

# INTERACCIONES

Journal of family, clinical and health psychology

// ISSN 2411-5940

e-ISSN 2413-4465

www.revistainteracciones.com



## ARTÍCULO DE REVISIÓN

### Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review

*Modelos Teóricos Contemporáneos de Regulación Emocional: Una Revisión Sistemática*

Camila Florencia Cremades<sup>1\*</sup>, Cristian Javier Garay<sup>1</sup>, Martín Juan Etchevers<sup>1</sup>, Roberto Muiños<sup>1</sup>, Graciela Mónica Peker<sup>1</sup>, Juan Martín Gómez-Penedo<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.

<sup>2</sup> Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Buenos Aires, Argentina.

\* Correspondencia: [camilacremades@gmail.com](mailto:camilacremades@gmail.com).

Recibido: 25 de agosto de 2021 | Revisado: 25 de noviembre de 2022 | Aceptado: 22 de marzo de 2022 | Publicado Online: 23 de marzo de 2022.

#### CITARLO COMO:

Cremades, C., Garay, C., Etchevers, M., Muiños, R., Peker, G., & Gómez-Penedo, J. (2022). Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review. *Interacciones*, 8, e237. <http://dx.doi.org/10.24016/2022.v8.237>

#### ABSTRACT

**Background:** Emotions and their regulation are a phenomenon present in everyday life. Despite its relevance and growing interest, a consensual and univocal definition has not yet been reached. **Objective:** This paper aims to review contemporary theoretical models of emotion regulation, looking for agreements and divergences between authors. It seeks to identify the main processes considered when working with emotional dysregulation. **Method:** Our team conducted a systematic review in the form of a narrative synthesis following the guidelines of the PRISMA statement. The database used were SCOPUS, PUBMED, and Dialnet. We included articles published between 2018 and 2020, which have been peer-reviewed in indexed scientific journals, whose central theme was the theoretical presentation of the construct of emotional regulation. We excluded articles that conceptualized only one dimension of the construct focused on specific populations and empirical studies without a theoretical conceptualization of the construct. The information was systematized in a table identifying authors' information, country of institutional affiliation, main characteristics of the given definition of emotion regulation, regulation skills mentioned, and underlying theoretical frameworks. **Results:** We identified ten different theoretical frameworks that propose models of emotion regulation. The main components found in the definition were the complexity of the construct, goal orientation, intra- or interpersonal regulation, the proposal of moderators, and its voluntary character. **Discussion:** There is a consensus on the use of emotion regulation strategies to adapt to environmental demands, achieve goals and increase well-being. We identify that people's learning history is an important factor in the development of emotional regulation skills. In addition, context and personality traits are proposed as moderators of the therapeutic efficacy of interventions focused on emotional regulation. Further studies along these lines would favor the implementation of preventive interventions and the personalization of treatments. **Keywords:** Emotional Regulation; Mental Processes; Theoretical Models; Systematic Review; Clinical Psychology.

#### RESUMEN

**Antecedentes:** Las emociones y su regulación son un fenómeno presente en la vida cotidiana. A pesar de su relevancia y creciente interés, aún no se ha alcanzado una definición consensuada y unívoca. **Objetivo:** El presente trabajo pretende revisar los modelos teóricos de regulación emocional contemporáneos buscando acuerdos y divergencias entre

autores. Se busca identificar los principales procesos tomados en cuenta para el trabajo con la desregulación emocional. **Método:** Nuestro equipo realizó una revisión sistemática en forma de síntesis narrativa siguiendo las directrices de PRISMA. Las bases de datos utilizadas fueron SCOPUS, PUBMED y Dialnet. Se incluyeron artículos publicados entre 2018 y 2020, que han sido revisados por pares en revistas científicas indexadas, cuyo tema central fuera la presentación teórica del constructo de regulación emocional. Se excluyeron artículos que conceptualizaban una sola dimensión del constructo, se enfocaban en poblaciones específicas y estudios empíricos sin una conceptualización teórica del constructo. La información fue sistematizada en una tabla identificando información de los autores, país de afiliación institucional, características principales de la definición dada de regulación emocional, habilidades de regulación mencionadas y marco teórico de base. **Resultados:** Se identificaron diez marcos teóricos diferentes que proponen modelos de regulación de las emociones. Los principales componentes encontrados en las definiciones fueron la complejidad del constructo, la orientación a metas, la regulación intra o interpersonal, la propuesta de moderadores y su carácter voluntario. **Discusión:** Existe un consenso sobre el uso de estrategias de regulación de las emociones para adaptarse a las demandas del entorno, alcanzar metas y aumentar el bienestar. Identificamos que la historia de aprendizaje de las personas es un factor importante en el desarrollo de las habilidades de regulación emocional. Además, el contexto y los rasgos de personalidad son propuestos como moderadores de la eficacia terapéutica de las intervenciones centradas en la regulación emocional. Más estudios en esta línea favorecerían la implementación de intervenciones preventivas y la personalización de los tratamientos.

**Palabras clave:** Emociones; Procesos Mentales; Modelos Teóricos; Revisión Sistemática; Psicología Clínica.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad se están desarrollando dos grandes líneas teóricas en relación a la definición de emociones. Por un lado, una línea que toma a las emociones como fenómenos naturales (Colombetti, 2009; Ekman, 1984; Izard, 1977; Tracy y Randles, 2011), y por el otro una que conceptualiza a las emociones como el resultado conciente de un proceso de categorización (Barrett, 2006a,b; Fehr y Russell, 1984; James, 1884; Russell, 2009). La primera, considera la existencia de un grupo de emociones básicas, innatas, universales y compartidas con otros animales. También defiende la existencia de circuitos cerebrales propios de cada emoción que permitirían diferenciarlas y clasificarlas. Por otro lado, la segunda línea de pensamiento conceptualiza un afecto nuclear (combinación de variables fisiológicas, ambientales y conductuales), la capacidad del ser humano de aprender categorías y a la emoción como una etiqueta categorial dada a los estados internos al asemejarse a una categoría aprendida. En dicha postura se sostiene que las experiencias emocionales presentan variaciones culturales y que no es posible medir objetivamente el surgimiento de una emoción específica.

Pese a la falta de una definición consensuada sobre qué son las emociones, existe cierto acuerdo en que son reacciones involuntarias que se disparan frente a estímulos emocionalmente relevantes, tienen corta duración y traen aparejado un impulso de acción (LeDoux, 2012). Los seres humanos no podemos elegir cuándo tener una emoción, pero sí podemos implementar diferentes estrategias de regulación para convertir las emociones en información valiosa y ser capaces de dirigir nuestra conducta hacia metas deseables (Papa y Epstein, 2018).

Tradicionalmente, la regulación emocional ha sido definida como el proceso por el cual los individuos influyen qué emociones tienen, cuándo las tienen, y cómo las experimentan y expresan (Gross, 1998). La misma ha sido asociada de modo teórico y empírico a una variedad de conductas desadaptativas como las autolesiones, abuso de sustancias y conductas delictivas (Garofalo et al., 2020; Linehan, 1993). A su vez, la desregulación emocional ha sido identificada como un proceso subyacente implicado en el surgimiento y mantenimiento de muchos trastornos mentales (Kring y Werner, 2004; Lukas et al.,

2018; Sauer-Zavala et al., 2017) y especialmente de los denominados trastornos emocionales (Campbell-Sills y Barlow, 2007). Los trastornos emocionales han sido identificados como los más prevalentes en diversas culturas (Cía et al., 2018; Kessler, 2003; Lamers et al., 2011).

Debido al rol preponderante que las dificultades en la modulación de las emociones tienen en los trastornos emocionales, se han diseñado diferentes estrategias de intervención para pacientes con dicho diagnóstico, poniendo el foco en proveer a los consultantes de estrategias de regulación emocional (Barlow et al., 2011; Kristjánsdóttir et al., 2015; Linehan, 1993).

A su vez, por la importancia que tiene evaluar la regulación emocional y su evolución a la largo del tiempo, se han desarrollado un gran número de instrumentos psicométricos destinados a medir dicho constructo (ej. Catanzaro y Mearns, 1990; Garnefski et al., 2001; Gratz y Roemer, 2004; Gross y John, 2003; Hofmann et al., 2016; Newhill et al., 2004; Niven et al., 2011; Preece et al., 2018). Esta variedad de instrumentos muestra una alta heterogeneidad en los distintos aspectos que se consideran centrales en el fenómeno de la regulación emocional. Mientras que algunos instrumentos se focalizan en medir dimensiones cognitivas de la regulación emocional, otros se circunscriben a dimensiones conductuales. De la misma forma, algunos instrumentos se enfocan en la regulación intrapersonal, mientras que otros también incluyen los aspectos interpersonales. Esta variabilidad en las dimensiones incluidas en las diferentes escalas diseñadas para medir la regulación emocional da cuenta de la complejidad del constructo, no sólo en las estrategias de su operacionalización sino también a nivel de su conceptualización: cada instrumento resalta o invisibiliza elementos diferentes de la regulación emocional en cuanto a la comprensión teórica del constructo.

Siendo la regulación emocional un proceso de suma importancia, tanto para la psicopatología como para el abordaje de procesos patológicos, es necesario contar con una definición operativa del proceso de regulación de las emociones que permita abordar su estudio de un modo adecuado. Por tales motivos el presente trabajo tiene el objetivo de revisar de manera sistemática los modelos de regulación emocional contemporáneos, es decir, presentes en la literatura de los últimos tres años,

buscando comunalidades y divergencias en las distintas conceptualizaciones que han presentado diversos investigadores de esta noción.

## MÉTODO

### Diseño y registro del protocolo

Para alcanzar el objetivo planteado, se realizó una revisión sistemática bajo la modalidad de síntesis narrativa (Popay et al., 2006) de la literatura científica siguiendo los lineamientos de la declaración PRISMA publicada en el año 2009 (Moher et al., 2009). La misma consiste en una lista de 27 ítems y un diagrama de flujo de cuatro fases a considerar para garantizar la transparencia y un reporte claro de los datos considerados para revisiones sistemáticas. El protocolo de nuestro estudio no fue publicado previamente en algún repositorio.

### Estrategia de búsqueda

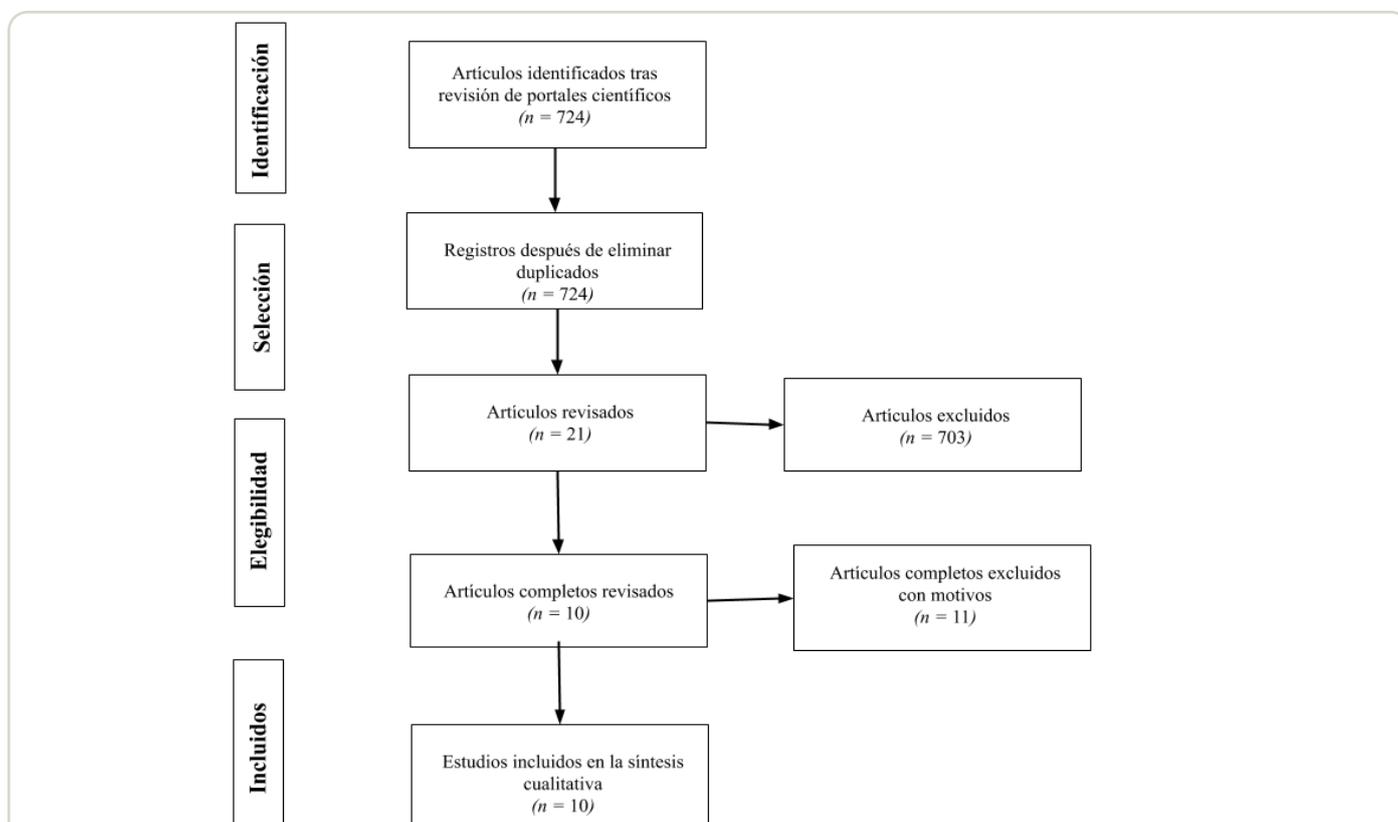
Los estudios fueron identificados en una búsqueda en bases de datos electrónicas: SCOPUS, PUBMED y Dialnet. La misma fue realizada el día 10 de agosto del 2020. La estrategia de búsqueda en español fue: "Regulación Emocional OR Regulación Afectiva OR Desregulación Emocional OR Desregulación Afectiva AND Modelos OR Concepto OR Definición". La estrategia de búsqueda en inglés fue: "Emotion Regulation OR Mood Regulation OR Emotion Dysregulation OR Mood Dysregulation AND Models OR Concepts OR Definitions".

### Criterios de elegibilidad

Considerando que no se busca realizar una reseña histórica del constructo de regulación emocional, sino explorar la definición teórica que se está usando actualmente, se decidió incluir los artículos publicados en los últimos tres años. Para la selección de documentos se tuvieron en cuenta como criterios de inclusión: (a) artículos publicados entre los años 2018 y 2020, contemplando un rango de tres años; (b) artículos publicados en revistas científicas indexadas que pasen por un proceso de revisión por pares; (c) artículos de acceso libre y restringido; (d) artículos cuyo tema central fuera la presentación teórica del constructo de regulación emocional. Fueron excluidos los artículos que: (a) conceptualizaban una dimensión de la regulación emocional, dejando de lado al constructo global; (b) se enfocaban en las estrategias de regulación emocional implementadas por poblaciones específicas; (c) consistían en estudios empíricos que carecían de conceptualizaciones teóricas del constructo. No se impusieron restricciones de idioma.

### Proceso de selección y recogida de datos

Los artículos fueron revisados de manera manual e independiente por la primera autora. Una vez identificados los artículos a incluir, se creó una tabla ad-hoc en la que se extrajo la información referente a los autores, el país de la institución de afiliación, las características principales de la definición dada de regulación emocional, las habilidades de regulación que se incluían como parte del constructo y el marco teórico desde



**Figura 1.** Diagrama de flujo sobre la selección de estudios.

*Nota.* Diagrama de flujo sobre la selección de estudios. El diagrama representa el proceso de selección de los estudios y el detalle de los artículos incluidos y excluidos (Moher et al., 2009).

donde planteaban partir los autores.

### Síntesis y análisis de la información

A partir de la tabla creada se identificaron los conceptos y constructos incluidos en las conceptualizaciones de los modelos (ver material suplementario 1). Los mismos fueron agrupados por categorías para calcular las frecuencias relativas de inclusión en los modelos teóricos y lograr una mejor comparación teórica. A su vez, se usó para proponer una definición funcional del proceso de regulación emocional.

### Aspectos éticos

Nuestro estudio es una revisión sistemática de artículos publicados, por lo que no representa un riesgo ético para los seres humanos, ya que no recoge data primaria.

## RESULTADOS

### Selección de estudios

La búsqueda inicial arrojó 724 artículos (555 en SCOPUS, 116 en PUBMED y 53 en Dialnet). Los mismos fueron revisados por título y por resumen cuando era necesaria mayor información para determinar si cumplían con los criterios de inclusión. Se terminaron identificando 21 estudios pertinentes a la revisión por tema tratado, que fueron evaluados por texto completo. De los mismos, 11 fueron descartados por ser estudios empíricos y no elaboraciones teóricas. Finalmente, diez artículos de conceptualizaciones teóricas fueron seleccionados para la revisión (ver Figura 1).

### Características de los estudios

De los diez artículos incluidos, James J. Gross es coautor de tres de ellos (McRae y Gross, 2020; Harley et al., 2019; Yih et al., 2019) y Jamie L. Taxer es coautor de dos (Harley et al., 2019; Yih et al., 2019), mientras que los demás autores identificados solo participan en la propuesta de un modelo. En relación a las afiliaciones institucionales, seis de los artículos contaron con la participación de investigadores de Estados Unidos (Barthel et al., 2018; Harley et al., 2019; Martins-Klein et al., 2020; McRae y Gross, 2020; Thompson, 2019; Yih et al., 2019), tres con investigadores de Inglaterra (Burkitt, 2018; Hughes et al., 2020; Kobylińska y Kusev, 2019), uno con investigadores de Bélgica (Nozaki y Mikolajczak, 2020), uno con un investigador de Polonia (Kobylińska y Kusev, 2019), uno con un investigador de Canadá (Harley et al., 2019), uno de Alemania (Harley et al., 2019) y uno de Australia (Harley et al., 2019). En cuanto a los años de publicación, un 20% fueron publicados en el año 2018, un 40% en el año 2019 y otro 40% en el año 2020.

### Marco teórico de referencia y nuevas propuestas de los modelos

El 60 % de los artículos incluidos partió del modelo de procesos de Gross (2015) para proponer un nuevo modelo de regulación emocional (Harley et al., 2019; Hughes et al., 2020; Kobylińska y Kusev, 2019; McRae y Gross, 2020; Martins-Klein et al., 2020; Nozaki y Mikolajczak, 2020). Según este modelo, cuando aparece una discrepancia entre un estado emocional deseado y el actual, la situación se percibe como una oportunidad para iniciar

un proceso de regulación emocional. Se elige una estrategia de regulación, se pone en práctica y se monitorea el éxito.

En cuanto a las posibles estrategias a utilizar, el modelo propone una estrategia distinta para cada momento del proceso de regulación emocional (Gross, 2015). Primero, en el momento de selección situacional, la estrategia posible es la evitación (declinar el involucramiento en situaciones emocionalmente relevantes). Luego, para la modificación de la situación se puede usar un pedido directo (tomar acción para modificar la situación una vez que uno ya se involucró). Cuando la emoción comienza a incrementar, se puede acudir al cambio de foco atencional o al cambio cognitivo. Para cambiar el foco atencional es posible apelar a la distracción (poner la atención en un objeto externo o en otros pensamientos) o a la rumiación (dirigir en forma recurrente la atención hacia causas y consecuencias de la emoción). En cuanto al cambio cognitivo, uno puede reinterpretar la situación emocional o aceptar las emociones sin juzgarlas. Finalmente, una vez que la emoción se instauró, las posibles estrategias para regularla son la supresión (evitar expresar lo que uno está sintiendo) o la intervención en la activación fisiológica (disminuir la activación con acciones o sustancias).

De los seis artículos que tomaron el modelo de Gross (2015), cuatro (66.6%) lo combinaron con otras teorías para proponer un nuevo modelo de regulación emocional (Harley et al., 2019; Hughes et al., 2020; Kobylińska y Kusev, 2019; Martins-Klein et al., 2020). Martins-Klein et al. (2020) combinaron el modelo de Gross (2015) con la perspectiva de mecanismos de control dual de Braver (2012). Según este marco teórico, el control cognitivo opera de dos modos: uno está caracterizado por la preparación anticipatoria (proactivo) y el otro por el control flexible en situación (reactivo). De este modo, Martins-Klein et al. (2020) diferencian la regulación emocional proactiva (conductas llevadas a cabo antes del inicio de la emoción para evitar que la misma suba) de la reactiva (estrategias implementadas una vez que se instauró la emoción para disminuirla). A su vez, proponen que el momento del proceso en el que se implementa una estrategia de regulación emocional es de gran importancia y que cualquier estrategia podría ser usada en los diferentes momentos.

Por su parte, Kobylińska y Kusev (2019) combinaron el modelo de Goss (2015) con modelos de persona-situación de la psicología social y de la personalidad (Cervone, 2004; Mischel y Shoda, 1995). Kobylińska y Kusev (2019) proponen que una regulación emocional efectiva dependerá de la interacción entre el tipo de estrategia, la situación y patrones de personalidad. Consecuentemente, la capacidad de elegir distintas estrategias de un modo flexible se asociaría a mayores niveles de bienestar.

Harley et al. (2019) toman el modelo de Gross (2015) y la teoría del control-valor de las emociones de logro (Pekrun, 2006) para proponer un modelo integral de regulación emocional para situaciones orientadas a logros. La teoría del control-valor de las emociones de logro (Pekrun, 2006) se enfoca en la generación de una emoción tras la percepción que tiene la persona de tener los recursos necesarios para afrontar el desafío (control) y el valor personal que tiene el logro (valor). La misma tiene en cuenta tres factores que determinarán la emoción: el foco (prospectivo, retrospectivo, presente), el valor (positivo/éxito, negativo/fracaso) y el nivel de control (alto, medio, bajo). Por

ejemplo, si un estudiante tiene la sensación de no saber lo suficiente para un examen sentirá ansiedad, mientras que si se siente preparado sentirá esperanza.

El modelo integral de regulación emocional para situaciones orientadas a logros (Harley et al., 2019) propone que las emociones que surgen en situaciones en las que se requieren ciertas competencias para alcanzar metas son generadas en un proceso de cuatro fases (situación, atención, valoración y respuesta). El proceso inicia con una situación desafiante en la que uno evalúa cómo cree que la misma impactará en sus metas. Luego, contempla las mismas fases del modelo de Gross (2015) con la novedad de que la selección de estrategias de regulación estará orientada por los factores determinantes de la emoción (Peckrun, 2006). Así, por ejemplo, la estrategia de cambio cognitivo puede estar orientada a modificar la percepción que uno tiene de poder aprobar el examen.

El último modelo que combinó el de Gross (2015) con otra teoría es el propuesto por Hughes et al. (2020). Estos autores toman el modelo de los cinco grandes (DeYoung, 2015) que propone la existencia de cinco categorías de rasgos de personalidad (neuroticismo, extraversión, apertura, agradabilidad y escrupulosidad). Combinando ambas propuestas (la de Gross y la de DeYoung), argumentan que los rasgos de personalidad influyen en la detección de emociones y valoración de la necesidad de regularlas. Por ejemplo, las personas con alto neuroticismo son sensibles al afecto negativo y tratan de disminuirlo de inmediato.

De los trabajos que no tomaron al modelo de Gross, Thompson (2019) planteó un modelo de regulación emocional basándose en una perspectiva del desarrollo. Para este autor, la selección de estrategias de regulación emocional va a estar mediada por la historia de aprendizaje. Cada persona va a tender a usar estrategias que en el pasado lo ayudaron a disminuir el malestar a corto plazo. A su vez, sostiene que no hay estrategias adaptativas o desadaptativas per se, sino que eso dependerá del contexto en que son utilizadas.

Por su lado, Yih et al. (2019) partieron del trabajo de Richard Lazarus (1974) sobre el rol de la cognición en el estrés y modos de afrontamiento para proponer una perspectiva que integra la interpretación de una situación y la regulación emocional en situación. Los autores sostienen que para entender el proceso de regulación emocional es indispensable tener en cuenta la interpretación que uno hace de una situación (en términos de relevancia, valencia, probabilidad, agencia y potencial de afrontamiento) dado que este antecedente dará lugar a los procesos de generación de emociones y su regulación. La interpretación y la regulación son presentados como procesos que se retroalimentan en un *loop* hasta conseguir la meta deseada.

Barthel et al. (2018) toman la teoría de línea de base social (Coan y Maresh, 2013), el modelo interpersonal de Zaki y Williams (2013) y la teoría del yo-social (Hofmann y Doan, 2018) para proponer un modelo de regulación emocional interpersonal. Barthel et al. (2018) argumentan que las respuestas humanas ante estímulos se realizan bajo el supuesto de que estamos en un ambiente social. En esta línea se mencionan tres componentes involucrados en la regulación emocional con otros: la distribución del riesgo (el riesgo parece menor cuando se está

acompañado), carga compartida (el sentirse apoyado por otros) y capitalización (contagio de emociones positivas). A su vez, identifican cuatro maneras en la que la gente usa a los otros para regularse. Primero, para aumentar las emociones positivas. Segundo, para ganar perspectiva de una situación. Tercero, para calmarse mutuamente. Cuarto, para imitar estrategias de regulación utilizadas por otros.

Por último, Burkitt (2018) tomó elementos de la perspectiva relacional de Campos et al. (2004; 2011) y Kappas (2011) para proponer un modelo en el que posiciona a las emociones como la relación de una persona con circunstancias, eventos y otras personas. La regulación emocional no sería más que una etapa en el proceso de las emociones. El autor plantea que hay que dejar de usar el término regulación y empezar a emplear las nociones de generación y restricción de emociones, como un proceso relacional e interactivo en el que personas interrelacionadas se afectan las unas a las otras, en situaciones que tienen significados culturales específicos.

#### Definición de Regulación Emocional

En relación con la definición de regulación emocional dada por los diferentes autores, se observaron algunas ideas que se repiten en varios modelos. Para empezar, en todos los trabajos se describe a la regulación emocional como un proceso compuesto por diferentes etapas o mecanismos. Algunos autores proponen un modelo secuencial en el que algunos procesos preceden a otros. Otros, proponen que la regulación emocional es como un paraguas que alberga diferentes procesos (o "estrategias") que pueden ser implementados en diferentes momentos. Pero todos hacen referencia a que se trata de un constructo complejo compuesto por diversos componentes.

Otro aspecto a comparar es el hecho de si las personas se regulan individual o socialmente. El 60% de los trabajos proponen un modelo de regulación emocional intrapersonal (Harley et al., 2019; Kobylińska y Kusev, 2019; McRae y Gross, 2020; Martins-Klein et al., 2020; Thompson, 2019; Yih et al., 2019). Estos autores describen la forma en que una persona experimenta sus emociones e influye sobre ellas para alcanzar metas personales. Por más de que contemplan al contexto como un factor al cuál adaptarse, describen al proceso de regulación emocional como un fenómeno que las personas llevan a cabo solas. Otro 30% proponen modelos en los que la regulación sucede entre las personas (Barthel et al., 2018; Burkitt, 2018; Nozaki y Mikolajczak, 2020). Algunos hacen más referencia a la intencionalidad de influenciar las emociones de otras personas, mientras que otros proponen que las emociones y acciones de los demás van a modular la forma en la que nuestras emociones cambian. Por otro lado, el modelo de Hughes et al. (2020) presenta una definición de la regulación emocional de una forma más amplia en la que las personas pueden regularse solas o con otros.

Otra cuestión que tienen en común las definiciones es la contemplación de las metas. El 80% de los autores definen a la regulación emocional como un proceso que se orienta a cumplir metas (Harley et al., 2019; Hughes et al., 2020; Kobylińska y Kusev, 2019; McRae y Gross, 2020; Martins-Klein et al., 2020; Nozaki y Mikolajczak, 2020; Thompson, 2019; Yih et al., 2019). La mayoría de los modelos contemplan a la regulación emocio-

nal como un proceso necesario para modular las emociones de tal forma que le permita a las personas actuar de una manera acorde para alcanzar sus objetivos y comportarse de una manera esperada socialmente. En contraposición con esta idea, Burkit (2018) sugiere que no habría metas preestablecidas para las cuales se deberían modificar las emociones. El autor propone que la regulación no es más que una parte del proceso de las emociones y que las mismas irán cambiando en conjunto con las emociones y expresiones de las personas que forman parte de un contexto.

Por último, el 90% de los modelos hace referencia a que el proceso de regulación emocional consistiría en modificar activamente lo que una persona siente (Barthel et al., 2018; Harley et al., 2019; Hughes et al., 2020; Kobylińska y Kusev, 2019; McRae y Gross, 2020; Martins-Klein et al., 2020; Nozaki y Mikolajczak, 2020; Thompson, 2019; Yih et al., 2019). En la descripción de los modelos se da la impresión de que las personas eligen una estrategia para disminuir emociones negativas como si fuera un proceso consciente y voluntario.

### Estrategias de regulación emocional

Considerando todos los estudios incluidos se pudieron identificar 13 habilidades de regulación: aceptación sin juzgar, disminución de la activación fisiológica, distinción entre la experiencia subjetiva y la expresión emocional externa, distracción, evitación, identificación y comprensión de las emociones, modificación de la situación, pedido directo, reinterpretación, retirada de la atención, rumiación, selección de la situación y supresión. A su vez, los diferentes modelos proponen diversos moderadores de la selección de las estrategias de regulación emocional y de su eficacia.

McRae y Gross (2020) proponen que la selección de estrategias estaría moderada por un lado por la intensidad de la emoción, y por otro por la cultura en la cual está inmerso el sujeto. En relación a la intensidad, cuando la misma es baja habría una mayor frecuencia de estrategias cognitivas, y cuando la emoción es intensa se tendería a la supresión o distracción. En cuanto a la cultura, la supresión, por ejemplo, sería menos frecuente en contextos donde se valora la expresión emocional y la reinterpretación más frecuente en las que se valora la autorreflexión. De modo similar, dos modelos (Kobylińska y Kusev, 2019; Nozaki y Mikolajczak) proponen al contexto como moderador de la eficacia de las estrategias. Se propone que en algunos contextos algunas funcionarían mejor que otras, y de aquí la importancia de una implementación flexible de las mismas.

Otro factor moderador contemplado por dos modelos es la historia de aprendizaje (Barthel et al., 2018; Thompson, 2019). Los mismos proponen que el tipo de estrategias de regulación emocional implementadas dependerá de las estrategias utilizadas por su contexto durante su desarrollo y de lo efectivas que les fueron en el pasado. En esta línea, el 50% de los modelos contemplan a los rasgos de personalidad como moderadores de las estrategias elegidas por los sujetos (Harley et al., 2019; Hughes et al., 2020; Thompson, 2019; Kobylińska y Kusev, 2019; Nozaki y Mikolajczak). Por ejemplo, Hughes et al. (2020) proponen que las personas que puntúan alto en escrupulosidad tenderían a elegir la estrategia de resolución de problemas, los que puntúan

alto en apertura tenderían a utilizar estrategias cognitivas (rumiación y reevaluación), los que puntúan alto en neuroticismo tenderían a usar la evitación y supresión, y las personas que puntúan alto en extraversión tenderían a usar la modificación del ambiente y la reevaluación. Por otro lado, en lo referente a la regulación interpersonal, las personas que puntúan alto en extraversión tenderían a usar estrategias proactivas (modificación del ambiente y cambio cognitivo). En contraste, en las personas con altos niveles de agradabilidad tendrían una mayor preocupación por empeorar el estado de los otros u ofenderlos, por lo que elegirían estrategias que eviten confrontación.

## DISCUSIÓN

### Hallazgos principales e interpretabilidad

La regulación emocional es presentada en la literatura como un proceso complejo compuesto por diversos componentes. Su complejidad trae como consecuencia el hecho de que se hayan generado diversos modelos que se concentran en distintos aspectos del constructo. El objetivo de este trabajo fue revisar los diferentes modelos teóricos contemporáneos sobre la conceptualización de la regulación emocional, presentado sus aspectos comunes y sus diferencias.

De esta forma se busca aportar una mirada integral del constructo de regulación emocional que ayude a plantear futuras líneas de investigación. Al identificar aspectos comunes incluidos en los diferentes modelos teóricos, como por ejemplo posibles moderadores en la selección y eficacia de estrategias, o el hecho de considerar a los otros en el proceso de regulación, pueden ayudar a pensar estudios empíricos que contrasten estas hipótesis. Por otro lado, entender mejor cómo se considera actualmente que se desarrolla el proceso de regulación emocional puede ayudar al momento de plantear estrategias de intervención en la clínica con pacientes que presentan dificultades en la regulación de las emociones.

Considerando los puntos en común de los modelos incluidos en la revisión, se puede argumentar que la regulación emocional es: (a) un proceso complejo compuesto por varios componentes; (b) moderado por diversos factores contextuales y de personalidad; (c) que influye en el recorrido de las emociones; (d) ayudando a alcanzar metas personales o demandas contextuales; (e) que puede suceder solo o con otras personas.

Se puede establecer que existe un consenso en el fin de la regulación emocional. La mayoría de los autores coinciden en que las personas utilizan diversas estrategias de regulación emocional para adaptarse a las demandas ambientales, lograr metas personales y aumentar el bienestar (Harley et al., 2019; Hughes et al., 2020; Kobylińska y Kusev, 2019; McRae y Gross, 2020; Martins-Klein et al., 2020; Nozaki y Mikolajczak, 2020; Thompson, 2019; Yih et al., 2019). Sin embargo, sigue faltando una propuesta consensuada sobre los medios eficaces para alcanzarlo. El contexto y los rasgos de personalidad han sido los moderadores que aparecieron propuestos con mayor frecuencia (Barthel et al., 2018; Kobylińska y Kusev, 2019; McRae y Gross, 2020; Nozaki y Mikolajczak; Thompson, 2019). En esta línea, sería relevante estudiar el proceso de regulación emocional en contexto, considerando diferentes variables de personalidad y características socioambientales, para empezar a entender

mejor qué estrategias benefician más a cada persona. De este modo se podría personalizar la intervención de personas con trastornos emocionales maximizando sus beneficios.

En esta línea, también se vuelve relevante la conceptualización del contexto y la historia de aprendizaje como moderadores del proceso de regulación. El hecho de considerar que el contexto en el que un sujeto está inmerso y la exposición a experiencias eficaces de regulación predicen los niveles de regulación emocional de una persona, se vuelve un argumento fuerte a la hora de proponer la educación emocional en las escuelas.

Otra cuestión a discutir es que la propuesta de la presencia de moderadores con un efecto sobre las estrategias elegidas por los sujetos se contradice con que la mayoría de los modelos presenten a la regulación emocional como un proceso voluntario (Barthel et al., 2018; Harley et al., 2019; Hughes et al., 2020; Kobylińska y Kusev, 2019; McRae y Gross, 2020; Martins-Klein et al., 2020; Nozaki y Mikolajczak, 2020; Thompson, 2019; Yih et al., 2019). Si se puede construir modelos que permitan predecir qué estrategias utilizarán los sujetos en base a sus rasgos de personalidad o a características de su contexto de crianza, sería cuestionable pensar a la regulación emocional como un proceso voluntario. En dicho caso, se podría pensar a la regulación emocional como patrones de respuesta aprendidas que surgen frente a la presencia de estímulos (conjunto de emociones y metas). En esta línea, se podría poner el énfasis de las intervenciones en facilitar la vía de activación de estrategias que sean más funcionales para cada sujeto y ampliar su repertorio conductual mediante ensayos y refuerzos.

Por otro lado, es interesante el hecho de que algunos modelos describen a la regulación emocional como un proceso que los sujetos llevan a cabo individualmente (Harley et al., 2019; Hughes et al., 2020; Kobylińska y Kusev, 2019; McRae y Gross, 2020; Martins-Klein et al., 2020; Thompson, 2019; Yih et al., 2019), mientras que otros lo presentan como un proceso social en el que intervienen más de una persona (Barthel et al., 2018; Burkitt, 2018; Hughes et al., 2020; Nozaki y Mikolajczak, 2020). Esta cuestión puede ser particularmente relevante para la práctica clínica ya que propone un nuevo enfoque de intervención. Con esta mirada se puede pensar en intervenir sobre el contexto frente a sujetos que presenten dificultades significativas en la regulación de las emociones.

### Implicaciones en psicología clínica y salud

Nuestro estudio de modelos actuales de regulación emocional se identificó diversas cuestiones relevantes para la psicología aplicada. Para empezar, se identificó que en los modelos se tiene en cuenta al contexto y la historia de aprendizaje del sujeto. En este sentido, cobra relevancia la propuesta de incluir módulos de educación emocional en las escuelas (Hoffmann et al., 2020). Si a las personas se les enseña desde pequeñas a identificar sus emociones y aceptarlas como un proceso que brinda información valiosa, cabría esperar que de adultos tengan una mejor relación con sus emociones, utilicen estrategias adaptativas y consecuentemente tengan un riesgo más bajo de padecer trastornos emocionales.

En esta línea, también se identificó que los modelos proponen al contexto y a los rasgos de personalidad como moderadores

de la eficacia de implementación de diversas estrategias de regulación emocional. Esto cobra especial relevancia para la psicología clínica dado que implicaría que no todas las personas se beneficiarían del mismo tratamiento. Sería necesario identificar qué habilidades se ajustan mejor al perfil de cada paciente y poner énfasis en el entrenamiento de su uso. Siguiendo esta propuesta se podría agregar una sección a los manuales estandarizados de tratamiento que sugiera a los terapeutas en qué módulos poner énfasis dependiendo de los pacientes con los que será aplicado. Así se podría intentar personalizar las intervenciones en busca de maximizar los resultados.

### Limitaciones

El presente trabajo identifica los factores principales que comparten los modelos teóricos de regulación emocional que se están usando actualmente. Una limitación es no haber podido incluir bases de datos como "Web of Science" o "PsycINFO" en la revisión, las cuales son importantes fuentes de información en el campo, por no contar con acceso a las mismas. De todos modos, entre las bases de datos incluidas se encuentra SCOPUS que ha sido identificada como la base con mayor cantidad de revistas indexadas (Hernández-González et al., 2016). Por otro lado, se considera una limitación el hecho de que los modelos encontrados propongan al contexto y a los rasgos de personalidad como factores que moderan el uso de estrategias de regulación emocional pero no detallan de qué forma lo hacen. De esta manera no se puede proponer un modelo integrador ni plantear hipótesis específicas a contrastar empíricamente.

### Conclusiones y recomendaciones

De la revisión de modelos teóricos contemporáneos de regulación emocional se puede concluir que se cuenta con modelos muy generales. Proponen que el concepto está compuesto por diversos componentes y que existen moderadores que influyen en la forma y eficacia de selección de estrategias. Sin embargo, siguen faltando modelos que propongan de qué forma se podrían personalizar los tratamientos.

Para futuras investigaciones sería interesante revisar los trabajos empíricos realizados hasta el momento en los que se hayan estudiado los moderadores propuestos en los modelos teóricos y la eficacia de las estrategias al ser usadas en diversos contextos por personas con características diferentes. A su vez, sería necesario evaluar la capacidad predictiva de modelos que tomen rasgos de personalidad como determinantes de la eficacia del uso de las diversas estrategias de regulación emocional propuestas. De este modo se podría abrir el camino hacia un modelo abarcativo en el que se propongan factores a considerar a la hora de elegir con qué habilidades es conveniente trabajar con cada caso en particular.

### ORCID

Camila Florencia Cremades <https://orcid.org/0000-0002-1051-6073>

Cristian Javier Garay <https://orcid.org/0000-0003-4082-8876>

Martín Juan Etchevers <https://orcid.org/0000-0003-2798-7178>

Roberto Muiños <https://orcid.org/0000-0002-5546-4406>

Juan Martín Gómez-Penedo <https://orcid.org/0000-0001-7304-407X>

## CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Camila Florencia Cremades: Conceptualización, Metodología, Investigación, Escritura - Borrador original.

Cristian Javier Garay: Conceptualización, Recursos, Escritura – revisión y edición. Martín Juan Etchevers: Metodología, Recursos, Escritura – revisión y edición, Adquisición de fondos.

Roberto Muiños: Metodología, Escritura – revisión y edición.

Graciela Mónica Peker: Conceptualización, Escritura – revisión y edición, Administración del proyecto.

Juan Martín Gómez-Penedo: Metodología, Escritura – revisión y edición, Supervisión del proyecto.

## FUENTE DE FINANCIAMIENTO

El estudio fue financiado gracias a la Beca de Maestría UBACyT (Universidad de Buenos Aires, Ciencia y Técnica).

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores expresan que no hubo conflictos de intereses al recoger los datos, analizar la información ni redactar el manuscrito.

## AGRADECIMIENTOS

No aplica.

## PROCESO DE REVISIÓN

Este estudio ha sido revisado por pares externos en modalidad de doble ciego. El editor encargado fue [David Villarreal-Zegarra](#). El proceso de revisión se encuentra como material suplementario 2.

## DECLARACIÓN DE DISPONIBILIDAD DE DATOS

No aplica.

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Los autores son responsables de todas las afirmaciones realizadas en este artículo.

## REFERENCIAS

- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich-May, J. (2011). *Treatments that work. Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. Oxford University Press
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N., & Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4), 203-216. <http://doi.org/10.1017/bec.2018.19>
- Barrett, L. F. (2006a). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Personality and social psychology review*, 10(1), 20-46. [http://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001\\_2](http://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001_2)
- Barrett, L. F. (2006b). Are emotions natural kinds?. *Perspectives on psychological science*, 1(1), 28-58. <http://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x>
- Braver, T. S. (2012). The variable nature of cognitive control: A dual mechanisms framework. *Trends in Cognitive Sciences*, 16, 106-113. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2011.12.010>
- Burkitt, I. (2018). Decentering emotion regulation: from emotion regulation to relational emotion. *Emotion Review*, 10(2), 167-173. <http://doi.org/10.1177/1754073917712441>
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. En J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542–559). The Guilford Press.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the Nature of Emotion Regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing

- Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35. <http://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 546-563. <http://doi.org/10.1080/0223891.1990.9674019>
- Cervone, D. (2004). The architecture of personality. *Psychol. Rev.*, 111, 183–204. <http://doi.org/10.1037/0033-295X.111.1.183>
- Cía, A. H., Stagnaro, J. C., Gaxiola, S. A., Vommaro, H., Loera, G., Medina-Mora, M. E., & Kessler, R. C. (2018). Lifetime prevalence and age-of-onset of mental disorders in adults from the Argentinean Study of Mental Health Epidemiology. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(4), 341-350. <http://doi.org/10.1007/s00127-018-1492-3>
- Coan, J.A., & Maresh, E.L. (2013). Social baseline theory and the social regulation of emotion. In J. J. Gross, (Ed.), *The science of the couple* (pp. 231–236). Psychology Press.
- Colombetti, G. (2009). From affect programs to dynamical discrete emotions. *Philosophical Psychology*, 22(4), 407-425. <http://doi.org/10.1080/09515080903153600>
- DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33-58. <http://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004>
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In K. Scherer, & P. Ekman, (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 319-343). Erlbaum.
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of experimental psychology: General*, 113(3), 464. <http://doi.org/10.1037/0096-3445.113.3.464>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garofalo, C., Neumann, C. S., Kosson, D. S., & Velotti, P. (2020). Psychopathy and emotion dysregulation: More than meets the eye. *Psychiatry Research*, 290, 113-160. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113160>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54. <http://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <http://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130–137. <http://doi.org/10.1080/1047840x.2015.989751>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation in achievement situations: An integrated model. *Educational Psychologist*, 54(2), 106-126. <http://doi.org/10.1080/00461520.2019.1587297>
- Hernández-González, V., Sans-Rosell, N., Jové-Deltell, M. C., & Reverter-Masia, J. (2016). Comparación entre Web of Science y Scopus, estudio bibliométrico de las revistas de anatomía y morfología. *International Journal of Morphology*, 34(4), 1369-1377. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022016000400032>
- Hoffmann, J. D., Brackett, M. A., Bailey, C. S., & Willner, C. J. (2020). Teaching Emotion Regulation in Schools: Translating Research Into Practice With the RULER Approach to Social and Emotional Learning. *Emotion*, 20(1), 105-109. <http://doi.org/10.1037/emo0000649>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341–356. <http://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Hofmann, S.G., & Doan, S.N. (2018). *The social foundations of emotion: Developmental, cultural, and clinical dimensions*. American Psychological Association.
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion*, 20(1), 63. <http://doi.org/10.1037/emo0000644>
- Izard, C. (1977). *Human emotions*. Plenum Press.

- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188–205. <https://doi.org/10.1037/11304-033>
- Kappas, A. (2011). Emotion and Regulation are One! *Emotion Review*, 3(1), 17–25. <http://doi.org/10.1177/1754073910380971>
- Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in psychology*, 10, 72. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072>
- Kristjánsdóttir, H., Sigurðsson, B. H., Salkovskis, P., Ólason, D., Sigurdsson, E., Evans, C., Gylfadóttir, E. D., & Sigurðsson, J. F. (2015). Evaluation of the psychometric properties of the Icelandic version of the Clinical Outcomes in Routine Evaluation–Outcome Measure, its transdiagnostic utility and cross-cultural validation. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(1), 64–74. <http://doi.org/10.1002/cpp.1874>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., Rush, A. J., Walters, E. E., & Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Jama*, 289(23), 3095–3105. <http://doi.org/10.1001/jama.289.23.3095>
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. En P. Philippot, & R. S. Feldman, (Eds.), *The Regulation of Emotion* (pp.359–385). Erlbaum.
- Lamers, F., van Oppen, P., Comijs, H. C., Smit, J. H., Spinhoven, P., van Balkom, A. J., Nolen, W. A., Zitman, F. G., Beekman, A. T. F., & Penninx, B. W. (2011). Comorbidity patterns of anxiety and depressive disorders in a large cohort study: the Netherlands Study of Depression and Anxiety (NESDA). *Journal of clinical psychiatry*, 72(3), 341–348. <http://doi.org/10.4088/JCP.10m06176blu>
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321–333. <http://doi.org/10.2190/T43T-84P3-QDUR-7rtp>
- Ledoux, J. (2012). Rethinking the Emotional Brain. *Neuron*, 73(5), 653–676. <http://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.018>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lukas, C. A., Ebert, D. D., Fuentes, H. T., Caspar, F., & Berking, M. (2018). Deficits in general emotion regulation skills—Evidence of a transdiagnostic factor. *Journal of clinical psychology*, 74(6), 1017–1033. <http://doi.org/10.1002/jclp.22565>
- Martins-Klein, B., Alves, L. A., & Chiew, K. S. (2020). Proactive versus reactive emotion regulation: A dual-mechanisms perspective. *Emotion*, 20(1), 87. <http://doi.org/10.1037/emo0000664>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1. <http://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mischel, W., and Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychol. Rev.*, 102, 246–268. <http://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.246>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D.G., & The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med* 6(7): e1000097. <http://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Newhill, C. E., Mulvey, E. P., & Pilkonis, P. A. (2004). Initial development of a measure of emotional dysregulation for individuals with cluster B personality disorders. *Research on Social Work Practice*, 14(6), 443–449. <http://doi.org/10.1177/1049731504267332>
- Niven, K., Totterdell, P. A., Stride, C., & 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. <http://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 10. <http://doi.org/10.1037/emo0000636>
- Papa, A. & Epstein, E. M. (2018). Emotions and Emotion Regulation. En S. C. Hayes & S. G. Hofmann, (Eds.), *Process-Based CBT* (pp. 137 - 151). Context Press
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <http://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Popay, J., Roberts, H. M., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., & Britten, N. (2006). *Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews*. Institute for Health Research. <https://www.lancaster.ac.uk/media/lancaster-university/content-assets/documents/fhm/dhr/chir/NS-synthesisguidanceVersion1-April2006.pdf>
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., & Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229–241. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.025>
- Russell, J. A. (2009). Emotion, core affect, and psychological construction. *Cognition and emotion*, 23(7), 1259–1283. <http://doi.org/10.1080/02699930902809375>
- Sauer-Zavala, S., Gutner, C. A., Farchione, T. J., Boettcher, H. T., Bullis, J. R., & Barlow, D. H. (2017). Current definitions of “transdiagnostic” in treatment development: A search for consensus. *Behavior therapy*, 48(1), 128–138. <http://doi.org/10.1016/j.beth.2016.09.004>
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and psychopathology*, 31(3), 805–815. <http://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Tracy, J. L., & Randles, D. (2011). Four models of basic emotions: a review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emotion Review*, 3(4), 397–405. <http://doi.org/10.1177/1754073911410747>
- Yih, J., Uusberg, A., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Better together: a unified perspective on appraisal and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 33(1), 41–47. <http://doi.org/10.1080/02699931.2018.1504749>
- Zaki, J., & Williams W.C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803–810. <http://doi.org/10.1037/a0033839>