

## REGULACIÓN EMOCIONAL INTERPERSONAL DE LAS EMOCIONES DE IRA Y TRISTEZA

*R. Company, U. Oberst y F. Sánchez*

Ramón Company Romero es licenciado en psicología y máster en psicología de la salud. Ursula Oberst es profesora Titular de Psicología Clínica en la Universidad Ramon Llull (Barcelona). Flor Sánchez es profesora Titular del Departamento de Psicología Social y Metodología en la Universidad Autónoma de Madrid.

La regulación emocional hace referencia a la intención y capacidad de modificar los componentes de la experiencia emocional (experiencia subjetiva, respuesta fisiológica, expresión verbal y no verbal, así

como a las conductas manifiestas) respecto a su frecuencia, forma, duración e intensidad (Thompson, 1994). La regulación emocional eficaz está asociada al funcionamiento social efectivo y adecuado (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000); así, quienes disponen de mayor capacidad para regular sus emociones (tanto las negativas como las positivas), informan tener más relaciones positivas, muestran menos conductas sociales desviadas y son menos propensas a desarrollar trastornos psicológicos (Brackett, Mayer y Warner, 2004; Lopes, Salovey, Côté y Beers, 2005). En el mismo sentido, los estudios sobre alexitimia (Taylor, Bagby y Parker, 1997) también han mostrado una asociación entre este déficit de procesamiento emocional y ciertos trastornos emocionales y somáticos.

Tradicionalmente se ha estudiado la regulación emocional desde una perspectiva intraindividual, pero es indudable que los intentos de influir en la experiencia emocional de los otros es una parte importante de la vida social (Little, Kluemper, Nelson y Gooty, 2011; Niven, Totterdell y Holman, 2007; Rimé, 2012), siendo una práctica contrastada que intentamos cambiar la experiencia emocional de otras personas para que se sientan mejor (por ejemplo, cuando están tristes por una pérdi-

da), pero también para que se sientan peor (por ejemplo, haciéndoles sentir culpables de algo que ha ocurrido).

Es en el análisis de la regulación de las emociones de los otros, en el que nos centramos especialmente en este trabajo.

### **Modelos y sistemas de clasificación del afrontamiento y regulación emocional intrapersonal**

Se han elaborado diversas clasificaciones de clases o formas de regulación afectiva y del afrontamiento basándose en diversos modelos teóricos y/o técnicas empíricas de análisis. Skinner, Edge, Altman y Sherwood (2003) dedujeron, de una amplia revisión de la literatura científica, doce grandes familias de estrategias de afrontamiento que son congruentes con las de regulación emocional y que aparecen resumidas en la Tabla 1. Aunque se puede discutir las funciones atribuidas a cada una de ellas, es innegable que todas ellas parecen ser las categorías más generales en las que podemos clasificar las estrategias de afrontamiento.

En lo referente a la regulación afectiva, Morris y Reilly diferenciaron entre: a) afrontamiento dirigido a la acción, b) cambios afiliativos, c) modificación del significado del problema y d) manejo del estado de ánimo (Morris y Reilly, 1987). Una propuesta de taxonomía desarrollada empíricamente por Parkinson y Totterdell (1999) distingue entre las *estrategias conductuales*, que implican algún tipo de acción física (por ejemplo marcharse de la situación, relajarse, hacer deporte) y la *estrategias cognitivas* que implican acciones de tipo mental (por ejemplo, pensar en otra cosa, reevaluar la situación, etc.); por otro, los autores distinguen entre *estrategias de aproximación* y de *evitación*. A su vez, Larsen y Prizmic (2004) describen hasta 20 formas de regulación orientada a disminuir la afectividad negativa y aumentar la positiva (véase la Tabla 1).

Augustine y Hemenover (2008), basándose en el modelo de Parkinson y Totterdell (1999), identifican doce categorías de regulación del afecto, que aplicaron a la regulación de la afectividad inducida experimentalmente. Cinco de éstas son de *tipo conductual*, mientras que siete son de *tipo cognitivo-afectivo* (ver Tabla 1). En el meta-análisis de Augustine y Hemenover (2008), 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. Respecto a las categorías, 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.

**Tabla 1**  
**Comparación de modelos**

Skinner et al. (2003)	Augustine-Hem-nover (2008, p. 25)	Larsen y Prizmic (2004)	MARS ampliado (Páez et al. 2012)
<b>Secuencia Gross: Modificación de la situación y de las relaciones</b>			
Resolución de proble-mas, modificar medio (+)		Acciones dirigidas hacia el problema o planificación (N+)	1.- Afrontamiento directo resolver o mejorar situa-ción (+)
Indefensión aprendida (-)			2.- Abandono psicológico (-)
Apoyo social (+)	Búsqueda de apoyo social (+)	Búsqueda de apoyo (N+)	3.- Búsqueda de apoyo emocional(+ -)
			4a.- Búsqueda de apoyo instrumental (+)
Búsqueda de informa-ción (+)			4b.- Apoyo informativo (+)
		Ayudar a otros, realizar actos bondadosos (P+)	5.- Dar apoyo, altruismo (+)
Aislamiento (-)		Retirarse, aislarse(N+)	6.-Aislamiento social (-)
<b>Secuencia Gross: Atención e Interpretación (cambio cognitivo, atribución de significado)</b>			
Acomodación, rees-tructuración cogn. (+)	Reevaluación positiva (+)	Reevaluación positiva (N+)	7.- Re-evaluación posi-tiva (+)
			8.-Religio., espiritual (+)
Distracción (+)	Distracción activa, constructiva (+)	Distracción de lo nega-tivo (N+)	9.- Distracción (+)
Perseveración, rumia-ción negativa, encon-trarse faltas (-)	Rumiación (+), eva-luación negativa		10.- Rumiación, reflexión cognitiva (+)
	Racionalización (-)		
Escape, evitación cog-nitiva (-)	Distracción cognitiva (e.g. fantasear)		11.- Pensamiento deside-rativo (+)
		Comparación social hacia abajo (N+)	12.- Comparación social hacia abajo (-)
<b>Secuencia Gross: Modificación de la respuesta emocional</b>			
		Regulación fisiológica (N+)	13.a.-Regulación fisioló-gica activa (+)
	Relajación, distrac-ción placentera, dormir (+)		13.b.- Regulación fisioló-gica pasiva (-)
Acomodación, Acepta-ción (+)			14.- Aceptación y auto-modificación (+)
		Gratitud, bendecirse a uno mismo o focalizar en las áreas vitales que van bien (P+)	
Minimización problema (+)			
		auto-reconfortarse (N+)	15.- Auto-reconfortarse
	Actuar de forma feliz (+)	Utilizar el sentido del humor, la risa (P+)	16.a Humor emociones positivas (+) 16.b.-Afección (+)
			17.- Inhibición emocional (-)
	Escribir (diario, blog, enviar postales)(+)		Expresión regulada (+)
<b>Secuencia Gross: Cambio de la expresión emocional</b>			
	Ventilar, descargar (catarsis) (-)	Ventilar (N+)	18.- Descarga, catarsis(-)
		Supresión (N+)	19.- Supresión (-)
Oposición, confrontación (-)			20.- Confrontación (+)

El influyente modelo de regulación de Gross (2007) 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.

Sobre la base de la escala original *Measures of Affect Regulation Styles* (MARS) de Larsen y Prizmic (2004), Páez, Martínez-Sánchez, Sevillano, Mendiburo y Campos (2012) proponen una ampliación de ésta con 56 ítems, con el objeto de incluir todas las clases de afrontamiento recogidas por Skinner et al. (2003). Páez y colaboradores encuentran una alta coherencia en sus resultados con los obtenidos por otros autores (véase Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004) respecto a la eficacia de algunas estrategias para mejorar el estado afectivo. Los estilos estudiados y sus resultados respecto a su funcionalidad, para mejorar o empeorar el estado de ánimo están recogidos en la Tabla 1, agrupados según el modelo secuencial de Gross, donde se muestra cómo los diferentes modelos (Skinner, Edge, Altman y Sherwood, 2003; Augustine y Hemenover, 2008; Larsen y Prizmic, 2004; Páez, et al., 2012) se imbrican entre sí.

### **La regulación interpersonal de las emociones y la afectividad**

Existen pocos estudios sobre la regulación de la emoción de otra persona, pero el interés por su estudio se incrementa paulatinamente (por ejemplo, Niven, Totterdell y Holman, 2009). Los primeros trabajos existentes provienen principalmente de investigaciones sobre *el apego y el apoyo social*. Los bebés dependen inicialmente de la habilidad que tengan sus padres o cuidadores principales para regular sus estados psicofisiológicos; esta relación temprana establece la base sobre la cual el niño adquiere gradualmente las habilidades de autorregulación. Los sujetos con un estilo seguro de apego son más capaces para movilizar mecanismos de autorregulación afectiva ante estados de ánimo negativos (Pereg y Mikulincer, 2004). En cambio, en una relación conflictiva entre el niño y sus padres, la adquisición de estas capacidades se ve afectada; de hecho, se ha observado que los niños que presentan un vínculo inseguro son más vulnerables a presentar problemas de regulación afectiva y de conducta (Cassidy, 1994). Diversos estudios muestran que las personas con un estilo seguro de apego son más capaces de movilizar mecanismos de autorregulación adaptativa, mientras que los de apego ansioso utilizan más mecanismos de descarga; por su parte,

los que poseen un estilo evitativo emplean más frecuentemente mecanismos de inhibición y distanciamiento (Pereg y Mikulincer, 2004).

El uso de la regulación emocional controlada para mejorar las emociones de los otros, ha sido considerado como un elemento relacionado con el apoyo social. Los estudios sobre afrontamiento mostraron que las personas con más apoyo social utilizaban con mayor frecuencia mecanismos adaptativos de regulación (Billing y Moos, 1981). Según House y Kahn (1985), el apoyo social hace referencia a la provisión de una red social de recursos psicológicos y materiales, en la que a menudo se diferencia entre tres tipos de recursos: instrumental, informativo y emocional. Es decir, toda una serie de formas de regulación pueden ser hechas diádicamente o con el apoyo de un grupo. Como describen Niven et al. (2009), numerosos estudios muestran que el cambio directo y la planificación se hace con otros o inducido por otros. También la búsqueda de información y reevaluación, o la comparación social, la rumiación y la autocrítica se pueden efectuar en el proceso de compartir socialmente. Los otros pueden ayuda a inhibir y suprimir, descargar, confrontar y ventilar, expresar reguladamente las emociones, reducir las emociones negativas mediante el uso del humor o aumentarlas mediante el humor negro, sarcasmo y la crítica y reevaluación negativa. Por ejemplo, Vangelisti, Daly y Rudnick (1991) mostraron que entre familiares y parejas las personas se recordaban las unas a las otras sus obligaciones, con el objetivo de que el otro miembro se sintiera culpable.

Finalmente, es preciso recordar que la expresión emocional juega un importante papel en la influencia social: expresar ira puede inducir miedo y respeto a las normas; expresar tristeza puede disminuir la agresión en otro e inducir que se reciba apoyo social; manifestar emociones positivas, calidez y cariño pueden inducir en otros emociones positivas o atenuar las negativas (Niven et al, 2009). Con respecto a la expresión de emociones, Rafaeli y Sutton (1991) mostraron que los interrogadores criminales deben mostrar emociones negativas para sonsacar información a sus interrogados; en cambio, empleados que trabajan en ventas o en mostradores de información y reclamaciones deben mostrar felicidad como parte de su trabajo, porque mostrar estas emociones influye positivamente en la actitud de los clientes (Niven et al., 2009).

Rimé (2012) señala que el estudio del compartimiento social de las emociones aporta elementos que muestran la centralidad de la interregulación de las emociones por distintas razones: 1º) la mayoría de los episodios emocionales es comunicada a otra persona (un 90% de los sujetos en varias veces), casi sin diferencia entre emociones; sólo las emociones de vergüenza y culpa son compartidas en menor grado; 2º) esta transmisión llega hasta a tres niveles de distancia: A a B, B a C y C a D. Por ejemplo, un episodio que afecta a 33 personas, al cabo de unos días ha sido retransmitido por compartimiento primario (A a B), secundario (B a C) y terciario (C a D) a 900 personas (Rimé, 2012);

3º) hablar a otro sobre lo que se siente, induce un estado emocional al interlocutor; es decir, comunicar mi emoción ya regula por contagio; 4º) a mayor intensidad de la emoción, más se comparte, y en altos niveles de emoción el otro apoya no verbalmente (abrazo, etc.), de forma muy similar a las conductas de apego; 5º) mientras más hablo o comunico, más tiempo mantengo la emoción positiva o negativa activa. Hablar no regula la emoción disminuyendo la emoción negativa, sino aumentando la integración social y las creencias positivas sobre mí mismo y los otros, aumentando indirectamente la afectividad positiva (Rimé, 2012; Martínez-Sánchez, Páez, Pennebaker y Rimé, 2001); 6º) estudios de redes muestran que la felicidad y soledad se retransmiten al interlocutor, así si un amigo cercano (B), incrementa su felicidad, yo (A) también aumento un 25% la probabilidad de ser feliz, si un amigo (C) de (B), o mío (A) aumenta su bienestar, yo también incremento, aunque con menor intensidad, la probabilidad de ser feliz (Fowler y Christakis, 2008).

Como vemos, en la experiencia emocional se da un componente comunicacional de carácter interregulativo. Es importante entender cómo otros nos influyen y cómo, a su vez, influenciamos a los otros, ya que al expresar una emoción se comparten experiencias o vivencias, se habla (y capitaliza), aumenta la emoción (positiva), se converge emocionalmente, se muestra empatía, se da apoyo y aumenta la atracción interpersonal; asimismo al hablar se puede reevaluar cognitivamente la experiencia emocional (Rimé, 2012). Varios estudios muestran que la expresión de emociones refuerza la calidad de relación marital si se asocia a la "autorrevelación" (Keneddy-Moore y Watson, 1999).

Ahora bien, la expresión emocional tiene efectos positivos cuando la expresión corresponde a una vivencia emocional congruente. En los estudios basados en la teoría del "trabajo emocional" se diferencia la *regulación en profundidad* que cambia intra e interpersonalmente la emoción (por ejemplo cuando se inhibe y cambia cognitivamente y se suprime la expresión de ira) y la *regulación superficial* donde sólo cambia la expresión externa (se suprime la ira o se expresa alegría sin cambio intrapersonal congruente). La primera tiene efectos interpersonales positivos, al contrario que la segunda. Ésta última es similar a la supresión, que se asocia negativamente a la inteligencia emocional (Grandey, 2000; Côté, 2005; Brotheridge, 2006).

#### *Taxonomías y escalas de regulación interpersonal*

A pesar del creciente interés científico en el tema, no existe una clasificación suficientemente comprensiva de las estrategias de regulación emocional. Niven, Totterdell y Holman (2009) proponen una clasificación de estrategias de regulación emocional interpersonal basada en el modelo de regulación intrapersonal de Parkinson y Totterdell (1999). En un estudio llevado a cabo en un entorno laboral (comunidad terapéutica en una prisión) Niven, Totterdell y Holman (2007) concluyeron que la mayo-

ría de las estrategias de regulación interpersonal son positivas. Así, por ejemplo, un 62% de presos y 90% de trabajadores buscaron estas estrategias que, además, eran muy frecuentemente empleadas; estrategias tales como escuchar o dar apoyo social afectivo eran utilizada por el 52% de los sujetos. Este estudio demostró también que el uso de estrategias de regulación interpersonal positivas disminuye las emociones negativas (ira y miedo) y aumenta las positivas (esperanza, orgullo, calma) tanto en sí mismo y en los demás.

Niven, Totterdell, Stride y Holman (2011) elaboraron la escala EROS (*Emotion Regulation Other and Self*) que evalúa en qué medida se usan las estrategias de regulación para mejorar o empeorar la experiencia emocional de otras personas (véase el Anexo 2a). La escala muestra una adecuada validez convergente ya que, por ejemplo, las escalas que evalúan estrategias de regulación interpersonal correlacionan significativamente con las escalas que valoran las habilidades para regular a los demás tales como el *Survey of Emotional Intelligence*, SEI, (Tett, Fox y Wang, 2005). Muestra también un alto grado de convergencia con jueces externos, así las respuestas de las personas sobre el uso que hacen de la heterorregulación positiva y negativa correlacionan con la opinión de su pareja ( $r=.39$ ) para las positivas y ( $r=.51$ ) para las negativas (Niven et al., 2011). Complementariamente, la escala EROS muestra también alta validez predictiva incremental. Finalmente, la gente recuerda más influenciar que la influenciado – como dice regularse más que regular a otros, ambos son manifestaciones de sesgo de unicidad o egocentrismo (Niven et al., 2007). Little et al. elaboraron una escala EIM o ISME de 20 ítems que mide la modificación de la situación, esencialmente el cambio directo de ella, la reorientación de la atención mediante la distracción, el cambio cognitivo mediante reevaluación positiva, y la modificación de la expresión mediante la supresión. Las escalas de modificación de la situación, de cambio de la atención y del significado, se asocian a alta habilidad de auto-regulación. La escala de modificación de la expresión se asocia negativamente (Little et al, 2011).

### **Objetivos del presente estudio**

Como hemos señalado a lo largo de la revisión, no existe una clasificación comprensiva de las estrategias utilizadas para regular las emociones de uno mismo y de las otras personas. Por ello, este trabajo presenta una escala integradora para valorar la regulación emocional interpersonal, el Cuestionario Interpersonal de Regulación Emocional (CI-RE). La escala se basa en el estudio de Páez et al., (2012), aplicado a la regulación interpersonal, al que se han incluido estrategias derivadas de otros modelos, como las estrategias de regulación emocional incluidas en EROS (Niven et al., 2011) y IEMS (Little et al., 2011).

Los objetivos de este estudio son:

1.- Mostrar la validez de contenido las formas de regulación emocional; confirmando que estas sean utilizadas por más del 10% de los participantes.

2.- Confirmar el sesgo autorreferente en la regulación emocional, esto es, esperamos un mayor porcentaje de uso de estrategias de autorregulación que de heterorregulación emocional.

3.- Comprobar si ciertas formas de regulación se usan más frecuentemente ante ciertas emociones, debido a sus tendencias de acción asociadas: se espera un mayor uso de formas de afrontamiento de aproximación en la emoción de ira y, por el contrario, un mayor uso de formas de evitación en la tristeza, por el carácter de emoción de aproximación externalizada de la primera y evitación internalizada de la segunda; hipotizamos también que este efecto estará presente tanto en las estrategias de auto como en las de heterorregulación.

4.- Contrastar cuales son las estrategias que se emplean consistentemente para la regulación intra e interpersonal.

5.- Confirmar la validez convergente de criterio o asociación entre el uso de estrategias e indicadores de habilidad de regulación emocional.

## **Método**

### *Participantes*

La muestra estaba formada por 115 estudiantes universitarios; 93 mujeres y 22 hombres que cursaban segundo de Psicología en la Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació i de l'Esport de la Universitat Ramon Llull y en la Universidad Autónoma de Madrid. La media de edad de los alumnos fue 20.74 años (DT= 1.79), y la de la UAM 20.06 (DT=1.87).

### *Material*

Cuestionario de regulación emocional interpersonal (CIRE-44; anexo 1): Este cuestionario se construyó a partir del MARS (versión de Páez et al., 2012) y de la taxonomía explicada en la tabla 1, integrando también las escalas EROS (Niven et al., 2011) y IEMS (Little et al., 2011). Se compone de 44 ítems de respuesta alternativa (sí – no) agrupados en cuatro grupos:

Grupo 1 estrategias dirigidas a cambiar la situación y los lazos sociales: Resolución directa, etc.

Grupo 2 estrategias dirigidas a cambiar la atención e interpretación de la situación: Reevaluación positiva, etc.

Grupo 3 estrategias dirigidas a cambiar la respuesta emocional: Regulación fisiológica activa, etc.

Grupo 4 estrategias dirigidas a cambiar la expresión emocional: Expresión regulada, etc.

Cada ítem representa una estrategia que primero es identificada por su nombre y después con un ejemplo conductual (por ejemplo: "Abandono: decidí marcharme para evitar más problemas"). El cuestionario emplea una respuesta dicotómica (sí, he usado esta estrategia – no, no he usado esta estrategia). Cada participante tenía que valorar el uso de cada estrategia pensando en el suceso emocional previamente descrito (de ira o tristeza).

#### *Indicadores disposicionales de regulación emocional*

La escala *Trait meta-mood Scale* (TMMS-24) de Salovey, Stroud, Woolery y Epel (2002) en la adaptación española de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). La versión en español del TMMS mostró una alta consistencia interna (alfa de Cronbach) para todos los factores: Atención (.90), Claridad (.90) y Regulación (.86).

La *Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20 de Bagby, Parker y Taylor, 1994) en la adaptación española de Martínez-Sánchez (1996).

La versión española posee un alfa de Cronbach satisfactorio de .81. Se calculó un índice de "Baja Regulación Emocional" (BRE) sumando las puntuaciones en los factores de dificultad para identificar y de expresar emociones del TAS-20 y restando el valor en claridad y regulación del TMMS-24.

#### *Procedimiento*

Los participantes recibieron un dossier y lo respondieron en el marco de unas prácticas en la URL y en la UAM; aunque la participación en las prácticas fue obligatoria, la entrega del dossier relleno fue voluntaria y de forma anónima (usando un código construido por el propio alumno). En primer lugar, se les pidió a los participantes que recordaran sendos episodios emocionales intensos de ira y tristeza ocurridos en el último año. En base a estos recuerdos tenían que contestar algunas preguntas entorno de estos episodios. Luego los participantes contestaron el CIRE para los dos episodios y finalmente el TMMS-24 y el TAS-20.

## **Resultados**

### *Análisis de las características de los episodios emocionales*

En la ira, la mayoría de los episodios narrados por los sujetos se produjeron en el contexto de las relaciones personales (65,2%) y los estudios y el trabajo (18,3%), mientras en la tristeza predominan los sucesos vinculados a las relaciones personales (40,9%), muerte (34,8%) y salud (12,2%). En relación a la persona o las personas implicadas en los episodios de ira, la mayoría viene del ámbito de las amistades (34,8%), familia (26,1%) y pareja (20,9%); por su parte, en la tristeza, en la mitad de los casos (50,4%) el episodio está relacionado con la familia y en menor grado con la pareja (20,9%) y las amistades (17,4%).

**Tabla 2. Comparación de estrategias en auto regulación de la ira y la tristeza**

Grupo de estrategias	Estrategias	Ira auto %	Triste auto %	Phi E auto vs T auto	McNemar E auto vs T auto	
<b>Cambio de la situación y de los lazos sociales (46%)</b>	<b>MEJORAR</b>					
	Resolución directa	63,5	40,9	n.s.	.001	
	Búsqueda de apoyo emocional	82,6	81,7	.377***	n.s.	
	Búsqueda de apoyo instrumental	53,9	36,5	.303***	.003	
	Búsqueda de apoyo inform Planificación	69,6	53	n.s.	.010	
	Altruismo	65,2	66,1	n.s.	n.s.	
	Mediación	23,5	53	.192*	.000	
	Negociación	29,6	19,1	n.s.	n.s.	
	Rituales	59,1	31,3	n.s.	.000	
		4,3	19,1	n.s.	.000	
	<b>EMPEORAR</b>					
	Abandono psicológico	41,7	28,7	n.s.	n.s.	
	Evitación conductual	60	48,7	n.s.	n.s.	
	Aislamiento social	39,1	33,9	n.s.	n.s.	
<b>Orientación de la atención y atribución de significado (46.7%)</b>	<b>MEJORAR</b>					
	Reevaluación cognitiva	57,4	59,1	n.s.	n.s.	
	Crecimiento (a-f)	58,3	48,7	.295**	n.s.	
	a) Creci descubrir fuerza	41,7	49,6	.360***	n.s.	
	b) Creci crecimiento espiritual	12,2	25,2	.457***	.001	
	c) Creci descubrir prioridades	46,1	56,5	.318***	n.s.	
	d) Creci descubrir oportunidad	32,2	39,1	.401***	n.s.	
	e) Creci valorar apoyo	75,7	77,4	.468***	n.s.	
	f) Creci hacerse compasivo	29,6	60	.373***	.000	
	Distracción	56,5	58,3	n.s.	n.s.	
	Búsqueda de información	45,2	42,6	.277**	n.s.	
	Racionalización	42,6	71,3	.274**	.000	
	Rezar	17,4	32,2	.519***	.000	
	<b>EMPEORAR</b>					
Autocriticarse	53	35,7	n.s.	.011		
Culpar otros	33	20	.434***	.007		
Pensamiento desiderativo	59,1	55,7	.219*	n.s.		
Negación	27,8	31,3	.292**	n.s.		
Rumiación	78,3	68,7	n.s.	n.s.		
Comparación social debajo	41,7	51,3	.472***	n.s.		
Comparación social igual	58,3	79,1	.346***	.000		
Comparación social encima	22,6	20,9	.439***	n.s.		
<b>Cambio de la respuesta emocional (49.9%)</b>	<b>MEJORAR</b>					
	Regulación fisiológica activa	43,5	37,4	.482***	n.s.	
	Aceptación	67	72,2	.306***	n.s.	
	Auto-reconfortarse	49,6	40,9	.414***	n.s.	
	Autocontrol	80	79,1	.332***	n.s.	
	Postergación respuesta	27,8	22,6	.407***	n.s.	
	Emociones contrarias	41,7	46,1	.279**	n.s.	
	<b>EMPEORAR</b>					
	Regulación fisiológica pasiva	47,8	43,5	.635***	n.s.	
	Inhibición	52,2	47	.238**	n.s.	
	<b>Cambio de la expresión emocional (45.7%)</b>	<b>MEJORAR</b>				
		Expresión regulada	65,2	54,8	.437***	n.s.
		Confrontación	41,7	31,3	.265**	n.s.
		<b>EMPEORAR</b>				
Descarga		53,9	51,3	.286**	n.s.	
Supresión		31,3	36,5	.267**	n.s.	

### *Frecuencias de uso de las Estrategias de regulación*

Los resultados mostraron que todas las estrategias fueron empleadas al menos por el 10% de los sujetos; el uso frecuente de la mayoría de las estrategias confiere validez de contenido a esta escala.

Como puede observarse en la Tabla 2, las estrategias adaptativas, que mejoraban el estado de ánimo, que señalaron al menos el 50% de los participantes en los episodios de ira fueron las de Resolución directa, Búsqueda de apoyo emocional, Búsqueda de apoyo instrumental, Planificación y Negociación (Evitación conductual). De cara a la orientación de la atención y atribución de significado, los participantes usaron la Reevaluación cognitiva, la Distracción, y el Crecimiento en general y, especialmente, el de Valorar el apoyo de los demás. Por el contrario, las estrategias que empeoraban el estado afectivo de los sujetos fueron las de Auto criticarse, Pensamiento desiderativo, Rumiación, Comparación social por debajo y Comparación social por igual. Para el cambio de la respuesta emocional indicaron principalmente la Aceptación y el Autocontrol (negativas: Inhibición); y finalmente, en cambio de la expresión emocional, se usa mucho la Expresión regulada (negativas: Descarga).

En el caso de la tristeza, también se usa frecuentemente la Búsqueda de apoyo emocional y la Planificación dentro del grupo de cambio de la situación, así como el Altruismo. En el grupo de orientación de la atención y atribución de significado, la Reevaluación cognitiva, la Distracción y el Crecimiento (igualmente) representan las estrategias más usadas, pero también la Racionalización y Rezar. Entre las estrategias que empeoran el estado afectivo destacan el Pensamiento desiderativo, la Rumiación y la Comparación social. Respecto al cambio de la respuesta emocional, se usa predominantemente la Aceptación y el Autocontrol. En el grupo de Cambio de la expresión emocional, también figura la Expresión regulada entre las estrategias que mejoran y la Descarga entre las que empeoran la experiencia emocional.

### *Comparación entre Auto y Heterorregulación de la tristeza y la ira*

Las estrategias usadas en la regulación interpersonal figuran en la Tabla 3. En la ira, por encima de un 50%, sólo destaca la Resolución directa; en cambio, en la tristeza se usan más frecuentemente estrategias para regular la emoción del otro (Búsqueda de apoyo emocional, Planificación, Reevaluación cognitiva, Crecimiento, Aceptación).

Los resultados confirman que se emplean menos estrategias para la regulación interpersonal que para la autorregulación; las diferencias entre ellas (McNemar, 5ª y 6ª columna de tabla 4) son significativas en su mayoría.

**Tabla 3. Comparación de estrategias en regulación interpersonal de la ira y la tristeza**

Grupo de estrategias	Estrategias	Ira hetero %	Triste hetero %	Phi E hetero vs T hetero	McNemar hetero vs hetero	E T
<b>Cambio de la situación y de los lazos sociales (27.4%)</b>	<b>MEJORAR</b>					
	Resolución directa	52,2	35,7	n.s.	.013	
	Búsqueda de apoyo emocional	33,9	71,3	n.s.	.000	
	Búsqueda de apoyo instrumental	36,5	45,2	.218**	n.s.	
	Búsqueda de apoyo inform Planificación	24,3	23,5	.259**	n.s.	
		27,8	62,6	.239**	.000	
	Altruismo	14,8	13	.493***	n.s.	
	Mediación	19,1	18,3	n.s.	n.s.	
	Negociación	49,6	37,4	n.s.	n.s.	
	Rituales	2,6	13	.261**	.002	
	<b>EMPEORAR</b>					
	Abandono psicológico	27,8	13,9	n.s.	.012	
	Evitación conductual	36,5	40,9	n.s.	n.s.	
	Aislamiento social	4,3	6,1	n.s.	n.s.	
	<b>Orientación de la atención y atribución de significado (30.3%)</b>	<b>MEJORAR</b>				
Reevaluación cognitiva		33,9	50,4	n.s.	.010	
Crecimiento (a-f)		27,8	43,5	.317***	.006	
a) Creci descubrir fuerza		28,7	52,2	.338***	.000	
b) Creci crecimiento espiritual		4,3	12,2	.573***	.004	
c) Creci descubrir prioridades		22,6	27	.374***	n.s.	
d) Creci descubrir oportunid		18,3	27	.372***	n.s.	
e) Creci valorar apoyo		32,2	49	.360***	.002	
f) Creci hacerse compasivo		19,1	20,9	.566***	n.s.	
Distracción		24,3	57,4	.202*	.000	
Búsqueda de información		27	19,1	n.s.	n.s.	
Racionalización		41,7	55,7	.259**	.024	
Rezar		2,6	12,2	.440**	.001	
<b>EMPEORAR</b>						
Autocriticarse		42,6	19,1	n.s.	.000	
Culpar otros	13	8,7	.339***	n.s.		
Pensamiento desiderativo	23,5	44,3	.331***	.000		
Negación	11,3	4,3	.328***	.039		
Rumiación	38,3	19,1	.345***	.000		
Comparación social debajo	24,3	46,1	.329***	.000		
Comparación social igual	44,3	43,5	.276**	n.s.		
Comparación social encima	7,8	24,3	.287**	.000		
<b>Cambio de la respuesta emocional (24.7%)</b>	<b>MEJORAR</b>					
	Regulación fisiológica activa	13,9	27	.322***	.007	
	Aceptación	40	55,7	.372***	.006	
	Auto-reconfortarse	22,6	32,2	.518***	.035	
	Autocontrol	39,1	47,8	.338***	n.s.	
	Postergación respuesta	11,3	7	.226*	n.s.	
	Emociones contrarias	23,5	40,9	.207*	.003	
	<b>EMPEORAR</b>					
Regulación fisiológica pasiva	7	13,9	.384***	n.s.		
Inhibición	7	7,8	n.s.	n.s.		
<b>Cambio de la expresión emocional (25.7%)</b>	<b>MEJORAR</b>					
	Expresión regulada	39,1	47,8	.409***	n.s.	
	Confrontación	33	29,6	.234*	n.s.	
	<b>EMPEORAR</b>					
Descarga	22,6	29,6	.242**	n.s.		
Supresión	0,9	3,5	n.s.	n.s.		

*Comparación de la regulación de la ira versus tristeza: diferencias y asociación o consistencia en el uso de las estrategias de regulación emocional*

Para contrastar la diferencia entre el uso de una determinada estrategia tanto en la ira y como en la tristeza en la autorregulación, se calculó el parámetro McNemar (6ª columna de la Tabla 2). Los resultados indican que los participantes, de forma significativa, usan más frecuentemente las estrategias de Resolución directa, Búsqueda de apoyo emocional y de apoyo instrumental, la Negociación, la Autocrítica para la ira que para tristeza. En cambio, en la tristeza se usan más las estrategias de Altruismo, Crecimiento, Racionalización, Rezar y la Comparación social por igual. Para los grupos de cambio de la respuesta emocional y cambio de la expresión emocional no se encontraron diferencias significativas de uso.

Con el objeto de contrastar si los participantes que usan una determinada estrategia para la autorregulación de una emoción, también la usan para otra, se calculó la correlación Phi (ver la 5ª columna de la Tabla 2). Las correlaciones resultaron significativas en la amplia mayoría de los casos (31 de 43).

Se comparó también el uso de estrategias de regulación interpersonal en la ira y la tristeza (Tabla 3). Los resultados mostraron que sólo se empleaban por encima de un 50% las estrategias de Resolución directa (en la ira) y la Búsqueda de apoyo emocional, la Planificación, la Reevaluación cognitiva, el Crecimiento y la Aceptación en la tristeza. La comparación de las frecuencias de uso (McNemar, Tabla 3, 6ª columna) revela que se usan muchas más estrategias para regular la emoción del otro en situación de tristeza; para la regulación interpersonal del ira se emplean más frecuentemente la Resolución directa, la Autocrítica, la Negación y la Rumiación. La regulación interpersonal en la tristeza destaca especialmente en el grupo de orientación de la atención y atribución de significado.

Respecto a la correlación entre la regulación interpersonal de ira y tristeza, se vuelve a encontrar el efecto de concordancia, ya que la mayoría (32 de 43) de las Phi (5ª columna de la Tabla 3) resultó significativa.

Por último, quisimos comprobar si las personas que usan una determinada estrategia en la autorregulación de una emoción, también la usan para su regulación interpersonal (ver Tabla 4). Una vez más, se comprueba que la mayoría de las Phi (32 de 43) fueron significativas, por cuanto quienes emplean una estrategia auto regulatoria también tienden a usarla para la regulación interpersonal, tanto en la ira como en la tristeza.

**Tabla 4. Comparación de auto regulación con regulación interpersonal en la ira y la tristeza**

Grupo de estrategias	Estrategias	Phi Ira auto vs Ira hetero	phi Tristeza auto vs Tristeza hetero	McNemar Ira auto vs Ira hetero	McNemar Tristeza auto vs Tristeza hetero
<b>Cambio de la situación y de los lazos sociales</b>	<b>MEJORAR</b>				
	Resolución directa	.286**	.194*	n.s	n.s.
	Búsqueda de apoyo emocional	n.s,	n.s.	.000	n.s.
	Búsqueda de apoyo instrumental	.339***	.363***	.003	n.s
	Búsqueda de apoyo información	n.s.	n.s.	.000	.000
	Planificación	.250**	.206*	.000	n.s.
	Altruismo	.347***	n.s.	n.s.	.000
	Mediación	.315**	.514***	.045	n.s.
	Negociación	.541***	.486***	n.s.	n.s.
	Rituales	.500***	.796***	n.s.	.016
	<b>EMPEORAR</b>				
	Abandono psicológico	.261**	.356***	.018	.002
	Evitación conductual	.324**	n.s.	.000	n.s.
	Aislamiento social	n.s.	.202*	.000	.000
	<b>Orientación de la atención y atribución de significado</b>	<b>MEJORAR</b>			
Reevaluación cognitiva		.283**	.449***	.000	n.s.
Crecimiento (a-f)		.329***	.374***	.000	n.s.
a) Creci descubrir fuerza		.516***	.462***	.007	n.s.
b) Creci crecimiento espiritual		.442***	.580***	.012	.000
c) Creci descubrir prioridades		.209*	.296***	.000	.000
d) Creci descubrir oportunid		.253**	.276**	.010	.035
e) Creci valorar apoyo		n.s.	.203*	.000	.000
f) Creci hacerse compasivo		.460***	.201*	.023	.000
Distracción		.211*	n.s.	.000	n.s.
Búsqueda de información		.472***	.386***	.000	.000
Racionalización		.340***	.362***	n.s.	.005
Rezar		.357***	.541***	.000	.000
<b>EMPEORAR</b>					
Autocriticarse		n.s.	.238*	n.s.	.003
Culpar otros	.277**	.309**	.000	.007	
Pensamiento desiderativo	.210*	.374***	.000	.049	
Negación	.391***	.224*	.000	.000	
Rumiación	n.s.	.281**	.000	.000	
Comparación social debajo	.383***	.447***	.001	n.s.	
Comparación social igual	.223*	.235*	.027	.000	
Comparación social encima	.307**	n.s.	.000	n.s.	
<b>Cambio de la respuesta emocional</b>	<b>MEJORAR</b>				
	Regulación fisiológica activa	n.s.	.341***	.000	n.s.
	Aceptación	n.s.	.305**	.000	.004
	Auto-reconfortarse	.254**	.185*	.000	n.s.
	Autocontrol	.223*	.235*	.000	.000
	Postergación respuesta	.330***	.342***	.001	.000
	Emociones contrarias	.363***	.438***	.001	n.s.
	<b>EMPEORAR</b>				
	Regulación fisiológica pasiva	n.s.	n.s.	.000	.000
	Inhibición	n.s.	n.s.	.000	.000
<b>Cambio de la expresión emocional</b>	<b>MEJORAR</b>				
	Expresión regulada	.286**	.380***	.000	n.s.
	Confrontación	.418***	.343***	n.s.	n.s.
	<b>EMPEORAR</b>				
	Descarga	n.s.	n.s.	.000	.001
Supresión	n.s.	n.s.	.000	.000	

*Relación entre estrategias e indicadores de regulación emocional*

Se calculó una variable AET (suma de las frecuencias de autorregulación en la ira y la tristeza) y una variable HET (suma de las frecuencias de regulación interpersonal en ambas emociones) y se hicieron correlaciones unilaterales con la variable Baja Regulación Emocional descrita en el método (ver Tabla 5).

La autorregulación correlaciona, como esperábamos, negativa y significativamente con la Baja inteligencia emocional y las estrategias Resolución directa, Altruismo, Mediación y Negociación (estrategias del primer grupo), Crecimiento D (descubrir nuevas oportunidades) y Crecimiento F (hacerse compasivo), del segundo grupo; y del tercer grupo la Regulación fisiológica, Aceptación, Auto-reconfortarse, Autocontrol, pero ninguna del cuarto grupo. En cuanto a las estrategias que empeoran, se encuentran correlaciones positivas como era esperado con BRE en Abandono, Aislamiento, Auto criticarse, Pensamiento desiderativo, Negación, Inhibición y Supresión.

La excepción es Comparación social por igual que, contrariamente a la hipótesis, presentó una correlación negativa con BRE.

En regulación interpersonal también se encuentran correlaciones significativas entre las estrategias y BRE: Búsqueda de apoyo emocional e instrumental, Planificación, Crecimiento espiritual, descubrir prioridades, nuevas oportunidades, y valorar el apoyo, Racionalización, Auto reconfortarse, Autocontrol y Expresión regulada y una correlación positiva entre BRE y Auto criticarse. Al igual que en auto regulación y contrariamente a la hipótesis, BRE y Comparación social correlacionaron negativamente.

La mayoría (37 de 43) de las correlaciones entre AET y HET son altamente significativas; éste es un indicador más de la existencia de una fuerte asociación entre el uso de estrategias de regulación intra e interpersonal. Las excepciones son la búsqueda de apoyo, la regulación fisiológica pasiva, la inhibición, la descarga y la supresión.

**Tabla 5. Correlaciones de las estrategias con índice de baja auto-regulación emocional**

Estrategias	Correlación AET con BRE	Correlación HET con BRE	Correlación AET con HET
<b>MEJORAR</b>			
Resolución directa	-.226**	-.077	.380**
Búsqueda de apoyo emocional	-.036	-.282**	.063
Búsqueda de apoyo instrumental	-.035	-.217*	.446**
Búsqueda de apoyo informativo Planificación	-.069	-.055	.205*
	-.041	-.185*	.277**
Altruismo	-.241**	-.026	.316**
Mediación	-.157*	-.046	.470**
Negociación	-.165*	-.129	.525**
Rituales	-.072	-.133	.725**
<b>EMPEORAR</b>			
Abandono psicológico	.272**	.118	.290**
Evitación conductual	.079	.050	.269**
Aislamiento social	.276**	.000	.198*
<b>MEJORAR</b>			
Reevaluación cognitiva	-.088	-.108	.380**
Crecimiento (a-f)	-.107	-.070	.402**
a) Crecí descubrir fuerza	-.149	-.100	.546**
b) Crecí crecimiento espiritual	-.102	-.156*	.616**
c) Crecí descubrir prioridades	-.101	-.227**	.279**
d) Crecí descubrir oportunidad	-.198*	-.320**	.283**
e) Crecí valorar apoyo	-.053	-.178*	.242**
f) Crecí hacerse compasivo	-.288**	-.119	.326**
Distracción	.025	.013	.314**
Búsqueda de información	-.012	-.071	.542**
Racionalización	-.080	-.190*	.416**
Rezar	.084	.068	.546**
<b>EMPEORAR</b>			
Autocriticarse	.211*	.170*	.362**
Culpar otros	.099	.006	.389**
Pensamiento desiderativo	.236**	.118	.396**
Negación	.166*	.046	.369**
Rumiación	.125	.131	.257**
Comparación social debajo	-.049	-.086	.521**
Comparación social igual	-.159*	-.194*	.404**
Comparación social encima	.019	-.008	.348**
<b>MEJORAR</b>			
Regulación fisiológica activa	-.187*	-.081	.336**
Aceptación	-.255**	-.037	.257**
Auto-reconfortarse	-.180*	-.256**	.298**
Autocontrol	-.167*	-.183*	.194*
Postergación respuesta	.019	.037	.411**
Emociones contrarias	-.097	-.139	.477**
<b>EMPEORAR</b>			
Regulación fisiológica pasiva	.048	-.004	-.056
Inhibición	.195*	-.032	.004
<b>MEJORAR</b>			
Expresión regulada	-.060	-.269**	.368**
Confrontación	.074	-.093	.383**
<b>EMPEORAR</b>			
Descarga	.142	-.099	.140
Supresión	.252**	-.098	.034

## **Discusión**

Los resultados muestran que los participantes emplearon una gran variedad de estrategias para la autorregulación emocional; casi todas son usadas por más de un 10% de los participantes y muchas por más de la mitad. Aunque para regular la emoción de los otros se usan menos estrategias, sólo el uso de rituales, rezar, el crecimiento espiritual, el aislamiento social, la regulación fisiológica pasiva, la inhibición y supresión se usan por menos del 10% para regular a otro, nuestros resultados muestran que la mayoría de las formas de regulación recogidas en la escala se usan para modificar la afectividad de los otros.

Contrariamente a los resultados de Gross, Richard y John (2006), en los que la selección de situación y la modificación de la situación, se mencionaron en el 1% de los episodios, en nuestro caso lo hizo el 44%. Los resultados de Gross et al. (2006) señalan que la regulación de la respuesta se dio en el 53% de los casos, frente al 36% obtenido en este estudio. En el caso de Gross et al., el control atencional en un 39% frente al 56% de Distracción en nuestro estudio, y el cambio cognitivo en un 33%, al igual que en nuestros datos.

Tampoco se encontró que la regulación subjetiva fuera más importante que la expresiva, como afirmaron Gross et al. (2006), ya que nuestros resultados ambas se aplicaba en un 37%. Finalmente, el uso de la regulación fisiológica era similar a las anteriores y muy superior al 2% indicado por Gross, Richards y John (2006). Probablemente estas diferencias se explican porque en el estudio de Gross se les había pedido a los participantes que recordaran las estrategias que habían utilizado, mientras en este estudio sólo debían identificarlas.

Se confirma también que los sujetos recuerdan en mayor medida el empleo de estrategias de autorregulación que de regulación interpersonal, ya que 61 de 86 comparaciones realizadas así lo confirman; del mismo modo, también se confirma que quienes usan una determinada estrategia para la autorregulación también la usan en la regulación interpersonal; del mismo modo, quienes utilizan una estrategia para una emoción (por ejemplo, la ira), también la emplean para regular otra (por ejemplo, la tristeza).

Se confirmó que había diferencias de regulación entre la ira y la tristeza. El predominio de la estrategia de "resolución directa y de cambios en los lazos sociales" en la ira, puede explicarse en parte por las funciones de esta emoción, que son las de facilitar respuestas rápidas de defensa-ataque ante situaciones desagradables o frustrantes, así como incrementar la activación, restableciendo normas y poniendo de relieve metas. Las tendencias de afrontamiento asociadas serían la focalización de la atención hacia los factores que impiden las metas o rompen las normas y la modificación de la situación (Lemerise y Dodge, 2008).

En la regulación interpersonal de la ira, apoyar el cambio del medio, enfatizar la autocrítica del otro, la negación y la rumiación fueron em-

pleadas con mayor frecuencia que en tristeza. Como se ve, la influencia va tanto en el sentido de reforzar las tendencias de acción de la ira, así como de controlar estas mediante la autocrítica y la negociación.

En el caso de la autorregulación de la tristeza, ésta se caracterizó por un incremento de la empatía hacia el otro, más crecimiento espiritual, más aumento de la capacidad para dar apoyo y mayor altruismo, así como más comparación social a iguales. Este perfil es coherente con las funciones de la tristeza de favorecer la introspección, la reformulación de planes, así como instigar la entrega de apoyo social (Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004).

Influir en el otro para que logre o busque apoyo emocional, apoyar la planificación, incitar a rituales, la comparación social hacia abajo y hacia arriba, la reevaluación y crecimiento personal e interpersonal, y la regulación de la vivencia se usan más frecuentemente en la regulación interpersonal de la tristeza. En ella se enfatiza la reelaboración positiva del significado (reevaluación cognitiva, crecimiento post-estrés, racionalización, comparación social hacia abajo) y la regulación de la vivencia emocional (uso del humor y enfatizar que el otro se consuele).

Finalmente, el uso de estrategias que mejoran (y a la inversa con las que empeoran) se asoció en general a menores niveles de alexitimia y mayor inteligencia emocional. En 24 de 43 casos las correlaciones fueron significativas en el sentido esperado en la autorregulación. En 12 de 42 casos ocurrió lo mismo en la regulación interpersonal. Por otra parte, es comprensible que una medida de percepción, expresión y regulación en emociones personal correlacione más con la autorregulación que la regulación interpersonal.

En cambio, mientras la comparación social hacia arriba y abajo no se asoció como se esperaba a peor habilidad personal de regulación, la comparación social con iguales se asoció a bajos niveles de alexitimia y alta inteligencia emocional, sugiriendo que este tipo de comparación ayuda a la regulación, probablemente por mecanismos cognitivos de normalización.

Finalmente, aunque no hicimos un contraste estadístico, señalemos que se informa de mayor regulación positiva que negativa, como en otros estudios (Niven et al, 2007). Sin embargo, es de destacar que entre éstas últimas, la descarga o ventilación se usan por más del 50% de los sujetos, y que la supresión e inhibición se usan por un tercio o la mitad de sujetos. Estos resultados son congruentes con los informados por Rivers, Brackett, Katulak y Salovey (2007), quienes constataron el uso frecuente de formas desadaptativas en la ira y la tristeza.

El presente estudio tiene algunas limitaciones. La muestra fue relativamente pequeña, compuesta de estudiantes de Psicología que respondieron en un contexto de clase, y con escasa representación masculina, por lo cual en próximos estudios la muestra se ampliará y se diversificará. Los ítems se han calificado como adaptativos o desadaptativos a

priori, faltando los indicadores de que su uso se asocia a mejoras o desmejoras en funciones hedónicas, de control del medio e integración social en el episodio de ira o tristeza. Tampoco aplicamos una medida de habilidad percibida de regulación interpersonal, como EROS o IMSE, sino solo intrapersonal como el TAS o TMMS-24. En próximos estudios se integrarán indicadores de este tipo. Igualmente hay que destacar que se trata de auto-informes y de un diseño correlacional, por lo que estudios longitudinales y experimentales son necesarios para clarificar las relaciones de causalidad.

### **Conclusiones**

Los resultados de este estudio aportan datos sobre las estrategias de regulación interpersonales de los que, al contrario que en el caso de las estrategias de autorregulación, de dispone de escasa información en la literatura científica. Se ha constatado que el porcentaje de personas que mencionan haber utilizado la forma de regulación es igual o superior al 10% en la mayoría de los casos. Además de validez de contenido, la escasa muestra validez de criterio, ya que los individuos que usan estrategias adaptativas tenían puntuaciones de mayor claridad emocional y menor dificultad de expresión emocional; en cambio, encontramos una relación entre uso de estrategias desadaptativas y los indicadores de alexitimia y baja inteligencia emocional. Aunque el tamaño del efecto fue relativamente pequeño, podemos concluir que las personas emocionalmente inteligentes tienden a usar estrategias que mejoran el estado emocional. En cambio, las personas con baja inteligencia emocional tienden a usar estrategias que empeoran su estado anímico y son menos capaces de influir positivamente en las emociones de otros.

**Nota:** Agradecemos a Darío Páez y a Francisco Martínez-Sánchez por su ayuda en la elaboración de este proyecto y por poner a nuestra disposición la traducción de los cuestionarios EROS y IMES.

### **Referencias**

- Augustine, A. A. y Hemenover, S. H. (2008). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition y 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(1), 23-32.
- Billings, A. G. y Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.
- Brackett, M., Mayer, J. y Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.

- Brotheridge, C. (2006). The role of emotional intelligence and other individual differences variables in predicting emotional labor relative to situational demands. *Psicothema, 18*, 139-144.
- 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.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs Of The Society For Research In Child Development, 59*(2-3), 228-283.
- Côté, S. (2005). Social interaction model of the effects of emotion regulation on work strain. *Academy of Management Review, 5*(3), 509-530.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. y Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 136-157.
- 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.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 107-113.
- Fowler, J. y Christakis, N.A. (2008). The dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham heart study. *British Medical Journal, 337*-338.
- Grandey, A.A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 95-110.
- 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
- House, J. y Kahn, R. (1985). Measures and concepts of social support. En Cohen, S. y Syme, S. (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 79-108). Orlando: Academic Press.
- Keneddy-Moore, E. y Watson, J.C. (2001). *Expressing Emotion: Myths, Realities, and Therapeutic Strategies*. New York: Guilford.
- Larsen y Prizmic (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*, DOI: 10.1111/j.2044-8325.2011.02042.x
- Lopes, N., Salovey, P., Côté, S. y Beers, M. (2005). Emotion regulation ability and the quality of social interaction. *Emotion, 5*, 113-118.
- Martínez-Sánchez, F. (1996). Adaptación española de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). *Clínica y Salud, 7*(1), 19-32.
- Martínez-Sánchez, F., Páez, D., Pennebaker, J.W. y Rimé, B. (2001). Revelar, compartir y expresar las emociones: efectos sobre la salud y el bienestar. *Ansiedad y Estrés, 7*(2-3), 151-174.
- 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. y Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion, 9*(4), 498-509.
- 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

- Páez, D., Martínez-Sánchez, V., Sevillano, V., Mendiburo, A. y Campos, M. (2012). Medida de los Estilos de Regulación Afectiva (MARS) ampliada en las emociones de ira y tristeza. *Psicothema*, en prensa
- Parkinson, B. y Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277-303.
- Pereg, D. y Mikulincer, M. (2004). Attachment style and the regulation of negative affect: Exploring individual differences in mood congruency effects on memory and judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 67-80.
- Rafaeli, A. y Sutton, R. (1991). Emotional contrast strategies as means of social influence: Lessons from criminal interrogators and bill collectors. *Academy of Management Journal*, 34, 749-775.
- Rimé, B. (2012). *El compartimiento social de las emociones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Salovey, P., Stroud, L., Woolery, A. y Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptoms reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of afrontamiento: a review and critique of category systems for classifying ways of afrontamiento. *Psychological Bulletin*, 129, 216-69.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., y Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tett, R. P., Fox, K. E. y Wang, A. (2005). Development and validation of a self-report measure of emotional intelligence as a multidimensional trait domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 859-888.
- 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.
- Vangelisti, A. L., Daly, J. A. y Rudnick, J. R. (1991). Making people feel guilty in conversations: Techniques and correlates. *Human Communication Research*, 18, 3-39.

Anexo 1. Cuestionario de Interregulación Emocional (CIRE-43)

Estrategias	Estrategia para la regulación de la propia emoción y ejemplo	Uso de la Sí/No	Estrategia para la regulación de la emoción del otro y ejemplo	Uso de la Sí/No
-------------	--	-----------------	--	-----------------

**Grupo I: Cambio de la situación y de los vínculos sociales**

1	<b>Resolución directa</b>	Intenté arreglar la situación llegar a una conclusión cuanto antes...	Intenté ayudarlo a resolver la situación, llegar a una conclusión rápida con ella...	
2	<b>Búsqueda de apoyo emocional</b>	Hablé con alguien sobre cómo me sentía...; Le expliqué a mi mejor amigo/a lo ocurrido...	Le di apoyo afectivo o lo animé a que lo buscara...; Nos abrazamos...	
3	<b>Búsqueda de apoyo instrumental</b>	Intenté buscar ayuda para arreglar el suceso...	Le di ayuda o lo animé a buscar ayuda para manejar la situación...	
4	<b>Búsqueda de apoyo informativo</b>	Busqué información en amigos o conocidos sobre lo ocurrido... Hablé con los amigos para conocer su punto de vista...	Le hice preguntar a un médico... o que buscara información...	
5	<b>Planificación</b>	Planeé como afrontar la situación...	Ayudé o animé a la otra persona a hacer planes para afrontar la situación...	
6	<b>Altruismo</b>	Apoyé a otro para ayudarlo...	Le hice ayudar a alguien...	
7	<b>Mediación</b>	Hice que una tercera persona o grupo mediara...	Hice al otro buscar que una tercera persona o grupo para que mediara...	
8	<b>Negociación</b>	Hablamos de lo sucedido para intentar llegar a un acuerdo...	Le hice que hablara sobre lo sucedido para encontrar alguna solución...	
9	<b>Rituales</b>	Participé en una ceremonia, manifestación, misa, conmemoración u organicé una (envié un mail a todos mis amigos poniendo fin a la relación...)	Participé en una ceremonia, manifestación, misa, conmemoración u organicé una (envié un mail a todos mis amigos poniendo fin a la relación...).	
10	<b>Abandono</b>	Decidí marcharme para evitar más problemas...	Hice que nos fuéramos para evitar más problemas...	
12	<b>Evitación conductual</b>	Decidí no pensar más en lo sucedido...	Intenté que cambiáramos de tema...	
11	<b>Aislamiento social</b>	Evité mantener contacto social...	Hice que evitara contactar con la gente, que se aislara...	

**Grupo II: Cambio de la atención y atribución de significado**

<b>13</b>	<b>Reevaluación cognitiva</b>	Analicé los aspectos positivos de lo ocurrido, pensé en ello para verlo desde otro punto de vista más distanciado, enfatizando lo positivo...	Hice que la otra persona analizara los aspectos positivos de lo ocurrido, que pensara en ello para verlo desde otro de punto de vista más distanciado, enfatizando lo positivo...
<b>14</b>	<b>Crecimiento: descubrir fuerzas</b>	Constaté lo fuerte que es, descubrí que era más fuerte de lo que pensaba;	Hice que constatará lo fuerte que es, que descubriera que era más fuerte de lo que pensaba;
<b>15</b>	<b>Crecimiento espiritual</b>	me desarrollé espiritualmente, religiosamente;	hice que se desarrollara espiritualmente, religiosamente;
<b>16</b>	<b>Crecimiento: descubrir prioridades</b>	cambié y mejoré metas en mi vida, descubrí verdaderas prioridades;	cambié y mejoré metas en su vida, e hice que descubriera verdaderas prioridades;
<b>17</b>	<b>Crecimiento: descubrir nuevas oportunidades</b>	descubrí cosas nuevas, vi nuevas oportunidades;	hice que descubriera cosas nuevas, nuevas oportunidades;
<b>18</b>	<b>Crecimiento: valorar el apoyo</b>	valoré el apoyo que otros dieron;	hice que valorara el apoyo que otros dieron;
<b>19</b>	<b>Crecimiento: hacerse compasivo</b>	me hice a uno más compasivo y dispuesto a ayudar...	le hice ser más compasivo y dispuesto a ayudar...
<b>20</b>	<b>Distracción</b>	Hice actividad alternativa o pensé cosas gratificantes...	Induje a la otra persona a hacer actividad alternativa o pensar cosas gratificantes...
<b>21</b>	<b>Búsqueda de información</b>	Busqué saber más sobre la situación, informarme...	Hice que el otro buscara saber más sobre la situación...
<b>22</b>	<b>Racionalización:</b>	Pensé que es ley de vida...	Conseguí que la otra persona se lo pudiera mirar desde fuera, que fuera objetivo...
<b>23</b>	<b>Rezar</b>	Recé para que todo saliera bien...	Hice que rezara, Rezamos...
<b>24</b>	<b>Autocriticarse</b>	Me responsabilicé por lo ocurrido...	Le hice responsabilizarse de lo ocurrido...
<b>25</b>	<b>Atribuir a otro toda la culpa</b>	Busqué de quien era la culpa o un chivo expiatorio...	Le hice de o le ayudé a buscar a quien echarle la culpa, un chivo expiatorio...

<b>26</b>	<b>Pensamiento desiderativo</b>	Pensé que las cosas mejorarían solas o soñé despierto que irían mejor....	Hice al otro pensar que las cosas mejorarían solas o que soñara despierto creyendo que irían mejor...
<b>27</b>	<b>Negación</b>	Me negué a creer lo ocurrido...	Hice al otro pensar que no había ocurrido...
<b>28</b>	<b>Rumiación</b>	Pensé mucho sobre lo sucedido... le di muchas vueltas a lo que sucedió...	Le hice pensar mucho en el suceso...
<b>29</b>	<b>Comparación por debajo</b>	Pensé que hay gente que está peor...	Hice que viese que hay gente que está peor ...
<b>30</b>	<b>Comparación por iguales</b>	Pensé que a todos nos ocurre...Que a todos nos puede ocurrir...	Hice que viese que a todos nos puede ocurrir, que nos podemos equivocar...
<b>31</b>	<b>Comparación por encima</b>	Pensé en gente con recursos y que había salido adelante, que son un ejemplo a seguir...	Hice que pensara en gente con recursos y que había salido adelante, que son un ejemplo a seguir...

**Grupo III: Cambio de la respuesta emocional**

<b>32</b>	<b>Regulación fisiológica activa</b>	Di un paseo de 15 minutos, nadé, corrí, hice ejercicio o meditación, relajación...	Animé al otro a hacer ejercicio o relajación...
<b>33</b>	<b>Aceptación</b>	Acepté lo ocurrido...	Hice que aceptara que las cosas no son como antes...
<b>34</b>	<b>Autoreconfortarse</b>	Me dije que lo hacía bien...	Hice que se dijera que lo hacía bien.
<b>35</b>	<b>Autocontrol</b>	Procuré controlar mis sentimientos e intentar aceptar la situación...	Procuré que controlara sus sentimientos y aceptara la situación...
<b>36</b>	<b>Postergación de la respuesta</b>	Conté hasta diez y acepté emociones, no reaccione inmediatamente y postergué la respuesta...	Hice que la otra persona cuente hasta diez, que no reaccionara de inmediato...
<b>37</b>	<b>Vivencia de emociones contrarias</b>	Bromeé, usó el humor Mostró afección, cariños (o hizo al otro)...	Bromeé con el otro, le animé a usar el humor... Le dije que fuera afectuoso, cariños...
<b>38</b>	<b>Regulación fisiológica pasiva</b>	Bebí una infusión... Me fumé un cigarrillo... Me puse a dormir...	Hice que bebiera una infusión...que se fumara un cigarrillo... La acosté...
<b>39</b>	<b>Inhibición</b>	Intentaba ser más frío y objetivo para que no me viera todo la afectado que estaba...	Hice que la otra persona no mostrara ninguna emoción...

**Grupo IV: Cambio de la expresión emocional**

- |           |                               |  |  |
|-----------|-------------------------------|--|--|
| <b>40</b> | <b>Expresión regulada</b>     | Manifesté de forma calmada después del momento de mayor intensidad afectiva mis sentimientos y opinión ... | Hice al otro manifestar de forma calmada después del momento de mayor intensidad afectiva sus sentimientos y opinión ... |
| <b>41</b> | <b>Confrontación</b>          | Me enfadé mucho y le dije todo lo que pensaba... Intenté convencerle...                                    | Hice que la otra persona se enfrentara y expresara sus emociones a los causantes de sus emociones negativas...           |
| <b>42</b> | <b>Descarga</b>               | Pegué una patada en la pared... Chillé...Lloré...  | Hice que la otra persona expresara sus emociones fuertemente, le animé a llorar, gritar...                               |
| <b>43</b> | <b>Supresión (ocultación)</b> | Oculté a los demás como me sentía, no expresé lo que sentía, traté de ocultar mis emociones...             | Hice a la otra persona ocultar a los demás como se sentía, que no expresara lo que sentía...                             |

**Anexo 2 A. Cuestionario de InterRegulación Emocional - EROS** (Niven et al, 2012, adaptado por F. Sánchez y D. Páez, 2012)

*En que medida has usado las siguientes conductas para influenciar y cambiar las emociones de las personas con las que trabajas las dos últimas semanas*

1.- Le di a la persona un consejo o información positiva

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2.- Le hable a alguien sobre sus errores y limitaciones

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- Hice algo agradable o gratificante con las otras personas

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4.- Compartí o hable sobre las características positivas de las otras personas

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5.- Le explique a otro porque me había molestado o causado malestar a mí o a otros

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6.- Actúe de forma irritada mostrando mi enfado ante otros

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7.- Inducir humor en los otros, Hice reír a la otra persona

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8.- Escuche a los problemas de otro

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9.- Pase tiempo con otros

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Este cuestionario está diseñado para evaluar las diferencias individuales en dos tipos áreas estrategias de regulación emoción de los otros: las que disminuyen las emociones negativas (apoyo informacional y planificación ítem, gratificar ítem 3, reevaluación ítem 4, humor 7, apoyo emocional 8 y distracción 9), y las que la incrementan las emociones negativas o empeoran el estado de ánimo (crítica o reevaluación negativa 3, expresión abierta 5 y confrontación 6) en base a 9 ítems (escala oscilando entre 1= En desacuerdo total y 5 = En total acuerdo).

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de mejora de emociones negativas sume los ítems 1, 3,4 7,8 y 9 .

Puntuaciones Bajas: entre 6 y 12. Medias: entre 18 y 24. Altas: entre 25 y 30.

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de empeorar emociones sume los ítems 2, 5 y 6.

Puntuaciones bajas entre 3 y 5, medias entre 6 y 8, Altas entre 9 y 15.

Un perfil óptimo de regulación extrínseca, inter-regulación o hetero-regulación esta formado por Alto incremento de emociones positivas y mejora de negativas (sus compañeros lo consideran una persona que da apoyo social emocional, informativo e instrumental, así como induce afectividad positiva),

Bajo incremento de emociones negativas (sus compañeros lo consideran una persona que no crea irritación ni crispación y no es crítica)

**Anexo 2 b: Cuestionario de InterRegulación Emocional - EIM** (Little et al, 2011, adaptado por F. Martínez, U. Oberst y D. Páez, 2012)  
IMES

Estamos interesados en estudiar la forma en la que su conducta puede influir sobre las emociones de los demás. En concreto nos interesa su comportamiento en una situación en la que puede provocar emociones negativas a otros, durante esta situación ¿cómo se comporta en relación a los demás en el trabajo o estudio? Por favor, indique el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones, siguiendo la siguiente escala.

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	No sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Cuando estoy con otras personas, procuro cambiar las cosas que puedan molestarles  1
2. Pienso o hago planes sobre cómo eliminar o cambiar las cosas negativas de las situaciones  2
3. Cambio o elimino las cosas negativas de la situación que desagradan a otras personas  3
4. Cambio la situación para cambiar su impacto emocional  4
5. Hago cosas para eliminar los problemas que tienen otras personas  5
6. Cuando una situación molesta a los otros, intento que no hagan caso o no presten atención a los aspectos más negativos o molestos del problema  6
7. Cuando hablo con alguien dirijo la conversación a aspectos de la situación que pueden ser más atractivos y menos negativos para esa persona  7
8. Cuando estoy con otros, trato de dirigir su atención o desviarla de los aspectos negativos que pueden causarles malestar o emociones negativas  8
9. En una situación desagradable para otras personas, distraigo su atención hablando de cosas positivas  9
10. Cuando creo que una situación molestará o provocará una emoción indeseable a otros, distraigo su atención de los aspectos negativos de ella  10
11. Cuando quiero que los demás se sientan bien (alegres, divertidos, relajados, etc.), intento que se distancien de sus problemas  11
12. Intento influir sobre las emociones de los otros haciendo que cambien sus pensamientos sobre la situación en la que están.  12
13. Cuando quiero que los otros sientan menos emociones negativas (como tristeza o enfado), trato de cambiar el sentido que le dan a la situación y que les provoca ese malestar  13
14. Cuando quiero que los demás se sientan emociones positivas (alegría o diversión), trato de cambiar el sentido que dan a la situación  14

15. Cuando quiero que otros sientan menos emociones negativas (como tristeza o enfado), trato de relativizar sus problemas, haciendo que se distancien de ellos [ ] 15
16. Cuando otros sienten emociones no deseables, les digo que no las expresen [ ]16
17. Habitualmente aconsejo a los otros que guarden sus emociones para ellos mismos [ ]17
18. Cuando otras personas con las que estoy expresan abiertamente las emociones que les provoca un problema les aconsejo que dejen de expresarlas [ ] 18
19. Cuando estoy con alguien que está sintiendo una emoción negativa (enfado, tristeza, etc.) les aconsejo y doy consejos y formas para que intenten suprimirlas [ ] 19
20. Animo a los demás a que no expresen sus emociones [ ]20
21. Aconsejo a los demás que expresen sus emociones de forma ordenada, sin grandes aspavientos [ ]21
22. Cuando estoy con otras personas que descargan abiertamente sus emociones, les animo a que las expresen visiblemente [ ] 22
23. Estimulo a los demás a expresar sus emociones, lo que sienten, a quienes les han provocado sentimientos negativos o indeseables [ ] 23
24. Animo o estímulo a las personas a expresar de forma calmada y en un momento adecuado sus emociones a otros. [ ]24
25. Animo a a las personas a que descarguen abiertamente sus emociones, que las expresen intensamente [ ] 25
26. Estimulo a los demás a expresar sus emociones, lo que sienten, a los responsables del hecho que les han provocado sentimientos negativos o indeseables [ ] 26

Este cuestionario está diseñado para evaluar las diferencias individuales en cuatro áreas estrategias de regulación emoción de los otros: la modificación de la situación (cambio directo, planificación), el cambio de la atención, el cambio o reevaluación cognitiva y la regulación de la expresión ( supresión o represión expresiva, en que medida la persona opta por inhibir el comportamiento expresivo, descarga o expresión intensa, expresión regulada y confrontación) en base a 20 ítems originales, ampliados a seis más en esta versión (escala oscilando entre 1= En desacuerdo total y 7 = En total acuerdo). Se presentan datos normativos en base al estudio de Little et al (2011).

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de Modificación de la situación sume los ítems 1, 2, 3,4 y 5.

Puntuaciones Bajas: entre 5 y 15. Medias: entre 24 y 30. Altas: entre 22 y 35.

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de reorientar la atención sume los ítems 6, 7, 8, 9 y 10.

Puntuaciones Bajas: entre 5 y 15. Medias: entre 16 y 20. Altas: entre 21 y 35

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de Reevaluación Cognitiva sume los ítems 11, 12,13, 14 y 15.

Puntuaciones Bajas: entre 5 y 15. Medias: entre 16 y 20. Altas: entre 21 y 35.

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de Supresión Emocional sume los ítems 16,17,18,19 y 20.

Puntuaciones Bajas: entre 5 y 9. Medias: entre 10 y 15. Altas: entre 16 y 20.

Para evaluar cómo se posiciona en la dimensión de expresión regulada, sume sus ítems 21 y 24, para descarga ,22 y 25 y para confrontación 23 y 26 Bajo menos de 6, medio 8-10, alto 12 a 14

Las escalas de modificación de la situación, de cambio de la atención y del significado, se asocian positivamente a indicadores de habilidad de auto-regulación, como el ERQ e indicadores de inteligencia emocional. Ocurre lo contrario con la escala de modificación de la expresión, que solo incluye inhibición y supresión. Se agregaron ítems de expresión regulada, ventilación y confrontación para hacerla mas equilibrada.

Un perfil óptimo de regulación extrínseca, inter-regulación o hetero-regulación esta formado por alta modificación de la situación (sus compañeros lo consideran una persona útil, si sus acciones son eficaces), alta reorientación (una persona que desdramatiza y distrae de los problemas),alta reevaluación o cambio cognitivo (es un compañero que siempre ve el lado bueno), baja supresión (no reprime a los otros), bajo en descarga (evita que se descontrolen las interacciones), baja confrontación (evita o aminora los conflictos) y alta expresión regulada (ayuda a la gente a manifestar de forma asertiva aunque no conflictiva sus necesidades y expectativas).

Este perfil sería el de la mejor influencia emocional posible sobre sus compañeros de trabajo. Hacer que la mayoría siga esta orientación y se considere deseable hacerlo, es decir, que sea una norma social, ayudaría a mejorar el clima emocional laboral. Ahora bien, esto es solo un aspecto y obviamente las condiciones y carga de trabajo, las expectativas poco claras, la falta de retroalimentación, etc. son otros factores esenciales para este clima.