ISSN: 1668-7477

Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación

Volumen 10

Año 2013

Escuela de Becarios
Secretaría de Investigación y Posgrado
Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Mar del Plata

ISSN 1668-7477
Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación, vol. 10
2013

Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de
Investigación de la Facultad de Psicología
de la Universidad Nacional de Mar del Plata

Año 2013

Decana: Lic. Ana María Hermosilla
Vice-Decana: Mg. Marcela González
Secretaria de Investigación y Posgrado: Mg. Mirta Lidia Sánchez
Secretaria Académica: Mg. Marcela González
Secretario de Coordinación: Lic. Claudio Salandro
Secretaria de Extensión y Transferencia: Lic. Buzzela y Lic. Losada

Escuela de Becarios
Secretaría de Investigación y Posgrado
Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Mar del Plata

Comité Editorial:
Lic. Julieta Echeverría
Dra. Josefina Rubiales
Dra. Yamila Silva Peralta

Complejo Universitario - Funes 3250
Cuerpo V - Nivel III - (7600) Mar del Plata
Buenos Aires - Argentina
Tel: (0223) 4752266 - e-mail: psisecoo@mdp.edu.ar
URL: http://www.mdp.edu.ar/psicologia/

Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación
Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata.

El Anuario **de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación es una publicación científica periódica** de trabajos inéditos (proyectos de investigación, revisiones teóricas y artículos empíricos) de los Becarios de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata o Becarios del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) que tengan radicadas sus becas de investigación en esta institución.

Su objetivo es constituir un medio de divulgación de conocimiento científico y un espacio de intercambio de las producciones generadas en el marco del desarrollo de las investigaciones realizadas por los diferentes Becarios. Se publica desde el año 2005, y a partir del 2009 cuenta con Comité Editorial y paginación continua.

Normas de Publicación

En términos generales todo el trabajo debe seguir los lineamientos propuestos por el Manual de Publicación de la American Psychological Association -APA- en su versión en español. Los trabajos deberán ser elaborados en formatoWord, tipología Times New Roman 12, interlineado sencillo. Tendrán una extensión máxima de 5.000 palabras, (incluyendo título, resumen, referencias, figuras, tablas, apéndices e ilustraciones) y estarán escritos con márgenes de 3 cm y sin numeración. En la primera página deberá ir el título del trabajo en español, seguido del nombre del autor y luego el título del trabajo, filiación institucional y tipo de beca. Deberá incluirse un resumen en todos los casos, incluyendo informes técnicos y proyectos de investigación (sólo en español y no ser superior a 200 palabras). No deberán figurar notas al pie de ningún tipo, exceptuando la dirección de correo electrónico y correspondencia postal al pie de la primera página y enlazada al nombre del autor. El Anuario sólo acepta trabajos producidos por los becarios; los directores y/o co-directores sólo pueden incluirse a continuación de la filiación institucional.

Las figuras y tablas se incluirán en el manuscrito. Deberán ser compuestas por los autores del modo definitivo como deseen que aparezcan en la publicación, estar numeradas correlativamente, indicándose su ubicación en el texto.

Las citas bibliográficas se realizarán de acuerdo con las normas del Manual de Publicación de la American Psychological Association -APA- en su versión en español. Toda cita que aparezca en el texto debe figurar en el apartado de referencias bibliográficas.

Los trabajos deberán ser enviados a: anuariodebecarios@gmail.com

ISSN 1668-7477
Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación, vol. 10
2013

ÍNDICE

Autor	Título	Página
Andrés, M. L. & Aydmune, Y.	Control cognitivo de la emoción: funciones ejecutivas implicadas en el uso de la revaluación cogntiva como estrategia de regulación emocional.	799-809
Bogetti, C. & Hermosilla, A. M.	Formacion ético-deontológica en investigacion en psicologia: el caso de la carrera de psicologia de la UNMdP.	810-824
Cataldo, R., Hermosilla, A. M. & Liberatore, G.	La cuestión de la formación de profesionales a partir de la ley de salud mental 26.657.	825-831
Conde, K., Cremonte, M. & Peltzer, R.	Viabilidad de mediciones de alcohol online en la Universidad Nacional de Mar del Plata.	832-841
Delgado Mejía, I. D., Etchepareborda, M. C., Bakker, L. & Rubiales, J.	Análisis de los sistemas de procesamiento secuencial y simultáneo en niños con diagnóstico de trastorno por déficit de atención con hiperactividad.	842-849
Demagistri, M. S. & Naveira, M. L.	Memoria de trabajo y mecanismos inhibitorios en adolescentes de dos franjas etarias.	850-860
Dematteis, M. B., Castañeiras, C. & Posada, M. C.	Evaluacion de la personalidad como recurso de salud.	861-867
Dottori, K., Soliverez. C. & Arias, C.	Estudio exploratorio/descriptivo acerca del impacto de talleres psicoeducativos para adultos mayores basados en una perspectiva positiva.	868-873
Echeverría, J. & Pacenza, M. I.	Trabajo y estudio en estudiantes secundarios de la ciudad de Mar del Plata.	874-880
Galarza, A. L., Castañeiras, C. & Posada, M. C.	Evaluación del riesgo suicida en adolescentes. Revisión y análisis.	881-888
González, R. & Bakker, L.	Influencia de los estilos parentales en el desarrollo de competencias emocionales en niños con diagnóstico de trastorno por déficit de atención e hiperactividad.	889-895
Grill, S. S. & Castañeiras, C.	Principios clínicos de los abordajes transdiagnósticos para perturbaciones emocionales: el protocolo unificado.	896-902
Martínez-Festorazzi, V. S. & Castañeiras, C.	Socialización parental: modelos teóricos y principales desarrollos de investigación.	903-910
Montes, C. & Minnicelli, M.	Criterios que rigen las “medidas excepcionales” en el marco de la ley nacional de protección integral de niños, niñas y adolescentes, partido de general pueyrredón en el período 2010-2011.	911-915
Rangone, L. & Cosimi, A.	Lo imposible como categoría posible en la investigación psicoanalítica.	916-922
Rubiales, J., Urquijo, S. & Bakker, L.	Trastorno por déficit de atención con hiperactividad y trastornos psicológicos asociados: diferencias en el funcionamiento cognitivo.	923-929
Russo, D. & Bakker, L.	Análisis de la competencia social en niños con diagnóstico de trastorno por déficit de atención e hiperactividad.	930-935

Sánchez Gallo, M. P., Castañeiras, C. & Posada, M. C	Variables del terapeuta y competencia profesional autopercibida en psicólogos clínicos.	936-941
Sirochinsky, A.	Desarrollo psicosocial y moral de niños, niñas y adolescentes en el ámbito deportivo. Percepción de los agentes de socialización acerca del entorno del deporte infantil y juvenil de la ciudad de Mar del Plata.	942-947

ISSN 1668-7477
Anuario de Proyectos e Informes de Becarios de Investigación, vol. 10
2013

CONTROL COGNITIVO DE LA EMOCIÓN: FUNCIONES EJECUTIVAS IMPLICADAS EN EL USO DE LA REVALUACIÓN COGNTIVA COMO ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

COGNITIVE CONTROL OF EMOTION: EXECUTVE FUNCTIONS INVOLVED IN THE USE OF COGNITIVE REAPPRAISAL AS A STRATEGY OF EMOTION REGULATION

María Laura Andrés [*1] & Yésica Aydmune[2]

[1]Becaria Doctoral CONICET - CIMEPB.

[2]Becaria Estudiante Avanzado UNMdP - CIMEPB.

Resumen

El objetivo de este trabajo es presentar un tópico de discusión actual en el área de la regulación emocional que se refiere a entender qué papel tendrían las variables de funcionamiento ejecutivo en el control cognitivo de la emoción. Para esto, se describe en primer lugar, el Modelo de Proceso de Regulación Emocional (Gross & Thompson, 2007). En segundo lugar, se presentan las relaciones que se han planteado teóricamente entre una de las estrategias de regulación emocional que ha mostrado fuertes asociaciones con el bienestar subjetivo de los individuos –específicamente la revaluación cognitiva- y las variables de control cognitivo que serían requeridas para su ejecución eficiente –específicamente memoria de trabajo, inhibición y flexibilidad cognitiva. Se concluye con la necesidad de contar con más estudios que exploren estas asociaciones debido a la poca exploración que ha recibido hasta el momento y a su importancia para la ampliación del entendimiento de la regulación emocional.

Palabras claves: regulación emocional – revaluación cognitiva – control cognitivo – memoria de trabajo – inhibición – flexibilidad cognitiva.

Abstract

The aim of this work is to present a topic of current debate in the area of emotional regulation that refers to understand what role should take the executive functioning variables in cognitive control of emotion. For this, we first describe the process model of Emotion Regulation (Gross & Thompson, 2007). Second, we present relationships that have been raised theoretically between one of the emotional regulation strategies that has shown strong associations with subjective well-being of individuals -specifically cognitive reappraisal- and cognitive control variables that would be required for efficient execution-specifically working memory, inhibition and cognitive flexibility-. We conclude refering the need of more studies that explore these associations because little exploration has been done and about its importance for expanding the understanding of emotion regulation.

Key words: emotional regulation - cognitive reappraisal - cognitive control - working memory - inhibition - cognitive flexibility.

[*]Contacto: mlandres@mdp.edu.ar

Regulación Emocional

Una de las funciones más importantes de la emoción es preparar al organismo para la ejecución eficaz de las conductas exigidas por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria hacia un objetivo determinado. La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1872), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada A nivel social, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1971) desde hace tiempo destacó varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecerían los vínculos sociales y las relaciones interpersonales, mientras que la ira generaría repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

Si bien las perspectivas actuales enfatizan la importancia del rol de las emociones en las respuestas comportamentales, en la toma de decisiones, en la memoria y en las interacciones sociales entre otras situaciones, se reconoce también que pueden provocar daño o sufrimiento. Esto sucede cuando ocurren en un momento inadecuado o en la intensidad y frecuencia inapropiada. Se acepta también que diferentes respuestas emocionales inadecuadas están presentes en muchas formas de psicopatología (Campbell-Sills & Barlow, 2007; Mullin & Hinshaw, 2007; Linhan, Bohus, & Lynch, 2007; Sher & Grekin, 2007); en dificultades sociales (Wranik, Barrett, & Salovey, 2007; Eisenberg, Hoifer, & Vaughan, 2007; Shaver & Mikulincer, 2007) y en enfermedades físicas (Sapolsky, 2007).

En este sentido, las perspectivas actuales consideran la importancia de los mecanismos de regulación emocional. La *regulación emocional* se define como la activación y utilización de determinadas estrategias que los individuos ponen en marcha para modificar el curso, la intensidad, la calidad, la duración y la expresión de las experiencias emocionales en pos del cumplimiento de objetivos individuales (Cole, Martin y Dennis, 2004; Gross, 1998a; John y Gross, 2007; Thompson, 1994). La investigación en regulación emocional ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos veinte años (Balzarotti, John & Gross, 2010). A partir del año 1990, por ejemplo, la cantidad de publicaciones conteniendo la expresión "regulación emocional" se ha quintuplicado cada cinco años (Gross, 2007). La importancia del estudio de este tópico radica en que la regulación emocional resulta un componente fundamental de la salud mental tanto en el aspecto afectivo, cognitivo como social (Gross, 2001).

Uno de los modelos actuales más consensuados en el estudio de la regulación emocional es el modelo de proceso de Gross que se basa en la premisa principal de que las estrategias de regulación emocional pueden ser diferenciadas en función del momento en el que tienen su primer impacto en el proceso de generación de una respuesta emocional (Gross & Thompson, 2007). En este sentido, existen dos mecanismos de regulación emocional relacionados con el desarrollo temporal de la emoción: las estrategias focalizadas en el antecedente y las focalizadas en la respuesta. Las primeras, se refieren a aquellas estrategias que se realizan antes de que las tendencias de respuesta emocional estén completamente activadas y las segundas a aquellas estrategias que se implementan una vez que las tendencias de respuesta emocional han sido generadas (Gross, 2001).

Estrategias de Regulación Emocional según el Modelo de Proceso

Dentro de las estrategias focalizadas en el antecedente encontramos selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atención y cambio cognitivo. La selección de la situación se refiere a realizar acciones que nos permitan estar en una situación en la que esperamos se nos generen emociones placenteras (o displacenteras). Por ejemplo, actividades como evitar a un compañero de trabajo que suele ser agresivo, mirar una comedia después de un día de trabajo difícil, tener una charla íntima con un amigo de mucha confianza, etc. suponen la utilización de esta estrategia. El uso de esta estrategia supone también un conocimiento de las características probables de una situación y de las respuestas emocionales esperables de la misma. Esta característica vuelve relativamente difícil el uso eficiente de esta estrategia. Otra dificultad para el uso efectivo de esta estrategia, es ponderar adecuadamente los beneficios a corto plazo con los de largo plazo. Por ejemplo, una persona tímida es probable que se sienta mucho mejor en el corto plazo si evita una situación social. Sin embargo, sabemos que la no exposición a los estímulos temidos refuerza las conductas de evitación, de manera que este alivio en el corto plazo puede traer consecuencias costosas en el largo plazo, como por ejemplo, aislación social y en casos extremos el desarrollo de una fobia social (Espada, Olivares & Méndez, 2005). Por esta y otras razones, la utilización eficiente de esta estrategia puede ser difícil. Sin embargo, es una estrategia utilizada para favorecer la modulación de la emoción en un tercero. Por ejemplo, ciertas intervenciones que realizan los padres en el caso del desarrollo infantil y los terapeutas en el caso de consultas clínicas. Es frecuente entonces, que la selección de la situación sea una forma en que las personas intervienen para modular los sentimientos de otros: de un niño, una pareja o un amigo: por ejemplo, disuadiéndolos de que participen en actividades muy estresantes, animándolos a que realicen actividades que probablemente les despierten emociones positivas u ofreciéndoles una conversación amistosa.

Esta es una de las formas más importantes de regulación emocional extrínseca a lo largo de la vida, mayormente en la infancia. Una forma eficaz de ejercer esta estrategia para favorecer el desarrollo infantil es que los padres puedan crear rutinas para sus hijos en las que se adelanten a las posibles demandas emocionales de los niños. Por ejemplo, evitar los juegos de computadora la hora inmediatamente antes de dormir y proponer la lectura de cuentos evita la excitación y favorece la relajación que prepara para el sueño. El desarrollo emocional temprano está altamente influido por la selección de las situaciones que hacen los padres, debido a que los niños no pueden aún elegir la mayoría de las situaciones adecuadas para ellos (Fox & Calkins, 2003).

La *modificación de la situación* se refiere a aquellos esfuerzos y acciones dirigidos a modificar una situación con el objetivo de cambiar su impacto emocional. Similar al caso anterior, esta estrategia es usada frecuentemente para ejercer influencia en el devenir emocional de un tercero. En el desarrollo de los niños, por ejemplo, esta estrategia es también muy usada por los padres. Cuando los padres ayudan al niño a resolver un rompecabezas que le resulta muy difícil están modificando levemente la situación para que resulte una actividad más placentera y menos frustrante. Con niños más grandes o incluso con otros adultos, se incluyen sugerencias verbales para asistir en la resolución de problemas o para validar la emoción sentida en una situación determinada.

Esta estrategia no siempre es fácil de diferenciarla de la anterior, debido a que muchas veces, los esfuerzos destinados para modificar una situación terminan creando toda una nueva situación en sí. En general, la modificación de la situación tiene que ver con las modificaciones externas, en el ambiente físico. Los esfuerzos dirigidos a las modificaciones

"internas" se consideran más bien parte de la familia de estrategias denominada "cambios cognitivos". Una forma de modificar la situación puede ser la expresión emocional. Por ejemplo, si en una discusión acalorada uno de los participantes se pone triste o empieza a llorar es probable que consiga bajar el tono emocional de la interacción. La expresión emocional de los niños puede provocar modificaciones en la situación generada en la interacción con los padres. Los padres pueden responder de forma contenedora y empática y esto reobra positivamente sobre la regulación emocional de los niños. También pueden responder de forma denigrante o de castigo lo cual reobra negativamente sobre el desarrollo de la regulación emocional (Denham, 1998; Eisenberg, Cumberlan & Spinrad, 1998). Por lo tanto, es bueno tener en cuenta que la expresión emocional puede modificar la situación de manera que favorezca o dificulte el curso del desarrollo de la regulación emocional infantil.

Es posible regular la propia emoción sin cambiar necesariamente el entorno o la situación. El *despliegue atencional* se refiere a cómo los individuos focalizan su atención en algún aspecto de una situación dada en orden a influenciar sus emociones.

El despliegue atencional es una de las primeras estrategias que aparece en el desarrollo y es utilizada desde la infancia temprana hasta la adultez (Rothbart, Ziaie & O´Boyle, 1992), sobre todo cuando no resulta posible cambiar o modificar la situación. Una de las formas más comunes de despliegue atencional es desviar la mirada de un evento negativo (y dirigirla hacia otros más placenteros). El despliegue atencional puede ser considerada también una versión "interna" de la selección de la situación. Dos sub-estrategias principales pueden distinguirse:

-La distracción, que se refiere a focalizar la atención en otros aspectos de una situación, es decir, quitar la atención de algún aspecto particular de la misma. Quitar la mirada del estímulo generador de la emoción para disminuir la estimulación (Rothbart & Sheese, 2007; Stifter & Moyer, 1991) es una forma de distracción. Por ejemplo, cuando las enfermeras aplican una vacuna a un niño le piden que "mire para otro lado" o que "no mire". Aquí la estimulación es menor ya que la vía visual está inhibida y por tanto, el impacto emocional negativo se verá disminuido. La distracción también involucra cambios de foco atencional a nivel interno, como cuando una persona puede invocar pensamientos y recuerdos que son incompatibles con el estado emocional vivenciado (Watts, 2007).

-La concentración que se refiere a cuando se dirige la atención a características emocionales de la situación. Por ejemplo, cuando la atención es dirigida repetidamente a los propios sentimientos y sus consecuencias se denomina rumiación. La rumiación sobre eventos de tristeza promueve la emergencia y permanencia de síntomas depresivos (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, 1993). Borkovec, Roemer y Kinyon (1995) afirman que cuando la atención se focaliza en posibles amenazas futuras, puede tener el efecto de incrementar los niveles de ansiedad. También puede tratarse de la concentración en las sensaciones plancenteras experimentadas, por ejemplo, la intervención tomada de la psicología positiva denominada "you at your best" (Usted en su mejor momento) que consiste en recordar momentos placenteros y analizar las emociones placenteras experimentadas (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

En cuanto al desarrollo infantil, en la edad escolar, se ha mostrado que los niños suelen tener conciencia de cómo la intensidad de la emoción disminuye en el tiempo a medida que piensan menos en situaciones cargadas emocionalmente (Harris, Guz, Lipian & Man-Shu, 1985; Harris & Lipian, 1989).

El *cambio cognitivo* hace referencia al hecho de modificar la evaluación realizada sobre una situación determinada con el objetivo de variar su significado emocional, a través de cambiar lo que se piensa acerca de dicha situación o acerca de la propia capacidad para

manejar las demandas que ésta implica. Un ejemplo frecuente del cambio cognitivo en la vida cotidiana es la descatastrofización, que es cuando las personas realizamos una comparación social que implica enfatizar que existen personas menos afortunadas que nosotros mismos, lo cual modifica la primera evaluación y disminuye la intensidad de las emociones negativas (Taylor & Lobel, 1989; Wills, 1981). En nuestro contexto, ejemplifican lo anterior frases como: "Hay cosas peores", "Hay otros que están peor", "Podría haber sido mucho peor". Debido a que los eventos psicológicamente relevantes pueden ser tanto internos como externos, el cambio cognitivo también puede ser aplicado a la experiencia interna provocada por el evento. Por ejemplo, el incremento característico en los niveles de ansiedad debido a la proximidad de una competencia deportiva puede ser interpretado de manera positiva como "esta adrenalina me prepara para ser más veloz" o de forma más negativa como "esto me va a provocar pánico escénico". La primera manera vuelve a la persona más capaz de manejar sus estados emocionales. Sin embargo, poco se conoce aún acerca de cómo los individuos interpretan o reconstruyen los signos fisiológicos de sus experiencias emocionales.

Una forma de cambio cognitivo que ha recibido particular atención en la investigación es la reevaluación cognitiva (Gross, 2002; Ochsner & Gross, 2008). Este tipo de cambio cognitivo implica cambiar el significado de una situación en una manera tal que modifique su nivel de impacto emocional. En un clásico estudio de laboratorio, (Gross, 1998a) se instruyó a los sujetos para que utilicen la reevaluación cognitiva durante la proyección de videos que generaban emociones displacenteras. Los resultados mostraron que el uso de la reevaluación provocó disminuciones en la experiencia emocional negativa; las disminuciones en el área fisiológica no resultaron tan evidentes.

En cuanto al desarrollo infantil, las evaluaciones relacionadas con la emoción están muy influenciadas por las representaciones ligadas a la emoción, incluyendo las causas y las consecuencias de las mismas (Stegge & Meerum Terwogt, 2007). Estas representaciones tienen implicancias en la capacidad de los niños para manejar sus propias emociones. Los padres y cuidadores poseen gran influencia en la construcción de estas representaciones vinculadas a la emoción, los factores que contribuyen a la construcción de estas representaciones son: (1) la información que proveen acerca de las circunstancias que rodean a una situación, (2) las explicaciones que ofrecen sobre las causas de las emociones, y (3) la provisión de reglas o guiones para la experiencia emocional. Los padres también estimulan la utilización de estrategias relacionadas con el cambio cognitivo y también provocan el cambio cognitivo mediante la reinterpretación directa de la situación (Denham, 1998; Eisenberg et al., 1998; Thompson, 1994). De esta manera, la socialización de las representaciones sobre la emoción forma parte de las evaluaciones que realizarán los niños sobre las situaciones emocionalmente relevantes y de su capacidad de reevaluarlas (Mesquita & Albert, 2007).

La importancia de estas influencias parentales y culturales para el desarrollo se ve reflejada en los estudios transculturales acerca de las representaciones infantiles sobre la emoción y la regulación emocional. A los 6 años de edad, por ejemplo, los niños nepaleses se diferencian significativamente de los niños estadounidenses en sus evaluaciones de los conflictos interpersonales –como la vergüenza o la culpa- y en sus creencias acerca de cuándo deben ser expresadas las emociones negativas (Cole, Bruschi & Tamang, 2002; Cole & Tamang, 1998). Esto determina modos sustancialmente diferentes de evaluar las interacciones y expresar las propias emociones.

Finalmente, la *modulación de la respuesta* ocurre relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción, es decir, ocurre una vez que las tendencias de respuesta se han iniciado. Esta familia de estrategias hace referencia a influenciar las respuestas fisiológicas,

experienciales o comportamentales de manera tan directa como sea posible. Los intentos por regular los aspectos experienciales y fisiológicos son frecuentes y comunes. Pueden usarse drogas para obtener este efecto, también el ejercicio y la relajación pueden disminuir los aspectos fisiológicos y experienciales de las emociones negativas; incluso el alcohol, fumar y la comida pueden ser usados para modificar la experiencia emocional.

Otra forma común de modular la respuesta involucra la regulación del comportamiento emocional (Gross, Richards & John, 2006). Numerosos estudios han mostrado que iniciar un comportamiento emocionalmente expresivo tiende a incrementar la experiencia de esa emoción (Izard, 1990; Matsumoto, 1987). Por ejemplo, sonreír puede hacernos sentir mejor. No obstante, disminuir la expresión de una emoción parece tener efectos variados y podría incluso incrementar los niveles de activación simpática (Gross, 1998a; Gross & Levenson, 1993, 1997). Un dato curioso, es que disminuir la expresión de emociones negativas no conlleva una disminución de la experiencia emocional negativa, sin embargo, la disminución de la expresión de emociones positivas sí conlleva la disminución de la experiencia emocional positiva.

Estrategia de Revaluación Cognitiva

De todas estas estrategias propuestas por el Modelo de Proceso, la revaluación cognitiva ha recibido particular atención a nivel empírico y experimental por tratarse de una estrategia que ha mostrado ser ampliamente utilizada en la vida cotidiana, estar estrechamente relacionada con habilidades que se transmiten en las intervenciones para el tratamiento y prevención de los trastornos de ansiedad y depresión, prestarse tanto a la manipulación experimental como al análisis de las diferencias individuales, y además, constituir un ejemplo prototípico dentro de las estrategias centradas en el antecedente (Giuliani, McRae & Gross, 2008; John & Gross, 2004). Ha mostrado además, ser efectiva con claras consecuencias para el bienestar. Los estudios que han explorado las consecuencias del uso frecuente de la revaluación cognitiva han encontrado relaciones con una mayor experiencia de reinterpretación positiva (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), capacidad de reparación del ánimo o humor (Salovey, Mayer, Golman, Turvey, & Palfai, 1995), experiencia de emociones positivas, de intercambios sociales favorables, de satisfacción vital y de niveles de autoestima, con una reducción de la experiencia de emociones negativas (Gross & John, 2002, 2003; John y Gross, 2007) y menor presencia de síntomas depresivos (John y Gross, 2004). En cuanto a los hallazgos experimentales en relación al uso de la revaluación sugieren que la misma produce una disminución en el aspecto comportamental y subjetivo de las emociones negativas y que no afecta la memoria o la capacidad de respuesta emocional en interacciones sociales (Gross, 1998a, 2001). La notable relación que el uso diferencial de estrategias de regulación emocional posee con variables de salud mental, bienestar psicológico y personalidad entre otras, explica el interés creciente de la comunidad científica por el estudio de éste área. Debido a esto, la revaluación ha sido un objeto de estudio frecuente en la investigación observacional y experimental (Gross, 1998; Gross & John, 2003; Kalisch, 2009).

La capacidad efectiva de ejecutar exitosamente la revaluación cognitiva se ha denominado *habilidad de revaluación cognitiva* (HRC) (McCrae, Jacobs, Ray, John & Gross, 2012). Al tratarse de una habilidad compleja que requiere control cognitivo, la HRC involucra un conjunto variado de capacidades cognitivas (Ochsner & Gross, 2005).

Revaluación Cognitiva y Control Cognitivo

Un factor que se ha sugerido contribuye a la habilidad de revaluación cognitiva es el funcionamiento ejecutivo. El funcionamiento ejecutivo es un término "paraguas" utilizado para hacer referencia a un variado número de sub-funciones entre las que se cuenta la memoria de trabajo, el control inhibitorio, el cambio atencional; variables que son generalmente implicadas en la implementación del control top-down del pensamiento y el comportamiento (Miyake et al., 2000). La investigación sobre el desarrollo del funcionamiento ejecutivo sugiere que éste comienza a emerger tempranamente en el desarrollo, y muestra marcados cambios durante los años preescolares en paralelo con el desarrollo del córtex prefrontal (Zelazo, Carlson, & Kesek, 2008).

Aunque las funciones ejecutivas han sido tradicionalmente evaluadas utilizando tareas relativamente abstractas y descontextualizadas, la investigación más reciente sugiere estas funciones ejecutivas son particularmente importantes para generar respuestas reflexivas en el contexto de la activación emocional. Zelazo y Cunningham (2007) sugieren que el funcionamiento ejecutivo y la regulación emocional están estrechamente relacionados como procesos recíprocos, y que la regulación emocional descansa en la habilidad de realizar comportamientos concientes dirigidos hacia objetivos.

Esta habilidad de implementar la revaluación cognitiva requiere entonces procesos que se enmarcan bajo este amplio concepto de funcionamiento ejecutivo. Específicamente, se ha sugerido que cuando los individuos ponen en marcha la HRC deben generar una narración alternativa sobre un evento. Para esto, es probable que necesiten en primer lugar, sostener las evaluaciones negativas de carácter automático que se generaron a consecuencia de la situación en la memoria de trabajo. En segundo lugar, deberían disminuir la prominencia negativa de los rasgos de esa evaluación mediante la inhibición para no perseverar en las primeras respuestas automáticas y generar una o varias interpretaciones alternativas lo que requiere de flexibilidad cognitiva. En tercer y último lugar, deberían identificar y seleccionar la reinterpretación que es más apropiada y sostener esa nueva interpretación nuevamente en la memoria de trabajo (Ochsner & Gross, 2005). En este sentido, requiere procesos reflexivos top-down dirigidos hacia objetivos en el contexto de estímulos emocionales. La investigación con adultos sugiere que las áreas del córtex pre-frontal lateral y medial asociadas con el control cognitivo se activan en respuesta a la revaluación (e.g. Ochsner et al., 2002). La evidencia teórica y empírica relacionando las funciones ejecutivas y la regulación emocional, y los requerimientos de la revaluación cognitiva en particular, sugieren que la habilidad para implementar exitosamente la revaluación debe estar relacionada con diferencias individuales en el funcionamiento ejecutivo.

Conclusiones

Hasta el momento, pocos estudios han realizado principalmente exploraciones entre la posible relación de la HRC con variables de control cognitivo y funcionamiento ejecutivo. En uno de ellos, McRae et al. (2012) examinan experimentalmente la HRC en un grupo de adultos y realizan evaluaciones en los procesos de control cognitivo. Encuentran relaciones positivas con memoria de trabajo, cambio atencional y sólo marginalmente con razonamiento abstracto. En otro de ellos, Kesek (2011) evaluó a un grupo de niños de edad promedio 5 años en su HRC y habilidades de funcionamiento ejecutivo pero no encontró relaciones entre ambas variables. La importancia de estudiar estas asociaciones permitiría conocer cómo las diferencias individuales en variables de control cognitivo pueden facilitar o no la ejecución eficaz de la revaluación cognitiva. Por otro lado, la ejecución eficaz de la revaluación

cognitiva podría o no estar relacionada con una mejora en el bienestar. Por lo que, se sugiere que futuros estudios tendrían este doble desafío de poder explorar, por un lado, si las diferencias individuales en variables de control cognitivo y funcionamiento cognitivo guardan relación con la capacidad de ejecutar eficientemente la revaluación cognitiva y, por otro lado, si la capacidad de ejecutar eficientemente la revaluación cognitiva contribuye al bienestar psicológico de los sujetos y en qué medida.

Referencias

Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61-67.

Borkovec, T. D., Roemer, L., & Kinyon, J. (1995). Disclosure and worry: Opposite sides of the emotional processing coin. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 47–70). Washington, DC: American Psychological Association.

Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542–559). New York: Guilford Press.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.

Cole, P. M., & Tamang, B. L. (1998). Nepali children's ideas about emotional displays in hypothetical challenges. *Developmental Psychology, 34*, 640–646.

Cole, P. M., Bruschi, C. J., & Tamang, B. L. (2002). Cultural differences in children's emotional reactions to difficult situation. *Child Development, 73*, 983–996.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317-333.

Darwin, C. (1972). *The Expression of the Emotions in Man and Animals.* D. Appleton and Company: New York.

Denham, S. (1998). *Emotional development in young children*. New York: Guilford Press.

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). *Parental socialization of emotion. Psychological Inquiry, 9*, 241–273.

Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 287–306). New York: Guilford Press.

Espada, J. P., Olivares, J., & Méndez, F. X. (2005). *Terapia Psicológica. Casos prácticos.* Madrid: Ediciones Pirámide.

Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic inf luences. *Motivation and Emotion, 27*, 7–26.

Giuliani, N. R., McRae, K., & Gross, J. J. (2008). The up- and down-regulation of amusement: Experiential, behavioral, and autonomic consequences. *Emotion, 8,* 714-719.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.

Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64,* 970-986.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.

Gross, J. J. (2001) Emotion Regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214-219.

Gross, J. J. (2007) *Handbook of Emotion Regulación*. New York: The Guilford Press.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 95–103.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.

Harris, P. L., & Lipian, M. S. (1989). Understanding emotion and experiencing emotion. In C. Saarni & P. L. Harris (Eds.), *Children's understanding of emotion* (pp. 241–258). New York: Cambridge University Press.

Harris, P. L., Guz, G. R., Lipian, M. S., & Man-Shu, Z. (1985). Insight into the time course of emotion among Western and Chinese children. *Child Development, 56*, 972–988.

Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487–498.

Izard, C. E. (1971). *The face of emotion.* New York: Appleton-Century-Crofts.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life-span development. *Journal of Personality, 72*, 1301-1333.

John, O. P. & Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Emotion Regulation. En J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.

Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 221–229.

Kalisch, R. (2009). The functional neuroanatomy of reappraisal: Time matters. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 33, 1215–1226.

Kesek, A. C. (2011). *Direct and Indirect Approaches to Emotion Regulation in Children*. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, Minnesota, USA.

Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (2007). Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation: Theoretical and practical underpinnings. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 581–605). New York: Guilford Press.

Matsumoto, D. (1987). The role of facial response in the experience of emotion: More methodological problems and a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 769–774.

McRae, K., Jacobs, S., Ray, R., John, O., & Gross, J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality, 46*, 2–7

Mesquita, B., & Albert, D. (2007). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 486–503). New York: Guilford Press.

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex ‘‘Frontal Lobe’’ tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology, 41*, 49–100.

Mullin, B. C., & Hinshaw, S. P. (2007). Emotion regulation and externalizing disorders in children and adolescents. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 523–541). New York: Guilford Press.

Nolen-Hoeksema, S. (1993). Sex differences in control of depression. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 306–324). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242–249.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. Current Directions in Psychological Science, 17, 153–158.Gross, J. J. y John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. En L. F. Barrett y P. Salovey (Eds.) *The wisdom in feeling: Psychological process in emotional intelligence* (pp. 297-319). New York, NY: Guilford Press.

Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. E. (2002). Rethinking feelings: An FMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 1215–1229.

Rothbart, M. K., & Sheese, B. E. (2007). Temperament and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 331–350). New York: Guilford Press.

Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O’Boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. In N. Eisenberg & R. A. Fabes (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (pp. 7–23). San Francisco: Jossey-Bass.

Salovey, P., Mayer, J.D., Golman, S.L., Turvey, C., & Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Explor- ing emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.

Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 606–615). New York: Guilford Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005) Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). New York: Guilford Press.

Sher, K. J., & Grekin, E. R. (2007). Alcohol and affect regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 560–580). New York: Guilford Press.

Stegge, H., & Meerum Terwogt, M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 269–286). New York: Guilford Press.

Stifter, C. A., & Moyer, D. (1991). The regulation of positive affect: Gaze aversion activity Turing mother–infant interaction. *Infant Behaviors and Development, 14*, 111–123.

Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review, 96*, 569–575.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. En N. A. Fox (Eds.) The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development* (Vol. 59, pp. 25-52).

Watts, F. (2007). Emotion regulation and religion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 504–520). New York: Guilford Press.

Wills, T. A. (1981). Downward social comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*, 245–271.

Wranik, T., Barrett, L. F., & Salovey, P. (2007). Intelligent emotion regulation: Is knowledge power? In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 393–407). New York: Guilford Press.

Zelazo, P. D., & Cunningham, W. (2007). Executive function: Mechanisms underlying emotion regulation. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.

Zelazo, P. D., Carlson, S. M., & Kesek, A. (2008). The development of executive function in childhood. In C. Nelson, & M. Luciana (Eds.), *Handbook of developmental cognitive neuroscience*. Cambridge, MA: MIT Press.