



Diversitas: Perspectivas en Psicología

ISSN: 1794-9998

ISSN: 2256-3067

Universidad Santo Tomás

Gómez-Rivera, Yuri Bibiana; Acosta-Silva, David Arturo

Ayudar y recibir ayuda de otros: precisiones sobre la regulación emocional interpersonal*

Diversitas: Perspectivas en Psicología, vol. 17, núm. 2, 2021, Julio-Diciembre, pp. 62-74

Universidad Santo Tomás

DOI: <https://doi.org/10.15332/22563067.7080>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67972044006>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

UAEH  redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Ayudar y recibir ayuda de otros: precisiones sobre la regulación emocional interpersonal*

Helping and Receiving Help from Others: Elucidating Interpersonal Emotional Regulation



Yuri Bibiana Gómez-Rivera

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1263-824X>

bibianagomezrivera@gmail.com

Centro de estudios avanzados en niñez y juventud Universidad de Manizales,
Colombia

**

David Arturo Acosta-Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3672-5030>

davidacostasilva@gmail.com

Centro de estudios avanzados en niñez y juventud Universidad de Manizales, Cinde,
Colombia

Recibido: 10 octubre 2020

Revisado: 22 enero 2021

Aceptado: 02 marzo 2021

Resumen

La literatura en el campo de la regulación emocional nos ha presentado un amplio panorama frente a cómo es el proceso por medio del cual influenciamos en nuestras propias emociones. Sin embargo, pocos estudios, se han centrado en resaltar la importancia de ayudar a otros en su gestión de estados emocionales. El objetivo de este artículo es sintetizar, discutir y organizar algunos elementos teóricos y empíricos sobre la regulación emocional interpersonal. Se presenta cómo se ha analizado la regulación emocional desde el surgimiento de estos estudios en los años noventa, describiendo características, procesos, clases, motivos, elementos y consecuencias de la regulación emocional interpersonal que han sido reportados en la literatura. Se concluye que existe una falta de consenso teórico entre los investigadores, una escasa investigación en diversas áreas del conocimiento, tales como en la educación. Existe también una incipiente exploración en el contexto latinoamericano y una carencia de estudios con niños, niñas y adolescentes. Estas limitaciones sirven para señalar los vacíos teóricos y motivar a futuros investigadores a colaborar en estos campos.

Palabras clave: emociones, regulación emocional interpersonal, regulación emocional, control emocional, características, procesos, motivos.

Abstract

Literature available in the field of emotional regulation has presented a broad overview of the process through which we influence our own emotions. Nonetheless, few studies have focused on highlighting the importance of helping others in the management of their emotional states. This paper aims to synthesize, discuss, and organize some theoretical and empirical contributions to interpersonal emotional regulation. The paper presents how emotional regulation has been analyzed since the emergence of these studies in the 1990s, including the characteristics, processes, classes, motives, elements, and consequences of interpersonal emotional regulation reported in the literature. It is concluded that there is a lack of theoretical consensus among researchers and a lack of research in different fields of knowledge, such as education. There is also an incipient exploration in the Latin American context and a lack of studies with children and adolescents. These limitations can help to point out theoretical gaps and motivate future researchers to collaborate in research production in these fields.

Keywords: emotions, interpersonal emotional regulation, emotional control, emotional regulation, features, processes, motives.

Introducción

En las dos últimas décadas, la investigación sobre las emociones ha tenido un marcado y sostenido crecimiento (Rothermund y Koole, 2018). De la misma forma, se ha incrementado el interés por estudiar la regulación emocional, entendida de manera general, como los procesos por medio de los cuales los individuos influyen sus propias emociones, los momentos en los que las experimentan, así como la experiencia y expresión de estas (Gross, 1998).

La investigación sobre la regulación emocional surge a mediados de la década de los noventa y desde entonces se ha incrementado (Gross, 1998, 1999, 2014, 2015). Una razón de este

aumento podría ser el beneficio reportado para la salud mental de la persona en su individualidad y en las interacciones: por ejemplo, la importancia que esta tiene para el bienestar mental y físico individual (Diener, 2009; Gross, 2013; Gross y John, 2003), sus implicaciones para la salud (John y Gross, 2004) y los aportes que los padres y madres brindan al proceso de regulación emocional de sus hijos (Esquivel, Cabrero, Montero y Valencia, 2013; Li, Li, Wu y Wang, 2019; Lincoln, Russell, Donohue y Racine, 2017; Morelen, Shaffer y Suveg, 2014). Estos estudios se han focalizado principalmente en el desarrollo de diseños experimentales que han indagado por temas como el uso de estrategias de regulación emocional (principalmente, las estrategias de reevaluación que Gross denomina «cambio cognitivo»), la supresión expresiva (también llamada «modulación de la respuesta» por Gross; véanse, por ejemplo: Andrés, Canet-Juric, Castañeiras y Richaud, 2016; Andrés, Castañeiras y Richaud, 2014; Gross, 2001; Gross y John, 2003; John y Gross, 2004; Richards y Gross, 2000), el efecto que estas estrategias tienen en la experiencia emocional (English, Lee, John y Gross, 2016) y las consecuencias afectivas, cognitivas y sociales de las estrategias (Gross, 2001; Richards y Gross, 2000).

En su mayor parte, los trabajos que han explorado la regulación se han centrado en la capacidad de un individuo para regular sus *propias* emociones (English, John y Gross, 2013; Reeck, Ames y Ochsner, 2016), mas no se ha prestado mucha atención a sus posibilidades y elementos sociales. Es decir, cómo los sujetos pueden llegar a involucrarse en la experiencia emocional de otros, ayudándolos a sentirse mejor. De acuerdo con Niven, Totterdell y Holman (2009), esta preferencia hacia la visión intrapersonal ha generado que la investigación *en regulación interpersonal sea escasa*. Este punto también es subrayado por Van Kleef (2010), quien afirma que

se ha ignorado el papel del compañero deinteracción; es decir, se ha dado prioridad a la regulación *intrapersonal*, olvidando que esta puede llevarse a cabo en un contexto social. Por ejemplo, cuando un sujeto busca apoyo de otra persona (consuelo), solo basta con que exprese lo que se siente para obtener un alivio emocional. No obstante, en este caso no se tiene en cuenta el posible papel del compañero como regulador (interpersonal) de las emociones, incluso sigue siendo el mismo individuo quien regula sus propias emociones.

Entre los modelos recientes que exploran la importancia del aspecto social de la regulación emocional en la interacción están los trabajos de Niven et ál. (2009), Williams (2007), Van Kleef (2009, 2010) y Zaki y Williams (2013). De acuerdo con Gross (2013), estas nuevas aproximaciones prometen destacar el papel de la regulación emocional en las relaciones sociales, creando puentes entre diferentes ramas de la psicología y, por qué no, con la educación.

Sin embargo, si bien ha crecido el interés desde esta mirada centrada en lo interpersonal (surgiendo, además, varias teorías al respecto), todavía existen muchas confusiones teóricas porque no contamos con un marco estructurado que precise y organice los avances que se han alcanzado. Producto de esto, han surgido diferentes términos para referirse a los procesos relacionados tanto con la emoción como con la regulación emocional (Gross, 2010, 2015), los cuales son empleados por los académicos con frecuencia de manera idiosincrática, creando lo que Buck (1990) denominó un “caos conceptual [y] definitorio” (p. 330). Entre estos términos podemos encontrar: “intercambio social de la emoción”, “regulación de amenazas”, “emoción como información social”, “regulación social”, “regulación interpersonal”, “corregulación”, entre otros. En línea con Gross (2010), todas estas

confusiones conceptuales en torno a los temas relacionados con la emoción tienen una ventaja, a saber, la posibilidad de nuevos desarrollos “conceptuales y emocionantes” (p 213) basados en investigaciones.

Como consecuencia de la situación anterior, resulta relevante analizar las perspectivas teóricas sobre la *regulación emocional interpersonal* que han emergido en los últimos años, no solo porque significan un aporte al estudio de la regulación emocional, sino también porque permite contribuir al inicio del establecimiento de un marco organizado evitando confusiones conceptuales y teóricas; y, así mismo, sirviendo de base para la creación de propuestas de investigación futuras en el campo de la educación y la psicología.

Así las cosas, este artículo tuvo como objetivo sintetizar y organizar las investigaciones sobre la regulación emocional interpersonal que permita a futuros investigadores identificar características, procesos, formas, motivos, elementos y consecuencias de la regulación emocional interpersonal. Para esto, nos planteamos algunas preguntas que dirigirán el rumbo de nuestro artículo y que serán abordadas en las siguientes secciones: ¿qué es y cuáles son las características de la regulación emocional interpersonal?, ¿cómo es el proceso de regulación emocional interpersonal?, ¿qué formas (o tipos) de regulación emocional interpersonal se han identificado?, ¿cuáles son los motivos que impulsan a los individuos a regular las emociones de los demás?, ¿qué elementos intervienen en una regulación emocional interpersonal eficaz?, y ¿qué consecuencias tiene la regulación interpersonal para las relaciones sociales y para las personas que intervienen en la regulación?

Las emociones y la regulación emocional

Un primer punto es la perspectiva biológica propuesta por Damasio (Damasio, 2005; Immordino-Yang y Damasio, 2007), desde la perspectiva evaluativa que ha sido la más seguida en el campo de la regulación emocional. Desde esta visión, “emotions are ways of experiencing the world” (Gross y Feldman, 2011, p. 11); es decir, a través de las emociones damos significado a las diferentes situaciones que percibimos del exterior. De acuerdo con Levenson (1999), son evaluaciones catalogadas como relevantes según los objetivos del individuo que dan lugar respuestas experienciales, conductuales y fisiológicas.

Debido a que las emociones surgen de manera involuntaria por su carácter de respuesta biológica, automática e innata, nuestras reacciones conductuales o fisiológicas en ocasiones son aversivas tanto para nosotros mismos como hacia otro(s). Es por esto que los académicos interesados en la regulación emocional han estudiado las formas y estrategias que contribuyen a disminuir o ampliar ese impacto emocional. Para Gross y Feldman (2011) este interés puede establecerse incluso a comienzos de la historia, a través de las discusiones que filósofos y religiosos realizaron sobre cómo acortar o extender las respuestas emocionales en las personas. Sin embargo, “despite the fact that researchers, philosophers, and laypersons alike have had an age-old fascination with emotional control, empirical data regarding the consequences of emotion down-regulation are of relatively recent vintage” (Richards y Gross, 2000, p. 410).

Ahora bien, en relación con la regulación emocional seguimos los planteamientos de Gross (2001), quien propone que esta incluye todas las estrategias conscientes y no

conscientes que utilizamos para aumentar, mantener o disminuir uno o más componentes de una respuesta emocional. Por tanto, esto significa no solo *regular* las emociones que puedan llegar a ser contraproducentes para el bienestar propio, sino también la posibilidad de impulsar y fortalecer las emociones que son útiles y benéficas para el desarrollo de los individuos e inclusive para las relaciones interpersonales. De acuerdo con Ford y Gross (2018), este proceso de regulación se da en tres etapas, a saber: primero, cada individuo identifica su necesidad de regular (identificación), después selecciona y emplea las estrategias que se acomoden a sus necesidades (implementación) y, por último, evalúa su proceso regulatorio (monitoreo).

La regulación emocional interpersonal y sus características

Entendemos por regulación emocional interpersonal a los esfuerzos conscientes que realizan las personas para ayudar a otras a gestionar sus respuestas emocionales, logrando así que se sientan mejor y, por lo tanto, contribuyen a una buena salud mental y mejores relaciones. Esta conceptualización parte de investigaciones que Niven y sus colaboradores han desarrollado por algunos años, y según las cuales la regulación emocional interpersonal implica también el mantenimiento o la modificación de la ocurrencia, intensidad o duración de la emoción en otros (Holman y Niven, 2019; Niven, et ál., 2009). Dicho de otro modo, es la manera por la cual influimos en las emociones y estados emocionales de los demás. Esta regulación ocurre cuando una persona no logra llevar a cabo un proceso de regulación emocional por sí misma, entonces solicita la ayuda de otro para lograrlo; o en situaciones en las cuales el otro ofrezca su ayuda directamente.

Para Reeck et ál. (2016), esta falla en la regulación emocional se debe a una carencia de información sobre sus reacciones emocionales o una atribución incorrecta al origen. Así las cosas, un observador externo puede ser más preciso en los juicios y en la búsqueda de estrategias para ayudar a regular las emociones. De acuerdo con Niven (2017) en este proceso de regulación intervienen algunos elementos como la naturaleza y la duración de la emoción, además de la cercanía que se tenga en la relación social, los cuales, a su vez, influyen en la selección adecuada de la estrategia de regulación emocional.

Por otra parte, de acuerdo con las perspectivas teóricas revisadas, en el proceso de regulación interpersonal intervienen al menos dos personas: el *objetivo*, identificado como aquella persona quién experimenta la emoción, pero no logra llegar a un punto de equilibrio o de bienestar por sí; y el *regulador*, quien participa, asiste y ayuda en el proceso de regulación emocional. En este sentido, Niven (2017) propone cuatro características para la regulación emocional interpersonal: 1) es un proceso regulatorio dirigido a objetivos (otra u otras personas), en el cual el regulador es estimulado por una meta determinada; 2) su finalidad es afectiva, en tanto se influye en los sentimientos de otra persona; 3) es un proceso deliberado, controlado y consciente; y, 4) tiene una función social, en tanto se dirige a otra persona que no es el regulador. Así mismo, Niven, Totterdell, Holman y Headley (2012), agregan que es un proceso que puede usarse para mejorar o para empeorar el afecto de otros.

Procesos de la regulación emocional interpersonal

Ahora bien, la regulación emocional interpersonal ocurre cuando una persona busca *alterar* las respuestas emocionales de

otra persona y no simplemente sugerirle estrategias. Así, los reguladores pretenden cambiar efectivamente la naturaleza, duración o intensidad de las experiencias emocionales (Reeck, et ál., 2016). Desde esta perspectiva, la regulación emocional interpersonal (o *social*, como también es denominada), se da a través de un ciclo o secuencia dinámica de etapas de procesamiento para el regulador y para el objetivo:

Desde la *perspectiva del regulador*, el proceso inicia con la *identificación* del estado emocional de la persona objetivo, quien demuestra su necesidad de apoyo a través de reacciones emocionales que presentan señales clave para las inferencias que de ellas haga el regulador. Luego, este regulador valorará la necesidad de regulación que tenga la otra persona, a través de una *evaluación* entre el estado emocional inferido y el estado emocional deseado para el objetivo. En este punto el regulador tomará la decisión de si interviene o no en el proceso (en algunos casos puede ocurrir que el objetivo solicite la ayuda al regulador). Cuando el regulador decide actuar, debe reflexionar sobre la *selección de la estrategia*. En este momento se analizan las diferentes posibilidades de acción. En esto pueden influir experiencias pasadas de regulación interpersonal o intrapersonal que hayan sido exitosas y la predicción de cómo podría reaccionar el objetivo frente a esa estrategia. El proceso de regulación emocional interpersonal termina con la *implementación* de la estrategia que fue seleccionada (Reeck, et ál., 2016).

Por su parte, desde la *perspectiva del objetivo*, este también realiza una serie de etapas que propician la interacción dinámica con el regulador. La primera de ellas es la *atención*, tiene que ver con la percepción de los intentos de regulación. Posteriormente, se realiza una *evaluación* de dos maneras: juzgando sus

propias habilidades de regulación y valorando las motivaciones del regulador social. Por último, se genera una *respuesta* emocional, participando en la expresión de emociones para obtener las respuestas deseadas por el regulador. No obstante, la regulación interpersonal puede ser más efectiva cuando los objetivos no se dan cuenta que están siendo regulados, ya que pueden entrar en conflicto las motivaciones y las evaluaciones entre el objetivo y el regulador (Reeck, et ál., 2016).

Por otro lado, Williams (2007) propone otro proceso por el cual los individuos intentan influir en los pensamientos y emociones de otros con respecto al daño anticipado (o *amenaza*, como es denominada desde este modelo). El proceso se da en tres momentos: el primero es la *toma de perspectiva*; esta es la comprensión y evaluación de las experiencias de amenaza, en la cual se imaginan los pensamientos, motivos o sentimientos de la otra persona. Segundo, el *comportamiento de reducción de amenazas*, el cual requiere una planificación que permita eliminar o minimizar el daño anticipado; en esta etapa se selecciona alguna de las estrategias de manejo de emociones propuestas por Gross (1998), a saber, selección de la situación, modificación de la situación, cambio cognitivo, despliegue atencional y modulación de la respuesta. Por último, se termina con la etapa de *reflexión*, que implica evaluar el impacto de los intentos de regulación emocional para tomar medidas correctivas; aquí se evalúa la confianza, la cooperación y la defensa de cada comportamiento; esta contribuye posteriormente a desarrollar nuevos intentos de regulación emocional interpersonal.

Ambos modelos coinciden en la necesidad de llevar a cabo una etapa de evaluación — independientemente del momento en el que se la realice—, puesto que propicia la reflexión y el análisis, no solo de las estrategias que se hayan utilizado, sino también del impacto que

estas hayan tenido anteriormente, así como de posibles visualizaciones del impacto que estas puedan tener para la persona y para la relación. La evaluación se convierte entonces en un mecanismo necesario del proceso de regulación emocional; se puede evaluar el episodio emocional presentado por el objetivo, la estrategia que se debe usar dependiendo de la emoción experimentada, la posible reacción que genere esta estrategia y las consecuencias que esta haya tenido después de haberla implementado.

Formas de regulación emocional interpersonal

Con respecto a la pregunta que indaga por las diferentes formas de regulación interpersonal de las emociones, algunos autores presentan posibles clasificaciones. Williams, Morelli, Desmond y Zaki (2018) la dividen dos tipos: intrínseca y extrínseca, ambas claramente en el contexto social. Cuando las personas usan estrategias para alterar sus propias emociones (por ejemplo, buscar consuelo), es decir, manejan sus propias emociones buscando apoyo en otros, están usando una regulación emocional interpersonal intrínseca; mientras que cuando una persona se involucra en regular las emociones de otra (esto es, regulando las emociones por él o ella), estaría empleando una regulación emocional interpersonal extrínseca.

Por su parte, Niven y sus colaboradores proponen dos tipos de regulación emocional según sea la intencionalidad del regulador: para el mejoramiento o el empeoramiento del afecto. Esta puede darse a nivel intrínseco (individual) o extrínseco (social). Vale la pena aclarar que debido a que nuestro objetivo es analizar solo el aspecto social, nos enfocaremos únicamente en el nivel extrínseco. Pues bien, la mejora extrínseca del afecto busca influir en el mejoramiento de

los sentimientos y emociones de otra persona, propicia una información positiva sobre los objetivos y se demuestran intenciones y actitudes positivas que aumentan la voluntad de ayuda por parte del regulador. Por el contrario, el empeoramiento extrínseco del afecto busca empeorar los sentimientos de otra persona y, por lo tanto, comunica información negativa que disminuye el placer de ayudar (Niven, Totterdell, Stride y Holman, 2011; Niven, Troth y Holman, 2019).

De otro lado, Butler y Randall (2013) proponen el término *corregulación* como una forma de regulación emocional bidireccional en el que sus partes (generalmente en una relación cercana) intervienen mutuamente en el proceso de regulación, generando estabilidad emocional y fisiológica para ambas. Es posible que este vínculo mutuo se logre debido a la sincronía emocional existente en una relación interpersonal determinada. Ocurre cuando dos o más personas experimentan simultáneamente emociones que son similares y compartidas, en las que participan, tanto la influencia negativa y el conflicto, como la cooperación (Butler, 2015).

Por otra parte, el *intercambio social de la emoción* también es una propuesta de regulación interpersonal. Conforme a Rimé (2007), implica compartir con otros, en un lenguaje socialmente compartido, algún episodio emocional que se haya experimentado. Este intercambio emocional se da después de haber experimentado la emoción y se caracteriza principalmente por comunicar a otros, tanto las circunstancias que generaron la emoción, como los pensamientos y sentimientos relacionados. Sugerimos que compartir las emociones es una forma de regulación emocional porque, según Rimé (2007), al verbalizar una memoria emocional esta se puede transformar, disminuyendo gran parte de su carga emocional y, por tanto, se logra alcanzar una reducción de la angustia.

En síntesis, pueden existir varias formas de regulación emocional que varían dependiendo de la intervención directa del regulador, de la participación mutua o de la forma en cómo se pretenda regular las emociones. En todos los casos, estas formas de regulación permiten una recuperación emocional en quienes están experimentando las emociones y afianza los vínculos emocionales entre las personas que participan del proceso de regulación interpersonal.

Motivos que impulsan a los individuos a regular las emociones de los demás

Dentro de las investigaciones que han estudiado las razones que inducen a una persona a regular las emociones de otra, Niven, Henkel y Hanratty (2018) estudiaron dos tipos de impulsos: instrumentales y prosociales. Los motivos instrumentales se basan en la idea de regular las emociones de los demás para beneficio propio; mientras que los prosociales se enfocan en apoyar a otros a alcanzar sus objetivos. Estos últimos promueven la cooperación y, por lo tanto, contribuyen al mejoramiento de las relaciones sociales interpersonales.

En otra investigación realizada por Niven (2015) se presentan los resultados de un estudio que indagó el porqué las personas ayudan a otros a regular sus emociones en el ámbito laboral; de esta investigación se derivan ocho motivos, a saber: los motivos de *entrenamiento* surgen cuando una persona pretende mejorar el rendimiento de la otra, principalmente cuando los reguladores cumplen con un rol de liderazgo, como podría ser en el caso de los docentes que buscan mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes; los motivos de *compasión* se originan por sentimientos de empatía, con el propósito de ayudar a los demás, incluso cuando esta situación pueda acarrear más

carga cognitiva; los motivos *instrumentales*, como se enunció anteriormente, están orientados al desempeño individual de una manera egoísta; los motivos de *hedonismo* tienen como principal objetivo la satisfacción de necesidades y de placer personal; los motivos *laborales* permiten el manejo de las emociones de acuerdo con las reglas y lo que se considere deseable para una organización; los motivos de *conformidad* involucran la prosocialidad, impulsada hacia el mejoramiento de las relaciones sociales y la búsqueda de placer de los demás; los motivos de *gestión de impresiones* intentan beneficiar la carrera o la reputación, dando una mejor impresión a los demás sobre uno; y los motivos de *construcción de identidad* están orientados hacia el propio placer, buscando dar forma a una identidad social deseada.

De forma similar a la anterior propuesta, Netzer, Van Kleef y Tamir (2015) distinguen dos razones por las cuales se pueden regular las emociones de otra persona: regulación de la emoción interpersonal *hedónica* y regulación de la emoción interpersonal *instrumental*. Las personas pueden sentir un impulso hedónico, el cual está relacionado con el placer que genera ayudar a otros. Es decir, el hecho de ayudar a disminuir las emociones desagradables o aumentar las emociones agradables de otros favorece a que, tanto el regulador como el objetivo, se sientan mejor, sobre todo si mantienen una relación cercana. Por el contrario, las personas pueden sentir un impulso instrumental que conlleve al logro de metas personales, buscando beneficiarse de la otra persona, por ejemplo, al manipular los sentimientos de esta.

Así, cuando el objetivo percibe una preocupación sobre su bienestar por parte del regulador, es posible que se genere y fortalezca la confianza en el proceso de regulación emocional (Reeck et ál., 2016). Podríamos inferir también que, cuando un

objetivo interpreta en el regulador búsqueda de ventajas y oportunidades para sí mismo, es probable que el objetivo sienta desconfianza e inseguridad en el proceso de regulación emocional interpersonal; situación en la cual pone en riesgo la calidad de las relaciones interpersonales.

En resumen, pueden existir muchos motivos por los cuales ayudar a otros a regular sus emociones. Sin embargo, existe mayor evidencia empírica y teórica en motivos enfocados en el bienestar del otro (los cuales resaltan el valor que estos tienen en la interacción). Por tanto, motivan al intercambio social y fortalecen la calidad de las relaciones. De igual manera, se han evidenciado motivos que podrían denominarse «egoístas» (en tanto que orientados al bienestar propio), desde los cuales se busca ser reconocido o elogiado, así como la necesidad de agradecimiento. Estas situaciones no promueven un bienestar en las relaciones, por el contrario, pueden llegar a generar desconfianza o inclusive su ruptura.

Elementos que intervienen en una regulación emocional interpersonal eficaz

A continuación, examinaremos los elementos que, según las perspectivas teóricas consultadas, contribuyen al éxito del proceso de regulación emocional interpersonal y para que cumpla con la función de mejorar las relaciones. Para esto deben presentarse algunos elementos clave dentro del proceso de regulación, a saber, que exista una relación de *cercanía o de amistad*, que se genere *confianza* y que exista una *autenticidad* en la expresión de las emociones.

Para Niven, Holman y Totterdell (2012) los dos indicadores que mejor simbolizan la calidad de las relaciones interpersonales son la amistad y la confianza. La primera está

relacionada con el cariño y el afecto, por tanto, es el mejor indicador de cercanía de una conexión. Por su parte, la confianza se caracteriza por las sensaciones de seguridad y tranquilidad de que uno no será dañado ni explotado; de esta manera, la confianza ayuda a consolidar lazos de amistad. Desde esta perspectiva, las personas se empeñan en establecer y preservar relaciones recíprocas en las que se evite experimentar sentimientos de incertidumbre e inestabilidad. De igual manera, Williams (2007) propone que los procesos de regulación emocional interpersonal (regulación de amenazas) fomentan el desarrollo de confianza y cooperación. Para la autora, cuando existen relaciones de confianza, se disminuye la necesidad de revisar y comprobar el comportamiento de los demás, porque se cree que los otros actuarán de manera beneficiosa y no perjudicial.

Otro elemento importante durante la regulación emocional de otros tiene que ver con la expresión real de lo que están sintiendo tanto el regulador como el objetivo. Sheldon y colaboradores lo denominaron *autenticidad*, y tiene que ver con la coherencia entre los comportamientos, emociones, actitudes y creencias reales sin pretender engañar al otro (Gross y John, 2003). Así, la autenticidad es indispensable para el bienestar psicológico y el funcionamiento social, puesto que se ha relacionado con una mayor satisfacción en las relaciones sociales (English et ál., 2013).

La toma de perspectiva y la preocupación empática son otros dos elementos importantes en la regulación emocional interpersonal. Para Little, Kluemper, Nelson y Gooty (2012), la *toma de perspectiva* permite que otra persona imagine pensamientos, motivos o sentimientos de otros y la *preocupación empática* es la reactividad emocional a los puntos de vista de los demás. Estos dos aspectos conceden a

los individuos comprensión de las situaciones y emociones relacionadas hacia otra persona.

Es por esto que las investigaciones en este campo se realizan principalmente entre parejas (noviazgo, matrimonio, entre otros) y díadas padre-madre e hijo; aunque también se han desarrollado en el ámbito laboral, analizando el rol del líder en su grupo. Es importante realizar más investigaciones que permitan profundizar en los elementos que influyen en la regulación interpersonal de las emociones, pues hasta ahora existe muy poca evidencia empírica al respecto.

Consecuencias de la regulación emocional interpersonal

Se ha reportado que la regulación emocional interpersonal mejora las relaciones sociales. No obstante, Butler, Lee y Gross (2007) plantean que estos efectos sociales dependen de la estrategia que se emplee (las diferentes estrategias de regulación emocional tienen diferentes consecuencias), del aspecto del funcionamiento social (por ejemplo, las relaciones cercanas) y de la escala de tiempo (por ejemplo, consecuencias a corto o a largo plazo). En este contexto, cuando los intentos de regulación emocional están bien enfocados, estos pueden fomentar el desarrollo de nuevas relaciones y conservar o afianzar la calidad de las relaciones existentes (English, et ál., 2013; Niven, García, vanderLöwe, Holman y Mansell, 2015). En esta línea, la regulación emocional interpersonal puede fortalecer la creación de confianza en relaciones cercanas como en el caso de los líderes y sus seguidores (Little, Gooty y Williams, 2016; Niven, 2017). Por lo tanto, la regulación interpersonal de las emociones proporciona muchas ventajas como, entre otras, una mejor salud mental, física y un mejor funcionamiento social (Reeck, et ál., 2016), así como puede apoyar el equilibrio

alostático para las personas involucradas en una relación cercana (Butler y Randall, 2013). No obstante, cuando se emplea la estrategia de supresión expresiva, se generan consecuencias negativas para las relaciones sociales, porque esta estrategia dificulta el mantenimiento de relaciones existentes al tratar de ocultar lo que en realidad se está sintiendo (Butler, et ál., 2003); consecuencias que se encuentran determinadas de acuerdo a las diferencias y valores culturales que entren en acción (Butler, et ál., 2007).

De igual modo, Niven et ál. (2018) afirman que con frecuencia las personas actúan de forma altruista; es decir, los propósitos del regulador están enfocados en que el objetivo pueda lograr sus metas, poniendo las preocupaciones de los demás por encima de las suyas. Esta situación forma y mantiene relaciones de cooperación entre regulador y objetivo. La regulación interpersonal de las emociones también puede evitar conflictos porque propicia la creación de relaciones más agradables (English, et ál., 2013) y contribuye en los entornos de negociación al mostrar que las emociones influyen en los comportamientos del otro y, de esta manera, permite una toma de decisiones más asertiva en estos contextos (Van Kleef, De Dreu y Manstead, 2004).

Es así como las investigaciones experimentales que se han realizado sobre el intercambio social de la emoción (véase por ejemplo, Nils y Rimé, 2012; Rimé 2007, 2009) sugieren que compartir las emociones con los demás —como forma de regulación interpersonal de las emociones— puede aportar múltiples beneficios: recuperación emocional, consolidación de creencias destrozadas, integración social y reducción de la angustia; consecuencias que, a su vez, podrían repercutir en una mejor calidad en las relaciones sociales.

En conclusión, la regulación emocional interpersonal —motivada por razones

prosociales— promueve el fortalecimiento de las relaciones cercanas al fortalecer aspectos como la cooperación, la confianza e, incluso, el respeto. Sin embargo, se necesitan más investigaciones que presenten las consecuencias que trae la regulación emocional interpersonal tanto para el regulador como para las relaciones sociales.

Conclusiones

Este artículo tuvo como objetivo sintetizar algunas perspectivas teóricas sobre regulación emocional interpersonal que han surgido en los últimos años, para presentarlas en un marco teórico organizado que permita al lector identificar qué se ha investigado y cuáles son las necesidades investigativas en este campo. Para esto, se presentó un panorama general de la prelación que se ha dado a la regulación emocional desde una perspectiva individual y se propuso una síntesis del desarrollo teórico-conceptual de la regulación emocional interpersonal estructurada en características, procesos, formas, motivos, elementos y consecuencias halladas en la literatura. Es así como podemos concluir que la investigación en este campo ha tenido algunas limitaciones:

En primer lugar, la investigación sobre la regulación interpersonal de las emociones requiere de una base teórica y empírica más potente; como vimos, esta ha tomado muchos rumbos (desde perspectivas como el intercambio social de la emoción, la emoción como información social, la regulación social, los factores extrínsecos de la regulación emocional, entre otros); razón por la cual existen muchas perspectivas teóricas que difieren en sus postulados y que imposibilitan llegar a consensos conceptuales.

Por otro lado, la mayoría de los estudios encontrados se han realizado desde la psicología organizacional. Los investigadores se han interesado por conocer variables

relacionadas con la interacción en el espacio laboral, cómo se mejoran las relaciones al interior de una organización, cuál es el papel del líder en la regulación y cómo estos estudios pueden contribuir a un mejor ambiente de trabajo. No obstante, faltan más aportes empíricos y teóricos sobre este tipo de regulación desde otras áreas de la psicología, por ejemplo, la psicología clínica y la educativa.

Aunque existen investigaciones en regulación emocional interpersonal realizadas en población infantil (por ejemplo, López-Pérez, Gummerum, Wilson y Dellaria, 2016), sigue siendo escasa la literatura desde la cual podamos conocer cómo es el proceso de regulación emocional interpersonal en los niños y adolescentes, cuáles son las estrategias que ellos y ellas usan para regular las expresiones emocionales de otros y cómo es el desarrollo emocional interpersonal tanto en niños como en adolescentes.

De igual manera, se presenta un vacío en la investigación desde el contexto latinoamericano. Por ende, se requieren estudios desde nuestros contextos que posibiliten la creación de propuestas sobre regulación emocional interpersonal en educación y psicología, que permitan el estudio de las formas en las que las personas de estas culturas regulan las emociones de otras personas y cómo estas contribuyen al mejoramiento de las relaciones sociales.

Finalmente, este artículo se presenta como un aporte para la educación y la psicología, al sentar las bases teóricas y conceptuales que permitan la formulación de estudios sobre regulación emocional interpersonal, los cuales, por su parte, propicien una sana convivencia y mejores relaciones interpersonales en el ámbito escolar y clínico.

Referencias

- Andrés, M. L., Canet-Juric, L., Castañeiras, C. E. y Richaud, M. C. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la personalidad con la ansiedad y depresión en niños. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 99-115. <http://dx.doi.org/10.12804/apl34.1.2016.07>
- Andrés, M. L., Castañeiras, C. E. y Richaud, M. C. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños: el rol de la regulación emocional. *Cuadernos de neuropsicología*, 8(2), 217-241.
- Buck, R. (1990). Mood and emotion: A comparison of five contemporary views. *Psychological Inquiry*, 1(4), 330-336. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0104_15
- Butler, E. (2015). Interpersonal affect dynamics: It takes two (and time) to tango. *Emotion Review*, 7(4), 336-341. <https://doi.org/10.1177/1754073915590622>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A. y Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A., Lee, T. L. y Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30-48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Butler, E. A. y Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210. <https://doi.org/10.1177/1754073912451630>
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.

- Diener, E. (2009). *Subjective Well-Being. The Science of Well-Being*. Amsterdam: Springer.
- English, T., John, O. P. y Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in relationships. En J. A. Simpson y L. Campbell (Eds.), *Handbook of close relationships* (pp. 500-513). Oxford: Oxford University Press.
- English, T., Lee, I. A., John, O. P. y Gross, J. J. (2016). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, 41(2). <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z>
- Esquivel, F. A. M., Cabrero, B. G., Montero, M. y Valencia, A. (2013). Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños [Maternal regulation and toddlers' effortful control]. *International Journal of Psychological Research*, 6(1), 30-40.
- Ford, B. y Gross J. J. (2018). Why Beliefs About Emotion Matter: An Emotion-Regulation Perspective. *Association for Psychological science*, 28(1), 1-8 <https://doi.org/10.1177/096372141880669>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3). 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5) 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2010). The future's so bright, I gotta wear shades. *Emotion Review*, 2(3), 212-216. <https://doi.org/10.1177/1754073910361982>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2ª ed., pp. 3-20). New York: Guilford.
- Gross, J. J. (2015) Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychology Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. y Feldman, L. B. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Holman, D. y Niven, K. (2019). Does interpersonal affect regulation influence others' task performance? The mediating role of positive mood. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(6), 820-830. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2019.1666105>
- Immordino-Yang, M. H. y Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3-10. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>
- John, O. P. y Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion*, 13(5), 481-504. <https://doi.org/10.1080/026999399379159>
- Li, D., Li, D., Wu, N. y Wang, Z. (2019). Intergenerational transmission of emotion regulation through parents' reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. *Children and Youth Services Review*, 101, 113-122. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.03.038>
- Lincoln, C. R., Russell, B. S., Donohue, E. B. y Racine, L. E. (2017). Mother-child interactions and preschoolers' emotion regulation outcomes: Nurturing autonomous emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 26(2), 559-573. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0561-z>
- Little, L. M., Gooty, J. y Williams, M. (2016). The role of leader emotion management in leader-member exchange and follower outcomes. *The Leadership Quarterly*, 27(1), 85-97. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2015.08.007>
- Little, L. M., Kluemper, D., Nelson, D. L. y Gooty, J. (2012). Development and validation of the interpersonal emotion management scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85(2), 407-420. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2011.02042.x>
- López-Pérez, B., Gummerum, M., Wilson, E. y Dellaria, G. (2016). Studying children's intrapersonal emotion regulation strategies from the process model of emotion regulation. *The Journal of Genetic Psychology*, 178(2), 73-88. <https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1230085>
- Morelen, D., Shaffer, A. y Suveg, C. (2014). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916. <https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>
- Nils, F. y Rimé, B. (2012). Beyond the myth of venting: Social sharing modes determine the benefits of emotional disclosure. *European Journal of Social Psychology*, 42(6), 672-681. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1880>
- Netzer, L., Van Kleef, G. A. y Tamir, M. (2015). Interpersonal instrumental emotion regulation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 58, 124-135. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.01.006>
- Niven, K. (2015). Why do people engage in interpersonal emotion regulation at work? *Organizational Psychology Review*, 6(4), 305-323. <https://doi.org/10.1177/2041386615612544>
- Niven, K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 17, 89-93. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.01>
- Niven, K., García, D., van der Löwe, I., Holman, D. y Mansell, W. (2015). Becoming popular: Interpersonal emotion regulation predicts relationship formation in real life social networks. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01452>
- Niven, K., Henkel, A. P. y Hanratty, J. (2018). Prosocial versus instrumental motives for interpersonal emotion regulation. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 3(2), 85-96. <https://doi.org/10.1002/jts.5.36>
- Niven, K., Holman, D. y Totterdell, P. (2012). How to win friendship and trust by influencing people's feeling: An investigation of interpersonal affect regulations and the quality of relationships. *Human Relations*, 65(6), 777-805. <https://doi.org/10.1177/0018726712439909>

- Niven, K., Totterdell, P. y Holman, D. (2009). A conceptual classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498-509. <https://doi.org/10.1037/a0015962>
- Niven, K., Totterdell, P., Holman, D. y Headley, T. (2012). Does Regulating Others' Feelings Influence People's Own Affective Well-Being? *The Journal of Social Psychology*, 152(2). <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.599823>
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. y Holman, D. (2011). Emotion regulation of others and self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30(1), 53-73. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Niven, K., Troth, A. C. y Holman, D. (2019). Do the effects of interpersonal emotion regulation depend on people's underlying motives? *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.1111/joop.12257>
- Reeck, C., Ames, D. R. y Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(1), 47-63. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.003>
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466-485). New York: Guilford Press
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical Review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Richards, J. M. y Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Rothermund, K. y Koole, S. L. (2018). Three decades of *Cognition y Emotion*: A brief review of past highlights and future prospects. *Cognition and Emotion*, 32(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1418197>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J. y Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393.
- Van Kleef, G. A. (2009). How emotions regulate social life: The emotions as social information (EASI) model. *Current Directions in Psychological Science*, 18(3), 184-188. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01633.x>
- Van Kleef, G. A. (2010). The emerging view of emotion as social information. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(5), 331-343. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00262.x>
- Van Kleef, G. A., De Dreu, C. K. W. y Manstead, A. S. R. (2004). The interpersonal effects of anger and happiness in negotiations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(1), 57-76. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.1.57>
- Williams, C., Morelli, S., Desmond, O. y Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224-254. <http://dx.doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Williams, M. (2007). Building genuine trust through interpersonal emotion management: A threat regulation model of trust and collaboration across boundaries. *Academy of Management*

Review, 32(2), 595-621. <https://doi.org/10.5465/amr.2007.24351867>

Zaki, J. y Williams, W. C. (2013).
Interpersonal emotion regulation.
Emotion, 13(5), 803-810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>

Notas

- * Artículo de investigación.