

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**Informe final del Trabajo de Investigación correspondiente al  
requisito curricular conforme OCS 143/89**

***Relaciones de la autorregulación emocional con  
las características de personalidad en  
estudiantes de Psicología.***

**Integrantes**

- Campos Oller, Paula Agustina    Mat. N° 08885/09
- Gargaglione, Ana Clara            Mat. N° 08722/09
- Mitidieri, Agustina                 Mat. N° 08941/09

**SUPERVISOR:** Dr. Sebastián Urquijo

**CÁTEDRA DE RADICACIÓN:** Psicología Cognitiva - Grupo de  
investigación en Psicología Cognitiva y Educacional

**FECHA DE PRESENTACIÓN:** 20/ 11 /2013

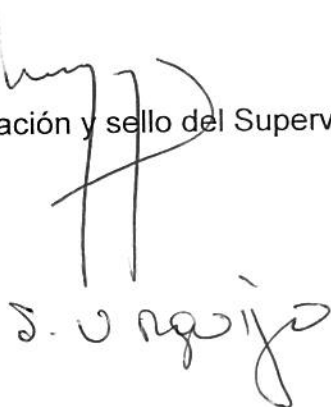


N° CLASIFICACION:	ADQUISICION:
t-13 C	pose
	N° INVENTARIO:
	R-01267

"Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Campos Oller, Paula Agustina, Mat. N° 8885/09; Gargaglione, Ana Clara, Mat. N° 8722/09 y Mitidieri, Agustina, Mat. N° 8941/09, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito del/los autor/es ".

"El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas Campos Oller, Paula Agustina, Mat. N° 8885/09; Gargaglione, Ana Clara, Mat. N° 8722/09 y Mitidieri, Agustina, Mat. N° 8941/09, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los XX días del mes de noviembre del año 2013."


Firma, aclaración y sello del Supervisor



J. V. Rojas

Evaluación del supervisor:

Las alumnas Campos Oller, Paula Agustina; Gargaglione, Ana Clara y Mitidieri, Agustina, han cumplido satisfactoriamente con lo propuesto en el Plan de Trabajo. Durante el desarrollo de este trabajo han demostrado dedicación al estudio, un alto nivel de exigencia y compromiso con las actividades emprendidas. Además de su interés y preocupación por los procesos de autorregulación emocional y sus relaciones con los rasgos de personalidad, se destacan por poseer capacidad para aprender y asimilar. Su trabajo reviste importancia, ya que analiza detalladamente las relaciones de la personalidad con las estrategias de autorregulación emocional y los resultados serán utilizados como insumos dentro del proyecto de investigación en el que se radica este trabajo.



Dr. Sebastián Urquijo

"Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por las alumnas Campos Oller, Paula Agustina, Mat. N° 8885/09; Gargaglione, Ana Clara, Mat. N° 8722/09 y Mitidieri, Agustina, Mat. N° 8941/09"

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora.

Fecha de aprobación:

Aprobada LIC. AJUDRES ANMCM Laura

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - REQUISITO CURRICULAR

PLAN DE ESTUDIOS O.C.S 143/89



**NOMBRES Y APELLIDOS DE LAS ALUMNAS:**

- Campos Oller, Paula Agustina      Mat. N° 08885/09
- Gargaglione, Ana Clara              Mat. N° 08722/09
- Mitidieri, Agustina                    Mat. N° 08941/09

**CATEDRA O SEMINARIO DE RADICACIÓN:**

Psicología Cognitiva - Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

**SUPERVISOR:** Dr. Urquijo, Sebastián.

**EL PROYECTO FORMA PARTE DE UNO MAYOR EN DESARROLLO:** Sí.

**TÍTULO DEL PROYECTO:** *Relaciones de la autorregulación emocional con los rasgos de personalidad en estudiantes de Psicología.*

**DESCRIPCIÓN RESUMIDA**

El objeto del estudio es el de establecer la existencia de relaciones entre el uso diferencial de estrategias de autoregulacion emocional y los factores de personalidad según el Modelo de los Cinco Grandes en estudiantes de Psicología. Se parte del supuesto de que determinadas estrategias que hacen a la regulación emocional son promovidas por predisposiciones afectivas de base. Para ello, este estudio trabajará con aproximadamente 250 estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, a quienes se le

aplicará el el Cuestionario de Regulación Emocional –CRE- que permite analizar el uso de las estrategias de regulación emocional; y el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad [AEP]. Se trata de un instrumento breve para evaluar la personalidad según el modelo de los cinco grandes factores.

**PALABRAS CLAVE:** Autorregulación emocional – Personalidad – Modelo de los Cinco Grandes.

### Descripción detallada

#### **MOTIVO Y ANTECEDENTES**

La emoción es un proceso psicológico básico que incluye tres características fundamentales: ser el producto de una evaluación cognitiva previa, ser multifacética y ser maleables. Dado que esta última característica es la más involucrada en la regulación emocional es en ella en la que nos centraremos. Podría decirse que la autorregulación emocional es la capacidad específica para intervenir y modificar el curso y la generación de las propias emociones –tanto antes como durante la emoción misma- (Gross, 1999; 2005). Implica 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, 1998; John y Gross, 2007; Thompson, 1994). Entre dichas estrategias cabe destacar la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue atencional, el cambio cognitivo y modulación de la respuesta. Por otro lado, las tres características principales de este proceso son: regular emociones tanto positivas como negativas; poseer un carácter que se extiende en un continuo desde lo deliberado y consciente hasta lo automático e inconsciente; y no ser buenas ni malas en si mismas, sino que esto depende de las necesidades contextuales determinadas del individuo en un momento y lugar determinado.

Por su parte, la personalidad es uno de los constructos más polémicos en nuestra disciplina, habiendo multiplicidad de definiciones. Es por eso que,

para este trabajo, tomaremos el Modelo de los Cinco grandes como marco de referencia para la comprensión y descripción de ésta. Esta teoría consiste en una taxonomía de cinco rasgos (siendo éstos tendencias relativamente estables, abstractas, que representan estilos característicos de actuar o reaccionar ante cierta situación): extraversión, apertura a la experiencia, responsabilidad, amabilidad, inestabilidad emocional o neuroticismo. Así, los factores de personalidad según este modelo, son tendencias básicas de respuesta con bases biológicas (McCrae y Costa, 1999) que inician, guían o mantienen formas de comportarse, pensar y sentir que resultan relativamente estables a lo largo del tiempo y consistentes transituacionalmente.

De esta manera, se podría pensar en la relación entre autorregulación emocional y personalidad dado que diversas investigaciones han demostrado cómo la presencia de determinadas estrategias que hacen a la regulación emocional son promovidas por predisposiciones afectivas de base (Rothbart, Ahadi, y Evans, 2000). Estas se encontrarían reflejadas en los factores de personalidad propuestos por la taxonomía de los Cinco Grandes (John y Srivastava, 1999). Es decir, que nos centraremos en la exploración de las diferencias individuales en el uso de estrategias de autorregulación emocional en relación con los factores de la personalidad según el Modelo de los Cinco Grandes.

Consideramos que esta investigación podría ser un gran aporte para la elaboración del perfil psicológico del estudiante de Psicología. Además, permitirá caracterizar las estrategias de autorregulación emocional utilizadas por los mismos y sus factores de personalidad, posibilitando de esta manera un conocimiento más acabado del estudiante de psicología actual, necesario, por ejemplo, para el diseño de políticas y proyectos de la Facultad.

Por su parte, estos resultados podrían promocionar nuevas investigaciones, tales como las destinadas a evaluar las relaciones entre las estrategias de autorregulación emocional y factores de personalidad que favorecen el rendimiento y desempeño académico (esto teniendo en cuenta las situaciones actuales de deserción institucional que se están presentando en la UNMDP, y el excesivo tiempo que les toma a los alumnos concretar la carrera de Licenciatura en Psicología). Así, los resultados podrían ser una importante contribución para diseñar a posteriori proyectos institucionales (como podrían

ser, por ejemplo, capacitaciones durante los cursos de ingreso y los primeros años de la carrera) que tengan por objetivo el trabajo y el fomento sobre estrategias de autorregulación emocional, y sobre los factores de personalidad correlacionados con éstas, intentando de esta manera favorecer los logros académicos de los estudiantes, su permanencia en la Universidad, una mejora en su auto-eficacia y, por ende, un aumento en su bienestar psicológico.

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar las relaciones entre la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional, y rasgos de personalidad, en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

### **OBJETIVOS PARTICULARES**

- 1) Describir y caracterizar la autorregulación emocional de los alumnos de la Facultad de Psicología.
- 2) Describir y caracterizar la personalidad de dichos alumnos.
- 3) Determinar si existen asociaciones entre la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional y los cinco factores de personalidad.

### **HIPÓTESIS DE TRABAJO**

- 1) Existiría una relación entre la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional y los rasgos de personalidad.

### **METODOLOGÍA**

**Tipo de estudio:** De acuerdo a Montero y León (2007) se trata un estudio ex post facto, retrospectivo, de un grupo, con múltiples medidas, basado en un diseño no-experimental, transversal de tipo correlacional.

**Participantes:** El *universo* comprende a todos los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se trabajará con una muestra de conveniencia de alumnos que hayan ingresado a la Unidad Académica a partir del año 2009, y que previamente hayan manifestado su consentimiento informado por escrito.

**Instrumentos:** 1) Para evaluar la autorregulación emocional se administrará el Cuestionario de Regulación Emocional –CRE (Gross y John, 2003) que permite analizar el uso de las estrategias de regulación emocional. Se trata de una Escala Lickert de 10 ítems donde las opciones de respuesta van desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 7 (*totalmente de acuerdo*). Se cuenta con la versión en español (Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa, 2006), adaptada a nuestro país (CRE-AR), la cual cuenta con dos escalas: reevaluación cognitiva y supresión expresiva. Estas dos categorías describen dos estrategias de regulación emocional.

2) Para evaluar rasgos de personalidad se utilizará el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad [AEP] (Ledesma, Sanchez y Díaz, 2011; Sanchez y Ledesma, 2008). Se trata de un instrumento breve para evaluar la personalidad según el modelo de los cinco grandes factores [MCF] (John y Srivastava, 1999; McCrae y Costa, 1999; McCrae y Costa, 1990; Sanchez y Ledesma, 2008), que consiste en 67 adjetivos para evaluar las cinco dimensiones del modelo. Se ha realizado una adaptación a nuestro contexto dado que es importante considerar las diferencias culturales y lingüísticas. Los adjetivos son presentados a los sujetos y estos deben responder cuanto lo describen, en una escala que va de 1 (“no me describe en absoluto”) a 5 (“me describe tal como soy”).

**Procedimiento:** La primera tarea consistirá en la administración de los cuestionarios a los estudiantes (se pedirá autorización en distintas clases para realizarlo y se contactará también con los estudiantes en el campus), quienes previamente habrán manifestado su consentimiento informado por escrito, para que luego lleven a cabo la autoadministración.

A continuación se realizará la carga de datos para su procesamiento. Finalmente, se procederá a analizar los datos obtenidos y a establecer relaciones entre los mismos para alcanzar los objetivos.

**Procesamiento de datos:** Se realizarán análisis estadísticos de la información obtenida. Para caracterizar la autorregulación emocional y la personalidad, se utilizarán análisis estadísticos descriptivos (media, mínimo, máximo, desvío típico, categorías).

Para determinar los niveles de asociación entre las variables en estudio se utilizarán pruebas de correlación múltiple y bivariada, de Pearson y de Spearman según corresponda.

## CRONOGRAMA

Actividades	Meses		
	Septiembre	Octubre	Noviembre
Revisión y actualización bibliográfica			
Elaboración del marco teórico			
Obtención de la muestra			
Procesamiento de datos			
Análisis de los datos			
Interpretación de los resultados y elaboración de conclusiones			
Redacción del Informe Final			

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Andres, M. L. *Modulo 3 regulación emocional*. En curso de posgrado autorregulación cognitiva y emocional.
- Cole, P. M., Martin, S. E. y Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75, 317-333.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotional regulation process: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., y Munoz, R. E (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- John, O. y Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. En L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102-138). New York, Guilford.
- Ledesma, R.; Sanchez, R.; Díaz, C. (2011). Adjective Checklist to Assess the Big Five Personality Factors in the Argentine Population. *Journal of Personality Assessment*, 93, 1, 46-45.
- McCrae, R.; Costa, P. (1990). *Personality In Adulthood. a Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.



- McCrae, R. R. y Costa, P. T. (1999). *A five-factor theory of personality*. En L. Pervin y O. P. John (Eds.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 139—153). New York: Guilford Press.
- McCrae, R.; Costa, P.; Ostendorf, F.; Angleitner, A. Harcaron, M.; Avia, M.; Sanz, .J; Sánchez-Bernardos, M.; Kusdil, M; Woodfiel, R.; Saunders, P. y Smith, P. (2000). Nature Over Nurture. Temperament, Personality, and Life Spand Development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 173-186.
- Rothbart, M. K. Ahadi, S. A. y Evans, D. E. (2000) Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- Rodríguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B. & Garrosa, E. (2006). *Cuestionario de Regulación Emocional – Versión española*. Autorizado por los autores de la versión original en Inglés (Gross y John, 2003). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Sanchez, R. y Ledesma, R. (2008). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. En A. Monjeau (Ed.) *Conocimiento para la transformación* (pág. 131-160). Ediciones Universidad Atlántida Argentina, Mar del Plata.
- 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)*.

  
Firma del Supervisor

Para Área Investigación.

Resultado de la evolución: (aprobado / rehacer)

Fecha:

  
Campos Oller, Paula Agustina

Gargaglione, Ana Clara 

Mitidieri, Agustina 

Firma Alumnas

## INDICE

INTRODUCCIÓN .....	2
MARCO TEÓRICO .....	3
METODOLOGÍA.....	39
OBJETIVOS .....	39
HIPÓTESIS .....	40
TIPO DE ESTUDIO – DISEÑO .....	40
MUESTRA.....	40
INSTRUMENTOS .....	41
METODOS Y PROCEDIMIENTOS.....	42
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS .....	42
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES .....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	56



## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación se propuso establecer la existencia de relaciones entre el uso diferencial de estrategias de autorregulación emocional y los factores de personalidad según el Modelo de los Cinco Grandes, en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se partió del supuesto de que determinadas estrategias que hacen a la autorregulación emocional son promovidas por predisposiciones afectivas de base, y que tendrían una vinculación diferencial con los rasgos de personalidad. Para ello, en este estudio se trabajó con una muestra de 257 estudiantes a quienes se les administró el Cuestionario de Regulación Emocional (CRE-AR) que permite analizar las frecuencias de uso de las estrategias de regulación emocional (Reevaluación Cognitiva y Supresión Emocional), y el Listado de Adjetivos para evaluar la Personalidad (AEP) que evalúa la personalidad según el Modelo de los Cinco Grandes.

## MARCO TEÓRICO

El concepto de personalidad es uno de los más relevantes dentro de la psicología, su importancia reside en su capacidad para poder explicar el comportamiento humano y entender las maneras únicas y distintas que tiene cada persona para sentir, actuar y pensar.

Como sostiene Romero (2005), describir a la psicología de la personalidad, es, en parte, hacer referencia también a los rasgos. La personalidad se medirá y definirá en función de un conjunto de rasgos. Estos son un conjunto de componentes para describir diferencias individuales.

Al hablar de rasgos, es necesario hacer referencia a Allport, quien los ha definido como predisposiciones a responder, de manera igual o similar, a diferentes tipos de estímulos, como formas congruentes y duraderas de reaccionar al ambiente. Las características principales de los rasgos son las siguientes (Allport, 1974, en Sánchez & Ledesma, 2008):

1. Tienen existencia real, existen dentro de cada persona. No son constructos teóricos o etiquetas propuestas para explicar la conducta.
2. Determinan o causan el comportamiento; no surgen sólo en respuesta a estímulos ambientales. Nos motivan a buscar los estímulos apropiados e interactúan con el ambiente para determinar la conducta.
3. Pueden demostrarse empíricamente. Al observar la conducta en el tiempo, podemos inferir su existencia en la coherencia de las respuestas de una persona a estímulos iguales o similares.
4. Están interrelacionados; pueden superponerse aún cuando representen características diferentes.
5. Varían con la situación. Una persona puede mostrar rasgos antagónicos en situaciones diferentes.

Por tanto, en base a esto se puede concluir que los rasgos son características estables de la conducta, tendencias a actuar de manera relativamente consistente, y que continúan durante todo el ciclo vital.

Es necesario aclarar, que se observan dos líneas teóricas al hablar de rasgos. Sánchez & Ledesma (2008) explican que, por un lado, existen las versiones más débiles

que entienden a los rasgos como categorías construidas que no implican necesariamente estructuras subyacentes en las personas. Los rasgos se consideran como disposiciones (tendencias, inclinaciones, propensiones) que se expresan en patrones de comportamiento (y, para algunos, también de pensamientos y sentimientos) relativamente estables y consistentes (Romero, 2005). Así, permitirían describir la personalidad y la conducta. Por otro lado, existen versiones más fuertes para las cuales los rasgos tienen existencia real endógena y genotípica. Tendrían un origen biológico que permitiría una explicación de la personalidad y de la conducta. Ambas versiones se preocupan por identificar la estructura de la personalidad, aislando sus factores subyacentes.

Para comenzar a adentrarnos aun más en el tema, consideramos necesario hacer referencia un poco a la historia de dicho constructo. La personalidad ha sido estudiada por diversos autores y en diferentes momentos históricos.

Sánchez & Ledesma (2008), realizan un interesante desarrollo histórico, respecto a las diversas teorías de la personalidad, manifiestan en sus escritos, que la psicología de la personalidad (como disciplina) tiene una breve historia pero largo pasado (antecedentes).

Este recorrido histórico se iniciaría en la época de los Griegos: con Empédocles (495 – 435 a.C. aproximadamente), quien postuló la teoría de las cuatro raíces, a las que luego Aristóteles denominó elementos: aire, fuego, tierra, y agua, cada uno con sus pertinentes atributos físicos. Según Empédocles, la combinación de los elementos es muy diversa, variando según los distintos “entes del mundo”. En base a esta concepción el hombre sería como un microcosmos englobando los mismos elementos que contiene el macrocosmos. Las diferencias entre los elementos servían para explicar las diferencias individuales entre personas nacidas en la misma cultura, alimentadas de la misma manera, y que habían recibido la misma educación. De esta manera, era muy necesario, para que haya buena salud que los cuatro elementos estén en equilibrio, dado que si uno era superior al resto generaría un estado de patología.

Hipócrates (460-336 a.C.) desarrolló más la teoría de Empédocles. Con su doctrina humoral intentó explicar la personalidad en función de supuestos líquidos

corporales. Postuló que los cuatro humores se corresponden con los cuatro elementos: sangre (procedente del corazón), bilis amarilla (del hígado), bilis negra (del bazo y del estómago), y flema (del cerebro). Creía que las personas tenían diferentes proporciones de los humores y que un humor era más o menos dominante. Para él la salud se vinculaba al equilibrio de esos cuatro humores en el cuerpo, y la patología consistiría a un exceso de esos humores, más allá de que en cada sujeto existiría un humor predominante. A él se debe la teoría del comportamiento humano de los humores – temperamentos, que relaciona la personalidad con el organismo, ya que la preponderancia de un humor dará lugar a un tipo particular de temperamento. Así, tempranamente en la historia, queda establecida la relación entre la personalidad y sus bases biológicas.

Galeno, en el mundo romano, continúa con el desarrollo comenzado por Hipócrates. Según él, cada tipo humoral concreto se caracterizará por el predominio de un rasgo temperamental determinado, estableciendo cuatro personalidades básicas: Personalidad sanguínea (persona optimista, sociable y animada); personalidad colérica (persona amargada, impulsiva e irritable); personalidad melancólica (persona pesimista, triste y reservada); personalidad flemática (persona impasible, apática y controlada). La influencia de Galeno domina el pensamiento médico aproximadamente hasta el siglo XVII, para ser retomada luego por Kant en el siglo XVIII y por Wundt a fines del siglo XIX (Sanz, Silva y Avia, 1999).

Si bien la lista de humores ha sido abandonada, el principio general se mantiene. Se sabe ahora que ciertas sustancias químicas, en especial las hormonas, afectan la actividad del sistema nervioso en una forma que los antiguos griegos sólo presintieron oscuramente. La ciencia ha demostrado que dichas sustancias son más numerosas, más poderosas y más variadas en sus influencias de lo que Hipócrates supuso (Allport, 1974, en Sánchez & Ledesma, 2008).

Desde un punto de vista más actual, podría decirse que existen diversos marcos teóricos que abordan el tema de la personalidad y sus rasgos, los cuales pueden ser ubicados en un continuo con los modelos factorialistas - biológicos en un extremo y los cognitivos sociales por el otro. Para los modelos factorialistas, cuyo mayor representante es el modelo de los cinco grandes factores de personalidad (McCrae y

Costa 1990 y 1999), la base de los rasgos de personalidad se encuentran en tendencias básicas endógenas (McCrae y otros, 2000). Por otro lado, los modelos cognitivos sociales plantean que la personalidad se relaciona con el aprendizaje principalmente en un contexto social (lo social del modelo), y que dicho aprendizaje se realiza a través de una serie de procesos cognitivos o actividades mentales que codifican y transforman los datos que nos llegan del medio (estímulos y contingencias de refuerzo o castigo) (lo cognitivo) (Sánchez 2007).

A su vez, existen otros modelos que conjugan los aspectos biológicos y sociales. Entre ellos no puede dejar de citarse los modelos de aprendizaje social y evolucionista de Millon (Millon 1969 y 1990). El mismo plantea un modelo más integrador. Para él, los rasgos tienen naturaleza biológica y social, es decir, implican tanto las disposiciones innatas como las experiencias de aprendizaje de una persona.

Se puede concluir que la personalidad es uno de los constructos más polémicos en nuestra disciplina, habiendo multiplicidad de definiciones. Por esta diversidad de marcos teóricos, para esta investigación y con el objetivo que nos guía, tomaremos el “Modelo de los Cinco grandes” como marco de referencia para la comprensión y descripción de la misma, ya que se trata de uno de los modelos de la personalidad con mayor aceptación y consenso en la psicología moderna.

La psicología de la personalidad se encuentra en un momento de pujante crecimiento. Los modelos factorialistas, basados en el rasgo como unidad fundamental de la personalidad, son en gran parte responsables de ese crecimiento, en particular a partir de los trabajos de McCrae y Costa (1990). El concepto de rasgo ha oscilado entre un lugar fundamental dentro de la disciplina, generando múltiples investigaciones, a un lugar de ostracismo y olvido. Actualmente, ha recuperado su lugar preponderante gracias a los desarrollos surgidos desde el Modelo de los Cinco Factores de la Personalidad [MCF], que unificó las diferentes líneas de trabajo que intentaban proponer un modelo factorialista de la personalidad (John y Srivastava, 1999; McCrae y Costa, 1990 y 1999; McCrae y John, 1992; McCrae y otros, 2000; Sanchez y Ledesma, 2007; Widiger, 2005).

El MCF ha servido para impulsar el estudio de la psicología de la personalidad al unificar diversas líneas de trabajo que se hallaban dispersas, facilitando la comunicación entre investigadores de distintos enfoques. De esta forma, podría decirse que no estaríamos hablando de un modelo único, sino que es un conjunto de modelos o un consenso de diferentes autores que coinciden justamente en que la personalidad puede ser explicada a partir de cinco factores.

Como sostienen Sánchez y Ledesma (2008), entre los precursores de los modelos factorialistas no puede dejar de citarse a Hans Eysenck. Su interés por las diferencias individuales en personalidad surge de la convicción de que limitarse a estudiar las relaciones que las personas establecen entre estímulos y respuestas no era la forma más eficaz de obtener conocimientos ciertos sobre los determinantes del comportamiento; sino que las características personales del sujeto determinarían las diversas y variadas formas en que serían percibidos los mismos estímulos, provocándose entonces diferentes reacciones. Eysenck postulaba dos amplias dimensiones, de base biológica, definidas como combinaciones de rasgos o factores: extraversión (y su opuesto introversión) y neuroticismo (y su opuesto estabilidad emocional). Más tarde, agrega otro factor: Psicoticismo (y su opuesto control de impulsos); postulando, de esta forma, un modelo de tres factores conocido como PEN.

Tampoco puede dejar de nombrarse a Cattell, quien ha considerado la existencia de 16 factores de la personalidad (16PF).

La literatura muestra, como varios estudios y autores sostenían en el siglo pasado ya, la existencia de una estructura de la personalidad de cinco factores. Y también como los factores fueron considerados como dimensiones bipolares con polos opuestos.

Debe destacarse que las cinco dimensiones no son un *a priori* de los investigadores sino que surgen de diversos análisis realizados sobre los datos existentes. La resolución más adecuada ha sido la de los cinco factores, como punto justo, entre la teoría de tres factores de Eysenck, y los 16 de Cattell. McCrae y Costa demostraron que utilizando diferentes instrumentos y realizando análisis factoriales sobre los resultados, aparecen soluciones consistentes con un modelo de cinco factores (Sánchez y Ledesma, 2008).



Sin embargo, es necesario destacar que, si bien existe un amplio consenso entre los investigadores respecto al número de factores que componen la personalidad, dicha estructura pentafactorial no es aceptada por todos y entre quienes la aceptan no hay acuerdo respecto a cuáles serían los factores; otros autores critican la pretendida universalidad y la supuesta base genética de los factores, con el argumento de que a medida que cuando una cultura se aleja de la sajona (donde fue desarrollado el modelo) menos se observa la estructura del MCF.

Retomando lo ya dicho, y de forma más detallada, un hecho importante de destacar, y al que mencionan Sánchez y Ledesma (2008), refiere a que la psicología de la personalidad sufre una profunda crisis a partir de fines de los años 60' del siglo XX causada tanto por factores internos a la disciplina como externos. Tras la crisis, hacia fines de los años 80' y comienzos de los 90', se observa un resurgimiento de la psicología de la personalidad centrado en el desarrollo del modelo de los rasgos y en el creciente interés en el estudio factorial de la personalidad, a partir del uso de términos del lenguaje, en particular adjetivos descriptivos, considerados como descriptores de los rasgos y de las características individuales de la personalidad. Es decir, que los actuales modelos de rasgos se basan en la interacción de dos líneas de investigación, la basada en lo que se ha conocido como hipótesis léxica, y en la tradición factorial (John y Srivastava, 1999; McCrae y John, 1992). Esto se comprende a partir de que nuestro lenguaje cotidiano contiene múltiples vocablos útiles para describir nuestra personalidad o la de los demás (organizado, hostil, sociable, nervioso, imaginativo y un innumerable etcétera). Cualquier diferencia individual debe de estar representada en el lenguaje (hipótesis léxica). El modelo considera al lenguaje como una fuente confiable de datos referidos a las características que pueden definir y construir la personalidad humana (Sánchez y Ledesma, 2007). Se puede concluir que es el desarrollo de la lengua, a lo largo de los siglos, el que ha permitido incluir en forma de adjetivo los diferentes rasgos de personalidad que resultan útiles para describir a una persona.

Dentro de este panorama, el "Modelo de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad" se ha establecido de manera preponderante, al punto de parecer casi ubicuo en la literatura actual (Funder, 2001, citado por Sánchez y Ledesma, 2008).

Así, este movimiento teórico encuentra en la actualidad su máxima expresión en los desarrollos llevados a cabo por Costa y McCrae junto a un importante número de investigadores (Widiger, 2005; McCrae y otros, 2000; Costa y McCrae, 1999; John y Srivastava, 1999; McCrae y Costa, 1990). Estos autores fueron quienes lograron integrar las diferentes líneas en un marco teórico unificado. Según Funder (2001), antes del advenimiento de los cinco grandes, el paradigma de los rasgos mostraba cierto grado de desorganización y hasta de inmadurez. Costa y McCrae despojan a los “cinco” de los matices cognitivistas - constructivistas de la tradición léxica y defienden una versión genotípica de los rasgos como entidades internas, estables, endógenas y determinadas biológicamente (Romero, 2002), (Sánchez y Ledesma, 2008). Es de la mano de McCrae (1949) y Costa (1942), que el MCF alcanza su actual esplendor.

La estructura de cinco rasgos no determina que las diferencias de personalidad puedan reducirse a ella. Más bien esas cinco dimensiones representan la personalidad en el nivel más amplio de la abstracción, y cada dimensión “grande” resume una gran cantidad de características distintas, más específicas, de la personalidad (Sánchez y Ledesma, 2008). El MCF de Costa y McCrae incluye factores de segundo orden, llamados facetas, que son englobados dentro de cada factor “grande”. En este aspecto, cabe señalarse que la investigación genética no ha prestado tanta atención a las facetas como la dedicada a los rasgos más globales (Plomin y otros, 2002).

Desde esta perspectiva, se define a la personalidad como aquellos estilos individuales, emocionales, interpersonales, experienciales y motivacionales que hace de cada persona diferente una de otra (Costa y McCrae, 1992).

Dicho modelo, plantea que la personalidad se organiza alrededor de cinco grandes dimensiones o rasgos llamados neuroticismo (N), extraversión (E), apertura a la experiencia (O), agradabilidad (A) y conciencia (C) y, considera que estos rasgos están presentes en todos los seres humanos y tendrían; por ello, un carácter universal (Digman, 1990; Goldberg, 1993; McCrae, 2001, McCrae y Costa, 1987, 1989, 1998; McCrae y Terracciano, 2005; Ter Laak, 1996).

El MCF plantea que las cinco dimensiones son universales, al ser independientes del contexto cultural y estar presentes en la mayoría de las teorías clásicas de la personalidad. Muchos estudios realizados han mostrado que se trata de dimensiones universales y pueden utilizarse para describir la personalidad de

individuos de culturas muy diferentes. Los mismos demuestran que los cinco factores, no solo se hallan presentes en diferentes culturas, sino que se encontrarían, también, en ambos sexos, pacientes y no pacientes, distintos grupos étnicos, y en todas las razas.

Por todo lo anteriormente dicho, se puede concluir que los Cinco Grandes representarían la estructura común de la personalidad humana, que trascendería las diferencias culturales. Comprende los siguientes factores:

1. *Amabilidad (o Cordialidad, opuesto a Antagonismo)*: evalúa la capacidad para establecer vínculos psicosociales y la disposición a preocuparse por los demás. En casos extremos, el polo negativo se asocia a la psicopatía. Esta dimensión no aparece en todos los modelos factoriales de personalidad, tal vez por su marcado carácter valorativo. Entre los rasgos o facetas que componen dicho factor cabe destacar:

- Confianza: tendencia a atribuir buenas intenciones a los demás.
- Franqueza: persona franca, sincera y algo ingenua.
- Altruismo: preocupación activa por los otros, generosidad.
- Actitud conciliadora: evitación de conflictos, cooperatividad, perdonar ofensas.
- Modestia: modestia sin desvalorización o inseguridad, tendencia a pasar desapercibido.
- Sensibilidad social: preocupación por los demás, sentimientos de piedad y solidaridad.

2. *Responsabilidad (o Escrupulosidad, opuesto a Irresponsabilidad o Negligencia)*: evalúa la capacidad para actuar de acuerdo propósitos o metas claras, para poder organizar y llevar adelante proyectos e ideas. El polo negativo es propio de personas que andan sin rumbo u objetivo, o resultan indolentes. Esta dimensión, también ausente en otros modelos, incluye el control de impulsos tanto como una clara disposición a ser escrupuloso y obediente. Los rasgos incluidos son:

- Competencia: sentimiento de creerse capaz, efectivo y resolutivo para tratar con los aspectos de la vida.
- Orden: propio de personas ordenadas y bien organizadas.

- Sentido del deber: tendencia a adherirse estrictamente a sus principios éticos y cumplir con las obligaciones.

- Necesidad de logro: propio de personas con altos niveles de aspiración y tendencia a trabajar duro para conseguir sus objetivos.

- Autodisciplina: habilidad para empezar tareas y llevarlas a cabo a pesar del aburrimiento o de cualquier tipo de distracción.

- Reflexión: tendencia a pensar cuidadosamente antes de actuar.

3. *Extraversión (opuesto a Introversión)*: Evalúa la sociabilidad, como la facilidad para comunicarse con los demás, la asertividad y la facilidad para iniciar y mantener conversaciones. El polo negativo es propio de personas con tendencia al aislamiento o el retraimiento. Las facetas que lo componen son:

- Cordialidad: capacidad para establecer relaciones cordiales con otros con otros

- Gregarismo: preferencia para estar en compañía de otros.

- Asertividad: tendencia a estar seguro con uno mismo, facilidad para verbalizar lo que se piensa, aunque se esté en desacuerdo.

- Actividad: necesidad de estar siempre haciendo algo. Se caracteriza por conductas motoras vigorosas.

- Búsqueda de emociones: tendencia a acercarse a las fuentes de estimulación, capacidad para disfrutar lo novedoso.

- Emociones positivas: tendencia a experimentar con frecuencia emociones de alegría, felicidad, entusiasmo y optimismo.

4. *Neuroticismo (opuesto a Estabilidad Emocional)*: Incluye aspectos ligados al bienestar o malestar psicológico, al afecto y las emociones negativas. Evalúa inestabilidad emocional, la tendencia a experimentar emociones negativas como miedo, sentimiento de culpa, tristeza o enojo. No necesariamente implica patología sino la tendencia a sufrir trastornos antiguamente conocidos como "neuróticos". Los rasgos incluidos en dicho factor son:

- Ansiedad: propensión a la tensión y al nerviosismo, tendencia a preocuparse y a experimentar miedo.

- Hostilidad: tendencia a experimentar enfado, irritación.

- Depresión: presencia de sentimientos de culpa, tristeza, soledad y desesperanza.

- Timidez (ansiedad social): presencia de sentimientos de vergüenza, sensibilidad al ridículo e incomodidad en situaciones sociales.

- Impulsividad: dificultad en el control de impulsos y necesidades, falta de autocontrol y baja tolerancia a la frustración.

- Vulnerabilidad(al estrés): dificultad para controlar situaciones de estrés, tendencia a la dependencia en situaciones interpretadas como de emergencia.

5. *Apertura a la experiencia (opuesto a Convencional o Cerrado a la experiencia)*: Evalúa la presencia de una imaginación activa, sensibilidad estética, capacidad de introspección y curiosidad intelectual. El polo opuesto se relaciona con el convencionalismo, el dogmatismo y el apego a lo tradicional. Las facetas incluidas aquí serían:

- Fantasía: capacidad de imaginar o crear.

- Estética: capacidad para apreciar el arte y la belleza.

- Sentimientos: receptividad a los propios sentimientos y emociones, que se valoran como cosas importantes de la vida.

- Acciones: interés por diferentes actividades, por ir a sitios nuevos, rechazo de lo rutinario y convencional.

- Ideas: apertura de mente a cosas nuevas, a las ideas poco convencionales, interés por los argumentos intelectuales.

- Valores: tendencia a reexaminar los valores sociales, religiosos, políticos, rechazo del dogmatismo.

Costa y McCrae (1990) postulan la existencia real y biológica de los rasgos de personalidad donde la herencia genética tiene un peso considerable. McCrae y otros (2000) sostienen explícitamente que los rasgos de personalidad, como los temperamentos, son disposiciones endógenas que siguen patrones intrínsecos de desarrollo esencialmente independientes de las influencias ambientales, lo que podría igualarse, de alguna manera, a los postulados de la tradición griega. Así, mientras que la herencia compartida explicaría el parecido familiar en rasgos de la personalidad, el ambiente no compartido contribuiría a las diferencias entre los miembros de una



familia (Plomin y otros, 2002). Por tanto, el MCF no resulta meramente un modelo descriptivo sino que pretende explicar la naturaleza de los rasgos, (Sánchez y Ledesma 2008).

Por otra parte, Sánchez y Ledesma señalan que el concepto de rasgo tal como lo entienden las teorías factorialistas no se corresponde con lo que sostenía Allport (impulsor del concepto de rasgo). Para Allport, los rasgos que más interesan a la psicología de la personalidad deberían analizarse en cada individuo, a través de estudios idiográficos; rechazó las iniciativas que se limitaban a buscar rasgos comunes a todos los individuos y a compararlos en términos cuantitativos. Rechazó, en definitiva, las aproximaciones diferenciales, dimensionales y factoriales que son las que más se han desarrollado (Romero, 2002). Allport desarrolla la denominada "psicología de la individualidad" justamente porque se interesa en la particularidad de cada uno más que por la personalidad del tipo medio. Solo estaba interesado en determinar el comportamiento de una persona particular y no de determinado grupo.

Siguiendo aun más con la descripción del Modelo de los Cinco Grandes, y retomando a Sánchez y Ledesma, es necesario remarcar que el mismo, se fundamenta en la consideración de que cinco amplias dimensiones de personalidad pueden abarcar la mayor parte de los rasgos de personalidad existentes. Para McCrae y Costa (1990), el MCF ha puesto en orden los sistemas rivales de la estructura de la personalidad al mostrar que la mayoría de los rasgos pueden entenderse en términos de cinco dimensiones básicas. Esto resulta tanto independiente de la cultura cuanto del lenguaje de las personas, y los rasgos se mantienen relativamente estables a lo largo de la vida. Así, desde el nacimiento, cada persona tendría una "orientación genética" de lo que va a ser, o lo que puede llegar a ser su personalidad.

McCrae y Costa han defendido entusiastamente la consistencia transituacional de los rasgos, su base genética, estabilidad temporal y estructura universal (Romero, 2005).

Loehlin (citado por Plomin y otros, 2002) dio cuenta de la moderada contribución de la genética a la personalidad a partir de diversos estudios con gemelos llevados a cabo en cinco países diferentes, con un tamaño de muestra total de 24.000 parejas de gemelos. Las correlaciones son de alrededor de 0,50 para gemelos

monocigóticos y de 0,20 para gemelos dicigóticos. Los estudios sobre gemelos criados por separado también indican la existencia de una influencia genética.

En los últimos años, Allik y McCrae (2004) publicaron un estudio donde se comparan los perfiles de personalidad en 36 culturas diferentes a partir de resultados obtenidos con la administración del NEO-PI-R. Se observan ciertas diferencias culturales respecto a la personalidad pero explicables dentro de los lineamientos del modelo, y consistentes con la diferenciación teórica entre tendencias básicas (de base biológica) y adaptaciones características (influenciadas culturalmente).

En base a esto último, cabe destacar que McCrae y Costa no solo han hecho una generalización empírica a partir de los cinco grandes, sino que también han postulado una teoría de la personalidad de cinco rasgos (TCF). Distinguen seis elementos que engloban a su vez un gran número de constructos propuestos por otros teóricos de la personalidad: tendencias básicas, adaptaciones características, biografía objetiva, autoconcepto, influencias externas, y procesos dinámicos.

La Teoría de los Cinco Factores destaca la distinción entre las tendencias básicas, de base biológica, y las adaptaciones, características condicionadas culturalmente. Es decir, que las tendencias básicas abarcan los potenciales y las disposiciones innatas mientras que las adaptaciones características incluyen lo adquirido: las habilidades, los hábitos, las creencias, los papeles y las relaciones. Como se advierte, los rasgos de personalidad son producto de una tendencia endógena, modulada por factores exógenos.

De acuerdo a la teoría, las tendencias básicas serían la materia prima con la que se construye la personalidad. Siguen un patrón de maduración intrínseca, son heredadas, resultantes de experiencias tempranas, susceptibles de ser modificadas por enfermedades o por intervención psicológica, y son más inferidas que observadas. Son dimensiones, rasgos de personalidad (los “cinco grandes” con sus facetas). Las adaptaciones características responden a las oportunidades y los incentivos del ambiente social, son la manera específica de adaptarse al medio, habilidades, hábitos, actitudes y relaciones interpersonales adquiridas que resultan de la interacción del individuo con su medio; son la expresión concreta de las tendencias básicas. Las tendencias básicas, los rasgos, son el núcleo básico de la personalidad pero en rigor

son meras potencialidades que sólo se expresan al concretarse en las adaptaciones características (McCrae y Costa, 1999).

Puede hacerse mención aquí, a lo acentuado en algunas investigaciones, las cuales sugieren que alrededor de la mitad de los rasgos de personalidad son hereditarios y la otra mitad se adquiere mediante la experiencia, especialmente en los principios de la infancia. Con algunas crisis importantes en la vida, de vez en cuando se producen cambios en algunas dimensiones de la personalidad, la mayoría de los cambios en la edad adulta tienden a ser gradual y limitada. Contrariamente a lo que se pensaba, los resultados sugieren que la personalidad no es “estática” a la edad de 30, sino que continúa cambiando, con un patrón exacto de cambio dependiendo el rasgo de personalidad.

Por último, es importante destacar que una de las características principales de los modelos factorialistas, y en particular del modelo de los cinco grandes es el énfasis puesto en la evaluación. Así, existe un buen número de instrumentos diseñados para operacionalizar los conceptos del modelo y evaluar la personalidad; los factores han sido confirmados por una variedad de técnicas de evaluación, entre ellas autocalificaciones, pruebas objetivas, e informes de observadores. Los ítems de los cuestionarios de personalidad indagan sobre adaptaciones características, es decir, hábitos, actitudes, preferencias conductuales, para desde allí inferir las tendencias básicas (Sánchez y Ledesma, 2008). Según Plomin y otros (2002) las diferencias individuales en la personalidad, especialmente cuando ésta es evaluada por cuestionarios de autoevaluación, dan cuenta de la importante contribución de los genes a esas diferencias.

En su labor de investigación y desarrollo Costa y McCrae (1999) han creado un inventario específico para evaluar las dimensiones del modelo. Se trata del Inventario de Personalidad NEO-PI-R.

Resulta de interés pensar en la relación existente entre la personalidad y la autorregulación emocional, dado que diversas investigaciones han demostrado cómo la presencia de determinadas estrategias que hacen a la regulación emocional son promovidas por predisposiciones afectivas de base (Rothbart, Ahadi y Evans, 2000).

Estas se encontrarían reflejadas en los factores de personalidad propuestos por la taxonomía de los Cinco Grandes (John y Srivastava, 1999). Es decir, creemos que se podría establecerse una relación entre las diferencias individuales en el uso de estrategias de autorregulación emocional y los factores de la personalidad según el Modelo de los Cinco Grandes. Para esto, es menester, primero, definir los conceptos de emoción y autorregulación emocional.

De acuerdo a Andrés (2012), la emoción es un proceso psicológico básico que incluye tres características fundamentales:

1. Ser el producto de una evaluación cognitiva previa: las emociones advienen cuando el individuo atiende a una situación determinada y la evalúa como relevante para sus propios objetivos. Cualquiera que sea el objetivo, es el *significado* otorgado por el individuo a la situación lo que dispara la emoción; por lo que, si los significados cambian la emoción consecuente también lo hará.

2. Ser multifacética: dado que constituyen un fenómeno que involucra cambios en los dominios de la *experiencia subjetiva*, el *comportamiento* y las *reacciones fisiológicas* tanto centrales y como periféricas (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhem y Gross, 2005).

3. Ser maleables: William James (1884) afirmó que las emociones son tendencias de respuesta que pueden ser moduladas en una gran cantidad de maneras (es la característica que hace posible la regulación emocional en sí).

Así, tomadas en conjunto estas tres características constituyen lo que se ha llamado el Modelo Modal de la emoción: se trata de un intercambio entre la persona y la situación en la que se encuentra, que involucra la atención, posee un significado particular para ese individuo y dispara un sistema múltiple de respuestas coordinadas durante esa misma transacción. Es decir, que entre el estímulo y la respuesta se suceden una serie de operaciones de naturaleza mental -que para el caso de la emoción son la focalización de la atención y la evaluación de las características de la situación que permite la construcción de un significado-. Las respuestas no son sólo respuestas en el terreno comportamental, sino que involucran aspectos de la

activación fisiológica y de la experiencia subjetiva, esta última es una respuesta característica de la emoción que las personas llamamos cotidianamente "sentimientos". Por otro lado, existe consenso respecto de que es la evaluación y los significados concomitantes, lo que dispara las respuestas emocionales. Además, la respuesta emocional puede cambiar la situación que le dio origen.

En lo que concierne a la autorregulación emocional, si bien podemos encontrarnos con variadas definiciones acerca de la misma, todas podrían resumirse en la clásica definición de Gross, según la cual se trata de la capacidad específica para intervenir y modificar el curso y la generación de las propias emociones –tanto antes como durante la emoción misma- (1999; 2005). Además, implicaría 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, 1998; John y Gross, 2007; Thompson, 1994). Se trata de un campo de estudio que comenzó en el ámbito de la psicología del desarrollo del niño (Campos, Campos y Barrett, 1989; Thompson, 1990, 1991) y luego en el ámbito de la investigación con adultos (Izard, 1990; Gross y Levenson, 1993). Sin embargo, sus raíces históricas pueden rastreadarse en los conceptos de defensas psicológicas (Freud, 1926/1959), estrés psicológico y afrontamiento (Lazarus, 1966), apego (Bowlby, 1969) y teoría de la emoción (Fridja, 1986).

Los procesos de regulación emocional pueden ser automáticos o controlados, concientes o inconcientes y pueden tener efectos en uno o más puntos del proceso de generación emocional. Debido a que las emociones son un proceso con múltiples componentes que se despliegan a lo largo del tiempo, la regulación emocional involucra cambios en la "dinámica" de la emoción (Thompson, 1990). Este proceso puede desanimar, intensificar o mantener una emoción, dependiendo de los objetivos del individuo. De esta manera, se pueden aislar tres características de la autorregulación emocional:

1. Es posible regular tanto las emociones negativas como las positivas, tanto para disminuirlas como para incrementarlas. Si bien lo más frecuente es

tratar de disminuir el impacto de emociones negativas (Gross, Richards y John, 2006).

2. En el contexto de este modelo, los procesos de regulación emocional pueden ser mejores o peores dependiendo de las necesidades contextuales del individuo. Se considera que la regulación emocional puede extenderse en un continuo desde lo consciente, con esfuerzo y controlado hasta lo inconsciente, sin esfuerzo y automático. También es posible que muchos de los procesos cotidianos involucrados en la regulación de nuestras emociones no posean acceso a la conciencia.

3. No existe *a priori* una suposición respecto de si alguna forma de regulación emocional es necesariamente buena o mala (Thompson y Calkins, 1996). Aunque los ejemplos característicos de la regulación emocional versan sobre estrategias conscientes, es posible pensar que la actividad regulatoria que comienza de manera deliberada ocurra luego sin reflexión consciente.

Antes de proseguir, es conveniente distinguir la autorregulación emocional de algunos constructos que guardan relación con ella. Por un lado, cabe destacar que la emoción, como proceso psicológico básico, se caracteriza por ser el producto de una evaluación cognitiva previa, siendo a su vez multifacética y maleable. Tomadas en conjunto estas tres características anteriores constituyen lo que se ha llamado el Modelo Modal de la emoción: se trata de un intercambio entre la persona y la situación en la que se encuentra, que involucra la atención, posee un significado particular para ese individuo y dispara un sistema múltiple de respuestas coordinadas durante esa misma transacción. Entre el estímulo y la respuesta se suceden una serie de operaciones de naturaleza mental -que para el caso de la emoción son la focalización de la atención y la evaluación de las características de la situación que permite la construcción de un significado-. Las respuestas no son sólo respuestas en el terreno comportamental, sino que involucran aspectos de la activación fisiológica y de la experiencia subjetiva ("sentimientos"). Así, es la evaluación y los significados concomitantes lo que dispara las respuestas emocionales. Además, la respuesta emocional puede cambiar la situación que le dio origen.



Por otro lado, la autorregulación emocional aparece también subordinada al constructo de regulación afectiva. En términos generales, ésta hace referencia al comportamiento guiado hacia el objetivo de maximizar el placer y minimizar el dolor e incluye cuatro constructos principales que se superponen en parte entre sí: (1) *afrontamiento*, (2) *regulación emocional*, (3) *regulación anímica* y (4) *defensas psicológicas*. La diferencia entre el afrontamiento y la regulación emocional consiste en que el afrontamiento se focaliza principalmente en la disminución del afecto negativo y se corresponde con períodos mucho más largos de tiempo. La regulación del estado anímico se relaciona más con la alteración de la experiencia emocional y menos con el comportamiento (Larsen 2000). Por su parte, las defensas psicológicas conciernen mayormente a la regulación de los impulsos agresivos o sexuales y están asociados con experiencias emocionales negativas, particularmente con la ansiedad. Usualmente son inconscientes y automáticas (Westen y Blagov, 2007) y se consideran relativamente estables en los individuos (Cramer, 2000).

Retomando ahora la autorregulación emocional, según el Modelo Modal de la emoción, se pueden representar cinco familias involucradas en este proceso: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta (Gross, 1998b). Estas se distinguen en función de en qué punto del proceso de generación de la emoción poseen su primer impacto. Las primeras cuatro se consideran *focalizadas en el antecedente*, debido a que ocurren antes de que la evaluación permita el despliegue completo de la tendencia de respuesta emocional. Mientras que se consideran las estrategias de la quinta familia como *focalizadas en la respuesta*, debido a que ocurren después de que las respuestas han sido generadas (Gross y Munoz, 1995).

- Selección de la situación: se refiere a realizar acciones que nos permitan (o no) estar en una situación en la que esperamos se nos generen emociones placenteras (o displacenteras). Supone un conocimiento de las características probables de una situación y de las respuestas emocionales esperables de la misma, por lo que su uso eficiente se vuelve relativamente difícil. Otra dificultad, es ponderar adecuadamente los beneficios a corto plazo con los de largo plazo. Sin embargo, es una estrategia utilizada para favorecer

la modulación de la emoción en un tercero, es frecuente, que la selección de la situación sea una forma en que las personas intervienen para modular los sentimientos de otros. Esta es una de las formas más importantes de regulación emocional extrínseca a lo largo de la vida, mayormente en la infancia.

- **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, es usada frecuentemente para ejercer influencia en el devenir emocional de un tercero. Esta estrategia no siempre es fácil de diferenciarla de Selección de la situación 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. Hay que 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.

- **Despliegue atencional:** se refiere a cómo los individuos focalizan su atención en algún aspecto de una situación dada en orden a influenciar sus emociones. Es una de las primeras estrategias que aparece en el desarrollo y es utilizada desde la infancia temprana hasta la adultez (Rothbart, Ziaie y O'Boyle, 1992), sobre todo cuando no resulta posible cambiar o modificar 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.

- La *concentración* que se refiere a cuando se dirige la atención a características emocionales de la situación.

- **Cambio cognitivo:** hace referencia a la modificación de 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. 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. Una forma de cambio cognitivo que ha recibido particular atención en la investigación es la *reevaluación cognitiva* (Gross, 2002; John y Gross, 2007; Ochsner y Gross, 2007). Este tipo de cambio cognitivo implica cambiar el significado de una situación en una manera tal que modifique su nivel de impacto emocional.

- **Modulación de la respuesta:** ocurre relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción, (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 y John, 2006). Numerosos estudios han mostrado que iniciar un comportamiento emocionalmente expresivo tiende a incrementar la experiencia de esa emoción (Izard, 1990; Matsumoto, 1987).

Pasando ahora a los mecanismos cognitivos y neuronales que están en la base y son necesarios para la autorregulación emocional, es necesario hacer hincapié en los procesos de funcionamiento ejecutivo (FE) por tratarse de procesos directamente relacionados con la regulación cognitiva y emocional. Se considera el FE como un término "paraguas" -importante aunque poco comprendido- para describir un conjunto amplio de procesos cognitivos de "alto nivel", que incluyen -aunque pueden incluirse más- las capacidades de planificación, memoria de trabajo, cambio, detección de errores y corrección de los mismos, control inhibitorio de respuestas prepotentes

(Roberts, Robbins y Weiskrantz, 1998; Stuss y Benson, 1986; Tranel, Anderson y Benton, 1994) entre otros. Todos estos procesos pueden ser considerados como intervinientes en la RE deliberada.

En términos generales, la investigación en FE está dirigida a la comprensión del control consciente del pensamiento y la acción. Aunque las FE pueden ser entendidas como un constructo de dominio general -tales como aquellas funciones que permiten la resolución de problemas con establecimiento de objetivos de manera consiente- una caracterización más precisa permite distinguir entre aspectos motivacionalmente significativos -cálidos, denominados "*hot*" en inglés- y aquellos aspectos más desinteresados -fríos, denominados "*cold*"- (Zelazo & Müller, 2002).

Teniendo en cuenta esta distinción, Zelazo y Cunningham proponen un modelo de autorregulación emocional basado en estos aspectos de FE (tanto cálido como frío). Para ofrecer una descripción organizada del modelo, plantean el mismo en tres niveles de análisis. Estos tres niveles de análisis son los clásicos propuestos por Marr (1982) para explicar el procesamiento general de la información: (1) el nivel *computacional*, que se refiere a qué es lo que un sistema hace, qué tipos de problemas resuelve y por qué; (2) el nivel *algorítmico*, que se refiere a cómo ese sistema hace lo que hace, específicamente cuáles son las representaciones y procesos que se aplican sobre esas representaciones para resolver los problemas del nivel computacional; (3) Finalmente, el nivel *implementacional*, se refiere a cómo el sistema es físicamente implementado (neuronas, células, circuitos, etc.).

Por lo tanto, para el modelo de Zelazo y Cunningham (2007), estos niveles adquirirán las particularidades propias del procesamiento que se quiere describir: el nivel computacional hace referencia a cuáles son los propósitos del FE, el algorítmico a qué tipo de información es representada y a cómo es procesada y el nivel implementacional a qué partes del cerebro -específicamente del córtex prefrontal (PFC)- se activan preferencialmente. Este modelo permite comprender mejor el rol de la reflexión y del uso de reglas en la regulación de las emociones así como también cómo estos procesos contribuyen a la experiencia subjetiva de las emociones complejas. La regulación emocional (RE) se refiere entonces, a la modulación de la cognición motivada y a sus manifestaciones que puede ocurrir en una variedad de maneras (Gross y Thompson, 2007) pero una de las más deliberadas es a través del

proceso cognitivo consciente y es esta forma de RE la que se considera en términos de FE. Si bien se considera la RE asociada con el FE, queda claro que no son estas las únicas vías para entender la RE (Fitzsimons y Bargh, 2004) ya que, como cualquier fenómeno psicológico, la RE puede ocurrir en una variedad de formas, algunas de las cuales pueden ser automáticas.

Naturalmente, este modelo (que pasará a ser descrito a continuación) es extremadamente simple. El proceso involucrado en la RE está recién comenzando a ser comprendido. Sin embargo, el modelo realiza afirmaciones específicas en los tres niveles de análisis y provee estímulos útiles para futuras investigaciones como la nuestra en RE.

- Nivel computacional: aquí se ubica el objetivo de modular o regular la emoción. Este objetivo puede ser primario o secundario, es decir, la RE puede ser un objetivo en sí mismo o puede ser un objetivo secundario necesario para el cumplimiento de un objetivo mayor. El objetivo de modulación puede consistir en el incremento emocional (aumentar la intensidad de una emoción específica), la disminución emocional (disminuir la intensidad de una emoción específica), mantener una emoción o cambiar cualitativamente la propia reacción emocional. En la mayoría de los casos, se necesitan considerar múltiples objetivos simultáneamente en varios niveles de abstracción y se los persigue de manera más o menos automática (Bargh, 1989; Carver y Sheier, 1982; Shallice, 1988). El FE está involucrado en aquellos objetivos que requieran ser considerados conscientemente, por lo cual normalmente se persigue un número limitado de estos objetivos al mismo tiempo. No obstante, el FE necesita ser entendido como una función jerárquicamente compleja y se requiere perseguir los objetivos más próximos (Ej.: ejecutar un plan) al servicio de cumplimentar uno más distal (Ej.: solucionar un problema). La RE es frecuentemente un sub-objetivo perseguido al servicio de otro objetivo mayor. Esto es, uno se esfuerza en regular la propia emoción (tanto para incrementar o para disminuir) en orden a fomentar el cumplimiento de algún otro objetivo de importancia para nuestro sistema.



- Nivel Algorítmico: en este nivel la RE implica la reflexión, la formulación y uso de reglas en varios niveles de complejidad. Esto permite progresar a través de las fases funcionales identificadas en el nivel computacional de análisis. Cuando la RE es el objetivo primario del FE o un sub-objetivo, involucrará la elaboración (mediante el reprocesamiento de información a través de niveles de conciencia) de un sistema crecientemente complejo de reglas o de inferencias. Estos sistemas de reglas más complejos, mantenidos en la memoria de trabajo como contenidos activados de conciencia, suponen la reevaluación de los aspectos emocionalmente relevantes de la situación. Esto es, suponen la contextualización de la situación -en lugar de una lectura superficial de la misma donde solo se extrae lo más saliente, los aspectos de baja resolución, las simples discriminaciones aproximación- evitación- donde las propias representaciones de la situación son reprocesadas e integradas con otra información acerca del contexto en la cual la situación puede ser entendida.

- Nivel implementacional: para describir el modelo en este nivel, debemos primero seguir el curso de la información involucrada en generar una reacción emocional y de los esfuerzos por regular la emoción. La información perceptual acerca de un estímulo es procesada vía tálamo y reenviada (vía la ruta directa subcortical) hacia la amígdala, la cual genera una tendencia motivacional inicial y no reflexiva para la aproximación o evitación del estímulo (e.g., LeDoux, 1996). Esta respuesta de la amígdala deja varias consecuencias emocionales no presentadas aquí (por ejemplo, la activación parasimpática), y sirve como un input para el OFC el cual implementa un nivel de RE inicial y relativamente simple al procesar este output de la amígdala como relativo a un contexto aprendido (y a reglas simples de aproximación- evitación). Cuando la activación en el OFC no es suficiente para generar una respuesta no ambigua al estímulo, éste dispara la activación del córtex cingulado anterior (ACC), el cual responde a la significación motivacional del estímulo. El ACC sirve para iniciar el reprocesamiento de la información vía el vLPFC y luego el dLPFC, con rLPFC jugando rol clave y pasajero en la consideración explícita de los conjuntos de tareas. El área de Broca está puesta de manera separada del vLPFC en la figura

para captar el hecho de que el uso de reglas implicado en este proceso regulatorio *top-down* puede ser intrínsecamente lingüístico (por ejemplo, puede ser mediado mediante el lenguaje interiorizado, Vygotsky, 1962; Luria, 1961). Al mismo tiempo, sin embargo, el discurso auto dirigido puede no ser necesario en algunos casos, consistente con la investigación sobre RE del prejuicio que muestra que el PFC derecho, y no el izquierdo, está involucrado en la regulación (Cunningham et al., 2004a; Richeson et al., 2004).

Como en el FE más general, en la RE diferentes regiones del PFC lateral son activadas a medida que el individuo se compromete en la reflexión y en la recuperación, mantenimiento y uso de sistemas de reglas en diferentes niveles de complejidad. Esta ruta hacia la RE es equivalente al inicio de un procesamiento elaborado de un estímulo motivacionalmente significativo; como se mencionó en el nivel algorítmico, esto supone la contextualización de la situación, y puede resultar en la RE vía supresión recíproca entre niveles de la jerarquía de las regiones del PFC (e.g., Drevets y Raichle, 1998). Cuando las regiones laterales del PFC están comprometidas, el rLPFC permite la selección reflexiva entre conjuntos de tareas, y el dLPFC y vLPC implementan esta selección, representando la configuración de un contexto para responder. Las consecuencias de esta nueva representación se propagan hacia atrás en la jerarquía, sesgando las reglas simples de aproximación-evitación del OFC que posee un papel más directo en la regulación de la activación de la amígdala.

Una vez realizada una aproximación a la parte más biológica del proceso de autorregulación emocional, cabe ahora pasar a describir a las influencias del tipo socio-contextual que influyen en este proceso, su desarrollo y su evaluación a lo largo de la vida. Cabe destacar que en lo que respecta a las perspectivas en el estudio del desarrollo emocional, la investigación contemporánea en RE tiene dos fundamentos teóricos distintos aunque solapados. El primero se basa en los estudios sobre estrés y afrontamiento, procesos de defensa psicológicos (principalmente la tradición psicoanalítica) y teorías funcionalistas de la emoción. Esta aproximación se ve reflejada en el trabajo contemporáneo de teorías de personalidad que entienden la RE como un

componente del funcionamiento de la personalidad y un predictor importante del ajuste psicológico y la competencia social.

La segunda aproximación teórica se basa en la teoría funcionalista de la emoción dentro de un contexto del desarrollo que toma en cuenta los fundamentos biológicos, constructivistas y relacionales del crecimiento emocional. La RE es entendida como un proceso en desarrollo con múltiples influencias que incluyen la individualidad temperamental, las relaciones significativas y la comprensión emocional creciente del niño y de los procesos de regulación de la emoción.

Cada aproximación realiza contribuciones importantes al estudio de la RE. Sin embargo, para estudiar el desarrollo evolutivo de la RE (que es lo que nos interesa sintetizar a continuación), la segunda aproximación brinda aspectos para definir la RE (de la forma que se ha hecho anteriormente en este texto), la metodología de estudio y la comprensión de las diferencias individuales con mayor precisión. De esta manera, y siguiendo a Thompson y Meyer desde una perspectiva del desarrollo, muchas de las características que hemos mencionado de la emoción y de sus interrelaciones, evolucionan significativamente durante el curso de la vida. Los objetivos y las evaluaciones que realizan los niños de las circunstancias como relevantes para éstos cambian considerablemente a medida que maduran cognitivamente y emocionalmente. Además, las interconexiones entre los componentes de la emoción, como las relaciones entre la experiencia subjetiva y las expresiones faciales, se vuelven más organizadas con el desarrollo y se ven afectadas por la experiencia social (Camras, Oster, Campos y Bakeman, 2003). Así, una perspectiva del desarrollo debe poder explicar cómo las múltiples características de la experiencia emocional están organizadas y resultan estables en la adultez no sólo por sus fundamentos biológicos sino también por su origen e influencias multifacéticas a lo largo del desarrollo.

Los procesos de socialización son una de las muchas formas posibles de influencia sobre el desarrollo de las diferencias individuales en la RE. Recordemos que la RE también está influida por el desarrollo neurobiológico (sobre todo del crecimiento del córtex prefrontal), el desarrollo de los procesos atencionales, y de la personalidad (Calkins y Hill, 2007; Davidson, Fox, y Kalin, 2007; Eisenberg, Hofer, y Vaughn, 2007; Meerum, Terwogt y Stegge, 2007; Rothbart y Sheese, 2007; Fox y Calkins, 2003; Thompson, 1994). Por lo tanto, los procesos de socialización interactúan

con estas influencias; las diferencias individuales en la RE pueden provenir de diversas influencias en diferentes etapas del desarrollo.

Los factores sociales -y dentro de ellos los específicamente familiares- se ven reflejadas sobre el desarrollo de la RE en las formas en las que los niños evalúan sus propios sentimientos, hacen frente a demandas de RE en el hogar o en otros escenarios sociales, adquieren habilidades específicas para manejar sus sentimientos y representan la emoción en formas psicológicamente complejas y relevantes. Debido a que estas influencias de la socialización se extienden a lo largo de la vida -y median en ella a su vez diferencias culturales y de género- debemos entender que los individuos alcanzan la adultez con habilidades de RE que han sido socialmente construidas. En algunos ambientes familiares las características de estos procesos contribuyen al riesgo de desarrollar psicopatologías de desregulación afectiva debido a que obstaculizan el desarrollo de formas constructivas de RE.

En lo que respecta a las intervenciones directas para manejar la emoción, la forma más básica de RE extrínseca es cuando una persona puede intervenir directamente para modificar las emociones de otra persona; estas intervenciones comienzan relativamente temprano en la vida de los niños. Desde el nacimiento, los padres y otros cuidadores se esfuerzan por (1) *aliviar el estrés* en los bebés que puede activarse por el hambre, la fatiga, el displacer y otras fuentes. Estas intervenciones usualmente acompañan un propósito intencional claro y contribuyen a la emergencia de expectativas de comportamientos rudimentarios en el bebé que aliviarán el estrés. Lamb (1981) sostuvo que estas secuencias de estrés-alivio son asociaciones fácilmente aprendidas para los niños pequeños.

Los padres también intervienen para manejar los sentimientos de sus niños pequeños en contextos de emocionalidad positiva. En los (2) *juegos "cara a cara"*, por ejemplo, que comienzan ya cuando los niños tienen 2 o 3 meses de edad, las madres responden animadamente para mantener al bebé en un estado emocional positivo mediante reflejar las expresiones emocionales positivas del niño e ignorar o responder con sorpresa a las expresiones negativas. Estos episodios de juegos cara a cara se cree que contribuyen al desarrollo de capacidades rudimentarias de auto regulación a medida que el niño aprende cómo mantener un nivel manejable de arousal (Gianino y Tronick, 1988; Feldman, Greenbaum y Yirmiya, 1999).

También existen otras maneras en las que los padres intervienen directamente para manejar las emociones de los niños. (3) *Distraen la atención* del niño de los eventos potencialmente atemorizantes, (4) *Asisten en la solución de problemas* que los niños encontrarían frustrantes y se esfuerzan por (5) *Cambiar las interpretaciones* de las experiencias potencialmente activadores de emocionalidad negativa. Además, sugieren formas adaptadas de responder a la emocionalidad, algunas veces como alternativas al comportamiento desadaptativo que facilitan la RE mediante la (6) *Habilitación de la expresión emocional*.

Asimismo los padres también intervienen (7) *Estructuran las experiencias* de los niños para volver las demandas emocionales predecibles y manejables. Lo hacen mediante la creación de rutinas diarias que están acorde con las cualidades temperamentales de sus niños, de sus niveles de actividad, de tolerancia a la estimulación, ordenando los momentos de sueño, alineación; eligiendo los momentos de cuidado que congenian con las necesidades de los niños y sus capacidades (Gross y Thompson, 2007).

Por otro lado, los padres al ser también referentes sociales, poseen otra forma de intervención directa que consiste en (8) *Proveer signos emocionales salientes* a través de la expresión facial y del tono vocal, sobre todo cuando los niños pequeños encuentran eventos que son ambiguos o confusos (Klinnert, Campos, Sorce, Emde y Svejda, 1983). La referencia social es importante, no sólo como una forma de comunicación distal que modifica las evaluaciones emocionales de los niños sobre los eventos, sino también como un medio social de interpretar eventos con significados emocionales que posee consecuencias regulatorias para el niño, especialmente cuando las señales adultas proveen signos tranquilizadores.

Las intervenciones parentales directas para manejar las emociones de los niños declinan en frecuencia a medida que estos adquieren sus propias estrategias de autorregulación. Sin embargo, las intervenciones directas permanecen como una fuente importante de influencias extrínsecas sobre la RE a lo largo de la vida y son suplementadas por otras influencias de socialización.

En lo que refiere, por otro lado, al conjunto de formas de influencia sobre el desarrollo de la RE más indirectas (donde no necesariamente hay una intervención parental dirigida explícitamente a modificar la experiencia emocional infantil), la RE

puede verse facilitada o deteriorada por las *evaluaciones* que los padres o cuidadores primarios realizan *sobre los propios sentimientos del niño*. La forma en la que éstas pueden manifestarse es a través de comentarios explícitos y a través de conductas puntuales. Respuestas *empáticas, constructivas* afirman que lo que alguien siente está justificado y se torna en un recurso de contención social que auxilia en el afrontamiento a través de la comprensión y el consejo que se pueda ofrecer. Pero las evaluaciones *denigrantes, críticas* o desdeñosas adicionan estrés a los retos que supone la RE. Esto es especialmente cierto para las emociones negativas, como cuando las reacciones críticas o punitivas de los otros contienen mensajes implícitos que *denigran* la adecuación de los sentimientos o su expresión. Así, cuando otros son desdeñosos, críticos o punitivos, esto puede exacerbar las emociones negativas que se están tratando de controlar así como disminuir las oportunidades para adquirir modos más saludables de RE o incluso discutir los propios sentimientos con otra persona.

En contextos familiares atípicos, las reacciones parentales críticas a las emociones infantiles pueden incluso deteriorar el desarrollo de la auto regulación emocional en general. En algunas condiciones, este fenómeno ha sido descrito como "emoción expresa" (EE), por el cual un conjunto de actividades parentales que involucran la excesiva crítica o el sobre involucramiento en los problemas del niño puede deteriorar significativamente el funcionamiento emocional competente (Hooley y Richters, 1995). Estas conductas críticas de los padres adicionan estrés, deterioran las oportunidades de aprender formas más adaptativas de RE, contribuyen a las autopercepciones infantiles de la disfunción emocional y crean un clima familiar emocional con más posibilidades para que los niños se vuelvan problemáticos.

Entonces, podríamos decir que la auto regulación emocional se desarrolla a medida que el niño internaliza las evaluaciones explícitas e implícitas de sus propias emociones realizadas por otros significativos y así comienza a evaluarse a sí mismo y a sus sentimientos en maneras comparables.

Por otro lado, el clima emocional familiar (entendido éste como el tipo de emocionalidad predominante en el contexto del hogar) y su expresión, también influye en el desarrollo de la autorregulación emocional, volviendo al manejo de la emoción más fácil o más difícil según el nivel de demanda que los niños encuentren en sus hogares. El clima emocional familiar es relevante para la RE debido a que los niños son

expuestos a modelos de RE y a que el ambiente familiar moldea el desarrollo de esquemas de emocionalidad (Dunsmore y Halberstadt, 1997). Además, las capacidades para la autorregulación emocional de los niños están formadas por la internalización de expectativas normativas respecto de cómo las personas deberían comportarse emocionalmente, las cuales están basadas en las experiencias familiares y a través de las cuales ellos manejarán sus propios sentimientos.

Un componente importante del clima emocional familiar es la expresión emocional de los padres (Halberstadt, Crisp y Eaton, 1999; Halberstadt y Eaton, 2003). Una serie de estudios desarrollados por Eisenberg y sus colegas mostraron que la competencia social infantil es fuertemente afectada por la forma en que las madres comunican sus sentimientos positivos y negativos en el hogar y esta asociación es mediada por las diferencias en los comportamientos auto regulatorios del niño (Eisenberg et al., 2001; Eisenberg et al., 2003; Valiente, Fabes, Risenberg y Spinrad, 2004). Estos hallazgos sugieren que un clima familiar caracterizado por montos moderados a altos de emocionalidad positiva contribuye al crecimiento de la RE. Sin embargo, con respecto a la influencia de la expresión emocional negativa en la familia, la evidencia no es tan clara.

Otra variable influyente en el clima emocional familiar que posee repercusiones en el desarrollo de la RE se refiere a la presencia de conflictos maritales y sus consecuencias (Cummings y Davies, 1994; Davies y Cummings, 1994). De acuerdo con estos autores, los niños buscan restablecer la seguridad emocional que han perdido mediante la intervención en las discusiones parentales con el objetivo de apaciguar el disturbio, el monitoreo del humor parental para anticipar la erupción de la discusión y el intento de manejar sus emociones en un ambiente conflictivo. Como consecuencia, muestran elevada sensibilidad al estrés parental y al enojo, tienden a volverse sobre involucrados en los conflictos emocionales parentales y presentan dificultades en el manejo de las emociones fuertes que el conflicto activa en ellos y suelen exhibir signos de desarrollo temprano de problemas internalizantes.

Las creencias parentales acerca de la emoción y de su expresión constituyen otra variable influyente en el clima emocional de la familia. Estas incluyen valoraciones intuitivas acerca de la naturaleza de la emoción y de su importancia, la importancia de expresar los sentimientos propios, las formas en las que las emociones defieren en

hombres y mujeres, el tipo de emociones que deberían ser expresadas a los miembros de la familia y las maneras en las que los sentimientos deberían ser comunicados. Tomados en su conjunto, las creencias parentales pueden considerarse como la "filosofía meta emocional" (Gottman, Katz y Hooven 1997) de los padres, que da forma al clima emocional familiar al convertirse en una influencia continua respecto de cómo las emociones deben ser expresadas y percibidas en el hogar. Gottman y sus colegas propusieron que esta filosofía subyace en las maneras en las que los padres responden a las emociones de los niños.



Si nos centramos ahora en las representaciones emocionales infantiles (entendiendo por éstas al conjunto de conocimientos explícitos e implícitos sobre la emoción) encontraremos que las creencias parentales acerca de la emoción especialmente y las conversaciones padre-hijo son factores que poseen una influencia directa en el desarrollo de tales representaciones.

Estas conversaciones son importantes porque ofrecen a los niños insights en los procesos psicológicos subyacentes invisibles asociados a la emoción, y porque proveen una ruta a los padres para comunicar sus propias creencias acerca de los sentimientos y de la RE a los niños; es decir, las conversaciones que involucran temas emocionales ofrecen a los niños un fundamento conceptual para la construcción de su propia comprensión de la RE.

En la investigación de este tópico, dos direcciones pueden ser apuntadas. Primero, los padres y otros adultos guían el desarrollo de la RE a través del discurso conversacional en diferentes maneras (Thompson, 1990). Pueden influir en la auto regulación infantil directamente, mediante entrenar en estrategias de afrontamiento, pero también mediante manejar la información que el niño recibe acerca de eventos potencialmente estresantes o disgustantes.

Segundo, las conversaciones con compañeros y pares son también importantes catalizadores para el crecimiento de la RE en los niños. Los niños conversan acerca de sus sentimientos con mayor frecuencia con amigos y pares que con sus madres y estas conversaciones también contribuyen al desarrollo de la comprensión emocional (Brown, Donelan-McCall y Dunn, 1996; Hughes y Dunn, 1998). A medida que los niños maduran y las experiencias con pares se vuelven cada vez más importantes, la charla emocional entre amigos se vuelve un medio único de autorrevelación afectiva en

amistades cercanas, aprendiendo normas del grupo con reglas para los sentimientos, observando y evaluando ejemplos de auto manejo de la emoción en compañeros del grupo y ofreciendo y obteniendo apoyo para su auto regulación emocional competente (Gottman y Parker, 1986). Los niños necesitan estas experiencias para aprender cómo la autorregulación emocional es diferente entre pares que en el contexto del hogar.

Por último, también podría mencionarse a que las diferencias en cuanto a la confianza y seguridad en la relación padre-hijo, ya que tiene importantes implicaciones en el desarrollo de la RE. De acuerdo con Cassidy (1994) y Thompson (1994; Thompson, Laible y Ontai, 2003), los niños con relaciones de apego seguro son propensos a volverse emocionalmente auto conscientes, adquirir mayor comprensión emocional, y desarrollar una capacidad flexible de manejar sus emociones apropiadamente a las circunstancias. Además, la seguridad de la relación padre-hijo provee un recurso continuo de apoyo en el cual el niño puede descansar, confiar. En contraste, los niños en relaciones de apego inseguro poseen madres que son menos sensibles, receptivas y más inconsistentes a sus sentimientos, y poseen prácticas menos confortables con sus niños acerca de las experiencias emocionales difíciles. Estos niños son propensos a tener una comprensión más limitada de la emoción y a volverse más fácilmente desregulados emocionalmente, especialmente en situaciones de estrés, debido a la falta de apoyo en la relación padre-hijo. Los niños pueden exhibir falta de RE mediante el despliegue de intensos niveles de emocionalidad negativa o, alternativamente, mediante la supresión de la expresión de sus activaciones negativas y recurrir medios no sociales para regular sus emociones.

Todos estos hallazgos indican que el contexto relacional en el cual se desarrolla la RE es importante, no sólo por las formas específicas en la que los padres responden a los sentimientos de los niños, sino también por el apoyo relacional que moldea el crecimiento de la auto regulación emocional. De esta manera, Thompson y Meyer concluyen que, si es cierto que el crecimiento de la RE es moldeado por las influencias multifacéticas extrínsecas que hemos considerado, (variedad de intervenciones directas para modificar la experiencia emocional de los niños; evaluaciones sociales y las respuestas a los sentimientos infantiles; clima emocional familiar; entrenamientos parentales directos de estrategias de afrontamiento; manejo proactivo de las

circunstancias emocionalmente activantes; modelado provisto por la expresividad de los padres; conversaciones padre-hijo que influyen en el desarrollo de las concepciones de la emoción y los procesos de RE en los niños; calidad de las relaciones familiares) entontes, la teoría de la emoción ,debería incluir el rol significativo de la socialización de la emociones entre las influencias de la biología, el desarrollo constructivo de la experiencia emocional y otros procesos.

Finalmente, teniendo en cuenta el motivo de nuestra investigación y siguiendo a los desarrollos llevados adelante por John y Gross (principales antecedentes directos), nos centraremos a continuación en la exploración que éstos han realizado sobre las diferencias individuales en el uso frecuente de las estrategias de RE en relación con los factores de personalidad del Modelo de los Cinco Grandes. Los resultados encontrados en los estudios de Gross y John (2003) y de John y Gross (2004) mostraron que la reevaluación cognitiva (RC) -que ocurre temprano en el proceso de generación de la emoción, antes de que las tendencias de respuesta emocional hayan sido completamente generadas- permite la modificación de la secuencia emocional, incluyendo la experiencia de mayor emocionalidad positiva y menor emocionalidad negativa, sin notables costos fisiológicos, cognitivos o interpersonales para el individuo.

En contraste, los resultados muestran que la supresión de la expresión emocional (SEE) -que adviene relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción- principalmente modifica el aspecto comportamental de la tendencia de respuesta emocional, pero sin reducir la experiencia emocional negativa. Debido a que adviene relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción, la SEE requiere del individuo esfuerzo para manejar las tendencias de respuesta mientras se activan continuamente, consumiendo recursos cognitivos que de otra manera, podrían ser utilizados para un adecuado desempeño social en los contextos sociales en los cuales las emociones generalmente se activan. Además, la SEE genera un sentido de discrepancia entre la experiencia en sí y la expresión concomitante, provocando sentimientos negativos en el sí mismo y alienando al individuo de los otros, lo que impide el desarrollo de relaciones interpersonales cercanas (John y Gross, 2004). Las diferencias individuales en el uso de la RC y de la SEE se midieron, en este caso,

utilizando el Cuestionario de Regulación Emocional -ERQ- (Emotion Regulation Questionnaire; Gross y John, 2003).

La correlación entre RC y SEE fue cero en todas las muestras exploradas y las dos escalas no estuvieron relacionadas con la habilidad cognitiva o la deseabilidad social, probablemente debido a que los ítems se intentaron mantener relativamente neutrales y no se mencionaban diferencias para el ajuste o el bienestar. De forma general, se conceptualizan las diferencias individuales en RE no como una tendencia fija e inmutable sino como estrategias socialmente adquiridas que son sensibles al desarrollo individual, como muestran los cambios relacionados a la edad hacia un patrón más saludable de estrategias desde la adultez hasta la vejez (John y Gross, 2004).

En lo que refiere a las relaciones de la RE con los rasgos de personalidad, sería esperable que las diferencias individuales en las estrategias de RE jueguen un rol importante en la generación de las diferencias individuales representadas por los rasgos de personalidad. Es decir, es esperable que cada uno de estos factores de personalidad muestre un patrón particular o configuración de asociación con cada una de las estrategias de RE. Los resultados encontrados se resumen a continuación.

Conciencia o Responsabilidad: sus rasgos característicos (Costa y McCrae, 1992) permiten realizar dos predicciones centrales. Primero, sus habilidades de planificación, organización y pensar sobre las consecuencias potenciales antes de actuar deberían facilitarles el uso de la *selección de la situación*.

Comparados con individuos más impulsivos -con bajas puntuaciones en este factor-, deberían ser capaces de evitar situaciones que les provoquen emociones negativas. Se ha encontrado que este tipo de personas tienden a tener pocas experiencias de arrepentimiento (Cate, 2006) -debido a que seleccionan cuidadosamente las situaciones que son consistentes con sus objetivos y planes, evitando aquellas de las que luego podrían arrepentirse-.

Las personas altamente responsables deberían también utilizar con mucha frecuencia la *modificación de la situación*. Mientras que los individuos con poca responsabilidad tienden a desorganizarse en la modificación efectiva de una situación,

los altamente responsables generalmente tienen la competencia de funcionar efectivamente en el mundo.

Es probable que la selección de la situación sea la estrategia preferencial, seguida por modificación de la situación con estrategias atencionales, tales como la distracción, como recurso último. Tomadas en su conjunto, estas tres predicciones sugieren que en promedio, los individuos con altas puntuaciones en este factor estarán poco implicados en situaciones emocionalmente intensas, y si lo hacen, podrían efectivamente modificarlas o focalizar la atención en otros aspectos, permitiéndoles actividades menos emotivas en términos generales, más balanceadas y más predecibles, con pocos altibajos extremos. Esta conclusión es consistente con hallazgos que enuncian que el factor conciencia o responsabilidad de los Cinco Grandes es el menos correlacionado con emociones tanto positivas como negativas (Watson y Clark, 1997; Gross y John, 1998; Shiota, Keltner y John, 2006).

La tercera estrategia, *despliegue atencional*, debería estar relacionada con la responsabilidad. Ser capaz de focalizar y desplegar atención en una tarea o hacia las características relevantes del entorno que estén en sintonía con los propios objetivos es una de las características definitorias de las personas con alta responsabilidad (Costa y McCrae, 1992); por otro lado, bajos niveles de responsabilidad ha sido relacionados con déficits de atención (Nigg et al., 2002).

En lo que refiere a la SEE, Las investigaciones que han explorado estas relaciones han encontrado muy pequeñas correlaciones con este factor (Gross y John, 2003).

Extraversión: dada su fuerte inclinación hacia comportamiento que implican la aproximación (Carver y White, 1994), la *selección deliberada de la situación* parece ser la única estrategia de RE preferencial; tienden a mostrar aproximación a situaciones que ofrecen recompensa a pesar de que puedan potencialmente generar emoción negativa. En contraste, las personas introvertidas, tenderían a evitar estas situaciones.

Para la estrategia *modificación de la situación*, la relación se supone positiva, mientras que para SEE es negativa: los extravertidos utilizarían su energía, habilidades sociales y esfuerzos de expresión de la emoción para cambiar positivamente la situación, mientras que los introvertidos serían más retraídos en sus sentimientos y los

esconderían de la mirada de los demás. Estas predicciones son consistentes con hallazgos que muestran que los extravertidos son mucho más propensos que los introvertidos a expresar sus emociones, tanto positivas como negativas (Gross y John, 1998) e incluso se diferencian de los introvertidos en cuanto a su experiencia mayor de emociones positivas (Watson y Clark, 1997; Gross, Sutton y Kettelar, 1998).

No se han encontrado predicciones claras para este factor y el uso habitual del *despliegue atencional* o la *RC*.

Neuroticismo: es esperable que se relacione negativamente con la mayoría de las estrategias de RE -los individuos con altas puntuaciones en este factor, realizarían pocos intentos y además poco efectivos por regular sus emociones-. En parte, esta hipótesis deriva de las creencias y las actitudes que los individuos con altos rasgos de neuroticismo poseen en torno a la emoción: "las personas no pueden modificar sus propias emociones"; además son propensos a reportar que sus emociones son muy "fuertes" y difíciles de controlar (Gross y John, 1998). A su vez, la evaluación pesimista de sus posibilidades de RE tornan menos probable que intenten usar con frecuencia alguna estrategia de RE, lo que sugiere un fallo general aún para intentar esfuerzos en la regulación.

Para la estrategia *modificación de la situación*, por ejemplo, se predice claramente una relación negativa, ya que los individuos con elevados rasgos de neuroticismo tendrán falta de auto-estima y confianza para reconocer sus necesidades y esforzarse en cambios específicos en la situación. De manera similar, dadas sus intensas emociones negativas, los individuos con elevados rasgos de neuroticismo son propensos a no tener a su disposición los recursos atencionales necesarios que implica el *despliegue atencional* para distraerse efectivamente a sí mismos; por el contrario, la investigación sugiere que los individuos ansiosos y depresivos ruman acerca de sus emociones negativas y así inadvertidamente desregulan sus estados emocionales negativos (Nolen-Hoeksema, Parker y Larson, 1994). Para la *RC* se ha encontrado una correlación negativa con este factor (Gross y John, 2003).

Las hipótesis acerca de la relación con la *selección de la situación* son interesantes porque ilustran una complejidad importante. Al ser consientes de su predisposición para experimentar emociones negativas, los individuos con elevados

rasgos de neuroticismo tienden a ser conscientes también de la generación de emociones negativas por parte de las situaciones y preferirían evitarlas, por lo que se hipotetiza una relación positiva. Sin embargo, su conciencia y preocupación puede no trasladarse en acciones efectivas: los individuos con elevados rasgos de neuroticismo pueden no tener la confianza y la eficacia necesaria para planear y prepararse efectivamente para evitar los contextos emocionalmente negativos.

Apertura a la experiencia: al ser abiertos a sus propios sentimientos, aceptan sus emociones como reales, importantes y con adecuada atención y regulación deberían, por lo tanto, sentir optimismo en cuanto a la creencia en la posibilidad de regular sus emociones. Dada su complejidad cognitiva e imaginación, las estrategias de *cambio atencional y cognitivo* deberían ser más accesibles para estas personas. La investigación ha mostrado cierto apoyo a esta hipótesis de una relación positiva entre este factor y la *RC* (Gross y John, 2003), aunque el tamaño de la correlación no fue tan grande como se esperaba. También se ha encontrado evidencia empírica para la relación negativa con la *SEE* (los individuos con rasgos elevados en este factor valoran la realidad de sus emociones y su autonomía comportamental).

Las predicciones en cuanto a las relaciones con *selección de la situación y modificación de la situación* son relativamente difíciles de realizar debido a que parecen depender de la naturaleza de la situación para su empleo. Los individuos abiertos están interesados en situaciones novedosas y estimulantes y es probable que no eviten una situación interesante solo porque tenga el potencial de evocar una emoción negativa (Carstensen y Charles, 1998). La apertura a la experiencia parece interactuar con las características específicas de las situaciones para determinar el uso de estas estrategias de RE.

Agradabilidad o Amabilidad: pocas predicciones generales podrían realizarse para este factor, lo que sugiere que las diferencias individuales en el uso habitual de RE son menos centrales para este dominio de los Cinco Grandes. Una predicción general puede realizarse respecto a la estrategia de *modificación de la situación* debido a que los individuos muy agradables son más considerados para con los demás que para consigo mismos y no valoran poseer rasgos de influencia y poder social (Roccas, Sagiv,



Schwartz, y Knafo, 2002); por lo que se ha sugerido que los individuos con elevadas puntuaciones en este factor se privarán de realizar intentos para modificar una situación en orden a regular sus emociones.

No se realizan predicciones para el resto de las estrategias de RE ya que se considera que la mayoría de los efectos para agradabilidad dependerán de las características específicas interpersonales de la situación en la cual los esfuerzos regulatorios deban ser contemplados. Considérese la selección de la situación: para predecir cuándo los individuos muy agradables buscarán o evitarán activamente una situación particular, se deberían conocer las actitudes y sentimientos que esos individuos hacen de los otros individuos involucrados en la situación.

Los resultados de investigaciones no mostraron relaciones particulares entre este factor y la RC o la SEE (Gross y John, 2003). Sin embargo, a pesar de esta falta de efectos, podría haber algunos efectos emocionales específicos importantes (y específicos contextualmente). Por ejemplo, los individuos altamente agradables dentro de una relación interpersonal muy cercana tenderán a evitar las confrontaciones y tratarán de mantener la armonía del vínculo.

Conviene recordar que en la vida cotidiana, los individuos muchas veces tratan de regular múltiples emociones e incluso emociones contradictorias. Cómo los individuos pueden integrar estas instancias complejas de RE es de particular interés la comprensión de esta dinámica para el funcionamiento de la personalidad (Westen y Blagov, 2007).

Además, cabe destacar que las diferencias individuales en el uso habitual de una u otras estrategias no depende sólo de las variables que hasta aquí hemos considerado, sino también de una variable fundamental entendida como la capacidad auto-percibida para regular las emociones. Las creencias personales y las expectativas son determinantes centrales de lo que intentarán realizar.

Por último, en la investigación empírica, se ha encontrado que el uso habitual de la RC ha sido asociado con resultados saludables y el uso habitual de la SEE ha sido asociado con un patrón general de menor salud, como falta de soporte social y síntomas depresivos (Gross y John, 2003; John y Gross, 2004).



La literatura nos permite observar que existen escasas investigaciones acerca de la relación entre los factores de personalidad y la frecuencia en el uso de estrategias de autorregulación emocional. Si bien existe gran bibliografía sobre el tema, han tendido a presentarse como disociadas, existiendo dificultades a la hora de integrarlas para explicar diversos fenómenos. Por eso, luego de haber definido y caracterizado ambos constructos, nuestra intención es iniciar un estudio que permita evaluar los rasgos de personalidad y el uso frecuente de estrategias de autorregulación emocional con el objeto de determinar las relaciones entre ambos. Partimos del supuesto de que determinadas estrategias que hacen a la regulación emocional son promovidas por predisposiciones afectivas de base.

Dicha exploración será llevada a cabo en estudiantes de psicología, de modo que los resultados contribuirían a aumentar el conocimiento acerca del estudiante de psicología actual, permitiendo así, la elaboración de proyectos institucionales que, teniendo en cuenta las variables previamente mencionadas, apunten al aumento del bienestar psicológico, la auto-eficacia, el rendimiento académico y la permanencia en la Universidad.

## **METODOLOGÍA**

### **OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar las relaciones entre la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional y los rasgos de personalidad, en los estudiantes de Psicología.

#### **OBJETIVOS PARTICULARES**

- 1) Caracterizar la autorregulación emocional de los alumnos de la Facultad de Psicología.
- 2) Caracterizar la personalidad de dichos alumnos.
- 3) Determinar si existen asociaciones entre la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional y los cinco factores de personalidad.
- 4) Comparar si las asociaciones entre la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional y los cinco factores de personalidad, varían según el género.

### **HIPÓTESIS**

Existiría una relación entre el tipo predominante y la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional y los rasgos de personalidad.

### **TIPO DE ESTUDIO – DISEÑO**

De acuerdo a Montero y León (2007) se trata un estudio ex post facto, retrospectivo, de un grupo, con múltiples medidas, basado en un diseño no-experimental, transversal de tipo correlacional.

## MUESTRA

El *universo* comprende a todos los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se trabajó con una muestra de 257 alumnos que hubieran ingresado a la Unidad Académica a partir del año 2009, y que previamente hubieran manifestado su consentimiento informado por escrito, de los cuales 210 fueron mujeres y los restantes 47 hombres (esta disparidad entre ambos sexos se debe a las características de la población de la facultad de psicología, en la que se observa una marcada predominancia de mujeres).

## INSTRUMENTOS

Para evaluar las características de la Personalidad se utilizó el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP) (Ledesma, Sanchez y Díaz, 2011; Sanchez y Ledesma, 2008). Si bien existe un gran número de instrumentos diseñados para operacionalizar los constructos del modelo (Sánchez y Ledesma, 2008), las diferencias culturales y lingüísticas justifican el desarrollo y la utilización de instrumentos que se adapten a los contextos y poblaciones específicas. A partir de estas consideraciones, Sánchez y Ledesma desarrollaron dicho instrumento, basándose en la teoría de los “Cinco Grandes Factores”, y considerando las características culturales y lingüísticas de nuestro país, dado que consideran que la implementación del instrumento no puede ser una mera traspolación de una cultura y lengua diferente, a la nuestra, ya que los sentidos y significados pueden variar, aunque sea la misma palabra.

Se trata de un instrumento breve para evaluar la personalidad según el modelo de los cinco grandes factores [MCF] (John y Srivastava, 1999; McCrae y Costa, 1999; McCrae y Costa, 1990; Sanchez y Ledesma, 2008), que consta de 67 adjetivos, seleccionados cuidadosamente en base a lo expuesto en líneas anteriores. Dichos adjetivos describen los rasgos del modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad. Es un instrumento de autoadministración, que utiliza una escala Lickert de 5 puntos, donde el sujeto debe responder calificando cada adjetivo, cuanto lo describen, en una escala que va de 1 (“no me describe en absoluto”) a 5 (“me describe tal como soy”).

En lo que concierne a la autorregulación emocional, para evaluarla se administró el Cuestionario de Regulación Emocional –CRE (Gross y John, 2003) que permite analizar el uso de las estrategias de regulación emocional. Se trata de una Escala Lickert de 10 ítems donde las opciones de respuesta van desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 7 (*totalmente de acuerdo*). Se cuenta con la versión en español (Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa, 2006), adaptada a nuestro país (CRE-AR), la cual cuenta con dos escalas: reevaluación cognitiva y supresión expresiva. Estas dos categorías describen dos estrategias de regulación emocional independientes, que pueden ser utilizadas por los sujetos de distinto modo y en diverso grado. La primera se refiere a en qué medida las personas suelen intentar cambiar a nivel cognitivo o mental el impacto emocional que determinada situación les genera. Respecto a la supresión expresiva, la misma concierne a en qué medida los individuos optan por inhibir su comportamiento expresivo.

## **METODOS Y PROCEDIMIENTOS**

La primera tarea consistió en la administración de los instrumentos anteriormente descritos a los estudiantes sujetos de la muestra explicándoles el motivo de la misma. Para esto se debió pedir con anterioridad autorización en distintas clases para realizarlo y contactarse también con los estudiantes en el campus. La autoadministración fue llevada a cabo por los sujetos que previamente habrían manifestado su consentimiento informado por escrito.

En segundo lugar, se llevó a cabo la carga de los datos obtenidos para su posterior procesamiento. Cabe aclarar que se mantiene el estricto anonimato de la información.

Finalmente, procedemos a analizar los datos obtenidos y a establecer relaciones entre los mismos para alcanzar los objetivos.



## PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

La tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de los dos instrumentos administrados a los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNMdP, distinguiéndose las distintas escalas, los puntajes mínimos y máximos, la media y los desvíos típicos.

**Tabla 1- Estadísticos descriptivos para toda la muestra**

Instrumento/Escala	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. tip.
CREAR Reevaluación	257	14	42	30,78	5,83
CREAR Supresión emociones	257	4	25	10,92	4,54
Extraversión/Introversión	257	0,00	5,00	3,68	0,66
Amabilidad/	257	2,75	4,94	3,87	0,39
Responsabilidad	257	2,08	4,92	3,57	0,54
Neuroticismo/Estabilidad Emocional	257	1,72	4,22	2,92	0,50
Apertura/Cierre a la experiencia	257	1,90	4,90	3,36	0,55

Con el objeto de analizar las relaciones entre los rasgos de personalidad y la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional, se realizaron análisis de correlación bivariada de Pearson. Los resultados se presentan en la Tabla 2.

**Tabla 2 - Correlaciones entre Personalidad y BP para toda la muestra.**

		CREAR Reevaluación	CREAR Supresión emociones
Extraversión/Introversión	Correlación de Pearson	0,136(*)	-0,269(**)
	Sig. (unilateral)	0,015	0,000
	N	257	257
Amabilidad/	Correlación de Pearson	0,147(**)	-0,147(**)
	Sig. (unilateral)	0,009	0,009
	N	257	257
Responsabilidad	Correlación de Pearson	0,202(**)	-0,093
	Sig. (unilateral)	0,001	0,069
	N	257	257
Neuroticismo/Estabilidad Emocional	Correlación de Pearson	-0,247(**)	-0,023
	Sig. (unilateral)	0,000	0,356
	N	257	257
Apertura/Cierre a la experiencia	Correlación de Pearson	0,162(**)	-0,003
	Sig. (unilateral)	0,005	0,484
	N	257	257

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (unilateral).

\*\* La correlación es significante al nivel 0,01 (unilateral).

En la tabla anterior se pueden visualizar las asociaciones estadísticamente significativas resaltadas. Los resultados muestran una correlación positiva entre la Reevaluación Cognitiva con la Extraversión, la Amabilidad, la Responsabilidad y la Apertura a la experiencia; y una correlación negativa con Neuroticismo. Con respecto a la Supresión Emocional, la misma se asocia negativamente y de forma exclusiva con la Extraversión y la Amabilidad.

La tabla 3 presenta los estadísticos descriptivos de las escalas de los dos instrumentos administrados a los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNMdP, con una discriminación por género, distinguiéndose para cada uno la media y los desvíos típicos.

**Tabla 3 - Estadísticos de grupo discriminados por género**

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
CREAR Reevaluación cognitiva	F	210	30,56	5,81	0,40
	M	47	31,77	5,88	0,85
CREAR Supresión emociones	F	210	10,80	4,58	0,31
	M	47	11,47	4,38	0,63
Extraversión/Introversión	F	210	3,69	0,68	0,04
	M	47	3,66	0,58	0,08
Amabilidad	F	210	3,86	0,38	0,02
	M	47	3,90	0,46	0,06
Responsabilidad	F	210	3,59	0,53	0,03
	M	47	3,50	0,59	0,08
Neuroticismo/estabilidad emocional	F	210	2,96	0,50	0,03
	M	47	2,74	0,50	0,07
Apertura/cierre a la experiencia	F	210	3,29	0,54	0,03
	M	47	3,69	0,50	0,07

En la tabla precedente, se puede observar que, a simple vista, los sujetos de sexo masculino, presentan puntuaciones levemente superiores en la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional. También se observa que presentan puntuaciones mayores en Amabilidad y Apertura a la Experiencia, mientras que las mujeres, puntúan más alto en extraversión, responsabilidad y neuroticismo.

Con el objeto de determinar si estas diferencias de género resultan estadísticamente significativas, se aplicó a los datos una prueba t de comparación de medias, para dos muestras independientes en función del género, cuyos resultados se presentan en la tabla 4:

**Tabla 4 - Resultados Prueba t de muestras independientes según género**

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia
CREAR Reevaluación.	-1,280	255	0,202	-1,204	0,941
CREAR Supresión emociones	-0,917	255	0,360	-0,673	0,734
Extraversión/introversión.	0,264	255	0,792	0,028	0,108
Amabilidad	-0,533	255	0,594	-0,034	0,064
Responsabilidad	0,985	255	0,326	0,087	0,088
Neuroticismo/estabilidad emocional	2,700	255	0,007	0,219	0,081
Apertura/cierre a la experiencia.	-4,602	255	0,000	-0,397	0,086

Los resultados del análisis permiten establecer que las diferencias de género resultan estadísticamente significativas solo para las escalas de Neuroticismo y Apertura a la Experiencia, permitiendo caracterizar a los sujetos de esta muestra como que las mujeres tienen un grado más elevado de Neuroticismo y menor apertura a la experiencia mientras que los hombres presentan un grado mayor de estabilidad emocional y más Apertura a la Experiencia.

Con el objeto de analizar si las relaciones entre los rasgos de personalidad y las estrategias de autorregulación emocional se modifican a partir de una discriminación por género, se aplicó un análisis de correlación bivariada de Pearson, cuyos resultados se presentan en la tabla 5.

**Tabla 5** Correlaciones discriminadas por género

Sexo			CREAR Reevaluación	CREAR Supresión emocional
F	Extraversión/introversión	Correlación de Pearson	0,113	-0,238(**)
		Sig. (unilateral)	0,052	0,000
		N	210	210
	Amabilidad	Correlación de Pearson	0,109	-0,141(*)
		Sig. (unilateral)	0,058	0,021
		N	210	210
	Responsabilidad	Correlación de Pearson	0,176(**)	-0,050
		Sig. (unilateral)	0,005	0,234
		N	210	210
	Neuroticismo/estabilidad emocional	Correlación de Pearson	-0,252(**)	-0,030
		Sig. (unilateral)	0,000	0,331
		N	210	210
	Apertura/cierre a la experiencia	Correlación de Pearson	0,097	-0,017
		Sig. (unilateral)	0,080	0,406
		N	210	210
M	Extraversión/introversión	Correlación de Pearson	0,269(*)	-0,443(**)
		Sig. (unilateral)	0,034	0,001
		N	47	47
	Amabilidad	Correlación de Pearson	0,280(*)	-0,185
		Sig. (unilateral)	0,028	0,107
		N	47	47
	Responsabilidad	Correlación de Pearson	0,341(**)	-0,259(*)
		Sig. (unilateral)	0,010	0,039
		N	47	47
	Neuroticismo/estabilidad emocional	Correlación de Pearson	-0,173	0,065
		Sig. (unilateral)	0,123	0,332
		N	47	47
	Apertura/cierre a la experiencia	Correlación de Pearson	0,383(**)	-0,033
		Sig. (unilateral)	0,004	0,413
		N	47	47

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (unilateral).

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (unilateral).



Efectivamente los resultados de los análisis de correlación permiten confirmar que las relaciones entre la autorregulación emocional y la personalidad, varían en función del género.

Con respecto al sexo femenino, puede observarse que la Reevaluación Cognitiva se asocia positivamente con la Responsabilidad y negativamente con el Neuroticismo, mientras que la Supresión Emocional, correlaciona negativamente con la Extraversión y con la Amabilidad.

En lo que respecta al sexo masculino, la Reevaluación Cognitiva se asocia positivamente con la Extraversión, la Amabilidad, la Responsabilidad y la Apertura a la Experiencia, sin asociarse al Neuroticismo, como sucede con las mujeres. Por otra parte, en los hombres la Supresión Emocional al igual que en las mujeres, se asocia negativamente con la Extraversión, no se asocia con la amabilidad, pero si, también de forma negativa con la Responsabilidad.

## DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Inicialmente debemos recordar que el objetivo de este trabajo era el de determinar las relaciones entre la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional y los rasgos de personalidad, en los estudiantes de la Facultad de Psicología. Podría decirse que dicho objetivo fue cumplido ya que los resultados muestran las diferentes asociaciones encontradas.

Se observa una asociación entre la Reevaluación Cognitiva con Amabilidad, Responsabilidad, Extraversión y Apertura a la experiencia. Esto nos permite inferir que, en la muestra analizada, las personas cordiales, altruistas, capaces de establecer vínculos sociales y preocuparse por los demás (Amabilidad); con sentido del deber y necesidades de logro, ordenadas, autodisciplinadas y reflexivas (Responsabilidad); sociables, seguras de sí mismas (Extraversión); con una imaginación activa, sensibilidad estética, capacidad de introspección y curiosidad intelectual (Apertura a la Experiencia) presentarían una tendencia a utilizar con mayor frecuencia estrategias que permiten modificar una evaluación realizada sobre determinadas situaciones, variando así el nivel de impacto emocional (Reevaluación Cognitiva).

Por otra parte la estrategia de Reevaluación Cognitiva se asocia negativamente con el Neuroticismo. Esto indicaría que las personas con mayor inestabilidad emocional, con tendencia a experimentar emociones negativas, como miedos, sentimientos de culpa, tristeza o enojo, ansiedad, hostilidad, depresión, timidez, impulsividad y vulnerabilidad, tienden a utilizar con menor frecuencia estrategias que les permiten reevaluar cognitivamente las situaciones, no pudiendo modificar el impacto de las mismas.

Con respecto a la Supresión Emocional, la misma se asocia negativamente con Extraversión y Amabilidad. De este modo, las personas gregarias, asertivas, activas, cordiales, francas, que se destacan por la búsqueda de emociones nuevas, por atribuir buenas intenciones a los demás y por su marcada sensibilidad social, no tenderían a inhibir su comportamiento expresivo (Supresión Emocional).

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Gross y John (1998) que muestran que los extravertidos son mucho más propensos que los introvertidos a expresar sus emociones, tanto positivas como negativas e incluso se diferencian de los introvertidos en cuanto a su experiencia mayor de emociones positivas (Watson & Clark, 1997; Gross, Sutton y Kettelar, 1998). De esta forma, los extravertidos utilizarían su energía, habilidades sociales y esfuerzos de expresión de la emoción para cambiar positivamente la situación, mientras que los introvertidos serían más retraídos en sus sentimientos y los esconderían de la mirada de los demás.

Por otra parte, nuestros resultados también se condicen con la investigación de Gross y John (2003) mostrando cierto apoyo a la hipótesis de una relación positiva entre la apertura a la experiencia y la *Reevaluación Cognitiva*. También se ha encontrado evidencia empírica para la relación negativa con la *Supresión emocional*.

Con respecto al factor amabilidad los resultados de investigaciones no mostraron relaciones particulares entre este factor y la *Reevaluación cognitiva* o la *Supresión emocional* (Gross y John, 2003), por lo tanto, nuestro estudio produce una contribución en este sentido, encontrando una correlación positiva entre este rasgo y la RC y negativa con la SEE.

Estas asociaciones nos permiten contribuir a la construcción del perfil de Personalidad del estudiante de psicología, correspondiéndose con uno de los objetivos específicos planteados en un primer momento. De esta manera, adherimos a lo sostenido por Romero (2005) en relación a que la personalidad se puede medir y definir en relación a un conjunto de rasgos, siendo estos un conjunto de componentes utilizados para describir las diferencias individuales. Sin embargo, a partir de las asociaciones establecidas con la frecuencia de uso de las estrategias de autorregulación emocional, dicho perfil (si bien es provisorio dado al reducido número de la muestra), no se limita únicamente al uso de dichos rasgos, sino que incorpora la frecuencia de uso en las estrategias, permitiendo de esta forma cumplir con otro de los objetivos específicos planteados (describir y caracterizar la autorregulación emocional de los alumnos de la Facultad de Psicología). De esta forma, se podría ver reflejado aquí, algo de lo expuesto por Sánchez y Ledesma (2008), en relación a que la estructura de cinco rasgos no determina que las diferencias de personalidad puedan



reducirse a ella. Más bien esas cinco dimensiones representan la personalidad en un nivel más amplio de abstracción.

Para lograr un perfil más acabado sería necesario ampliar la muestra. Esto podría ser enriquecedor ya que la mayoría de las investigaciones realizadas respecto de la asociación entre los rasgos de personalidad y estrategias de autorregulación emocional no hacen tanto hincapié en las estrategias de supresión emocional y reevaluación cognitiva. Sin embargo, cabe mencionar como antecedente directo de nuestro estudio, la investigación llevada a cabo por John y Gross (2003, 2004) que se ha ocupado de testear la existencia de diferencias individuales consistentes en el uso de la reevaluación cognitiva y de la supresión de la expresión emocional, y como estas diferencias individuales se relacionan con la salud, la experiencia emocional, positiva o negativa, la cognición, las relaciones y el bienestar.

Cabe destacar la correspondencia entre este estudio y otras investigaciones, que si bien tratan de otras estrategias de autorregulación emocional, sus resultados también arriban a asociaciones entre estas y los rasgos de personalidad. Entre estas, se destacan por ejemplo, las investigaciones realizadas por Costa y McCrae, (1992) que concluyen en que las habilidades de planificación, organización y pensar sobre las consecuencias potenciales antes de actuar (responsabilidad) deberían facilitarles el uso de la *selección de la situación*, así como también la *modificación de la situación* y el *despliegue atencional*. Respecto a la extraversión Carver y White (1994), llegaron a la conclusión de que la *selección deliberada de la situación* parece ser la única estrategia de RE preferencial. Por otra parte, en lo que refiere al neuroticismo, Gross y John, (1998) sostienen que se relaciona negativamente con la mayoría de las estrategias de RE. Los individuos con altas puntuaciones en este factor, realizarían pocos intentos y además poco efectivos por regular sus emociones argumentando que sus emociones son muy "fuertes" y difíciles de controlar. En relación a la apertura a la experiencia, los estudios de Carstensen y Charles (1998), han demostrado que los individuos abiertos están interesados en situaciones novedosas y estimulantes y es probable que no eviten una situación interesante solo porque tenga el potencial de evocar una emoción negativa. En lo que concierne a la amabilidad, Roccas, Sagiv, Schwartz y Knafo, (2002),

la asocian con la estrategia de *modificación de la situación* debido a que los individuos muy agradables son más considerados para con los demás que para consigo mismos y no valoran poseer rasgos de influencia y poder social; por lo que se ha sugerido que los individuos se privarán de realizar intentos para modificar una situación en orden a regular sus emociones.

Por otra parte, en la muestra seleccionada observamos que también es posible realizar una distinción por género, cumpliéndose de esta manera con otro de los objetivos propuestos y también con lo planteado desde el modelo de los Cinco Grandes

Según estas cinco dimensiones son universales, al ser independientes del contexto cultural y estar presentes en la mayoría de las teorías clásicas de la personalidad. Muchos estudios realizados han mostrado que se trata de dimensiones universales y pueden utilizarse para describir la personalidad de individuos de culturas muy diferentes. Los mismos demuestran que los cinco factores, no solo se hallan presentes en diferentes culturas, sino que se encontrarían, también, en ambos sexos, pacientes y no pacientes, distintos grupos étnicos, y en todas las razas.

Así, a partir de estos rasgos podemos observar diferencias significativas entre ambos sexos en las escalas Neuroticismo y Apertura a la Experiencia, presentando las mujeres puntuaciones más altas en Neuroticismo y los hombres en Apertura a la Experiencia.

Esto apoyaría la representación social que vincula más al sexo femenino con una mayor inestabilidad emocional y a los hombres con mayor racionalidad y control en lo que concierne a las emociones. A su vez en el histórico imaginario social se considera a la mujer como más conservadora que el hombre, apegada al hogar, y a éste, más abierto a la experiencia y más estable emocionalmente. Como ya se remarcó, sería interesante ampliar esta muestra para poder observar con mayor precisión el impacto que han tenido en los últimos tiempos los movimientos feministas, y la conquista de diferentes derechos para la mujer.

En lo que concierne a la vinculación de las variables de los dos instrumentos diferenciados por género, los resultados evidencian que con respecto al sexo femenino, la Reevaluación Cognitiva correlaciona positivamente con Responsabilidad y

negativamente con Neuroticismo. Así, se podría decir que las mujeres con sentido del deber, metas claras y necesidades de logro manifestarían una mayor frecuencia en el uso de la reevaluación cognitiva; mientras que en aquellas que son más inestables emocionalmente, disminuiría dicha frecuencia.

Siguiendo la tendencia manifestada por la muestra analizada en su conjunto, en el sexo femenino también la Supresión Emocional se asocia negativamente con Extraversión y con Amabilidad.

En lo que respecta al sexo masculino, la Reevaluación Cognitiva se asocia positivamente con la Extraversión, la Amabilidad, la Responsabilidad y la Apertura a la Experiencia, sin asociarse al Neuroticismo, como sucede con las mujeres. Esto refleja una coincidencia con los resultados obtenidos en el análisis de la muestra sin discriminación por género.

Por otra parte, en los hombres la Supresión Emocional al igual que en las mujeres, se asocia negativamente con la Extraversión, no se asocia con la amabilidad, De esta manera, se refleja una coincidencia con los resultados generales y del sexo femenino, en lo que refiere a la asociación negativa entre Supresión Emocional y Extraversión; apareciendo sin embargo para el sexo masculino una correlación negativa entre la tendencia a inhibir el impacto de las emociones y el sentido del deber.

Los resultados de los análisis de correlación permiten confirmar así que las relaciones entre la autorregulación emocional y la personalidad, varían en función del género.

Sin embargo, insistimos en que para caracterizar cabalmente las diferencias entre hombres y mujeres en lo que concierne a las variables aquí consideradas, sería necesario ampliar la muestra, ya que el objetivo principal de este estudio es establecer en líneas generales la relación entre rasgos de personalidad y la frecuencia en el uso de estrategias de autorregulación emocional.

Con esta investigación se posibilita una apertura del panorama en lo que respecta, sobre todo, a la frecuencia de uso de dos estrategias de autorregulación emocional (Reevaluación Cognitiva y Supresión Emocional) que no habían sido tenidas tan en cuenta en los estudios de referencia, a la hora de relacionarlas con los factores



de personalidad. Consideramos que sería muy fructífero estudiar estas relaciones en otras poblaciones con una muestra más abarcativa.

A su vez estos resultados, al referirse esencialmente al estudiante de Psicología, podrían ser de gran utilidad a la hora de estudiar e intervenir en lo que respecta al rendimiento académico, el bienestar psicológico, la permanencia en la Universidad y la autoeficacia de éstos.

Los resultados obtenidos a partir de esta muestra corroborarían la hipótesis planteada en un comienzo: *“...Existiría una relación entre la frecuencia de uso de estrategias de autorregulación emocional y los rasgos de personalidad...”* A su vez, irían en la misma dirección del supuesto del que también partimos: determinadas estrategias que hacen a la autorregulación emocional serían promovidas por predisposiciones afectivas de base que tendrían una vinculación con los rasgos de personalidad.

Reflexionando a partir de esta conclusión y de lo expuesto por McCrae y Costa, dentro de la Teoría de los Cinco Factores, en lo que respecta a la distinción entre tendencias básicas, de base biológica (que abarcan los potenciales y las disposiciones innatas), y adaptaciones, características condicionadas culturalmente (que incluyen lo adquirido: las habilidades, los hábitos, las creencias, los papeles y las relaciones); podríamos llegar a decir que los rasgos estarían más cercanos a las tendencias básicas, mientras que las estrategias de autorregulación emocional se tratarían más bien de una capacidad adquirida. De acuerdo a la teoría, las tendencias básicas serían la materia prima con la que se construye la personalidad. Siguen un patrón de maduración intrínseca, son heredadas, resultantes de experiencias tempranas, susceptibles de ser modificadas por enfermedades o por intervención psicológica, y son más inferidas que observadas. Son dimensiones, rasgos de personalidad (los “cinco grandes” con sus facetas). Las adaptaciones características responden a las oportunidades y los incentivos del ambiente social, son la manera específica de adaptarse al medio, habilidades, hábitos, actitudes y relaciones interpersonales adquiridas que resultan de la interacción del individuo con su medio; son la expresión concreta de las tendencias básicas. Las tendencias básicas, los rasgos, son el núcleo

básico de la personalidad pero en rigor son meras potencialidades que sólo se expresan al concretarse en las adaptaciones características (McCrae y Costa, 1999).

En esta misma dirección apunta la definición misma de autorregulación emocional aportada por Gross (1999;2005), según la cual esta se trata de la capacidad específica para intervenir y modificar el curso y la generación de las propias emociones (tanto antes como durante la emoción misma). Además, implicaría 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, 1998; John y Gross, 2007; Thompson, 1994).

La RE es entendida como un proceso en desarrollo con múltiples influencias que incluyen la individualidad temperamental, las relaciones significativas y la comprensión emocional creciente del niño y de los procesos de regulación de la emoción.

A partir de esto se podrían citar algunas investigaciones que avalan lo expresado anteriormente. Siguiendo a Thompson y Meyer (2007) desde una perspectiva del desarrollo, las características vinculadas a las emociones, evolucionan significativamente durante el curso de la vida. Los objetivos y las evaluaciones que realizan los niños de las circunstancias como relevantes para éstos cambian considerablemente a medida que maduran cognitivamente y emocionalmente. Además, las interconexiones entre los componentes de la emoción, como las relaciones entre la experiencia subjetiva y las expresiones faciales, se vuelven más organizadas con el desarrollo y se ven afectadas por la experiencia social (Camras, Oster, Campos y Bakeman, 2003). Así, una perspectiva del desarrollo debe poder explicar cómo las múltiples características de la experiencia emocional están organizadas y resultan estables en la adultez no sólo por sus fundamentos biológicos sino también por su origen e influencias multifacéticas a lo largo del desarrollo. Asimismo, un conjunto de actividades parentales que involucran la excesiva crítica o el sobre involucramiento en los problemas del niño puede deteriorar significativamente el funcionamiento emocional competente (Hooley y Richters, 1995). El clima emocional familiar es relevante para la RE debido a que los niños son expuestos a modelos de RE y a que el

ambiente familiar moldea el desarrollo de esquemas de emocionalidad (Dunsmore y Halberstadt, 1997). Una serie de estudios desarrollados por Eisenberg y sus colegas sugieren que un clima familiar caracterizado por montos moderados a altos de emocionalidad positiva contribuye al crecimiento de la RE.

Es decir, el hecho de que se trate de una capacidad que, como vimos, puede ser voluntaria y consciente, la ubica más del lado de las habilidades aprendidas. A similares conclusiones arriban John y Gross (2004), en la investigación previamente mencionada cuando conceptualizan las diferencias individuales en regulación emocional, no como una tendencia fija e inmutable sino como estrategias socialmente adquirida que son sensibles al desarrollo individual (como muestran los cambios relacionados a la edad hacia un patrón más saludable de estrategias desde la adultez hasta la vejez).

Si tenemos en cuenta esto, se podrían encarar nuevas investigaciones dedicadas a la formulación de instrumentos y procedimientos que apunten en dirección a lograr el aumento del uso de estrategias de autorregulación emocional de los estudiantes de psicología. Para esto, podría destacarse, una vez más, la investigación de John y Gross (2003, 2004) dado que específicamente arriba a resultados que demuestran que la reevaluación cognitiva (RC) ocurre temprano en el proceso de generación de la emoción, (antes de que las tendencias de respuesta emocional hayan sido completamente generadas) y permite la modificación de la secuencia emocional. También muestran que la supresión de la expresión emocional (SEE) adviene relativamente tarde en el proceso de generación de la emoción; debido a esto, requiere del individuo esfuerzo para manejar las tendencias de respuesta mientras se activan continuamente, consumiendo recursos cognitivos que de otra manera, podrían ser utilizados para un adecuado desempeño social en los contextos sociales en los cuales las emociones generalmente se activan. Además, la SEE genera un sentido de discrepancia entre la experiencia en sí y la expresión concomitante, provocando sentimientos negativos en el sí mismo y alienando al individuo de los otros, lo que impide el desarrollo de relaciones interpersonales cercanas.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Allik, J.; McCrae, R. (2004). Toward a Geography of Personality Traits. Patterns of Profiles Across 36 Cultures. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 35, 13-28.
- Allport, G. (1974). *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós. 4ª edición. Original (*Personality. A Psychological interpretation*) publicado en 1937.
- Anderson A. K., Christoff, K., Stappen, I., Panitz, D., Ghahremani, D. G., Glover G., et al. (2003). Dissociated neural representations of intensity and valence in human olfaction. *Nature Neuroscience*, 6, 196-202
- Andres, M. L. (2012). *Módulo 3 Regulación Emocional* Curso de Posgrado Autorregulación Cognitiva y Emocional, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Bargh, J. A. (1989). Conditional automaticity: Varieties of automatic influence on social perception and cognition. In J. Uleman & J. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 3-51). New York: Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Brislin, R. (1985). The wording and translation of research instruments. In W. Lonner y J. Berry (Eds.), *Field methods in cross-cultural research* (137-164). Beverly Hills, CA: Sage.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). New York: Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Camras, L. A., Oster, H., Campos, J. J., & Bakeman, R. (2003). Emotional facial expressions in European-American, Japanese, and Chinese infants. In P. Ekman, J.
- Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.

- Carver, C. S., & Sheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality— Social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-333.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, Serial No. 240), 228-249.
- Cate, R. (2006). *Who is going to be sorry? The role of personality in life regrets*. Unpublished doctoral dissertation, Department of Psychology, University of California, Berkeley.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. y McCrae, R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI - R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Cramer, P. (2000). *Defense mechanisms in psychology today*. *American Psychologist*, 55, 637-646.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (1994). Maternal depression and child development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 73-112.
- Cunningham, W. A., Nezlek, J. B., & Banaji, M. R. (2004b). Implicit and explicit ethnocentrism: Revisiting the ideologies of prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1332-1346.
- Cunningham, W. A., Raye, C. L., & Johnson, M. K. (2004c). Implicit and explicit evaluation: fMRI correlates of valence, emotional intensity, and control in the processing of attitudes. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16, 1717-1729.
- Davidson, R. J., Fox, A., & Kalin, N. H. (2007). Neural bases of emotion regulation in nonhuman primates and humans. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 47-68). New York: Guilford Press.

- Davies, P., & Cummings, E. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, *116*, 387-411.
- Digman, J.M. (1990). Personality structure: Emergence of the Five-Factor model. *Annual Review of Psychology*, *41*, 417-440.
- Drevets, W. C., & Raichle, M. E. (1998). Reciprocal suppression of regional cerebral blood flow during emotional versus higher cognitive processes: Implications for interactions between emotion and cognition. *Cognition and Emotion*, *12*, 353-385.
- Dunsmore, J. C., & Halberstadt, A. G. (1997). How does family emotional expressiveness affect children's schemas. In K. C. Barrett (Ed.), *The communication of emotion: Current research from diverse perspectives. New Directions for Child Development*, *77*, 45-68.
- Eisenberg, N., Gershoff, E. T., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Cumberland, A. J., Losoya, S. H., et al. (2001). Mothers' emotional expressivity and children's behavior problems and social competence: Mediation through children's regulation. *Developmental Psychology*, *37*, 475-490.
- Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M., et al. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental Psychology*, *39*, 3-19.
- Fabes, R. A., Leonard, S. A., Kupanoff, K., & Martin, C. L. (2001). Parental coping with children's negative emotions: Relations with children's emotional and social responding. *Child Development*, *72*, 907-920.
- Feldman, R., Greenbaum, C. W., & Yirmiya, N. (1999). Mother-infant affect synchrony as an antecedent of the emergence of self-control. *Developmental Psychology*, *35*, 223-231.
- Fitzsimons, G. M., & Bargh, J. A. (2004). Automatic self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (pp. 151-170). New York: Guilford Press.
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, anxiety* (A. Strachey, Trans., & J. Strachey, Ed.). New York: Norton. (Original work published 1926)
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Funder, D. (2001). Personality, *Annual Reviews Psychology*, 52, 197 – 221.
- Gianino, A., & Tronick, E. (1988). The mutual regulation model: The infant's self and interactive regulation and coping and defensive capacities. In T. Field, P. McCabe, & N. Schneiderman (Eds.), *Stress and coping* (Vol. 2, pp. 47-68). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Goldberg, L. (1993). The Structure of Phenotypic Personality Trait. *American Psychologist*, 48 (1), 26-34.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Parker, J. (Eds.). (1986). *Conversations offriends: Speculations on affective development*. New York: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of emotional expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 170-191.
- 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, 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., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J., Sutton, S. K., & Ketelaar, T. V. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective-reactivity views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 279-288.

- 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.
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Halberstadt, A. G., & Eaton, K. L. (2003). A meta-analysis of family expressiveness and children's emotion expressiveness and understanding. *Marriage and Family Review, 34*, 35-62.
- Hooley, J. M., & Richters, J. E. (1995). Expressed emotion: A developmental perspective. In D. Cicchetti & S. Toth (Eds.), *Emotion, cognition, and representation* (pp. 133-166). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Hughes, C., & Dunn, J. (1998). Understanding mind and emotion: Longitudinal associations with mental-state talk between young friends. *Developmental Psychology, 34*, 1026-1037.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 487-498.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9*, 188-205
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation strategies: 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. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York: Guilford Press.
- John, O. y Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. En L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102-138). New York: Guilford.

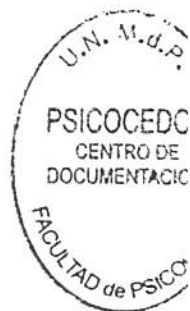


- Klennert, M., Campos, J., Sorce, J., Emde, R., & Svejda, M. (1983). Emotions as behavior regulators: Social referencing in infancy. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience*, Vol. 2. *Emotions in early development* (pp. 57-86). New York: Academic Press.
- Lamb, M. (1981). Developing trust and perceived effectance in infancy. In L. Lipsitt (Ed.), *Advances in infancy research* (Vol. 1, pp. 101-127). New York: Ablex.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Ledesma, R., Sanchez, R. y Diaz, C. (2011). Adjective Checklist to Assess the Big Five Personality Factors in the Argentine Population. *Journal of Personality Assessment*, 93, 1; 46-55. ISSN 0022-3891
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon & Schuster.
- Luria, A. R. (1961). *The role of speech in the regulation of normal and abnormal behaviour* (J. Tizard, Ed.). New York: Pergamon Press
- Marr, D. (1982). *Vision*. Cambridge, MA: MIT 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.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5, 175-190.
- McCrae, R. (2000). Trait Psychology and the Revival of Personality and Culture Studies. *American Behavioral Scientist*, 44(1), 10-31.
- McCrae, R. (2001). Trait Psychology and Culture: Exploring Intercultural Comparison. *Journal of Personality*, 69 (6), 819-847.
- McCrae, R. y Costa, P. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- McCrae, R. y Costa, P. (1989) More Reasons to Adopt the Five - Factor Model. *American Psychologist*, 48 (1), 26-34.

- McCrae, R.; Costa, P. (1990). *Personality In Adulthood. a Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.
- McCrae R., y Costa P. (1998). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, *52*, 509-516.
- McCrae, R. R. y Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. En L. Pervin y O. P. John (Eds.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 139—153). New York: Guilford Press.
- McCrae, R.; Costa, P.; Ostendorf, F.; Angleitner, A.; Harcaron, M.; Avia, M.; Sanz, J.; Sánchez-Bernardos, M.; Kusdil, M.; Woodfiel, R.; Saunders, P. y Smith, P. (2000). Nature Over Nurture. Temperament, Personality, and Life Span Development. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 173-186.
- McCrae, R. R., y John, O. P. (1992). An Introduction to the the Five Factor Model and his applications. *Journal of Personality*, *60*, 162-215.
- McCrae R. y Terracciano, A. (2005). Universal Features of Personality from the Observer's Perspective: Data from 50 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*. *88*, 547-561.
- Millon, T. (1969). *Modern psychopathology*. Philadelphia, Saunders. (Existe versión en castellano: "Psicopatología Moderna: Enfoque biosocial de los aprendizajes erróneos y de los disfuncionalismos". Barcelona, Salvat, 1976)
- Millon, T. (1990). *Toward a new personology: An evolutionary model*. Wiley & Sons, New York.
- Montero, I. y León, O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *7*. Pps 847-862
- Nachmias, M., Gunnar, M., Mangelsdorf, S., Parritz, R. H., & Buss, K. (1996). Behavioral inhibition and stress reactivity: The moderating role of attachment security. *Child Development*, *67*, 508-522.
- Nigg, J. T., John, O. P., Blaskey, L., Huang-Pollock, C., Willcutt, E. G., Hinshaw, S. P., et al. (2002). Big Five dimensions and ADHD symptoms: Links between personality traits and clinical symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 451-469.

- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The neural architecture of emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 87-109). New York: Guilford Press.
- Plomin, R., DeFries, J.; McClearn, G.; McGuggin, P. (2002). *Genética de la conducta*. Barcelona: Airel. (edición original 2001).
- Richeson, J. A., Baird, A. A., Gordon, H. L., Heatherton, T. F., Wyland, C. L., Trawalter, S., et al. (2003). An fMRI examination of the impact of interracial contact on executive function. *Nature Neuroscience*, 6, 1323-1328.
- Roberts, A. C., Robbins, T. W., & Weiskrantz, L. (1998). *The prefrontal cortex: Executive and cognitive functions*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S., & Knafo, A. (2002). The Big Five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 789-801.
- Romero, E. (2002). Investigación en psicología de la personalidad: Líneas de evolución y situación actual. *Boletín de Psicología*, 74, 39-78.
- Romero, E. (2005). ¿Qué unidades debemos emplear? Las “dos disciplinas” de la psicología de la personalidad. *Anales de Psicología*, 21, 244-258.
- Rothbart, M. K. Ahadi, S. A. y Evans, D. E. (2000) Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- Rothbart, M. K. Ahadi, S. A. y Evans, D. E. (2000) Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- 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.
- Sanchez, R. (2007). Personalidad, temperamento y sociedad. En “Violencia, personalidad y sociedad”. G. González Ramella (comp.), Editorial Akadia, Buenos Aires, pág. 233-260,

- Sanchez, R. y Ledesma, R. (2008). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. En A. Monjeau (Ed.) *Conocimiento para la transformación* (pág. 131-160). Ediciones Universidad Atlántida Argentina, Mar del Plata.
- Sanchez, R. Ledesma R. De Carli. M. Novelli. O. "Evaluación de la personalidad según el modelo de los cinco grandes factores: presentación de una versión preliminar informatizada del listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP)."
- Sanz, J.; Silva, F. y Avia, M. (1999). La evaluación de la personalidad desde el modelo de los "Cinco Grandes": El Inventario de Cinco-Factores NEO (NEO-FFI) de Costa y McCrae. En F. Silva (Ed.), *Avances en Evaluación Psicológica* (pp. 171-234). Valencia: Promolibro.
- Shallice, T. (1988). *From neuropsychology to mental structure*. New York: Cambridge University Press.
- Shiota, L., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *Journal of Positive Psychology, 1*, 61-76.
- Stuss, D. T., & Benson, D. F. (1986). *The frontal lobes*. New York: Raven Press.
- Ter Laak, J.J.F. (1996). Las Cinco Grandes Dimensiones de la Personalidad. *Revista de Psicología de la PUCP IX (2)*, 129-181.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development. Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 36, pp. 367-467). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development. Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 36, pp. 383-483). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3, Serial No. 240), 25-52.



- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.504-520). New York: Guilford Press.
- Thompson, R. A., Laible, D. J., & Ontai, L. L. (2003). Early understanding of emotion, morality, and the self: Developing a working model. In R. V. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior* (Vol. 31, pp. 137-171). San Diego, CA: Academic Press.
- Tranel, D., Anderson, S. W., & Benton, A. L. (1994). Development of the concept of "executive function" and its relationship to the frontal lobes. In F. Boller & J. Grafman (Eds.), *Handbook of neuropsychology* (Vol. 9, pp. 125-148). Amsterdam: Elsevier Science B.V.
- Tranel, D., Bechara, A., & Denburg, N. L. (2002). Asymmetric functional roles of right and left ventromedial prefrontal cortices in social conduct, decision-making, and emotional processing. *Cortex*, 38, 589-612.
- Valiente, C., Fabes, R. A., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). The relations of parental expressivity and support to children's coping with daily stress. *Journal of Family Psychology*, 18, 97-106.
- Vygotsky, L. S. (1962). *Thought and language*. Oxford, UK: Wiley.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767-793). New York: Academic Press.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-667.
- Westen, D., & Blagov, P. S. (2007). A clinical-empirical model of emotion regulation: From defense and motivated reasoning to emotional constraint satisfaction. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 373-392). New York: Guilford Press.
- Widiger, T. (2005). Five factor model of personality disorder: Integrating science and practice. *Journal of Research in Personality*, 39, 67-83.

- Zelazo, P. D. & Cunningham, W. A. (2007) Executive Function: Mechanisms Underlying Emotion Regulation. En J. J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 135-158), New York: The Guilford Press.
- Zelazo, P. D., & Müller, U. (2002). Executive function in typical and atypical development. In U. Goswami (Ed.), *Handbook of childhood cognitive development* (pp. 445-469). Oxford, UK: Blackwell.