



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
Y LOGOPEDIA

## Factores Moduladores de la Eficacia de la Regulación Emocional: Una Revisión Sistemática

Trabajo Fin de Grado de Nuria Ruiz Berenguer,  
tutorizado por José Martín Salguero Noguera

### Resumen

La regulación emocional se define como el proceso por el que los individuos tratan de influir sobre las emociones experimentadas. Tras la formulación del Modelo Procesual de la Regulación Emocional de Gross (1998), la literatura científica se centró en analizar la eficacia diferencial de estrategias de regulación emocional específicas, llegando a categorizarlas como adaptativas o desadaptativas según sus consecuencias. Sin embargo, nuevos planteamientos teóricos han señalado la importancia de considerar determinados factores contextuales a la hora de entender su eficacia. El objetivo de este artículo fue revisar de forma sistemática aquellas investigaciones que han estudiado el efecto modulador del contexto en la eficacia de diferentes estrategias de regulación emocional. Así, se realizó una búsqueda electrónica de artículos relevantes en español, francés, inglés y portugués, identificando 25 investigaciones que mostraban la influencia de la edad, cultura, intensidad, tipo de emoción y disponibilidad de estrategias en la efectividad de estrategias de regulación emocional determinadas. Los datos encontrados aportan evidencias de que las estrategias no son en sí mismas adaptativas o desadaptativas, sino que su eficacia está modulada por diferentes factores contextuales. Se discuten las limitaciones de la investigación realizada en este ámbito hasta la fecha, y se proponen futuras líneas de trabajo.

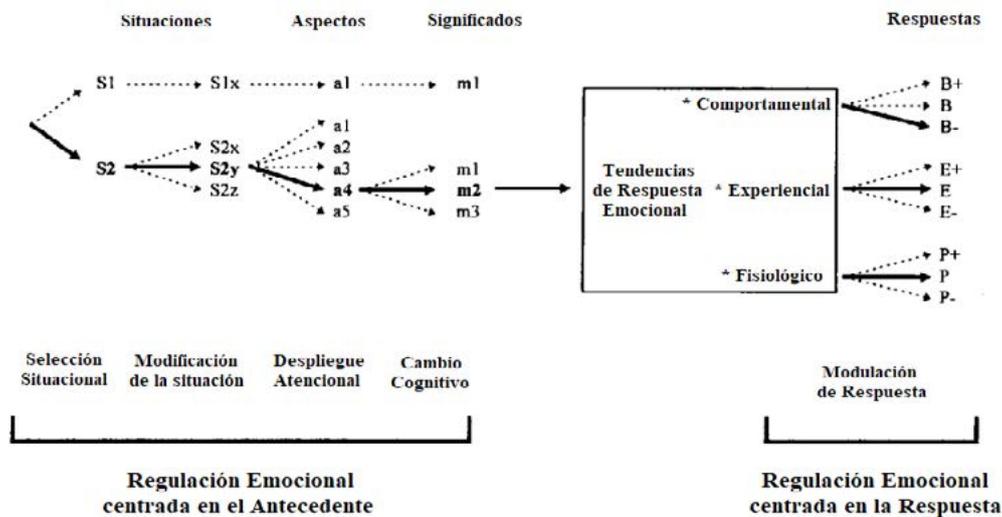
*Palabras clave:* regulación emocional, contexto, edad, cultura, valencia, intensidad.

### Introducción

La regulación emocional se define como el proceso a través del cual los individuos tratan de influir sobre las emociones que experimentan, así como cuándo y cómo se experimentan y expresan (Gross, 1998). Este proceso puede ser automático o controlado, consciente o inconsciente, y puede tener sus efectos en uno o más puntos del proceso de la generación de la emoción.

Desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional (Gross, 1998), es posible distinguir diferentes estrategias de regulación emocional en función del momento del proceso emocional en el que se ponen en marcha (ver Figura 1). En este sentido, diferencia dos categorías de estrategias de regulación emocional dependiendo de cuándo ocurre en el proceso de generación emocional. La primera agrupa estrategias de regulación emocional centradas en el antecedente, donde se incluyen procesos regulatorios que preceden a la reacción emocional. La segunda agrupa estrategias de regulación emocional centradas en la respuesta, donde se incluyen procesos regulatorios que suceden tras la generación de la emoción. Estas dos categorías se dividen, a su vez, en cinco familias de estrategias específicas.

**Figura 1**  
Adaptado de Gross, 1998



La primera de estas familias es la selección de la situación, definida como evitar o acercarse a ciertas situaciones como forma de regular emociones. Por ejemplo, los esfuerzos de una persona tímida para reducir su ansiedad mediante la evitación de las situaciones sociales, o cuando una persona evita las señales de ciertos alimentos para no alimentarse de los que no quiere. La segunda familia, la modificación de la situación, se refiere a modular una situación para modificar su impacto emocional (Gross, 1998). Dentro de esta familia se enmarcan estrategias de estrés y afrontamiento como el afrontamiento centrado en el problema (Lazarus y Folkman, 1984) y el control primario o control sobre las condiciones existentes de Weisz, Rothbaum y Blackburn (1984). La tercera familia se corresponde con el despliegue atencional, definido como elegir en qué aspectos de la situación se centra la atención de la persona. Forma parte de este grupo, por ejemplo, la estrategia de distracción, definida como centrar la atención en aspectos no emocionales de la situación (Nix, Watson, Pyszczynski y Greenberg, 1995) o retirar la distracción de la situación por completo (Derryberry y Rothbart, 1988). También se incluyen estrategias como la rumiación, donde la atención se dirige a los sentimientos y sus consecuencias, y la preocupación, donde la atención se centra a posibles futuras amenazas. La cuarta familia de estrategias es el cambio cognitivo, definida como seleccionar cuál de los posibles significados se asociará con la situación. Es este significado el que da lugar a las tendencias de respuesta emocional, incluyendo tendencias conductuales, experienciales y fisiológicas. En esta familia se incluiría, por ejemplo, la negación, aislamiento, intelectualización, interpretar los eventos de forma más positiva, comparación social descendente (Gross, 1998). También se incluiría la reevaluación, una estrategia especialmente investigada y definida como transformar cognitivamente la situación para alterar su impacto emocional. Estas cuatro familias se consideran como estrategias centradas en el antecedente.

Finalmente, la quinta familia hace referencia a la modulación de la respuesta, definida como la tendencia a modificar las emociones una vez se han producido. Las respuestas emocionales pueden modularse de diferentes formas, incluyendo supresión de la expresión emocional, la supresión de la experiencia emocional (dejar de pensar en la experiencia desagradable) o compartir socialmente la emoción (Su, 2008). Gross (1998) señala igualmente estrategias como el consumo de drogas, ejercicio, biofeedback o relajación. La estrategia de modulación de respuesta más común es la regulación de la conducta de expresar la emoción (Gross, Richards y John, 2006). Puesto que estas estrategias suceden tras haberse producido la emoción, la modulación de la respuesta se considera como una estrategia de regulación centrada en la respuesta.

Numerosas investigaciones han comparado la efectividad de las diferentes estrategias de regulación emocional en cuanto a su capacidad para modificar la respuesta emocional en sus tres componentes (comportamental, experiencial y fisiológico), tal y como se recoge en el artículo de Webb, Miles y Sheeran (2012). Los resultados de estos estudios señalan una distinción entre estrategias denominadas como “adaptativas”, pues se relacionan comúnmente con resultados positivos como mayor bienestar y menor psicopatología, y “desadaptativas”, en las que se da lo contrario, esto es, relaciones con síntomas de ansiedad, depresivos y menor bienestar percibido.

Por ejemplo, en un meta-análisis llevado a cabo por Webb et al (2012), se encontró que la distracción era eficaz para regular las emociones, pero no la concentración. La supresión de la expresión se demostró como efectiva, mientras que la supresión de la experiencia de la emoción no. Finalmente, la reevaluación de la respuesta emocional se demostró como menos efectiva que la reevaluación del estímulo emocional o tomar perspectiva. Otro ejemplo puede encontrarse en la investigación de John y Gross (2004), que demuestra que la reevaluación se asocia a consecuencias más positivas que la supresión en aspectos afectivos, sociales y de bienestar. Igualmente, Aldao y Nolen-Hoeksema (2010) encontraron que las estrategias de regulación emocional consideradas como adaptativas (en este caso, reevaluación y aceptación) tienen una relación más débil con la psicopatología que las estrategias desadaptativas (rumiación, supresión y evitación). También se ha comprobado que las estrategias de regulación emocional inadecuadas son importantes factores que contribuyen de forma significativa al desarrollo y mantenimiento de los síntomas de ansiedad y depresión (Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer, 2010). Así, entre las estrategias adaptativas se incluyen usualmente aceptación, solución de problemas y reevaluación cognitiva; mientras que entre las desadaptativas se encuentran la supresión de la vivencia de la emoción, supresión de la expresión emocional, preocupación/rumiación, y autocrítica (Aldao, Nolen-Hoeksema, 2012).

En 2015, Gross reformula su modelo, añadiendo una distinción de tres estadios del ciclo de regulación emocional: identificación (referente a si regular la emoción o no), selección (qué estrategia emplear para regularla) e implementación (aplicar la estrategia a la situación presente). En este modelo, la regulación emocional es definida por las interacciones entre sistemas de valoración durante el tiempo, siendo éstas muy sensibles al contexto en el que operan. Es decir, se concibe en términos de interacción que las personas tienen entre sí y con otros factores del ambiente. Además, la regulación emocional se realiza con un objetivo, es una conducta motivada, y la adaptabilidad de cualquier conducta motivada depende del contexto (Aldao, 2013). Por tanto, se concluye que no hay estrategias adaptativas y desadaptativas, sino que la eficacia de las estrategias puede depender del contexto.

A partir de este planteamiento, en los últimos años se ha comenzado a prestar especial interés en el estudio de las variaciones contextuales que influyen en el proceso de regulación emocional. Aldao y Tull (2015) revisaron cómo se ha investigado la influencia del contexto en la regulación emocional, realizando una propuesta sobre qué variables contextuales pueden influir en el proceso de regulación emocional en base a esta revisión de la literatura (ver Tabla 1).

**Tabla 1**  
Variables recogidas en el artículo de Aldao y Tull, 2015

Componente de la regulación emocional	Dimensión del contexto
Características del organismo realizando la regulación	Estadio del desarrollo
	Cultura
	Genética
	Psicopatología
Características del estímulo elicitor de la situación y/o situación	Escenario en que sucede la regulación
	Presencia de otras personas
	Tipo de emoción regulada
Implementación del proceso regulatorio	Proceso implícito o explícito
	Habilidades
	Estrategias
	Interacción entre habilidades y estrategias
Tipos de respuesta	Dominios emocionales

En resumen, tras la formulación del Modelo Procesual de la Regulación Emocional de Gross (1998) y la definición de diferentes estrategias de regulación emocional, la literatura estuvo centrada en investigar la eficacia de cada una de estas estrategias, categorizándolas como adaptativas o desadaptativas en función de sus consecuencias. No obstante, los nuevos avances teóricos en el campo de la regulación emocional apuntan a que el hecho de que una estrategia sea adaptativa o no depende de diferentes factores contextuales. Diferentes estudios han investigado la influencia de determinadas variables del contexto en la eficacia de las estrategias de regulación, como son la edad, la cultura, la psicopatología, la intensidad de la emoción, la genética o las habilidades que tenga la persona. El objetivo de este trabajo es revisar de forma sistemática las investigaciones que han tratado de analizar el efecto moderador de estas variables contextuales en la efectividad de las estrategias de regulación emocional. Para ello, nos basaremos en la clasificación de variables propuestas por Aldao y Tull (2015) (ver Tabla 1).

### Método

La base de datos empleada para llevar a cabo la revisión fue PsycINFO, seleccionando artículos sin un límite en la fecha de publicación y escritos en español, inglés, francés o portugués. Se hizo una primera búsqueda en PubMed, revisando las palabras Mesh, no obstante, no se encontraron palabras Mesh acorde a la variable principal de nuestro estudio “emotion regulation”. Este tópico ha sido investigado principalmente en el ámbito de la psicología, y no tanto de la medicina o psiquiatría. Por ello, finalmente se decidió utilizar únicamente la base de datos PsycINFO. Esta búsqueda fue realizada entre el 18 de marzo y el 2 de abril de 2018.

Se buscaron artículos en los que se combinara “emotional regulation” con otro término: “age” (como palabra clave), “aging” (como palabra clave), “developmental stage”, “culture” (como palabra clave), “cultural differences”, “emotion intensity”, y “availability”. Algunos de los términos propuestos por Aldao y Tull aportaban resultados no relacionados, como con “presencia de otras personas”. Se buscó la combinación de “emotional regulation” con “presence of people”, “viewers” y “spectators”, pero no se encontraron estudios empíricos donde se investigase esta relación. En relación al término de psicopatología, existen abundantes estudios en los que se ha investigado su relación con la regulación emocional, demasiados como para incluirlos en esta revisión junto con otras variables.

### Criterios de inclusión y exclusión

Como primer criterio de inclusión, el artículo debía analizar la relación entre regulación emocional y otra variable criterio, viéndose esta relación influida por una variable mediadora. Además, el artículo debía ser un estudio empírico. Se incluyen artículos que analizan la relación entre una estrategia de regulación emocional y una variable criterio relevante (como la reducción del afecto negativo), así como el efecto moderador de una variable contextual (por ejemplo, la edad o cultura). No se limitó la edad de los sujetos. Se excluyeron estudios donde no se analizaba el efecto moderador de una variable contextual, estudios de revisión y meta-análisis, o estudios que no medían una estrategia de regulación concreta.

### Búsqueda bibliográfica

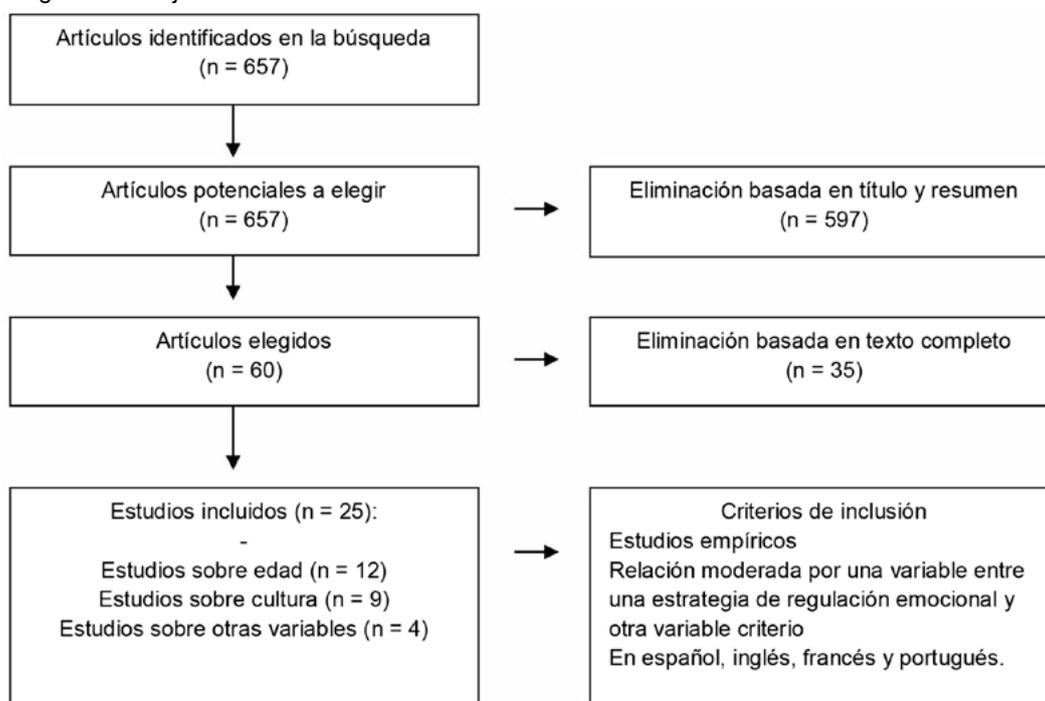
Se identificaron 657 estudios relevantes. La mayoría de estos estudios se excluyeron al comprobar mediante la lectura de título y resumen que no cumplían los criterios mencionados anteriormente, resultando así en un total de 60 artículos (véase la Figura 2). Estos artículos fueron leídos en su totalidad, quedando finalmente 25. La mayoría de los artículos fueron excluidos porque no empleaban una estrategia de regulación emocional o porque no analizaban la influencia de una variable moduladora.

### Características generales de los artículos incluidos

La información más relevante de estos estudios queda recogida en la tabla 1 (estudios cuya variable moderadora es edad), tabla 2 (estudios donde la variable moderadora es cultura), tabla 3 (la variable moderadora incluye intensidad, valencia del estímulo o disponibilidad de opciones de regulación). En estas tablas se especifican las estrategias de regulación emocional estudiadas, las variable criterio y moduladora, la muestra empleada y los principales resultados. También se indica el diseño seguido por el estudio, siendo todos experimentales o transversales a excepción de un estudio longitudinal en el que se tomaron medidas durante 14 días.

**Figura 2**

Diagrama de flujo de la selección de estudios



### Resultados

Para facilitar la comprensión de los resultados, se expondrán en función de la variable mediadora considerada. Así, se agrupan los estudios en tres secciones: edad, cultura, y otras, incluyéndose en esta última las variables de intensidad del estímulo, valencia del estímulo y disponibilidad de estrategias.

#### Edad

Se han identificado 12 estudios donde se investiga la influencia de la edad en las estrategias de regulación emocional (Tabla 2), recogiendo diferencias relacionadas con las estrategias empleadas, y la eficacia de las mismas.

Le Vigoroux, Dauvier y Congard (2015) investigaron la relación entre el uso intensivo de determinadas estrategias (solución de problemas, apoyo social, evitación, reevaluación cognitiva, supresión de la expresión y rumiación) en la regulación del afecto negativo utilizando un estudio longitudinal en el que se registraban cada 3 horas, 5 veces al día, durante 14 días. La recopilación de datos en situaciones cotidianas facilita una mejor comprensión de las fluctuaciones inter e intraindividuales, permitiendo el análisis del efecto de la edad como una variable continua en lugar de mediante la comparación de grupos. Encontraron que el uso intensivo de la reevaluación cognitiva se relacionó con menores niveles de afecto negativo en personas de mayor edad. En este artículo se sugiere como posible explicación

de los resultados que al comienzo del desarrollo adulto, las personas emplearían las estrategias de regulación de manera exploratoria, es decir, emplearían cada estrategia de forma equivalente y estable, siendo ineficaces en ocasiones para reducir el afecto negativo. Posteriormente, aprenderían cómo usarlas más efectivamente ante este tipo de afecto, explicando el mayor beneficio obtenido por las personas mayores en la regulación emocional general.

En el artículo de Tucker, Feuerstein y Mende-Siedlecki (2013) se encontró que aunque la distracción fue eficaz tanto en el grupo de adultos mayores como en el de adultos jóvenes, fueron los adultos mayores quienes informaron de una menor capacidad para reducir su afecto negativo a través de la reevaluación. Estos resultados no coinciden con los encontrados en el artículo anterior, aunque sí con los informados por Isaacowitz, Toner, Goner y Wilson (2008). Estos autores encontraron que la habilidad para regular emociones empleando estrategias relacionadas con la atención (como la distracción) se mantiene intacta o incluso mejora con la edad, mientras que la habilidad de cambiar cognitivamente el significado del estímulo mediante reevaluación puede empeorar.

En esta misma línea, Optiz, Rauch, Terry y Urry (2012) investigaron la relación entre la regulación del afecto negativo y el uso de la reevaluación mediante una tarea en la que los sujetos además debían de realizar otro proceso de regulación emocional (despliegue atencional), para controlar esa diferencia en la atención y el beneficio que les conlleva en la regulación. Así, encontraron que los adultos mayores tuvieron menos éxito que los jóvenes para reducir el afecto negativo empleando reevaluación, pero mayor éxito en aumentarlas.

Shiota y Levenson (2009) investigaron las diferencias de edad dividiendo la reevaluación en positiva y *detached reappraisal*. En este artículo, se define *detached reappraisal* como el hecho de centrar intencionadamente la atención en aspectos no emocionales de la situación para reducir la reacción emocional. La reevaluación positiva se definiría como atender al evento negativo, pero también reconocer sus aspectos positivos. Teniendo en cuenta esta diferenciación, encontraron que los adultos mayores tenían menor éxito al emplear *detached reappraisal*, resultado en línea con las investigaciones anteriores, y tendrían mayor éxito al emplear la reevaluación positiva.

Finalmente, en el estudio de Scheibe, Sheppes y Staudinger (2015), se recoge que los adultos de mayor edad prefieren el uso de la distracción en vez de la reevaluación, relacionándose esta preferencia con un mayor bienestar del afecto estado.

Así, en el artículo ya mencionado de Tucker et al. (2013), se sugiere que estas diferencias podrían explicarse por las metas específicas que guían la reevaluación y las tácticas empleadas para ello. Esto coincide con la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Cartensen, Isaacowitz y Charles, 1999), en la que se defiende que con el envejecimiento se produce un cambio motivacional, por el que la persona sitúa en el primer lugar de su jerarquía de metas la extracción de significado y optimización de su experiencia emocional.

Livingstone e Isaacowitz (2016) investigaron el uso y eficacia de la modificación y selección de la situación en relación a la edad. Para ello, los participantes se encontraban en una sala con 3 pantallas que presentaban estímulos positivos, negativos y neutrales, y que registraban el tiempo que pasaba cada persona atendiendo a cada una. Para la modificación, hicieron un segundo experimento en el que podrían saltar los vídeos. Así comprobaron que los adultos mayores evitan más el material negativo que los jóvenes, tanto en la modificación como en la selección de la situación, lo que coincide con lo postulado por la Teoría de la Selectividad Socioemocional.

Sands e Isaacowitz (2017) analizaron si se daban diferencias en la valencia del estímulo elegido según la edad de la persona, descubriendo que los adultos mayores seleccionaban más estímulos neutrales y de baja intensidad, mientras que los jóvenes elegían más estímulos negativos y de alta intensidad.

**Tabla 2**  
Edad

Estudio	Tipo de estudio	Muestra	Estrategia	Variable moduladora	Variable criterio	Principales resultados
Márquez-González, Izal, Tróconiz, montorio y Losada (2008)	Transversal	160 españoles divididos en 3 grupos de edad: 20-33, 40-59 y 60-84	Control emocional subjetivo y selección de la situación, supresión emocional y rumiación	Edad	Bienestar subjetivo e intensidad emocional percibida	Los participantes mayores refirieron menores niveles de satisfacción con la vida e intensidad emocional positiva Los mayores refirieron mayores niveles de control emocional, madurez emocional y nivelado del afecto positivo, además de mayor uso de supresión emocional
Tucker et al. (2013)	Experimental	40 adultos de entre 60 y 78 años y 40 jóvenes de entre 18 y 30 años	Distracción y reevaluación	Edad	Efectividad de la estrategia mediante la valoración de las respuestas emocionales negativas	La reevaluación reduce las emociones negativas en los jóvenes, pero esta relación es muy pequeña a mayor edad
Optiz, et al. (2012)	Experimental	16 jóvenes (18-22 años) y 15 adultos mayores (55-65 años)	Reevaluación cognitiva	Edad	Eficacia al regular emociones positivas y negativas mediante autoinformes y activación neural	Utilizando esta técnica, los adultos mayores tuvieron menos éxito al reducir las emociones negativas, pero más éxito al aumentarlas
Vigouroux, Dauvier y Congard (2015)	Longitudinal (14 días)	172 adultos divididos en rangos de edad: 18 a 21, 22 a 31, 32 a 41, 42 a 51, 52 a 61 y más de 62	Solución de problemas, apoyo social, evitación, reevaluación cognitiva, supresión de la expresión y rumiación	Edad	Afecto sentido basado en el modelo de Yik et al (2011)	El uso intensivo de la solución de problemas y la reevaluación cognitiva se asocia con menores niveles de afecto negativo en personas de mayor edad
Magee y Teachman (2011)	Experimental	51 jóvenes (18 a 30 años) y 49 adultos mayores (65 años o más)	Supresión de pensamientos negativos	Edad	Afecto positivo o negativo tras la regulación	Los adultos mayores percibieron mayor dificultad al controlar estos pensamientos Los adultos mayores sintieron niveles más estables de afecto positivo que los jóvenes al no suprimir Los adultos mayores informaron de mayor afecto negativo residual al no suprimir.
Ali y Alea (2017)	Experimental	191 adultos divididos en 3 grupos de edad: 18-29, 30-49 y 50-81	Supresión y reevaluación	Edad	Afecto negativo y satisfacción con la relación de pareja	La reevaluación se asocia con menores niveles de afecto negativo para adultos de mediana edad en comparación con los jóvenes
Livingstone e Isaacowitz (2016)	Experimental	70 jóvenes de entre 17 y 24 años y 76 adultos mayores de entre 60 y 89 años	Selección de la situación y modificación de la situación	Edad	Uso y efectividad de la estrategia mediante autoinforme sobre el afecto	Los adultos mayores evitan más el material negativo que los jóvenes, tanto en modificación como en selección de la situación
Shiota y Levenson (2009)	Experimental	144 adultos divididos en 3 tramos de edad: 20-29, 40-49 y 60-69	<i>Detached reappraisal</i> , reevaluación positiva y supresión de la conducta	Edad	Eficacia de la estrategia a través de autoinforme, medidas fisiológicas y expresión facial	Los adultos mayores refirieron sentirse más exitosos en la regulación emocional en los dos tipos de reevaluación, aunque no en supresión. A mayor edad, menos éxito al emplear <i>detached reappraisal</i> A mayor edad, mayor éxito en el empleo de reevaluación positiva No hubo diferencias de edad relacionadas con la supresión conductual
Scheibe, Sheppes y Staudinger (2015)	Experimental	38 jóvenes de entre 19 y 28 años 43 adultos de entre 65 y 75	Distracción y reevaluación	Edad Intensidad del estímulo	Elección espontánea de la estrategia	A mayor edad, mayor preferencia de distracción A mayor intensidad del estímulo, mayor uso de distracción que reevaluación En adultos mayores, la preferencia por distracción se asocia con mayor bienestar de afecto estado
Rovenpor, Skosberg e Isaacowitz (2013)	Transversal	33 adultos mayores y 34 jóvenes (no especifica los rangos de edad)	Selección de la situación	Edad y creencias de control	Valencia del estímulo elegido	No se dan diferencias sólo por edad, pero sí cuando interactúa con creencias de control Adultos mayores con altas creencias de control (que se sienten competentes en su regulación emocional o sienten que controlan la vida en general) eligen menos estímulos negativos
Schirda, Valentine, Aldao y Sharuya (2016)	Experimental	50 adultos mayores de entre 60 u 80 años, y 50 jóvenes de entre 18 y 30	Estrategias cognitivas, aceptación y estrategias desadaptativas (supresión experiencial, supresión de la expresión, autocrítica, evitación y preocupación/ rumiación)	Edad Tipo de emoción (ansiedad, tristeza, alegría, ira)	Elección de la estrategia	Adultos mayores informaron de un uso mayor de aceptación que los jóvenes en situaciones de intensidad moderada y de ansiedad y tristeza Adultos mayores informaron usar estrategias desadaptativas en menos grado ante situaciones de intensidad moderada y de ansiedad y tristeza, comparados con adultos jóvenes
Sands e Isaacowitz (2017)	Experimental	26 jóvenes de entre 18 y 23 años, y 30 adultos mayores de entre 60 y 87	Selección de la situación	Edad Intensidad del estímulo	Valencia del estímulo elegido	Los adultos mayores eligieron estímulos neutrales y de intensidad baja, mientras que los jóvenes elegían más estímulos negativos y de alta intensidad

En el estudio de Rovenpor, Skogsberg e Isaacowitz, (2013) no se obtuvieron diferencias atendiendo sólo a la edad, pero sí cuando se tuvieron en cuenta las creencias de control. De esta forma, los adultos mayores con altas creencias de control (es decir, que se sienten competentes en su regulación emocional o que sienten que controlan la vida en general) eligieron menos los estímulos negativos.

Finalmente, en el estudio de Schirda, Valentine, Aldao, y Prakash (2016) se analizaron las diferencias sobre qué estrategias emplean las personas según su edad y la interacción de ésta con otras variables de contexto, en concreto con intensidad, tipo de emoción y tipo de situación. Así, encontraron que los adultos mayores informaron de un mayor uso de aceptación que los jóvenes ante intensidad moderada y emociones de ansiedad y tristeza. Además, los adultos mayores informaron de usar estrategias desadaptativas (supresión de la experiencia, supresión de la expresión, auto-crítica, evitación y preocupación/rumiación) en un grado menor que los jóvenes ante situaciones de intensidad moderada y emociones de ansiedad y tristeza. Por último, se teoriza que el mayor uso de aceptación y el menor de las estrategias desadaptativas puede deberse a que el funcionamiento emocional mejora con los años debido a los cambios en la implementación de las estrategias.

En resumen, la mayoría de los resultados indican que a mayor edad, menor éxito en el empleo de esta estrategia para reducir el afecto negativo (Optiz et al., 2012; Scheibe et al. 2015; Shiota y Levenson, 2009; Tucker et al. 2013). Sin embargo, en el estudio longitudinal de Le Vigoroux et al. (2015) se obtuvo que a mayor edad, más habilidad en regular el afecto negativo empleando la reevaluación. En relación a la selección situacional, los adultos mayores muestran una mayor preferencia por estímulos neutrales y positivos, y de baja intensidad (Livingstone e Isaacowitz, 2016; Sands e Isaacowitz, 2017).

### Cultura

Se identificaron 9 estudios donde se investiga la influencia de la cultura en las estrategias de regulación emocional (Tabla 3), encontrándose diferencias tanto en la eficacia de las estrategias como en la selección de las mismas.

Su, en 2008, analizó la relación entre la supresión de emociones centradas en uno mismo y la supresión de emociones centradas en los otros y el bienestar a través del funcionamiento intrapersonal e interpersonal. El funcionamiento intrapersonal se midió empleando el Índice de Valoración del Afecto (*Affect Valuation Index*, AVI; Tsai, Knutson y Fung, 2006) y la Escala de Satisfacción Vital (*Satisfaction with Life Scale*, SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffen, 1985). El funcionamiento interpersonal se midió empleando la Escala de Relación Interpersonal (*Interpersonal Relationship Quality Scale*, RQ; Kang y Shaver, 2004). Define las emociones centradas en uno mismo como las que enfatizan los propios atributos y distancian a la persona de las relaciones sociales, definiéndolas también como *socially-disengaging*. Ejemplos de emociones centradas en uno mismo son el enfado, el orgullo y la frustración. Las emociones centradas en los demás (o *socially-engaging*) buscan promover una orientación interdependiente y asimilar el *self* en las relaciones sociales. Ejemplos de emociones centradas en los otros son empatía, sentirse conectado a alguien y vergüenza. Encontró que la supresión de las emociones centrada en los otros es perjudicial para el bienestar psicológico de los singapurenses con un *self* independiente menos saliente, pero no para los singapurenses con un *self* independiente más saliente. Por otro lado, también se recogió que los singapurenses suprimen con más frecuencia emociones centradas en los otros que los europeos americanos. Esto contradice las hipótesis planteadas, pero puede explicarse si se tiene en cuenta que en Singapur predomina la nacionalidad china, en la que la comunicación es reservada, implícita e indirecta, muy contraria a la apertura propia de las culturas occidentales.

Algunas culturas valoran la independencia y autoexpresión, lo que fomenta que sus miembros vean el *self* como una entidad separada, única y autónoma (Markus y Kitayama, 1991). Estas personas se socializan con el fin de expresarse, individualizarse de sus familias y grupos sociales, realzar sus potencialidades y conseguir sus metas personales, todo ello con el objetivo de verificar y confirmar su sentido del *self* como separado de los demás. Por ello se teoriza que en este tipo de culturas, la supresión emocional será menos frecuente y se fomentará la expresión autónoma de los propios atributos.

Soto, Perez, Kim, Lee, y Minnick (2011) encontraron que cuando los miembros de culturas independientes (en este caso, europeos americanos) suprimen la expresión emocional, obtienen consecuencias desadaptativas (como síntomas depresivos). Sin embargo, los miembros de culturas interdependientes en los que se valora la armonía (asiáticos americanos) obtendrían consecuencias no tan desadaptativas. Es decir, en las culturas en las que la supresión emocional es más normativa (como en Hong Kong), esta estrategia no se asocia con un funcionamiento adverso tal y como ocurre en culturas donde la expresividad es la norma, como en europeos americanos. Estos resultados confirman la propuesta de Ford y Mauss (2015) de que la cultura influye en el uso y consecuencias de las estrategias de regulación emocional.

Wan y Savina (2016) analizaron estas diferencias culturales y la influencia del género y tipo de emoción en una muestra de niños de entre 10 y 11 años en eficacia percibida de las estrategias. Se demostró que tanto los niños americanos como los chinos consideraron la evitación de la situación como la estrategia más efectiva para regular la ira. Además, preferían buscar apoyo social ante tristeza e ira, más que con miedo. Por otro lado, al valorar la estrategia de respirar profundamente, los niños americanos la consideraron como más eficaz para ira. Mientras, los niños chinos la consideraron como más eficaz para ira y miedo. Estas dos emociones están caracterizadas por una intensidad emocional mayor y normalmente acompañada de un *feedback* respiratorio mayor que en tristeza (Philippot, Chapelle y Blairy., 2002), lo que puede explicar que los niños intuitivamente perciban esta estrategia como más relevante para ira y miedo que para tristeza. Esta diferencia entre culturas puede deberse a que los niños en Hong Kong reciben menos educación sobre los beneficios de respirar profundamente para regularse, mientras que en los niños americanos es frecuente la enseñanza de esta estrategia para regular la ira (Sukhodolsky, Solomon y Perine, 2000). En relación al resto de estrategias, los niños americanos percibieron como más eficaces que los niños chinos las estrategias de distracción positiva (pensar en algo positivo), la búsqueda de apoyo social, y supresión de la experiencia en ira y miedo.

Otros estudios han analizado las influencias culturales más allá de las diferencias entre individualistas y colectivistas. Su et al. (2015) estudiaron las diferencias en el bienestar y la supresión de la expresión en dos grupos étnicos de la misma cultura colectivista (americanos chinos y mexicanos). Sus resultados pueden resumirse en que la supresión de emociones positivas se relaciona con menor bienestar hedónico y eudaimónico en los americanos mexicanos, y no en los chinos americanos. Esto coincide con los estudios mencionados, aportando más evidencias sobre que la cultura china socializa en el control de la expresión de las emociones en general, mientras que en las culturas latinas se orienta en suprimir emociones negativas pero expresar las positivas.

La supresión no es normativa en culturas europeas y americanas, tal y como se ha comentado, lo que explica las diferencias en la conductancia de la piel encontradas en el estudio de Soto, Lee y Roberts, (2016). Encontraron mayor reactividad en al conductancia de la piel ante supresión y ampliación en los americanos europeos que en los americanos chinos, a pesar de que no se recogieron diferencias en los autoinformes sobre el nivel de disgusto. Es decir, la supresión se hace más agotadora para los americanos europeos, aunque ellos no lo perciban.

**Tabla 3**  
Cultura

Estudio	Tipo de estudio	Muestra	Estrategia	Variable moduladora	Variable criterio	Principales resultados
Davis et al. (2012)	Experimental	Estudiantes chinos (220) y americanos (241)	De <i>disengagement</i> , <i>engagement</i> , supresión y ocultar la expresión	Cultura	Elección de la estrategia	Las estrategias de <i>disengagement</i> fueron más empleadas por los chinos (especialmente, distanciarse), mientras que las demás fueron más elegidas por los americanos
Tsai y Lau, (2012)	Experimental	100 universitarios asiáticos americanos y 62 universitarios europeos americanos	Autorreflexión	Cultura	Malestar tras la autorreflexión	Los asiáticos experimentaron mayor aumento del malestar tras la autorreflexión
Soto, Perez, Kim, Lee y Minnick (2011)	Experimental	71 estudiantes europeos americanos y 100 estudiantes chinos de Hong Kong	Supresión de la expresión y reevaluación cognitiva	Cultura	Funcionamiento psicológico a través de ánimo deprimido y satisfacción vital	La supresión expresiva se asocia con un funcionamiento psicológico adverso en europeos americanos, pero no en los participantes chinos
Butler, Lee y Gross (2007)	Experimental	166 mujeres que describieron su pasado cultural como asiáticas americanas, europeas americanas, latino americanas y afroamericanas	Supresión emocional	Valores culturales	Metas de autoprotección y emociones negativas	En mujeres americanas con valores europeos o del este, la supresión habitual se relaciona con metas de autoprotección y emociones negativas La supresión experimentalmente elicitada redujo la respuesta interpersonal de estas mujeres, y aumentó las percepciones negativas de la otra persona y una conducta hostil Se registraron más metas de autoprotección social y mayores niveles de emociones negativas en mujeres con valores biculturales que europeos a un nivel promedio de supresión
Su et al. (2015)	Experimental	163 chinos americanos y 146 mexicanos americanos estudiantes de entre 18 y 23 años.	Supresión de la expresión	Cultura: dos grupos étnicos de una cultura colectivista	Bienestar a través de satisfacción vital y bienestar eudaimónico	Los chinos americanos suprimen más las emociones positivas que los mexicanos americanos La supresión de emociones positivas se relaciona con menor satisfacción vital y bienestar eudaimónico en mexicanos americanos, pero no en los chinos americanos
Su (2008)	Experimental	229 estudiantes americanos (145 mujeres y 84 hombres) y 184 de Singapur (112 mujeres y 72 hombres)	Supresión de emociones centradas en uno mismo y de emociones centradas en los demás	Cultura: independientes o interdependientes	Bienestar a través del funcionamiento intrapersonal	La supresión de emociones centrada en los otros es perjudicial para el bienestar psicológico de los singapurenses con un <i>self</i> independiente menos saliente, pero no cuando es más saliente Los singapurenses suprimen más las emociones centradas en los otros que los europeos americanos
Kwon, Yoon, Joorman y Kwon (2013)	Transversal	764 estudiantes universitarios, 380 de Seoul, Korea (130 hombres y 254 mujeres), y 384 de Miami, EEUU (199 hombres y 181 mujeres)	Uso habitual de reevaluación, supresión y rumiación	Cultura	Síntomas depresivos	Los coreanos informaron de mayor uso de <i>brooding</i> que los americanos Los americanos informaron de mayor supresión de la ira. La relación entre el uso de reevaluación y síntomas depresivos es significativamente mayor en los coreanos La relación entre la supresión de la ira y los síntomas depresivos es significativamente mayor en los americanos
Soto, Lee y Roberts (2016)	Experimental	59 estudiantes: 28 asiáticos americanos and 31 europeo americanos	Supresión y amplificación de la emoción	Cultura	Conductancia de la piel y auto-informe sobre la valencia	Aunque informaron de niveles de disgusto iguales, los europeos americanos presentaron mayor reactividad en la conductancia de la piel que los asiáticos americanos en las dos condiciones de regulación
Wan y Savina (2016)	Experimental	143 niños de entre 10 y 11 años, 54 europeos americanos (25 niñas y 29 niños) y 89 chinos (44 niñas y 45 niños)	Respiración profunda, distracción positiva, evitación de la situación, hablar con alguien y supresión de la expresión	Cultura y tipo de emoción	Eficacia percibida	Tanto americanos como chinos consideraron la evitación situacional como la respuesta más efectiva ante ira Las dos muestras prefirieron la búsqueda de apoyo social más ante ira y tristeza que miedo. Los niños americanos consideraron respirar profundamente como la estrategia más efectiva ante miedo e ira

También se dan diferencias culturales en las consecuencias psicológicas de las estrategias de regulación emocional. Kwon, Yoon, Joormann y Kwon (2013) encontraron que la reevaluación se relaciona con mayor intensidad con síntomas depresivos en los coreanos que en los americanos, mientras que la relación entre la supresión de la ira y síntomas depresivos fue mayor en la muestra americana que en la coreana.

En relación a otras estrategias, el estudio de Davis, Greenberger, Charles, Chen, Zhao y Dong (2012) recoge el uso más habitual de estrategias de *disengagement* (en especial distracción) en los hombres chinos, mientras que las estrategias de *engagement* y el enmascaramiento o supresión de la expresión son más frecuentemente usados por los americanos. Por estrategias de *disengagement* se incluyeron distanciarse, negar, *deliberate shallow processing*, distracción y desviar la atención. Estas estrategias permiten al individuo retirar la atención de la información emocional en un estadio temprano del proceso emocional. Por estrategias de *engagement*, se incluyó elaborar un pasado y pensar sobre la víctima, las cuales permiten al individuo centrar su atención en la información emocional y cambiar su significado en un estadio más tardío.

Finalmente, Butler, Lee, y Gross (2007) analizaron la influencia de los valores culturales en el impacto negativo social de la supresión. Las emociones fueron: enfadado/irritado/molesto/frustrado, culpable/avergonzado, auto-consciente/desconcertado, asustado, disgustado, triste, solo/aislado/ignorado, impersonal/distante/frío y ansioso/nervioso/tenso. Los resultados aportan más evidencias a la literatura mencionada anteriormente.

En resumen, los estudios aportan evidencias a la hipótesis de que las culturas interdependientes fomentan más la supresión emocional, por lo que será empleada con más frecuencia y tendrá consecuencias menos adversas en personas de esta cultura que de culturas interdependientes.

#### *Otras variables*

Se han identificado 4 estudios donde se investiga la influencia de la intensidad de la emoción, la valencia de la emoción o la disponibilidad de estrategias (véase tabla 4), recogiendo diferencias relacionadas con las estrategias empleadas, y la eficacia de las mismas.

Así, en el artículo de Aldao y Nolen-Hoeksema (2012) se analiza la relación entre estrategias adaptativas y desadaptativas con psicopatología (depresión, ansiedad, problemas de alimentación y características de personalidad límite) en función de la intensidad y tipo de emoción. En estrategias adaptativas se incluyeron aceptación, solución de problemas y reevaluación cognitiva; mientras que en desadaptativas, supresión de la vivencia de la emoción, supresión de la expresión emocional, preocupación/rumiación, y autocrítica. Demostraron que las estrategias adaptativas se emplean en mayor medida que las desadaptativas, tanto ante emociones moderadas como intensas, positivas como negativas, sugiriendo que la implementación y efecto de las estrategias adaptativas es más dependiente del contexto que el efecto de las desadaptativas.

En el artículo de Langeslag y Surti (2017) analizaron la influencia que puede ejercer la intensidad del estímulo elicitador de la emoción en el éxito de la reevaluación mediante EEG y autoinformes sobre la valencia y la facilidad para emplearla. Los resultados indican que *up-regulation* se asocia con menor valencia negativa referida, mientras que *down-regulation* se asocia a menor valencia negativa referida, lo que sugiere que la reevaluación subjetiva no siempre varía con la intensidad emocional. En relación a la facilidad para emplear la reevaluación, los participantes percibieron más fácil implementar *down-regulation* que *up-regulation* ante estímulos de baja intensidad, y que *down-regulation* ante estímulos de intensidad alta. Esto sugiere que el éxito percibido de la reevaluación no varía con la intensidad.

Dixon-Gordon, Aldao y De Los Reyes (2015) también investigaron la influencia de la intensidad en interacción con el tipo de emoción (tristeza, ansiedad e ira) en la elección de las estrategias de regulación emocional. La supresión de la expresión emocional fue menos usada que otras estrategias en todos los contextos emocionales excepto en tristeza. Por otro lado, la reevaluación fue más empleada que la supresión de la expresión sólo en contextos de tristeza y alta intensidad. Además, se registró un mayor uso de estrategias ante tristeza que ante ira.

**Tabla 4**

## Otras variables

Estudio	Tipo de estudio	Muestra	Estrategia	Variable moduladora	Variable criterio	Principales resultados
Aldao y Nolen-Hoeksema (2012)	Experimental	111 adultos entre 18 y 68 años	Adaptativas y desadaptativas	Intensidad Valencia	Nivel de patología en depresión, ansiedad, alimentación y personalidad límite	Las estrategias adaptativas son las más empleadas en todas las condiciones: ante emociones moderadas como intensas, positivas y negativas
Langeslag y Surti (2017)	Experimental	31 estudiantes de EEUU	Reevaluación	Intensidad del estímulo	Éxito de la estrategia de regulación emocional a través de EEG, autoinforme sobre la valencia y facilidad para emplearla	<i>Up-regulation</i> resultó en menos valencia negativa referida, mientras que <i>down-regulation</i> se asoció a menos valencia negativa referida sin influencias de la intensidad del estímulo. Los participantes percibieron <i>down-regulation</i> más fácil que <i>up-regulation</i> ante estímulos de baja intensidad. Ante estímulos de alta intensidad, percibieron más fácil emplear <i>down-regulation</i> .
Dixon-Gordon, Aldao y De Los Reyes (2015)	Experimental	562 estudiantes universitarios	Adaptativas y desadaptativas	Intensidad y tipo de emoción (tristeza, ansiedad e ira)	Elección de la estrategia	Ante tristeza se empleó más frecuentemente reevaluación, evitación y supresión de la expresión. Ante ansiedad, se empleó con más frecuencia evitación y supresión de la expresión. Mayor uso de estrategias ante tristeza que ante ira
Bigman, Sheppes y Tamir (2007)	Experimental	29 estudiantes universitarios	Reevaluación y supresión	Disponibilidad de opciones	Capacidad para reducir las emociones negativas inducidas	Se sienten menos emociones negativas cuando la estrategia empleada es la única opción

Por último, se ha investigado la influencia que puede tener la disponibilidad de opciones en la efectividad de la reevaluación y la supresión (Bigman, Sheppes y Tamir, 2017). Encontraron que se sienten menos emociones negativas cuando la estrategia empleada es la única opción, sugiriendo que tener más opciones es perjudicial, y no viéndose explicado por una carga cognitiva mayor o las asociaciones entre el significado y la meta.

En resumen, estas investigaciones muestran que la alta intensidad emocional se relaciona con un mayor uso de estrategias de regulación emocional, lo que puede sugerir según Barret, Gross, Christensen y Benvenuto (2001) que un gran afecto negativo puede verse asociado con una mayor necesidad de regulación. También se ha demostrado que se emplean más estrategias de regulación ante tristeza. Por último, tener varias estrategias de regulación a elegir reduce la efectividad de la seleccionada en la reducción del afecto negativo.

### Discusión

En esta revisión sistemática se analizaron aquellas investigaciones que se habían centrado en analizar el papel moderador de diferentes variables contextuales (e.g. edad o cultura) en la efectividad de estrategias de regulación específicas. Se identificaron 25 artículos. De estos 25, 12 se centraban en las diferencias según la edad; 9 en relación a la cultura y 4 sobre otras variables diferentes (intensidad, tipo de emoción y disponibilidad de estrategias). En todos se obtenían diferencias en el uso o consecuencias de las estrategias en función de estas variables contextuales, demostrando la influencia que tiene el contexto en la eficacia de las mismas.

En relación a la variable edad, se han encontrado resultados diferentes sobre la estrategia de reevaluación según las distintas investigaciones. La mayoría de los estudios encuentran que a mayor edad, menor éxito en el empleo de esta estrategia para reducir el afecto negativo (Optiz et al., 2012; Scheibe et al. 2015; Shiota y Levenson, 2009; Tucker et al. 2013). Sin embargo, en el estudio longitudinal de Le Vigoroux et al. (2015) se obtuvo que a mayor edad, más habilidad en regular el afecto negativo empleando la reevaluación. Se encuentran dos corrientes diferentes que explican los resultados obtenidos al estudiar la estrategia de reevaluación, relacionándola con la estrategia de distracción.

La teoría de la Selección, Optimización y Compensación en Regulación Emocional (SOC-ER) postula que las estrategias requieren recursos, por lo que a mayor disponibilidad de recursos relevantes, mayor éxito en la regulación emocional (Optiz, Lee, Gross y Urry, 2014). Demostraron así que una elevada habilidad cognitiva se relaciona con mayor éxito en la regulación emocional al emplear reevaluación. Esta teoría se relaciona con la de Isaacowitz et al. (2008), en la que se defiende que la habilidad para regular emociones con estrategias relacionadas con la atención (como la distracción) se mantiene intacta o incluso mejora con la edad, mientras que la habilidad de cambiar cognitivamente el significado del estímulo mediante reevaluación puede estar deteriorado. Estas dos teorías explican los resultados obtenidos por la mayoría de los resultados, en la que la edad se relacionaría con una peor

habilidad en emplear la reevaluación debido a los recursos cognitivos que ésta requeriría y los déficits que suelen ir adquiriéndose con la edad a nivel cognitivo. Además, la preferencia y el mayor bienestar en el afecto encontrada por la distracción en el estudio de Tucker et al. (2013) y en el de Scheibe et al. (2015) puede explicarse desde esta perspectiva, pues requiere menos recursos. Por otra parte, la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Cartensen, et al., 1999) defiende que las personas mayores emplean más que los jóvenes las estrategias de regulación emocional de tipo preventivo, en la que se seleccionan las situaciones a las que se enfrentan, y están más orientados a metas y actividades emocionalmente significativas y positivas (efecto de la positividad). Se postula que esto depende más de la perspectiva del tiempo que tiene la persona, más que con el paso del tiempo en sí mismo. Así, se explica la preferencia de la distracción sobre la reevaluación, pues ésta es una estrategia centrada en el antecedente.

El estudio de Shiota y Levenson (2009) aporta evidencias a favor de la Teoría de Selectividad Socioemocional y permite explicar las diferencias encontradas entre los diferentes estudios. Al distinguir entre *detached reappraisal* y reevaluación positiva, demostraron que cada una evoluciona de forma diferente con la edad: *detached reappraisal* se vería empobrecido debido al declive en las funciones cognitivas con el envejecimiento, mientras que la reevaluación positiva sería más efectiva en la regulación emocional pudiéndose explicar esto por el efecto de la positividad.

En relación a la variable cultura, los estudios encontrados aportan evidencias de la influencia que ejerce en la regulación emocional y sus consecuencias. En culturas interdependientes o colectivistas, como las asiáticas, se busca la armonía grupal desarrollando un *self* más interdependiente, por lo que se fomenta la expresión de emociones centradas en los demás. En las culturas independientes o individualistas, como la americana o europea, se busca el éxito individual desarrollando un *self* más independiente, por lo que se fomenta la expresión de emociones centradas en uno mismo (Su, 2008). Estas diferencias también se observan dentro de la misma cultura (Su et al., 2015), viéndose que dentro de la cultura americana, los chinos americanos suprimen más las emociones positivas que los americanos mexicanos. Además, el uso de la supresión en las culturas occidentales se hace más agotadora aunque la persona no lo perciba, como se demuestra en el estudio de Soto et al. (2016). También se encuentran diferencias en las consecuencias de las estrategias (Kwon et al., 2013), relacionándose los síntomas depresivos con reevaluación en coreanos, y supresión de la ira en americanos.

Por otro lado, se ha estudiado si existen diferencias culturales a corta edad. En niños de 10 y 11 años existen algunas semejanzas culturales, como considerar la evitación de la situación la estrategia más efectiva para regular la ira o buscar apoyo social ante tristeza e ira (Wan y Savina, 2016), pero en la mayoría de estrategias ya se observan las diferencias esperadas en relación a la cultura.

Además de la edad y la cultura, en la literatura se ha analizado el papel moderador de otros factores, tales como la intensidad de la emoción, el tipo de emoción y la disponibilidad de opciones. En relación a la intensidad, se suelen emplear más estrategias consideradas como adaptativas ante emociones intensas y moderadas (Adao y Nolen-Hoeksema, 2012). Sin embargo, Langeslag y Surti (2017), no encontraron diferencias en el uso de la reevaluación en función de la intensidad emocional. En relación al tipo de emoción, se suelen emplear más estrategias adaptativas ante emociones positivas y negativas (Adao y Nolen-Hoeksema, 2012). Dixon-Gordon et al. (2015) investigaron la influencia conjunta de estas dos variables, encontrando que la supresión de la expresión emocional se emplea más en tristeza que en otros contextos emocionales. Por último, cuando la estrategia empleada es la única opción se sienten menos emociones negativas, sugiriendo que la disponibilidad de opciones es perjudicial para el proceso de regulación emocional (Bigman et al., 2017).

En resumen, los artículos recogidos aportan resultados que muestran cómo la efectividad de una estrategia puede depender de diferentes factores contextuales (edad, cultura, intensidad de la emoción, tipo de emoción y disponibilidad de estrategias). Estos datos sugieren que no puede considerarse una estrategia como adaptativa o desadaptativa sin tener en cuenta el contexto, idea que se asocia a la postulada en el modelo reformulado de Gross (2015) y a la propuesta de Adao y Tull (2015). Así, la reevaluación, una estrategia considerada como adaptativa, produce menos beneficios a personas mayores y personas con valores culturales interdependientes, en comparación con otras estrategias como la distracción o la supresión.

### **Limitaciones de los estudios incluidos**

Aunque los estudios de esta revisión han permitido identificar las influencias del contexto en la regulación emocional, existen ciertas limitaciones. Sólo una de las investigaciones empleó un diseño longitudinal (edad), pudiendo no verse reflejados los cambios interindividuales durante la vida de las personas en las estrategias de regulación emocional sólo mediante la comparación de grupos o recogida de datos

sin manipulación experimental. Además, muchos de los estudios emplean el autoinforme como medida de recogida de datos de la regulación emocional, por lo que los datos pueden estar sesgados. En algunos estudios de edad se empleó un informe retrospectivo, encontrándose que la mayoría de las personas de mayor edad eligen recuerdos más antiguos que los jóvenes, pudiéndose ver influenciados los datos por sesgos de memoria. Además, este tipo de estudios no recoge la frecuencia con la que ocurren las situaciones en las que se lleva a cabo la regulación emocional.

En relación a la edad, en la mayoría de las investigaciones las personas mayores fueron reclutadas a través de anuncios en periódicos o por la comunidad (por ejemplo, mediante centros culturales). Esto puede sesgar la muestra, ya que estas personas pueden sobrerrepresentar a los mayores que envejecen con éxito y con mayor bienestar, excluyendo a las personas que no participan ni están tan integradas socialmente como las de la muestra. Por otro lado, se dan diferencias en la educación entre el grupo de jóvenes (generalmente universitarios) y los adultos mayores, lo que puede influir en la manera de afrontar la evaluación y responder a las preguntas. Finalmente, la Teoría de Selección Socioemocional establece que es la percepción del tiempo la que se relaciona con las modificaciones en la motivación del efecto de la positividad. Sin embargo, los estudios en los que se analiza la edad consideran esta variable como la única explicativa para las diferencias observadas en la regulación emocional, sin tener en cuenta la percepción del tiempo.

En relación a la cultura, la mayoría de los estudios basa su definición de cultura en los países, aunque dentro de un país se den diversas culturas, como ocurre en Estados Unidos. Debido a esta concepción, dentro de una misma cultura pueden darse diferencias en los valores adoptados por sus miembros y, como consecuencia, en la regulación emocional. Por ello, es necesario tener en cuenta los valores que tienen sus integrantes (Butler, 2007).

### **Futuras investigaciones**

En relación a la edad, futuras investigaciones deberían determinar si las diferencias encontradas en el deterioro de la reevaluación dependen de las metas que la guían y las tácticas empleadas. Aclarar esto es importante ya que la reevaluación es la única estrategia relacionada con una vulnerabilidad menor para síntomas psiquiátricos a largo plazo tanto en adultos jóvenes como mayores (Kross y Ayduk, 2008). Además, aunque la percepción del tiempo y la edad están estrechamente relacionadas (Lang y Carstensen, 2002), sería interesante replicar las investigaciones teniendo en cuenta esta variable. Por otro lado, para intentar esclarecer los diferentes resultados de las investigaciones sería interesante contrastar los resultados diferenciando entre *detached reappraisal* y reevaluación positiva, pues se han visto que aunque son componentes de la reevaluación, evolucionan de manera diferente con la edad.

En relación a la cultura, es necesario ampliar la perspectiva de estudio incluyendo varios factores, como religión, género, orientación sexual y estatus socioeconómico, variables que han sido poco investigadas en relación a la regulación emocional (Cole, 2014).

La variable de disponibilidad de estrategias no ha sido lo suficientemente estudiada, encontrándose sólo un artículo que se centre en su relación con la regulación emocional (Bigman et al., 2017). Futuros estudios deberían de contrastar estos resultados, ya que la muestra empleada era reducida, y comprobar así si el efecto de la disponibilidad de opciones sigue una tendencia lineal en función del número de estrategias disponibles.

Finalmente, la mayoría de las investigaciones estudia la relación con una o dos estrategias de regulación emocional, mientras que en la vida diaria las personas pueden elegir entre numerosas estrategias. Debido a ello, y aunque en las investigaciones suelen estudiarse las estrategias que se usan con más frecuencia, futuros estudios deberían comprobar si se mantienen los resultados comparando diferentes estrategias.

Como conclusión final, queda demostrada la influencia del contexto en la regulación emocional. Identificar las estrategias que serán efectivas con mayor probabilidad en los diferentes estadios vitales, diferentes culturas y ante diferentes aspectos de la emoción a regular es muy importante para la inclusión de estos objetivos en psicoterapias e investigaciones destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas, tanto en prevención primaria, como secundaria y terciaria (Urzúa et al, 2016).

Referencias<sup>1</sup>

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Aldao, A., y Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A trans-diagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- \*Aldao, A., y Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Aldao, A., y Tull, M. T. (2015). Putting emotion regulation in context. *Current Opinion in Psychology*, 3, 100-107.
- \*Ali, S., y Alea, N. (2017). Does Who I Am or How I Regulate Matter? Consequences of Manipulation of Emotion Regulation Strategies. *The International Journal of Aging and Human Development*, 85(2), 135-163.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., y Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724.
- \*Bigman, Y. E., Sheppes, G., y Tamir, M. (2017). When less is more: Effects of the availability of strategic options on regulating negative emotions. *Emotion*, 17(6), 993.
- \*Butler, E. A., Lee, T. L., y Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 203-207.
- \*Davis, E., Greenberger, E., Charles, S., Chen, C., Zhao, L., y Dong, Q. (2012). Emotion experience and regulation in China and the United States: how do culture and gender shape emotion responding?. *International Journal of Psychology*, 47(3), 230-239.
- Derryberry, D., y Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- \*Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., y De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271-276.
- Ford, B., y Mauss, I. (2014). The paradoxical effects of pursuing positive emotion. *Positive Emotion: Integrating the Light Sides and Dark Sides*, 363-382.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Gross, J. J., Richards, J. M., y John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health*, 2006, 13-35.
- Isaacowitz, D., Toner, K., Goren, D., Wilson, H., 2008. Looking while unhappy: mood-congruent gaze in young adults, positive gaze in older adults. *Psychological Science*, 19(9), 848-853.
- John, O. P., y Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Kang, S., y Shaver, P. R. (2004). Individual differences in well-differentiated emotional experience: Their possible psychological implications. *Journal of Personality*, 72, 687-726.
- Kross, E., y Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 924-938.
- \*Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., y Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition y Emotion*, 27(5), 769-782.
- Lang, F. R. y Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals and social relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125-139.

<sup>1</sup> Los artículos marcados con un asterisco fueron incluidos en la revisión sistemática.

- \*Langeslag, S. J., y Surti, K. (2017). The effect of arousal on regulation of negative emotions using cognitive reappraisal: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*, 118, 18-26.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- \*Le Vigouroux, S., Dauvier, B., Congard, A., Kop, J. L., Pavani, J. B., y Gilles, P. Y. (2015). Le développement des stratégies de régulation affective au cours de l'âge adulte. *L'Année Psychologique*, 115(3), 351-383.
- \*Livingstone, K. M., e Isaacowitz, D. M. (2015). Situation selection and modification for emotion regulation in younger and older adults. *Social Psychological and Personality Science*, 6(8), 904-910.
- \*Magee, J. C., y Teachman, B. A. (2012). Distress and recurrence of intrusive thoughts in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 27(1), 199.
- \*Márquez-González, M., Fernández de Trocóniz, M. I., Montorio Cerrato, I., y Losada Baltar, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4), 616-622.
- Markus, H. R., y Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224.
- Nix, G., Watson, C., Pyszczynski, T., y Greenberg, J. (1995). Reducing depressive affect through external focus of attention. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 36-52.
- Opitz, P. C., Lee, I. A., Gross, J. J., y Urry, H. L. (2014). Fluid cognitive ability is a resource for successful emotion regulation in older and younger adults. *Frontiers in Psychology*, 5, 609-624.
- \*Opitz, P. C., Rauch, L. C., Terry, D. P., y Urry, H. L. (2012). Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal. *Neurobiology of Aging*, 33(4), 645-655.
- \*Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health*, 13(6), 818-826.
- Philippot, P., Chappelle, G., y Blairy, S. (2002). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition y Emotion*, 16(5), 605-627
- \*Rovenpor, D. R., Skogsberg, N. J., e Isaacowitz, D. M. (2013). The choices we make: An examination of situation selection in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 28(2), 365-376.
- \*Sands, M., y Isaacowitz, D. M. (2017). Situation selection across adulthood: the role of arousal. *Cognition and Emotion*, 31(4), 791-798.
- \*Scheibe, S., Sheppes, G., y Staudinger, U. M. (2015). Distract or reappraise? Age-related differences in emotion-regulation choice. *Emotion*, 15(6), 677-681.
- \*Schirda, B., Valentine, T. R., Aldao, A., y Prakash, R. S. (2016). Age-related differences in emotion regulation strategies: Examining the role of contextual factors. *Developmental Psychology*, 52(9), 1370-1380.
- \*Shiota, M. N., y Levenson, R. W. (2009). Effects of aging on experimentally instructed detached reappraisal, positive reappraisal, and emotional behavior suppression. *Psychology and Aging*, 24(4), 890-900.
- \*Soto, J. A., Lee, E. A., y Roberts, N. A. (2016). Convergence in feeling, divergence in physiology: How culture influences the consequences of disgust suppression and amplification among European Americans and Asian Americans. *Psychophysiology*, 53(1), 41-51.
- \*Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A., y Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450-1455.
- \*Su, J. C., Lee, R. M., Park, I. J., Soto, J. A., Chang, J., Zamboanga, B. L., Kim, S. Y., Ham, L. S., Dezutter, J., Hurley, E. A., Seol, K. O. y Brown, E. (2015). Differential links between expressive suppression and well-being among Chinese and Mexican American college students. *Asian American Journal of Psychology*, 6(1), 15.
- \*Su, J. C. Y. (2008). The role of culture in the link between emotional suppression and well-being (tesis doctoral). Universidad de Minnesota, Minnesota.
- Sukhodolsky, D. G., Solomon, R. M., y Perine, J. (2000). Cognitive-behavioral, anger-control intervention for elementary school children: A treatment-outcome study. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(3), 159-170.
- Tsai, J. L., Knutson, B., y Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-307.
- \*Tsai, W., y Lau, A. S. (2013). Cultural differences in emotion regulation during self-reflection on negative personal experiences. *Cognition y Emotion*, 27(3), 416-429.

- \*Tucker, A. M., Feuerstein, R., Mende-Siedlecki, P., Ochsner, K. N., y Stern, Y. (2012). Double dissociation: Circadian off-peak times increase emotional reactivity; aging impairs emotion regulation via reappraisal. *Emotion*, 12(5), 869-874.
- \*Urzúa, A., Caqueo-Urizar, A., Araya, G., Celedón, C., Lacouture, N., Quiroz, L., y Guzmán, M. (2016). calidad de vida y dificultades de regulación emocional en la vida adulta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(2), 135-144.
- \*Wan, K. P., y Savina, E. (2016). Emotion regulation strategies in European American and Hong Kong Chinese middle school children. *Contemporary School Psychology*, 20(2), 152-159.
- Webb, T. L., Miles, E., y Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775
- Weisz, J. R., Rothbaum, F. M., y Blackburn, T. C. (1984). Standing out and standing in: The psychology of control in America and Japan. *American Psychologist*, 39(9), 955.