

Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza

Ursula Oberst

Ramon Company

Universitat Ramon Llull

Flor Sánchez

Universidad Autónoma de Madrid

Xavier Oriol-Granado

Universitat de Lleida, Universidad Autónoma de Chile

Darío Páez

Universidad del País Vasco

En este trabajo se analiza si el uso de estrategias adaptativas para la regulación de la experiencia emocional de la ira (enojo) y de la tristeza se asocia congruentemente con la percepción de haber tenido éxito en el manejo de estas emociones en uno mismo (autorregulación) y en otras personas (regulación interpersonal). Para ello 296 estudiantes recordaron episodios de ira y de tristeza y contestaron un Cuestionario de Regulación Emocional Interpersonal (CIRE-43) y una escala de evaluación de las metas de regulación emocional. Los resultados del estudio confirman que a) se usan más estrategias de regulación emocional adaptativas que desadaptativas, b) se usan más estrategias para regular las emociones propias que para regular las emociones de otras personas, c) se tiende a usar las mismas estrategias para la autorregulación que para la regulación interpersonal de estas emociones y d) existe un conjunto de estrategias de regulación emocional que son adaptativas para la regulación de las emociones de uno mismo y de los otros, ya que en ambos casos su uso en episodios emocionales de ira y tristeza generan, al finalizar el episodio, una percepción de haber regulado eficazmente (funcionalidad) las emociones propias y las de los demás.

Palabras clave: estrategias de regulación emocional, regulación emocional interpersonal, enojo, ira, tristeza.

Functionality of strategies for self and interpersonal emotion regulation of anger and sadness

The present study analyzes whether the use of adaptive strategies for the regulation of anger and sadness is congruently associated with the perception that one has successfully improved the emotional experience of oneself (emotional self-regulation) and of others (interpersonal regulation). 296 students recalled episodes of anger and sadness and replied to the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (CIRE-43) and to a scale for the assessment of achieved regulation emotional goals. Results confirm that a) participants use more adaptive than maladaptive strategies, b) participants use more strategies to regulate their own emotions than those of other people, c) participants tend to use the same strategies for self-regulation as for interpersonal regulation and d) there is a core set of emotion regulation strategies that are adaptive both for self regulation and for interpersonal regulation, because their use was followed by the perception of improvement in the achievement of personal and interpersonal goals (functionality).

Keywords: Emotion regulation strategies, interpersonal emotion regulation, anger, sadness.

Introducción

La mayor parte de las investigaciones sobre regulación emocional se han centrado en el estudio de los procesos de regulación de las emociones propias (autorregulación), pero en la última década han aumentado considerablemente los trabajos enfocados al análisis de la regulación de las emociones de otras personas (regulación interpersonal), justificados por el hecho de que la regulación emocional suele producirse en contextos sociales e interpersonales (Oatley, Parrot, Smith y Watt, 2011), y que el resultado es determinante para las interacciones, negativas o positivas, que se producen (Little, Kluemper, Nelson y Gooty, 2011; Niven, Totterdell y Holman, 2007; Rimé, 2012). Estudios como el de Rivers, Brackett, Katulak y Salovey (2006) han mostrado que una regulación eficaz de la ira es asociada a un estilo constructivo de resolución de conflictos, y una regulación eficaz de la tristeza con relaciones sociales positivas. Regular eficazmente las emociones también está asociado a indicadores de salud mental y bienestar psicológico, como el *flourishing* (Barber, Bagsby y Munz, 2010) e inteligencia emocional (Nelis, Quoidbach, Hansenne y Mikolajczak, 2011).

Existen diferentes taxonomías sobre formas de regulación emocional que, por lo general, han obtenido resultados altamente concordantes. Así por ejemplo, Augustine y Hemenover (2008), identifican doce categorías de regulación del afecto, que aplicaron a la regulación de la afectividad inducida experimentalmente. En el meta-análisis que efectúan estos autores, las estrategias que generaban el mayor cambio hedónico fueron las que implican una reevaluación del evento emocional y las que implican alguna forma de distracción. Las estrategias conductuales resultaban ser

más eficaces que las cognitivas; en cambio, no se pudo confirmar una diferencia entre estrategias de aproximación y de evitación. El influyente modelo de regulación de Gross (2007; Gross, Richards y John, 2006) agrupa las estrategias de forma secuencial según el momento en que ocurren: algunas estrategias se realizan antes del episodio emocional (se focalizan en la selección de situaciones, como por ejemplo evitar el contacto con determinadas personas), otras al iniciarse el episodio (modificación de la situación, despliegue atencional y cambio cognitivo) y otras cuando la emoción se ha vivenciado (modulación de las respuestas). Gross (2007) también plantea que las estrategias de regulación varían según se actúe sobre la experiencia emocional, la activación fisiológica o la forma en que se expresa la emoción.

Company, Oberst y Sánchez (2012) elaboraron un modelo que incorpora las propuestas de diferentes autores (Skinner, Edge, Altman y Sherwood, 2003; Augustine y Hemenover, 2008; Larsen y Prizmic, 2004; Niven, Totterdell, Stride y Holman, 2011; Little, Klumper, Nelson y Gooty, 2011; Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos, 2012) y desarrollaron el Cuestionario de Inter-Regulación Emocional (CIRE-43) para la evaluación del uso de diferentes estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de las emociones. Considerando los estudios previos sobre regulación emocional, las estrategias se organizaron según su funcionalidad en adaptativas (su uso mejora el estado afectivo) y desadaptativas (su uso empeora el estado afectivo). Páez y colaboradores (2012), usando una versión ampliada de la escala *Measure of Affect Regulation* (MARS) de Larsen y Prizmic (2004), confirman que el afrontamiento directo y la búsqueda de apoyo, formas de regulación vinculadas al cambio de la situación y de las relaciones sociales, se asociaron a la mejora percibida en metas adaptativas en la ira y la tristeza, es decir, se asociaron a valorar que se había regulado o manejado adecuadamente la experiencia emocional y conseguido los fines que se pretendían. El abandono psicológico y el aislamiento social resultaron ser desadaptativas. Por su parte, las formas de regulación por orientación de la atención y cambio del significado, como la distracción y re-evaluación positiva, confirmaron su carácter funcional. La regulación fisiológica activa, y en menor medida la pasiva, también se asociaron a la mejora de la experiencia emocional. En relación a las formas de regulación de la respuesta subjetiva y expresiva, el autocontrol, la aceptación y auto-reconfortarse y la expresión regulada se asociaron a la mejora percibida en metas adaptativas. Lo opuesto ocurrió con la inhibición y supresión de la expresión emocional. Parece que una baja supresión emocional y el uso de ciertos tipos de humor se asocian a un mayor bienestar psicológico y a mayor felicidad (Páez, Mendiburo y Martínez-Sánchez, 2012).

A diferencia de otros instrumentos como el MARS, el CIRE-43 está diseñado específicamente para la evaluación de la regulación, tanto intra como interpersonal, de la emoción episódica, es decir en relación a episodios concretos (actuales o pasados); es decir los participantes deben indicar qué estrategias usaron en un episodio

concreto elicitado previamente. En un estudio con el CIRE-43 (Company *et al.*, 2012), los participantes mostraron un mayor uso de formas de regulación de aproximación en la emoción de ira y un mayor uso de formas de evitación y reelaboración en la tristeza. Los participantes informaron de más autorregulación que de regulación interpersonal. Además, si una estrategia de regulación se usaba ante una emoción (por ejemplo, ira), también se tendía a utilizarla ante la otra emoción (tristeza). De forma similar, si una estrategia se usaba en la autorregulación, también se tendía a usarla como estrategia de regulación interpersonal de las emociones.

Objetivos del presente estudio

Se pretende profundizar en el análisis de las estrategias de regulación interpersonal de la ira y de la tristeza, analizando sus características específicas y las relaciones que mantienen con las estrategias de autorregulación. Estas emociones tienen un importante impacto en el sistema inmunológico, pueden producir problemas cardiovasculares y afectan a las capacidades cognitivas (Fernández y Edo, 1994; Palmero, Díez y Breva, 2001; Wranik y Scherer, 2010). Por ello resulta especialmente necesario analizar la funcionalidad de las estrategias de regulación usadas ante dichos episodios.

Tomando como referencia los resultados de los estudios previos proponemos: (a) que predominarán las estrategias adaptativas frente a las desadaptativas, y (b) que las estrategias adaptativas de autorregulación lo son también en el ámbito de la regulación interpersonal.

Sin embargo, el que los participantes utilicen determinadas estrategias consistentemente no significa necesariamente que consigan que su estado emocional o el de otra persona mejore; por ello, un objetivo del presente trabajo es comprobar si la percepción de mejora en las metas de autorregulación y de regulación interpersonal de las emociones se asocia congruentemente con el uso de estrategias adaptativas en episodios de ira y tristeza. Se espera encontrar correlaciones significativas entre las estrategias clasificadas como adaptativas y la percepción de funcionalidad o mejora del autocontrol emocional, comprensión cognitiva, control del medio y mejora de las relaciones con otros al finalizar el episodio.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 296 estudiantes de Psicología (74 hombres [25%] y 222 mujeres [75%]) de tres universidades españolas con una media de edad de 20,7 años ($d.t=2,66$).

Instrumentos

El material consistía en un dossier que contenía:

– Cuestionario de regulación emocional interpersonal (CIRE-43) de Company, Oberst y Sánchez (2012), que se compone de 43 ítems de respuesta alternativa (sí-no). Cada ítem representa una estrategia que primero es identificada por su nombre y después con un ejemplo conductual (por ejemplo: “Crecimiento espiritual: Me desarrollé espiritualmente...”). El cuestionario emplea una respuesta dicotómica (sí, he usado esta estrategia–no, no he usado esta estrategia). El CIRE-43 permite valorar y comparar qué tipo de estrategias se utilizan en la autorregulación y en la regulación interpersonal de diferentes emociones (ira, tristeza, alegría...). Para la modalidad interpersonal, el ejemplo fue modificado para dejar claro que la estrategia se dirige a la emoción de la otra persona implicada: “Crecimiento espiritual: Hice que se desarrollara espiritualmente...”. La fiabilidad de la escala en el presente estudio fue alta ($\alpha = ,89$ para la autorregulación de la ira, $\alpha = ,92$ para regulación interpersonal de la ira, $\alpha = ,85$ para autorregulación de la tristeza, $\alpha = ,93$ para la regulación interpersonal de la tristeza).

– Escala de funcionalidad para la evaluación de las metas de regulación al finalizar el episodio de Páez y colaboradores (2012). A través de 7 ítems se miden los efectos que tiene el uso de estrategias de regulación sobre la emoción con respecto a metas u objetivos intra e interpersonales valorando en qué medida se había logrado:

1. Disminuir la intensidad con la que vivió la experiencia emocional, es decir, cambiar de mucha activación a calma, relajación.
2. Disminuir el displacer, molestia o desagrado, es decir, cambiar de displacer a mayor placer.
3. Controlar la experiencia emocional de la situación
4. Entender o comprender lo ocurrido.
5. Controlar o resolver el problema asociado la situación, cambiar a un mayor control sobre esta.
6. Mejorar la imagen de uno mismo.
7. Manejar las relaciones con otras personas, cambiarlas para mejor, para tener mejor relación con ellas.

Los participantes respondían en una escala tipo Likert de 1 (*cambiar poco o nada*) a 10 (*cambiar mucho*). La fiabilidad de la escala de funcionalidad percibida fue alta ($\alpha = ,88$ para autorregulación de la ira, $\alpha = ,89$ para la regulación interpersonal de la ira, $\alpha = ,89$ para autorregulación de la tristeza, $\alpha = ,88$ para la regulación interpersonal de la tristeza).

Procedimiento

La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo de forma auto-administrada durante el curso 2011-2012. Los estudiantes que participaron en el estudio lo hicieron de manera voluntaria y anónima. Tras informar por escrito de su consentimiento, los participantes cumplieron el dossier que les fue entregado. En primer lugar, se pidió a los participantes que recordaran sendos episodios emocionales intensos de ira y tristeza ocurridos en el último año. Pensando en el suceso emocional previamente descrito, cada participante tenía que valorar el uso de cada estrategia tanto para regular sus emociones como para regular las emociones de los otros en el episodio de ira y en el episodio de tristeza (el orden de los episodios emocionales fue contrabalanceado). Los participantes respondían en cuatro condiciones: autorregulación de la ira (ARI), regulación interpersonal (interregulación) de la ira (IRI), autorregulación de la tristeza (ART), regulación interpersonal de la tristeza (IRT). Además, tenían que responder para cada condición las preguntas de la escala de funcionalidad, indicando en qué grado consideraban eficaz el uso de las estrategias empleadas.

Análisis de datos

Funcionalidad de las estrategias: para tener un indicador de la efectividad con la que los participantes regulan las emociones mediante las estrategias empleadas, se sumaron las puntuaciones de los siete ítems de la escala de funcionalidad para las condiciones de autorregulación y de regulación interpersonal de la ira y de la tristeza; se calcularon correlaciones Rho de Spearman entre funcionalidad y estrategias para cada condición. Para comprobar si existe una consistencia entre autorregulación y regulación interpersonal para el uso de las estrategias, se calcularon correlaciones phi entre ambas variables, tanto para la tristeza como para la ira.

Resultados

Estadísticos descriptivos

De los 296 estudiantes, 290 entregaron el dossier contestado, y de estos participantes se obtuvieron los siguientes datos completos: 290 para la condición ARI, 290 para la condición IRI, 264 para ART, 264 para IRT. El número y el porcentaje de participantes que usaron cada estrategia (ponderado por el número total de sujetos en cada condición) se encuentra en las columnas 3 (autorregulación) y 6 (regulación interpersonal) de la tabla 1 (ira) y la tabla 2 (tristeza) presentadas en las páginas siguientes.

TABLA 1. FUNCIONALIDAD DEL USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTO-REGULACIÓN Y REGULACIÓN INTERPERSONAL DE LA IRA.

Grupo	Estrategias	Auto-regulación		Regulación interpersonal		Consistencia de uso (ϕ)
		Uso n (%)	ρ (N= 290)	Uso n (%)	ρ (N= 290)	
1.	MEJORAN					
	Resolución directa	221 (77)	,211***	207 (72)	,195**	,426***
	Búsqueda de apoyo emocional	233 (82)	,035	205 (71)	,232**	,339***
	Búsqueda de apoyo instrumental	175 (61)	,051	184 (64)	,140*	,441***
	Búsqueda de apoyo informativo	175 (61)	-,014	126 (43)	-,025	,454***
	Planificación	206 (72)	,222***	189 (66)	,198**	,343***
	Altruismo	155 (54)	,124*	97 (34)	,114	,524***
	Mediación	102 (36)	,113*	91 (32)	,057	,385***
	Negociación	153 (54)	,005	163 (57)	,013	,427***
	Rituales	32 (11)	-,118*	34 (12)	,000	,726***
	EMPEORAN					
	Abandono psicológico	123 (43)	-,130*	74 (26)	-,257***	,358***
	Evitación conductual	124 (43)	-,077	78 (27)	-,169**	,888***
	Aislamiento social	74 (26)	-,081	28 (10)	-,013	,343***
2.	MEJORAN					
	Reevaluación cognitiva	206 (72)	202***	190 (66)	,145*	,514***
	Crecimiento:					
	- Descubrir fuerzas	182 (64)	,136**	157 (55)	,086	,513***
	- Crecimiento espiritual	75 (26)	-,013	60 (21)	,018	,747***
	- Descubrir prioridades	176 (61)	,070	140 (49)	,146*	,487***
	- Descubrir oportunidades	175 (61)	,169**	138 (48)	,113	,525***
	- Valorar el apoyo	214 (75)	,138**	172 (60)	,050	,466***
	- Hacerse compasivo	172 (60)	,214***	138 (47)	,198**	,543***
	Distracción	199 (70)	,126*	166 (58)	,054	,350***
	Búsqueda de información	145 (51)	,091	122 (43)	-,040	,525***
	Racionalización	108 (38)	,173**	83 (29)	-,063	,583***
	Rezar	58 (20)	,036	32 (11)	,023	,593***
	EMPEORAN					
	Auto-criticarse	148 (52)	,083	100 (35)	-,098	,238***
	Culpar otros	149 (52)	,064	98 (34)	,006	,501***
	Pensamiento desiderativo	163 (57)	,011	109 (38)	,014	,405***
	Negación	75 (26)	-,071	40 (14)	-,091	,195***
	Rumiación	222 (78)	,058	125 (44)	,102	,338***
	Comparación social debajo	146 (51)	,033	122 (43)	-,011	,491***
	Comparación social igual	168 (59)	-,041	135 (47)	,018	,465***
	Comparación social encima	133 (46)	,061	98 (34)	,116	,494***

TABLA 1. CONT.

Grupo	Estrategias	Auto-regulación		Regulación interpersonal		Consistencia de uso (ϕ)
		Uso n (%)	ρ (N= 290)	Uso n (%)	ρ (N= 290)	
3.	MEJORAN					
	Regulación fisiológica activa	158 (55)	,167**	108 (38)	,001	,351***
	Aceptación	194 (68)	,212***	160 (56)	,019	,532***
	Auto-reconfortarse	116 (41)	,108	112 (39)	-,005	,430***
	Autocontrol	216 (76)	,188**	191 (67)	,052	,475***
	Postergación respuesta	125 (44)	,150*	102 (36)	-,043	,417***
	Emociones contrarias	160 (56)	,227***	159 (56)	,088	,509***
	EMPEORAN					
	Regulación fisiológica pasiva	115 (40)	-,016	69 (24)	-,093	,352***
	Inhibición	137 (48)	-,003	74 (26)	-,064	,231***
4.	MEJORAN					
	Expresión regulada	191 (67)	,219***	170 (60)	,111	,577***
	Confrontación	168 (59)	,182**	162 (57)	,047	,439***
	EMPEORAN					
	Descarga	170 (60)	,059	138 (48)	,154*	,425***
Supresión	117 (41)	,076	51 (18)	-,085	,318***	

Nota. 1=Cambio de la situación y de los lazos sociales, 2= Orientación de la atención y atribución de significado, 3= Cambio de la respuesta emocional, 4= Cambio de la expresión emocional

TABLA 2. FUNCIONALIDAD DEL USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTO-REGULACIÓN Y REGULACIÓN INTERPERSONAL DE LA TRISTEZA.

Grupo	Estrategias	Auto-regulación		Regulación interpersonal		Consistencia de uso (ϕ)
		Uso n (%)	ρ (N= 290)	Uso n (%)	ρ (N= 290)	
1.	MEJORAN					
	Resolución directa	180 (68)	,101	181 (69)	,285***	,606***
	Búsqueda de apoyo emocional	213 (81)	,040	203 (77)	,331***	,437***
	Búsqueda de apoyo instrumental	160 (61)	,048	185 (70)	,235**	,590***
	Búsqueda de apoyo informativo	143 (54)	,045	122 (46)	,013	,548***
	Planificación	174 (66)	,074	187 (71)	,188**	,382***
	Altruismo	163 (62)	,144**	101 (38)	,201**	,379***
	Mediación	79 (30)	,077	77 (29)	-,005	,491***
	Negociación	118 (45)	,181**	141 (53)	,161*	,397***
	Rituales	62 (23)	-,067	52 (20)	-,132	,714***
	EMPEORAN					
	Abandono psicológico	106 (40)	-,061	58 (22)	-,089	,499***
	Evitación conductual	99 (38)	-,127*	82 (31)	-,099	,434***
	Aislamiento social	58 (22)	-,094	25 (9)	-,067	,266***
2.	MEJORAN					
	Reevaluación cognitiva	171 (65)	,152**	172 (65)	,259***	,559***
	Crecimiento:					
	- Descubrir fuerzas	176 (67)	,106*	179 (68)	,269***	,613***
	- Crecimiento espiritual	75 (28)	,064	63 (24)	,092	,731***
	- Descubrir prioridades	154 (58)	,209***	142 (54)	,260***	,496***
	- Descubrir oportunidades	142 (54)	,148**	150 (57)	,288***	,572***
	- Valorar el apoyo	211 (80)	-,014	188 (71)	,147*	,475***
	- Hacerse compasivo	165 (62)	,064	131 (50)	,208**	,456***
	Distracción	170 (64)	,103*	178 (67)	,095	,428***
	Búsqueda de información	120 (45)	,066	107 (40)	,115	,517***
	Racionalización	147 (56)	-,031	114 (43)	-,024	,516***
	Rezar	74 (28)	-,093	48 (18)	-,076	,580***
	EMPEORAN					
	Auto-criticarse	106 (40)	-,015	51 (19)	,020	,381***
	Culpar otros	81 (31)	,003	65 (25)	,263*	,478***
	Pensamiento desiderativo	140 (53)	,000	104 (40)	-,084	,448***
	Negación	85 (32)	-,090	32 (12)	-,086	,266***
	Rumiación	189 (72)	-,147**	84 (32)	,123	,286***
	Comparación social debajo	127 (48)	-,001	118 (45)	,317***	,522***
	Comparación social igual	152 (58)	,053	137 (52)	,316***	,462***
	Comparación social encima	99 (37)	,069	114 (43)	,078	,620***

TABLA 2. CONT.

Grupo	Estrategias	Auto-regulación		Regulación interpersonal		Consistencia de uso (ϕ)
		Uso n (%)	ρ (N= 290)	Uso n (%)	ρ (N= 290)	
3.	MEJORAN					
	Regulación fisiológica activa	139 (53)	,158**	123 (47)	,065	,427***
	Aceptación	171 (65)	,196***	155 (60)	,132	,555***
	Auto-reconfortarse	92 (35)	,125*	113 (43)	,113	,453***
	Autocontrol	192 (73)	,101	177 (67)	,210**	,471***
	Postergación respuesta	100 (38)	,181**	87 (33)	,087	,515***
	Emociones contrarias	136 (52)	,027	144 (55)	,388***	,543***
	EMPEORAN					
	Regulación fisiológica pasiva	93 (35)	-,109*	67 (25)	-,008	,407***
	Inhibición	116 (44)	,015	60 (23)	-,115	,320***
4.	MEJORAN					
	Expresión regulada	160 (61)	,136*	162 (62)	,134	,520***
	Confrontación	106 (40)	,156**	122 (46)	,215**	,572***
	EMPEORAN					
	Descarga	162 (62)	-,021	154 (59)	,136	,351***
	Supresión	107 (40)	,061	45 (17)	,060	,303***

Nota. 1=Cambio de la situación y de los lazos sociales, 2= Orientación de la atención y atribución de significado, 3= Cambio de la respuesta emocional, 4= Cambio de la expresión emocional

Uso de las estrategias en las diferentes condiciones

Mirando solo las estrategias que fueron utilizados por al menos el 50% de los participantes, se puede constatar que para la autorregulación, las estrategias adaptativas se utilizaron aproximadamente el doble (21 de 28 en la ira, 19 de 28 en la tristeza) que las desadaptativas (7 de 15 en la ira, 4 de 15 en la tristeza). Las estrategias desadaptativas más utilizadas fueron la descarga y la mayoría de las del grupo de orientación de la atención y atribución de significados, tanto en la ira como en la tristeza. Para la regulación de la emoción del otro, se usan menos estrategias, pero el patrón es similar (13 de 28 adaptativas y ninguna desadaptativa en la ira, 16 de 28 adaptativas versus 1 no adaptativa en la tristeza). Las correlaciones ϕ entre regulación auto e interpersonal fueron altamente significativas para todos los casos (tabla 1 y 2, última columna); es decir, los participantes tendieron a usar consistentemente las mismas estrategias tanto para la regulación de la propia emoción como la de la otra persona implicada. En general, estos datos coinciden con las proposiciones formuladas y con los datos encontrados en estudios previos (Company *et al.*, 2012).

Relación entre uso de estrategias y percepción de mejora de metas adaptativas al finalizar el episodio emocional

En las columnas 4 (auto-regulación) y 7 (regulación interpersonal) de las tablas 1 (ira) y 2 (tristeza) se indican las correlaciones Rho entre cada estrategia y la funcionalidad de la condición correspondiente (ARI, IRI, ART, IRT) y su nivel de significación.

Para la autorregulación de la ira, la mayoría de las correlaciones entre estrategias clasificadas como adaptativas y funcionalidad eran significativas (19 correlaciones de 28, repartidas por los cuatro grupos de estrategias). Solo se encontró una asociación negativa no esperada entre funcionalidad y el uso de rituales (estrategia supuestamente adaptativa). En cuanto a las estrategias que empeoran la emoción, se dio una correlación negativa entre funcionalidad y abandono psicológico.

En la regulación interpersonal de la ira había menos correlaciones significativas que en la autorregulación entre estrategias adaptativas y funcionalidad (7 de 28), y solo en los dos primeros grupos (cambio de la situación y de los lazos sociales, orientación de la atención y atribución de significado). También se encontraron dos correlaciones en el sentido esperado (i.e. negativas) para dos estrategias desadaptativas, el abandono psicológico y la evitación conductual. En el grupo de cambio de la respuesta emocional no había correlaciones significativas, y en el cambio de la expresión emocional hubo una correlación positiva con la estrategia de descarga, supuestamente desadaptativa.

En la tristeza, se encontraron menos correlaciones significativas en el sentido esperado para las estrategias adaptativas en autorregulación (13 de 28), y más en regulación interpersonal (15 de 28). Respecto a estrategias que empeoran, para la tristeza hubo dos correlaciones negativas como se esperaba (rumiación y regulación fisiológica pasiva, en autorregulación de la tristeza). Sin embargo, en regulación interpersonal se encontraron tres correlaciones positivas entre funcionalidad y estrategias supuestamente desadaptativas para el grupo de cambio de la respuesta emocional: culpar a otros, comparación social por debajo y comparación social por encima. En los episodios de ira, cuatro estrategias mostraron ser funcionales en ambas condiciones (regulación intra e interpersonal), a saber: resolución directa, planificación, reevaluación cognitiva, hacerse compasivo; el uso de abandono psicológico resultó ser disfuncional en ambos casos. En la tristeza, se encontraron siete estrategias funcionales en ambas condiciones: altruismo, negociación, reevaluación cognitiva, descubrir fuerzas, descubrir prioridades, descubrir oportunidades y confrontación. Con esto, la reevaluación cognitiva resultó ser la única estrategia utilizada en las cuatro condiciones.

Por último, se encontraron correlaciones significativas altas para todas las inter-correlaciones de la funcionalidad percibida en las cuatro condiciones (tabla 3, página siguiente), es decir, los participantes que percibieron una funcionalidad en el uso de sus estrategias para una condición, también la percibieron para la otra.

TABLA 3. INTERCORRELACIONES DE FUNCIONALIDAD ENTRE LAS CUATRO CONDICIONES

	Funcionalidad ARI	Funcionalidad IRI	Funcionalidad ART	Funcionalidad IRT
Funcionalidad ARI	-			
Funcionalidad IRI	,313**	-		
Funcionalidad ART	,481**	,325**	-	
Funcionalidad IRT	,289**	,243**	,302**	-

Nota, ** $p < .01$; ARI= autorregulación ira; IRI= regulación interpersonal ira; ART= autorregulación tristeza; IRT= regulación interpersonal tristeza.

Discusión

Los resultados del estudio confirman que en la regulación de las emociones de ira y tristeza se usan más estrategias clasificadas como adaptativas que como desadaptativas. También que se usan más estrategias para regular las emociones propias (autorregulación) que para regular las emociones de otras personas (regulación interpersonal) y que las estrategias que son aplicadas para la autorregulación tienden a ser usadas también en la regulación interpersonal. Los resultados también confirman que existe un conjunto de estrategias de regulación emocional que son adaptativas para la regulación de las emociones de uno mismo y de los otros, ya que en ambos casos su uso en episodios emocionales de ira y tristeza generan, al finalizar el episodio, una percepción de mejora en el control de la emoción, en la comprensión cognitiva, en el control del medio, en la imagen de uno mismo y en las relaciones con otros, aspectos que pueden considerarse metas u objetivos adaptativos (Páez *et al.*, 2012). Entre estas estrategias adaptativas están las del cambio de la situación y de los lazos sociales (como la resolución directa, la planificación en los episodios de ira, y el altruismo y la negociación en la tristeza), pero también las de orientación y atribución de significado (varios tipos de crecimiento, y la más universal, la reevaluación cognitiva) y, del grupo de cambio de expresión emocional, la confrontación. En un reciente estudio de Páez, Martínez-Sánchez, Mendiburo, Bobowik y Sevillano (2013), también se comprobó que las estrategias clasificadas como adaptativas fueron asociadas a una percepción de mejora en los objetivos adaptativos (funcionalidad). Nuestros resultados también son congruentes con estudios hechos con pacientes con diferente psicopatología; en su meta-análisis, Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer (2010) confirman que las estrategias adaptativas como la aceptación, la reevaluación cognitiva y la resolución directa son asociadas a menos patología, mientras las maladaptativas como la rumiación y la evitación son asociadas a más patología.

A pesar de esta consistencia de uso encontrada, algunas estrategias resultaron ser eficaces solo para la autorregulación, especialmente las que tienen que ver con el cambio de la respuesta o de la expresión emocional, como la regulación fisiológica activa, la aceptación, el autocontrol (en la ira), expresión de emociones contrarias (en ira), confrontación y expresión regulada (en ira). En la mayoría de las estrategias consideradas no adaptativas, no se encontró correlación con funcionalidad, pero en según qué contexto, algunas de ellas fueron consideradas disfuncionales: abandono psicológico (en la autorregulación y regulación interpersonal de la ira), evitación conductual (en la regulación interpersonal de la ira y la autorregulación de la tristeza), descarga (en la regulación interpersonal de la ira), rumiación (en la autorregulación de la tristeza) y la regulación fisiológica pasiva (en la autorregulación de la tristeza).

Los datos encontrados muestran cuál es el núcleo de la regulación interpersonal exitosa de la ira y la tristeza, al menos tal y como es percibido por quien pone en marcha tales estrategias. En este sentido, incitar al otro a actuar, a buscar apoyo social, a reevaluar positivamente lo ocurrido y a crecer después del estrés, se asociaron a la valoración de que se había conseguido regular con éxito la ira y la tristeza. No incitarlo a la evitación conductual ni al abandono psicológico es adaptativo para regular la ira.

La contribución a la regulación interpersonal de la ira fue considerada menos exitosa que la de la tristeza. Así, incitar al otro al altruismo y a la negociación, ayudar al otro a percibir casi todas las formas de crecimiento personal, así como incitarlo a auto-controlarse, a usar el humor y el afecto se asociaron a la percepción de ajuste solo en la regulación de la tristeza pero no de la ira.

Incitar al otro a la descarga emocional (expresión abierta de la emoción) para la regulación de la ira se asoció a la mejora de metas o percepción de éxito en el manejo de la emoción. Este resultado, que no coincide con los obtenidos por otros autores en estudios sobre descarga y expresión intensa (Kennedy-Moore y Watson, 1999), se podría explicar por la extendida creencia cultural que la descarga es una especie de catarsis beneficiosa (Rime, 2012).

En el caso de la tristeza, el culpar a otros de lo ocurrido, una estrategia que en estudios previos sobre autorregulación es considerada desadaptativa, aquí se asoció al ajuste emocional. Puede ser que en este caso ayude a evitar la atribución interna y estable de los hechos negativos, previniendo la respuesta de tristeza, como indican algunos estudios (Mezulis, Abramson, Hyde y Hankin, 2004).

Igualmente, la comparación social que se asocia al malestar en general (Fujita, 2008), en el caso de la regulación interpersonal de la tristeza se asoció en dos de tres casos positivamente al ajuste. La comparación social con los iguales, probablemente porque valida la situación de pérdida como frecuente y común, ayuda a manejar la tristeza. La comparación social con quienes están peor que uno se consideraba una forma de mejorar el estado afectivo, aunque la evidencia directa de su carácter adaptativo es limitado.

En los episodios de tristeza se usaron más estrategias de regulación interpersonal, la mayoría adaptativas, que en los de la ira. Cabría pensar que la tristeza del otro favorece una mayor aproximación; esto puede ser debido a que culturalmente nos enseñan a consolar a quien está triste y quizá también a que tenemos menos habilidades para abordar la ira de otra persona. Aun así, dos estrategias que en otros estudios habían demostrado empeorar las emociones –comparación social por debajo y al mismo nivel– resultaron ser funcionales en este estudio. En cualquier caso, hay que tener en cuenta que la funcionalidad era definida a partir del agente (es decir, de quien pone en marcha las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal) y no de la persona con la que se está interactuando. Es decir no sabemos si el otro, después del episodio realmente se sentía mejor y esto puede considerarse una limitación de la aproximación realizada. Sin embargo, recordemos que entre las metas adaptativas estaban incluidas la mejora de las relaciones con otros y gestionar una buena de imagen de sí, por lo que aspectos vinculados a tener una buena relación con los otros sí que se tomaron en cuenta. Es razonable que incrementar las buenas relaciones con otros y obtener una buena imagen en parte está vinculado a la inducción de una balanza de afectos en los otros, y por tanto una mejora de su estado emocional.

Conclusión

Los resultados dejan patente que cuando se habla del uso de estrategias de regulación emocional interpersonal y su funcionalidad no se puede generalizar; además, hay que tener en cuenta la persona con la que se interactúa durante el episodio emocional. Aunque la gente tiene una alta tendencia a usar las mismas estrategias en la autorregulación y en la regulación interpersonal su capacidad para lograr metas varía mucho dependiendo de si se trata de una emoción de ira o de tristeza y del tipo de persona con la que interactúa; futuros estudios tendrán que analizar estos factores. Podría concluirse que existe un núcleo de estrategias adaptativas-resolución directa y planificación del primer grupo, reevaluación cognitiva y crecimiento (en general) del segundo.

Finalmente cabe señalar que los tamaños de los efectos o fuerza de las asociaciones cuando son significativas oscilan entre ,10 y ,30; aunque esto pueda parecer pequeño, es el tamaño del efecto esperable en la investigación psicológica –la r media es de ,21, la mediana de ,10 y solo un tercio de estudios encuentran efectos superior a ,30 (Richard, Bond y Stokes-Zoota, 2003), con lo cual los resultados mostrados podrían considerarse un indicador fiable de las relaciones encontradas entre las variables analizadas–.

REFERENCIAS

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Augustine, A.A. y Hemenover, S.H. (2008). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23, 1181-1220.
- Barber, L.L.K., Bagnsby, P.G. y Munz, D.C. (2010). Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotional health. *Personality and Individual Differences*, 49, 663-666.
- Company, R., Oberst, U. y Sanchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de enojo y de tristeza. *Boletín de Psicología*, 104, 7-36.
- Fernández, J. y Edo, S. (1994). ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud? *Anuario de Psicología*, 10, 127-133.
- Fujita, F. (2008). The frequency of social comparison and its relation to subjective well-being. En M. Eid y R. Larsen (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 239-257). New York: Guilford Press.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- 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 couples and families: Pathways to Dysfunction and Health* (pp. 13-36). Washington: American Psychological Association.
- Kennedy-Moore, E. y Watson, J.C. (1999). *Expressing Emotion*. New York: Guilford Press.
- Larsen, R.J. y Prizmić, Z. (2004). Affect regulation. En: R. Baumeister y K. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation research* (pp. 40-60). New York: Guilford.
- Little, L.M., Kluemper, D., Nelson, D.L. y Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85, 407-420. DOI: 10.1111/j.2044-8325.2011.02042.x
- Mezulis, A.H., Abramson, L.Y., Hyde, J.S. y Hankin, B.L. (2004). Is there a universal positivity bias in attributions? A meta-analytic review of individual, developmental, and cultural differences in the self-serving attributional bias. *Psychological Bulletin*, 130, 711-747.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M. y Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation. *Psychologica Belgica*, 51, 49-91.
- Niven, K., Totterdell, P. y Holman, D. (2007). Changing moods and influencing people: the use and effects of emotional influence behaviors at HMP Grendon. *Prison Service Journal*, 172, 39-45.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C.B. y Holman, D. (2011). Emotion regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30, 53-73. DOI 10.1007/s12144-011-9099.
- Oatley, K., Parrott, G., Smith, C. y Watts, F. (2011). Cognition and emotion over twenty-five years. *Cognition and Emotion*, 25, 1341-1348.
- Palmero, F., Díez, J.L., y Bрева, A. (2001). Type a Behavior Pattern Today: Relevance of the Jas-S Factor to Predict Heart Rate Reactivity. *Behavioral Medicine*, 27, 28-36.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Mendiburo, A., Bobowik, M. y Sevillano, V. (2013). Affect regulation strategies and emotional adjustment for negative and positive affect: A study on anger, sadness and joy. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 249-262.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Sevillano, V., Mendiburo, A. y Campos, M. (2012). Measurement of Affect Regulation Styles (MARS) expanded to anger and sadness. *Psicothema*, 24, 249-254.
- Páez, D., Mendiburo, A. i Martínez-Sánchez, F. (2013). Incremental validity of alexithymia, emotional coping and humor style on subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. DOI: 10.1007/s10902-012-9400-0
- Richard, R.D., Bond Jr., C.F. y Stokes, J.J. (2003). One Hundred years of Social Psychology Quantitatively described. *Review of General Psychology*, 7, 331-363.
- Rimé, B. (2012). *La compartición social de las emociones*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Rivers, S.E., Brackett, M.A., Katulak, N.A. y Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: an exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 397-427.

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-69.
- Wranik, T. y Scherer, K.R. (2010). Why do I get angry? A componential appraisal approach. En M. Potegal, G. Stemmler y C. Spielberger (Eds.), *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes* (pp. 243-266). New York: Springer.