el día.
		2. Para sentirme mejor cuando estoy triste, busco el apoyo de un amigo.
		3. Cuando estoy triste, escucho música triste para sentir más la emoción.
		4. Evito pensar en cosas que me pongan triste.
		5. Evito acercarme al lugar que me produce tristeza.
		6. Procuro evitar el momento que me producirá tristeza.
		7. Cuando estoy alegre, evito aspectos del ambiente que pueden influir en mi emoción.
		8. Prefiero estar solo (a) para procesar la emoción que estoy sintiendo.
		9. Evito ir a lugares que me provocan una emoción de enojo.
		10. Evito pensar en cosas que me harán enojar
		11. Evito a las personas que me provocan enojo
		12. Decido no ver una película de terror para no sentir miedo.
		13. Organizo una actividad de mi gusto para sentirme bien.
		14. Evito cosas que me causan miedo.
		15. Evito pensar en cosas que me provoquen miedo.
		16. Cuando estoy alegre, escojo actividades que me ayuden a mantener mi emoción.
		17. Cuando estoy alegre busco amigos para pasar un rato agradable.
		18. Evito pensar en cosas que me causan preocupación.
	Modificación de la situación: se refiere a	19. Cuando me siento triste pienso en algo que me haga reír.
		20. Para no sentir enojo en un tema incómodo, cambio el orden de ideas.
		21. Modifico mi pensamiento para calmar el miedo que me genera una situación.
		22. Modifico el tema de conversación para no sentirme incómodo (a)
		23. Modifico el tema de conversación para no sentirme triste.
		24. Pienso en tomar acciones para no sentir tristeza.

Regulación Emocional: Es el proceso intrínseco o extrínseco donde a través de la evaluación que se realiza de experiencias, genera respuestas emocionales positivas o negativas y a su vez conductuales y fisiológicas, que por medio de estrategias se manejan, modifican y monitorean de acuerdo con las características de la situación y el objetivo que se persiga (Gross, 2015; Thompson, 1991)	las acciones que toma el individuo para modificar el contexto y cambiar las emociones no deseadas (positivas o negativas).	25. Trato de cambiar mis pensamientos cuando noto que algo me está molestando. 26. Trato de cambiar mis pensamientos cuando noto que algo me está causando miedo. 27. Cuando estoy disfrutando un momento hago cosas para aumentar el disfrute. 28. Realizo acciones para mantenerme en un estado de mayor alegría. 29. Cuando estoy triste utilizo objetos personales que mejoran mi estado de ánimo.
	Despliegue atencional: Prestar atención en una situación dada para influir en las emociones.	30. Centro mi atención en pensamientos positivos cuando algo me molesta. 31. Cuando siento miedo, presto atención a situaciones del ambiente para aminorarlo. 32. Ignoro una situación o comentario incómodo para no sentir enojo. 33. Me distraigo pensando en otras cosas para no sentirme triste. 34. Centro mi atención en aspectos preocupantes para modificar mi alegría 35. Me digo cosas a mí mismo (a) para tranquilizarme cuando estoy preocupado(a).
	Cambio cognitivo: se refiere a la modificación de los pensamientos que tiene el individuo sobre una situación para alterar la respuesta emocional.	36. Soy capaz de ordenar mis pensamientos sobre un suceso desagradable para cambiar mi enojo. 37. Analizo las ventajas y desventajas de una situación desagradable para manejarla mejor, antes de enfrentarla. 38. Evalúo lo que de la situación me molestó para pensar lo relevante que tiene para mí. 39. Evalúo lo peligroso que pueda ser para mi vida eso que me causa miedo. 40. Cuando estoy alegre pienso en cosas tristes para modificar mi emoción, ante un entorno que me requiere la emoción contraria. 41. Cuando me enojo tomo un respiro para tranquilizarme.
	Modulación de la respuesta: Se refiere a las conductas que realiza el individuo para influir	42. Soy capaz de no evidenciar mi enojo ante personas o sucesos que me incomodan. 43. Trato de disimular u ocultar mi tristeza 44. Trato de controlar cualquier señal de miedo.

directamente en la emoción una vez que se presenta; ya sea en su experiencia, en las conductas o en su fisiología.	45. Hago un gran esfuerzo para no expresar lo que estoy sintiendo.
	46. Intento por todos los medios no estallar por enojo.
	47. Prefiero guardar mi experiencia cuando siento tristeza.
	48. Ante mi enojo, hago lo imposible por contenerme y no demostrarla.
	49. Mi expresión facial la cambio por una contraria para que no se den cuenta.
	50. Hago un gran esfuerzo para no expresar alegría en momentos que impliquen otra emoción.
	51. Me cuesta trabajo ocultar mis emociones.

Fuente: Elaboración propia

4. Evaluación por jueces

Para cumplir con el requisito de la validez de contenido, se llevó a cabo una evaluación de ítems, por nueve expertos, que estuvieran familiarizados con alguno de los siguientes campos, regulación emocional, intervenciones psicológicas y construcción de instrumentos de medición. Los jueces recibieron copia de la escala formada por 51 ítems y un formato estándar que contiene un encuadre sobre el tema objetivo, además de espacios para evaluar al ítem en congruencia, claridad y un espacio para observaciones cualitativas. Para eliminar o reformular un ítem se tomaron en cuenta los criterios mencionados en la Tabla 3.

Para determinar si un ítem se quedaba, se eliminaba o se reformulaba, se utilizó como indicador la V de Aiken, mediante la fórmula:

$$V = \frac{\tilde{x} - l}{K}$$

Donde:

$\tilde{x}$ = Promedio de las valoraciones hechas por los jueces a cada ítem

l = Puntuación más baja posible

K = número de valores o niveles de la escala

Tabla 3

Criterios para evaluación de ítems

Categoría	Calificación	Indicador
Congruencia El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1.No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2.Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	3.Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.
	4.Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
Claridad	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro

El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

Fuente: Elaboración propia

5. Aplicación de la escala

5.1 Selección y tamaño de la muestra

La muestra estuvo compuesta por 354 jóvenes y adultos, que cumplen con las características distintivas de la población, lo que permitió que los resultados puedan ser utilizados para generar evidencias de validez y confiabilidad de la escala.

Se buscaron participantes mexicanos de nivel superior para esta aplicación, y adultos que cumplieran con la edad de 18 a 60 años para este estudio. El muestreo fue no probabilístico por sujetos voluntarios, se recolectaron datos de una muestra de 354 jóvenes y adultos para cumplir con las recomendaciones por García (2011).

En la aplicación participaron 65 hombres (18.4%) y 289 mujeres (81.6%). Las edades de los participantes variaban desde los 18 años hasta los 60, la media de edad fue de 28.84 años, con una desviación típica de 9.8. El 51.4% (182) de los participantes pertenecían a Michoacán; el 9.6% (34) a Estado de México, el 7.3% (26) a la Ciudad de México; el 3.4% (12) Jalisco; el 3.1% (11) de Puebla, al igual que Querétaro; el 2.5 (9) a Veracruz y el 19.4% restante se distribuía en los demás estados de la república. El 48% (170) eran estudiantes; mientras el 14.1% (50) se dedicaban a diversas actividades y el 11% (39) eran profesionistas independientes.

Criterios de inclusión y exclusión.

Los criterios de inclusión y exclusión buscaron cumplir las características de la población que necesita la escala para identificar sus propiedades psicométricas y que es objetivo propio de la investigación.

Como criterios de inclusión se consideró que los participantes cumplieran con la edad establecida para el estudio, aceptar colaborar en la investigación manifestando su consentimiento de participación.

Los criterios para excluir a los participantes del estudio fueron que no contestaran los datos sociodemográficos, no ser originario de México y que el participante solicite que sus resultados no sean utilizados en la investigación.

5.2 Procedimiento de aplicación

La aplicación de la escala se llevó a cabo en línea mediante Google Forms®, adaptándola para su aplicación en línea, se adjuntó la carta de consentimiento informado al inicio de la escala y se incluyó una pregunta para aceptar la participación en la investigación. Posteriormente se compartió la escala por la red social Facebook y por redes de distribución de información en línea de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

5.3 Análisis estadístico de los ítems

Al ser una aplicación automatizada y en línea se controló que no hubiera errores de captura ni omisiones en las respuestas de los ítems que conforman la escala.

Para la estructura de la base de datos se utilizó Microsoft Excel y posteriormente se capturaron en SPSS Statistics 20 los datos obtenidos en línea. Las respuestas a los ítems fueron tratadas para poder llevar a cabo el análisis factorial exploratorio, no se tuvieron datos perdidos, se realizó pruebas de fiabilidad y la extracción de

factores con el método de máxima verosimilitud con rotación oblicua, tal y como lo sugiere Lloret-Segura et al (2014), pues se esperó que existiera una relación entre las dimensiones. Se realizó un análisis de los factores como el criterio de Kaiser y la prueba de esfericidad de Barlett.

CAPITULO 5: RESULTADOS

5.1 Resultados de evaluación de jueces

Se contó con la participación de nueve jueces, seis mujeres y tres hombres; seis contaban con el grado de Doctor, mientras que tres tenían grado de Maestría, cuatro eran profesores investigadores, uno editor de la Uaricha, Revista de Psicología, un profesor de asignatura, un técnico académico, un docente y terapeuta privado y uno, analista de proyectos de investigación; dentro de las líneas de investigación de los jueces se encontraban: adolescencia, familia, psicología clínica, adicciones, tratamientos cognitivo conductuales, enfermedades crónico degenerativas, tecnología aplicada a la educación, conducta alimentaria, sobrepeso y obesidad, ingesta emocional, programas de intervención para la prevención de comportamientos suicidas, regulación emocional, terapias conductuales-contextuales, psicología educativa, género, migración y diseño y evaluación de instrumentos de medición en Psicología.

Una vez realizada la evaluación de jueces, se analizaron los datos. Se utilizó la V de Aiken para determinar la validez de contenido. En este caso se tomó como punto de partida para mantener un ítem que $V \geq 0.75$. Para obtener los resultados se siguió el procedimiento de obtener la V de Aiken de cada ítem para cada uno de los elementos en los que los jueces evaluaron congruencia y claridad (Tabla 6).

Como se observa en la Tabla 4 pocos son los ítems que tuvieron una V mayor a 0.75, por lo que sería mínima la cantidad los que pasarían a la fase de piloteo, debido a esto, se optó por la reformulación de los 51 ítems a partir de las observaciones cualitativas de los expertos para poder mantenerlos completos.

En la tabla 5, se muestra en el apartado izquierdo los ítems contruidos de manera inicial, por lo que, en la parte derecha, se muestran los ítems modificados después

de las observaciones realizadas por los jueces. Como se observa, existe una notable diferencia entre los ítems propuestos y una vez ya evaluados.

Tabla 4*Resultados IC de la V de Aiken*

Ítems iniciales	V de Aiken Congruencia	V de Aiken Claridad
1. Procuro programarme para tener un estado de ánimo alegre durante el día.	0.69	0.58
2. Para sentirme mejor cuando estoy triste, busco el apoyo de un amigo.	0.75	0.67
3. Cuando estoy triste, escucho música triste para sentir más la emoción.	0.69	0.64
4. Evito pensar en cosas que me pongan triste.	0.69	0.72
5. Evito acercarme al lugar que me produce tristeza.	0.72	0.69
6. Procuro evitar el momento que me producirá tristeza.	0.69	0.58
7. Cuando estoy alegre, evito aspectos del ambiente que pueden influir en mi emoción.	0.69	0.64
8. Prefiero estar solo (a) para procesar la emoción que estoy sintiendo.	0.67	0.64
9. Evito ir a lugares que me provocan una emoción de enojo.	0.69	0.67
10. Evito pensar en cosas que me harán enojar	0.64	0.72
11. Evito a las personas que me provocan enojo	0.67	0.75
12. Decido no ver una película de terror para no sentir miedo.	0.61	0.69
13. Organizo una actividad de mi gusto para sentirme bien.	0.69	0.61
14. Evito cosas que me causan miedo.	0.69	0.69
15. Evito pensar en cosas que me provoquen miedo.	0.75	0.72
16. Cuando estoy alegre, escojo actividades que me ayuden a mantener mi emoción.	0.72	0.69
17. Cuando estoy alegre busco amigos para pasar un rato agradable.	0.75	0.69
18. Evito pensar en cosas que me causan preocupación.	0.61	0.72
19. Cuando me siento triste pienso en algo que me haga reír.	0.75	0.69
20. Para no sentir enojo en un tema incómodo, cambio el orden de ideas.	0.67	0.44
21. Modifico mi pensamiento para calmar el miedo que me genera una situación.	0.67	0.64
22. Modifico el tema de conversación para no sentirme incómodo (a)	0.72	0.69
23. Modifico el tema de conversación para no sentirme triste.	0.72	0.67
24. Pienso en tomar acciones para no sentir tristeza.	0.72	0.58

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5*Reformulación de ítems después del juicio de expertos*

Ítems Iniciales	Ítems Modificados
1. Procuro programarme para tener un estado de ánimo alegre durante el día.	1. Procuro mantener un estado de ánimo alegre durante el día.
2. Para sentirme mejor cuando estoy triste, busco el apoyo de un amigo.	2. Cuando estoy triste, busco el apoyo de un amigo (a).
3. Cuando estoy triste, escucho música triste para sentir más la emoción.	3. Cuando estoy triste, escucho música que me ayude a mantener esa emoción.
4. Evito pensar en cosas que me pongan triste.	4. Evito los pensamientos que me provocan enojo o tristeza.
5. Evito acercarme al lugar que me produce tristeza.	5. Evito ir a los lugares que me produce tristeza.
6. Procuro evitar el momento que me producirá tristeza.	6. Cuando sé que alguna situación me provocará tristeza, procuro evitarla
7. Cuando estoy alegre, evito aspectos del ambiente que pueden influir en mi emoción.	7. Cuando estoy alegre, evito tener pensamientos negativos que puedan influir en mi estado de ánimo.
8. Prefiero estar solo (a) para procesar la emoción que estoy sintiendo.	8. Cuando me siento triste o enojado (a), prefiero estar solo (a).
9. Evito ir a lugares que me provocan una emoción de enojo.	9. Evito ir a lugares que me provocan enojo.
10. Evito pensar en cosas que me harán enojar	10. Evito pensar en cosas que me harán enojar.
11. Evito a las personas que me provocan enojo	11. Evito a las personas que me provocan enojo.
12. Decido no ver una película de terror para no sentir miedo.	12. Prefiero dejar de ver una película de terror para evitar sentir miedo.
13. Organizo una actividad de mi gusto para sentirme bien.	13. Cuando siento tristeza o enojo, organizo una actividad de mi agrado para sentirme bien.
14. Evito cosas que me causan miedo.	14. Evito situaciones que me causan miedo.
15. Evito pensar en cosas que me provoquen miedo.	15. Evito pensamientos que me provocan miedo.
16. Cuando estoy alegre, escojo actividades que me ayuden a mantener mi emoción.	16. Cuando estoy alegre, realizo actividades que me ayuden a mantener ese estado de ánimo.
17. Cuando estoy alegre busco amigos para pasar un rato agradable.	17. Cuando estoy alegre busco amigos para mantener mi estado de ánimo.
18. Evito pensar en cosas que me causan preocupación.	18. Evito los pensamientos que me preocupan.

19. Cuando me siento triste pienso en algo que me haga reír.	19. Cuando me siento triste modifico mis pensamientos por otros que me hagan sentir mejor.
20. Para no sentir enojo en un tema incómodo, cambio el orden de ideas.	20. Cuando alguien trata un tema desagradable o incómodo, trato de pensar de manera positiva para no enojarme.
21. Modifico mi pensamiento para calmar el miedo que me genera una situación.	21. Cuando una situación me causa miedo, modifico mi pensamiento para calmarme.
22. Modifico el tema de conversación para no sentirme incómodo (a)	22. Cuando me siento molesto (a) en una situación, trato de cambiar el tema de conversación.
23. Modifico el tema de conversación para no sentirme triste.	23. En una conversación que me causa tristeza, modifico el tema para no sentirme triste.
24. Pienso en tomar acciones para no sentir tristeza.	24. Cuando me siento triste, realizo acciones agradables para sentirme mejor
25. Trato de cambiar mis pensamientos cuando noto que algo me está molestando.	25. Cuando noto que algo me está molestando, trato de modificar mis pensamientos.
26. Trato de cambiar mis pensamientos cuando noto que algo me está causando miedo.	26. Cuando noto que algo me causa miedo, trato de modificar mis pensamientos.
27. Cuando estoy disfrutando un momento hago cosas para aumentar el disfrute.	27. Cuando estoy disfrutando el momento hago cosas para mantener el disfrute.
28. Realizo acciones para mantenerme en un estado de mayor alegría.	28. Para mantener un estado de alegría, realizo acciones que me ayuden a hacerlo.
29. Cuando estoy triste utilizo objetos personales que mejoran mi estado de ánimo.	29. Cuando estoy triste utilizo objetos personales que mejoran mi estado de ánimo.
30. Centro mi atención en pensamientos positivos cuando algo me molesta.	30. Cuando algo me molesta, centro mi atención en pensamientos positivos para sentirme mejor.
31. Cuando siento miedo, presto atención a situaciones del ambiente para aminorarlo.	31. Cuando siento miedo, presto atención a situaciones del ambiente para disminuirlo.
32. Ignoro una situación o comentario incómodo para no sentir enojo.	32. Para no sentir enojo, ignoro una situación o comentario incómodo.
33. Me distraigo pensando en otras cosas para no sentirme triste.	33. Para evitar sentirme triste me distraigo pensando en otras situaciones.
34. Centro mi atención en aspectos preocupantes para modificar mi alegría	34. En una situación donde no pueda mostrar alegría, centro mi atención en aspectos negativos, para modificarla.

35. Me digo cosas a mí mismo (a) para tranquilizarme cuando estoy preocupado(a).	35. Me digo cosas a mí mismo (a) para tranquilizarme cuando estoy preocupado(a).
36. Soy capaz de ordenar mis pensamientos sobre un suceso desagradable para cambiar mi enojo.	36. Cuando me ocurre algo desagradable puedo modificar mis pensamientos para controlar mi enojo.
37. Analizo las ventajas y desventajas de una situación desagradable para manejarla mejor, antes de enfrentarla.	37. Analizo las ventajas y desventajas de una situación desagradable para manejarla mejor, antes de enfrentarla.
38. Evalúo lo que de la situación me molestó para pensar lo relevante que tiene para mí.	38. Cuando me ocurren situaciones molestas o desagradables evalúo de qué manera me afectan y lo que puedo rescatar de esta experiencia.
39. Evalúo lo peligroso que pueda ser para mi vida eso que me causa miedo.	39. Analizo que tan peligrosa puede ser una situación que me causa miedo.
40. Cuando estoy alegre pienso en cosas tristes para modificar mi emoción, ante un entorno que me requiere la emoción contraria.	40. Soy capaz de modificar mis emociones, por ejemplo, cambiar de estar triste a estar alegre si lo amerita la situación.
41. Cuando me enojo tomo un respiro para tranquilizarme.	41. Cuando me enojo, soy capaz de tranquilizarme para pensar con la cabeza fría.
42. Soy capaz de no evidenciar mi enojo ante personas o sucesos que me incomodan.	42. Cuando alguien me hace enojar, soy capaz de ocultar mi enojo.
43. Trato de disimular u ocultar mi tristeza	43. Puedo disimular u ocultar mi tristeza.
44. Trato de controlar cualquier señal de miedo.	44. Puedo controlar cualquier señal de miedo.
45. Hago un gran esfuerzo para no expresar lo que estoy sintiendo.	45. Me cuesta mucho trabajo dejar de expresar lo que estoy sintiendo.
46. Intento por todos los medios no estallar por enojo.	46. Soy capaz de controlarme ante una situación que me provoca mucho enojo.
47. Prefiero guardar mi experiencia cuando siento tristeza.	47. Cuando un momento me provoca tristeza, prefiero disimular y no expresarlo.
48. Ante mi enojo, hago lo imposible por contenerme y no demostrarla.	48. Cuando me enojo, hago lo imposible por contenerme y no demostrarlo.
49. Mi expresión facial la cambio por una contraria para que no se den cuenta.	49. Cuando tengo una emoción intensa, procuro que mi expresión facial no la refleje.
50. Hago un gran esfuerzo para no expresar alegría en momentos que impliquen otra emoción.	50. Soy capaz de evitar expresar mi alegría cuando no es apropiado hacerlo.
51. Me cuesta trabajo ocultar mis emociones.	51. Me cuesta mucho trabajo ocultar mis emociones.

Fuente: Elaboración propia

5.2 Análisis de los ítems

Para la eliminación de los ítems, como se muestra en la Tabla 6, primero se descartaron aquellos que no presentaran una carga factorial mayor o igual a 0.30 en ningún factor, una vez eliminados, se procedió a eliminar aquellos que conformaran factores solo por uno o dos ítems. También se descartaron ítems si la diferencia de la carga factorial entre ellos era menor de .10, por último, se eliminaron aquellos si su pertenencia exclusiva a un factor no pudiera ser explicada teóricamente. Los análisis se realizaban después de la eliminación de cada ítem, donde además se consideraba el criterio de KMO. Se llevaron a cabo 5, eliminando un total de 29 ítems, de los 51 propuestos. Por último, se realizó un análisis de confiabilidad, para conocer el nivel de confiabilidad, una vez ya depurada la escala, en su versión final.

Tabla 6

Procesos de eliminación de ítems

Análisis	Ítems eliminados	KMO	Prueba esfericidad de Barlett			Razón para eliminar ítem
			X2	gl	p	
1	1	0.859	7111.384	1275	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	3	0.859	7111.384	1275	<.001	No tenía carga factorial
	10	0.859	7111.384	1275	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	11	0.859	7111.384	1275	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	13	0.859	7111.384	1275	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	29	0.859	7111.384	1275	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	32	0.859	7111.384	1275	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	34	0.859	7111.384	1275	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	42	0.859	7111.384	1275	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	50	0.859	7111.384	1275	<.001	No tenía carga factorial
2	9	0.854	5578.92	920	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	18	0.854	5578.92	920	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	35	0.854	5578.92	920	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	41	0.854	5578.92	920	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100

3	46	0.854	5578.92	920	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	8	0.837	4652.133	630	<.001	No tenía carga factorial
	17	0.837	4652.133	630	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	20	0.837	4652.133	630	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	21	0.837	4652.133	630	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	26	0.837	4652.133	630	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	36	0.837	4652.133	630	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	45	0.837	4652.133	630	<.001	No tenía carga factorial
	51	0.837	4652.133	630	<.001	No tenía carga factorial
4	2	0.823	3585.332	378	<.001	No tenía carga factorial
	31	0.823	3585.332	378	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	33	0.823	3585.332	378	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
5	40	0.815	3266.348	300	<.001	La carga factorial era compartida y no existía diferencia de al menos .100
	22	0.814	3165.221	276	<.001	Presentaba carga factorial en un factor compuesto por dos ítems únicamente
	23	0.814	3165.221	276	<.001	Presentaba carga factorial en un factor compuesto por dos ítems únicamente

Estructura interna y propiedades psicométricas del inventario

La escala quedó compuesta por 22 ítems distribuidos en seis factores; el índice de confiabilidad de la escala total fue bueno ($\alpha=.826$) y los alfas por dimensión fueron: evitación con tres ítems y nivel de confiabilidad de $\alpha=.752$; modificación de la situación con cuatro ítems y alfa de Cronbach de $\alpha=.821$, modulación de la respuesta con cinco ítems y nivel de confiabilidad $\alpha=.657$; cambio cognitivo con tres ítems y alfa de Cronbach de $\alpha=.794$, estrategias dirigidas al mantenimiento de emociones con tres ítems y nivel de confiabilidad de $\alpha=.797$ y selección de la situación con cuatro ítems y alfa de Cronbach $\alpha=.752$. Se obtuvo un KMO de .859 y la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa al .000.

De estos resultados se puede observar que una dimensión presenta un alfa de Cronbach no aceptable, la modulación de la respuesta con $\alpha=0.657$. Sin embargo, el alfa de Cronbach de la escala general y de las demás dimensiones está por encima de $\alpha=0.70$ los cuales resultan ser valores aceptables. La estructura factorial de la escala obtenida de la literatura contrasta con la obtenida por el análisis factorial exploratorio realizado. Se observan diversas modificaciones en las dimensiones resultantes fueron seis y no cinco como se esperaba, esto debido a que diversos ítems de una misma dimensión se fusionaron y algunas otras se eliminaron completamente.

Como se muestra en la Tabla 7, la dimensión que no apareció fue la de despliegue atencional y las que se agregaron fueron evitación y estrategias dirigidas al mantenimiento de emociones.

Tabla 7

Propiedades psicométricas de la escala final con 22 ítems

Dimensión	Ítems	Carga factorial	Alfa por dimensión
Evitación	12. Prefiero dejar de ver una película de terror para evitar sentir miedo.	0.512	0.752
	14. Evito situaciones que me causan miedo.	0.956	
	15. Evito pensamientos que me provocan miedo.	0.758	
Modificación de la situación	19. Cuando me siento triste modifico mis pensamientos por otros que me hagan sentir mejor.	0.665	0.821
	24. Cuando me siento triste, realizo acciones agradables para sentirme mejor	0.781	
	25. Cuando noto que algo me está molestando, trato de modificar mis pensamientos.	0.710	
	30. Cuando algo me molesta, centro mi atención en pensamientos positivos para sentirme mejor	0.763	
Modulación de la respuesta	43. Puedo disimular u ocultar mi tristeza.	.530	0.657
	44. Puedo controlar cualquier señal de miedo.	.430	
	47. Cuando un momento me provoca tristeza, prefiero disimular y no expresarlo.	.691	
	48. Cuando me enojo, hago lo imposible por contenerme y no demostrarlo	.674	
	49. Cuando tengo una emoción intensa, procuro que mi expresión facial no la refleje.	.729	
Cambio Cognitivo	37. Analizo las ventajas y desventajas de una situación desagradable para manejarla mejor, antes de enfrentarla.	0.745	0.794
	38. Cuando me ocurren situaciones molestas o desagradables evalúo de qué manera me afectan y lo que puedo rescatar de esta experiencia.	0.833	
	39. Analizo que tan peligrosa puede ser una situación que me causa miedo.	0.690	
Estrategias dirigidas al mantenimiento de emociones	16. Cuando estoy alegre, realizo actividades que me ayuden a mantener ese estado de ánimo.	0.652	0.797
	27. Cuando estoy disfrutando el momento hago cosas para aumentar el disfrute.	0.785	
	28. Para mantener un estado de alegría, realizo acciones que me ayuden a hacerlo.	0.83	
Selección situación	4. Evito los pensamientos que me provocan enojo o tristeza.	0.629	0.752
	5. Evito ir a los lugares que me produce tristeza.	0.693	
	6. Cuando sé que alguna situación me provocará tristeza, procuro evitarla	0.772	
	7. Cuando estoy alegre, evito tener pensamientos negativos que puedan influir en mi estado de ánimo.	0.557	

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de este estudio fue desarrollar una escala para evaluar la regulación emocional en jóvenes y adultos, y presentar evidencias de su confiabilidad y validez.

Esta investigación se basa en el trabajo de Gross (1998) en el estudio de la regulación emocional, partiendo del desarrollo del primer modelo llamado “Modelo Modal de la Regulación Emocional” que trata principalmente sobre el proceso generador de emociones, a través de cinco fases. Motivo de su referencia es por el enfoque que le da al estudio las emociones pues las considera como estados de menor intensidad, pero de larga duración; además por la importante contribución que ha hecho al estudio de la regulación emocional, debido a que explica la manera en que las emociones pueden ser modificadas antes de que aparezcan o incluso cuando están ocurriendo. También, porque sostiene el papel importante que tiene el individuo en el proceso de la regulación de emociones, debido a su responsabilidad en el manejo y expresión de los estados emocionales, definida por el ambiente en el que se desarrolla y por los objetivos que persigue.

La necesidad de conocer sobre esta habilidad emocional ha traído la importancia de profundizar sobre su estudio lo que motivó a construir instrumentos, entre los principales se encuentra Emotional Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003) que abrió posibilidades para continuar con su trabajo al ser utilizado en distintas investigaciones y en varios países, pues este instrumento partió de las principales estrategias, la reevaluación cognitiva y supresión expresiva, consideradas como esenciales por la forma en que intervienen en el individuo y las consecuencias que producen, lo que determina principalmente en el desempeño y funcionamiento.

A partir de estos estudios, se desarrollaron instrumentos que hasta la fecha son los más utilizados en la investigación debido a que cuentan con un adecuado nivel de confiabilidad y validez, en su mayoría de Estados Unidos, entre los primeros contruidos fueron en el año 2001 y el más reciente en 2011. Son medidas que

tienen una antigüedad importante y por su estructura original no permiten ser aplicados de manera eficiente en ciertos estudios por lo que tienen que ser adaptados (Gómez y Calleja, 2017).

En lo que concierne a México, las mediciones de regulación emocional son escasas y su nivel de confiabilidad y validez no se encuentran en un nivel aceptable, tal es el caso de las escalas de Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Amor, Miedo, Tristeza, Frustración y Enojo, realizadas por Sánchez y Díaz (2009) con un alfa de Cronbach máximo de $\alpha=.70$ y en la que su aplicación es exclusiva solamente a jóvenes.

Por lo anterior, se ha diseñado la Escala de Regulación Emocional para Jóvenes y Adultos, debido a la necesidad de los profesionales de la salud en México; sobre la importancia de desarrollar un instrumento con adecuadas características psicométricas para llevar a cabo la evaluación de la regulación emocional en el ámbito aplicado y de investigación.

Con respecto a la consistencia interna, se obtuvieron resultados del alfa de Cronbach aceptables de la escala total. Sin embargo, la consistencia de una dimensión resultó baja, la de modulación de respuesta (aunque todas por encima de $\alpha=0.60$), inferior a los índices obtenidos en el instrumento que mide enojo (Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2009). Debe mencionarse también que tres de las dimensiones principales que propone el modelo de Gross (1998) y desarrolladas en este instrumento, como son selección de la situación, cambio cognitivo y modificación de la situación tienen una consistencia interna superior y aceptable en comparación a las escalas que miden enojo, amor, frustración, miedo y tristeza con $\alpha=0.60$ (Martínez-Pérez, 2009; Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2009; Sánchez Aragón et al., 2014).

En relación a la estructura interna, el modelo propuesto por Gross (1998) sugiere cinco factores, que no fueron confirmados por el análisis factorial exploratorio realizado en este estudio, pues se extrajeron seis, las cuales son selección de la

situación, modificación de la situación, cambio cognitivo, modulación de la respuesta, aumentando dos, la de evitación y estrategias dirigidas al mantenimiento de emociones en comparación a las escalas que miden tristeza, enojo, frustración, miedo y amor, quienes encontraron las cinco (Martínez-Pérez, 2009; Sánchez Aragón & Díaz Loving, 2009; Sánchez Aragón et al., 2014).

Los valores referidos de la confiabilidad sugieren que tanto la escala total como las dimensiones que miden la regulación emocional evalúan variables relativamente estables como se esperaba. Tómese en consideración que, como señala Gross (2015), la regulación emocional se centra en estrategias para la modulación y expresión de emociones. Por lo que, de acuerdo con su aparición en el ser humano, aumentan su eficacia y desempeñan un papel importante en el funcionamiento de los individuos (Gross, 2014).

Los resultados encontrados sugieren que la Escala de Regulación Emocional para Jóvenes y Adultos con 22 reactivos, tomando como referencia el modelo de regulación emocional Gross (1998) es un instrumento con características psicométricas relativamente aceptables para ser aplicado en población mexicana. Aunque, con respecto a la generalización de la totalidad de la población mexicana y los valores obtenidos, debe señalarse que las muestras sólo se han aplicado en algunos estados del país, de modo que sería conveniente capturar muestras de otros estados de la república mexicana. Además, también debe considerarse, un posible sesgo de respuesta derivado del tipo de muestreo utilizado para obtener los datos de la población general, ya que es posible que individuos con menores niveles de regulación emocional eviten participar en este tipo de investigaciones.

De acuerdo con estas evidencias, esta escala será de gran utilidad para realizar diagnóstico e identificar en los jóvenes y adultos las estrategias que aplican para regular sus emociones de forma general y si es el caso, planear intervenciones específicas de acuerdo con las necesidades detectadas en una población, así como orientar para que sea capaz de regular sus emociones en la vida cotidiana.

En conclusión, la escala da evidencias de ser una herramienta confiable y válida para evaluar la regulación emocional en jóvenes y adultos, con lo cual se cuenta con un instrumento para realizar identificar en qué medida la población posee esta característica y pueda ser relacionada con otros factores.

Referencias

- American Psychological Association, American Educational Research Association & National Council on Measurement in Education (2014). *Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Andrés, M. L., Castañeiras, C. E. y Richaud, M. C. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 8(2), 217–241. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439643138006>
- Arce Gamarra, Á. y Galantini Velardi. K. (2017). Sistema Límbico y Educación Emocional. *ALÉTHEIA*, 5(1), 43-53.
- Ato Lozano, E., González Salinas, C. y Carranza Carnicero, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20(1), 66–79. https://www.um.es/analesps/v20/v20_1/07-20_1.pdf
- Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/metologia.pdf>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Subjective and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125–143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>.
- Bender, P. K., Reinholdt, M. L., Esbjørn, B. H. & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284–288. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027>
- Berking, M., Ebert, D., Hofmann, S., Margraf, M. W. & Junghanns, K. (2011). Deficits in Emotion-Regulation Skills Predict Alcohol Use During and After Cognitive–Behavioral Therapy for Alcohol Dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 307-318. doi: 10.1037 / a0023421

- Bujo, L. & Turliuc, M. N. (2014). Personality, Family Correlates and Emotion Regulation as Wellbeing Predictors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 142-146. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.346>
- Cabello González R., Fernández Berrocal F., Ruiz de Anda, D. y Extremera Pacheco, N. (2016). Una aproximación a la integración de diferentes Medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12 (3), 155-166. <http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/1-Cabello2006.pdf>
- Calvete, E. & Orue, I. (2012). The role of emotion regulation in the predictive association between social information processing and aggressive behavior in adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 36(5), 338–347. <https://doi.org/10.1177/0165025412444079>
- Carrasco, C. y Sánchez Aragón. R. (2009). Validación de la Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Amor. *Interpersonal*, 3(1), 14-29. Obtenido de https://interpersonaabpri.files.wordpress.com/2010/12/paper-2_validacic3b3n-de-la-estimacic3b3n.pdf
- Castillo, K. y Greco, C. (2014). Inteligencia emoocional: un estudio exploratorio en escolares argentinos de contextos rurales. *Revista de Psicología*, 116-132. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2014.36152>
- Cervantes, W. y Hernández, E. M. (2008). El suicidio en los Adolescentes: Un problema en Crecimiento. *Duazary*, 5(2), 148-254. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156328012>
- Charland, L. (2011). Moral Undertow and the Passions: Two Challenges for Contemporary Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 83–91. <https://doi.org/10.1177/1754073910380967>
- Chóliz Montañés. M. (Eds.). (2005). *Psicología de la emoción: proceso emocional*. <https://www.uv.es/=choliz/indicelibros2.htm>
- Cingolani, J. y Castañeiras, C. (2011). Diseño y Aplicación de un Programa de Intervención Psicosocial para Adolescentes Escolarizados. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 1(11), 43-54. <https://doi.org/10.18682/pd.v11i0.375>
- Company, R., Oberst, U., y Fernández, F. S. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 104, 7–36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3968614>

- Coolican, H. (2005). *Métodos de Investigación y Estadística en Psicología*, 118-127. Manual Moderno.
- DiCaprio, N. (2002). *Teorías de la Personalidad*. 15-28. Mc Graw Hill.
- Dörfel, D., Lamke, J., Hummel, F., Wagner, U., Erk, S. y Walter, H. (2014). Redes neuronales comunes y diferenciales de regulación emocional por desapego, reinterpretación, distracción y represión expresiva: Una investigación comparativa de resonancia magnética funcional. *NeuroImage*, 101, 298-309
- Dingemans, A., Danner, U. & Parks, M. (2017). Emotion Regulation in Binge Eating Disorder: A Review. *Nutrients*, 9(11), 1-11. <https://doi.org/10.3390/nu9111274>
- Dryman Taylor, D. & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation insocial anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17–42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- English, T., Oliver, J. & Gross, J. (2013). Emotion Regulation in Close Relationships . 1-27. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0022>
- Estévez, E. y Jiménez, T. (2017). Violencia en Adolescentes y Regulación Emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (1), 97-104. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.922>
- Etkin, A., Büchel, C. & Gross, J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *NATURE REVIEWS*, 16, 693-700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>
- Felipe Castaño, E. y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Ferri, J., Schmidt, J. & Canli, T. (2016). Emotion regulation and amygdala-precuneus connectivity: Focusing on attentional deployment. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 1-12. <https://doi.org/10.3758/s13415-016-0447-y>
- Galor, S. y Hentschel, U. (2013). El uso de los mecanismos de defensa como herramientas de afrontamiento por veteranos israelíes deprimidos y con TEPT. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 17(1), 118-133. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630261005.pdf>

- García, C. B. (2011). *Manual de métodos de investigación para las Ciencias Sociales. Un enfoque de enseñanza basado en proyectos*. Ciudad de México: Manual Moderno.
- Gargurevich, R. y Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de Psicología*, 12, 192-215. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/346852>
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Gianini, M. L., White, A. M. & Masheb, R. M. (2013). Eating pathology, emotion regulation, and emotional overeating in obese adults with binge eating disorder. *Eating Behaviors*, 14(3), 309–313. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.05.008>
- Jiménez Dasí. M. y Quintanilla Cobián, L. (2018). *Desarrollo emocional en los primeros años de vida: Debates actuales y retos futuros*. Ediciones Pirámide.
- Giuliani, N., Drabant, E., Bhatnagar, R. & Gross, J. (2011). Emotion regulation and brain plasticity: Expressive suppression use predicts anterior insula volume. *NeuroImage*, 58, 10-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0043598>
- Godínez Castillo, C. y Flores Olvera. D. M. C. (2019). Disregulación Emocional y Emociones Morales en Educación: Aportaciones desde la Neuropsicología. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 1(14), 45–52. <https://doi.org/10.35305/rece.v1i14.407>
- Goldenberg, A., Halperin, E., van Zomeren, M. & Gross, J. (2015). The Process Model of Group-Based Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 118–141. <https://doi.org/10.1177/1088868315581263>
- Goldin, P., McRae, K., Ramel, W. & Gross, J. (2008). The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal. *BIOL PSYCHIATRY*, 63, 576-586. https://www.duxinroe.com/uploads/1/0/4/1/10417594/goldin_08.pdf
- Gómez Pérez O. y Calleja Bejo, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8 (1), 96-117. <https://www.mediagraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>

- Gratz, K. & 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 and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gross, J. & Muñoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13 (5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017.S0048577201393198>
- Gross, J. & John, O. (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. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. En Gross, J. (Eds.). *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-20). Guilford Publications.
- Gross, J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26 (1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gyurak, A., Goodkind, M. y Kramer, J. (2012). Funciones ejecutivas y la regulación a la baja y sobre regulación de la emoción. *Cognición y emoción*, 26(1), 103-118. doi:10.1080/02699931.2011.557291
- Haranburu Oiharbide. M., Balluerka Lasa N., Gorostiaga Manterola, A. (2016). Regulando emociones. *GOGOA*, 14, 179-215. <https://doi.org/10.1387/gogoa.15638>.

- Hay, E. & Diehl, M. (2011). Emotion complexity and emotion regulation across adulthood. *Eur J Ageing*(8), 157-168. doi:10.1007/s10433-011-0191-7
- Heilman, M. R., Crisan, G. L., Houser, D. & Miclea, M. (2010). Emotion Regulation and Decision Making Under Risk and Uncertainty. *American Psychological Association*, 10(2), 257-265. doi:10.1037/a0018489
- Hérvás, 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(2), 9-36. <https://www.researchgate.net/publication/235428353>.
- Hérvás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19(2), 347-372.
- Houck, C., Hadley, W., Barker, D., Brown, L., Hancock, E. & Almy, B. (2015). An Emotion Regulation Intervention to Reduce Risk Behaviors Among at-Risk Early Adolescents. *Prev Sci*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0597-0>
- Hsieh, M. & Dopkins, S. A. (2012). Adolescents' Emotion Regulation Strategies, Self-Concept, and Internalizing Problems. *The Journal of Early Adolescence*, 876-891. doi:10.1177/0272431611433848
- Kanske, P., Heissler, J., Schonfelder, S., Bongers, A. & Wessa, M. (2011). How to Regulate Emotion? Neural Networks for Reappraisal and Distraction. *Cerebral Cortex*, 1379-1388. <http://dx.doi.org/10.1093/cercor/bhq216>
- Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A. & Nolen-Hoeksema, S. (2016). Emotion Regulation and the Transdiagnostic Role of Repetitive Negative Thinking in Adolescents with Social Anxiety and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(2), 206–219. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9817-6>
- Lantrip, C., Isquith, P., Koven, N., Welsh, K. & Roth, R. (2015). Executive Function and Emotion Regulation Strategy Use in Adolescents. *Applied Neuropsychology: Child*, 1-6. doi:10.1080/21622965.2014.960567
- Larsen, R. J. & Prizmic, Z. (2004). *Affect regulation*. Nueva York: Guilford Press
- Limonero, J., Jori, F., Sábado, J. y Gómez, M. J. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional; predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20(1), 183-196. <https://www.researchgate.net/publication/234139556>
- Little, L. M., Kluemper, D. H., Nelson, D. L. & Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of*

- Occupational and Organizational Psychology*, 85(2), 407–420.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2011.02042.x>
- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver A., Hernández-Baeza, A. y Tomás-Marco, I. (2014). El Análisis Factorial Exploratorio de los Ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30(3), 1151-1169.
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16731690031.pdf>
- López Mejía., D. I., Valdovinos de Yahya, A., Méndez-Díaz, M. y Mendoza-Fernández, V. (2009). El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana*, 17(2)
www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912609008
- López, L. S. y Rodríguez-Arias, P. J. (2012). *International Journal of Psychological Research*, 5 (1), 25-33. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023539004>
- Luna Sánchez, K., Rodríguez Machaín. A. C., & Jaimes Medrano, A. (2018). Psychometric properties and validation of the index of Emotional Regulation in Children and Adolescents (ERICA) in mexican schoolchildren. *Ment Health Fam Med*, 13, 708-714.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Psychometric-properties-and-validation-of-the-index-Sanchez-Rodr%C3%ADguezMachain/20cb09bd6e30a78b322d462a9dde52b79f40ec88>
- MacDermott, S., Gullone, E., Allen, S., King, N., & Tonge, B. (2010). The Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA): A Psychometric Investigation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 301–314. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9154-0>
- Marín, M., Robles García, R., González Forteza. C. y Andrade, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala “Dificultades en la Regulación Emocional” en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 35(6), 521-526.
https://www.researchgate.net/publication/262671981_Propiedades_psicométricas_de_la_escal_Dificultades_en_la_Regulacion_Emocional_en_espanol_DERS-E_para_adolescentes_mexicanos
- Martini, T. & Busseri, M. (2010). Emotion Regulation Strategies and Goals as Predictors of Older Mothers’ and Adult Daughters’ Helping-Related Subjective Well-Being. *Psychology and Aging*, 25(1), 48-59.
doi:10.1037/a0018776
- Martins, B., Sheppes, G., Gross, J. & Mather, M. (2016). Age Differences in Emotion Regulation Choice: Older Adults Use Distraction Less Than Younger Adults

- in High-Intensity Positive Contexts. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 1-9. doi:10.1093/geronb/gbw028.
- Martínez Pérez. M., Renata Franco, B. E. y Sánchez Aragón R. (2009). Identificación de las Estrategias de Regulación Emocional del Miedo en Adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 49–59. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912609007>
- Mira, A. y Vera Núñez L. (2017). Control Esforzado: Componente regulatorio del temperamento y sus implicancias en el desarrollo socio emocional de los niños. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 12(1), 24–28. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179353616004>
- Mendoza Zamora. M. (2010). *Validación De Las Escalas De Manejo Emocional De Tristeza, Enojo Y Preocupación En Niños De 9 A 11 Años*. http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-mendoza_m/pdfAmont/cs-mendoza_m.pdf
- Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., Lozano, L. M., Turbany, J. y Valero, S. (2013). *Psicometría*. Barcelona: Editorial UOC
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A. & Guil, R. (2017). Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Moodie, C., Suri, G., Goerlitz, D., Mateen, M., Sheppes, G., McRae, K. & Gross, J. (2020). Las bases neurales de la regulación cognitiva de las emociones: los roles de estrategia e intensidad. *Neurociencia cognitiva, afectiva y conductual*, 1-3. doi:10.3758/s13415-020-00775-8.
- Mills, K., Goddings, A. L., Clasen, L., Giedd, J. & Blakemore, S. (2014). The Developmental Mismatch in Structural Brain Maturation during Adolescence. *Development Neuroscience*, 36, 147-160. doi:10.1159/000362328
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2011). Measuring Individual Differences in Emotion Regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49–91. <https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B. & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The Development and Validation of a New Individual Difference Measure. *Current Psychology*, 30(1), 53–73. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>

- Nolen, H. S. & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences* (51), 704-708.
<https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/34927.pdf>
- Ochsner, K. & Gross, J. (2012.). Insights From Social Cognitive and Affective Neuroscience. *Current Directions In Psychological Science*, 17(2), 153-158.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x>
- Olivares Hernández. J. D., Juárez Aguilar, E. y García García. F. (2015). El hipocampo: neurogénesis y aprendizaje. *Rev Med UV*, 20-28.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2015/muv151c.pdf>
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516–1523.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.358>
- Ortega, M. A. y Salanova, S. M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Agora de Salud III*, 3, 285-293.
http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/02/2016_Ortega-Maldonado-Salanova.pdf
- Ortiz, J. A. (2014). "Elaboración y validación de una escala de estrategias de regulación emocional para niños (EREN)". [tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional
<https://repositorio.unam.mx/contenidos/361241>
- Paula, I. (2011). Problemas de salud mental en la adolescencia: Vulnerabilidad, riesgo y oportunidad. *Adolescencia*, 165-205.
<https://www.researchgate.net/publication/255978892>
- Páez Rovira, D., Martínez Sánchez, F., Sevillano Triguero, V., Mendiburo Seguel, A., y Campos, M. (2012). Medida de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en ira y tristeza. *Psicothema*, 24(2), 249–254.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72723578012>
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C. y Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electrónica de Emoción y Motivación*, 9(23).
<http://reme.uji.es/articulos/numero23/article1/article1.pdf>

- Pérez Díaz. Y. y Guerra Morales. V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86 (3), 368-375. <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v86n3/ped11314.pdf>
- Perlman, G., Simmons, A., Wu, J., Hahn, K. & Tapert, S. (2012). Amygdala response and functional connectivity during emotion regulation: A study of 14 depressed adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 139, 75-84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.01.044>
- Pinel, J. (2007). *Biopsicología*. Pearson Educación.
- Pitskel, N., Bolling, D., Kaiser, M. C., & Pelphery, K. (2011). How grossed out are you? The neural bases of emotion regulation from childhood to adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 1, 324-337 <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.03.004>
- Powers, A. (2015). The Adolescent Brain and the Emergence and Peak of Psychopathology. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 14, 3-15. <https://doi.org/10.1080/15289168.2015.1004889>
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and Emotion Regulation Strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60. www.redalyc.org/articulo.oa?id=299049553007
- Rivera, A. S., Díaz, L. R., Jaen, C. C., Villanueva, O. G. & Velasco, M. P. (2018). Mexicans' Emotion Regulation Strategies and Relationship Satisfaction by Gender. 1-16. https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/148/
- Roberton, 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>
- Ruíz, M. A., Díaz, M. I. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclée de Brower.
- Ruvalcaba Romero. N. A., Gallegos, Guajardo J., Flores Ibarra Á. y Fulquez, Castro S. C. (2013). Las competencias socioemocionales como factor Protector ante la sintomatología de ansiedad y depresión en adolescentes. *Psicogente*, 16 (29), 55-64. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1941>
- Sabatier, C., Restrepo, C. D., Moreno, T. M., Rios, H. & Palacio, S. J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el caribe*, 77-90. doi:10.14482/psdc.34.1.9778

- Saavedra Torres, J., Díaz Córdoba, W., Zúñiga Cerón, L., Navia, C. A. y Zamora Bastidas, O. (2015). Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria. *Morfología*, 7(2), 29-44. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/morfologia/article/view/52874>
- Sánchez Aragón, R. y 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), 54–69. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=40490>
- Sánchez Navarro, J. P. y Román, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de psicología*, 20(2), 223-240. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27351/26541>
- Sheppes, G., Suri, G. & Gross, J. (2014). Emotion Regulation and Psychopathology. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 11-27. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The Development and Validation of a New Individual Difference Measure. *Current Psychology*, 30(1), 53–73. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Schirda, B., Valentine, T., Aldao, A. & Prakash, R. (2016). Age-related differences in emotion regulation strategies: Examining the role of contextual factors. *Developmental Psychology*, 52(9), 1370–1380. <https://doi.org/10.1037/dev0000194>
- Silva, C. J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad y resiliencia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 43 (3), 201-209. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272005000300004>
- Sims, T., Hogan, C. & Carstensen, L. (2015). Selectivity as an emotion regulation strategy: lessons from older adults. *Science Direct*(3), 80-84. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.012
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>.
- Urry, H. & Gross, J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 352-357. doi:10.1177/0963721410388395

- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C. & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>.
- Wang, K., Goldenberg, A., Dorison, C., Miller, K., Uusberg, A., Lerne, J. & Gross, J. (2020). A global test of brief reappraisal interventions on emotions during the COVID-19 pandemic. *Nature Human Behaviour*, 1-52. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.c.4878591.v1>
- Wong Carolyn. F., Silva, K., Kecojevic, A., Schragger, S. M., Bloom, J. J., Iverson, E. & Lankenau, S. E. (2013). Coping and emotion regulation profiles as predictors of nonmedical prescription drug and illicit drug use among high-risk young adults. *Drug and Alcohol Dependence*, 132(1-2), 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2013.01.024>
- Yap Marie, B. H., Schwartz Orli. S., Byrne, M. L., Simmons, J. G. & Allen, N. B. (2010). Maternal Positive and Negative Interaction Behaviors and Early Adolescents' Depressive Symptoms: Adolescent Emotion Regulation as a Mediator. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 1014–1043. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00665.x>
- Yeung, D., Wong, C. & Lok, D. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & Mental Health*, 15(3), 414-418. doi:10.1080/13607863.2010.536136
- Zalewski, M., Lengua, L., Wilson, A., Trancik, A. & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110, 141-158. doi: [10.1016/j.jecp.2011.03.001](https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.03.001)
- Zeman, J., Shipman, K. & Penza-Clyve, S. (2001). Development And Initial Validation Of The Children's Sadness Management Scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 25(3), 187–205. <https://doi.org/10.1023/a:1010623226626>
- Zimmermann, P. & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *Emotion regulation across the life span*, 38(2), 182-194. doi:10.1177/0165025413515405v

Apéndices

Apéndice 1. Formato de jueceo

Apreciable investigador (a):

Reconociendo su experiencia en el área de la investigación, le solicitamos gentilmente su colaboración para evaluar la “Escala de Regulación Emocional para jóvenes y adultos” que forma parte del trabajo de tesis de Maestría en Psicología, cuyo objetivo es desarrollar y presentar evidencias de validez y confiabilidad de dicho instrumento.

El propósito de la valoración de expertos es evaluar la claridad y la congruencia. La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de éstos sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área de investigación de la psicología, como a sus aplicaciones, por tal motivo su ayuda es sumamente valiosa para este proyecto.

Objetivo del instrumento:

Esta escala pretende evaluar la regulación emocional, que se define como el proceso intrínseco o extrínseco que a través de la evaluación que se realiza de experiencias, se generan respuestas emocionales positivas o negativas y a su vez conductuales y fisiológicas, que por medio de estrategias se manejan, modifican y monitorean, de acuerdo con las características de la situación y el objetivo que se persiga (Gross, 2015; Thompson, 1991).

Así mismo, el constructo se subdivide en 5 dimensiones que se describen más adelante.

Su tarea consistirá en evaluar la **congruencia y claridad** de los ítems de acuerdo con las siguientes opciones

Categoría	Calificación	Indicador
Congruencia El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. No cumple con el criterio	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión
	2. Bajo nivel	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión.
	3. Moderado nivel	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo.
	4. Alto nivel	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión que está midiendo.
Claridad El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro
	2. Bajo nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.

Instrucciones: En la siguiente tabla se presentan las dimensiones e indicadores que integran el constructo de **regulación emocional**, junto con los ítems que pertenecen a cada dimensión. Califique cada uno de los ítems en cuanto a su congruencia y claridad, de acuerdo con la escala presentada anteriormente; en caso de que tenga alguna observación o propuesta de modificación, anótela en la columna correspondiente.

Variable	Dimensiones	Ítems	Congruencia	Claridad	Observaciones
		1. Procuró programarme para tener un estado de ánimo alegre durante el día.			

Regulación Emocional: Es el proceso intrínseco o extrínseco donde a través de la	Selección de la situación: Se refiere a las acciones que toma el individuo para dar lugar a emociones deseadas (positivas o negativas). El individuo elige qué sentir y no sentir.	2. Para sentirme mejor cuando estoy triste, busco el apoyo de un amigo.			
		3. Cuando estoy triste, escucho música triste para sentir más la emoción.			
		4. Evito pensar en cosas que me pongan triste.			
		5. Evito acercarme al lugar que me produce tristeza.			
		6. Procuro evitar el momento que me producirá tristeza.			
		7. Cuando estoy alegre, evito aspectos del ambiente que pueden influir en mi emoción.			
		8. Prefiero estar solo (a) para procesar la emoción que estoy sintiendo.			
		9. Evito ir a lugares que me provocan una emoción de enojo.			
		10. Evito pensar en cosas que me harán enojar			
		11. Evito a las personas que me provocan enojo			
		12. Decido no ver una película de terror para no sentir miedo.			

evaluación que se realiza de experiencias, genera respuestas emocionales positivas o negativas y a su vez conductuales y fisiológicas, que por medio de estrategias se manejan, modifican y monitorean de acuerdo con las características de la situación y el objetivo que se persiga (Gross, 2015; Thompson, 1991)		13. Organizo una actividad de mi gusto para sentirme bien.			
		14. Evito cosas que me causan miedo.			
		15. Evito pensar en cosas que me provoquen miedo.			
		16. Cuando estoy alegre, escojo actividades que me ayuden a mantener mi emoción.			
		17. Cuando estoy alegre busco amigos para pasar un rato agradable.			
		18. Evito pensar en cosas que me causan preocupación.			
	Modificación de la situación: se refiere a las acciones que toma el individuo para	19. Cuando me siento triste pienso en algo que me haga reír.			
		20. Para no sentir enojo en un tema incómodo, cambio el orden de ideas.			
		21. Modifico mi pensamiento para calmar el miedo que me genera una situación.			
		22. Modifico el tema de conversación para no sentirme incómodo (a)			

	modificar el contexto y cambiar las emociones no deseadas (positivas o negativas).	23. Modifico el tema de conversación para no sentirme triste.			
		24. Pienso en tomar acciones para no sentir tristeza.			
		25. Trato de cambiar mis pensamientos cuando noto que algo me está molestando.			
		26. Trato de cambiar mis pensamientos cuando noto que algo me está causando miedo.			
		27. Cuando estoy disfrutando un momento hago cosas para aumentar el disfrute.			
		28. Realizo acciones para mantenerme en un estado de mayor alegría.			
		29. Cuando estoy triste utilizo objetos personales que mejoran mi estado de ánimo.			
		30. Centro mi atención en pensamientos positivos cuando algo me molesta.			
	Despliegue atencional: Prestar	31. Cuando siento miedo, presto atención a			

	atención en una situación dada para influir en las emociones.	situaciones del ambiente para aminorarlo.			
	Una de las formas es la distracción, que centra la atención en otros aspectos de la situación o aleja la atención de ella; también puede implicar cambiar el enfoque interno, como cuando alguien evoca pensamientos o recuerdos que ayudan a ubicarse en el estado emocional deseado.	32. Ignoro una situación o comentario incómodo para no sentir enojo.			
		33. Me distraigo pensando en otras cosas para no sentirme triste.			
		34. Centro mi atención en aspectos preocupantes para modificar mi alegría			
		35. Me digo cosas a mí mismo (a) para tranquilizarme cuando estoy preocupado(a).			
	Cambio cognitivo: se refiere a la modificación de los pensamientos que tiene el individuo sobre una situación	36. Soy capaz de ordenar mis pensamientos sobre un suceso desagradable para cambiar mi enojo.			
		37. Analizo las ventajas y desventajas de una situación desagradable para manejarla mejor, antes de enfrentarla.			
		38. Evalúo lo que de la situación me molestó para			

	para alterar la respuesta emocional.	pensar lo relevante que tiene para mí.			
		39. Evalúo lo peligroso que pueda ser para mi vida eso que me causa miedo.			
		40. Cuando estoy alegre pienso en cosas tristes para modificar mi emoción, ante un entorno que me requiere la emoción contraria.			
		41. Cuando me enojo tomo un respiro para tranquilizarme.			
	Modulación de la respuesta: Se refiere a las conductas que realiza el individuo para influir directamente en la emoción una vez que se presenta; ya sea en su experiencia, en las conductas o en su fisiología.	42. Soy capaz de no evidenciar mi enojo ante personas o sucesos que me incomodan.			
		43. Trato de disimular u ocultar mi tristeza			
		44. Trato de controlar cualquier señal de miedo.			
		45. Hago un gran esfuerzo para no expresar lo que estoy sintiendo.			
		46. Intento por todos los medios no estallar por enojo.			
		47. Prefiero guardar mi experiencia cuando siento tristeza.			

		48. Ante mi enojo, hago lo imposible por contenerme y no demostrarla.			
		49. Mi expresión facial la cambio por una contraria para que no se den cuenta.			
		50. Hago un gran esfuerzo para no expresar alegría en momentos que impliquen otra emoción.			
		51. Me cuesta trabajo ocultar mis emociones.			

¡Gracias por su colaboración!

Datos generales del juez

Nombre y apellidos:

Último grado de estudios:

Institución de adscripción:

Cargo que ocupa:

Líneas de investigación: