

**Martín Castro, Constanza González, Tania Valdés,**  
Doctorado en Ciencias del Desarrollo  
y Psicopatología, Universidad del Desarrollo

**Franco Medina , Dr. Jaime Silva**  
Instituto de Bienestar Socioemocional  
Universidad del Desarrollo, Chile

# La ciencia de las emociones

Una introducción contemporánea

## Highlights

1. Las emociones son reacciones conscientes con cambios fisiológicos y conductuales, dirigidas a objetivos específicos.
2. El Modelo Modal de Emociones de James Gross describe cuatro fases en la generación de emociones: situación, atención, evaluación y respuesta, subrayando la regulación emocional.
3. Terapias como la Terapia de Regulación Emocional (TRE) y la Terapia Enfocada en las Emociones (TEE) aplican conocimientos sobre emociones para tratar ansiedad y depresión, mostrando eficacia clínica.

## Introducción

El estudio científico de las emociones ha mostrado grandes avances en las últimas décadas. Estos avances han sido gracias a la integración teórica sobre las emociones que, por su parte, ha dado

lugar a una explosión de investigaciones en torno a la temática.

Existen distintas perspectivas sobre las cuales se ha estudiado las emociones. Esta es un área del conocimiento en donde los debates se han sostenido desde distintas tradiciones del pensamiento de la historia reciente, ya sea durante el desarrollo de la filosofía, la psicología, las ciencias cognitivas, o la neurociencia. Cada una de estas disciplinas se ha visto beneficiada por las posturas que les anteceden. A partir de estas bases, nuevas técnicas de investigación han sido capaces de zanjar debates y abrir nuevas líneas de argumentación en torno a la naturaleza de las emociones.

Actualmente, resulta indispensable aproximarse al estudio de las emociones desde una mirada interdisciplinar, específicamente (y como algunos sugieren) desde la psicología, la neurociencia y la biología evolutiva. Con distintos matices, los investigadores en torno a esta temática han alcanzado consensos cada vez más grandes desde finales de los años 90 (Feldman-Barrett y Russell, 1999; Gross,

1998b) la cual ha dado paso a una explosión en torno a la productividad de investigaciones en torno a las emociones.

Este documento tiene como objetivo presentar al lector una introducción a los conceptos e ideas claves de esta área del conocimiento. Esperamos que las ideas que desarrollaremos permitan -tanto a público en general como profesionales que cumplen un rol clave en la toma de decisiones - nutrirse de la evidencia empírica, con la esperanza de que a futuro, nuestras acciones sean juicios basados en la evidencia.

Este documento nace de la necesidad de divulgar el conocimiento en las ciencias de las emociones de una manera responsable, con respaldo científico, y de una manera accesible a personas con distinto nivel de conocimiento en torno a temáticas afines. Esto es especialmente relevante cuando hablamos de emociones, lo cual es un aspecto fundamental para nuestro funcionamiento en sociedad, sobre la cual muchas veces abundan mitos y creencias erróneas que pueden llevar a las personas a cometer actos que van en contra de su propio bienestar o el de los demás.

Para esto, expondremos a lo largo de este documento las grandes ideas que han poblado el quehacer científico en torno a la investigación en emociones, a modo de un mapa de ruta sobre el conocimiento actual.

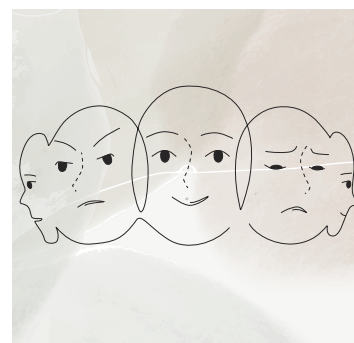
### ***¿Qué es una emoción?***

Las emociones pueden ser definidas como reacciones mentales conscientes que se experimentan de manera subjetiva como ‘sentimientos’ intensos y que generalmente se dirigen hacia un objetivo específico y se acompañan de cambios fisiológicos y conductuales. Cuando estas ocurren, lo hacen en poco tiempo y permiten al organismo coordinar distintos sistemas para dar respuesta al evento que gatilla dicha emoción y se considera importante para el organismo (Scherer, 2000). Las emociones ocurren a partir de eventos que pueden ser externos o internos, y dan paso a una serie de eventos sucesivos que dan como resultado una respuesta emocional.

Definir las emociones no ha sido fácil, y actualmente es una tarea aún incompleta. A pesar de lo anterior, los esfuerzos por seguir estudiando las emociones continúan desarrollándose dentro de la investigación científica, obteniendo como resultado que diferentes autores han propuesto diversas definiciones y teorías para tratar de responder a las preguntas que hoy en día siguen vigentes.

### ***¿Cómo se desarrollan las emociones?***

Al igual que con la definición de emoción y sus consecuencias, existe una gran variedad de teorías del desarrollo emocional propuestas desde diferentes miradas. Incluso se han utilizado diferentes teorías, marcos y enfoques que no se relacionan estrictamente con teorías de la emoción, pero que se han aplicado en el estudio del desarrollo emocional. La literatura al respecto, muestra que las teorías de la emoción se han centrado ampliamente en adultos, mientras que las teorías del desarrollo emocional lo hacen en la infancia, la niñez temprana e incluso, en los periodos prenatales. En ese sentido, se ha prestado particular atención a las diferencias individuales en los procesos emocionales que moldean las trayectorias del desarrollo desde la infancia hasta la adolescencia (Buss, Cole y Zhou, 2019).



La perspectiva discreta (o básica) de las emociones, es una de las teorías de las emociones basadas en la perspectiva evolutiva de Darwin (1872), así como en la teoría de la emoción de James-Lange (Cannon, 1927; Lang, 1994), sostiene que los humanos estamos ‘equipados’ con un conjunto de emociones universales básicas que han evolucionado junto con los humanos en la medida en que se adaptan a las circunstancias en las que viven. Es decir, todos los humanos estamos preparados para experimentar y expresar nuestras emociones y cada una de ellas posee características distintivas entre sí, por ejemplo en cuanto a las expresiones faciales, patrones fisioló-

gicos y la experiencia subjetiva del individuo que las experimente. Derivada de esta perspectiva, encontramos la perspectiva discreta del desarrollo emocional, la cual propone que las emociones básicas aparecen temprano en la infancia como un resultado de la maduración neuronal y se mantienen estables a lo largo del desarrollo temprano. Por su parte, el surgimiento de emociones más complejas, como la culpa y la vergüenza, usualmente emergen durante la infancia, en los periodos de maduración de estructuras socio-cognitivas y la aparición de la conciencia de sí mismo, y se genera mientras el individuo se desarrolla mediante el aprendizaje, la experiencia y la socialización.

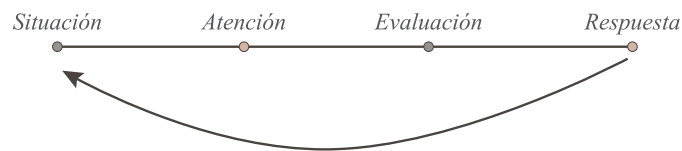
Otro enfoque para explicar la emoción y cómo se desarrolla, es la perspectiva funcionalista, la cual se enfoca no sólo en definir lo que son las emociones, sino también en explicar por qué las tenemos, resaltando la funcionalidad de las mismas como una forma de adaptarse al medio (e.g., Ekman, 1992; Keltner y Gross, 1999). Esta perspectiva define las emociones entonces, en términos en que diferentes emociones apuntan a diferentes objetivos, centrándose en la relación entre la persona y su entorno, es decir, que las emociones no residen en los individuos, sino que se ubican en la relación entre la persona y las circunstancias que perciben. Basado en esta, el modelo de desarrollo emocional infantil implica los cambios en la organización y funcionalidad de este proceso psicológico que empieza a emerger (Campos, Campos, y Barrett, 1989). Este modelo asume que, dado que la capacidad de comunicación de los infantes se encuentra aún inmadura, sí son capaces de establecer una comunicación con su medio en lo que respecta a su bienestar; el malestar que un recién nacido expresa indica una necesidad de cambiar su relación con su medio por medio de sus cuidadores. A lo largo del desarrollo, la maduración, el aprendizaje y los cambios en su entorno, continúan moldeando su desarrollo emocional y la comunicación con el medio también se complejiza a medida que las demandas del entorno también aumentan.

Por último, y entre muchas otras perspectivas que se han desarrollado, existen teorías de la emo-

ción que proponen que la cognición y la emoción se encuentran relacionadas pero difieren en la forma en que la cognición influye en la emoción (Izard, 1993; Sroufe, 1996). De acuerdo con esta perspectiva, las emociones pueden ser ‘activadas’ tanto por procesos cognitivos como no-cognitivos, por ejemplo, la actividad del sistema nervioso, procesos perceptivos e incluso procesos que se relacionan con el apego. Un ejemplo claro, es la aparición y desarrollo de la sonrisa en los bebés: los recién nacidos sonríen mientras duermen como resultado de cambios físicos endógenos, pero un poco más tarde en el desarrollo, los infantes comienzan a sonreír cuando son estimulados por eventos externos. A los tres meses de edad y como una función tanto social como cognitiva, comienzan a reconocer las expresiones de rostros humanos y a aparecer la sonrisa social.

### *¿Cómo se genera una emoción?*

Uno de los planteamientos más importantes asociados al estudio de las emociones fue el descubrimiento de que existe un patrón temporal común de generación de una emoción. Este modelo fue planteado por James Gross (1998a) y recogió un sin fin de modelos históricos de las emociones, dando cuenta de elementos comunes que han sido susceptibles de ser estudiados con métodos experimentales. Este modelo, conocido como el **Modelo Modal de las emociones**, plantea que las emociones son el resultado de 4 fases secuenciales que pueden repetirse de manera recursiva: situación, atención, evaluación, y respuesta (ver Figura 1).



**Figura 1.** Modelo Modal de la Emoción (adaptado de Gross, 1999)

En la fase de la **situación** encontramos que los individuos se encuentran frente a un evento -interno o externo- que es psicológicamente relevante y que, en consecuencia, gatilla el inicio del proceso

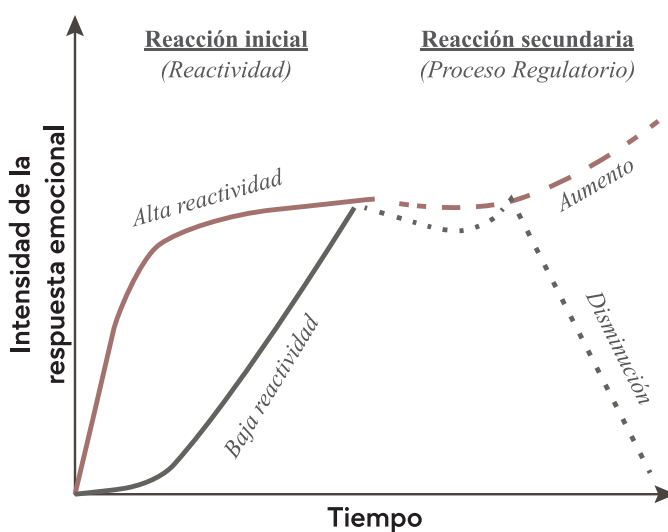
de respuesta emocional. En la fase de **atención** encontramos que los individuos se orientan hacia dicho evento mediante el movimiento de su foco atencional. En la fase de **evaluación** encontramos que los individuos evalúan el significado de su situación a la luz de sus experiencias y metas relevantes. Finalmente, en la fase de **respuesta**, se generan cambios en la experiencia, el comportamiento, y la neurofisiología, en línea con los resultados de las fases anteriores.

En el despliegue de una emoción en nuestra experiencia (ver figura 2) podemos dar cuenta de dos fases: La fase primaria de la reactividad y la fase secundaria de la regulación. Estos ocurren temporalmente de manera solapada y muchas veces es difícil separarlos entre sí. Tanto así que no existe un claro consenso si se tratan de pasos diferenciados o no.

Cuando hablamos de reactividad, nos referimos a la reacción inicial asociada al proceso que permite detectar y asignar importancia (saliencia) a la información tanto positiva como negativa. Si nos enfocamos en la variabilidad de la reactividad individual encontramos a personas con una mayor reactividad en la respuesta emocional, mientras que otras personas presentan una menor reactividad.

Cuando hablamos de regulación hablamos del proceso que permite modular la reactividad emocional. La regulación actúa sobre estos niveles de respuesta asociados a la reactividad inicial aumentando, disminuyendo, o manteniendo dicha respuesta, a modo de una reacción secundaria (aspecto que detallaremos más adelante).

Cuando pensamos en esta definición, podemos inferir entonces que las emociones nos ayudan a reaccionar de una manera más rápida frente a estímulos externos. Son formas de preparación para la acción que se encuentran en una gran cantidad de mamíferos, no sólo en los humanos. No obstante, las emociones que expresan los humanos tienen una particularidad: estas dan paso a expresiones culturales y modulaciones complejas a partir de normas para poder vivir mejor en sociedad. Un ejemplo de



**Figura 2.** El despliegue de la experiencia emocional (adaptado de Koole, 2009)

lo anterior es el miedo. Este es una emoción adaptativa frente a las amenazas y, este tipo de reacciones, están presentes en una gran cantidad de mamíferos. A pesar de compartir ciertas emociones con animales de nuestra misma clase, en los humanos además debemos considerar reglas sociales muy específicas de nuestro contexto para interpretar, valorar, expresar o regular dicha emoción.

Cuando estas reglas son normas sociales que derivan de una tradición común y son compartidas para todas las personas del grupo, se denomina «régimenes emocionales», mientras que cuando estas reglas son acuerdos contextuales donde todos los miembros convienen estas normas, las llamamos «comunidades emocionales».

### ¿Para qué sirven las emociones?

Como mencionamos anteriormente, cada disciplina se ha visto beneficiada por los avances las posturas que les han antecedido, sin embargo, en el punto que desarrollaremos a continuación, emerge una tensión entre dos posturas: las emociones tienen una raíz evolutiva y son universales o, más bien, son formas de experiencia adquiridas a través del aprendizaje y el acceso a la cultura particular. Este debate ha estado presente durante mucho tiempo y recién

temente se han vislumbrado planteamientos que intentan dar respuesta satisfactorias a ambas posturas.

Las posiciones más actuales (Holbrook, y Hahn-Holbrook, 2022) plantean que las emociones son patrones de respuesta que han sido evolutivamente conservados pero a la vez nos permiten adaptarnos eficiente y específicamente a los contextos particulares en los cuales nos encontramos. En palabras más sencillas, las emociones han sido conservadas evolutivamente porque son plásticas y efectivas para la adaptación a contextos particulares. Para esclarecer esta idea podemos valernos del ejemplo de la adquisición del lenguaje. El tipo de idioma que los bebés aprenden se encuentra determinado por el contexto en el cual se desarrollan, sin embargo la capacidad para adquirir dicho idioma se encuentra

presente desde el nacimiento de manera innata. Lo mismo ocurre con las emociones: el tipo de experiencia emocional, la capacidad para nombrar ciertas experiencias emocionales, distinguirlas de otras, así como la forma en que se expresan, se regulan y se valoran, depende del contexto en el cual las personas se desarrollan, sin embargo las emociones siguen siendo un fenómeno universal.

Ahora, si nos centramos en el rol que cumple cada emoción específica en el funcionamiento de las personas nos podemos valer del trabajo de Maya Tamir (2016). Esta investigadora analizó la literatura de las emociones y llegó a una forma particular de clasificar las maneras en que las emociones influyen en el logro de las motivaciones en funcionamiento de los individuos.

**Tabla 1.** Los efectos de las emociones (Adaptado de Tamir, 2016).

| Resultados              | Emoción                                       |                                                     |                                    |                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                         | Felicidad                                     | Enojo                                               | Miedo                              | Tristeza                                                    |
| <b>Hedónicos</b>        | Placenteros                                   | Displacentero                                       | Displacentero                      | Displacentero                                               |
| <b>Instrumentales</b>   |                                               |                                                     |                                    |                                                             |
| <i>Comportamentales</i> | Promoción de la colaboración                  | Promoción de la competición                         | Promoción de la evitación          | Promoción del procesamiento analítico y atención al detalle |
|                         | Promoción de la creatividad                   | Promoción de la confrontación                       | Promoción de la aversión al riesgo |                                                             |
|                         |                                               | Promoción de la toma de riesgos                     |                                    |                                                             |
| <i>Epistémicos</i>      | Señales de seguridad                          | Señales de injusticia                               | Señales de peligro                 | Señales de pérdida                                          |
|                         | Enaltecer el yo                               |                                                     |                                    | Autoverificación                                            |
| <i>Social</i>           | Volverse atractivo                            | Aumenta el dominio                                  | Reclutar ayuda para otros          |                                                             |
|                         | Promueve la confianza                         | Promueve culpar o juzgar negativamente a los demás. |                                    |                                                             |
|                         | Promueve la ayuda a otros                     |                                                     | Promueve el etnocentrismo          |                                                             |
| <i>Eudamónico</i>       | Promueve el significado el sentido de la vida |                                                     |                                    | Promueve el significado el sentido de la vida               |

Las emociones cumplen múltiples efectos sobre el funcionamiento de un individuo, (y a su vez, entregan información a otros; van Kleefe, 2009), impactando en su comportamiento y toma de decisiones. Como podemos observar en la tabla 1, cada emoción presenta un gran número de efectos sobre sí mismos y los demás. Estos efectos nos entregan luces sobre la motivación que tendrían los individuos de regular emociones o intentar cambiar sus emociones por otras distintas, haciendo uso de estrategias de regulación emocional para lograr dichos fines. Los efectos descritos han sido clasificados en dos grandes categorías, desde los logros hedónicos (conectados con el efecto de la sensación inmediata), hacia los logros instrumentales (conectados al efecto sobre la conducta, el conocimiento, lo social y las metas a largo plazo).

### ¿Qué es la regulación emocional?

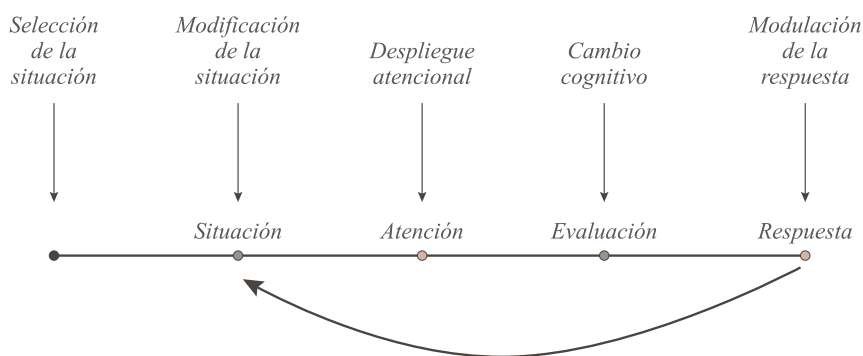
Al inicio de la vida, la regulación emocional depende en gran medida de influencias externas, es decir que, durante las etapas más tempranas de la vida, los humanos dependemos totalmente de nuestros cuidadores, en términos regulatorios. Conforme crecemos y nos desarrollamos, aprendemos diferentes estrategias de regulación de nuestros padres o cuidadores cercanos, lo que nos permite controlar tanto nuestra atención como emociones y de esta manera, ir desplegando maneras para regular nuestras emociones de manera autónoma. La regulación emocional (RE) se refiere a dar forma a las emociones según la intensidad con que se presenten, el momento en que se presenten y la duración que estas tengan, con la finalidad de alterar, experimentar o expresar dichas emociones (Gross, 2014).

Para explicar cómo se lleva a cabo esta regulación, se han propuesto diversos modelos, sin embargo, uno de los más utilizados se basa en el modelo modal de la emoción (descrito anteriormente) que, para recordar brevemente, consiste en cuatro etapas: la situación en la que se da la emoción, el despliegue atencio-

nal para reconocer los elementos más relevantes del contexto, la valoración o evaluación de la situación y, por último, se presenta la respuesta emocional.

El modelo de regulación emocional se basa en cada una de las etapas del modelo modal de la emoción y propone una clasificación de las diferentes estrategias regulatorias en cinco diferentes familias según en qué etapa del proceso de generación de la emoción actúe. En primer lugar, encontramos la **selección de la situación**, en la que es posible decidir si exponerse a dicho evento o no. Luego, la **modificación de la situación** se refiere a los intentos por cambiar el rumbo de tal situación. El **despliegue atencional**, por su parte, implica dirigir la atención hacia elementos en particular que nos permitan manejar dicha situación, mientras que el **cambio o reevaluación cognitiva**, son los esfuerzos por hacer una re-interpretación de la situación y de esta manera, alterar el estado emocional. Como quinta categoría está la **modulación de la respuesta**, la cuál refiere a los intentos por modificar las respuestas conductuales, fisiológicas o experienciales de la situación que provocó la emoción en primer lugar (ver Figura 2).

Asimismo, dentro de cada una de estas familias, se han identificado diferentes estrategias de regulación que, debido a la extensión del documento, no describiremos en profundidad, pero por mencionar algunas, la evitación y modificación de la situación, se ubican dentro de las situacionales; la distracción y rumiación se clasifican dentro de la categoría de despliegue atencional, la reevaluación cognitiva y la



**Figura 3.** Modelo de proceso de regulación emocional (Gross, 1998a)

aceptación, dentro del cambio cognitivo y finalmente, la supresión e intervención fisiológica se clasifican como parte de la modulación de la respuesta. Según el contexto, de la emoción y del individuo por sí mismo, el uso de estas estrategias puede resultar adaptativo o desadaptativo, es decir, no se debe considerar a las estrategias como “buenas” o “malas”, pues cualquiera de estas puede resultar útil según la situación y características del individuo de regulación.

### ¿Cuáles son las estrategias de regulación emocional?

Como expusimos en la sección anterior, podemos organizar las estrategias de regulación emocional en familias de estrategias. Estas familias de estrategias presentan distintas estrategias específicas para regular las emociones (ver tabla 2).

Esperamos que esta tabla pueda introducir al lector en la variada gama de tipos de estrategias que pueden ser descritas. Incluso, pudiendo ser categorizadas desde aquellas que se enfocan en la modificación de la situación, hasta otras que buscan regular la conducta provocada. Sin embargo, debemos considerar que esta esquematización es útil con el objetivo de estudiarlas, más no tan claras en la vida cotidiana. Recientemente se ha planteado la necesidad de estudiar la polirregulación: el uso de varias estrategias de regulación frente a un mismo evento, tal como ocurre en la realidad (Ford, Gross & Gruber, 2019).

Si bien las estrategias de regulación que se describen aquí son variadas y de distinta índole, estas son utilizadas en conjunto mediante patrones asociados al fin que se persigue (Naragon-Gainey

**Tabla 2.** Las estrategias de regulación emocional (Adaptado de Boemo et al., 2022)

| Nombre de la estrategia                      | Definición                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Evitación</i>                             | Se refiere a abstenerse o escapar de una acción, persona o situación para evitar consecuencias negativas anticipadas. También puede referirse a evitar experimentar ciertas experiencias o bloquear recuerdos, contenido de conciencia o cualquier vivencia subjetiva aversiva. |
| <i>Distracción</i>                           | Cambiar el foco de atención lejos del estímulo que provoca la emoción o el estado interno indeseable.                                                                                                                                                                           |
| <i>Re-evaluación</i>                         | Re-significar los eventos emocionales desde una perspectiva diferente, generando interpretaciones alternativas, cambiando la resonancia emocional antes de que su impacto se haya producido por completo.                                                                       |
| <i>Supresión</i>                             | Intención de controlar, evitar o inhibir expresiones emocionales o todos aquellos aspectos expresivo-motores de la emoción.                                                                                                                                                     |
| <i>Rumiación</i>                             | Un pensamiento repetitivo, perseverante, centrado en los sentimientos vivencias y sus posibles causas, significados e implicaciones.                                                                                                                                            |
| <i>Preocupación</i>                          | Pensamiento anticipatorio, displacentero y repetitivo centrado en la posible ocurrencia de eventos o situaciones indeseadas.                                                                                                                                                    |
| <i>Afrontamiento centrado en el problema</i> | Planificación activa y/o uso de estrategias de afrontamiento para resolver dificultades que son fuente de estrés o adversidad.                                                                                                                                                  |
| <i>Aceptación</i>                            | Experiencia sin prejuicios de las emociones y conciencia centrada en el presente de pensamientos, sentimientos y emociones.                                                                                                                                                     |
| <i>Saboreo</i>                               | Centrar la atención en los componentes hedónicos de la experiencia con el fin de aumentar su efecto positivo.                                                                                                                                                                   |

et al., 2017). En algunos casos las personas usan las estrategias para aumentar la experiencia emocional (hiperregulación) mediante las estrategias cognitivas perseverativas, en otros casos para disminuir la experiencia emocional (hiporregulación) mediante estrategias de desenganche, y otras personas usan las estrategias de manera flexible sin un patrón específico y con un énfasis en resolver los problemas y comportamientos que dan origen a las emociones negativas (involucramiento adaptativo).

## ***¿Cómo se desarrolla la regulación emocional?***

La regulación emocional ocurre desde el principio de la vida en conjunto con el desarrollo emocional (Thompson, 2011) y sigue un patrón de desarrollo que está determinado por el tránsito desde la predominancia de la heterorregulación de las emociones (en el contexto de las relaciones con figuras de cuidados) hasta la predominancia de la autorregulación de las emociones (asociado al uso de estrategias).

Cuando las personas transitan por trayectorias de desarrollo adaptativas (trayectorias de desarrollo psicológico que llevan a las personas a un funcionamiento adecuado), aumentan de manera paulatina durante la infancia y la adolescencia tanto en flexibilidad del uso de estrategias de regulación emocional (hacia una mayor variedad de estrategias según los contextos lo ameriten; Benson et al 2019) como también hacia el uso más predominante de estrategias de regulación cognitivas (o centrados en los antecedentes más que en las consecuencias). De manera contraria, cuando las personas transitan por trayectorias de desarrollo desadaptativas (que los ponen en riesgo) las personas comienzan a utilizar estrategias de regulación emocional de manera inflexible, sin considerar de manera adecuada el contexto sobre los cuales se enfrentan (e. g. Chen y Bonanno, 2021).

Durante mucho tiempo, la literatura de la regulación emocional sostenía la idea de que las estrategias que eran dirigidas a los antecedentes del

proceso de la generación de la emoción tenía efectos positivos sobre la salud en contraste con las estrategias dirigidas a las consecuencias de la generación de la emoción, teniendo esta efectos nocivos a largo plazo. Si bien mucha evidencia empírica apoyó esta perspectiva, hoy en día existe cada vez más evidencia que pone el acento en la variabilidad de las estrategias de regulación de las emociones como fuente de desarrollo y funcionamiento óptimo (Blanke, 2020)

Continuando con el desarrollo de la regulación emocional, una vez entrada la adultez, los individuos comienzan a disminuir la frecuencia del repertorio de uso de estrategias de regulación emocional en favor de aquellas en las que son más efectivos para lograr sus metas, a modo de especialización en las estrategias de regulación emocional (Eldesouky y English 2018). Si bien los adultos son capaces de usar distintas estrategias de regulación emocional, estos comienzan a optar por aquellas que mejores resultados les han entregado a lo largo de su vida.

## ***Resumen***

En este documento hemos delineado de manera general los grandes hallazgos y posturas teóricas que han dado forma a los estudios científicos actuales de las emociones. Las emociones fueron definidas como episodios de coordinación de sistemas en torno a la respuesta y describimos las perspectivas en torno a su desarrollo. Al intentar separar los componentes de la emoción, hemos descrito el modelo modal de la emoción que describe las etapas por las cuales una emoción se genera, y al describir la experiencia emocional hemos distinguido entre la reactividad y la regulación emocional.

Delineamos de manera breve las funciones de las emociones, adaptando una perspectiva reciente sobre la evolución de las mismas, que mantiene una mirada compatible con la influencia tanto contextual como cultural. Luego describimos las motivaciones que



subyacen en la regulación emocional al exponer los efectos que las emociones generan.

Finalmente, definimos la regulación emocional y cómo ésta se desarrolla a lo largo de la trayectoria de desarrollo de una persona. Pormenorizamos el modelo de proceso de la regulación emocional para distinguir en qué momento ocurre la regulación, como también describimos los principios que se expresan en el desarrollo de la regulación emocional acentuando el rol de la flexibilidad en el desarrollo del uso de las estrategias de regulación emocional.

### ***Consecuencias en la práctica del psicólogo***

Al conocer toda la información que hemos expuesto en el presente documento es natural preguntarse cómo toda esta información ha sido aplicada en el área terapéutica. Cabe mencionar que si bien, abordar las emociones desde el campo clínico parece algo transversal, es decir, todas las terapias buscan generar cambios en el área afectiva de la persona hacia un mayor bienestar, lo cierto es que no desde hace mucho se ha planteado la idea de poner como eje central los conocimientos actuales sobre la emoción y sus componentes regulatorios para ser aplicados como línea terapéutica.

Un ejemplo de la aplicación teórica de los modelos de emoción en la clínica, es la Terapia de Regulación Emocional (TRE), el cual es un tratamiento contemporáneo novedoso y se basa en los conocimientos de la ciencia de la afectividad, donde su objetivo puede ser dividido en dos fases principales: en la primera, se busca cultivar habilidades de regulación emocional conscientes buscando respuestas intencionales y flexibles por parte del paciente frente a las dificultades que está padeciendo. Y en su segunda fase, busca la promoción de la proactividad conductual, es decir, ayudando al paciente a identificar elementos significativos en sus vidas y reflexionar sobre cómo las emociones ligadas a la ansiedad y/o depresión le impiden conseguir esos elementos,(Renna et al., 2017). Este tipo de terapia ha mostrado resultados clínicos exitosos y estadísticamente significativos en afecciones relacionadas

con trastornos de ansiedad generalizada y sintomatología depresiva (Mennin et al., 2015, Renna et al., 2018, Scult et al., 2019).

Otra terapia que pone como eje central al manejo de las emociones es la Terapia Enfocada en las Emociones (TEE). Esta modalidad clínica considera la emoción como punto fundamental en la autoorganización, además de considerar que las emociones conllevan un significado propio de la persona y busca ser integrado con la experiencia emocional. Por lo tanto, el objetivo de esta terapia es fomentar una mayor consciencia sobre las emociones experimentadas, adquirir herramientas de regulación emocional y buscar un proceso de transformación de las emociones (Greenberg, 2004).

## Referencias

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Barrett, L. F., & Russell, J. A. (1999). The Structure of Current Affect: Controversies and Emerging Consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 10–14. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00003>
- Benson, L., English, T., Conroy, D. E., Pincus, A. L., Gerstorf, D., & Ram, N. (2019). Age differences in emotion regulation strategy use, variability, and flexibility: An experience sampling approach. *Developmental Psychology*, 55(9), 1951–1964. <https://doi.org/10.1037/dev0000727>
- Blanke, E. S., Brose, A., Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Riediger, M., & Kuppens, P. (2020). Mix it to fix it: Emotion regulation variability in daily life. *Emotion*, 20(3), 473–485. <https://doi.org/10.1037/emo0000566>
- Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., & Sanchez-Lopez, A. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>
- Buss, K. A., Cole, P. M., & Zhou, A. M. (2019). Theories of Emotional Development: Where Have We Been and Where Are We Now? En V. LoBue, K. Pérez-Edgar, & K. A. Buss (Eds.), *Handbook of Emotional Development* (pp. 7–25). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_2)
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394–402. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.394>
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106. <https://doi.org/10.2307/1415404>
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2021). Components of Emotion Regulation Flexibility: Linking Latent Profiles to Depressive and Anxious Symptoms. *Clinical Psychological Science*, 9(2), 236–251. <https://doi.org/10.1177/2167702620956972>
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals* (P. Ekman, Ed.). Oxford University Press.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

- Eldesouky, L., & English, T. (2018). Another year older, another year wiser? Emotion regulation strategy selection and flexibility across adulthood. *Psychology and Aging*, 33(4), 572–585. <https://doi.org/10.1037/pag0000251>
- Ford, B. Q., Gross, J. J., & Gruber, J. (2019). Broadening Our Field of View: The Role of Emotion Polyregulation. *Emotion Review*, 11(3), 197–208. <https://doi.org/10.1177/1754073919850314>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 3–16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). 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. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed, pp. 3–20). The Guilford Press.
- Holbrook, C., & Hahn-Holbrook, J. (2022). Evolved to learn: Emotions as calibrational adaptations. En D. Dukes, A. C. Samson, & Eric. A. Walle, *The Oxford handbook of emotional development* (1st ed., pp. 3–22). Oxford University Press.
- Izard, C. E. (1993). Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes. *Psychological Review*, 100(1), 68–90. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.1.68>
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional Accounts of Emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467–480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Lang, P. J. (1994). The varieties of emotional experience: A meditation on James-Lange theory. *Psychological Review*, 101(2), 211–221. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.211>
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., Ritter, M., & Heimberg, R. G. (2015). AN OPEN TRIAL OF EMOTION REGULATION THERAPY FOR GENERALIZED ANXIETY DISORDER AND COOCCURRING DEPRESSION: Research Article: An Open Trial of Emotion Regulation Therapy. *Depression and Anxiety*, 32(8), 614–623. <https://doi.org/10.1002/da.22377>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Renna, M. E., Quintero, J. M., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2017). Emotion Regulation Therapy: A Mechanism-Targeted Treatment for Disorders of Distress. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00098>

- Renna, M. E., Quintero, J. M., Soffer, A., Pino, M., Ader, L., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2018). A Pilot Study of Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety and Depression: Findings From a Diverse Sample of Young Adults. *Behavior Therapy*, 49(3), 403–418. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.09.001>
- Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. En *The neuropsychology of emotion*. (pp. 137–162). Oxford University Press.
- Scult, M. A., Fresco, D. M., Gunning, F. M., Liston, C., Seeley, S. H., García, E., & Mennin, D. S. (2019). Changes in Functional Connectivity Following Treatment With Emotion Regulation Therapy. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 13, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2019.00010>
- Sroufe, L. A. (1996). *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years* (1<sup>a</sup> ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527661>
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- 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>