



2006, 12(2-3), 155-166

## UNA APROXIMACIÓN A LA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES MEDIDAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

R. Cabello González, P. Fernández-Berrocal,  
D. Ruiz-Aranda y N. Extremera

Universidad de Málaga

**Resumen:** El presente estudio examina la posibilidad de integración teórica de diferentes medidas de regulación emocional. En concreto se analiza la relación empírica existente entre ellas con el objetivo de comprender mejor los mecanismos sobre los que trabaja el manejo emocional. En el estudio participaron 161 estudiantes universitarios que fueron evaluados a través de tres medidas de regulación emocional: Inteligencia Emocional Percibida (TMMS); Estrategias de Supresión Emocional y Reevaluación Cognitiva (ERQ); Afrontamiento Emocional (EAC) y en variables criterio como la Autoestima y la Satisfacción Vital (SWLS). Además, este estudio investiga la validez incremental, convergente y discriminante de las medidas de regulación emocional para explicar la varianza de diferentes variables criterio: la satisfacción vital y la autoestima. Los resultados obtenidos fueron en la dirección esperada, mostrando que las dimensiones de las diferentes corrientes estudiadas parecen estar evaluando en la práctica el mismo tipo de estrategias de manejo emocional.

**Palabras Clave:** Regulación emocional, Afrontamiento emocional, Autoestima, Satisfacción vital

**Abstract:** This study examines the possibility of theoretical integration of different measures of emotional regulation. In particular, we analyse the empirical relationship existing between such measures with the aim of gaining a better understanding of the mechanisms on which emotional management operates. The study was carried out with 161 undergraduates that were evaluated through three measures of emotional regulation: Perceived Emotional Intelligence (TMMS); Emotional Suppression and emotional reappraisal strategies (ERQ); Emotional coping (EAC) and in criterion variables such as Self-Esteem and Life Satisfaction (SWLS). Likewise, the present study investigates the incremental, convergent and discriminant validity of emotional regulation measures to account for the variance of the several criterion variables: life satisfaction and self-esteem. The results obtained pointed to the expected direction, showing that the dimensions of the various tendencies studied seem to be assessing in practise the same type of emotional management strategies.

**Key words:** Emotional regulation, Emotional coping, Self-esteem, Life satisfaction.

**Title:** *Theoretical integration of different measures of emotional regulation*

### Introducción

Los investigadores en emociones han mostrado un interés creciente por hacer del término *regulación emocional* un constructo de carácter científico, a pesar de la confusión existente en cuanto a su definición (Cole, Martin y Dennis, 2004). Las definiciones encontradas en la literatura son muy

diversas (Cameron y Danoff-Burg, 2000; Gross, 1999; Rusting y Nolen-Hoeksema, 1998; Stanton, Kira y Thompson, 1994) y resulta frecuente encontrar posturas diferentes sobre los procesos emocionales y las estrategias utilizadas para el manejo afectivo (Gross y John, 2003; Mayer y Salovey, 1997; Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg, 2000).

Las habilidades de regulación emocional han mostrado sus efectos positivos para la mejora de diferentes dominios de fun-

\* Dirigir la correspondencia a Dra. Rosario Cabello González. Facultad de Psicología. Campus de Teatinos s/n 29071. Málaga.  
E-mail: rcabello@uma.es

© Copyright 2006: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

cionamiento personal, social y laboral de las personas. En concreto, se ha confirmado que altas destrezas de regulación están vinculadas a una mejor calidad en las relaciones sociales y bienestar subjetivo (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Gross, Richards y John, 2006; John y Gross, 2004; Lieble y Snell, 2004; Salovey, 2001).

En el presente trabajo nos centraremos en tres de las principales teorías en el estudio de la regulación que, aunque claramente diferenciadas en cuanto a sus planteamientos, abarcan aspectos de regulación emocional similares. Se trata del modelo de Inteligencia Emocional (IE) de Mayer y Salovey (1997), del modelo de Afrontamiento de Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg (2000) y del modelo de Regulación del Afecto de Gross y John (2003).

El modelo teórico IE de Mayer y Salovey (1997) es el planteamiento científico que más apoyo empírico está recibiendo y cuya fundamentación teórica ha sido más desarrollada (Mayer, Caruso y Salovey, 2000). En él se propone como definición de IE la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. El modelo integra los siguientes componentes: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. La regulación emocional es la habilidad para manejar las emociones propias y ajenas, moderando las negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican (Mayer y Salovey, 1997).

Los componentes mantienen, desde este modelo, una relación jerárquica, estando en la base de la jerarquía la percepción y en niveles sucesivos, por orden ascendente, la

facilitación, la comprensión y por último la regulación como cúspide de la misma. La regulación emocional es considerada como una de las dimensiones fundamentales (Gross y John, 2002; Mayer y Salovey, 1997; Salovey et al., 2002) y de mayor complejidad ya que la ejecución de dicho proceso debería incluir al resto de componentes que componen la jerarquía.

Las habilidades de regulación emocional pueden ser evaluadas desde este modelo teórico mediante el Trait Meta-Mood Scale (TMMS, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995), escala reducida y adaptada al castellano por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). El estudio científico de las emociones desde el punto de vista de la IE ha demostrado la existencia y relevancia de la regulación emocional para con la salud mental y física (Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Fernández-Berrocal, Ramos y Orozco, 1999; Goldman, Kraener y Salovey, 1996; Lieble y Snell, 2004; Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002).

Otro de los abordajes teóricos que incluimos en este artículo es el de Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg (2000) que plantean el afrontamiento centrado en la emoción como una forma de regulación adaptativa, basándose a su vez en el modelo de estrés de Lazarus y Folkman (1984). Stanton, Parsa y Austenfeld (2002) han desarrollado la Escala de Afrontamiento Emocional (EAC) para evaluar el afrontamiento mediante el conocimiento, comprensión y expresión de emociones, es decir, un afrontamiento centrado en la emoción (Stanton et al., 2000). La escala incluye dos factores: procesamiento emocional y expresión emocional. El procesamiento emocional hace referencia al propósito activo por conocer, explorar los significados y llegar a comprender las emociones. La

expresión emocional se refiere a los intentos activos por expresar, de modo verbal y no verbal, una experiencia emocional (Stanton et al., 2002).

Por último, incluimos en el estudio la perspectiva teórica de Gross y John (2003). Los autores afirman que la regulación emocional se distingue de otras formas de regulación del afecto como el afrontamiento y las defensas psicológicas. Estos autores se centran en las estrategias de regulación emocional, clasificándolas en función del momento en el que se ponen en funcionamiento dentro del proceso emocional. En concreto, plantean dos tipos: el enfoque previo a la emoción (proceso cognitivo donde se daría una reevaluación o nueva interpretación de la situación) y el enfoque dirigido a la respuesta emocional (proceso de manejo de las emociones ya existentes) (Gross, 1998). La escala que proponen Gross y John (2003), el cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) incluye estas dos dimensiones: la reevaluación cognitiva que hace referencia a un cambio cognitivo que modifique el impacto emocional y la supresión emocional que implica inhibir la conducta de expresión emocional.

¿Por qué hemos elegido estos modelos teóricos y no otros? La razón fundamental por la que hemos elegido los modelos de Gross y John (2003) y Stanton, et al., (2002) es porque cada uno de ellos propone un acercamiento diferente al proceso emocional. El modelo de Afrontamiento, propone regular una emoción provocada por un evento concreto, mientras que los modelos centrados en la regulación del afecto (Forgas y Ciarrochi, 2002; Gross y John, 2003; Larse, 2000) hacen referencia a la regulación del estado de ánimo, es decir, a estados menos intensos, más duraderos y sin un referente claro. De este modo, el hecho de regular emociones o, por el con-

trario, estados de ánimo debiera guiarnos en la elección de la estrategia adecuada para cada tipo de regulación. Sin embargo, nos preguntábamos si sería positivo seguir considerando el proceso emocional como un proceso susceptible de ser segmentado en unidades discretas.

Uno de nuestros objetivos al plantearnos este estudio es, por tanto, probar si realmente podríamos integrar diferentes medidas de regulación emocional obtenidas desde tres corrientes teóricas distintas. En concreto, el primer objetivo consiste en estudiar cómo se relacionan empíricamente las distintas dimensiones y el grado de comunalidad entre ellas. El segundo objetivo es analizar la capacidad predictiva e incremental de las dimensiones de cada escala sobre diversas variables de ajuste psicológico. Para ello, en primer lugar se analizará la validez predictiva de las diferentes dimensiones de regulación emocional para explicar la variable autoestima. En segundo lugar, y de un modo más específico, partiendo de la idea planteada por algunos autores acerca del posible grado de solapamiento conceptual entre el constructo de autoestima y las dimensiones de regulación emocional (MacCann, Roberts, Matthews y Zeidner, 2004), analizaremos el grado de varianza explicada por las dimensiones de regulación emocional sobre satisfacción vital, una vez controlado el nivel de autoestima de los participantes.

## Método

### *Sujetos*

La muestra está formada por 161 estudiantes de la Universidad de Málaga. Concretamente, el 79% de la muestra eran mujeres

y el 21% hombres, con una media de edad de 23 años y una desviación típica de 4.36.

### *Procedimiento*

El proceso de administración de las pruebas tuvo lugar durante una única sesión. Los alumnos rellenaron los cuestionarios con la ayuda del investigador que resolvía las dudas o realizaba aclaraciones durante la cumplimentación de las pruebas. El anonimato fue respetado para evitar, en la medida de lo posible, que los alumnos distorsionaran sus respuestas e incrementar la sinceridad en sus contestaciones.

*Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24;* Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; versión original de Salovey et al., 1995). Este instrumento está integrado por 24 ítems y proporciona un indicador de los niveles de inteligencia emocional percibida. A los sujetos se les pide que evalúen el grado en el que están de acuerdo con cada uno de los ítems sobre una escala tipo Likert de 5 puntos, que varía desde Muy de acuerdo (1) a Muy en desacuerdo (5). La escala está compuesta por tres subfactores: atención a los propios sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones. La atención a las emociones que se evalúa a través de los primeros 8 ítems, es el grado en el que las personas creen prestar atención a sus sentimientos (i.e., “Pienso en mi estado de ánimo constantemente”); claridad emocional, que se evalúa a través de los siguientes 8 ítems, se refiere a cómo creen percibir sus emociones las personas (i.e., “Frecuentemente me equivoco con mis sentimientos”), y reparación emocional que se evalúa con los últimos 8 ítems restantes, se refiere a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir estados emocionales negativos y prolongar los positivos (i.e., “Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimis-

ta”). Fernández-Berrocal et al., (2004) han encontrado una consistencia interna de .86 para atención, .87 para claridad y .82 para reparación, mejorando las propiedades de la versión extensa.

*Cuestionario de Regulación emocional (ERQ, Gross y John, 2003).* Los autores de este artículo han realizado una adaptación al castellano para este estudio. Esta escala está compuesta por 10 ítems con una escala tipo Likert de 7 puntos que varía desde “Totalmente en desacuerdo” a “Totalmente de acuerdo”. La escala está compuesta por dos factores: supresión emocional y reevaluación cognitiva, refiriéndose la supresión a la forma de modular la respuesta emocional que incluye la inhibición de la expresión de las conductas emocionales (i.e., “Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas”); y la reevaluación cognitiva a una forma de cambio cognitivo que implica la construcción de una nueva situación emocional que potencialmente tenga menor impacto emocional (i.e., “Cuando quiero sentir más emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación”). Esta escala evalúa la regulación de emociones en general y en concreto cada factor incluye como mínimo un ítem en el que se les pregunta a los participantes acerca de la regulación de emociones negativas y otro ítem acerca de la regulación de emociones positivas.

*Afrontamiento emocional (EAC, Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg, 2000).* Los autores de este artículo han realizado una adaptación al castellano para este estudio. Esta escala está integrada por 8 ítems con una escala tipo Likert de 7 puntos, que varía desde “Totalmente en desacuerdo” a “Totalmente de acuerdo”. La escala está compuesta por dos factores: procesamiento emocional y expresión emocional. El pro-

cesamiento emocional, que se evalúa mediante cuatro de los ítems, hace referencia a aquellos intentos activos para conocer, explorar los significados y llegar a comprender las emociones (i.e., “Me tomo tiempo para averiguar qué estoy sintiendo realmente”). La expresión emocional, evaluada a través de los restantes cuatro ítems, son los intentos activos por expresar, de modo verbal o no verbal, una experiencia emocional (i.e., “Me tomo tiempo para expresar mis emociones”). La escala ha demostrado tener una alta consistencia interna ( $\alpha = .72$  a  $.94$ ) y una fiabilidad test-retest 4 semanas después ( $r = .72 - .78$ ).

*Escala de autoestima* (Rosenberg, 1965). La escala de Rosenberg está compuesta por 10 ítems que evalúan en una escala Likert de 4 puntos, (1= Muy de acuerdo; 4= Muy en desacuerdo) los sentimientos globales de la personas acerca de su autoestima y auto-aceptación. Cinco de los ítems están escritos en forma positiva (i.e., “Siento que soy una persona con méritos”); y los otros cinco en forma negativa (i.e., “Tengo tendencia a sentir que soy un fracaso en todo”). Esta escala ha sido adaptada y validada a población española y sus propiedades psicométricas son satisfactorias (Salgado e Iglesias, 1995).

*Escala de Satisfacción con la Vida* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, 1985; Pavot y Diener, 1993). La escala de satisfacción vital es un cuestionario de 5 ítems (1= Completamente en desacuerdo; 7= Completamente de acuerdo) diseñado como una medida global acerca del grado percibido de satisfacción en la vida. Se evalúa a través de una escala tipo Likert de 7 puntos con ítems como los siguientes: “Estoy satisfecho con mi vida”. Diener et al. (1985) informaron una elevada validez convergente y divergente y una alta consis-

tencia interna ( $\alpha = .87$ ). La versión española del SWLS ha mostrado propiedades psicométricas adecuadas en muestras españolas (Atienza, Balaguer, y Garcia-Merita, 2003).

## Resultados

### *Estadísticos descriptivos*

En la tabla 1 se presentan las medias, desviaciones típicas y el rango de cada una de las dimensiones evaluadas.

### *Análisis de correlación*

Las intercorrelaciones entre las variables estudiadas son presentadas en la Tabla 2. El análisis de esta tabla revela que muchas de las correlaciones son consistentes con la hipótesis de partida encontrando que los factores de las diferentes escalas están relacionados entre sí.

Con respecto a las subescalas del TMMS, la atención a los sentimientos correlacionó de forma positiva con el factor de procesamiento emocional y expresión emocional pertenecientes a la escala de afrontamiento (EAC). Por otra parte, el factor claridad emocional mostró una correlación negativa con el factor supresión emocional de la escala de regulación emocional (ERQ) y positiva con los factores de procesamiento y expresión emocional de la escala de afrontamiento. Por último, la reparación emocional correlacionó de forma positiva con los dos factores de la escala EAC y con el factor reevaluación emocional, factor incluido en la escala ERQ. Por otra parte, encontramos una correlación negativa entre los factores de expresión emocional (EAC) y supresión emocional (ERQ).

Tabla 1. Medias y desviaciones típicas de las diferentes subescalas.

Escalas	D.T		
	Media	.	Rango
Procesamiento emocional (EAC)	5.40	.95	1 - 7
Expresión emocional (EAC)	4.90	1.19	1 - 7
Reevaluación emocional (ERQ)	4.55	1.09	1 - 5
Supresión emocional (ERQ)	2.46	1.00	1 - 5
Atención a los sentimientos (TMMS)	3.25	.80	1 - 5
Claridad en los sentimientos (TMMS)	3.19	.82	1 - 5
Reparación de las emociones (TMMS)	3.22	.78	1 - 5

Tabla 2. Correlaciones entre las diferentes variables

	1	2	3	4	5	6	7
1. Procesamiento (EAC)							
2. Expresión (EAC)	.425**						
3. Reevaluación (ERQ)	.116	-.122					
4. Supresión (ERQ)	-.138	.532**	-.140				
5. Atención (TMMS)	.453**	.176*	-.117	-.085			
6. Claridad (TMMS)	.276**	.357**	.006	-.260**	.154*		
7. Reparación (TMMS)	.222**	.239**	.260**	-.043	.047	.229**	

\*\*Las correlaciones son significativas al nivel .01 (bilateral)

\* Las correlaciones son significativas al nivel .05 (bilateral)

### Análisis factorial

Se llevó a cabo un Análisis factorial de Componentes Principales con rotación Varimax para examinar cómo se agrupan las dimensiones de las escalas y el grado de comunalidad entre ellas así como determinar la saturación de cada una de las dimensiones en los diferentes factores. Las dimensiones cuyas saturaciones fueron menores de .30 quedaron eliminadas. Este análisis puso de manifiesto la existencia de tres componentes principales que explicaban el 68% de la varianza. El primero de

ellos, que denominamos *comprensión emocional*, incluye los factores claridad (TMMS), expresión (EAC) y supresión emocional (ERQ). El segundo componente etiquetado como *procesamiento emocional*, agrupa los factores de atención (TMMS) y procesamiento emocional (EAC), mientras que el tercer componente, que hemos llamado *regulación emocional*, incluye los factores de reevaluación (ERQ) y reparación emocional (TMMS) (ver Tabla 3).

Tabla 3. Análisis Factorial. Rotación Varimax

Dimensiones	Componente		
	1	2	3
Procesamiento emocional (EAC)		.768	
Expresión emocional (EAC)	.824		
Reevaluación Emocional (ERQ)			.805
Supresión emocional (ERQ)	-.838		
Atención a los sentimientos (TMMS)		.892	
Claridad en los sentimientos (TMMS)	.551		
Reparación de las emociones (TMMS)			.742

#### Análisis de regresión

En el primer análisis de regresión jerárquica se introdujo como variable dependiente la autoestima. En la primera ecuación se introdujeron como predictores los factores procesamiento emocional y expresión emocional pertenecientes a la escala de afrontamiento emocional (EAC). En la segunda ecuación se introdujeron como variables predictoras los factores de reevaluación emocional y supresión emocional de la escala de regulación emocional (ERQ). Por último, en la tercera ecuación se introdujeron como predictores los factores del TMMS: atención, claridad y reparación. A continuación, describimos el modelo de regresión final en el que enumeramos aquellos componentes que predijeron de forma significativa la varianza en la autoestima. Como podemos observar en la Tabla 4, tres predictores fueron significativos: expresión emocional (EAC), atención a los sentimientos y reparación (TMMS); explicando todos ellos un 28% de la varianza en autoestima. Las variables predictoras explicaron la varianza en la dirección esperada: aquellas personas con una mayor capacidad para expresar y reparar sus emociones presentaban una mayor autoestima. Así mismo, las personas que prestaban mayor

atención a sus sentimientos informaban de una menor autoestima.

En el segundo análisis de regresión realizado, se introdujo la satisfacción vital como variable dependiente. Todos los pasos de este análisis de regresión fueron idénticos a los descritos en el primero, a excepción de que se introdujo un cuarto y último modelo en el que se introduce como variable predictora la variable autoestima. Como se observa en la Tabla 5, aquellos componentes que predijeron de forma significativa la varianza en la variable dependiente satisfacción vital fueron claridad en los sentimientos, reparación emocional (TMMS) y autoestima. Todos ellos explican un 38.6% de la varianza en satisfacción vital. Al introducir la variable autoestima en la última ecuación, perdemos como predictores de la satisfacción vital a los factores de expresión emocional (EAC) y atención a los sentimientos (TMMS) que sí eran predictores significativos en la tercera ecuación. En esta ocasión, las variables predictoras explicaban de nuevo la varianza en la dirección esperada: aquellas personas con mayor claridad y reparación de las emociones se encontraban más satisfechas ante la vida, así como una mayor autoestima se relacionaba con una mayor satisfacción vital, siendo ésta capaz de suprimir

como variable predictora de la satisfacción vital a la expresión y a la atención emocional.

Tabla 4. Análisis de regresión jerárquica sobre la variable autoestima.

	% R <sup>2</sup>	F	p	β	p
VD: Autoestima	28 %	8.449	.000		
Expresión (EAC)				.292	.002
Atención (TMMS)				-.186	.020
Reparación (TMMS)				.310	.000

Tabla 5. Análisis de regresión sobre la variable satisfacción vital.

	% R <sup>2</sup>	F	p	β	p
VD: Satisfacción vital	38.6 %	11.847	.000		
Claridad (TMMS)				.192	.007
Reparación (TMMS)				.154	.040
Autoestima				.323	.000

## Conclusiones

Como muestran los resultados, los factores de las diferentes escalas utilizadas se encuentran empíricamente muy relacionados entre sí. En concreto, la atención a los sentimientos del TMMS se encuentra muy relacionada con la variable procesamiento emocional de la escala de afrontamiento. Ambas escalas difieren en su dimensionalidad, mientras que el TMMS hace referencia a una secuencia de procesos emocionales que van desde la atención, comprensión y posterior regulación de los estados emocionales, la escala de afrontamiento tiene en cuenta diferentes estrategias emocionales. Así, el procesamiento emocional, según la conceptualización de Stanton et al., (2000) hace referencia a aquellos intentos activos para conocer, explorar los significados y llegar a comprender las emociones (i.e., “*Me tomo tiempo para averiguar qué estoy sintiendo realmente*”). El factor atención a los sentimientos del TMMS implica

el grado en que las personas creen prestar atención a los sentimientos (i.e., “*Presto mucha atención a cómo me siento*”). Austenfeld et al., (2004) encuentran que el procesamiento emocional como forma de afrontamiento queda correlacionado con rumiación. Del mismo modo, diferentes estudios ponen de manifiesto que altas puntuaciones en el factor atención emocional del TMMS se relacionaban con una mayor tendencia al estilo rumiativo (Fernández-Berrocal, Ramos y Orozco, 1999; Hervás y Vázquez, 2006).

Por otra parte, los factores de expresión y supresión emocional de las escalas de afrontamiento y regulación emocional respectivamente, se encuentran relacionados entre sí. Tal y como muestra la matriz de componentes rotados, ambos factores se agrupan en uno de los componentes principales de los tres que hemos obtenido, junto con claridad emocional del TMMS. El factor expresión emocional implica un intento activo para comunicar o simbolizar las ex-



periencias emocionales. (i.e., “Me tomo tiempo para expresar mis emociones”). De otro lado, la supresión emocional es una forma de modular la respuesta emocional que incluye la inhibición de la expresión de las conductas emocionales (Gross y Levenson, 1993) (i.e., “Guardo mis emociones para mí mismo”). Por tanto, cabría pensar que se trata de los polos opuestos de la misma estrategia de regulación emocional.

Aquellas personas que expresan y comunican sus estados emocionales podrían llegar a una mayor claridad emocional, ya que el hecho de verbalizar lo que sienten puede ayudarles a confrontar sus propias emociones, ofreciéndoles la oportunidad de obtener diferentes puntos de vista sobre sus estados emocionales. Por tanto, ocurriría lo contrario en el caso de aquellas personas que utilicen la supresión como estrategia de regulación emocional.

Los resultados del análisis factorial y del estudio correlacional ponen de manifiesto que las dimensiones reevaluación de la escala de regulación emocional y reparación emocional del TMMS quedan relacionadas, incluyéndose ambas en otro de los componentes principales hallados en el análisis factorial. El factor reevaluación cognitiva es una forma de cambio cognitivo que implica la construcción de una nueva situación emocional que potencialmente tenga menor impacto emocional (i.e., “Cuando quiero sentir más emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación”). De modo similar, el factor de reparación emocional del TMMS hace referencia a la capacidad de los individuos para interrumpir los estados de ánimo negativos y prolongar los positivos (“Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal”).

Además, la reevaluación cognitiva se relaciona con la claridad emocional del

TMMS, indicándonos quizás, que el cambio cognitivo implica una mejor comprensión de los estados emocionales de partida, o bien que una mayor claridad de las causas y detonantes de nuestro estado emocional (su grado de controlabilidad o no) nos permiten reinterpretarlo cognitivamente de manera menos estresante.

Una de las cuestiones planteada para este estudio versaba sobre si realmente podemos convertir un proceso continuo, el proceso emocional, en elementos discretos evaluables como tales. O si, por el contrario, debemos estudiarlo como un proceso compuesto por diferentes etapas.

Los resultados derivados, tanto de los análisis correlacionales como factoriales, nos acercan más a una visión holística del proceso emocional. Es decir, como comentábamos más arriba, las aproximaciones teóricas tenidas en cuenta en este estudio, hacen referencia a dimensiones que, aunque no se solapan, están fuertemente asociadas ya que las correlaciones entre ellas son significativas. Como, por ejemplo, es el caso de las dimensiones supresión emocional (ERQ) y expresión de emociones (EAC).

Por otro lado, los análisis de regresión pusieron de manifiesto que la expresión emocional, atención a los sentimientos y reparación explicaron un 28% de la varianza en autoestima. De esta forma, las diferencias en el uso de diferentes estrategias emocionales pueden favorecer que la persona haga de sí misma una valoración más positiva. Aquellos sujetos que son capaces de atender a sus emociones de una manera adecuada y de mantener el estado de ánimo positivo, y que suelen usar como estrategia de afrontamiento la expresión de sus estados emocionales tienden a informar de una mayor autoestima.

Cuando introdujimos como variable dependiente la satisfacción ante la vida, la

claridad y reparación emocional y la autoestima explicaban en un 38.6% la varianza total. Aunque la autoestima tradicionalmente se ha considerado una variable importante a la hora de predecir la satisfacción ante la vida, las habilidades emocionales que incluye el TMMS siguen teniendo un peso importante al explicar la percepción subjetiva de satisfacción vital. Que las personas se crean y se perciban como muy hábiles en cuanto a su capacidad de comprensión emocional y en cuanto a su destreza para regular sus estados emocionales, es un buen indicador de su percepción subjetiva de satisfacción ante la vida.

Para concluir, desde nuestro punto de vista, podemos decir que existen diversas dimensiones sobre regulación emocional propuestas desde diferentes perspectivas que parecen estar evaluando en la práctica el mismo tipo de estrategias de manejo emocional. Dimensiones de diferentes escalas, supresión emocional (ERQ) y expresión emocional (EAC) resultan ser los polos opuestos de una misma dimensión. Del mismo modo, comprobamos la elevada asociación existente entre el factor reparación emocional (TMMS) y reevaluación

cognitiva (ERQ), sugiriendo que la primera es una estrategia más amplia que engloba la segunda. De este modo, en futuras investigaciones sería conveniente poner en común los diferentes enfoques, proporcionando así un marco más integral que nos permita una mejor comprensión de las diferencias individuales en estrategias de regulación emocional. En este mismo sentido, conocer dichas diferencias y determinar qué estrategias, de las comúnmente utilizadas por la población general, resultan ser más adaptativas y beneficiosas sobre la salud mental y física dotaría al ámbito clínico y educativo de unos recursos muy útiles para la mejora y entrenamiento en este tipo de habilidades emocionales.

---

#### Agradecimientos

Esta investigación ha sido realizada, en parte, gracias al proyecto N° BSO2003-02573 del Ministerio de Educación y Ciencia.

---

<p>Artículo recibido: 02-11-2006 aceptado: 13-11-2006</p>
---

## Referencias bibliográficas

- Atienza, F., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2003). Satisfaction with life scale: Analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35, 1255-1260.
- Austenfeld, J. L., Stanton y A. L. (2004). Coping Through Emotional Approach: A new look at emotion, coping and health-related outcomes. *Journal of Personality*, 72, 1335-1363.
- Cole, P. M., Martin, S. E. y Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 71-75.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Duran, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 260-265.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, 91, 47-59.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y Estrés*, 11, 101-122.

- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports, 94*, 751-755.
- Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. y Orozco, F. (1999) La influencia de la inteligencia emocional en la sintomatología depresiva durante el embarazo. *Toko-Ginecología Práctica, 59*, 1-5.
- Forgas, J. P. y Ciarrochi, J. V. (2002). On managing moods: Evidence for the role of homeostatic cognitive strategies in affect regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 336-345.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T. y Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research, 41*, 155-128.
- Gross, J. J. y Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 970-986.
- Gross, J. J., Richards, J. M. y John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. En D. K. Snyder, J. A. Simpson y J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. En L. A. Pervin y O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 525-552). New York: Guilford.
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in tow emotion regulation processes. Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- John, O. P. y Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life-span development. *Journal of Personality, 72*, 1301-1334.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). Explorando el origen emocional de las respuestas rumiativas: El papel de la complejidad emocional y la inteligencia emocional. *Ansiedad y Estrés*.
- Larsen, R. L. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquire, 11*, 129-141.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Libl, T. L. y Shell, Jr., W. E. (2004). Borderline personality disorder and multiple aspects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 37*, 393-404.
- MacCann, C., Roberts, R., Matthews, G. y Zeidner, M. (2004). The assessment of emotional intelligence: On frameworks, fissures, and the future. En G. Geher (Ed.), *Measuring Emotional Intelligence*. Long Island, NY: Nova Science Publishing.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology, 4*, 197-208.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Rosenberg, M., (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rusting, C. L. y Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on anger. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 790-803.
- Salgado, J. F. e Iglesias, M. (1995). Estructura factorial de la Escala de Autoestima de Rosenberg: Un análisis factorial confirmatorio. *Psicológica, 16*, 441-454.
- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy, and wise. En J. Ciarrochi, J. P. Forgas y J. D. Mayer (Eds.), *Emotional Intelligence in Everyday Life* (pp.168-184). New York: Psychology Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. y Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health, 17*, 611-627.
- Stanton, A. L. y Austenfeld, J. L. (2004). Coping Through Emotional Approach: A new Look at Emotion, Coping, and Health-Related Outcomes. *Journal of Personality, 72*, 1335-1363.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. y Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach. Scale construction and validation. *Journal of Personality and social Psychology, 74*, 1078-1092.
- Stanton, A. L., Parsa, A. y Austenfeld, J. L. (2002). The adaptive potential of coping through emotional approach. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive Psychology* (pp.148-158). New York: Oxford University Press.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 25-52.