

# Validación de la Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional para la Emoción de Amor.

## Validation of the Cognoscitive Estimation of the Processes of Emotional Regulation for the Emotion of Love

Edith Carrasco Chávez<sup>1</sup>  
Rozzana Sánchez Aragón  
Universidad Nacional Autónoma de México

### Abstract

Love is an emotion able to produce pleasure, plenty and happiness as well as displeasures taking as examples: fear, uncertainty when there is a possibility to loss a love object (e.g. Hatfield & Waster, 1978; Retana, 2004). Based on this, the importance of emotional regulation (ER) is evident in the interpersonal harmony and the successful adjustment to the social environment (Valiente & Eisenberg, 2006). ER is seen as five cognitive mechanisms (situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change and response modulation) which define the ways to respond particularly to each emotion (Gross & Thompson, 2007). Taking into account this, we evaluated those processes in love emotion in 201 Mexican adults. Findings show on one hand, the tendencies of particular ways to respond to love in the interpersonal context and on the other hand, the applicability, validity and reliability of the measure in this emotion.

*Keywords: love, emotional regulation, cognition, control.*

### Resumen

El amor es una emoción capaz de generar tanto sensaciones placenteras que colman al individuo de plenitud y alegría; como displacenteras ya que pueden provocarle miedo e incertidumbre ante la sola posibilidad de la pérdida del objeto amoroso (p. e. Hatfield y Waster, 1978; Retana, 2004). Con base en ello, se plantea la importancia de la regulación emocional (RE) en la armonía interpersonal y en el aseguramiento de una adaptación exitosa (Valiente y Eisenberg, 2006). La RE es vista como una serie de 5 mecanismos cognoscitivos (selección de la situación, la modificación, el desplazamiento de atención, el cambio cognoscitivo y la modulación de la respuesta) que van definiendo las formas de respuesta particulares ante cada una de las emociones (Gross y Thompson, 2007). Partiendo de estas nociones, se evaluaron dichos procesos ante la experiencia del amor en 201 adultos mexicanos. Los resultados muestran por un lado, las tendencias de respuesta particulares y propias del amor en el contexto interpersonal y por otro, la aplicabilidad, validez y confiabilidad de la medida en este contexto.

*Palabras Clave: amor, regulación emocional, cognición, control.*

---

<sup>1</sup> Dirección del Autor: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Av. Universidad 3004, Col. Copilco-Universidad, México, D. F., C.P. 04510.

Dado que las emociones han acompañado al hombre a lo largo de su historia, es que se ha vislumbrado su importancia dentro de la vida humana en tanto sus experiencias y vivencias. Poseyendo la cualidad de irrumpir a la conciencia del individuo, las emociones están presentes en todas y cada una de las actividades humanas, proveyéndole de los sinsabores y alegrías de la vida con un sin fin de experiencias que obligan al hombre a regular su aparición, intensidad y desvanecimiento.

En lo tocante a las emociones, se han planteado diversas definiciones de las cuales sobresale la de Arnold (1960), quien explica que las emociones son la tendencia sentida hacia algo, valorado intuitivamente como bueno (benéfico), o en alejamiento de algo valorado intuitivamente como malo (dañino) que da la pauta para la clasificación de las emociones por autores más recientes como Carlson y Hatfield (1992) y que hace visible la valoración subjetiva que se hacen de estas y las conductas que desencadenan dependiendo de dicha evaluación. De tal modo que la emoción ha sido definida como un fenómeno multidimensional que engloba reacciones: fisiológicas (que preparan al cuerpo para la acción adaptativa), afectivas, cognoscitivas (que etiquetan) y conductuales, que orillan a las personas a acercarse o alejarse del estímulo que lo causa (Cortés, 2002).

Aunado a esta complejidad que acompaña a las emociones, subyace un factor común a todas ellas: cada emoción expresa una valencia en virtud de que tan positivas o negativas resultan permitiendo a los individuos experimentar emociones *positivas* y *negativas* en grados variables y de intensidad diversa; de ahí que autores como Carlson y Hatfield (1992) señalen la existencia de emociones positivas como lo son el amor y la felicidad y emociones negativas como el enojo, la tristeza y el miedo.

Debido a los efectos positivos en la vida del individuo y la importancia que éste confiere al hedonismo como fuente de placer, bienestar, satisfacción y con ello del mejoramiento o sensación de realización que se experimenta; el presente estudio se interesó en la emoción de amor pues -como indica la literatura-, el individuo se empeña en buscarla continuamente (Rubín, 1970; Carlson y Hatfield, 1992; Sánchez Aragón y Carrasco Chávez, 2008).

## El Amor

El amor como una de las emociones más anheladas y buscadas a lo largo de la vida del ser humano (Carlson y Hatfield, 1992) ha llevado a todo tipo de estudiosos a investigarla para entender su peculiaridad. Así, existen diversos trabajos que han intentado descifrar, conceptualizar, operacionalizar y clasificar al amor, evidenciándose su importancia e impacto dentro de la existencia humana.

Rubín (1970) dice que el amor es una actitud que posee una persona hacia otra en particular, involucrando predisposiciones a pensar, sentir y comportarse para con esa persona en forma especial; esto incluye sentimientos de atracción física, dependencia, congenialidad, respeto y altruismo –entre otras-. Para Sánchez Aragón (1995) el amor, puede reflejar una *conducta* (p.e. cuidar del otro, responder a sus necesidades físicas, expresar afecto físicamente), *un juicio* (p.e. el amor es bueno), *una actitud* (p.e. evaluación de conductas o sentimientos experimentados a partir de la interacción y conocimiento de la otra persona) o como *sentimiento* (p.e. sentir que se ama a una persona). Desde otro punto de vista, el amor ha sido definido como una emoción desencadenada por la estimulación de diversas zonas del cerebro, que se encuentran relacionadas con el placer. Y también, el amor es cuestión de química, ya que involucra neurotransmisores, hormonas y feromonas, estas últimas consideradas como el lenguaje del amor (Crews, 1992).

Partiendo de lo anterior y explorando en lo empírico la manera en la que hombres y mujeres son ante el amor, Sánchez Aragón y Carrasco Chávez (2008) lo definen como una emoción caracterizada por conductas expresivas como los abrazos, las risas, los besos y la búsqueda de cercanía de la persona amada; con el fin de compartir y como una forma de correspondencia. Es una emoción que colma al individuo de felicidad, alegría, plenitud, optimismo, euforia y pasión pero que además le produce emociones negativas, incertidumbre y pesimismo al pensar en futuro (componente cognoscitivo) sobre la duración de la experiencia y en las maneras de conservarla.

No obstante, las diferentes definiciones acerca del amor, también se le ha clasificado de acuerdo al objeto amoroso, distinguiendo distintas clases: Hatfield y Waster (1978), dicen que la gente puede diferenciar entre el amor pasional y el amor de compañía, Por lo que a pesar del énfasis puesto en el amor romántico, desde luego existen otros tipos de amor que han sido identificados en la experiencia humana y que la

literatura ha retomado para entender tan complejo fenómeno, como pueden ser el que se genera entre hermanos, hacia un hijo por parte de la madre o del padre, el amor vinculado a la religión, el amor a la naturaleza, etc. (p.e. Fehr, 1988, Fromm, 1994).

Como puede observarse, tanto los autores como los legos han hablado de la parte clara y placentera del amor, pero han dejado entrever que no todo es tan armonioso como parece. A este respecto, se ha hecho evidente que como parte inherente al amor, se encuentra un polo negativo que lleva a la persona a experimentar sensaciones de displacer, obsesión, co-dependencia y hasta adicción (p.e. Foward, 2004; Retana Franco, 2004; Sánchez Aragón, 2008).

Encontrándose ejemplos muy claros e inclusive cotidianos que evidencian amores que atrapan y absorben, como en el caso de Ortega y Gasset (1927 en Retana Franco, 2004) que señalan que el amor es sentirse absorbido hasta las raíces por el ser amado como si se dejara de ser uno mismo y se viviese transplantado en el otro....esto, para abordar a un amor que si bien bello y *acariciable*, puede generar un amor dependiente, el cuál surge cuando las necesidades de la persona se vuelven tan excesivas que la relación se torna dependiente y neurótica, donde el dar y el recibir se vuelve una condición para la salud emocional de los individuos (Rice, 1997).

Dado el carácter ambivalente del amor, se torna ineludible reflexionar sobre las implicaciones positivas como negativas de dicha emoción en la vida cotidiana del ser humano ¿será necesaria la regulación de una experiencia tan placentera? O ¿sólo la parte desagradable e insufrible? Pareciera que siendo una emoción de este tipo habría que permitir su florecimiento abierto; no obstante también surge la idea de que es capaz de desbordarse al punto del dolor o decepción, impidiendo con ello que el individuo viva en armonía invadiéndolo de pensamientos y sensaciones negativas. Esta reflexión, es lo que dio la pauta al interés en estudiar la manera en que la emoción del amor es procesada a nivel cognoscitivo en la búsqueda de manejarla en el contexto interpersonal y así lograr un óptimo funcionamiento adaptativo del ser humano (Valiente y Eisenberg, 2006).

## **La Regulación Emocional**

El amor al igual que todas las otras emociones juega un papel importante en el proceso de razonamiento y en la toma de decisiones del individuo, especialmente aquellas relacionadas con su relación con otros seres humanos que se encuentran en un

espacio inmediato (Damasio, 1994). De tal modo que los mecanismos involucrados en la(s) maneras de regular las emociones generadas por situaciones sociales se vuelve atractivo y enriquecedor en el campo de conocimiento humano.

Así, Gross (1998) ha definido a la regulación emocional (RE) como los intentos que hace el individuo para influenciar sus emociones, cuando tenerlas, y como estas emociones se experimentan y expresan; tales esfuerzos pueden ser automáticos o controlados, conscientes o inconscientes e implican tanto emociones positivas como negativas, ya sea incrementándolas o decrementándolas. A este respecto, se dice que la RE es de vital importancia para lograr una convivencia armoniosa, que valiéndose de la percepción, expresión, entendimiento y pensamiento es como puede desempeñar su papel regulatorio; al implicar la iniciación, el mantenimiento y la expresión de emociones positivas así como la evitación, minimización y enmascaramiento de las emociones negativas (Snyder, Simpson y Hughes, 2006).

Es a partir de la importancia que cobra la RE que Gross y Thompson (2007) proponen la existencia de cinco procesos que explican que la generación de una emoción parte de una situación relevante para el sujeto que llama su atención. La situación es evaluada de acuerdo a su familiaridad e importancia; si esta resulta apreciable, entonces el sujeto procederá a realizar una respuesta, la cual a su vez tendrá un impacto en la situación que la originó. Es a partir de esta secuencia que ellos proponen 5 puntos de estrategias de regulación:

- *Selección de la situación:* comprende tomar acciones que hagan más o menos probable que se viva una situación que provoque emociones deseables o indeseables.
- *Modificación de la situación:* se refiere a los esfuerzos para modificar directamente la situación así como alterar su impacto. La modificación puede ser interna (cambio cognoscitivo) o externa (cambiar ambientes físicos).
- *Despliegue de la atención:* surge cuando no es posible cambiar o modificar la situación. Las dos principales estrategias son la distracción y la concentración. La primera que consiste en enfocar la atención a aspectos diferentes de la situación y la segunda que implica prestar atención a los rasgos de la situación emocional.
- *Cambio cognoscitivo:* Ya que la situación ha sido seleccionada, modificada y atendida, la emoción requiere que los individuos evalúen su capacidad de manejar la situación. El cambio cognoscitivo se refiere a cambiar como se

aprecia la situación en la que se está para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera de pensar al respecto o estimar la propia capacidad de manejar las demandas que posee.

- *Modulación de la respuesta*: ocurre tarde en el proceso generativo de la emoción, después que las tendencias de respuesta han sido iniciadas. La modulación de la respuesta se refiere a la influencia en las respuestas fisiológicas, experiencias o conductas tan directamente como sea posible.

Siendo las cuatro primeras estrategias las que se encuentran centradas en procesos más de orden cognoscitivo, mientras que la última de ellas estaría centrada en la respuesta emocional.

Con base en estas nociones, el propósito de la presente investigación fue validar una prueba diseñada por Sánchez Aragón (2008) para operacionalizar a los cinco procesos de RE propuestos por Gross y Thompson (2007) para la emoción de amor.

## Método

**Participantes.** Se trabajó con una muestra de 201 personas (113 eran mujeres y 88 hombres) residentes de la Ciudad de México con edades de los 18 hasta los 45 años con una media de 21.36, siendo la moda de 21 años; todos ellos estudiantes de licenciatura<sup>2</sup> de la Universidad Nacional Autónoma de México.

**Instrumento: Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional** (Sánchez Aragón, 2008). Prueba de auto-reporte dirigida a evaluar los cinco procesos de regulación emocional involucrados en la generación de estrategias de regulación de acuerdo a Gross y Thompson (2007). Retomándose su propuesta y con base en las definiciones conceptuales de ésta, se diseñaron reactivos que operacionalizaran apropiadamente cada uno de los procesos quedando de la siguiente manera: Selección de la Situación con 4 reactivos como por ejemplo: “*Me aparto de ese contexto*”, “*Hago lo que puedo para enfrentarla*”; Modificación de la Situación con 7 reactivos como por ejemplo: “*Respondo incongruentemente para alterar el curso de las cosas*”, “*Hago lo posible para modificar la situación*”; Desplazamiento de la Atención con dos áreas: distracción (con 5 reactivos como: “*Me enfoco a otra cosa*”) y concentración (con 9

---

<sup>2</sup> Estudiantes que provenían de distintas carreras universitarias.

reactivos como “*Me clavo en la experiencia emocional*”; Cambio Cognoscitivo con 6 reactivos como: “*Evalúo el impacto que tiene la emoción en mi vida*” y Modulación de la Respuesta con 119 reactivos como: “*Estoy callado*”, “*Busco protección*”, “*Reflexiono*”, entre otros. Para cada sección se diseñaron reactivos en formato tipo Likert de cinco puntos de respuesta que indican grados de acuerdo. Esta prueba fue contextualizada a la emoción de Amor para la presente investigación.

**Procedimiento.** Se contactó a los participantes en espacios académicos y se les pidió que contestaran la prueba, concentrándose en la emoción indicada; es decir, se les solicitó que recordaran el último y/o más significativo evento en el cual habían experimentado amor, que pensarán en la o las personas involucradas, el lugar, etc. con el fin de que “revivieran” de la forma más parecida a la realidad dicha experiencia, y que con base en ésta respondieran al instrumento. Cabe señalar que cada participante respondió desde su particular noción de lo que amor significa y esto implica también que no necesariamente la experiencia amorosa era de corte romántica, fraternal o religiosa. Se les explicó que los datos se tratarían en forma confidencial y anónima y que serían analizados estadísticamente para indicar patrones generales de comportamiento.

## **Resultados**

Para dar validez de constructo y confiabilidad a las cinco medidas descritas se siguieron los criterios de Reyes Lagunes y García y Barragán (2008) en la validación de pruebas psicológicas y se realizaron los siguientes análisis estadísticos: análisis de frecuencias solicitando media y sesgo con el fin de verificar errores de captura y que todas las opciones hayan sido atractivas (en caso de que se encontrara lo contrario se eliminaba el reactivo), debido a que se buscaban conductas típicas en la población, se eligieron aquellos reactivos cuyo sesgo era mayor a  $-.5$  y  $+.5$ . Ya con esto, se procedió a correr una prueba T con el fin de evaluar la discriminación de los reactivos basándose en los cuartiles extremos (por reactivo), y en el caso de encontrar diferencias estadísticamente significativas entre dichos puntajes, los reactivos continuaban en análisis, de lo contrario se eliminaban. Posteriormente por medio de un análisis de crosstabs realizado a cada uno de los reactivos para estimar la direccionalidad de los

reactivos, es decir, si las frecuencias de las opciones de respuesta se distribuían uniformemente y en la dirección adecuada (de mayor a menor o de menor a mayor). Contando ya con la base de reactivos apropiada para cada emoción, se corrieron análisis de confiabilidad Alpha de Cronbach para cada medida, seguidos de un análisis de intercorrelaciones entre los reactivos finales para decidir qué tipo de rotación sería la adecuada en el análisis factorial por realizar. Dado que los valores obtenidos son medianos, se realizó el análisis factorial exploratorio<sup>3</sup> de componentes principales con rotación ortogonal, eligiéndose solo aquellos ítems cuya carga factorial era igual o mayor a .40. Acto seguido, de los factores obtenidos por cada proceso, se revisó el punto de quiebre de Cattell para decidir el número de factores reales, eliminando reactivos que cargaran en más de un factor con .40 y por supuesto tomando en consideración la congruencia conceptual de estos. Finalmente, se volvieron a realizar análisis de confiabilidad por factores.

En el caso del proceso de Selección de la Situación, el análisis factorial de componentes principales de rotación ortogonal (de tipo varimax) arrojó 2 factores que explican el 72.91% de la varianza explicada; posteriormente, se obtuvo su coeficiente de confiabilidad (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Análisis factorial para Selección de la Situación ( $\alpha$  total=.60).

Alejamiento ( $\alpha=.74$ )	Carga Factorial
Me aparto de ese contexto	.874
Hago lo que esta a mi alcance para evitarla.	.872
Media = 3.81	DS = 1.02
Acercamiento ( $\alpha=.64$ )	Carga Factorial
Hago lo que puedo para enfrentarla	.889
Me acerco a ese escenario	.671
Media = 3.74	DS = .87

Para el segundo proceso denominado Modificación de la Situación, el análisis factorial reflejó unidimensionalidad que explicó el 41.12% de varianza y cuyo coeficiente de confiabilidad fue aceptable (Ver Tabla 2).

<sup>3</sup> Se aplicó este tipo de análisis factorial debido a que no se conocen a priori el número de factores y es en la aplicación empírica donde se determina este número, asimismo no existe teoría que apoye ni en número ni en tipo a los factores en cada una de estas medidas diseñadas.

Tabla 2. Análisis factorial para Modificación de la Situación.

Modificación ( $\alpha=.76$ )	Carga Factorial
Me salgo del ambiente donde se desenvuelve	.787
Respondo incongruentemente para alterar el curso de las cosas	.697
Hago lo posible para modificar la situación	.684
Respondo de forma ilógica a lo que se espera que haga.	.655
Evito estar en lugares que me provocan esta emoción.	.618
Me esfuerzo para cambiar el matiz de las cosas	.519
Cambio mi actitud para modificarla	.475
Media = 2.02	DS = .686

En el caso del proceso de Despliegue de la Atención se realizaron los análisis factoriales y de confiabilidad para sus dos estrategias principales: distracción y concentración, así como para algunos ejemplos de reactivos que la literatura sugiere.

**Distracción.** En este caso el análisis mostró la existencia de un solo factor que explica el 49.91% de la varianza y cuenta con un coeficiente Alpha de Cronbach aceptable (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Análisis Factorial para Despliegue de la Atención- Distracción.

Distracción ( $\alpha=.74$ )	Carga Factorial
Me enfoco a otra cosa	.792
Pienso en algo opuesto	.757
Pienso en otras cosas para no involucrarme en esa situación	.727
Presto más atención a cualquier otra cosa	.640
Me acuerdo de situaciones diferentes a las que estoy viviendo	.598
Media = 2.35	DS = .861

**Concentración.** Para esta estrategia los resultados reflejaron un factor que explica el 37.37% de la varianza explicada con un coeficiente Alpha de Cronbach moderado por lo que no muestra consistencia al poseer un alfa menor a .60 (Ver tabla 4.).

Tabla 4. Análisis Factorial para Despliegue de la Atención- Concentración.

Concentración ( $\alpha=.56$ )	Carga Factorial
Suelo ensimismarme con lo que estoy sintiendo	.696
Me concentro en las sensaciones que me despierta	.682
Me “clavo” en la experiencia emocional	.674
Reflexiono sobre la situación actual	.575
Le doy vueltas y vueltas a lo que siento	.367
Media = 3.22	DS = .81

Por último, se realizaron los análisis factoriales para los reactivos que propone *la literatura* para esta fase. Encontrándose un factor que explica el 55.32 % de varianza y un puntaje de confiabilidad moderado (Ver Tabla 5).

Tabla 5. Análisis Factorial para Despliegue de la Atención-Evasión-Negación

Reactivos ( $\alpha=.72$ )	Carga Factorial
Me tapo los oídos para no darme cuenta de las cosas.	.810
No escucho	.778
Me cubro los ojos para no ver lo que pasa	.736
No le presto atención	.640
Media = 1.89	DS = .828

Los resultados para el proceso de **Cambio Cognoscitivo** demuestran dos factores con valor propio mayor a uno que explican el 52.79% de la varianza explicada, sin embargo y dados sus coeficientes de confiabilidad bajos no mostraron consistencia (Ver tabla 6).

Tabla 6. Análisis Factorial para Cambio Cognoscitivo

Evaluación ( $\alpha=.55$ )	Carga Factorial
Evalúo el impacto que tiene la emoción en mi vida	.786
Reflexiono sobre.la situación actual	.669
Le doy mucha importancia	.666
Media = 3.42	DS = .85
Minimizar ( $\alpha=.41$ )	Carga Factorial
Pienso que la situación no es para tanto	.787
Minimizo su importancia para mí	.646
Reconsidero el valor de la situación	.429
Media = 2.65	DS = .85

Por último se realizaron los análisis correspondientes al último proceso denominado **Modulación de la Respuesta**; el cual mostró la existencia de 6 factores que explican el 47.46% de la varianza y cuyos coeficientes confiabilidad de Cronbach son altos (Ver Tabla 7).

Tabla 7. Análisis Factorial para Modulación de la Respuesta ( $\alpha=.90$ ).

Incertidumbre ( $\alpha=.91$ )		Carga Factorial
Estoy callado		.719
Disimulo lo que siento		.684
Hago cosas que me gustan para que se me quite		.607
Me callo pero hago notar mi actitud		.549
Hago ejercicio		.540
Me alerta		.536
Me mantengo haciendo algo que me distraiga		.485
Me busco cosas qué hacer		.469
Media = 2.50	DS = .803	
Nerviosismo ( $\alpha=.72$ )		Carga Factorial
Me porto más pasivo		.694
Busco protección		.627
Me dan ganas de comer		.566
Trato de tranquilizarme		.458
Busco apoyo		.433
Media = 2.60	DS= .890	
Racionalización ( $\alpha=.76$ )		Carga Factorial
Reflexiono		.780
Busco la razón		.726
Me controlo		.688
Veo las cosas objetivamente		.594
Pienso en la causa		.542
Media = 3.28	DS = .869	
Expresión ( $\alpha=.75$ )		Carga Factorial
Les platico a las personas como me siento		.745
Me comporto más expresiva		.692
Dedico mayor tiempo a las personas		.534
Me arreglo más		.514
Estoy más atento a todo		.419
Salgo a pasear		.407
Media = 3.40	DS = .838	
Optimización ( $\alpha=.70$ )		Carga Factorial
Escribo todo		.773
Brinco		.673
Voy de compras		.582
Le hablo a mi mejor amigo(a) para desahogarme		.497
Me voy al cine		.421
Media = 2.61	DS = .893	
Producción ( $\alpha=.61$ )		Carga Factorial
Estoy feliz		.734
Me vuelvo más productiva		.658
No me detengo		.571
Media = 3.31	D. S. = .972	

## Discusión

Se validó una prueba capaz de evaluar los procesos cognoscitivos y conductuales que el adulto mexicano - en forma más o menos conciente- usa para regular su emoción de amor; encontrándose que dichos mecanismos revelan la complejidad que encierra esta emoción (p.e. Hatfield y Waster, 1978).

En lo que respecta al proceso de Selección de la Situación las personas toman decisiones y conductas que hagan posible su disposición ante la experiencia de esta emoción (Gross, 1998). En primera instancia, las personas tienden a alejarse, procurando evitar el contexto que provoca la emoción como un mecanismo de defensa que hace posible la prevención de sensaciones –más que displacenteras- desconocidas o asociadas a otros eventos, como sería el desamor o la falta de correspondencia del ser amado. Es decir, la persona adopta una actitud en la que evalúa la situación y las conductas o sentimientos experimentados a partir de la interacción y conocimiento de la otra persona, además de hacer un juicio en el que se distingue si el amor es bueno o no (Sánchez Aragón, 1995). De tal manera que no es sino hasta que el sujeto se asegura de experimentar la emoción deseada que le provoque la sensación gratificante que la persona decide acercarse al escenario y vivirla.

En cuanto al segundo proceso de Modificación de la Situación que surge precisamente cuando ya la emoción se está experimentado, se observó que las personas hacen lo que pueden para modificarla, ya sea respondiendo incongruentemente, evitando la situación o cambiando el matiz de las cosas. Evidenciándose una vez más, la incertidumbre y ansiedad que esta puede provocar tanto al inicio como en la etapa disolutiva al ser una emoción sumamente intensa (Hatfield y Waster, 1978; Sánchez Aragón y Carrasco Chávez, 2008).

En cuanto al siguiente proceso Despliegue de la Atención en su estrategia de *distracción*, se encontró que las personas buscan enfocarse a otra cosa u opuesto a la emoción generada para evitar involucrarse en esa situación como una forma de hacer frente al impacto emocional (Gross, 1998). Por lo que las personas no tienden a utilizar la estrategia de *concentración*, pues como se observó en la confiabilidad obtenida en éste factor las personas no muestran consistencia en su uso y más bien buscan no poner atención al evento. Finalmente en este rubro, se encontró un tercer factor que versa sobre la *evasión-negación*, pues al integrarse respuestas como taparse los ojos o los oídos, la persona busca negar su experiencia.

Para el siguiente proceso de RE llamado por Gross y Thompson (2007) Cambio Cognoscitivo, se demostró que primeramente las personas evalúan el impacto que tiene la emoción dándole mucha importancia, y que después se hace una reconsideración del valor situacional, minimizando su trascendencia, como un medio de regularla y de lograr un funcionamiento adaptativo (Valiente y Eisenberg, 2006). Encontrándose inconsistencia con la definición sobre RE propuesta por Snyder, Simpson y Hughes (2006), debido a que se encontró que no sólo son las emociones negativas las que se minimizan y se evitan, sino que en el caso del amor, éstas existen como una forma de lograr control en la capacidad que las personas tienen de manejar la emoción generada.

Por último, en el proceso más conductual de Modulación de la Respuesta, persistió como primera respuesta la incertidumbre, de manera que lo que la gente hace en primer lugar es conducirse con precaución al alertarse, distraerse, buscar cosas que hacer, disimulando lo que siente y buscar estar solo, así como evitar e ignorar la experiencia emocional. Experimentando nerviosismo por lo que está experimentando, lo que lo lleva a buscar apoyo y protección con el fin de tranquilizarse y evitar un desbordamiento. Llevando a la persona a racionalizar sobre la emoción, sus causas y sus consecuencias (Sánchez Aragón y Carrasco Chávez, 2008) como una forma de controlarla y tratar de ver las cosas de forma objetiva que le permitan una mejor vivencia de ésta. Y una vez que la persona ha respondido de manera inconsistente con el fin de asegurar la experiencia emocional, es capaz de mostrarse más accesible, se emociona, demuestra como se siente, tiende a arreglarse más con el fin de gustar a la pareja y expresando lo que está sintiendo dedica mayor tiempo a las persona que le provoca la emoción, es decir, se realizan conductas que acerca a las persona, física, emocional, cognitiva y socialmente con el objeto de amor (Díaz Guerrero, 1978). Siguiendo con una optimización por parte del sujeto y mostrándose más productivo. Así mismo, la persona muestra mayor euforia y está lleno de energía para brincar, gritar, escribir y correr, conductas propias de la experiencia de amor (Sánchez Aragón y Carrasco Chávez, 2008).

Resumiendo, se puede decir que se obtuvo una prueba confiable y válida para medir el proceso de RE del Amor para adultos mexicanos, exceptuando con el factor de minimizar y concentración, lo mismo para el proceso de cambio cognoscitivo cuyo coeficiente de confiabilidad fue bajo; no obstante habría que visualizar la manera de optimizar al factor con más reactivos con el fin de lograr su adecuada operacionalización. Por otro lado, los demás factores mostraron confiabilidad moderada

a alta y la validez fue clara dada la congruencia conceptual entre la literatura y el comportamiento de los reactivos. Todo esto se tornó más interesante cuando la emoción evaluada mostró ciertas tendencias negativas en su regulación (factores de alejamiento en selección de la situación o de incertidumbre en modulación de la respuesta) lo que da la pauta al estudio más minucioso y profundo pues parece ser que la tan entrañable e intensa experiencia amorosa en su despertar despliega esa sensación de titubeo e inseguridad que enriquece y da potencia a procesos como la atracción, el enamoramiento y la pasión (Sánchez Aragón, 2007).

Ahora bien, el hecho de que esta emoción sea además de las más penetrantes e intensas dentro de la existencia humana, la hace vulnerable o sensible a la RE también. Así mismo, se hizo visible que las personas que ejercen una RE son capaces de reflexionar sobre la naturaleza, intensidad e imperiosidad de la emoción, evitando, de esta manera, una impronta patológica, una co-dependencia o relación difícil con el objeto amoroso. Pues como se hizo evidente y como parte de la aportación del presente estudio al entendimiento de las estrategias de regulación emocional que las personas utilizan a la hora de vivenciar la emoción del amor, se pudo observar que las personas suelen actuar con cautela al inicio de la situación y de la vivencia de la emoción como un medio de ejercer control sobre la experiencia emocional, hasta asegurar la vivencia de sensaciones placenteras que le permitan sentir bienestar y plenitud a la persona.

Considerando esto, se hace necesario conocer el proceso de RE en las diferentes etapas de la experiencia emocional o de la relación romántica, como un medio de monitorear la presencia de estrategias que permitan al individuo continuar controlando su emoción para evitar caer en la obsesión y dependencia favoreciendo con ello la vivencia de un amor obsesivo o desesperado (Sánchez Aragón, 2007). Cabe señalar en este punto que habría -en este análisis del amor-, considerar los recursos regulatorios de las personas, las creencias culturales al respecto de la expresión emocional del amor, algunos rasgos de personalidad y el tipo de amor experimentado para con ello lograr un mejor entendimiento de la RE en este contexto.

## Referencias

- Arnold, M. B. (1960). *Emotions and Personality*. New York: Columbia University Press.
- Carlson, J. G., & Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. USA: Harcourt Brace Jovanovich Publishers.
- Cortés, S. (2002). Perfil de la inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Salud Mental*, 25, 50-60.
- Crews, D. (1992). Love potions-chemical communication: the language of Pheromones. *Proquest Psychology Journals*, 359, 492.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: emotion, reason, and the human brain*. New York: Grosset/Putnam.
- Díaz Guerrero, R. (1978). *Psicología del Mexicano*. México: Trillas.
- Fehr, B. (1988). Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 557-579.
- Foward, S., & Craig, G. (2004). *No se obsesione con el amor*. México: Grijalbo.
- Fromm, E. (1994). *El Arte de Amar*. México: Paidós.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an interrogative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-26). New York: The Guilford Press.
- Hatfield, E., & Walster, G. W. (1978). *A new look at love*. Lanham, MD: University Press of America.
- Retana Franco, B. E. (2004). *El amor como adicción: perspectiva de los Hombres y las Mujeres*. Tesis de Licenciatura no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Reyes Lagunes, I. L., & García y Barragán, L. F. (2008). Procedimiento de Validación Psicométrica Culturalmente Relevante: Un ejemplo. En S. Rivera Aragón, R. Díaz Loving, R. Sánchez Aragón, & I. Reyes Lagunes (Eds.). *La Psicología Social en México*, Vol. XII (pp. 625-636). México: Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Rice, P. (1997). *Desarrollo Humano: Estudio del Ciclo Vital*. México: Prentice Hall.

- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology, 16*, 265-273.
- Sánchez Aragón, R. (1995). *El Amor y la Cercanía en la Satisfacción de Pareja a través del Ciclo de Vida*. Tesis de Maestría no publicada. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez Aragón, R. (under revision). Propuesta de estimación cognoscitiva de la regulación emocional y predicción en emociones básicas.
- Sánchez Aragón, R., & Carrasco Chávez, E. (under revision). Las facetas de la felicidad: y el Amor: pensamiento, el afecto y la conducta.
- Snyder, D. K, Simpson, J. A., & Hughes, J. N. (2006). *Emotion Regulation in Couples and families: Pathways to Dysfunction and Health*. USA: American Psychology Association.
- Sternberg, R. (1986). A Triangular theory of Love. *Psychological Review, 93*,119-135.
- Valiente, C., & Eisenberg, N. (2006). Parenting and children's adjustment: The role of children's emotion regulation. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 123-142) Washington DC: American Psychological Association.

Received: September 4th, 2008

Revision Received: June 26th, 2009

Accepted: June 30th, 2009