



**Universidad
Europea** VALENCIA

Máster Universitario en PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA

Trabajo Fin de Máster

**DIFERENCIAS DE GÉNERO Y REGULACIÓN EMOCIONAL:
UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

Presentador por: Patricia Morales Galán

Tutor/a:

Desirée Colombo

Curso: 2022/2023

Convocatoria: Ordinaria

RESUMEN

La regulación emocional (RE) es un proceso esencial para una buena adaptación a las demandas del entorno, y su comprensión es crucial para favorecer el bienestar físico y emocional de las personas. Sin embargo, es un tema aún poco explorado. En este sentido, el objetivo de esta revisión sistemática ha sido averiguar la información que se dispone actualmente sobre RE y diferencias de género. Para conseguir los artículos relevantes, se inició una búsqueda en dos bases de datos (Pub Med y Web of Science). Se encontraron 1753 artículos no duplicados, de los cuales, después del proceso de selección, se rescataron doce estudios que cumplían todos los criterios de inclusión. Según los resultados, las mujeres utilizan un mayor número de estrategias de RE y las aplican de manera más flexible que los hombres. Suelen estar más enfocadas en restaurar su equilibrio emocional, utilizar estrategias con componente social y afrontamiento más pasivo, y rumiar más. Por otro lado, los hombres generalmente se centran más en estrategias de resolución de problemas, además de utilizar de forma habitual estrategias desadaptativas como la supresión emocional o la evitación. Estas diferencias pueden tener implicaciones clínicas relevantes para la prevención y tratamiento de trastornos emocionales en ambos sexos, y con ello crear tratamientos personalizados más eficaces y específicos para cubrir las necesidades propias de cada género. Para obtener datos más concluyentes sobre esta temática, se hace evidente la necesidad de continuar analizando, investigando y profundizando en ella, mediante un enfoque multidisciplinario y la consideración de diferentes etapas de la vida, contextos sociales, factores biológicos, etc. con el fin de explorar el origen y los diversos factores que influyen en la forma en que hombres y mujeres regulan sus emociones.

Palabras clave: Regulación emocional; desregulación emocional; género.

ABSTRACT

Emotional regulation (ER) is an essential process for one's good adaptation to the environmental demands, and its understanding is crucial for promoting physical and emotional well-being. However, it is still a relatively unexplored topic. In this sense, the objective of this systematic review was to determine the available information on ER and gender differences. To obtain relevant articles, a systematic search was initiated in two databases (Pub Med and Web of Science). 1,753 non-duplicated articles were found, of which, after the selection process, twelve studies were retrieved that met all the inclusion criteria. According to the results, women use a greater number of ER strategies and apply them more flexibly than men. They tend to be more focused on restoring their emotional balance, using strategies with a social component and more passive coping, and ruminate more. On the other hand, men generally focus more on problem-solving strategies, besides using more maladaptive strategies such as emotional suppression or avoidance. These differences may have relevant clinical implications for the prevention and treatment of emotional disorders in both genders, thereby creating more effective and personalized treatments to meet the individual needs of each gender. To obtain more conclusive data on this issue, there is the need to continue analyzing, researching, and deepening it through a multidisciplinary approach and considering different stages of life, social contexts, biological factors, etc., in order to explore the origin and the various factors that influence how men and women regulate their emotions.

Keywords: Emotion regulation; emotional dysregulation; gender.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
1.1.	Definición de emoción	1
1.2.	La regulación emocional.....	2
1.3.	Estrategias de regulación emocional.....	4
1.4.	Diferencias de género y regulación emocional.....	6
2.	JUSTIFICACIÓN	8
3.	OBJETIVOS	9
4.	MÉTODO.....	10
4.1.	Criterios de elegibilidad	10
4.2.	Estrategia de búsqueda.....	10
4.3.	Proceso de selección de estudios	10
5.	RESULTADOS	16
5.1.	Características de los estudios incluidos.....	16
5.2.	Estrategias de regulación emocional.....	16
5.2.1.	Reevaluación cognitiva.....	17
5.2.2.	Supresión emocional	18
5.2.3.	Rumiación.....	18
5.2.4.	Otras estrategias de RE estudiadas	18
5.2.5.	Regulación emocional, estrés y género.....	19
5.2.6.	Regulación emocional, edad y género.....	20
6.	DISCUSIÓN.....	22
7.	CONCLUSIONES.....	25
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	27

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas ha crecido el interés por el conocimiento de las emociones y la regulación emocional (RE), tanto a nivel teórico (Gómez y Calleja, 2016; Gross y Thompson, 2007; Koole, 2010; Tamir, 2011) como aplicado (Becerra et al., 2015).

La RE tiene una gran importancia e influencia en la salud mental y física (Gross y Muñoz, 1995). Los déficits en RE han mostrado su presencia en un amplio abanico de trastornos mentales siendo un mecanismo transdiagnóstico que subyace a diferentes psicopatologías (Aldao et al., 2016; Sloan et al., 2017). La falta de habilidades de RE, por ejemplo, percibir, entender, y aceptar las emociones negativas, tiene un efecto perjudicial en el ajuste emocional de las personas, teniendo un impacto negativo en el comportamiento, lo que incluye respuestas evitativas ante emociones negativas (Berking et al., 2008). En cambio, la implementación de estrategias de RE de manera flexible se asocia con una mejor salud mental (p. ej., Kashdan et al., 2014) y, como tal, se ha considerado adaptativa (p. ej., Bonanno et al., 2004; Gupta y Bonanno, 2011; Aldao y Nolen-Hoeksema 2012).

En relación con el género, la literatura científica está de acuerdo con la afirmación de que hombres y mujeres son diferentes, de que la vida afectiva y los rasgos emocionales son distintos (Feingold, 1994). Las investigaciones revelan diferencias de género en la forma de afrontar situaciones emocionales y, en concreto, en el uso de estrategias personales para gestionar las emociones negativas (Thayer et al., 1994).

En el ámbito de la psicología, a pesar de que el estudio en el campo de la inteligencia y regulación emocional va creciendo, siguen siendo pocos los estudios que consideran la variable género, teniendo en cuenta que, pueden existir o no, dichas diferencias, dependiendo de diversas variables como el contexto, las características sociodemográficas o culturales de la muestra o de los instrumentos de evaluación que se empleen (Fernández et al., 2008).

Algunos autores como por ejemplo Nolen - Hoeksema (1991,1999), Gross et al., (1998), Hess et al., (2000) entre otros, han contribuido con sus investigaciones en el campo de la RE y el género, explorando tanto las similitudes como las diferencias entre hombres y mujeres en la forma en que regulan sus emociones. Sus hallazgos han tenido implicaciones importantes para la comprensión de la salud mental y la prevención de trastornos emocionales en ambos géneros.

1.1. Definición de emoción

Las emociones son un proceso psicológico que prepara al individuo para adaptarse y responder a su entorno. Por lo tanto, su función principal es la adaptación y dar prioridad a la información relevante para la supervivencia de éste. Como proceso psicológico, no es observable directamente, sino que se deduce de sus efectos y consecuencias sobre la conducta. Su

conocimiento ayuda a comprender qué sucede cuando hay una reacción ante determinados estímulos, sean estos externos o internos (proceso emocional) (Fernández- Abascal et al., 2010).

La psicología ha estudiado la emoción desde diversas perspectivas teóricas que la han abordado en función de las variables que pueden describirla mejor, pero falta la teoría que pueda explicar de una manera integral, los factores que están implicados en la emoción y sus relaciones y lo haga a nivel descriptivo, explicativo y predictivo (Fernández-Abascal et al., 2003).

Autores como Kleinginna y Kleinginna (1981) recopilaron cientos de definiciones de emoción, deduciendo así el carácter multidisciplinar de ésta. Esta multidimensionalidad actualmente no es cuestionada. Los diferentes enfoques a la hora de estudiarla y definirla han tenido en cuenta los siguientes aspectos:

- Los biológicos, que se suelen centrar en la activación fisiológica;
- Los conductuales, centrados en el proceso de aprendizaje;
- Los cognitivos, que tienen en cuenta los procesos mentales y la valoración subjetiva;
- Los patrones expresivos y de comunicación emocional;
- Los patrones motivadores, que ayudan a movilizar y a poner en acción.

Por tanto, cada perspectiva teórica se ha centrado en alguno de estos enfoques y ha dado lugar a su propia metodología y terminología específica. James Gross (1998), por ejemplo, define la emoción como un patrón complejo de cambios psicológicos, fisiológicos y conductuales que ocurren en respuesta a un evento relevante para los objetivos de un individuo. Según Paul Ekman (1984), la emoción es una respuesta automática y universal a un estímulo, que se manifiesta a través de cambios fisiológicos, expresiones faciales y conductas específicas. Antonio Damasio (2010), considera a la emoción un proceso complejo que involucra la integración de información sensorial, cognitiva y afectiva, y que se manifiesta en cambios corporales, sentimientos y acciones. Según Richard Lazarus (2000) la emoción es el producto de la razón porque se deriva de la forma en que se valora lo que sucede en nuestras vidas.

1.2. La regulación emocional

Las emociones, como se ha comentado en el apartado anterior, ayudan a la adaptación al entorno y a tomar decisiones importantes. Sin embargo, se pueden producir situaciones que pueden desbordar a las personas emocionalmente, ya sea por la intensidad de la emoción o por la incapacidad de manejarla de manera adecuada. Es en estos momentos cuando la RE se convierte en la capacidad para cuidar y proteger la salud mental y emocional.

La RE es un proceso por el cual los individuos modulan sus emociones de manera consciente e inconsciente para responder adecuadamente a las demandas ambientales (Gross 1998; Goubet y Chrysikou, 2019). Según Thompson (1994), la regulación emocional comprende aquellos procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras

reacciones emocionales para cumplir nuestras metas. Estos procesos no sólo nos permiten volver a nuestro estado de ánimo previo, sino que, también, parece que están involucrados en el inicio y mantenimiento de diversos problemas físicos y psicológicos (Hervás y Vázquez, 2006). Por otro lado, Garnefski y Kraaij (2006) consideran que la RE es compleja e incluye diversos procesos biológicos, sociales, comportamentales y cognitivos (conscientes e inconscientes), lo cual dificulta el estudio de todos sus aspectos simultáneamente.

El modelo de Gross, representado en la **Figura 1**, es hoy en día el más conocido en la literatura sobre la regulación emocional. Gross (1998, 1999) definió la RE como el proceso por medio del cual las personas influyen sobre las emociones que experimentan, en cuanto a cuándo suceden y cómo se experimentan y se expresan. El modelo procesual de Gross (1998) propone que la RE puede estudiarse en función del lugar en el que las estrategias de regulación se insertan dentro del proceso de generación de la emoción (Gross, 1999).

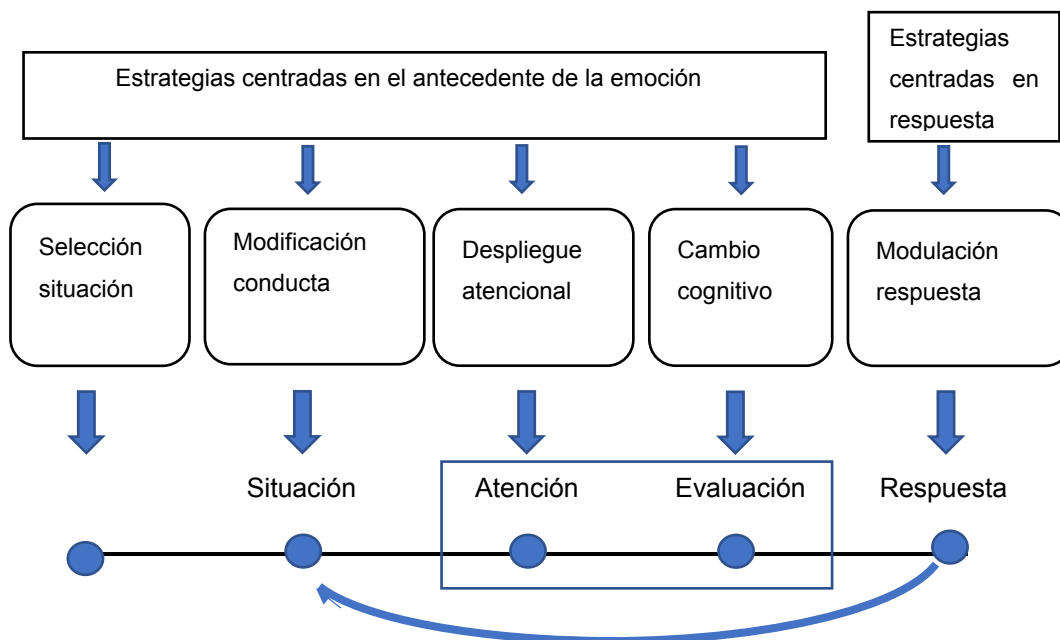


Figura 1. Estrategias de regulación emocional. Modelo de Gross (2015).

En este modelo de Gross (1998, 2015), los tipos de estrategias de RE están agrupadas en cinco grupos.

1. La selección de la situación. Tiene que ver con evitar o buscar una situación que puede generar emociones positivas o negativas.
2. La modificación de la situación. Una vez seleccionada la situación, la persona puede alterarla para modificar la afectación emocional que le provoca y modificar su impacto emocional.

3. El despliegue de la atención. Dirigir la atención a una parte de la situación en lugar de a otras, para modificar su impacto emocional. Por ejemplo, distrayéndose, manteniéndola o concentrándose.
4. El cambio cognitivo. Se refiere al cambio de interpretación o de significado asociado inicialmente a la situación dada, para alterar su afectación emocional.
5. La modulación de la respuesta. Alterar una o más de las respuestas producidas a partir de la situación, tanto por una disminución o un incremento en dichas tendencias de respuesta emocional, como por cualquier cambio en las respuestas.

Una emoción puede regularse antes o durante (estrategias centradas en el antecedente de la emoción) o después de que ha sido generada una emoción (estrategias centradas en la respuesta emocional), modificando lo que se piensa, se siente o se hace, tanto respecto de la propia emoción experimentada como de la situación y del objeto que la incita (Gross, 1998; Gross y John, 2003).

En contraposición a las definiciones de regulación emocional, está el constructo de desregulación emocional que se definiría como la presencia de un déficit en la activación y/o efectividad de las estrategias de regulación empleadas por una persona ante sus estados afectivos negativos (Hervás y Vázquez, 2006). La deficiencia de habilidades de RE tiene un efecto perjudicial en el ajuste emocional de las personas, provocando alteraciones en el comportamiento, así como una respuesta evitativa ante las emociones negativas (Berking, 2008).

Teniendo en cuenta la relevancia que tiene la regulación emocional en relación a la psicopatología, se ha visto necesario contar con instrumentos psicométricos que evalúen y la cuantifiquen. En relación con la desregulación emocional, se encuentra la escala Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS, Gratz y Roemer, 2004) que permite medir diferentes aspectos de la regulación desadaptativa y evaluar las dificultades que se pueden encontrar en el proceso de RE (confusión, desatención, rechazo, descontrol e inferencia cotidiana).

1.3. Estrategias de regulación emocional

Thompson (1994) y Gross (1998) conciben la RE como un proceso adaptativo y flexible. Respecto al uso de las estrategias de RE no se refieren a una ejecución de éstas correcta o incorrecta, todas pueden ser adaptativas en función de la persona y su contexto (Martínez Pérez et al., 2009; Sánchez Aragón et al., 2014; Aldao, Sheppes y Gross, 2015; Bonanno y Burton, 2013; Kobylńska y Kusev, 2019). También consideran mecanismos tanto automáticos como controlados, conscientes o inconscientes, para emociones positivas o negativas (Carrasco y Sánchez, 2009), lo cual facilita la comprensión y el estudio de la RE de una amplia gama de emociones en diferentes situaciones.

Aldao y Nolen-Hoeksema (2010), en cambio, diferencian las estrategias de RE en adaptativas y desadaptativas e incluyen entre las estrategias de RE adaptativas, la aceptación, la resolución

de problemas o la reevaluación cognitiva, y entre las desadaptativas la supresión emocional, la evitación y la rumiación.

Estas estrategias de RE mencionadas son de las más estudiadas hasta el momento. Según Gross y John (2003), la reevaluación cognitiva es una estrategia de cambio cognitivo que implica la reinterpretación de situaciones emocionales, mientras que la supresión emocional es una estrategia de modulación de la respuesta que implica restringir las manifestaciones conductuales de la emoción. La reevaluación cognitiva suele estar relacionada con resultados adaptativos, mientras la supresión con resultados de mala adaptación en la salud física, emocional y social (Hu et al., 2014). La rumiación representa pensamientos centrados y repetitivos que giran en torno a errores y fracasos pasados (Nolen-Hoeksema, 2008; Watkins, 2008). Se describe como el proceso de responder a la angustia centrándose de forma repetitiva y pasiva en los propios síntomas y sus posibles causas y consecuencias (Nolen-Hoeksema, 1991, 1998). La evitación emocional según Gross (1998) es la inhibición de la experiencia emocional, a menudo acompañada por un esfuerzo consciente por distraerse o reorientarse cognitivamente. El mismo autor Gross (1998), describe la resolución de problemas como una estrategia que se enfoca en identificar y abordar los problemas que generan emociones negativas, con el objetivo de encontrar soluciones efectivas que reduzcan dichas emociones y modificar o disminuir el impacto que pueda tener un estresor o una situación complicada, percibiendo que el factor estresor puede controlarse. Por último, Roemer y Orsillo (2007) describen la aceptación como una disposición del individuo a experimentar sus emociones y pensamientos sin evadirlos, resistirlos o tratar de cambiarlos. La aceptación se enfoca en desarrollar una relación más flexible y abierta con las experiencias internas del individuo, lo que puede permitirle adaptarse y responder de manera más efectiva a situaciones emocionalmente desafiantes. Implica aceptar las situaciones, emociones o circunstancias como son sin juzgarlas ni intentar modificarlas.

La RE se considera adaptativa en función de las demandas del contexto y de los propósitos individuales o sociales que se persiguen (Adrian et al., 2011). Según esto, para considerar el papel adaptativo o desadaptativo de una estrategia se tendrán que tener en cuenta el contexto o situación en la que se está utilizando dicha estrategia, el objetivo o meta que se ha planteado al utilizarla y si ayuda a que se alcance este objetivo o no (por ej. si se quieren regular emociones negativas y la estrategia utilizada ayuda a bajar la intensidad de estas emociones, se considerará adaptativa, en cambio si las aumenta se considerará desadaptativa) (Gross 1998).

Lazarus y Folkman (1986) hablan de estrategias de afrontamiento en relación a la RE. El afrontamiento se definiría como los procesos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas o externas que el individuo percibe que exceden sus recursos. Estos autores señalan dos tipos de estrategias de afrontamiento a la hora de regular las emociones:

- Estrategias centradas en la resolución del problema: Son las que están enfocadas en alterar o modificar el problema que está causando la emoción o el malestar. También

se incluyen estrategias que hacen referencia a cambios cognitivos o motivacionales (Lazarus y Folkman, 1986).

- Estrategias centradas en la emoción u orientado a reestablecer el equilibrio emocional: Son aquellas que se enfocan en modificar la respuesta emocional ante el problema e incluyen la regulación de las respuestas emocionales negativas asociadas con el estrés.

Meléndez et al., (2019) llegaron a la conclusión de que las estrategias orientadas al problema facilitan el proceso adaptativo, mientras que algunas estrategias orientadas a la emoción son desadaptativas.

La utilización de una estrategia u otra estará condicionada por el tipo de situación o circunstancias y factores estresores en las que se produce. Las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias centradas en la resolución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias centradas en la emoción (Forsythe y Compas, 1987).

Además, las estrategias de afrontamiento pueden describirse como:

- Activas, que tratan de forma directa con lo que ha originado el estrés.
- Pasivas, relacionadas con la evitación o negación del problema.

En general, utilizar estrategias de afrontamiento activas suele ser más eficiente para gestionar eventos estresantes que la utilización de estrategias pasivas (Lazarus y Folkman, 1984).

1.4. Diferencias de género y regulación emocional

Hay una serie de diferencias individuales que juegan un papel en la regulación del afecto. El más importante y obvio es el género (Thayer et al., 1994; Nolen-Hoeksema et al., 1999).

En la literatura sobre este tema se ha encontrado que las diferencias de género en RE se deben en parte a los diferentes papeles que juegan los hombres y las mujeres en nuestra sociedad. Existen fuertes concepciones populares de las diferencias de género en la emocionalidad; por ejemplo, se considera que las mujeres son más emocionales que los hombres, que tienen una mayor sensibilidad a las emociones, una mayor capacidad para expresarlas y una mayor capacidad para regularlas (McRae et al., 2008).

Investigaciones recientes han comenzado a examinar las diferencias entre hombres y mujeres en el uso de estrategias específicas de regulación cognitiva de las emociones (Garnefski et al., 2004; Martín y Dahlen, 2005).

Con respecto al género y su impacto en el afrontamiento Matud (2004) señalaron que, como resultado de los diferentes roles de género y las expectativas que la sociedad tiene para cada uno de ellos, los hombres y las mujeres se enfrentan diferentes situaciones estresantes aplicando

distintas estrategias de afrontamiento. Ptacek, Smith y Zanas (1992) mostraron que los hombres usan estrategias más instrumentales y activas, centradas en la solución del problema, mientras que las mujeres suelen utilizar más un afrontamiento centrado en la emoción. Meléndez et al., (2012) observaron que los hombres tienen preferencia a la hora de utilizar estrategias activas con el objetivo de resolver el problema, y las mujeres estrategias emocionales como encontrar apoyo social y la expresión emocional.

Para los estudios con hallazgos significativos, las mujeres generalmente informaron de un mayor uso de la reevaluación y los hombres generalmente informaron un mayor uso de la supresión (Gross y John, 2003). Si bien el apoyo empírico para las diferencias de género a nivel medio en las tendencias regulatorias es mixto, podría variar según el contexto (p. ej., situaciones sociales frente a no sociales), con diferencias de género más destacadas en situaciones sociales (Kennedy y Denham, 2010).

Las diferencias de género en el afrontamiento fueron estudiadas también por Folkman et al., (1986, 1987), quienes encontraron que las mujeres usaban más reevaluación positiva que los hombres, mientras que los hombres usaban más autocontrol que las mujeres. Meléndez et al., (2012) concluyeron que los hombres utilizan con más frecuencia que las mujeres estrategias de afrontamiento centradas en el problema, mientras que las mujeres utilizan los más centrados en la emoción.

Las implicaciones de la regulación emocional basada en el género pueden tener efectos de gran alcance. Saber con qué frecuencia hombres y mujeres utilizan estrategias de RE diferentes puede ayudarnos a crear un entorno más integrador, tanto en lo que respecta a la comprensión de su comportamiento como a la adopción de medidas proactivas para apoyar los esfuerzos de cada uno por regular las emociones. A su vez, esto podría conducir a mejores resultados en las relaciones y otras áreas de la vida.

2. JUSTIFICACIÓN

El enfoque tradicional de la psicología a nivel general se ha considerado un enfoque neutral, objetivo y unificado. Sin embargo, el factor género no se ha tenido en cuenta en el ámbito psicológico dentro de la literatura científica hasta los años setenta.

En los últimos años hay un mayor número de investigaciones y estudios que están teniendo en cuenta las diferencias de género e intentando solventar este problema, incluso a la hora de que se incluyan modificaciones metodológicas (Barberá, 1998; Hyde, 1995). Para incluir la perspectiva de género en la investigación en el ámbito psicológico, es necesario seguir estudiando las características comunes y las específicas de cada género. Tener más conocimiento e información sobre ello, nos ayudará como individuos y sociedad a una mejor comprensión y una visión más integral de nosotros/as mismos/as a nivel individual y social. Teniendo en cuenta también, las diferentes áreas de conocimiento a estudiar que esto conlleva (física, psicológica, social/ relacional, emocional, etc.).

A nivel práctico, puede ser muy útil para crear programas o tratamientos psicológicos que cubran y se adapten a las necesidades específicas de cada género. Que sean más eficaces y adecuados para las personas que se atienden en consulta y para prevenir posibles trastornos psicológicos y emocionales.

También su estudio favorecerá la comprensión de cómo gestionamos las emociones de forma diferente y cómo actuamos en consecuencia. Por supuesto, teniendo en cuenta las diferencias individuales. Esto nos ayudaría a comprender por qué reaccionamos de manera diferente ante ciertas situaciones y qué estrategias de regulación emocional son las más utilizadas en cada género y si estas son adaptativas o no, para poder modificarlas en caso necesario y buscar recursos más adecuados en cada caso concreto.

Otro beneficio, incluiría la mejora de la comunicación derivada de la comprensión que comentábamos anteriormente.

3. OBJETIVOS

El presente trabajo se enfoca en la revisión sistemática de la literatura científica actual que estudia la regulación emocional (RE) y las diferencias que existen al respecto, entre hombres y mujeres adultos/as sin ningún diagnóstico clínico.

Los objetivos de esta revisión sistemática son los siguientes (teniendo en cuenta los criterios de elección y exclusión seleccionados para tal fin: mujeres y hombres adultos sin un diagnóstico clínico).

- Conocer cuánta literatura científica e investigaciones hay sobre regulación emocional y diferencias de género.
- A nivel de contenido, averiguar las diferencias que se han encontrado hasta ahora entre hombres y mujeres a la hora de regular sus emociones.
- Identificar cuáles son las estrategias de RE más utilizadas por cada género y en qué situaciones se suelen utilizar en mayor medida.
- Saber qué factores y características pueden estar influyendo en el proceso de RE y cuáles pueden ser específicos de cada género.
- Aportar con este trabajo una pequeña visión sobre el enfoque de género y su importancia.
- Comprobar si la información que se ha escrito anteriormente en la literatura sobre esta temática concuerda con las investigaciones más recientes.

4. MÉTODO

Para seleccionar las publicaciones relevantes para esta revisión sistemática, se realizó una búsqueda dentro de la literatura científica siguiendo los criterios incluidos en la guía PRISMA (Preferred Reporting Items for System Reviews and Meta-Analysis Guidelines) (Moher et al., 2010).

4.1. Criterios de elegibilidad

Se han incluido en la revisión aquellos estudio que investigasen las diferencias de género en la regulación emocional. Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Estudios con medidas de autoinforme de regulación emocional.
- Estudios con muestra compuesta de población adulta.
- Estudios con muestra sana (sin ningún diagnóstico).

Se han excluido los artículos que se enfocaban más en los correlatos biológicos o neurobiológicos de la regulación emocional ya que en esta revisión no nos interesa investigar esta área concreta. Además, se han excluido aquellos artículos que no estuviesen escritos en inglés, que no tuviesen acceso directo y diversos tipos de manuscritos como revisiones o meta-análisis.

4.2. Estrategia de búsqueda

Las bases de datos que se han utilizado para realizar las búsquedas de los artículos han sido PubMed y Web of Science usando las palabras clave siguientes: (emotion regulation OR affect regulation OR mood regulation OR emotion dysregulation OR affect dysregulation) AND (sex OR gender OR masculin* OR femenin*) NOT (review OR meta-analysis OR systematic review OR depress* OR disorder).

4.3. Proceso de selección de estudios

A continuación, se detalla el proceso de búsqueda para obtener los estudios con los criterios que se consideraban relevantes para esta revisión. Este proceso se realizó en varias fases.

En primer lugar, se realizaron dos búsquedas generales (enero 2023), introduciendo las palabras llave que se han mencionado en el apartado anterior en las dos bases de datos Pub Med y Web of Science. En esta búsqueda se encontraron en total 1883 estudios. De este total, 682 publicaciones correspondieron a la base de datos PubMed y 1201 publicaciones a la de Web

of Science. Se procedió a una revisión de todos ellos y se hizo un filtrado de los artículos que aparecían por duplicado. Después de este proceso se descartaron 130 publicaciones repetidas en las dos bases.

De los 1753 artículos que quedaron tras el filtrado, se realizó una lectura de los títulos y los resúmenes de éstos y los que no coincidían con la temática de la regulación emocional y las diferencias entre géneros se desecharon. Tras este segundo filtrado se rescataron 25 artículos.

En los 25 artículos que quedaron, se hizo una revisión completa del texto y después de aplicar los criterios de inclusión, se eliminaron 13 artículos más. El resultado final de este proceso de selección concluyó con la elección de 12 estudios que cumplían todos los criterios de inclusión para la realización de esta revisión. Este proceso y las características de estos estudios está representado en la **Figura 2** y los estudios seleccionados se resumen en la **Tabla 1**.

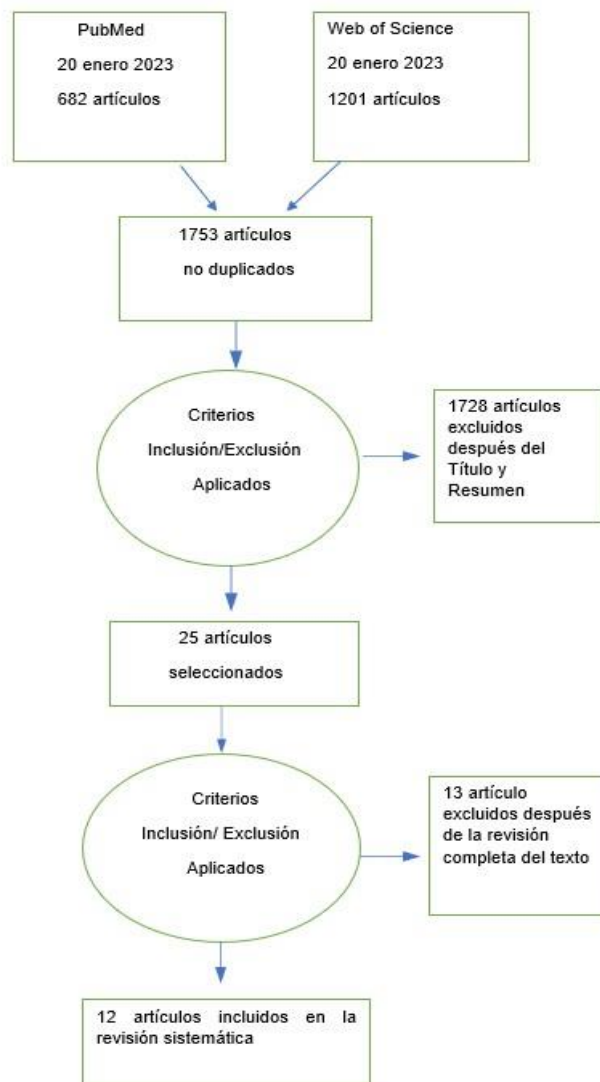


Figura 2. Diagrama de flujo de las estrategias de búsqueda. Reglas PRISMA

Tabla 1. Resumen general de los estudios seleccionados para la revisión sistemática.

<i>Autores</i>	<i>Año</i>	<i>Muestra</i>	<i>Instrumentos</i>	<i>Principales resultados obtenidos</i>
Ando, A; Giromini, L; Ales, F; Zennaro, A.	2020	N=68 38 mujeres 30 hombres Edad:18-34 años.	-DERS -RRQ	Mayor rumia en mujeres que en hombres. En éstos, asociada con una regulación emocional alterada en general. No hay diferencias en la rumiación y la desregulación emocional respecto a los datos fisiológicos.
Lipovcan, LK; Prizmic, Z; Franc, R.	2009	N= 891 483 mujeres 408 hombres Edad: 4 grupos de edad.	Entrevista para evaluar las estrategias de regulación afectiva.	Las mujeres utilizan más el desahogo, la rumia, la distracción pasiva y aceptación que los hombres. Interacción entre el género y la edad.
Ricarte Trives, J.J; Navarro Bravo,B; Latorre Postigo,J:M; Ros Segura, L; Watkins, E.	2016	N=51 31 mujeres, 20 hombres Edad: 50-76 años.	RSQ	Los hombres mayores usan estrategias más adaptativas para regular sus emociones que los más jóvenes y las mujeres, Rumiación, variable mediadora entre edad, género y depresión.

<i>Autores</i>	<i>Año</i>	<i>Muestra</i>	<i>Instrumentos</i>	<i>Principales resultados obtenidos</i>
Masumoto K, Taishi N, Shiozaki M.	2016	N= 936 468 mujeres 448 hombres Edad: 20-70 años.	ERQ	Diferencias de género en los efectos del envejecimiento sobre la regulación emocional: En hombres, la reevaluación cognitiva aumentó con la edad e influyó en el estado de ánimo más positivamente que en las mujeres
Zlomke, KR; Hahn, KS	2010	N=1080 291 hombres 789 mujeres Edad:18 -28 años.	CERQ	Diferencias de género en efectos del envejecimiento sobre la regulación emocional. Los hombres utilizaban más la reevaluación a mayor edad. No en mujeres.
Smrtnik Vitulic, H; Prosen, S	2016	N=194 83 mujeres 111 hombres Edad :20-65 años.	-Cuestionario de formas de afrontamiento revisado -ERSQ	Estrategias de afrontamiento: No existen diferencias en edad, ni entre hombres y mujeres. Sí en el nivel de educación. Las mujeres utilizan más el despliegue atencional, reevaluación cognitiva, activación física, apoyo social y comer emocional más que los hombres.
Zimmermann, P; Iwanski, A	2014	N=1305 679 mujeres 626 hombres. Edad: no especificada.	NERI	Diferencias de género en el uso de estrategias de regulación emocional. Las participantes femeninas informaron más búsqueda de apoyo social y rumiación disfuncional y los participantes masculinos informaron más pasividad, evitación y supresión.

<i>Autores</i>	<i>Año</i>	<i>Muestra</i>	<i>Instrumentos</i>	<i>Principales resultados obtenidos</i>
Jiang, X; Moreno, J; Ng, Z	2022	N=353 263 mujeres 84 hombres Edad:18 -23 años.	ERQ	Diferencias de género en reevaluación y supresión. La amortiguación de la reevaluación disminuyó en mujeres y aumentó en hombres a mayor estrés. La supresión no amortiguó el impacto negativo del estrés sólo en los hombres más estresados.
Perchtold,C.M; Papousek, I; Fink, A; Weber,H; Rominger,C; Weiss, E.M.	2019	N= 126. 67 mujeres 59 hombres Edad: 18-35 años.	SEAS	Mayor reactividad emocional a la información negativa y eventos estresantes en mujeres que en hombres y mayor propensión en éstas a la depresión. En el uso de la reevaluación cognitiva se sugiere que hombres y mujeres utilizan mecanismos cognitivos funcionales similares
Monteiro, NM; Balogun, SK; Oratile, KN	2014	N=128. 64 mujeres 64 hombres. Edad:18-29 años.	- DERS - CSI	Diferencias de género en el uso de estrategias de afrontamiento fueron mínimas. Excepto que las mujeres usaron ilusiones y desvinculación centrada en el problema más que los hombres.

<i>Autores</i>	<i>Año</i>	<i>Muestra</i>	<i>Instrumentos</i>	<i>Principales resultados obtenidos</i>
Liao, SQ; Xiao, W; Wang, YC	2022	N=119 58 hombres 61 mujeres Edad 18 -24 años.	Cuestionario de autoevaluación GROSS sobre Estilos de RE.	La reevaluación cognitiva reduce el miedo condicionado y mejora la extinción de la expectativa en los dos sexos, En mujeres disminuye más lentamente que en hombres y requiere más tiempo y más ensayos que ellos.
López- Madrigal, C; de la Fuente, J; García- Manglano, J; Martínez- Vicente, JM; Peralta- Sánchez, FJ; Amate- Romera, J	2021	N=1310 327 hombres 983 mujeres Edad: 17-25 años.	EEC	H1: Asociaciones positivas entre género, edad y bienestar. Género más asociado al enfoque del problema y autorregulación. Mujeres más vulnerabilidad a eventos estresantes niveles más altos de estrés que los hombres. H2: Con otras variables de bienestar el género no tuvo valor predictivo. H3: El género, mejor predictor para estrategias de afrontamiento, la resiliencia y los factores de autorregulación.

Notas: DERS: Escala de Desregulación Emocional; RRQ: Cuestionario de Rumiación y Reflexión; ERQ: Cuestionario de Regulación Emocional; RSQ: Cuestionario de Estilos de Respuesta; EEC: Escala de Estrategias de Afrontamiento del Estrés; CSI: Coping Strategies Inventory; SEAS: Escala de Habilidad Emocional de Autoinforme; NERI: Inventario de Regulación de las Emociones Negativas; ERSQ: Cuestionario de Estrategias de Regulación Emocional. CERQ: Cognitive Emotion Regulation Questionnaire.

5. RESULTADOS

5.1. Características de los estudios incluidos

Los 12 estudios incluidos en esta revisión datan desde el año 2009 al año 2022.

Se han encontrado bastantes diferencias en el número de participantes que incluye cada investigación. El estudio que contó con menos muestra de participantes estuvo formada por 51 personas y la de mayor muestra por 1310 personas. El número total de participantes de todos los estudios seleccionados fue de 6561 personas.

La distribución de participantes en general fue bastante homogénea en el número de hombres y mujeres que formaban cada grupo. Sólo en dos estudios se observa una diferencia significativa donde se contaba con un número mucho mayor de mujeres que de hombres.

Otra característica de los estudios elegidos se centra en investigar si hay diferencia entre hombres y mujeres a la hora de utilizar unas estrategias de RE u otras para regular sus emociones.

Los 12 estudios utilizaron medidas de autoinforme de RE a través de aplicar cuestionarios y escalas específicas para este fin.

Algunos de los instrumentos más utilizados en las investigaciones han sido, por ejemplo, el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) creado por Gross & John (2003), que permite medir dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva; y la Escala de las Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) desarrollada por Gratz y Roemer (2004) para medir la desregulación emocional. En la **Tabla 1** se especifican los instrumentos de evaluación que utilizó cada estudio.

5.2. Estrategias de regulación emocional

Los estudios seleccionados se han interesado sobre las estrategias de RE y si hay similitud o diferencias específicas por género.

Entre dichas estrategias de RE se han encontrado en los estudios las siguientes: la rumiación, la supresión emocional, la reevaluación cognitiva, la distracción, el apoyo social, la ventilación o desahogo, las estrategias de resolución de problemas, la distracción, el catastrofismo, la autculpa y el culpar a otros, la evitación de problemas, la confrontación, el autocontrol, la aceptación, la negación, la impulsividad, espiritualidad, autocrítica.

Teniendo en cuenta los estudios elegidos, a continuación, se hará una síntesis de los resultados obtenidos en relación a las estrategias más utilizadas por hombres y mujeres según estas investigaciones.

Dentro de éstas, las más estudiadas y analizadas han sido la reevaluación cognitiva, la supresión expresiva y la rumiación.

Para comentar las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión emocional incluidas en los estudios, nos basaremos en el modelo de proceso de regulación emocional (Gross, 2001). Este modelo divide la RE en dos categorías: la RE centrada en el antecedente, que ocurre antes de la generación de la emoción, y la RE centrada en la respuesta, que ocurre después de las respuestas emocionales. Según este autor, la reevaluación cognitiva es una estrategia centrada en los antecedentes que altera el impacto emocional al cambiar cognitivamente la forma en que las personas perciben las situaciones que provocan emociones (podríamos decir que consiste en ver la situación desde otra perspectiva), mientras que la supresión es una estrategia modulada por la respuesta que inhibe las emociones provocadas y las conductas expresivas de las emociones (es decir, esconder emociones frente a los demás).

Por otro lado, la rumiación se describe como la propensión a responder a la angustia centrándose de forma repetitiva y pasiva en las emociones negativas, los fracasos y sus consecuencias (Nolen-Hoeksema, 1991, 1998). Esta estrategia de regulación emocional se considera desadaptativa y tiene un papel central en el inicio y mantenimiento de múltiples formas de psicopatología, como depresión, ansiedad, trastornos alimentarios y problemas de abuso de sustancias (Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer, 2010).

5.2.1. Reevaluación cognitiva

Smrtnik y Prosen (2016) encontraron que las mujeres adultas que componían la muestra de su estudio utilizaban más la reevaluación cognitiva en relación con los hombres y que éstas se esforzaban más que los hombres cuando se enfrentaban a sus emociones. Además, los resultados del estudio de Jiang et al., (2022) mostraron el efecto positivo de la reevaluación sobre la satisfacción con la vida en las mujeres. Los datos en relación con los hombres se comentan en detalle en el apartado de estrés ya que es un factor a tener en cuenta en su caso.

Sin embargo, Zlomke y Hahn (2010) no encontraron una diferencia entre hombres y mujeres para la estrategia de reevaluación. En la misma línea, el estudio de Perchtold et al., (2019) sugiere que los mecanismos cognitivos funcionales son similares en la implementación de la estrategia de reevaluación en hombres y mujeres, aunque sólo en los hombres la reevaluación cognitiva predijo menos experiencias depresivas. Por otro lado, Liao et al., (2022) estudiaron el efecto de la reevaluación cognitiva en otro contexto, relacionado con la tarea de miedo condicionado y las diferencias de género. Averiguaron que la reevaluación cognitiva no puede bloquear la adquisición del miedo, independientemente del sexo, pero sí reducir significativamente la calificación de miedo y mejora la extinción de la expectativa en los dos sexos. La calificación de miedo en el grupo femenino disminuyó más lentamente que en el grupo

masculino; además, la extinción de la expectativa en las mujeres requirió más tiempo y más ensayos, en comparación con la extinción en los hombres.

5.2.2. Supresión emocional

Según el estudio de Zimmermann e Iwanski, (2014), los hombres utilizan con mayor frecuencia la supresión que las mujeres. Otro estudio que apoya estos resultados es el de Matsumoto et al., (2016), que encontró que las puntuaciones de supresión y estado de ánimo negativo fueron significativamente más altas en hombres que en mujeres.

Otros autores han investigado la estrategia de supresión como Jiang et al., (2022) teniendo en cuenta otros factores que se relacionan con el género como estrés o edad. Los resultados se comentan en los apartados siguientes.

5.2.3. Rumiación

Los resultados de los estudios de Lipovčan et al., (2009) y Zlomke y Hahn (2010) muestran que las mujeres son más propensas a la rumia que los hombres. Otros estudios han confirmado los mismos resultados. Zimmermann e Iwanski (2014) muestran que las mujeres informan con más frecuencias sobre rumiación que los hombres. El estudio de Ando et al., (2020) muestra que las mujeres parecían caracterizarse por niveles más altos en rumiación y de esa manera tender a perpetuar las emociones negativas más que los hombres. En general, estos autores suponían que la rumiación en los hombres parecía ocurrir especialmente cuando los fracasos y las emociones negativas asociadas no eran completamente aceptados. Por último, Ricarte et al., (2016) afirmaron que el aumento de la rumia, que se encuentra típicamente en las mujeres, puede afectar otras estrategias reguladoras de emociones adaptativas, como la resolución de problemas, la distracción o el recuerdo autobiográfico.

5.2.4. Otras estrategias de RE estudiadas

A continuación, se comentan los resultados de otras estrategias que en menos frecuencia se han encontrado en los estudios.

Kaliterna et al., (2009) encontraron que las mujeres en promedio usaban con más frecuencia estrategias descritas como la ventilación emocional (estrategia que permite la expresión plena de los sentimientos y emociones) que los hombres para regular sus sentimientos negativos, quizá por un componente social involucrado en ese grupo. Sus resultados también mostraron que las mujeres tendían más a retraerse, así como a utilizar la distracción pasiva y la aceptación que los hombres. La distracción pasiva la definieron como comportamientos pasivos para distraer la atención de los sentimientos negativos, por ejemplo, rezar, tratar de aceptarlo como su destino,

tomar café y comer algo. Los hombres en cambio usaron estrategias de distracción activa con más frecuencia. Esta estrategia fue definida como participar en comportamientos agradables para distraer la atención de los sentimientos negativos, como, por ejemplo, salir con amigos, hacer algo divertido y reír.

En el trabajo de Monteiro et al., (2014) se encontró que las mujeres utilizan ilusiones y desvinculación centrada en el problema más que los hombres. Las mujeres de esta muestra esperaban y deseaban que la situación mejorara como método de afrontamiento. Tal estrategia implica la desconexión centrada en el problema, donde se niega o evita la situación problemática y esto impide poder resolverlos y mantener el estrés añadido. También añaden que las estudiantes mujeres de su muestra solían ser más propensas a retraerse como una forma de afrontamiento. Esto puede estar relacionado con los roles de género que alientan a las mujeres jóvenes a involucrarse en fantasías en lugar de enfoques conductuales o cognitivos concretos para resolver problemas, en particular aquellos que pueden implicar conflicto (Brewer et al., 2002)

Otros estudios encontraron que las mujeres suelen ser más propensas a utilizar la comida, el despliegue atencional, el apoyo social, el control primario y la activación física para regular sus emociones (Kaliterna, 2009; Zimmermann e Iwanski, 2014), mientras que los hombres utilizan más estrategias centradas en el problema, evitación y supresión (Smrtnik y Prosen, 2016; Zimmermann e Iwanski, 2014).

Por último, según los resultados del estudio de López-Madrigal et al., (2021), la búsqueda de ayuda, las autoinstrucciones, la expresión emocional y la búsqueda de apoyo social son estrategias de afrontamiento que utilizan más las mujeres que los hombres. También, según estos autores las mujeres son más vulnerables a los eventos estresantes y tienden a experimentar niveles más altos de estrés que los hombres. Ellas suelen tender a apoyarse más que ellos en la espiritualidad, pero esto disminuye con el transcurso de los años.

5.2.5. Regulación emocional, estrés y género

Algunos de los estudios mencionados han investigado las estrategias de RE utilizadas por hombres y mujeres en el caso de sufrir estrés.

Zlomke y Hahn (2010) encontraron que las mujeres ponían la situación en perspectiva frente al estrés más que los hombres y los hombres reportaron culpar a otros durante situaciones estresantes más que las mujeres.

Perchtold et al., (2019) observaron que había mayor reactividad emocional a la información negativa y eventos estresantes en mujeres que en hombres y que en éstas había mayor propensión a la depresión.

López-Madrugal et al., (2021) vieron asociaciones positivas entre género, edad y bienestar. Afirmaban que mujeres tienen más vulnerabilidad a eventos estresantes y niveles más altos de estrés que los hombres.

Los resultados del estudio de Jiang et al., (2022) mostraron diferencias significativas de género en la interacción de la reevaluación y el estrés social. Para las mujeres, el efecto positivo de la reevaluación sobre la satisfacción con la vida fue estadísticamente significativo en todos los niveles de estrés. Para los hombres, el efecto positivo de la reevaluación fue estadísticamente significativo solo en niveles de estrés moderados y altos, y la magnitud de tales asociaciones aumentó a medida que aumentaron los niveles de estrés. En relación con la estrategia de la supresión, para las mujeres, el efecto de la supresión según estos autores fue estadísticamente significativo en todos los niveles de estrés, aunque la magnitud disminuyó a medida que aumentaban los niveles de estrés. Para los hombres, el efecto positivo de la supresión solo fue estadísticamente significativo a un alto nivel de estrés. A diferencia de la reevaluación cognitiva, la supresión no amortiguaba el impacto negativo del estrés social y la satisfacción vital, con una notable excepción para los hombres con un alto nivel de estrés.

5.2.6. Regulación emocional, edad y género

En los siguientes estudios ha estado presente el factor de la edad y su relación con el género y bienestar emocional.

Kaliterna et al., (2009) encontraron una interacción significativa en la estrategia de ventilación en relación con el género y la edad. Las mujeres jóvenes (de 18 a 29 años), las medianas (de 30 a 44 años) y adultas mayores (45 a 59 años), usaron más la ventilación que los hombres. En mujeres y hombres de edad avanzada (a partir de 60 años) no hubo diferencia en el uso de esta estrategia.

Teniendo en cuenta la literatura sobre el tema, los hallazgos de Zlomke y Hahn (2010) también respaldan el papel de la edad en el uso de estrategias específicas de resolución de problemas, reestructuración cognitiva y manejo de emociones expresadas. Los resultados de su investigación indicaron diferencias en los efectos del envejecimiento sobre la regulación emocional en los hombres, pero no en las mujeres. Los hombres eran más propensos a utilizar la reevaluación a medida que envejecían, pero no se encontraron correlaciones entre la supresión y la edad. En la misma línea, Matsumoto et al., (2016) observaron que en los hombres el uso de la reevaluación cognitiva aumentó con la edad y contribuyó en un estado de ánimo más positivo que en las mujeres. Este efecto no se observó para la supresión.

Los resultados de la investigación de Zimmermann e Iwanski (2014) muestran que los adultos mayores y los hombres usan estrategias más adaptativas para regular sus emociones que los más jóvenes y las mujeres, actuando la rumiación como una variable mediadora entre la edad, el género y la depresión (Ricarte et al., 2016).

Por último, López-Madrigal et al., (2021) no validaron su hipótesis “El género tendrá un mejor poder predictivo con variables de bienestar emocional”, ya que el género no tuvo valor predictivo en este caso, pero sí la edad con la perseverancia, espiritualidad. etc. En este estudio también se vio La interacción entre edad y género solo predijo aceptación resignada, reevaluación positiva, tolerancia al cambio, establecimiento de metas y positividad total. Los hombres y mujeres son diferentes en la forma en la que se enfrentan al estrés y la preocupación en el contexto del estudio (universidad).

6. DISCUSIÓN

En este Trabajo de Fin de Master se ha tenido en cuenta sólo una pequeña parcela de lo que supone la RE y las diferencias de género. Esta revisión sistemática ha sido una aproximación a la literatura científica publicada en la que el factor común de los estudios seleccionados ha sido cómo regulan sus emociones y las estrategias de RE que utilizan hombres y mujeres sin un diagnóstico psicopatológico en los que se han utilizado medidas de autoinforme de regulación emocional.

En general, se puede afirmar que los doce estudios seleccionados han servido para dar respuesta a los objetivos planteados inicialmente en la revisión.

Respecto a la literatura encontrada a través de las bases de datos PubMed y Web of Science, parece que no hay muchos estudios con estas características. Se han encontrado una gran cantidad de investigaciones que abarcan la RE en diversos tipos de población y contextos, pero una breve cantidad enfocada solamente en la RE y las diferencias de género en individuos sin un diagnóstico psicopatológico.

En los estudios seleccionados, las diferencias que se han encontrado entre hombres y mujeres a la hora de regular sus emociones han tenido que ver con la forma en la que cada género gestiona su malestar o emociones desagradables (ej. miedo condicionado, situaciones estresantes) y el uso de las estrategias específicas de RE para poder gestionarlas. En algunos de ellos se ha podido comprobar que el factor edad influye en cada género a la hora de implementar una estrategia u otra, cambiando de una a otra en unos rangos de edad determinados.

Respecto a las estrategias utilizadas se ha concluido que las mujeres suelen utilizar un número mayor de estrategias de RE que los hombres y que las aplican de forma más flexible que ellos. Parece que la forma en que ellas gestionan sus emociones es a través de estrategias que están más enfocadas en restablecer el equilibrio emocional. En cambio, los hombres se centran más en la resolución de problema o conflicto que les causa el malestar.

Varios estudios afirmaron que las mujeres adultas suelen utilizar más la estrategia de reevaluación cognitiva que los hombres y un menor número de estudios no encontró diferencias significativas en su utilización. Respecto a los hombres los resultados afirman que suelen utilizar más la supresión expresiva como estrategia de RE.

Respecto a la rumiación un gran número de estudios han confirmado que las mujeres son más propensas a usar la rumiación y esto hace que se mantenga su malestar favoreciendo los estados depresivos, la preocupación y la ansiedad. También el uso de esta estrategia puede afectar de forma negativa a la hora de implementar otras estrategias más eficaces o adaptativas.

También se confirmó que las mujeres suelen utilizar para regular su malestar emocional más estrategias de carácter social como la ventilación y el apoyo emocional. Respecto a la forma de

afrontamiento, parece que tienden más a utilizar estrategias consideradas pasivas, como retraerse, usar la distracción pasiva, utilizar ilusiones como modo de afrontamiento en algunas ocasiones, utilizar la comida o el despliegue atencional y aceptación impidiendo el afrontamiento hacia el problema y mantener el malestar y estrés. Estos datos se relacionan en algún estudio con los roles culturales y sociales esperados de cada género

De forma contraria, se observa que los hombres utilizan estrategias como la resolución de problemas o estrategias centradas en el problema, la distracción activa con mayor frecuencia, la evitación, la supresión emocional y la negación.

Parte de la información obtenida en los estudios seleccionados es coherente con estudios previos como los de Gross (1998) respecto a que las mujeres son más propensas a utilizar estrategias de RE centradas en la expresión de las emociones, pero también se confirma con utilizan más que los hombres la reevaluación cognitiva que es una estrategia considerada activa. También, afirmaba que los hombres eran más propensos a utilizar estrategias centradas en la solución de problemas y en parte se confirma, pero en los estudios de la revisión se observa también que los hombres utilizan otras estrategias como la distracción activa (deporte, salir con amigos), la evitación, la supresión emocional y la negación y estas estrategias están más relacionadas con la evitación del malestar y el no afrontamiento directo del problema.

Los resultados obtenidos confirman por ejemplo las conclusiones a las que llegaron Nolen-Hoeksema y Jackson (2001) respecto a la que las mujeres tienden a experimentar emociones negativas, que suelen tender más a tener estados depresivos con más frecuencia que los hombres, pero que también utilizan más estrategias de regulación emocional para reducir la intensidad y duración de esas emociones.

Otro de los objetivos iniciales era conocer qué factores y características pueden estar influyendo en el proceso de RE y cuáles pueden ser específicos de cada género. Respecto a esto, algunos estudios afirman que las mujeres son más vulnerables ante las situaciones estresantes y suelen estresarse más que los hombres y que estas son más propensas a sufrir depresión que ellos.

Respecto a las limitaciones que se han encontrado en los estudios, estas están relacionadas con diferentes aspectos. No hay muchas investigaciones previas en este, por lo cual se requiere más investigaciones y replicaciones para obtener una mayor confiabilidad de los datos conseguidos en ellas. El tamaño de la muestra de participantes también ha sido una limitación en alguna de las investigaciones, ya que alguno de los estudios ha contado con pocos participantes. En este sentido, también habría que tener en cuenta que las características de las muestras de algún estudio pueden no ser representativa a la hora de generalizar a la población general. Otros aspectos a valorar son los posibles sesgos que pudiera haber a la hora de interpretar los resultados como concluyentes basados en las medidas de autoinforme. En alguno de los estudios se ha encontrado entrevistas o cuestionarios no estandarizados, adaptados y

creados por los propios autores y en las encuestas on line habría que valorar los posibles sesgos derivados, como, por ejemplo, la deseabilidad social.

De cara a futuras investigaciones sobre RE y género y teniendo en cuenta las limitaciones mencionadas, sería importante incluir muestras de participantes más grandes para poder generalizar los resultados obtenidos a la población y tener en cuenta el factor edad en el uso de diferentes estrategias. En relación con el tipo de estudios, usar diseños secuenciales en vez de transversales aportaría una medición más precisa de los posibles cambios en la RE a lo largo del tiempo en la misma muestra de participantes. Respecto a las medidas autoinforme, para mayor fiabilidad sería útil utilizarlas junto a otras técnicas de evaluación para obtener resultados más completos y precisos.

Las futuras investigaciones se podrían enriquecer al examinar la eficacia de las estrategias estudiadas en diferentes contextos, así como la capacidad de respuesta de las personas al cambiar de estrategia o dejar de utilizar estrategias ineficaces. Es necesario que las investigaciones posteriores consideren también las influencias culturales o la adherencia a los roles de género en las estrategias de RE, así como las variables personales y la influencia a la hora de utilizar una estrategia de RE u otra.

Respecto a las limitaciones de la propia revisión, quizá se encuentren algunas carencias en :

- La expresión o utilización de un lenguaje formal o científico.
- Limitaciones asociadas a un lenguaje en algunas ocasiones poco inclusivo teniendo en cuenta que es un trabajo que habla de género, ya que en los estudios e investigaciones se ha considerado el género exclusivamente binario (hombre - mujer).
- Los criterios de selección, han limitado la información obtenida sobre diferencias de género (por ejemplo, la exclusión de correlatos biológicos).
- Fiabilidad de los estudios elegidos por medir la RE sólo con medidas de autoinforme.

Comentar que, teniendo en cuenta que en este trabajo no se han explorado el impacto de factores biológicos, sociales, de personalidad o culturales en la RE, se pone de manifiesto la necesidad de continuar analizando, investigando y profundizando en esta temática mediante un enfoque multidisciplinar para poder indagar en el origen y en las variables que influyen en la forma en que los hombres y las mujeres regulan sus emociones.

7. CONCLUSIONES

Los resultados encontrados en la revisión indican que sí existen diferencias significativas en cuanto a las estrategias de RE utilizadas por hombres y mujeres. Es importante destacar que estas diferencias pueden tener implicaciones clínicas relevantes para la prevención y el tratamiento de trastornos emocionales en ambos sexos, ya que, según varios estudios, se ha encontrado que las estrategias de RE utilizadas por las mujeres pueden mantener el malestar emocional y favorecer la aparición de estos trastornos.

A nivel teórico, obtener más información y conocer las características específicas de cada género nos ayudará a tener una perspectiva más amplia y justa sobre cómo experimentan y expresan las emociones los hombres y mujeres. Este conocimiento puede enriquecer y favorecer aspectos relacionados con diversas áreas vitales como son la salud física y emocional, la calidad de las relaciones interpersonales, la comunicación, la comprensión de diversos conflictos asociados a estas diferencias, las formas de afrontamiento, los componentes culturales y sus roles asociados a cada género y su influencia, etc.

También nos ayudará a ampliar y descubrir los factores implicados en la gestión emocional, para poder seguir investigando y ampliando el propio campo de estudio para el beneficio común y crear un enfoque más igualitario que promueva la igualdad de género. Además, habría un beneficio personal ya que, como personas, facilitaría el poder comprendernos mejor a nosotras mismas.

En la práctica clínica, las mujeres podrían beneficiarse de intervenciones terapéuticas centradas en el desarrollo de habilidades de afrontamiento más activo, como la resolución de problemas lo que las ayudaría a buscar soluciones para resolver el problema que está causando su malestar, lo que puede reducir la frecuencia y la intensidad de la emoción “negativa” asociada. También en la reducción de la rumiación, en los casos necesarios, para prevenir los estados depresivos asociados al uso habitual de esta estrategia, lo que puede contribuir a una mayor efectividad en la RE.

Además, favorecer el uso de las estrategias de afrontamiento social puede ser especialmente efectivo para las mujeres, ya que éstas tienden a enfocarse más en relaciones interpersonales para regular sus emociones.

Por otro lado, en relación a los hombres, estos se pueden beneficiar de un enfoque de tratamiento diferente al de ellas y más adaptado a sus necesidades. Como se ha visto en los estudios, las estrategias de resolución de problemas pueden ser efectivas para ellos, aunque es importante trabajar en el desarrollo de estrategias alternativas para no evitar las emociones como suele pasar cuando se usan habitualmente las estrategias de supresión emocional o la evitación, que comentan en varios estudios. En este sentido, las intervenciones terapéuticas pueden centrarse en el desarrollo de habilidades de regulación emocional más adaptativas que permitan a los hombres gestionar sus emociones de forma más efectiva y flexible. Estas pueden ser útiles

en situaciones en las que no se puede resolver el problema que está causando una emoción “negativa” o malestar, como, por ejemplo, en los casos de duelo.

En resumen, ampliar los conocimientos sobre las diferencias de género en la RE puede ser una variable importante a considerar en el diseño de intervenciones terapéuticas. Es necesario desarrollar tratamientos adaptados a las necesidades específicas de hombres y mujeres para mejorar sus recursos a la hora de regular sus emociones y , en consecuencia , su bienestar emocional y psicológico.

8. BIBLIOGRAFÍA

Adrian, M., Zeman, J., & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology, 110*, 171-197. DOI: 10.1016/j.jecp.2011.03.009.

Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology, 28*(4 Pt 1), 927-946. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>

Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies: Interactive Effects During CBT for Social Anxiety Disorder, *28* (4) *Journal of Anxiety Disorders*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.005>

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology, 121*(1), 276. <https://doi.org/10.1037/a0023598>

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217-237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004

Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research, 39*(2), 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>

Ando', A., Giromini, L., Ales, F., & Zennaro, A. (2020). A multimethod assessment to study the relationship between rumination and gender differences. *Scandinavian Journal of Psychology, 61*(6), 740–750. <https://doi.org/10.1111/sjop.12666>

Becerra, R., Cruise, K., Harms, C., Allan, A., Bassett, D., Hood, S., & Murray, G. (2015). Emotion regulation and residual depression predict psychosocial functioning in bipolar disorder: Preliminary study. *Universitas Psychologica, 14*(3), 855-864.

Berking, M. (2008). Training emotionaler Kompetenzen: TEK - Ein wirksames Programm zur Förderung der emotionalen Intelligenz. Springer.

Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy, 46*(11). DOI: 10.1016/j.brat.2008.08.005

Bonanno, G. A., et al. (2004). Emotion regulation in the context of interpersonal loss and potential trauma. *Annual Review of Psychology, 55*, 685-710. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

Brewer, N., Mitchell, P. and Weber, N. (2002), Gender role, organizational status, and conflict management styles. *International Journal of Conflict Management*, 13 (1), 78-94. <https://doi.org/10.1108/eb022868>

Carrasco Chávez, E., & Sánchez Aragón, R. (2009). Validación de la estimación cognoscitiva de los procesos de regulación emocional para la emoción de amor. *Interpersona*, 3, 14-29. DOI: 10.5964/ijpr.v3i1.30.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Damasio, A. (2010). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. Vintage.

DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474-486. <https://doi.org/10.1037/a0030259>

Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429-456. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.429>

Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz & F. Martínez (Eds.), *Cuadernos de práctica de motivación y emoción*. Pirámide.

Fernández-Abascal, E. G., Jiménez, M. P., & Martín, M. D. (2003). *Emoción y motivación. La Adaptación Humana*. Ramón Areces.

Fernández-Berrocal, P. (2008). La Educación Emocional y Social en España. En Educación emocional y social: Análisis internacional (pp. 159–196). Fundación Marcelino Botín.

Fischer, A. H., & Rose, J. (2001). Emotional processing in women. In G. D. Burrows (Ed.), *Handbook of Studies on Men and Masculinities* (pp. 279-294). Sage Publications.

Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 473-485). <https://doi.org/10.1007/BF01175357>

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1987). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. doi:10.1037/0022-3514.50.5.992.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2004). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 435-448. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>

Gómez Pérez, O., & Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: Definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.

Gomez, P., von Gunten, A., & Danuser, B. (2013). Content-specific gender differences in emotion ratings from early to late adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(6), 451–458. <https://doi.org/10.1111/sjop.12075>

Goubet, K. E., & Chryssikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10(APR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

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. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.

Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(3), 635-643. DOI: 10.1037/a0023541.

Hervás, G., & Vázquez, C. (2006). Construcción y validación de un cuestionario de regulación emocional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 11*(3), 125-138.

Hess, U., Blair, S., & Kleck, R. E. (2000). The influence of facial emotion displays, gender, and ethnicity on judgments of dominance and affiliation. *Journal of Nonverbal Behavior, 24*, 265-283. <https://doi.org/10.1023/A:1006623213355>

Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports, 114*(2), 341–362. DOI: 10.2466/03.20.PR0.114k22w4.

Jiang, X., Moreno, J., & Ng, Z. (2022). Examining the interplay of emotion regulation strategies, social stress, and gender in predicting life satisfaction of emerging adults. *Personality and Individual Differences, 185*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111255>

Kaliterna Lipovčan, L., Prizmić, Z., & Franc, R. (2009). Age and gender differences in affect regulation strategies. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 18*(6 (104)), 1075-1088.

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*(9), 1301-1320. DOI: 10.1016/j.brat.2005.10.003

Kashdan, T., et al. (2014). Emotion regulation flexibility and psychopathology: Integrating traditional and new measures. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 21*(6), 459-464.

Kennedy Root, A., & Denham, S. A. (2010). The influence of gender on the relationship between emotion regulation and preschool children's social competence. *Early Education and Development, 21*(6), 832-851.

Kinner, V. L., Het, S., & Wolf, O. T. (2014). Emotion regulation: Exploring the impact of stress and sex. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 8*(November), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00397>

Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion, 5*, 345–379. <https://doi.org/10.1007/BF00992553>

Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in Psychology, 10*, 72. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072>

Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. In J. De Houwer & D. Hermans (Eds.), *Cognition & emotion: Reviews of current research and theories* (pp. 128-167). Psychology Press.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (2000). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Liao, S., Xiao, W., & Wang, Y. (2022). Sex Differences in the Effects of Cognitive Reappraisal Training on Conditioned Fear Responses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192315837>

López-Madrugal, C., de la Fuente, J., García-Manglano, J., Martínez-Vicente, J. M., Peralta-Sánchez, F. J., & Amate-Romera, J. (2021). The role of gender and age in the emotional well-being outcomes of young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020522>

Martín, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>

Martínez Pérez, M., Rodríguez Vázquez, C., Fernández Liporace, M., & De los Santos Ríos, L. (2009). La regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Universitas Psychologica*, 8(2), 371-384.

Masumoto, K., Taishi, N., & Shiozaki, M. (2016). Age and Gender Differences in Relationships Among Emotion Regulation, Mood, and Mental Health. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2, 233372141663702. <https://doi.org/10.1177/2333721416637022>

Matud, M. P. (2004) Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., & Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143-162. DOI: 10.1177/1368430207088035

Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: gender differences and development throughout life span. *Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089-1098. DOI: 10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39399.

Meléndez, J. C., Tomás, J. M., Oliver, A., Navarro, E., & Navarro, J. B. (2019). Estrategias de afrontamiento y género en estudiantes universitarios españoles. *Revista de Psicología Social*, 34(3), 545-577.

Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: The influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. International. *Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153–173. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 4, 569-582. DOI: 10.1037//0021-843x.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S. (1998). Ruminative coping with depression. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 475-491. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.1.92>

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. DOI: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Nolen-Hoeksema, S. (2008). Rumination and psychopathology: The role of impaired mental control. In J. R. Z. Abela & R. C. W. Picard (Eds.), *The Handbook of Depression in Children and Adolescents* (pp. 349-369). The Guilford Press.

Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining gender differences in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061-1072. DOI: 10.1037//0022-3514.77.5.1061

Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>

Perchtold, C. M., Papousek, I., Fink, A., Weber, H., Rominger, C., & Weiss, E. M. (2019). Gender differences in generating cognitive reappraisals for threatening situations: Reappraisal capacity shields against depressive symptoms in men, but not women. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00553>

Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770. DOI: 10.1037//0022-3514.77.5.1061

Ricarte Trives, J. J., Navarro Bravo, B., Latorre Postigo, J. M., Ros Segura, L., & Watkins, E. (2016). Age and Gender Differences in Emotion Regulation Strategies: Autobiographical Memory, Rumination, Problem Solving and Distraction. *Spanish Journal of Psychology*, 19. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.46>

Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2007). An open trial of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 38(1), 72-85. DOI: 10.1016/j.beth.2006.03.006

Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>

Smrtnik Vitulić, H., & Prosen, S. (2016). Strategije suočavanja i emocionalne regulacije u odrasloj dobi: Specifičnosti s obzirom na dob, spol i razinu obrazovanja. *Drustvena Istrazivanja*, 25(1), 43–62. <https://doi.org/10.5559/di.25.1.03>

Stone AA, Helder L, Schneider MS. (1988) Coping with stressful events. Coping dimensions and issues. En: Cohen LH (ed.). *Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues*. Sage.

Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7. doi:10.1177/1754073910388685

Thayer, R., Newman, J., & McClain, T. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910–925. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.5.910>

Thompson R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408–413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>