

Medida de estilos de regulación afectiva (MARS) ampliada en ira y tristeza

Darío Páez Rovira¹, Francisco Martínez Sánchez², Verónica Sevillano Triguero¹, Andrés Mendiburo Seguel³
y Miriam Campos¹

¹ Universidad del País Vasco, ² Universidad de Murcia y ³ Universidad de Arte y Ciencias de la Comunicación (Chile)

Se presenta una versión de la Measure of Affect Regulation Styles (MARS) ampliada, aplicada a episodios emocionales de ira y tristeza en una muestra de 355 estudiantes de licenciatura de Chile, España y México. El estudio examinó la asociación entre formas de regulación afectiva con la adaptación en estos episodios y con medidas disposicionales de afrontamiento, de regulación emocional y bienestar psicológico. Se confirmó que las estrategias de regulación emocional efectivas en cuanto a la mejora percibida de metas adaptativas son el afrontamiento instrumental, la búsqueda de apoyo, la reevaluación, la distracción, la rumiación, autoreconfortarse, el autocontrol y la expresión regulada; mientras que las disfuncionales fueron la supresión de la expresión y la inhibición. Se encontraron asociaciones positivas entre las estrategias adaptativas y el bienestar, la reevaluación y uso del humor como forma de afrontar el estrés, así como negativas con la supresión y alexitimia. Las estrategias inadaptativas mostraron el perfil opuesto. En la ira, emoción de aproximación, se hace congruentemente un mayor uso de la confrontación, el afrontamiento directo y tanto del apoyo como del aislamiento social.

Measurement of Affect Regulation Styles (MARS) expanded. An expanded Spanish version of the Measure of Affect Regulation Styles (MARS), was applied to episodes of anger and sadness, in a sample of 355 graduate students from Chile, Spain, and Mexico. The study examines the association between affective regulation, adaptation to episodes and dispositional coping and emotional regulation, and psychological well-being. With regard to perceived improvement of adaptive goals, the following adaptive affect regulation strategies were confirmed: Instrumental coping, seeking social support, positive reappraisal, distraction, rumination, self-comfort, self-control, and emotional expression were functional; whereas inhibition and suppression were dysfunctional. Adaptive strategies were positively associated with psychological well-being, reappraisal and humor as a coping strategy. Negative associations were found between adaptive strategies and suppression and alexithymia. Maladaptive strategies show the opposite profile. Confrontation, instrumental coping, social support as well as social isolation were more frequently found in anger, an approach emotion.

Continuamente realizamos acciones para influir sobre nuestro estado afectivo, tanto para cambiar los estados negativos como para mantener e incrementar los positivos (Larsen y Prizmic, 2004). Este hecho implica que habitualmente podemos modular en gran medida la afectividad controlando la atención (Rothermund, Voss y Wentura, 2008), las evaluaciones (Gross, 2007), así como las respuestas fisiológicas y expresivas (Koole, 2009).

Tradicionalmente se distingue entre procesos de afrontamiento y de regulación afectiva. Los primeros son los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a reducir las emociones negativas y modificar el medio, ante cambios vitales, generalmente de larga duración. La regulación afectiva se refiere a la modificación de estados de ánimo (Larsen y Prizmic, 2004), así como de emocio-

nes positivas y negativas, que a diferencia de los estados de ánimo son fenómenos menos duraderos, con mayor intensidad emocional y son desencadenados por estímulos específicos que provocan tendencias de acción precisas (Gros, 2007). Se entiende que a la regulación emocional le compete la modificación de los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión —verbal y no verbal—, así como las conductas consecuentes) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad.

Las tentativas por establecer taxonomías o familias de formas de regulación afectiva ofrecen, por lo general, resultados altamente concordantes, tanto desde las aproximaciones empíricas como desde las teóricas (Agustine y Hemenover, 2008; Larsen y Prizmic, 2004). Dicha concordancia es extensiva también entre episodios con valencia negativa y positiva, donde se describen formas de regulación cognitiva y conductual, y formas evitativas y aproximativas similares (véase Skinner, Edge, Altman y Sherwood, 2003). Existe también un relativo consenso en establecer la existencia de formas de regulación que facilitarían la adaptación, tales como buscar modificar el medio activamente, aumentar los vínculos con

otros o cambiar la forma de pensar y sentir, y de formas que obstaculizarían la adaptación, tales como la regulación de tipo evitativo o la que reproduce patrones de pensamiento y aproximación rígidos. Esta división es asumida en amplias revisiones (Skinner et al., 2003; Compass, Connor-Smith, Saltzman y Thomsen, 2001) y en estudios meta-analíticos sobre afrontamiento y ajuste (Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004; Augustine y Hemenover, 2008).

Uno de los instrumentos desarrollados para evaluar las estrategias de regulación afectiva ha sido la *Measure of Affect Regulation Styles* (MARS; Larsen y Prizmic, 2004). Este instrumento está compuesto por 32 ítems que recogen una amplia variedad de estrategias reguladoras de carácter cognitivo o conductual, orientadas a cambiar la situación o la emoción (véase sección *Método*). Este instrumento no incluye todas las formas de regulación afectiva que se investigan en la actualidad. Por esto, sobre la base de la escala original (véanse los 32 primeros ítems en la tabla 1), elaboramos una ampliación de la escala de 24 ítems —los investigadores eligieron a partir de las escalas existentes de coping aquellos que mostraran mayor validez de contenido—. Mediante estudios piloto y grupos de discusión se validó su pertinencia para la regulación de emociones y estados de ánimo. Con la excepción de la búsqueda de información, que la hemos subsumido dentro del apoyo informativo, hemos agregado ítems sobre la planificación de resolución del problema, abandono psicológico, la rumiación y reflexión, inhibición, supresión, la expresión emocional regulada, la confrontación, el uso del cariño y la comparación social hacia abajo. Se buscó de esta forma que todas las clases de regulación del afrontamiento recogidas por Skinner et al. (2003) se apliquen a la regulación afectiva.

Un primer objetivo de esta investigación es presentar la adaptación de la escala MARS (Larsen y Prizmic 2004) ampliada con el objeto de disponer de una escala exhaustiva de evaluación de la regulación emocional, aplicada a dos episodios emocionales negativos. Un segundo objetivo es examinar el uso de estrategias diferencial entre los episodios de ira y tristeza, estando la primera emoción asociada a tendencias de acción de aproximación y la segunda a tendencias de evitación. El tercer objetivo es contrastar las relaciones entre las regulaciones supuestamente adaptativas y la efectividad en la mejora de episodios emocionales negativos, así como entre estas estrategias e indicadores de reevaluación, uso del humor como *coping* y bienestar. Igualmente, se busca contrastar las relaciones negativas de las formas de regulación anteriores con la supresión y alexitimia, así como la asociación de éstas con las formas de regulación supuestamente no adaptativas. Éstas también deberían asociarse a empeoramiento de episodios emocionales negativos. Finalmente, se buscó contrastar las diferencias de género. Los estudios encuentran diferencias pequeñas de regulación afectiva entre sexos, informando las mujeres de un mayor uso de la búsqueda de apoyo, de la rumiación y mayor ventilación o descarga; mientras que los hombres informan de mayor evitación y formas de regulación fisiológica (Brody y Hall, 2008).

Método

Participantes

355 estudiantes (71,6% mujeres) de cuatro universidades hispano-hablantes (Universidad del País Vasco, $N=98$; Universidad de Murcia, $N=154$; Universidad de Arte y Ciencias de la Comunicación, Chile; $N=57$; y Universidad de Culiacán, Méjico, $N=$

46) con una edad media de 23,9 años ($DT=8,7$) formaron parte del estudio durante las sesiones prácticas de distintas asignaturas; todos ellos fueron gratificados por su participación mediante créditos académicos.

Instrumentos

MARS ampliada (Larsen y Prizmic, 2004; véase tabla 1). La escala se aplicó en dos tipos de episodios emocionales negativos prototípicos como son la ira y la tristeza, por lo que se evaluaban las estrategias de regulación emocional ante hechos idiosincráticos; la escala original permite también la evaluación del rasgo, sin embargo hemos optado por evaluar exclusivamente el estado por ofrecer de esta forma una visión más fiable de las estrategias de regulación, además de una mayor validez externa. Las instrucciones pedían a los sujetos “Indique con qué frecuencia llevó a cabo usted las siguientes acciones a la hora de manejar la situación y los sentimientos de ira [de tristeza] que le generó. La escala de respuesta tipo Likert recogía un rango desde 0 (*nunca*) a 6 (*casi siempre*).

La escala MARS está originalmente compuesta por 32 ítems a los que se añadieron 24 ítems más, elaborados por los autores, para lograr representar adecuadamente las categorías de regulación emocional. Las categorías que se incluyen son: Instrumental (ítems 1, 3, 35, véase tabla 1); Abandono psicológico (ítems 6, 19, 36, 37); Apoyo social informativo (ítems 8, 54), emocional (ítems 16, 56); e instrumental (ítem 55); 4) Altruismo (ítem 31); Aislamiento social (ítems 21, 4); Reevaluación positiva (ítems 18, 23, 27) y Religión (ítems 13, 46); Distracción (ítems 10, 12, 14, 17, 28); Rumiación (ítems 2, 33, 34); Comparación social (ítems 26, 47); Pensamiento desiderativo (ítem 32); Regulación fisiológica activa (ítems 29, 41); Regulación fisiológica pasiva (ítems 4, 11, 15, 30); Autocontrol o aceptación (ítems 43, 44, 45); Autoreconfortarse (ítems 9, 22, 24); Humor (ítem 25); Cariño (ítem 42); Inhibición y supresión (ítems 7, 38, 39); Descarga (ítems 20, 48); Confrontación (ítems 49, 50, 51); y Expresión regulada (ítems 5, 52, 53).

Evaluación de las metas de regulación al finalizar el episodio. Se midió a través de seis ítems que preguntaban en qué medida se había logrado: 1) disminuir la intensidad con la que vivió esta 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) controlar o resolver el problema asociado a la situación, cambiar a un mayor control sobre ésta; 5) manejar las relaciones con otras personas, cambiarlas para mejor, para tener mejor relación con ellas; 6) mejorar la imagen personal. La escala de respuesta fue tipo Likert de 1 (*cambiar poco o nada*) a 10 (*cambiar mucho*). La fiabilidad de la escala de funcionalidad percibida fue alta ($\alpha=0,88$ para el episodio de ira y $\alpha=0,90$ para el de tristeza). Un análisis factorial arrojó la existencia de un único factor (datos no presentados).

Con el fin de establecer la validez convergente de la escala MARS se incluyeron indicadores de regulación emocional disposicional: *Escala de Alexitimia de Toronto* —TAS-20— (Bagby, Parker y Taylor, 1994, $\alpha=0,77$ en esta muestra), en la adaptación española de Martínez-Sánchez (1996); la Escala de Regulación Emocional, *ERQ* (Gross, 2007, $\alpha=0,78$ para reevaluación y $\alpha=0,81$ para supresión en esta muestra) que mide reevaluación cognitiva y supresión expresiva; la subescala de humor autoafirmativo o uso del humor como *coping* del *Humor Styles Questionnaire* (HSQ; Martin, 2007, $\alpha=0,80$ en esta muestra) y una medida de

bienestar psicológico el BPS (Ryff, 1989, adaptada al castellano por Díaz et al., 2006, $\alpha=0,90$ en esta muestra).

Procedimiento

La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo de forma autoadministrada en grupo o individualmente durante los años 2010 y 2011. Se pedía a los participantes que seleccionaran en primer lugar un hecho que les hubiera provocado ira durante los últimos 12 meses. Respecto a dicho hecho, los participantes debían indicar alguna información: tipo de hecho (relacionado con muertes o pérdidas significativas; con daños o enfermedades físicas o mentales; con los estudios o el trabajo; con problemas personales o en sus relaciones; con el área social o jurídica; con grandes cambios en las condiciones y/o hábitos de vida) y fecha de ocurrencia. A continuación rellenaban la escala MARS ampliada haciendo referencia a ese hecho. Finalmente, se pedía que indicaran en qué medida sintieron que habían logrado distintos resultados a través de la regulación. Se seguía el mismo procedimiento para el episodio de tristeza. Diferentes órdenes de presentación de los episodios no mostraron efecto alguno sobre los resultados. Los datos de las escalas de bienestar y regulación emocional se recogieron de forma previa a la cumplimentación de la escala MARS ampliada.

Análisis de datos

Se analizó la fiabilidad de las diferentes escalas y dimensiones con el coeficiente de fiabilidad de Cronbach. Correlaciones bivariadas de Pearson se usaron para examinar la asociación entre formas de regulación, la mejora de metas adaptativas en cada episodio y las medidas de regulación disposicional y bienestar. Mediante t-test apareados se compararon los usos de las formas de regulación en ira y tristeza. Correlación biserial se aplicaron para examinar las diferencias de género (mujer codificado como 2 y hombre como 1).

Resultados

Análisis descriptivos

En el caso del episodio de ira, los participantes mencionaron mayoritariamente como precipitantes problemas relacionados con las *relaciones personales* (61,1%) que habían acaecido en su mayoría durante los 5 meses anteriores. En el caso del episodio de tristeza, los participantes mencionaron mayoritariamente problemas relacionados con *muertes* (30,1%) y con *relaciones personales* (30,4%) y su ocurrencia se produjo aproximadamente durante los 8 meses anteriores a la prueba.

La fiabilidad de las dimensiones de regulación afectiva de la escala MARS ampliada fue satisfactoria en general (α entre 0,61 y 0,91, véase tabla 2).

Todas las correlaciones entre el uso de una estrategia en un episodio y otro fueron significativas (rango de r entre 0,34, para confrontación y 0,82, para manejo fisiológico, r medio=0,51). Se encontraron las siguientes diferencias significativas (8 de 23) entre el uso de estrategias de regulación en ira y tristeza (t test muestras apareadas). Mayor uso en ira que en tristeza de la estrategia de rumiación ($M=12,02$ y $M=11,24$, respectivamente), del afrontamiento instrumental ($M=12,01$ y $M=10,76$), del aislamiento social ($M=4,74$ y $M=4,0$), el manejo fisiológico activo ($M=4,10$ y $M=$

3,63), la confrontación ($M=7,78$ y $M=5,24$) y el apoyo emocional ($M=7,87$ y $M=7,19$). El uso fue menor en ira que en tristeza en el pensamiento desiderativo ($M=2,78$ y $M=3,27$), respectivamente, y el cariño ($M=1,79$ y $M=2,12$). Los valores t fueron todos mayores a $p<0,02$.

Regulación emocional y funcionalidad

Las correlaciones entre el uso de las estrategias de regulación y su funcionalidad fueron muy similares para los episodios de ira y tristeza (véase tabla 2). La regulación instrumental, la búsqueda de apoyo social, la reevaluación, la distracción, la rumiación y auto-reconfortarse, el autocontrol, la expresión regulada se asociaron a que al final del episodio disminuyera la activación, el displacer, aumentara la comprensión y control de la emoción, así como se resolviera el problema, mejorara la imagen y relaciones con otros. El humor se asociaba positivamente también aunque solo tendencialmente.

La inhibición de la vivencia y la supresión de la expresión, en cambio, socavaban estas mejoras percibidas. La regulación fisiológica y la confrontación se asociaban a la mejora percibida solo en el caso del episodio de tristeza.

Regulación emocional e indicadores disposicionales de regulación y bienestar

El afrontamiento directo, búsqueda de apoyo social, la reevaluación, la distracción, la regulación fisiológica activa y auto-reconfortarse, el autocontrol, la expresión regulada se asociaron positivamente al rasgo de reevaluación, medido con el ERQ (véase tabla 4).

La reevaluación se asoció al uso del humor como forma de manejar la adversidad. El apoyo social, autoreconfortarse y reevaluación positiva se asociaron negativamente a la alexitimia, medida con la escala TAS.

Varias formas de regulación funcionales se asociaron al bienestar psicológico: el directo, apoyo social, reevaluación, descarga, regulación fisiológica activa, reconfortarse y autocontrol.

El abandono psicológico, el aislamiento social, la inhibición y supresión se asociaron positivamente al rasgo de supresión y negativamente a la alexitimia y al bienestar psicológico.

Finalmente, es de destacar que formas de regulación supuestamente disfuncionales que no se asociaron a la mejora percibida en los episodios, como el abandono psicológico y el aislamiento social, se asociaban a bajo bienestar, así como a la supresión y alexitimia.

Diferencias de género en regulación emocional

La correlación biserial para las diferencias de género (mujer codificado como 2 y hombre como 1) mostró que en los episodios de ira, las mujeres mostraron significativamente un mayor uso de las estrategias de resolución directa de problemas ($r=0,14$), descarga emocional ($r=0,26$), búsqueda de apoyo emocional ($r=0,23$) y búsqueda de apoyo informativo ($r=0,19$), $p<0,05$. Por el contrario, los hombres hicieron mayor uso del aislamiento social ($r=-0,15$, $p<0,05$). En los episodios de tristeza, las mujeres mostraron un mayor uso de la descarga emocional ($r=0,27$) y búsqueda de apoyo emocional ($r=0,17$), ambas $p<0,05$. Los hombres mostraron un mayor uso de la inhibición ($r=-0,16$) y del manejo fisiológico activo ($r=-0,16$), ambas $p<0,05$.

<i>Tabla 1</i>								
Preguntas y estadísticos descriptivos para cada ítem de la Escala MARS en los episodios de ira y tristeza								
<i>Instrucciones para la evaluación de la regulación como estado: ¿Hizo usted algunos de los siguientes comportamientos con el fin de modificar sus sentimientos, bien incrementando el afecto positivo o reduciendo el afecto negativo? Señale todas las que usted realice.</i>								
<i>Instrucciones para la evaluación de la regulación como rasgo: ¿Con qué frecuencia realizó usted cada uno de los siguientes comportamientos con la intención de modificar sus sentimientos bien incrementando el afecto positivo o reduciendo el afecto negativo? De la siguiente escala, elija el número que indique la frecuencia con la que usted realiza el comportamiento.</i>								
0	1	2	3	4	5	6		
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Moderadamente	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre		
Ítem					Ira		Tristeza	
					M	DT	M	DT
01. Actuar o hacer algo para mejorar o resolver el problema o situación que provocaba mi estado de ánimo					4,01	1,62	3,64	1,72
02. Tratar de entender mis sentimientos pensando y analizándolos					4,19	1,52	4,10	1,58
03. Hacer planes o tomar una decisión para, en el futuro, evitar problemas o vivir más situaciones positivas					4,27	1,63	3,61	1,90
04. Comer algo para mejorar mi estado de ánimo					2,17	1,94	2,04	1,90
05. Escribir sobre mis sentimientos en un diario, carta, sms o mail					1,46	1,94	1,67	2,06
06. Irse o abandonar la situación					2,14	1,64	1,55	1,73
07. Tratar de no mostrar mis sentimientos, de suprimir toda expresión					2,40	1,87	2,32	1,95
08. Hablar a alguien sobre cómo me siento					4,01	1,78	3,71	2,04
09. Tratar de ser agradecido por las cosas que van bien en mi vida					3,92	1,67	4,05	1,68
10. Pensar sobre otra cosa para distraerme de mis sentimientos					3,47	1,58	3,43	1,62
11. Tomar café, bebidas con cafeína o té					1,56	1,88	1,50	1,89
12. Hacer algo entretenido, algo que realmente me gusta y con lo que disfruto					3,87	1,78	3,50	1,77
13. Rezar, poner mi fe en Dios, apoyarme en lo religioso					1,56	1,90	1,66	2,00
14. Mirar la televisión, leer un libro, escuchar música, etc. para distraerme					3,81	1,71	3,60	1,70
15. Beber para mejorar el estado de ánimo					1,06	1,59	1,06	1,58
16. Hablar con alguien que me pudiera dar un consejo y orientarme					3,58	1,95	3,23	2,05
17. Estar con gente, hablar, para olvidar mi estado de ánimo					3,80	1,66	3,70	1,68
18. Tratar de reinterpretar la situación, de encontrarle un significado o sentido diferente					3,30	1,81	3,13	1,89
19. Tratar de aceptar mi destino, lo que es inevitable, tiene que ser así					2,81	1,89	3,28	1,90
20. Dejar que mis emociones afloraran descargándolas o expresándolas					3,09	1,73	3,08	1,81
21. Buscar estar solo					2,38	1,99	2,39	2,03
22. Hacer algo especial para recompensarme y sentirme mejor					2,81	1,81	2,71	1,71
23. Tratar de ver las cosas desde una perspectiva más amplia					3,68	1,66	3,62	1,80
24. Tratar de pensar en esas cosas en las que me va bien					3,61	1,65	3,45	1,66
25. Reírse, bromear, tratar de reírme yo mismo o de hacer reír a otros					3,30	1,85	3,17	1,89
26. Compararme con personas que están en una situación peor que la mía					2,07	1,89	1,91	1,87
27. Tratar de encontrar algo bueno en la situación					3,15	2,01	3,14	2,03
28. Trabajar en algo o mantenerme ocupado para olvidar mi estado de ánimo					3,57	1,69	3,50	1,77
29. Hacer ejercicio, deporte					2,15	2,00	1,87	2,00
30. Dormir o echar una siesta					2,23	1,91	2,34	2,02
31. Olvidarme de mi situación y ayudar a alguien					2,17	1,73	2,05	1,77
32. Soñar con el momento en el que no tendría este problema o estaría en esta situación positiva					2,90	1,99	3,28	1,94
33. Pensar acerca de cómo podría haber hecho las cosas de forma diferente					3,61	1,70	3,20	2,01
34. Pensar repetidamente en lo ocurrido, en los efectos emocionales de la situación					4,25	1,40	4,07	1,59
35. Elaborar un plan para enfrentar lo ocurrido y poder hacer algo para cambiar la situación					3,87	1,78	3,30	1,94
36. Actuar como si no pasara nada					1,78	1,67	1,71	1,88
37. Rendirse, no hacer nada; no tratar de controlar la situación					1,52	1,64	1,26	1,62
38. Tratar de no pensar en lo ocurrido, ignorar las emociones que sentía					2,01	1,69	1,87	1,63
39. Fingir o expresar emociones opuestas a las que se sienten					1,81	1,74	1,85	1,92
40. Evitar el contacto con las personas asociadas al problema o situación					2,72	1,97	1,98	2,03
41. Practicar relajación, meditación					1,74	1,78	1,66	1,83
42. Expresar o comportarme más mimosamente, buscar disfrutar eróticamente					1,82	1,64	1,96	1,75
43. Contar hasta 10 antes de responder con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción					2,63	2,00	2,62	2,00
44. Escribir sobre lo que me sucedió, sobre los sentimientos que me provocaba, con la intención de no desbordarme emocionalmente, de controlar mi reacción					1,65	2,03	1,73	2,00
45. Aguantar la situación, echar para adelante					4,00	1,50	4,31	1,52
46. Leer o hacer algo religioso, de tipo espiritual					1,16	1,66	1,30	1,81
47. Compararme con una persona con más medios, recursos personales y que lo había hecho mejor que yo, tomarla como modelo para mejorar mi situación					1,67	1,72	1,45	1,69
48. Manifestar mi emoción, verbalizándola y expresándola lo más fuerte que se pueda con la cara, con mis gestos, con mi manera de comportarme					2,80	1,87	2,46	1,86
49. Manifestar la emoción al responsable de lo ocurrido con el fin de cambiar o mejorar las cosas					3,13	2,03	2,52	2,15
50. Hablar con sarcasmo e ironía de la(s) persona(s) que provocaron la situación					2,35	1,96	1,54	1,86
51. Mostrar mis emociones a la(s) persona(s) que provocaron la situación comportándome de forma diferente hacia ellas					2,58	1,99	1,63	2,02
52. Mantener mis sentimientos bajo control mientras era conveniente y posteriormente, cuando éstos no empeorarían las cosas, manifestarlos					3,12	1,77	2,76	1,87
53. De forma calmada, pedir excusas por lo que se ha hecho y dicho					2,35	1,93	1,87	1,94
54. Hablar para obtener comprensión y apoyo					3,78	1,86	3,56	2,02
55. Pedir ayuda a otra persona para resolver o mejorar la situación que provocó mi estado de ánimo					3,12	2,04	2,79	2,09
56. Preguntar a alguien que enfrentó un problema o situación similar qué es lo que hizo					2,57	2,03	2,64	2,10

Tabla 2
Fiabilidad para las estrategias de regulación emocional

	Ira		Tristeza		Ira + Tristeza	
	α	Nº ítems	A	Nº ítems	α	Nº ítems
Rumiación	0,60	3	0,69	3	0,77	6
Instrumental	0,77	3	0,81	3	0,81	6
Abandono psicológico	0,52	3	0,59	3	0,67	6
Pensamiento desiderativo					0,61	2
Inhibición/Supresión	0,79	3	0,77	3	0,79	6
Aislamiento social	0,44	2	0,52	2	0,62	4
Regulación fisiológica activa	0,62	2	0,69	2	0,84	4
Regulación fisiológica pasiva	0,72	4	0,72	4	0,85	8
Distracción	0,80	4	0,81	4	0,86	8
Humor	-	1	-	1	0,63	2
Cariño	-	1	-	1	0,65	2
Autoreconfortarse	0,70	4	0,73	4	0,83	8
Autocontrol	0,48	3	0,39	3	0,71	3
Reevaluación positiva	0,83	3	0,85	3	0,85	6
Comparación social	0,55	2	0,72	2	0,77	4
Religioso	0,83	2	0,89	2	0,90	4
Altruismo	-	1	-	1	0,73	2
Descarga	0,84	2	0,76	2	0,85	4
Confrontación	0,68	3	0,77	3	0,74	6
Expresión regulada	0,50	3	0,43	3	0,66	6
Apoyo social emocional	0,90	2	0,94	2	0,89	4
Apoyo social instrumental	-	1	-	1	0,73	2
Apoyo social informativo	0,88	2	0,90	2	0,91	4

Tabla 3
Correlaciones entre las formas de regulación de episodios de Ira y Tristeza con el total de mejoras del episodio o funcionalidad total

	Funcionalidad total	
	Ira	Tristeza
Instrumental	0,26**	0,29**
Abandono psicológico	-0,11	-0,10
Apoyo social emocional	0,17*	0,15*
Apoyo social instrumental	0,19**	0,13+
Apoyo social informativo	0,27**	0,15*
Altruismo	0,09	<0,01
Aislamiento social	-0,11	-0,09
Reevaluación positiva	0,30**	0,31**
Religioso	0,06	0,09
Distracción	0,18**	0,22**
Rumiación	0,16*	0,16*
Pensamiento desiderativo	-0,02	0,07
Comparación social	0,10	0,08
Regulación fisiológica activa	0,06	0,17*
Regulación fisiológica pasiva	0,06	0,13*
Humor	0,11+	0,12+
Cariño	-0,03	0,19*
Autoreconfortarse	0,24**	0,27**
Autocontrol	0,24**	0,27**
Inhibición y supresión	-0,15*	-0,16*
Expresión regulada	0,33**	0,24**
Descarga	0,07	0,08
Confrontación	0,06	0,12+

+ $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Tabla 4
Correlaciones entre las Escalas de Reevaluación (Re-Ev. ERQ) y Supresión (Supr. ERQ) del ERQ, Humor Auto-Afirmativo (HAA), Bienestar Ryff (BPS) y Alexitimia (TAS) con las Estrategias de Regulación (suma ira y tristeza)

	Re-Ev. ERQ	Supr. ERQ	HAA	BPS	TAS
Afrontamiento directo o instrumental	0,18**	-0,09	0,05	0,12+	-0,09
Abandono psicológico	-0,02	0,24***	-0,11	-0,33***	0,22**
Apoyo social	0,18**	-0,37***	-0,01	0,17**	-0,16*
Altruismo	0,23***	0,10+	0,24***	0,02	-0,03
Aislamiento social	-0,09	0,24***	-0,27***	-0,41***	0,25**
Reevaluación positiva	0,31***	-0,09	0,24***	0,16*	-0,13+
Religioso	0,15*	0,06	0,13+	0,07	-0,06
Distracción	0,19***	-0,08	0,14*	0,06	0,01
Rumiación	0,08	-0,03	-0,11	-0,02	0,09
Pensamiento desiderativo	0,04	0,05	-0,12+	-0,09	0,14+
Comparación social	0,05	-0,04	-0,04	-0,16*	0,15*
Regulación fisiológica activa	0,16**	0,09	0,19**	0,13*	-0,02
Regulación fisiológica pasiva	0,10	<0,01	0,08	-0,10	0,27***
Humor	0,18**	-0,10	0,33***	0,16*	-0,09
Cariño	0,08	0,04	0,12	-0,07	0,02
Autoreconfortarse	0,31***	-0,04	0,32***	0,14*	-0,22**
Autocontrol	0,28***	-0,03	0,16*	0,17**	-0,13+
Inhibición y supresión	<0,01	0,44***	-0,01	-0,33***	0,29***
Expresión regulada	0,20***	-0,01	0,08	0,08	0,02
Confrontación	0,03	-0,03	-0,08	<0,01	0,07
Descarga	-0,03	-0,44***	<0,01	0,22***	-0,12

+ $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Discusión

Se ha constatado que las dimensiones de estrategias de regulación aplicadas a la afectividad negativa muestran fiabilidad. Además covarían, de tal modo que si una estrategia se aplica en un episodio, también se utiliza al regular otra emoción.

Con respecto a la comparación de formas de regulación en la ira y tristeza, en el caso de la primera, congruente con su carácter de emoción de aproximación y con su función de eliminación de obstáculos, se dio mayor afrontamiento instrumental, búsqueda de apoyo, rumiación, manejo fisiológico activo y confrontación. En la tristeza, caracterizada por la evitación, cuya función es reelaborar planes y señalar que se requiere apoyo, se dio mayor pensamiento desiderativo y mayor uso del cariño.

En lo referente al contraste de funcionalidad de las formas de regulación supuestamente adaptativas, coherentemente con los meta-análisis y estudios previos (Campos et al., 2004), la regulación directa o instrumental 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. Además se asociaban al bienestar psicológico y a formas disposicionales de regulación funcionales (alta reevaluación y baja supresión).

Por su parte, las formas de regulación por orientación de la atención y cambio del significado, como la distracción y reevaluación positiva, han confirmado su carácter funcional, como muestran estudios previos (Augustine y Hemenover, 2008). Se asociaron a la reevaluación del ERQ, así como a la baja alexitimia y bienestar psicológico en el caso de la reevaluación. Con respecto a la regulación fisiológica, tanto la activa como la pasiva fueron funcionales

en el caso del episodio de tristeza y solo la regulación activa estuvo asociada al bienestar.

En relación a las formas de regulación de la respuesta emocional, el autoreconfortarse, autocontrol y la expresión regulada se asociaron a una mejora en ambos episodios. Además se asociaron a la reevaluación general y al bienestar.

Con respecto a las formas supuestamente inadaptativas, el abandono psicológico y el aislamiento social, versiones evitativas de la modificación de la situación y de las relaciones sociales, se asociaron a la supresión y negativamente al bienestar psicológico, confirmando que son desadaptativas a largo plazo. Con respecto a las formas inadaptativas de regulación de la vivencia y expresión emocional, la inhibición y supresión se asociaron al rasgo de supresión, a la alexitimia y bajo bienestar, confirmando el carácter disfuncional general de esta forma de regulación, coherentemente con estudios previos (Gross, 2007).

La descarga, considerada disfuncional en algunos estudios previos (Campos et al., 2004), se asoció al bienestar en este estudio. Esto sugiere que esta forma de regulación puede servir para defen-

der intereses, ser una manifestación de asertividad, y no necesariamente actúa como reforzadora de la respuesta emocional negativa ni del conflicto interpersonal.

Con respecto al género, las mujeres declararon una mayor descarga emocional, búsqueda de apoyo emocional y uso de la resolución directa de problemas en ira. Los hombres, por el contrario, informaron haber empleado estrategias de aislamiento social ante la ira y un mayor uso de la inhibición y del manejo fisiológico activo en tristeza. Las diferencias halladas fueron pequeñas, explicando entre el 4 y 2% de la varianza, coherentemente con estudios previos (Brody y Hall, 2008; Thayer, Newman y McClain, 1994).

Finalmente, estos resultados ponen de manifiesto que ante emociones negativas las personas tienden a emplear estrategias semejantes y con efectos similares (Philippot y Feldman, 2004).

Agradecimientos

Este estudio se ha podido realizar gracias a la beca PSI2011-26315 y a la UFI 11/04.

Referencias

- 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.
- Bagby, R.M., Parker, J.D., y Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Brody, L.R., y Hall, J.A. (2008). Gender and emotion in context. En M. Lewis, J.M. Haviland y L.F. Barret (Eds.), *Handbook of emotions. Third edition* (pp. 395-408). Nueva York: The Guilford Press.
- 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.
- Compass, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Thomsen, A.H., y Wadsworth, M.E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2005). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Gross, J.J. (2007). (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. Nueva York: Guilford.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Larsen, R.J., y Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. En R. Baumeister y K. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation research* (pp. 40-60). Nueva York: Guilford.
- Martin, R. (2007). *The Psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier Academic Press.
- Martínez-Sánchez, F. (1996). *Adaptación española de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)*. *Clinica y Salud*, 7, 19-32.
- Philippot, P., y Feldman, R.S. (2004). *The regulation of emotion*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.
- Rothermund, K., Voss, A., y Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional bias: A basic mechanism that warrants flexibility in motivation and emotion. *Emotion*, 8, 34-46.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 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, 216-269.
- Thayer, R.E., Newman, R., y McClain, T.M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.