

# MODALIDADES EVALUATIVAS EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL: APROXIMACIONES ACTUALES

Ana Patricia Kinkead Boutin\*,  
Lusmenia Garrido Rojas\*\*  
y Natalia Uribe Ortiz\*\*\*

## Resumen

*Evaluar la regulación emocional reviste cierta complejidad por la multiplicidad de enfoques teóricos que existen actualmente y, por no haber un acuerdo universal sobre su conceptualización. Al aproximarse a una definición poco unificada urge dar respuesta a la necesidad de concentrar lo más relevante de este concepto y especificar las dimensiones más significativas que la investigación actualizada ofrece. Esta revisión entrega una panorámica sobre las modalidades de evaluación que existen para este constructo, proponiendo una perspectiva comprehensiva y poder constituir así una guía con delineamientos temáticos para estudios futuros. Se revisarán sus formas de evaluación, modalidades empleadas y los hallazgos principales, examinando previamente elementos troncales en su definición.*

**Palabras claves:** regulación emocional, estrategias de regulación emocional, modalidades de evaluación.

**Key words:** emotional regulation, emotional regulation strategies, assessment methods.

## Regulación Emocional: Premisas Centrales

La esfera emocional juega un papel importante para la vida diaria tanto en el plano intrapersonal como en el interpersonal. Las emociones cumplen un rol crucial en la creación de significados, opiniones y cogniciones sobre el sí mismo y en la percepción acerca de los acontecimientos. Éstas también actúan como filtros en la comunicación, en la interacción y en la orientación hacia otros dentro de un contexto específico (Dankoski, 2001 en Cruzat y Cortez, 2008). Las dificultades para poder asignar los significados de la experiencia determinan en gran parte los procesos de mala adaptación, producto de fallas en el proceso de simbolización constructiva y de la activación de los esquemas disfuncionales de la emoción desarrollada en la experiencia de vida (Greenberg, Rice & Elliot, 1993).

Regular emocionalmente implica un amplio rango de procesos relacionados que, finalmente, tendrán como meta el logro de una adaptación con menor costo personal. Varios serían los aspectos involucrados en este proceso: a) el control de los procesos subyacentes de activación a través de la maduración de los sistemas de regulación neurofisiológica; b) el foco de atención y la entrada de la información que afecta la condición emocional de la persona; c) las interpretaciones de la información emocionalmente significativa; d) el manejo de señales internas de activación emocional; e) el acceso a las fuentes de afrontamiento, tanto materiales como interpersonales; f) la predicción y control de los requerimientos emocionales de escenarios familiares; y g) la selección de modos adaptativos para la expresión de emociones. Una regulación emocional competente puede involucrar cualquiera de estos procesos, ya sea de forma individual o complementaria (Thompson, 1994).

Eisenberg & Spinrad (2004), proponen como definición de regulación emocional:

El proceso de iniciar, evitar, inhibir, mantener o modular la ocurrencia, forma, intensidad o duración de estados emocionales internos, la fisiología relacionada con las emociones, los procesos de atención, los estados motivacionales, y/o concomitantes conductuales de la emoción, al servicio de la

\* Ana Patricia Kinkead Boutin. Universidad Autónoma de Chile. San Miguel, Santiago de Chile

\*\* Lusmenia Garrido Rojas. Universidad Católica del Maule.

\*\*\* Natalia Uribe Ortiz. Pontificia Universidad Católica de Chile

E-Mail: akinkead@uautonoma.cl

REVISTA ARGENTINA DE CLÍNICA PSICOLÓGICA XX P.P. 29-39

© 2011 Fundación AIGLE.

realización de la adaptación social o biológica relacionada con los afectos o el logro de objetivos individuales (p. 338).

Dicha definición circunscribe diferentes funciones tanto cognitivas, como afectivas y biológicas que involucran el autocontrol, sugiriendo además, las dimensiones a considerar para su evaluación.

Es importante destacar que, a la fecha, la regulación emocional ha evolucionado conceptualmente desde variadas perspectivas (Bridges, Denham & Ganiban, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross & Thompson, 2006; Langlois, 2004; Ribé, 2008; Thompson, 1994), lo que ha traído algunas dificultades para lograr una integración que cuente con una mirada más comprehensiva y con consistencia interna (Gross & Levenson, 1997). Así, algunos inconvenientes se relacionan con que no hay mucha claridad sobre cuándo aplicar el concepto de regulación emocional (si cuando la emoción influye en otros procesos o cuando las emociones tienen la capacidad de ser reguladas), el cuestionamiento acerca de si incluir en su definición el funcionamiento óptimo o si incluir también el funcionamiento desadaptado, y la consideración del contexto para lograr comprender las emociones y la regulación emocional en sí. Si bien, este trabajo no versará sobre la discusión en torno a la problemática conceptual, sí establecerá como punto de partida algunas premisas centrales, que como supuestos han guiado las investigaciones actuales. Estas serán basadas en el Modelo Modal de la Emoción propuesta por Gross & Thompson (2006), el cual sostiene que cuando las personas se ven sometidas a situaciones que les demandan una respuesta, focalizan su atención, atribuyen una serie de significados particulares (reevaluaciones de la situación), dando lugar así, a respuestas coordinadas de varios sistemas flexibles para la situación en cuestión. Los autores sostienen que este modelo es subyacente a las teorías intuitivas de la emoción y representa los puntos más importantes de convergencia entre los investigadores y teóricos de la emoción.

Un punto en el que habría consenso entre varios autores en cuanto a su definición, se relacionaría con que para lograr dominio sobre la regulación emocional es menester contar con experiencia de vida, lo que a su vez permitiría la emergencia de un afrontamiento adaptativo, experimentándose la regulación de la emoción en vez de la regulación por la emoción (Gross, 1999). Eisenberg & Spinrad (2004) convergen en varios aspectos con la conceptualización propuesta por Thompson (1994) y Gross (1998, 1999 y 2002) cuyos énfasis decantan en el mismo proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, para

lograr una meta. Algunas características importantes que establece Thompson (1994) a partir de esta definición son: a) que la regulación emocional puede involucrar la mantención y el realce de la activación emocional como también su inhibición o supresión; b) que implica no solamente estrategias adquiridas de automanejo emocional, sino también una diversidad de influencias externas; c) que si bien puede afectar emociones discretas, más comúnmente afecta las dimensiones de temporalidad e intensidad de la emoción; y d) que debe ser considerada funcionalmente, en términos de los aciertos reguladores para cada situación en particular. Por su parte, Gross (1999), especifica otras distinciones relevantes: a) la regulación emocional se centra principalmente en cómo las personas influyen sus propias emociones, más que en cómo influyen en las emociones de los otros; b) la utilidad al pensar en la existencia de un continuo de procesos que varían en el grado en que son controlados y conscientes frente a los automáticos e inconscientes; c) las personas suelen intentar regular las emociones positivas y negativas, aunque la investigación ha enfatizado más en las emociones negativas; y d) considerar que la regulación emocional no es inherentemente buena ni mala.

## Investigaciones Recientes

A lo largo de los años algunos estudios se han focalizado en tópicos específicos vinculados con la regulación de las emociones. Por ejemplo, en las funciones cognitivas y afectivas asociadas con comportamientos regulatorios de la emoción (Mestre, Samper y Frías, 2002; Ochsner y Gross, 2005; Wolfsdorf, Hayes, Carver, Bird y Perlman, 2006), en su relación con la inteligencia emocional (Extremera, Fernández, Mestre y Guil, 2004; García, 2003; Ugarriza, 2001; Velasco, Fernández, Páez y Campos, 2006), en el manejo de la experiencia cotidiana y las estrategias de regulación empleadas en niños (Ato, Carranza, González, Ato y Galián, 2005; Ato, González, Carranza y Ato, 2004; Diener, Mangelsdorf, McHale & Frosch, 2002; Spinrad, Eisenberg & Gaertner, 2007; Tamir, Srivastava, & Gross, 2007), su afrontamiento bajo situaciones estresantes (Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004), en las consecuencias de contextos generadores de estrés en el desarrollo cognitivo del niño (Feldman, Eidelman & Rotenberg, 2004), en la respuesta de los padres frente a las respuestas emocionales de sus hijos (Diener, 2002; Katz & Gottman en Shipman & Zeman, 1999; Sassenfeld, 2007), en madres con depresión y ansiedad y su efecto sobre los procesos regulatorios de sus hijos (Hoffman, Crnic & Baker, 2006; Sineiro y Paz, 2007), la forma en que la emo-

ción y su regulación se socializa y es influenciada por la familia (Chang, 2002; Lopes, Salovey, Coté & Beers, 2005; McShane, Utendale, Coplan & Vyncke, 2008; Sheffield, Silk, Steinberg, Myers & Rachel, 2007; Shipman & Zeman, 1999; Rendón, 2007; Ribé, 2008), su relación con los procesos de apego en la infancia (Gaensbauer, Connell & Shultz, 1983; Garrido, 2006; Kerns, Abraham, Schlegelmilch & Morgan, 2007; Laible & Thompson, 1998), su vínculo con el apego en la adultez y la relación de pareja (Bouthillier, Julien, Dubé, Bélanger & Hamelin, 2002), en su desarrollo a lo largo del ciclo vital y los procesos normativos (Diamond & Aspinwall, 2003; Dodge, 1989; Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio & Losada, 2008; Kerns, Abraham, Schlegelmilch & Morgan, 2007), su vínculo con trastornos de personalidad (Berenbaum y cols, 2006; Gratz, Rosenthal, Tull & Lejuez, 2006), su relación con otras patologías (Gratz, 2007; Jiménez, 1999; Pierrehumbert et al, 2002; Waller & Scheidt, 2006) y estudios sobre regulación emocional, género y cultura (Fernández-Berrocal y Extremera, 2003; Fernández, Zubieta & Páez, 2000).

La evaluación de la regulación emocional también se ha considerado desde una dimensión biológica, particularmente frente a eventos adversos y, su vinculación con la salud física y mental. Al considerar que poco es lo que se conoce sobre el proceso regulador cognitivo desde las bases neurológicas, Ochsner, Bunge, Gross & Gabrieli (2002) centraron la evaluación en la imagenología de la resonancia magnética para examinar el sistema neuronal empleado para la reevaluación de escenas proyectadas altamente negativas en una muestra en particular. La reevaluación de dichas escenas negativas redujo la experiencia subjetiva de la emoción negativa; junto con ello, los correlatos neuronales de la reevaluación incrementaron la activación de las regiones frontal y prefrontal, disminuyendo la activación de la amígdala y de la corteza orbito-frontal. Finalmente, estos hallazgos apoyan la hipótesis de que la corteza prefrontal participa en las estrategias de reevaluación que modulan la actividad de procesamiento de múltiples sistemas emocionales.

Por otro lado, otras investigaciones realizadas han medido las funciones de los procesos reguladores de la emoción de manera parcial, respetando la precisión del objeto de estudio en sí, lo que ofrece, por un lado, una medición acotada del constructo, pero a la vez deja abierta la posibilidad para varias interrogantes. Por ejemplo, se evaluaría la afectividad (ansiedad, depresión, estrés y rabia) relacionándola con su efecto sobre la regulación emocional (Martin & Dahlen, 2005) o bien su interrelación con la alexitimia (Cruzat y Cortez, 2008; Velasco, Fernández, Páez & Campos, 2006), las respuestas desde lo

fisiológico (Calkins, Dedmon, Gill, Lomas, & Johnson, 2002; Jennings, 2003; Kalisch, Wiech, Herrmann & Dolan, 2006; Kim & Hamann, 2007; Kropfingger, Moser & Simons, 2008; Lewis, Lamm, Segalowitz, Stieben & David, 2006; Rodríguez, Mata, Moreno, Fernández y Vila, 2007; Williams, Sidis, Gordon & Meares, 2006) y las conductuales (López y Cantora, 2006).

No obstante, existen cuatro procedimientos de medición que proporcionan pruebas concluyentes acerca de la regulación emocional: a) su medición activa e independiente de la emoción registrada junto con los procesos normativos; b) el análisis de la relación temporal; c) la medición a través de condiciones contrastantes; d) y finalmente, múltiples medidas convergentes (Cole, Martin & Dennis, 2004).

### Evaluación de la Regulación Emocional en la Infancia y la Adolescencia

Gran parte de la literatura que versa sobre el desarrollo de la regulación emocional se ha centrado en el período de la infancia hasta la adolescencia. Este período es caracterizado por una importante influencia temperamental, neurobiológica (por el desarrollo de los lóbulos frontales), cognitiva (por la comprensión de los procesos emocionales) y social (por la interacción con la familia, profesores y compañeros) que sientan las bases para las diferencias individuales que se observarán con posterioridad en la vida adulta.

Por otro lado, en la actualidad los estudios se han visto influenciados por posiciones constructivistas haciendo hincapié en el contexto en que la persona se ve inmersa. Los factores contextuales considerados incluyen la variedad de influencias sobre el cuidado que tienen los niños y jóvenes en la gestión de sus emociones; el desarrollo del lenguaje para que éstas sean entendidas por otros, pero transmitidas y administradas por ellos mismos; los contextos que pudieran generar una mala adaptación y los valores culturales que definen cómo las emociones de hombres y mujeres deben ser reguladas en contextos sociales (Gross & Thompson, 2006; Raver, 2004).

En un plano evolutivo se pueden apreciar algunos lineamientos teóricos generales a lo largo del ciclo vital del ser humano. Desde la infancia tardía y en la adolescencia, diversas formas internas de experiencia emocional que son objeto de esfuerzos reguladores (pensamientos, expectativas, actitudes, historia personal y otras facetas de la evaluación cognitiva) pueden entenderse de manera más compleja. Las diferencias individuales respecto del desarrollo de la regulación emocional, van determi-

nando en cierto modo la personalidad del niño, de forma que se podría observar una administración de lo afectivo compatible con el propio temperamento basado en sus tolerancias, sus necesidades de seguridad o de estimulación, la capacidad de autocontrol y otros procesos. Ya en la adultez, hay razones para creer que la emoción seguiría los procesos de cambio y de desarrollo de toda la vida. Los cambios en la regulación emocional que dependen de factores contextuales, ocurrirían donde existan situaciones que exijan represión en la adultez temprana y, luego en la adultez tardía. El aumento de la expectativa de vida y la experiencia en relación con los costos y beneficios de diferentes formas de regulación emocional y la sabiduría adquirida, sugieren también que las modificaciones en el proceso regulatorio se llevarán a cabo con la edad. Por ejemplo, si la reevaluación cognitiva tiene un perfil más saludable que las consecuencias que ofrece la represión expresiva, individuos maduros que han ganado en experiencia de vida, podrían hacer un mayor uso de estrategias sanas de regulación emocional (un mayor empleo de estrategias adaptativas como la reevaluación y menor uso de estrategias poco adaptativas como la represión) (Gross & Thompson, 2006). Entender cómo estos procesos de desarrollo surgen y se integran con el crecimiento de las competencias de regulación emocional es un desafío, ya que las investigaciones enfrentan dificultades empíricas en la práctica.

No obstante lo anterior, los estudios realizados en este período de desarrollo logran generar aproximaciones interesantes al constructo. Estos varían en sus diseños, abordándose bajo distintas modalidades. Por ejemplo, a través de la realización de tareas con instrucciones específicas, donde los padres son involucrados para conocer la manera en que esta interrelación paterno-filial genera respuestas y regulaciones en el campo emocional. Así, están los estudios sobre las estrategias de regulación de la emoción empleadas por infantes con sus padres y la calidad de apego existente, la expresión emocional y los estilos de regulación. En el estudio realizado por Diener, Mangelsdorf, McHale & Frosch (2002) la evaluación se llevó a cabo a través de la Situación Extraña creada por Mary Ainsworth en 1978, siguiendo los procedimientos estandarizados que incluyen filmaciones de los comportamientos de apego. El comportamiento infantil se evaluó a través de codificaciones provenientes de estudios ya realizados para el estilo de regulación emocional (participación de los padres, referencias sociales, distracción, separación pasiva, entre otras); y la expresión emocional se registró a través de respuestas de estrés y efecto positivo. Se determinó que existe una asociación entre los estilos de regulación emocional y la calidad del apego en los infantes con sus

padres: aquellos infantes que reportaron un apego seguro mostraron mayor empleo de estrategias de regulación emocional orientadas hacia los padres.

Kerns, Abraham, Schlegelmilch & Morgan (2007) estudiaron el apego materno-filial en preadolescentes, apoyándose en los estados de ánimo y en la regulación emocional. La modalidad de evaluación incluyó el relato de una historia y preguntas dirigidas a través de una entrevista y cuestionarios. Los estados de ánimo tanto positivos como negativos se evaluaron a través de registros diarios; en cuanto a la regulación emocional, ésta se registró con el reporte de las madres sobre el afrontamiento constructivo y con el reporte de los maestros sobre la capacidad para tolerar la frustración de los preadolescentes. Los hallazgos indican que no hubo consistencia entre las medidas del cuestionario y la entrevista, aunque sí la hubo para los estados de ánimo y la regulación emocional. El apego seguro y el apoyo de la seguridad materna se relacionaron con altos niveles de estado de ánimo positivo, un afrontamiento más constructivo y mejor regulación emocional en la sala de clases, con efectos más fuertes para la regulación emocional que para el estado de ánimo.

Otras modalidades de evaluación desarrolladas para niños son las descritas por Spinrad, Eisenberg & Gaertner (2007), centrándose en los esfuerzos que se llevan a cabo para el control de la emoción. Entre éstas están la Batería de Kochanska, diseñada para la evaluación de infantes, pre-escolares y niños (Kochanska & Knaack, 2003 en Spinrad et al., 2007). Esta modalidad cuenta con indicadores de fiabilidad obtenidos a los 22, 33 y 45 meses (teniendo un coeficiente de Kappa de .80, como el más alto obtenido). Evalúa particularmente cinco componentes: la capacidad para tolerar la tardanza, el control en la disminución de la actividad motriz (de la gruesa a la fina), la iniciación o supresión de alguna actividad según señales externas, los esfuerzos para el logro de la atención y el logro en la disminución de la voz (generación de susurros). Por otro lado, también está la Prueba de la Demora en la Gratificación de la Tarea de Mischel, el que fue probado con éxito para la evaluación de niños pre-escolares, aunque también en niños algo mayores (Mischel, 1974; Mischel & Baker, 1972; Shoda, Mischel & Peake, 1990 en Spinrad et al., 2007). La consigna consiste en una tarea de aplazamiento: se les dice a los niños que si esperan al experimentador durante un período (un tiempo considerable), podrán tener un premio mucho mayor (más comida, por ejemplo), que si no esperan a que regrese. Los hallazgos señalan que la capacidad para poder demorar la gratificación en pre-escolares se relaciona con competencias cognitivas y académicas y, también con el afrontamiento

to de la frustración en la adolescencia y la adultez. También es probable su vínculo con el control de la atención y la impulsividad.

Una modalidad relacionada con la ejecución de tareas es la de la Caja del Rompecabezas de Eisenberg, diseñada para niños desde los cuatro años hasta adolescentes (Spinrad et al., 2007). Mide una combinación de constancia atencional, control inhibitorio e impulsividad. Se prepara a los niños para que deslicen sus manos en una caja grande, mientras se cubre la caja con una tela para que, sin mirarla, ensamblen un rompecabezas de madera (la tela puede levantarse pero sería una respuesta engañosa). Se señala que debe ser desarrollada en cinco minutos aunque si lo resuelven antes deben llamar al experimentador tocando una campana. El investigador deja la habitación y a través de una cámara filmadora se observa el comportamiento de los niños. Sin embargo, como algunos niños suelen engañar y acaban la tarea más rápido, se computa la proporción de tiempo en que efectivamente realizan la tarea y la proporción de tiempo en que harían trampa y se divide el número de segundos por la cantidad total de tiempo de realizada la tarea. Se señala como evidencia empírica de una buena medida de control emocional, una correlación interjueces de .97 (confiabilidad) en la medida de los tiempos.

Shipman & Zeman (1999) crean una tarea relacionada con medidas de socialización de la emoción: la Tarea de la Interacción Emocional entre Padres e Hijos (Parent-Child Emotion Interaction Task, PCEIT), en la cual se evalúa la respuesta materna a las emociones de los niños. Se instruyó a los niños para que le comentaran a sus madres cada vez que hubiesen sentido alguna emoción (por ejemplo, rabia, tristeza, miedo) con alguien de la propia familia. A las madres por su lado, se les indicó que respondieran como si fuese una situación cotidiana. La interacción debía oscilar entre uno y cinco minutos por cada emoción. El PCEIT en este estudio fue video grabado y codificado para la Escala de Validación e Invalidación para la Codificación de las Escalas de Comportamiento entre Padre e Hijo (Parent-Child Validation/Invalidation Behavior Coding Scales), para tener una medida global mediante la intensidad y frecuencias de conductas verbales y no verbales (Schneider & Fruzzetti, 2002 en Shipman et al., 2007). Se obtuvo puntajes por separado para la validación e invalidación de las emociones de los niños como la tristeza, la rabia y el miedo. La confiabilidad entre las medidas según el tipo de emoción se calculó sobre el 25% de las interacciones empleando coeficientes de correlación intra-clase, indicando altos niveles para la validación (rango de .82 a .92) y para la invalidación (rango de .88 a .93).

## Escalas de Evaluación de la Regulación Emocional

A la fecha existen distintos instrumentos para evaluar la regulación emocional. Para este trabajo se han seleccionado una serie de escalas y pautas de entrevistas por su probada validez para la aproximación al constructo.

Algunas de estas formas evaluativas involucran la mirada del concepto de manera implícita. Así, por ejemplo, el empleo del Inventario de Control de la Ira (Hoshman y Austin, 1987 en Iacovella y Trioglia, 2003) para un estudio que buscaba establecer la relación de ésta con afecciones cardiovasculares, considera la ira como una emoción displacentera compuesta por sentimientos de intensidad variable que conlleva una experiencia subjetiva (sentimientos y pensamientos), una activación fisiológica y neuroquímica y un determinado modo de expresión o afrontamiento. El inventario permitió evaluar tres estilos diferentes de afrontamiento para disminuir la sensación displacentera de dicha emoción (Jonson, 1990 en Iacovella y Trioglia, 2003): la supresión de la ira (sea verbal o física), su expresión (como conductas airadas, verbales o físicas sin dañar a otros) y el control de la ira (su canalización hacia fines constructivos).

En esa misma línea, Martin & Dahlen (2005) evaluaron la capacidad predictora de la regulación emocional en cuanto a la aparición de la depresión, la ansiedad, el estrés y la ira. La regulación emocional fue evaluada a través del Cuestionario de Regulación Cognitivo Emocional (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ), creado por Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2001). Esta escala mide nueve procesos de afrontamiento: 1) auto-culpa; 2) culpar a otros; 3) la aceptación, 4) centrarse en la planificación (es decir, abordar las medidas necesarias para manejar la situación); 5) reorientación positiva (centrarse en las experiencias positivas), 6) rumiación; 7) reevaluación positiva (dando al evento una especie de significado positivo); 8) la puesta en perspectiva (devaluación de la importancia del evento); y 9) catastrofismo. Los autores caracterizan a la autoinculpación, culpar a los demás, la rumiación y el catastrofismo como estilos de afrontamiento desadaptativos. En cambio, la aceptación, volver a centrarse en la planificación, la reorientación positiva, la reevaluación positiva, y la puesta en perspectiva como estilos de afrontamiento adaptativo. Con sus hallazgos concluyen que aquellas personas propensas a experimentar sentimientos de rabia obtuvieron puntajes elevados en los indicadores de rumiación, catastrofismo y baja valoración positiva del cuestionario, apoyando así

el papel destacado de los procesos cognitivos en la regulación emocional.

Mediante el Inventario de Fobia y Ansiedad Social (The Social Phobia and Anxiety Inventory, SPAI), Mauss, Wilhelm & Gross (2004) analizaron el vínculo existente entre la experiencia emocional, su expresión y su respuesta corporal en jóvenes universitarias con distintos niveles de ansiedad social (ansiedad como rasgo). Este instrumento fue validado para la identificación de la fobia o ansiedad social y predicción de niveles de angustia (Beidel, Turner, Stanely & Dancu, 1989, en Mauss et al., 2004). Según los niveles de ansiedad rasgo presentados por la muestra, el análisis de la percepción fisiológica como respuesta ante la ansiedad medidos a través de una escala tipo Likert, se evidenció en indicadores como el ritmo cardíaco, sudoración de palmas, rubor facial y falta de aliento, entre otras. Las medidas de expresión comportamental se revisaron mediante filmaciones con jueces expertos para evaluar la respuesta ansiosa en un período y situación ansiosa específica. Uno de los principales hallazgos determinó que no hubo diferencia significativa entre los participantes con ansiedad social alta y baja y sus niveles de activación fisiológica cuando estuvieron expuestos a niveles altos de ansiedad.

Además de las escalas, también existen entrevistas para la evaluación de la regulación emocional. Por ejemplo, la Entrevista sobre la Metaemoción versión para Padres (Meta-Emotion Interview-Parent Version, MEI-PV), desarrollada por Katz & Gottman (1999, en Shipman et al., 2007), cuyo fin también es la evaluación de las respuestas de los padres a las emociones del niño. Esta consiste en una entrevista semi-estructurada en la cual se les pide a los padres una serie de respuestas sobre las experiencias emocionales de sus hijos frente a las emociones de éstos como la tristeza, la rabia y el miedo respectivamente. Las entrevistas son audio grabadas y codificadas de acuerdo con la Escala de Entrenamiento de la Emoción (Emotion Coaching Scale) del MEI-PV. Esta escala está compuesta por 11 ítems, que evalúan las distintas respuestas de los padres a la emoción del niño, tales como la demostración de respeto por la experiencia emocional de éste, hablarle cuando está enojado, intervenir en las situaciones que causan la emoción, ofrecerle apoyo mientras expresa su emoción, la enseñanza de reglas adecuadas para la expresión de la emoción y de estrategias apropiadas para el manejo de esta acorde con la edad y la situación (Gottman et al., 1997; Hooven et al., 1995; Katz & Gottman, 1999, en Shipman et al., 2007). Se estableció en este estudio una confiabilidad entre medidas (sobre las tres emociones señaladas: tristeza, rabia y miedo), considerando un coeficiente de correlación intra-clase con 25% de entrevistas en un

rango de .79 a .84, consistencia interna y validez de constructo para esta escala.

Existe, por otro lado, la Lista de Cotejo para la Regulación Emocional (Emotion Regulation Checklist, ERC), creada por Shields & Cicchetti (1997). Esta lista es completada por la madre al evaluar la capacidad de manejo de la experiencia emocional del niño. Cuenta con 24 ítems evaluados a través de una escala tipo Likert. Los resultados se reflejan a través de dos escalas: la de la regulación emocional adaptativa (mide demostraciones afectivas apropiadas, empatía y autoconciencia emocional); y la de la labilidad/negatividad (evalúa la inestabilidad en el ánimo, la falta de flexibilidad, los afectos negativos poco controlados y su inapropiada demostración). Una puntuación alta se asocia con procesos regulatorios más adaptativos. El test cuenta con alta consistencia interna (regulación emocional adaptativa con un coeficiente alfa de .79 y para labilidad/negatividad de .90) y validez de constructo para ambas escalas.

En cuanto a la evaluación de la regulación emocional llevada a cabo en adolescentes, Phillips & Power (2007) crearon una medida de auto reporte a través del Cuestionario de Regulación de las Emociones (The Regulation of the Emotions Questionnaire). El cuestionario cuenta con 42 ítems, siendo lo central de esta herramienta el registro de la frecuencia con que los adolescentes emplean las estrategias funcionales y las disfuncionales para la regulación de la emoción, ya sea para los recursos internos (intrapersonales) como los externos (interpersonales). El análisis factorial apoyó la estructura de la medida, constituyéndose cuatro escalas: funcionamiento interno, disfunción interna, funcionamiento externo y disfunción externa de la regulación emocional. El empleo frecuente de una regulación emocional disfuncional estaría correlacionado de forma significativa con el reporte de los padres sobre el nivel de problemas emocionales y conductuales de los adolescentes, y también con el nivel del autorreporte de problemas de salud de origen psicósomático. La consistencia interna del instrumento obtuvo un alpha de Cronbach de .7. Lo anterior es válido excepto para la escala de funcionamiento externo, posiblemente debido a que sus ítems son más ambiguos, lo que tendría implicancias tanto para la regulación emocional funcional como para la disfuncional, dependiendo de la naturaleza precisa en que se emplee.

El Inventario de Estrategias de Regulación Cognitiva de los Afectos (Inventory of Cognitive Affect Regulation Strategies, ICARUS), nace a partir de tres estudios desarrollados sobre la base de un autorreporte de 15 estrategias específicas (Wolfsdorf, Hayes, Carver, Bird & Perlman, 2006). El instrumento

evalúa estrategias orientadas hacia la evitación de sentimientos (como la disociación y los pensamientos suicidas), o el desvío de la atención (como la autocrítica/autoculparse y culpar a otros), y estrategias orientadas hacia el compromiso, el crecimiento, la aceptación y la observación conciente. El ICARUS posee consistencia interna con un coeficiente de confiabilidad alpha de .68 entre las subescalas (con excepción de la aceptación de sentimientos).

Gross & John (2003), desarrollaron el Cuestionario de Regulación Emocional (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ), que evalúa las diferencias individuales entre dos tipos de estrategias de regulación emocional: la supresión de la expresión emocional y la reevaluación cognitiva. Dicho cuestionario busca medir procesos de regulación emocional tales como "controlo mis emociones cambiando lo que pienso sobre la situación en la que me encuentro" (escala de reevaluación cognitiva) y "controlo mis emociones no expresándolas" (escala de supresión de la expresión emocional). Estos autores hallaron evidencia para dos de sus hipótesis generales a través de varios estudios: las personas difieren en el empleo de las estrategias de regulación emocional tales como la supresión y la reevaluación y, que esas diferencias individuales tienen implicancias para los afectos, el bienestar y las relaciones sociales. En el primer estudio se presentan mediciones nuevas con respecto al empleo habitual de la reevaluación cognitiva y la supresión. En el segundo se examina la validez convergente y discriminativa de dichos resultados. Para el tercero, se muestra que los que emplean la reevaluación cognitiva expresan mayores emociones positivas y menos negativas que aquellos que emplean la supresión como estrategia de regulación. El cuarto estudio sostiene que el empleo de la reevaluación está asociado con un mejor funcionamiento interpersonal, mientras que el empleo de la supresión está asociado con un funcionamiento inadecuado. Finalmente, en el quinto estudio, el empleo de la reevaluación positiva está relacionado positivamente con el bienestar, mientras que la supresión se relaciona de manera negativa. En consecuencia, los estudios realizados muestran indicadores de confiabilidad con índices alpha de Cronbach que oscilarían entre .75 y .82 para la reevaluación emocional y .68 y .76 para la supresión emocional. Ambas escalas estarían explicando más del 50% de la varianza total. Los coeficientes test-retest después de tres meses fueron de .69 para ambas escalas. Posteriormente, Rodríguez-Carvajal (2007) obtuvo una fiabilidad de las dimensiones reevaluación y supresión de .72 y .79 respectivamente, explicando conjuntamente un 51.7% de la varianza.

Mauss, Ever, Wilhelm & Gross (2006), en un estudio con adultos investigaron la situación de si al conocerse el efecto positivo de la autorregulación se asociaría con un efecto beneficioso y con un menor costo para la persona. Para ello, emplearon una versión adaptada del Test de Evaluación Implícita para la Regulación Emocional (Emotional Regulation: Implicit Assessment Test, ER-IAT) (Greenwald, Nosek & Banaji, 1998 en Mauss et al., 2004) que mide la apreciación que se tiene acerca del propio funcionamiento al generar una autorregulación emocional frente a una situación en particular. La evaluación implícita de la regulación emocional estaría asociada con respuestas hacia la rabia-provocación, además, con una experiencia menor de rabia, menos pensamientos negativos, y un menor esfuerzo en la regulación de la emoción.

Cole, Martin & Dennis (2004), sostienen que existen dudas acerca de la viabilidad de la regulación emocional como constructo científico, por lo que para su estudio merece la pena revisar ciertos desafíos conceptuales y metodológicos de su evaluación. Por ejemplo, que las mediciones de las emociones activadas sean independientes de los supuestos de los procesos regulatorios; que se analicen las relaciones temporales entre dichos procesos; que en las mediciones se incluyan condiciones contrastantes y, que existan mediciones múltiples y convergentes. A su vez, resulta importante que en el campo evaluativo de la regulación emocional en la infancia, se precise más la definición conceptual para su estudio. En atención a los señalamientos de Cole et al. (2004), Eisenberg & Spinrad (2004), proponen específicamente que se considere la diferencia entre regulación emocional y los efectos de las emociones sobre otros, además de diferenciar entre la regulación que realizan otras personas hacia el niño versus la regulación que el niño mismo realiza sobre sí mismo; entre la conducta orientada hacia una meta versus aquella que es sin una intención dirigida; y la regulación que resulta voluntaria versus aquella que no es controlada por la voluntad.

Como se puede observar en la revisión de los estudios y en algunos de los instrumentos presentados, la regulación emocional es un constructo complejo y su evaluación implica la fragmentación del constructo en variables específicas relacionadas con su funcionamiento y sus características.

## Discusión

Este trabajo de carácter teórico ha explorado las distintas formas vigentes en que científicamente se ha abordado y evaluado la regulación emocional, tratando de proporcionar un estado actual de la situación. Dentro de esta revisión se ha procurado

mostrar aquellos estudios que, por su mostrada calidad investigativa, realizan aportaciones a la literatura de la Psicología de las emociones. Los instrumentos ilustrados ofrecen resultados con potente validez, lo que permite ir consolidando el camino a la evaluación de la regulación emocional. Importa destacar que aún prevalecen conflictos en torno a su conceptualización, lo que involucra también a su medición (pues no siempre resultan muy abarcadoras por todo lo que implica este proceso). Lo anterior no supone la pérdida del interés por la teoría e investigación en esta área, sino por el contrario, una preocupación creciente por ir aunando esfuerzos orientados a conocer las características concretas que constituyen su formulación. De hecho, se puede afirmar que se ha ido articulando poco a poco un consenso mayor en torno a la regulación emocional, con el desarrollo de estudios que han contribuido con una mirada más integradora.

Así, desde distintos ángulos se ha intentado evaluar la regulación emocional. Son las distintas modalidades evaluativas (a través de instrumentos o actividades orientadas a desarrollar tareas con indicaciones específicas) las que permiten ir abarcando el constructo de manera que pueda dar cuenta de un fenómeno no fácil de estudiar. No obstante, la regulación emocional implica todo un proceso, proceso que no siempre queda evidenciado a través de sus formas de evaluación; a pesar de ello, mucho es lo que se ha acercado a su medición y los hallazgos de sus principales propuestas investigativas. En consecuencia, se ha revisado el constructo de manera implícita (mediante el comportamiento con otras variables o en su interacción, por ejemplo) pero también de manera explícita.

En el ámbito de la medición se ha desarrollado una diversidad de evaluaciones (algunas con diseños experimentales) con la finalidad de responder a la formulación de este constructo, lo que a su vez, ha logrado subsanar en parte algunas de las críticas al concepto (por ejemplo, con exposiciones vídeo grabadas de situaciones que generen experiencias emocionales para los participantes, especialmente en niños; con la creación de actividades con instrucciones específicas a desarrollar; con entrevistas dirigidas a los padres, entre otras). Los hallazgos más relevantes sugerirían un papel preponderante de la capacidad de regular las emociones para el desarrollo psíquico sano del ser humano.

En síntesis, en un estado del arte se podría constatar que las aportaciones de las más variadas investigaciones que han mostrado validez en términos comparativos se han centrado en las siguientes esferas: a) como campo inicial de investigación, dejando sentadas las bases para la caracterización de su comportamiento estableciendo formalmente su

constructo, su evidencia teórica y su evidencia experimental; b) en la construcción de instrumentos que cuenten con las bondades psicométricas exigidas por el método científico y su estandarización en distintas poblaciones; c) en trabajos donde se vincula la regulación emocional con procesos de desarrollo psicológico (como los procesos de apego, el desarrollo cognitivo, el desarrollo afectivo, en la adquisición de habilidades sociales, el desarrollo de la personalidad, por mencionar algunas); d) en su asociación y comportamiento con síntomas y psicopatologías (ansiedad, depresión, alexitimia, agresividad, fobia social, trastornos de personalidad, entre otros); y e) en recientes líneas de construcción investigativa, el efecto acerca de las consecuencias de la autorregulación emocional, su representación cognitiva y su relación con la consolidación de un funcionamiento más adaptativo en el ser humano.

Resulta urgente la revisión de algunos temas fundamentales escasamente estudiados a través de diseños de investigación que puedan aportar en ámbitos como a) el papel del fracaso en la regulación emocional (o el no logro de una autoeficacia); b) la regulación de las emociones positivas; c) el efecto que podría generar la autorregulación emocional sobre los demás y sobre otros procesos cognitivos; y d) su aplicación a una variedad de contextos de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Walls, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ato, E., Carranza, J., González, C., Ato, M., y Galián, M. (2005). Reacción de malestar y autorregulación emocional en la infancia. *Psicothema*, 17, 375-381.
- Ato, E., González, J., Carranza, J. y Ato, M. (2004). Malestar y conductas de autorregulación ante la situación extraña en niños de 12 meses de edad. *Psicothema*, 16, 1-6.
- Berenbaum, H., Boden, T., Baker, J., Dizen, M., Thompson, R. & Abramowitz, A. (2006). Emotional correlates of the different dimensions of schizotypal personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 359-368.
- Bouthillier, D., Julien, D., Dubé, M., Bélanger, I. & Hamelin, M. (2002). Predictive validity of adult attachment measures in relation to emotion regulation behaviors in marital interactions. *Journal of Adult Development*, 9, 291-305.

- Bridges, L., Denham, S. & Ganiban, J. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development, 75*, 340-345.
- Calkins, S., Dedmon, S., Gill, K., Lomas, L. & Johnson, L. (2002). Frustration in Infancy: Implications for emotion regulation, physiological processes and temperament. *Journal Infancy, 3*, 175-197.
- Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología, 82*, 25-44.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology, 17*, 598-606.
- Cole, P., Martin, S. & Dennis, T. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development, 75*, 317-333.
- Cruzat, C. y Cortez, I. (2008). Expresión emocional, afecto negativo, alexitimia, depresión y ansiedad en mujeres jóvenes con trastornos de alimentación: Una revisión teórica. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 17*, 5-17.
- Diamond, L. & Aspinwall, L. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation positive affect, and dyadic processes. *Journal Motivation and Emotion, 27*, 125-156.
- Diener, M. (2002). Infants behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality. *Journal Infancy, 3*, 153-174.
- Diener, M., Mangelsdorf, S., McHale, J. & Frosch, C. (2002). Infants' behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality. *Journal Infancy, 3*, 153-174.
- Dodge, K. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology, 25*, 339-342.
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development, 75*, 334-339.
- Extremera, N., Fernández, P., Mestre, J. y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología, 36*, 209-228.
- Feldman, R., Eidelman, A. & Rotenberg, N. (2004). Parenting stress, infant emotion regulation, maternal sensitivity, and the cognitive development of triplets: A model for parent and child influences in a unique ecology. *Journal Child Development, 75*, 1774-1791.
- Fernández, I., Zubieta, E., y Páez, D. (2000). Expresión e inhibición emocional en diferentes culturas. En D. Páez y M. M. Casullo (Comps.), *Cultura y Alexitimia: ¿cómo expresamos aquello que sentimos?* (pp. 73-98). Buenos Aires: Paidós.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003) ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? *Encuentros en Psicología Social, 1*, 255-259.
- Gaensbauer, T., Connell, J. & Shultz, L. (1983). Emotion and attachment: interrelationships in a structured laboratory paradigm. *Developmental Psychology, 19*, 815-931.
- García, C. (2003). Inteligencia emocional: estudiando otras perspectivas. *Umbral. Revista de Educación, Cultura y Sociedad, 3*, 143-148.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.
- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología, 38*, 493-507.
- Gratz, K. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal of Wiley, Clinical Psychology: In Sesión, 63*, 1091-1103.
- Gratz, K., Rosenthal, M., Tull, M. & Lejuez, J. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 115*, 850-855.
- Greenberg, L., Rice, L. & Elliot, R. (1993). *Facilitating emotional change: the moment – by – moment process*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*, 551-573.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- 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*, 348-362.

- Gross, J. & Levenson, R. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95-103.
- Gross, J. & Thompson, R. (2006). Emotion regulation: conceptual foundations. En: J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Hoffman, C., Crnic, K. & Baker, J. (2006). Maternal depression and parenting: Implications for children's emergent emotion regulation and behavioral functioning. *Journal Parenting: Science and Practice, 6*, 271-295.
- Iacovella, J. y Troglia, M. (2003). La hostilidad y su relación con los trastornos cardiovasculares. *PsicoUSF8*. Extraído el 12/12/07 de: <http://scielo.bvs-psi.org.br/scielo.php?pid=S1413-82712003000100008&script=sciarttext&tlng=es>
- Jennings, M. (2003). Emotion regulation in borderline personality disorder: A psychophysiological examination of emotional responding and recovery in BPD, pp. 1-10. A dissertation submitted of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. The Florida State University.
- Jiménez, P. (1999). Las enfermedades psicósomáticas y la regulación del estrés. Comunicación presentada en la Escuela de Expresión y Psicomotricidad de Barcelona, Julio, Barcelona.
- Kalisch, R., Wiech, K., Herrmann, K. & Dolan, R. (2006). Neural correlates of self-distraction from anxiety and a process model of cognitive emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience, 18*, 1266-1276.
- Kerns, K., Abraham, M.M., Schlegelmilch, A. & Morgan, T. (2007). Mother-child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Journal Attachment & Human Development, 9*, 33-53.
- Kim, S. & Hamann, S. (2007). Neural correlates of positive and negative emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience, 19*, 776-798.
- Kropfing, J., Moser, J. & Simons, R. (2008). Modulations of the electrophysiological response to pleasant stimuli by cognitive reappraisal. *Emotion, 8*, 132-137.
- Laible, D. & Thompson, R. (1998). Attachment and emotional understanding in preschool children. *Developmental Psychology, 34*, 1038-1045.
- Langlois, J. (2004). Emotion and emotion regulation: From another perspective. *Journal Child Development, 75*, 315-316.
- Lewis, M., Lamm, C., Segalowitz, S., Stieben, J. & David, P. (2006). Neurophysiological correlates of emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Cognitive Neuroscience, 18*, 430-443.
- Lopes, P., Salovey, P., Coté, S. & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5*, 113-118.
- López, M. y Cantora, R. (2006). Condicionamiento, emoción y motivación: Aprendizaje de incentivo y regulación emocional de la conducta. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 8*, 1-39.
- Márquez-González, M., Fernández de Trocóniz, M., Montorio, I. y Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: Análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema, 20*, 616-622.
- Martin, R. & Dahlen, E. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Journal Personality and Individual Differences, 39*, 1249-1260.
- Mauss, I., Ever, C., Wilhelm, F. & Gross, J. (2006). Implicit evaluation of emotion regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 589-602.
- Mauss, I., Wilhelm, F. & Gross, J. (2004). Is there less to social anxiety than meets the eye? Emotion experience, expression, and bodily responding. *Cognition and Emotion, 18*, 631-662.
- McShane, K., Utendale, W., Coplan, R. & Vyncke, J. (2008). Parental socialization vagal regulation and preschoolers anxious difficulties: Direct mothers and moderated fathers. *Journal Child Development, 79*, 45-64.
- Mestre, M., Samper, P. y Frías, M. (2002). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: La empatía como factor modulador. *Psicothema, 14*, 227-232.
- Ochsner, K. & Gross, J. (2005). The cognitive control of emotion. *TRENDS in Cognitive Sciences, 9*, 242-249.
- Ochsner, K., Bunge, S., Gross, J. & Gabrieli, J. (2002). Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience, 14*, 1215-1229.
- Phillips, K. & Power, M. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Journal Clinical Psychology and Psychotherapy, 14*, 145-156.
- Pierrehumbert, B., Bader, M., Miljkovitch, R., Mazet, P., Amar, Michel & Halfon, O. (2002). Strategies of emotion regulation in adolescents and young adults with substance dependence or eating disorders. *Journal Clinical Psychology and Psychotherapy, 9*, 384-394.

- Raver, C. (2004). Placing emotional self-regulation in sociocultural and socioeconomic contexts. *Child Development, 75*, 346-353.
- Rendón, M. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Revista Diversitas. Perspectivas en Psicología, 3*, 349-363.
- Ribé, J. M. (2008). Regulación emocional. Influencias del cuidador. *Revista: Aperturas Psicoanalíticas: Revista Internacional de Psicoanálisis, 29*, 1-5.
- Rodríguez-Carvajal, R. (2007). Emotion regulation and social interaction processes on physician burnout. Tesis de Licenciatura no publicada. Autonomous University of Madrid.
- Rodríguez, S., Mata, J., Moreno, S., Fernández, M. y Vila, J. (2007). Mecanismos psicofisiológicos implicados en la regulación afectiva y la restricción alimentaria de mujeres con riesgo de padecer bulimia nerviosa. *Psicothema, 19*, 30-36.
- Sassenfeld, A. (2007). Dos patrones relacionales de la regulación afectiva en la interacción temprana y en la interacción psicoterapéutica. *Revista Gaceta de Psiquiatría Universitaria: Temas y Controversias, 3*, 300-309.
- Sheffield, A., Silk, J., Steinberg, L., Myers, S. & Rachel, L. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal Social Development, 16*, 361-388.
- Shields, A. & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: the development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental Psychology, 33*, 906-916.
- Shipman, K. & Zeman, J. (1999). Emotional understanding: A comparison of physically maltreating and nonmaltreating mother-child dyads. *Journal of Clinical Child Psychology, 28*, 407-417.
- Shipman, K., Schneider, R., Fitzgerald, M., Sims, C., Swisher, L. & Edwards, A. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and non-maltreating families: Implications for children emotion regulation. *Journal Social Development, 16*, 268-285.
- Sineiro, C. y Paz, M. (2007). Labilidad emocional/afectividad negativa y regulación emocional en hijos de madres ansiosas. *Psicothema, 19*, 627-633.
- Spinrad, T., Eisenberg, N. & Gaertner, B. (2007). Measures of effortful regulation for young children. *Journal Infant Mental Health, 28*, 606-626.
- Tamir, J., Srivastava, S. & Gross, J. (2007). Implicit theories of emotion: affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 731-744.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. Monographs of society for research child development. *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations, 59*, 25-52.
- Ugarriza, N (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario Bar-On (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona 4*, 129-160.
- Velasco, C., Fernández, I., Páez, D. & Campos, M. (2006). Perceived emotional intelligence, alexithymia, coping and emotional regulation. *Psicothema, 18*, 89-94.
- Waller, E. & Scheidt, E. (2006). Somatoform disorders as disorders of affect regulation: A development perspective. *International Review of Psiquiatry, 18*, 13-24.
- Williams, L., Sidis, A., Gordon, E. & Mearns, R. (2006). "Missing links" in borderline personality disorder: Loss of neural synchrony relates to lack of emotion regulation and impulse control. *Journal Psychiatry Neuroscience, 31*, 181-188.
- Wolfsdorf, B., Hayes, A., Carver, C., Bird, S. & Perlman, C. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: Development of a self report measure. *Journal Cognitive Therapy and Research, 30*, 227-262.

Recibido: 15-9-2010  
Aceptado: 20-11-2010

**Abstract:** Evaluating emotional regulation requires a certain level of complexity due to the multiple theoretical approaches that exist nowadays as well as a lack of universal agreement as to its conceptualization. Looking at what recent research offers, we capture the most significant and relevant concepts as an urge to come close to offer a unified definition. The present revision seeks to show a panoramic view of the existing evaluation modalities for this construct, placing it in a comprehensive perspective in order to build a guide looking forward to further investigations. Assessment methods as well as principal findings will be revised examining prior core elements of its definition.