



Psicologia USP  
ISSN: 0103-6564  
revpsico@usp.br  
Instituto de Psicologia  
Brasil

Mercedes Vargas Gutiérrez, Rochy; Milena Muñoz-Martínez, Amanda  
LA REGULACIÓN EMOCIONAL: PRECISIONES Y AVANCES CONCEPTUALES DESDE LA  
PERSPECTIVA CONDUCTUAL  
Psicologia USP, vol. 24, núm. 2, mayo-agosto, 2013, pp. 225-240  
Instituto de Psicologia  
São Paulo, Brasil

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305128932003>

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

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

LA REGULACIÓN EMOCIONAL:  
PRECISIONES Y AVANCES CONCEPTUALES DESDE LA PERSPECTIVA CONDUCTUAL<sup>1</sup>

Rochy Mercedes Vargas Gutiérrez<sup>2</sup>  
Amanda Milena Muñoz-Martínez<sup>2</sup>

**Resumen:** La Regulación emocional (RE) ha sido un concepto que ha cobrado relevancia en los últimos años en diferentes áreas aplicadas de la psicología, debido al papel que parece tener en el funcionamiento de los individuos en los diferentes contextos. En la psicología conductual ha sido abordada principalmente por dos perspectivas terapéuticas: la cognitiva-conductual y el análisis clínico conductual. La primera de ellas atiende a aspectos de tipo mediacional para la explicación y la segunda a conceptos del análisis del comportamiento. Las diferencias en estos dos puntos de vista, para explicar este fenómeno dentro de una aproximación conductual, han derivado en dos problemas principales: (a) no existe una definición unificada de la Regulación emocional y (b) los mecanismos explicativos son inciertos. Se menciona la importancia de revisar el fundamento conceptual de este término y el desarrollo de investigaciones que den cuenta de los procesos que lo explican.

**Palabras clave:** Regulación emocional. Terapia Cognitivo-Conductual. Análisis del Comportamiento.

En los últimos años la literatura en psicología clínica ha señalado la importancia de la disregulación emocional, como elemento central, en los problemas psi-

1 Este artículo se derivó de la investigación: Análisis de la regulación emocional y de los factores contextuales funcionalmente relacionados con ella en jóvenes universitarios, y lineamientos de intervención. Financiada por la Fundación Universitaria Konrad Lorenz y desarrollada en la línea de investigación en conceptualización, evaluación e intervención en psicología clínica del grupo de investigación en ciencias del comportamiento.

2 Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia.

cológicos por los que consultan las personas que asisten a terapia. Los trabajos realizados desde perspectivas conductuales, como las terapias cognitivo-conductuales y el análisis clínico conductual, muestran que la disregulación emocional parece estar íntimamente relacionada con problemas de ansiedad (Cisler, Olatunji, Feldner, & Forsyth, 2010), alimentación (Safer, Lock, & Couturier, 2007), personalidad (Lynch, Trost, Salsman, & Linehan, 2007; Palmer, 2002), entre otros problemas psicológicos (p.e. Angst, Angst, & Stassen, 1999; Beck, Kovacs, & Weissman, 1979; Calvo, Sánchez, & Tejada, 2003; Fenton, McGlashan, Victor, & Blyler, 1997; Hirshfeld & Russell, 1997; Jacobs, 1999; Mann, Oquendo, Underwood, & Arango, 1999; Moscicki, 1995; Posada-Villa, Aguilar-Gaxiola, Magaña, & Gómez, 2004; Powell, Geddes, Hawton, Deek, & Goldacre, 2000; Rich, Dhosse, Ghani, & Isacsson, 1998).

El término disregulación emocional se refiere a dificultades en la habilidad para regular o modular la emoción. En relación con ello algunos autores (Albert, López-Martín, Fernández-Jaén, & Carretié, 2008; Caycedo, Gutiérrez, Ascencio & Delgado, 2005; Costello, Mustillo, Erkanli, Keeler, & Angold, 2003; Coté, Gyurak, & Levenson, 2010; Marqués-González, Fernández, Montorio, & Losada, 2008; Sheffield, Silk, Steinberg, Terranova, & Kithakye, 2010) proponen que el manejo de esta dificultad en la habilidad para regular o modular la emoción, implicaría la realización de intervenciones que favorezcan el desarrollo de la Regulación emocional. No obstante, estudios en el área (Albert *et al.*, 2008; Caycedo *et al.*, 2005; Costello *et al.*, 2003; Coté *et al.*, 2010; Marqués-González *et al.*, 2008; Sheffield *et al.*, 2010) mencionan que las estrategias, metas y resultados son diferentes entre los individuos a pesar de haber estado expuestos a la misma intervención con el objetivo fundamental de entrenar en los individuos la habilidad de regular o modular su emoción. Estas diferencias entre lo esperado y lo obtenido en la intervención podrían señalar la importancia de una mayor precisión en la definición del concepto de Regulación emocional y los elementos que se relacionan con este término.

Las dificultades mencionadas posiblemente se relacionan con dos aspectos: (a) la definición y el tratamiento conceptual que se hace del término Regulación emocional y (b) los factores que se han relacionado, a modo de explicación, con esta habilidad dentro de las propuestas de intervención enmarcadas en la perspectiva conductual. La presente revisión pretende mostrar las diferencias, precisiones y elementos centrales de la Regulación emocional en las aproximaciones terapéuticas cognitivo-conductuales y el análisis clínico conductual, y presenta algunas posibles aproximaciones para abordar la RE dentro de este último, señalando la importancia de la investigación empírica para delimitarla.

## La Regulación emocional en las aproximaciones cognitivo-conductuales

Para la terapia cognitivo-conductual, la Regulación emocional incluye la capacidad para modular la respuesta fisiológica -relacionada con la emoción-, la implementación de ciertas estrategias para dar una respuesta ajustada al contexto y la organización de estas estrategias para lograr metas a nivel social (Thompson, 1994). Gross (1998, 1999), definió la Regulación emocional como un proceso por medio del cual las personas ejercen una influencia sobre las emociones que experimentan, sobre cuando suceden y sobre cómo se experimentan y se expresan.

Otros autores (Brenner & Salovey, 1997; Luna, 2010; Murphy, Eisenberg, Fabes, Shepard, & Guthrie, 1999) han centrado sus definiciones en torno al papel del individuo y su funcionamiento, para ello han trabajado sobre tres elementos principales: el temperamento, el afrontamiento y la autorregulación conductual. Desde estos enfoques la Regulación emocional implica el manejo exitoso de la activación emocional, permitiendo un funcionamiento social efectivo al iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de estados afectivos internos y procesos fisiológicos relacionados con la emoción (Luna, 2010; Murphy *et al.*, 1999).

Se han formulado, también, definiciones de la Regulación emocional centradas en la autorregulación conductual, que incluye ajustes en el inicio, adaptación, interrupción, terminación o alteración del comportamiento en función de metas, tal y como lo señalan Carver y Scheier (1996). Esta aproximación desde la autorregulación se fundamenta en lo que para ellos es uno de los rasgos característicamente humanos: la capacidad para alterar las propias respuestas y apartarse de los efectos directos de las situaciones inmediatas (Baumeister & Heatherton, 1996).

Otros autores (Brenner & Salovey, 1997) hacen un mayor énfasis en el papel de la Regulación emocional, como una habilidad, que favorece el funcionamiento del individuo en su contexto social. Estos autores describen tres tipos de procesos de regulación que lo permiten: (a) regulación de la emoción, (b) regulación del contexto y (c) regulación de la conducta iniciada por las emociones. Para ellos la Regulación emocional se logra establecer a través de estrategias que alcancen un ajuste en dos dimensiones: interno-externo (relacionado con la emoción y la regulación de la conducta abierta iniciada por las emociones. Esta clasificación es similar a la que se hace en el quehacer clínico de las conductas internalizantes y externalizantes, de acuerdo con el efecto en otros y las emociones implicadas), y social-solitario (en relación con el contexto y el efecto de la emoción en la respuesta privada o en la interacción con otros), y mencionan que la interacción entre estas y su equilibrio permiten que las personas

se regulen emocionalmente (Brenner & Salovey, 1997); no obstante, en su trabajo la definición que le dan a la Regulación emocional es poco clara y dejan de lado los procesos responsables de su adquisición y mantenimiento, por lo que la explicación de la Regulación emocional queda desligada de sus factores de influencia.

Modelos recientes enfatizan la importancia de considerar el papel de las emociones como una respuesta adaptativa que varía entre individuos, de forma que las personas pueden tener distintos niveles de habilidad para hacer uso de sus emociones, incluso algunos autores señalan que las personas difieren en su habilidad para atender, procesar y actuar de acuerdo con sus emociones (Mennin, 2005, citado por, Orsillo & Roemer, 2005). Desde algunas perspectivas la Regulación emocional podría ser entendida de manera análoga como inteligencia emocional (Brenner & Salovey, 1997; Extremera, Durán, & Rey, 2007; Jiménez & López-Zafra, 2008; Pérez, 2006), que implicaría cuatro niveles de interacción de conductas relacionadas con la emoción, estas son: (a) la percepción, evaluación y expresión de la emoción, (b) el efecto facilitador de las emociones con respecto al pensamiento, (c) la comprensión y análisis de las emociones utilizando el conocimiento emocional y (d) la regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional.

Algunos autores (Beidatsch, 2005; Pérez, 2006) han desarrollado estudios sobre inteligencia emocional y su relación con la ejecución académica y el cociente intelectual en jóvenes universitarios. También se ha relacionado la inteligencia emocional con los niveles de *burnout*, *engagement* y estrés en estudiantes universitarios (Extremera *et al.*, 2007). En ese contexto Jiménez y López-Zafra (2008) definieron la Regulación emocional y sus implicaciones bajo el término de autoconcepto emocional, relacionándolo como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios.

Autores como Cicchetti, Ackerman y Izard (1995) dividen los problemas de Regulación emocional en dos grandes categorías. La primera categoría implica dificultades en la modulación de la experiencia emocional y en su expresión. La segunda implica intentos frecuentes o automáticos de control o supresión de la experiencia emocional o su expresión. Si se disminuye la atención de la experiencia emocional, la emoción es evitada por lo que se reduce la habilidad de beneficiarse de su valor informativo. De acuerdo con ellos, la modulación de la emoción puede ser efectiva en ciertos contextos, pero no todas las formas de manejo son adecuadas, esto varía con respecto a lo que considere adecuado el contexto (Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006).

En relación con esto, Mennin, Heimberg, Turk y Carmin (2004) desarrollaron un modelo de disregulación emocional, con el fin de explicar los problemas de ansiedad y del estado de ánimo, en este modelo se plantea que la disrupción de la emoción y su disregulación se ve reflejada en cua-

tro aspectos: (a) alta intensidad de emociones, (b) pobre comprensión de las emociones, (c) reacción negativa al estado emocional propio (miedo a la propia emoción, tal como lo señala Sloan, 2004) y (d) respuestas de manejo emocional inadecuadas.

Gresham y Gullone (2012) proponen la Regulación emocional como un aspecto fundamental en el funcionamiento psicológico saludable, y explican su desarrollo en términos del vínculo que establecen los adolescentes con sus padres. Estos autores consideran que el vínculo favorece el desarrollo en habilidades de comunicación y por tanto habilidades de Regulación emocional. Además mencionan como aspecto fundamental para explicar la regulación los rasgos de personalidad de los individuos. En su estudio encontraron que personas con rasgos de extraversión y apertura tenían mejores estrategias de evaluación de la emoción, mientras personas con rasgos neuróticos tendían a tener mejores estrategias de supresión.

Lo mencionado muestra cómo para los terapeutas cognitivo-conductuales la Regulación emocional parece ser fundamental en el funcionamiento de los individuos en diferentes contextos y la forma en que han tratado de abordarla. No obstante, la revisión muestra la manera en que su definición y aspectos explicativos, parecen cambiar de manera frecuente. Por otro lado aunque incluyen elementos relacionados con la personalidad y los procesos cognitivos de orden superior para explicarla, no es clara la forma en que se da esta explicación de acuerdo con estos elementos, dado que la mayoría de investigaciones muestran la posible relación que existe entre la Regulación emocional con ellos, pero no los mecanismos explicativos que se encuentran involucrados.

En este contexto se establecen las siguientes limitaciones de esta perspectiva: (a) ausencia de una definición clara del objeto de estudio para los investigadores en el área, es decir, qué se entiende por Regulación emocional, pues el carecer de una visión unificada limita la posibilidad de conocer el fenómeno en su complejidad y (b) diversas explicaciones del fenómeno que se dan en términos de la correlación entre lo que definen los autores como Regulación emocional y variables, como la personalidad, pero sin señalar un peso causal entre las variables, por lo que no es posible conocer si la regulación depende o no de tales factores.

## La Regulación emocional vista desde el Análisis del comportamiento

Para el análisis del comportamiento el objeto de estudio de la psicología es la conducta, la cual se explica en términos de la relación funcional de esta con el contexto, por lo tanto cualquiera sea el área en

la que se desempeñan, los psicólogos conductuales dirigen su análisis a la identificación de las relaciones entre el comportamiento de interés y el ambiente, para explicarlo y producir cambios sobre él, sin recurrir a ningún tipo de factor de tipo mediacional para ello (Delprato & Midgley, 1992).

Con base en lo anterior los analistas del comportamiento en las diferentes áreas de la psicología, han hecho uso de los conceptos y metodologías enmarcadas en esta perspectiva para dar cuenta de los fenómenos de su interés. La Regulación emocional ha sido uno de los temas abordados, dada la importancia que parece tener en varias áreas aplicadas como la psicología clínica y del desarrollo. No obstante, el abordaje hecho hasta ahora ha resultado limitado, pues la mayoría de investigaciones se han centrado en intervenciones para promover la Regulación emocional, pero la definición y las explicaciones de este fenómeno son poco claras, en términos de sus características y la forma en que se relaciona con el contexto.

Dentro del análisis clínico conductual, aproximación del análisis conductual a los problemas en el contexto psicoterapéutico, Linehan y Koerner en 1993, intentaron definir y explicar la Regulación emocional con base en lo observado en su trabajo con personas que presentaban Problemas de personalidad límite. Para ellas la Regulación emocional se refiere a una habilidad, que implica principalmente cuatro tipos de repertorios: (a) inhibir el comportamiento altamente inapropiado ya sea positivo o negativo, (b) autocalmar cualquier activación fisiológica intensa inducida por la activación, (c) refocalizar la atención, y (d) organizarse a uno mismo para cualquier acción coordinada al servicio de una meta externa.

Sin embargo, Shearin y Linehan (1994) mencionan que la Regulación emocional refiere a un sistema complejo de respuesta que implica aspectos bioquímicos, fenomenológicos, de expresión facial, cognitivos y conductuales. Además señalan este sistema afecta aspectos del yo, las autoatribuciones, la percepción de control el aprendizaje y la actuación en diferentes áreas (Linehan & Koerner, 1993).

Esta doble definición de Regulación emocional (Linehan & Koerner, 1993), presenta problemas dentro del análisis clínico conductual, pues por una parte la describen como una habilidad y por otro como un sistema que media las interacciones. La atribución causal que se le da a factores de tipo orgánico, lleva finalmente a un distanciamiento con la visión contextual, no mentalista y funcional del análisis del comportamiento, que implica la interacción entre el organismo biológico y el contexto en el que este organismo biológico se comporta (para mayor información sobre esta temática el lector puede remitirse a Delprato & Midgley, 1992).

Se evidenciaría un distanciamiento de la perspectiva funcional de estos autores (Linehan & Koerner, 1993), al señalar, de forma enfática que personas con ciertas características orgánicas desarrollan dificultades en

Regulación emocional dejando de lado aspectos del contexto, de la interacción con ciertos ambientes y de la historia individual en relación con la respuesta emocional; haciendo énfasis especialmente en aspectos biológicos y formales o morfológicos de la conducta. Centrarse solamente en los aspectos morfológicos más que funcionales de la conducta, que están involucrados en la Regulación emocional, da a entender que la Regulación Emocional básicamente ha de ser explicada por factores como la disposición genotípica y que estos factores podrían explicar la Regulación emocional como un todo, cuando estas respuestas topográficas pueden estar enmarcadas dentro de una misma clase funcional<sup>3</sup> y por tanto no podrían ser explicadas únicamente desde la perspectiva biológica aislada de factores ambientales y de contexto.

Las confusiones antes mencionadas pueden darse por la definición misma de emoción y Regulación emocional, pues como plantea Ryle (1949), desde un punto de vista filosófico, con respecto a la emotividad y sus diferentes categorías, buena parte de los problemas al hablar de las emociones se debe a que refieren a diferentes fenómenos que pueden o no estar enmarcados en las mismas categorías, de tal manera que estas pueden ser clasificadas como actos o disposiciones, que no implican lo mismo, pero que al denominarse de manera similar son tomadas como sinónimos o al menos como si compartieran funciones cuando no es así.

Por otro lado cuando Linehan y Koerner (1993) y Shearin y Linehan (1994) refieren dentro de su teoría que, las emociones afectan las autoatribuciones y la percepción del aprendizaje. No es claro el papel que tienen tales conceptos dentro del análisis, dado que son términos que normalmente son parte de las conceptualizaciones mentalistas de la emoción.

Linehan y Koerner (1993) y Shearin y Linehan (1994) refieren que las autoatribuciones y la percepción del aprendizaje están determinadas por la Regulación emocional, lo que podría hacer pensar que se habla de relaciones conducta-conducta, aunque esto es algo que no queda claro dentro de la conceptualización. No obstante, si se hace referencia a este tipo de relaciones, como lo plantean Hayes y Brownstein (1986) estos comportamientos como cualquier tipo de conducta, se encuentran supeditados al contexto y en esa medida hablar de ellos sin tener en cuenta el ambiente resulta insuficiente.

En cuanto al distanciamiento de una visión funcional, se puede ver cómo la definición de la Regulación emocional brindada por Linehan y Koerner (1993) se encuentra centrada en las morfologías del comportamiento, y aunque mencionan factores contextuales que posiblemente

3 Las clases funcionales hacen referencia al conjunto de respuestas que a pesar de ser topográficamente diferentes comparten la misma función, es decir, se relacionan con los mismos factores contextuales (Follette, Naugle, & Linnerooth, 2000).



pueden estar relacionados con esta no se muestra investigación que dé cuenta de esto.

Linehan y Koerner (1993) sumado a lo anterior, mencionan que la Regulación emocional depende tanto de factores genotípicos como contextuales. Sin embargo, su teoría presta mayor atención a la vulnerabilidad biológica, como eje fundamental de la explicación, mencionando el papel del ambiente genotípico como aspecto central, y dejando un menor papel al contexto socio-cultural, aunque mencionan que ha de tenerlo en cuenta para comprender cómo se desarrolla la Regulación emocional, haciendo énfasis en el papel del ambiente invalidante (el papel de la familia como contexto socio-cultural en el que se dan o limitan ciertas prácticas de expresión emocional o de reconocimiento de las propias emociones), como contexto que determina los problemas en la regulación -como se evidenciará con mayor claridad más adelante.

Se menciona que el contexto puede ser tanto social como físico, y que es posible que se relacione tanto con las dificultades de regulación como también con la vulnerabilidad emocional. En cuanto a los ambientes próximos en el desarrollo como la familia, se ha encontrado que en aquellas en las que se suele actuar de manera errática, insensible o responder extremadamente ante los eventos privados, sus miembros suelen desarrollar dificultades con mayor frecuencia (Linehan & Koerner, 1993; Shearin & Linehan, 1994). Contrario a lo que sucede con personas en familias en las que se habla de manera abierta, exitosa y válida de los eventos privados. Además señalan que los problemas en Regulación emocional suelen incrementarse cuando los individuos empiezan a actuar en contextos en los que se discrepa sobre lo que se ha de hacer a nivel emocional (Linehan & Koerner, 1993).

Aunque la teoría hace énfasis en los posibles factores implicados en la predisposición y adquisición de la Regulación emocional, también señala que hasta el momento no son claros los mecanismos que explican tales procesos junto con el mantenimiento de los problemas (Linehan & Koerner, 1993). De esta manera tal aproximación menciona aspectos relevantes con respecto a la posible relación entre la herencia filogenética y el ambiente, pero deja ver la necesidad de hacer investigaciones que den cuenta de los procesos psicológicos que expliquen la Regulación emocional.

## Conclusiones

Cabe señalar que a pesar de los esfuerzos de los investigadores en el análisis del comportamiento por definir y explicar la Regulación emocional sin hacer alusión a mecanismos mediacionales, lo que implica

un cambio con respecto a las aproximaciones tradicionales cognitivo-conductuales, las dificultades mencionadas muestran que los aspectos a trabajar sobre la Regulación emocional dentro del análisis del comportamiento aún son amplios.

Por un lado resulta importante el uso preciso de los conceptos para que haya acuerdo por parte de los diferentes investigadores con respecto al fenómeno que se estudia, pues como menciona Ryle (1949), la diversidad de los usos hace difícil la comprensión de los fenómenos, en tanto no habría acuerdo con respecto a lo que se está estudiando. Debido a ello parte de los esfuerzos de los investigadores han de enfocarse en la elaboración de trabajos de revisión conceptual que permitan delimitar y establecer los aspectos que se ven involucrados en estos fenómenos sin caer en errores categoriales que interfieran en su comprensión (Tomasini, 2001).

Otro de los aspectos relevantes refiere a la investigación relacionada con los mecanismos explicativos de la Regulación emocional, pues como señalan los investigadores que han estudiado este fenómeno dentro del análisis clínico conductual (Linehan & Koerner, 1993; Shearin & Linehan, 1994) estos no son claros. Debido a ello es importante incrementar el trabajo en investigación traslacional, que permita dar cuenta de los mecanismos conductuales que se relacionan con los procesos de regulación (Kazdin, 2007).

Al respecto Muñoz-Martínez y Hernández (2012) proponen la posibilidad de estudiar la Regulación emocional en términos de relaciones discriminadas condicionales, donde el comportamiento emitido por el individuo (comportamiento emocionalmente regulado o desregulado), dependería de una interacción previa de tipo respondiente (E-R) que da el contexto para que esta se presente, independiente de las consecuencias que se obtengan, pues en ocasiones la respuesta de regulación puede disminuir la respuesta emocional, pero también puede permitir el acceso a reforzadores; en el primer caso podría hablarse de reforzamiento negativo y en segundo de reforzamiento positivo, pero los dos estarían controlados por la situación relacionada con la conducta respondiente, por lo que sería discriminada condicionalmente. Sin embargo, esta propuesta ha de observarse en condiciones experimentales, para evitar explicaciones, derivación lógicamente de los conceptos del análisis conductual sin tener datos específicos al respecto que sean la base de las teorías.

Finalmente, los estudios en el campo aplicado habrían de enfocarse en el establecimiento de los factores contextuales involucrados en la Regulación emocional, que parecen estar relacionados con lo que la comunidad verbal y los criterios establecidos por ella con respecto a lo que deben o no hacer los individuos en los momentos en que experimentan respuestas emocionales intensas. A través de ello se busca determinar si las topografías que hasta ahora han sido enmarcadas dentro de la Regu-

lación emocional, efectivamente son parte de la misma clase funcional o si requieren de un tratamiento diferencial, en relación con los factores de los cuales dependen.

Esto sugiere la importancia de incluir factores que puedan establecerse como explicaciones plausibles y funcionales al fenómeno de la Regulación emocional, más allá de las descripciones topográficas relacionados en el concepto o descripciones que requieren mayor especificación en términos de las relaciones con el contexto o con otros problemas psicológicos de interés. Es posible que esta mirada desde el análisis clínico conductual pueda ampliar los campos de investigación sugeridos por los estudios desde la perspectiva cognitiva-conductual al respecto del fenómeno de la Regulación emocional y los contextos relacionados con la adquisición y mantenimiento de este repertorio.

### **A regulação emocional: definições e avanços conceituais a partir de uma perspectiva comportamental**

**Resumo:** A regulação emocional (RE) é um conceito que tem ganhado relevância nos últimos anos em diferentes áreas aplicadas da psicologia, devido ao papel que parece ter no funcionamento dos indivíduos nos diferentes contextos. Na psicologia comportamental, este conceito tem sido abordado principalmente por duas linhas terapêuticas: cognitivo comportamental e análise clínica comportamental. A primeira delas se baseia em aspectos mediacionais para a explicação, e a segunda se centra em conceitos da análise do comportamento. As diferenças sobre a forma como esse fenômeno tem sido interpretado dentro da visão comportamental geram dois problemas principais: (a) não existe uma definição unificada da regulação emocional, e (b) os mecanismos explicativos são confusos. Evidenciamos a importância de revisar o fundamento conceitual deste termo e o desenvolvimento de investigações que abordam os processos que o explicam.

**Palavras-chave:** Regulação emocional. Terapia cognitivo-comportamental. Análise do comportamento.

## **Emotional regulation: definitions and conceptual advances from a behavioral perspective**

**Abstract:** Emotional Regulation (ER) is a concept which lately is becoming relevant in different areas of applied psychology, due to its role in the functioning of individuals in several settings. Behavioral psychology has approached this concept from two therapeutic perspectives: cognitive-behavior therapy and clinical analysis of behavior. The first one is based on mediational aspects to explain it, and the second uses concepts from the analysis of behavior. The differences between how this phenomenon is explained in a behaviorism approach derive two main problems: (a) there is not a unified definition of emotional regulation, and (b) the explicatory mechanisms are uncertain. We have referred that it is important reviewing the conceptual bases of this expression and developing researches on processes that explain it.

**Keywords:** Emotional regulation. Cognitive-behavior therapy. Behavior analysis.

## **Régulation émotionnelle: les spécifications et les avancées conceptuelles du point de vue comportemental**

**Résumé:** La régulation des émotions (ER) est un concept qui, ces derniers temps, est de plus en plus pertinente dans différents domaines de la psychologie appliquée, en raison de son rôle dans le fonctionnement des individus de plusieurs contextes. Dans la psychologie comportementale ce concept a été abordée principalement par deux perspectives thérapeutiques: l'analyse cognitivo-comportementale et l'analyse clinique de comportement. La première rapporte des aspects médiationnels, et la seconde utilise des concepts venant de l'analyse du comportement. Cette différence vis-à-vis de l'explication de la régulation des émotions provoque deux grands problèmes: (a) il n'existe pas de définition unifiée de la régulation des émotions, et (b) les mécanismes explicatifs sont incertains. Il est important de revoir les fondements conceptuels de ce concept et aussi les recherches qui expliquent les différents processus qui expliquent la ER.

**Mots-clés:** Régulation émotionnelle. Thérapie cognitivo-comportementale. Analyse clinique comportementale.

## Referencias

- Albert, J., López-Martín, S., Fernández-Jaén, A., & Carretié, L. (2008). Alteraciones emocionales en el trastorno por déficit de la atención/hiperactividad: datos existentes y cuestiones abiertas. *Neurología de la Conducta*, 47, 39-45.
- Angst, J., Angst, F., & Stassen, H. (1999). Suicide risk in patients with major depressive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(Supl. 2), 57-62.
- Baumeister, R., & Heatherton, T. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
- Beck, A., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intent. The scale for suicide ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 343-352.
- Beidatsch, A. (2005). *Emotion dysregulation and tension-reducing behaviors in college students with a history of child maltreatment* (Tesis de Maestro). Universidad de Miami, USA.
- Brenner, E., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal and individual considerations. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 168-179). New York, NY: Basic Books.
- Calvo, J., Sánchez, R., & Tejada, P. (2003). Prevalencia y factores asociados a ideación suicida en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 5, 123-143.
- Carver, C., & Scheier, M. (1996). Self-regulation and its failures. *Psychological Inquiry*, 7, 32-40.
- Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V., & Delgado, A. (2005). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta. *Suma Psicológica*, 12, 157-173.
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in development psychopathology. *Development & Psychopathology*, 7, 1-10.
- Cisler, J., Olatunji, B., Feldner, B., & Forsyth, J. (2010). Emotion regulation and anxiety disorder: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 68-82. doi: 10.1007/s10862-009-9161-1
- Costello, E., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., & Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Achieves General Psychiatry*, 60, 837-844.

- Coté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income and socioeconomic status. *Emotion, 10*, 923-933.
- Delprato, D., & Midgley, B. (1992). Some fundamentals of B. F. Skinner's behaviorism. *American Psychologist, 47*, 1057-1520.
- Extremera, N., Durán, M., & Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación, 342*, 239-256.
- Fenton, W., McGlashan, T., Victor, B., & Blyler, C. (1997). Symptoms, subtype and suicidality in patients with Schizophrenia spectrum disorders. *American Journal of Psychiatry, 154*, 199-204.
- Follette, W., Naugle, A., & Linnerooth, P. (2000). Functional alternatives to traditional assessment and diagnosis. In M. Dougher (Ed.), *Clinical behavior analysis: Theory, research, and treatment* (pp. 99-126). Reno, NV: Context.
- Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences, 52*(5), 616-621.
- Gross J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525-552). New York, NY: Guilford.
- Hayes, S., & Brownstein, A. (1986). Mentalism, behavior-behavior relations, and a behavior-analytic view of purposes of science. *The Behavior Analyst, 9*, 175-190.
- Hirshfeld, R., & Rusell, J. (1997). Assessment and treatment of suicidal patients. *The New England Journal of Medicine, 337*, 910-915.
- Jacobs, D. (1999). Depression screening as an intervention against suicide. *Journal of Clinical Psychiatry, 60*, 42-45.
- Jiménez, M., & López-Zafra, E. (2008). Autoconcepto emocional como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios, diferencias de género y edad. *Boletín de Psicología, 93*, 21-39.
- Kazdín, A. (2007). Mediators and mechanism of change in psychotherapy research. *Annual Review of Clinical Psychology, 3*, 1-27.

- Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J., & Steger, M. (2006). Experiential avoidance as generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.
- Linehan, M., & Koerner, K. (1993). A behavioral theory of borderline personality disorder. In J. Paris (Ed.), *Borderline personality disorder: Etiology and treatment* (pp. 103-121). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Luna, D. (2010). *Dificultades de regulación emocional (facilitado por el contexto de crianza) y su intervención desde una perspectiva conductual-cognoscitiva basada en solución de problemas, identificación de reglas, respiración y relajación en un niño de 8 años* (Tesis de Especialista en Psicología Clínica Comportamental-Cognoscitiva). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Lynch, T., Trost, W., Salsman, N., & Linehan, M. (2007). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 181-205.
- Mann, J., Oquendo, N., Underwood, M., & Arango, W. (1999). The neurobiology of suicide risk: A review for the clinician. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 7-11.
- Márquez-González, M., Fernández, M., Montorio, I., & Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 2, 616-622.
- Mennin, D., Turk, C., Heimberg, R., & Carmin, C. (2004). Focusing on the regulation of emotion: A new direction for conceptualizing and treating generalized anxiety disorder. In M. S. Reinecke & D. A. Clark (Eds.), *Cognitive therapy over the lifespan: Evidence and practice* (pp. 60-89). New York, NY: Cambridge University Press.
- Moscicki, E. (1995). Epidemiology of suicidal behavior. *Suicide and Life Threatening-Behavior*, 25, 22-35.
- Muñoz-Martínez, A., & Hernández, A. (2012). *La regulación emocional: aspectos conceptuales y metodológicos para su investigación en el análisis del comportamiento*. Bogotá, Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz. (Manuscrito no publicado)
- Murphy, B., Eisenberg, N., Fabes, R., Shepard, S., & Guthrie, I. (1999). Consistency and change in children's emotionality and regulation: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 45(3), 413-444.
- Orsillo, S., & Roemer, L. (2005). *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety-conceptualization and treatment*. USA: Springer.

- Palmer, R. (2002). Dialectical behaviour therapy for borderline personality disorder. *Advances in psychiatric treatment*, 8, 10-16.
- Pérez, N. (2006). Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 19. Disponible en <http://reme.uji.es>
- Posada-Villa, J., Aguilar-Gaxiola, S., Magaña, C., & Gómez, L. (2004). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultados preliminares, estudio nacional de salud mental Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 23, 241- 262.
- Powell, J., Geddes, J., Hawton, K., Deeks, J., & Goldacre, M. (2000). Suicide in psychiatric hospital in-patients. *British Journal of Psychiatry*, 176, 266-272.
- Rich, C., Dhosse, D., Ghani, S., & Isacsson, G. (1998). Suicide methods and presence of intoxicating absable substances: Some clinical and public health implications. *Annals of clinical Psychiatry*, 10, 169-175.
- Ryle, G. (1949). *El concepto de lo mental*. Buenos Aires, Argentina: Paidos Biblioteca de Filosofía.
- Safer, D., Lock, J., & Couturier, J. (2007). Dialectical behavior therapy modified for adolescent binge eating disorder: A case report. *Cognitive and Behavior Practice*, 14, 157-167.
- Shearin, E., & Linehan, M. (1994). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theoretical and empirical foundations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 61-68.
- Sheffield, A., Silk, J., Steinberg, L., Terranova, A., & Kithakye, M. (2010). Concurrent and longitudinal links between children's externalizing behavior in school and observed anger regulation in the mother-child dyad. *Journal of Psychopathology Behavior Assessment*, 32, 48-56.
- Sloan, D. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1257-1270.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Tomasini, A. (2001). Algunas aclaraciones en torno al concepto de emoción. *Acta Comportamental*, 9, 31-48.



**Rochy Mercedes Vargas Gutiérrez**, Correo: rochym.vargasg@konradlorenz.edu.co;  
vrochy@gmail.com

**Amanda Milena Muñoz-Martínez**, Correo: amandam.munozm@konradlorenz.edu.  
co; amandamile@gmail.com

Recibido: 26/09/2012

Aceito: 28/03/2013