

CAPÍTULO 3
¿CÓMO GESTIONAMOS LAS EMOCIONES?
LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Azucena García Palacios
Universitat Jaume I

I fall in love too easily
I fall in love too fast
I fall in love too terribly hard
For love to ever last
My heart should be well schooled
Cause I've been fooled in the past
But still I fall in love so easily
I fall in love too fast

*Me enamoro demasiado fácilmente,
me enamoro demasiado rápido,
me enamoro demasiado profundamente
como para que el amor dure.
Mi corazón ya debería estar educado,
porque me han engañado en el pasado.
Pero sigo enamorándome demasiado fácilmente,
me enamoro demasiado rápido.*

I Fall in love too easily, Chet Baker

Los procesos que se ponen en marcha cuando tenemos que manejar una emoción (cómo los gestionamos) se engloban en la llamada *regulación emocional*, un tema estrella en psicología. Además, otras ciencias y disciplinas como la antropología, la economía, la medicina, e incluso el derecho, están empezando a prestar atención a la regulación. Parece que la forma en que gestionamos las emociones tiene una influencia en muchos ámbitos de la vida.

Pero ¿qué es eso de la regulación emocional? Seguramente todos nos hemos arrepentido de alguna situación en la que nos dejamos llevar por la emoción e hicimos algo que no quisimos, como insultar a alguien que queremos y hacerle daño durante el calor de una discusión. Después, cuando ese «calor» disminuye (es decir, la intensidad de la emoción), nos recriminamos: «¿Cómo he podido decirle esa barbaridad? Me he pasado», y pedimos perdón. «No quería decir eso, sabes que no lo siento de verdad, no sé que me pasó... me dejé llevar por la emoción».

Y no sólo nos pasa con emociones de valencia negativa, como el enfado en el ejemplo anterior. También es importante gestionar las emociones de valencia positiva. Como cuando tu compañera de pupitre te hace una observación graciosa por lo bajini sobre tu profesor durante una clase y luchas con todas tus fuerzas por no reírte..., pero no lo consigues. Y una vez que asoma la primera risa, es un camino sin retorno. Te ríes y notas la mirada de todos tus compañeros, pero sobre todo la mirada del profesor, que te invita a salir de la clase.

En otras ocasiones, nos sorprendemos de lo bien que nos hemos manejado en una situación difícil. Tengo un accidente de tráfico, me choco con otro coche. Estoy muerta de miedo, pero no me ha pasado nada. Veo que la persona del otro coche está aturdida y con sangre en la cabeza. Llamo rápidamente a urgencias. Me acerco y le hablo. Me dice que le duele mucho una pierna y que no se puede mover. Sí puede respirar y está consciente, aunque muy mareada. Le digo que no se mueva y le cojo la mano, intentando tranquilizarle hasta que en unos minutos llega la ambulancia y la policía. Soy capaz de explicarles lo que ha pasado y el estado de la otra persona. Me felicitan por lo que he hecho, sobre todo por no haber intentado mover a la persona sin saber qué le pasaba.

Puede que estos ejemplos sean algo extremos. Lo cierto es que gestionamos nuestras emociones en situaciones más cotidianas, a diario, sin darnos cuenta de lo bien que lo hacemos. Como cuando llegamos a la oficina y nos asignan un trabajo enorme que no teníamos previsto y que nos destroza la planificación de la semana. Nos podemos sentir frustrados y ansiosos, y un «pelín» enfadados, pero no nos dejamos llevar en principio por la emoción que nos dice que nos pongamos a llorar o a gritarle a nuestro superior. Nos tranquilizamos, analizamos la tarea y, si vemos que es excesiva, hablamos con nuestro superior o con un compañero para conseguir apoyo para realizarla. Sabemos que no podemos dejarnos llevar por la emoción en esa situación, tenemos que disminuir su intensidad, saber qué nos dice y si nos señala un problema (como suele pasar cuando las emociones son de valencia negativa) buscamos solución. O cuando dejamos a nuestro pequeñín en el cole y no quiere quedarse y llora. Nos sentimos tristes y culpables, y esas emociones nos están diciendo que no

deje al niño. Pero no lo hacemos, realizamos una gestión impecable de las emociones porque sabemos que no es bueno para él ni para nosotros que no vaya al cole.

Por otro lado, algunas personas tienen muchas *dificultades* en la regulación emocional. Es posible que hayan aprendido a gestionarlas, pero en un momento de sus vidas las emociones son tan intensas que no pueden afrontarlas. Han pasado por un mal divorcio o les han despedido del trabajo. Las emociones negativas les embargan y las estrategias que siempre han utilizado no les sirven. Otras personas no han aprendido nunca unas estrategias de gestión emocional adecuadas y llevan toda la vida con un gran sufrimiento y una mala calidad de vida y no saben por qué. Algunos lo tienen difícil desde el principio porque llegan al mundo con una tendencia a una alta reactividad emocional, que les dificulta muchísimo el aprendizaje de estrategias de regulación. En todos estos casos, las personas lo hacen lo mejor que pueden, pero no sale bien. La dificultad en la gestión de las emociones o *disregulación emocional* está en la base de la mayoría de los trastornos emocionales.

La regulación emocional tiene tres características fundamentales:

- *La meta*: lo que la persona pretende conseguir. Está muy relacionado con si lo que pretendemos es *aumentar o disminuir la intensidad o la duración* de una *emoción* cuando la sentimos. En términos generales, solemos querer disminuir la intensidad de emociones de valencia negativa como la tristeza, el miedo o el enfado e incrementar la intensidad de las emociones positivas como la alegría. Pero, esto no es siempre así. Por ejemplo, las normas sociales y culturales nos indican que en algunas situaciones es más adecuado disminuir la intensidad de emociones positivas (como cuando estamos en una entrevista de trabajo y el entrevistador se tropieza y se cae de forma cómica; sabemos que no nos podemos reír y aumentar la intensidad de la alegría que sentimos porque aumentará la probabilidad de que no nos den el trabajo). También, en algunas ocasiones podemos tener como meta aumentar una emoción negativa (como cuando nos han dejado y estamos abatidos, y aumentamos ese sen-

timiento escuchando música triste; a veces, necesitamos regodearnos en la melancolía, ¿verdad?).

- *Las estrategias.* Serían los procesos que utilizamos para *influir* en las emociones, para alterar sus trayectorias. Esos procesos se podrían situar en un continuo que va desde procesos de regulación explícitos, conscientes y que conllevan un esfuerzo (como por ejemplo, darnos instrucciones a nosotros mismos antes de dar una charla en público como «lo vas a hacer bien» «mantén la calma»), hasta procesos de regulación implícitos, no conscientes y que son automáticos, que no requieren esfuerzo (como dirigir la atención, de forma no consciente a una persona de la audiencia que me sonrío mientras doy mi charla).
- *El resultado.* Son las consecuencias de tratar de conseguir esa meta utilizando esas estrategias. Ese resultado puede coincidir con la meta (por ejemplo, cuando consigo no reírme en una reunión de trabajo, aunque mi compañero me haya contado un chiste desternillante) o no (cuando intento suprimir la risa tan intensamente, que, no sólo no lo consigo, sino que no puedo pararla). Las consecuencias se producen a distintos niveles: *afectivos* (un sentimiento de la emoción con menor o mayor intensidad); *cognitivos* (por ejemplo, cuando la intensidad de las emociones es muy elevada, esto tiene consecuencias en la memoria, los recuerdos posteriores de la situación están desorganizados y fragmentados). Pensemos por ejemplo en una emoción positiva, como la felicidad que siente una madre el día de la boda de uno de sus hijos. Cuando pasan unos días, e intenta recordar todo lo que pasó, se acuerda, pero hay momentos de ese día del que tiene lagunas, muchas emociones, muy intensas hacen que se produzcan fallos en el proceso de memoria. Por último, los resultados o consecuencias son también sociales. Existen estudios que indican que las personas que tienden a utilizar estrategias de supresión emocional (para controlar las emociones intentan que desaparezcan, las suprimen) tienden a evitar a los demás (como los demás son fuente de emociones y no me gusta tener emociones, evito relacionarme con ellos).

La relación entre estas tres características de la regulación emocional es crucial para determinar los problemas que presentan las personas con trastornos emocionales.

¿Qué procesos se ponen en marcha en la regulación emocional? Un autor muy importante en el estudio de las emociones, James Gross, nos indica que son los que siguen:

- *Selección de la situación.*
- *Modificación de la situación.*
- *Despliegue de la atención.*
- *Evaluación y cambio cognitivo.*
- *Modulación de la respuesta.*

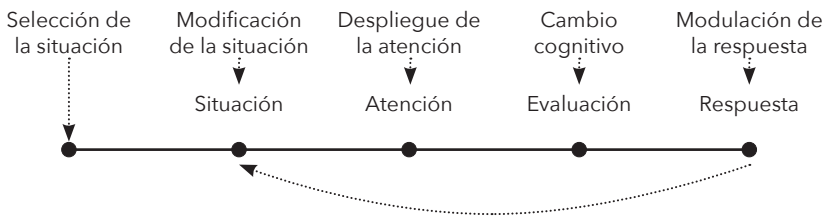


Figura 1. Modelo de regulación emocional.

En la **Figura 1** podemos ver la relación entre ellos. Los dos primeros actúan en la situación que provoca la emoción. Una situación o aspectos específicos de esa situación pueden seleccionarse o modificarse. Con el proceso atencional nos centramos en aspectos concretos, después los evaluamos cognitivamente (con nuestro pensamiento) y todo provoca una o varias respuestas que pueden a su vez modularse.

EJEMPLO

Sé que en un par de días tengo que asistir a un encuentro familiar. Se trata del cumpleaños de una tía muy querida. Aunque se supone que es una fiesta, sé que puede ser emocionalmente desagradable. A la comida va toda la familia, incluido mi primo Vicente con el que no me llevo nada bien y con el que tuve una discusión fuerte en la última reunión familiar en Navidad. Fue un desastre porque, aunque no te-



nemos nada que ver en muchas cosas y me importa bastante poco lo que pueda pensar de mí, la discusión afectó mucho a mi madre, ya que Vicente es hijo de su hermano. La verdad es que mi madre se disgustó mucho y no me gustaría que volviera a ocurrir. Considero que no vale la pena volver a discutir. Además, las discusiones no son por cosas importantes, creo que vale la pena discutir y enfadarse cuando de verdad estoy defendiendo algo o a alguien que sea importante, pero no es el caso.

El cumpleaños de mi tía sería la *situación*. Sólo considerando la situación, ya puedo ejercer procesos de regulación emocional con antelación, antes de estar en la situación. Por ejemplo, respecto a la *selección de la situación*, podría no ir, así seguro que no pasa nada y no me paso un mal rato. Pero la vida no es tan fácil, ¿no creen? Mi madre y mi tía se disgustarían bastante. Tengo que ir. ¿Y qué hago? Voy a ir, pero me voy a preparar. Por ejemplo, le cuento mis temores a mi pareja y le pido que, si ve que me enciendo o que contesto a mi primo, que me frene (por ejemplo, diciéndome «Acuérdate de lo que hemos hablado», «no vale la pena»).

Y llega el día. Cuando llego a la fiesta, me alegra mucho ver a mis familiares y a mi tía que está muy contenta de tenernos a todos en su casa. Sin embargo, me doy cuenta también que estoy más nerviosa de lo que creía y que sólo la visión de mi primo me irrita. Pensaba actuar como si no pasara nada, pero tendré que hacer algo más. Pue-

do ejercer, entonces estrategias de *modificación de la situación*. Mejor me siento lejos de mi primo y le digo a mi pareja que esté atento por si tiene que ayudarme.

Empiezo también a ejercitar estrategias que tienen que ver con la *atención*. Seguramente, si centro la atención en Vicente, en lo que dice y en cómo lo dice, me irritaré más, y si centro la atención en las sensaciones de mi cuerpo que me indican que me estoy enfadando, más todavía. De forma casi automática, centro mi atención en otros aspectos de la situación como en lo que me cuentan otros miembros de mi familia, en lo bien que le ha salido a mi hermano la caballa escabechada que ha traído para el aperitivo o en lo fresquita que está la cerveza que me estoy tomando.

También puedo utilizar estrategias cognitivas, de cambio de pensamiento. En vez de pensar continuamente: «No debería haber venido», «Es que no lo soporto», «Al final discutiremos y esto acabará fatal», «Le daré otro disgusto a mi madre y a mi tía», «soy una idiota que no sabe controlarse», puedo reevaluar la situación y a mí misma de una forma más flexible: «No seas tan dura, no te puede caer bien todo el mundo, aunque sea de tu familia», «Puedes controlarte si quieres», «Mira qué felices están la tía y mamá, eso es lo más importante». Esto es lo que llamamos *reevaluación cognitiva*.

Por último, también tengo modos de *modular la respuesta*. Los procesos anteriores me ayudan a ello. Cuando mi primo dice algo que me irrita, siento el impulso a responder, pero no lo hago (modulo mi respuesta verbal). La reevaluación cognitiva me sigue ayudando, «no vale la pena». Notar que controlo la situación hace que la intensidad de la irritabilidad disminuya, las sensaciones corporales son poco intensas y cuando noto que aumentan, respiro hondo y eso me ayuda. Toda esta secuencia puede convertir un episodio emocional desagradable en una experiencia emocional de valencia más positiva (por ejemplo, puedo sentir satisfacción por haber sido capaz de controlarme e incluso disfrutar de la fiesta). Al final de la fiesta, la experiencia ha sido agradable y estoy muy contenta de que mi madre y mi tía se lo hayan pasado tan bien.

Hemos ejemplificado aquí una secuencia del proceso de regulación emocional en una situación emocional que todos podemos en-

contrarnos en nuestra vida cotidiana. En este caso, la meta sería regular una emoción, el enfado. Esta meta tiene que ver con metas más profundas y significativas, como que mi madre y mi tía se lo pasen bien (regulo mis emociones por el bienestar de personas que me importan). Las estrategias que se han utilizado para conseguirlo han estado relacionadas con todas las familias de procesos (selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modificación de la respuesta). El resultado aquí está muy relacionado con la meta. He podido disminuir la intensidad y duración de la irritabilidad y el enfado e incluso he podido cambiar la cualidad de las emociones, experimentando emociones de valencia positiva como la satisfacción. Y he conseguido no sólo mi bienestar, sino también el de mis seres queridos.

Todos estos procesos nos parecen muy naturales. Lo *aprendemos* en nuestro proceso de maduración, de nuestros padres, de nuestros iguales y ejercitando recursos propios. En alguna ocasión, puede que no consigamos nuestras metas en el proceso de regulación emocional, y eso puede hacer que tengamos que poner más esfuerzo (como en el ejemplo), y lo hacemos. Es muy común que la regulación emocional no sólo la ejerza el individuo, sino que otros le ayuden (como en el ejemplo, que cuando voy a la fiesta le pido a mi pareja que me ayude a regularme si ve que yo no soy capaz). Es lo que llamamos *regulación emocional interpersonal*. Puede ser que algunas situaciones nos *impacten* tanto emocionalmente que los recursos de regulación que tenemos no nos sirvan y necesitemos que alguien, como un terapeuta, nos enseñe a utilizar estrategias que nos permitan elaborar y regular acontecimientos emocionales difíciles (por ejemplo, perder a un ser querido de una forma inesperada y terrible o sufrir un acontecimiento traumático como una agresión). *Otras personas no han podido aprender* las estrategias de regulación emocional en su desarrollo desde la infancia. Y esto los puede llevar a problemas psicológicos graves. *A veces, el problema está en las metas*: no tengo claro qué quiero hacer con las emociones, no confío en ellas, me confunden.

La buena noticia es que estamos en un momento en que tenemos cada vez más conocimiento no sólo de cómo funcionan las emociones y los procesos de regulación emocional, sino de cómo entrenar esos

procesos para superar momentos vitales difíciles o incluso para que personas que no aprendieron de pequeños a regular las emociones, puedan hacerlo y así conseguir tener una vida más satisfactoria.

En el capítulo 2 se analizó este proceso y su control por el sistema nervioso. Recordemos que lo conformaban, en primer lugar, la fase de *valoración* (también llamada de *identificación*), es decir, cuando se detecta la emoción y se decide si es necesario o no regularla, según si la valencia asociada sea negativa («mala cualidad» como se dice en el capítulo 2) o positiva («buena cualidad»), para activar la regulación emocional. Recordemos que esta valoración —identificación se divide en *básica* (dolor), *contextual* (espacio-tiempo y circunstancias sociales) y *conceptual* (interpretación de pensamientos).

En la fase de *selección*, se elige la estrategia de regulación más adecuada. Entre todo el repertorio se evalúa cuál utilizar. Por ejemplo, se suele preferir la distracción (desviar la atención) a la reevaluación cognitiva cuando la intensidad de las emociones es mayor. La meta aquí será la elección de una estrategia específica en un momento dado.

La última fase es la de *implementación*. La tarea en esta fase es trasladar la estrategia elegida a tácticas concretas que se lleven a cabo. Se evalúan las posibles tácticas y se eligen las más adecuadas a la situación. Por último, se llevan a cabo.

Y es aquí donde se produce la *auténtica regulación*. Se *implementa* la estrategia mediante tácticas específicas (que actúan sobre la situación, la atención, el pensamiento y la respuesta). Y este proceso se mantiene hasta que se consigue la meta de regular la emoción. Si se consigue, se para el proceso. Y si no se consigue, la fase de identificación sigue demandando la regulación de la emoción, por lo que se seleccionan otras estrategias y se implementan otras tácticas hasta que se consigue la regulación. Es una situación importante, porque nos habla de la flexibilidad del sistema para cambiar de estrategia.

En la fase de **identificación** podemos encontrar dificultades en la conciencia emocional. No todas las personas tienen la misma conciencia de las emociones. *Si no se perciben las emociones, puede que no se identifiquen*. Hay diferencias individuales en conciencia emocional determinada por muchos factores, como la educación, las creencias

sobre que las emociones no son buenas y hay que ignorarlas, o dificultades en el proceso atencional. Trabajando con personas que sufren trastornos emocionales graves, nos encontramos con que desde niños han experimentado emociones muy intensas y desagradables que les han hecho sufrir y *han aprendido a ignorarlas*; no quieren saber nada de ellas. Una de las intervenciones que parece fomentar la conciencia emocional es el entrenamiento en *mindfulness*. El *mindfulness* o atención plena entrena a las personas a ser conscientes de la experiencia en el momento presente sin hacer juicios de valor por medio de estrategias de meditación. Un conocido ejercicio de *mindfulness* es saborear una uva pasa poniendo toda nuestra atención en lo que nos ofrecen los sentidos (sabor, olor, textura, vista, oído) y las experiencias internas (sensaciones, emociones, pensamientos) en el preciso momento de interactuar con la uva pasa. Este y otros ejercicios se están revelando como estrategias que mejoran la conciencia en general y la emocional en particular, favoreciendo una buena regulación emocional. Otras intervenciones van más allá de la conciencia y tratan de que la persona aprenda a ponerle nombre (a etiquetar) las emociones y a diferenciar unas de otras (porque nos dicen cosas distintas).

En la fase de **selección** podemos encontrar dificultades cuando la persona no ve muchas opciones en las posibles estrategias que puede utilizar. Puede ser que no haya aprendido muchas estrategias y que su *repertorio sea muy limitado* o puede ser que le falte *flexibilidad* y sólo utilicen una posibilidad. Por ejemplo, las personas que sufren trastornos de ansiedad suelen seleccionar con mucha frecuencia estrategias de evitación emocional, en vez de otras estrategias que podrían ser más adaptativas como la reevaluación cognitiva. Una de las intervenciones más exitosas en el tratamiento de estos trastornos es la terapia cognitivo-comportamental, en la que se entrena a la persona a afrontar (y no evitar) las emociones y situaciones que le provocan malestar, y a reevaluar esas emociones y situaciones.

En la fase de **implementación**, lo que más se ha estudiado como dificultad son los *errores en la utilización de tácticas específicas*. Por ejemplo, si elijo una estrategia de supresión emocional, esto puedo conseguirse con distintas tácticas. El problema es cuando esas tácticas son contraproducentes. Por ejemplo, una posible forma para suprimir

la ansiedad o la tristeza es el alcohol. El alcohol puede euforizarnos (y así ya no me siento triste ni nervioso) o anestesiar me emocionalmente (no siento nada). A corto plazo, es muy efectiva, pero tiene consecuencias a largo plazo que son muy nocivas.

Determinar cuáles son las dificultades en regulación emocional que pueden llevar a trastornos emocionales es un objetivo esencial para poder intervenir y tratar esas dificultades con el fin de mejorar la salud mental de esas personas.

¿CUÁLES SON LAS MEJORES ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL?

Destacan dos grandes estrategias, una que opera en la evaluación cognitiva que se llama reevaluación cognitiva y otra que opera en la respuesta, la supresión de la expresión emocional. La *reevaluación cognitiva* consiste en modificar el significado o la relevancia de una situación para alterar el impacto emocional. Esa situación puede ser externa (como un examen) o interna (las palpitaciones que siento). Por ejemplo, cuando sentimos ansiedad antes de un examen, es una emoción desagradable que indica amenaza, pero podemos reinterpretar esa ansiedad como una señal de la importancia que tiene el examen para mí y de lo alerta que estoy. La *supresión de la expresión emocional* consiste en los esfuerzos por inhibir las conductas que expresa la emoción. Por ejemplo, cuando me esfuerzo por no insultar a alguien cuando estoy enfadado.

Las *habilidades* complementan las estrategias. Las habilidades de regulación emocional potencian el *control de conductas impulsivas* y la posibilidad de *centrarse en conductas que nos lleven a metas no dependientes del estado de ánimo*. Se trata de tener habilidad para identificar, entender y evaluar las emociones, así como la habilidad de diferenciar entre diferentes estados emocionales y la habilidad de tener control sobre distintas conductas cuando sentimos emociones.

¿Recuerdan la fiesta de mi tía y a mi primo Vicente? El tener conciencia de la emoción de enfado, comprender lo que esa emoción significa y aceptarlo, fue clave en afrontar la situación. Soy conscien-

te de que me voy a irritar, sé por qué y no lo niego, ni lo ignoro. Eso me sirve para prepararme antes y para estar preparada durante la situación. Además, no me dejo llevar por las conductas impulsivas asociadas al enfado como contestar o insultar a mi primo y me centro en conductas que me lleven a metas valiosas para mí como conseguir que sea un día feliz para mi madre y mi tía.

Es muy importante considerar lo que denominamos **regulación emocional interpersonal**. Se trata del papel que juegan los otros en la propia regulación emocional (es decir, buscar que los otros nos ayuden a regular las emociones). También se incluye dentro de la regulación interpersonal las estrategias para conseguir influir en las emociones de otros.

En nuestro ejemplo, como medida para manejar la situación, comunico a mi pareja mis preocupaciones acerca de la fiesta (le revelo mis emociones) y le pido apoyo emocional (en concreto le pido que, si nota que me pongo nerviosa o muestro enfado, me ayude a tranquilizarme). Una vez en la situación, al notar más intensidad emocional de la que creía que iba a sentir, vuelvo a decírselo y le pido su ayuda.

Como vemos, en la regulación emocional son muy relevantes las habilidades que tenemos y las estrategias concretas que utilizamos, pero estas no se pueden entender en un vacío. Como ya se ha mencionado, serán más o menos beneficiosas en función del contexto. Y por contexto entendemos aspectos relacionados con la situación, la persona y las metas que se persigan. Asimismo, serán importantes también los otros y la influencia que yo tenga en sus emociones y ellos en las mías.

LA FLEXIBILIDAD ES LA CLAVE

Parece que la clave para asegurar el éxito en la regulación emocional está en utilizar las estrategias con la flexibilidad adecuada a la situación. La flexibilidad tiene que ver con la *variedad* en el uso de una o más estrategias de regulación emocional. La flexibilidad por sí misma no es ni mala ni buena, depende de si nos ayuda a conseguir una meta adecuada y adaptativa.