

LA CIENCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL SIGLO XXI EL ARTE DE REGULAR LAS EMOCIONES

Ph.D. Carmen Zambrano Villalba, MSc
Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

En una cultura hiperestimulada y dominada por la reactividad, la salud mental se debate en un terreno de juego complejo. El ritmo contemporáneo nos empuja constantemente a reaccionar en piloto automático: un correo electrónico pasivo-agresivo activa la alarma biológica y la incertidumbre laboral dispara el cortisol de manera crónica. Sin embargo, la psicología contemporánea es contundente: el bienestar psicológico no radica en la erradicación de los estados afectivos displacenteros, sino en la sofisticación de nuestros mecanismos de regulación emocional (Gross, 2024).

El principal obstáculo tanto en la práctica clínica como en la divulgación científica

es la confusión entre regulación y supresión. Mientras que la supresión afectiva —*el esfuerzo consciente por inhibir la expresión conductual de la emoción*— se asocia con un mayor gasto cardíaco, activación exacerbada del sistema simpático y un efecto de rebote psicológico, la regulación emocional constituye un “proceso neurocognitivo estrictamente adaptativo”. Como recordaba el neurólogo y psiquiatra Viktor Frankl, (1945) entre el estímulo y la respuesta existe un espacio, y en ese espacio radica nuestro poder para elegir. La regulación es, precisamente, la capacidad ejecutiva de ensanchar dicho espacio.

Tabla 1. Proceso emocional según Viktor Frankl

Proceso emocional		
Estímulo (Intrínseco/extrínseco)	Espacio de regulación (Pausa)	Respuesta (Consiente)

La neuropsicología clínica recurre al modelo procesual de James Gross ya que permite comprender cómo intervenir formalmente en nuestro mundo interno, (Gross, 2024). Este marco teórico divide las estrategias de regulación en dos grandes fases cronológicas: La primera está enfocada en el antecedente, las mismas que tienen lugar antes de que la respuesta emocional se consolide en el organismo. Aquí destaca la reevaluación cognitiva, la cual consiste en reinterpretar conscientemente el significado de un evento para modificar su impacto. Investigaciones de neuroimagen demuestran que transitar del pensamiento automático “esto va a arruinar mi carrera” hacia “esto es un desafío complejo de resolver” modula con éxito los patrones globales de afecto negativo en el cerebro en comparación con el procesamiento pasivo (Sorensen et al., 2026).

Las otras están enfocadas en la respuesta y se ejecutan cuando la emoción ya ha inundado la experiencia subjetiva y fisiológica del individuo. En este punto crítico, intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) y la modulación de la respiración diafragmática ayudan al sistema nervioso parasimpático a atenuar potenciales evocados tardíos relacionados con estímulos desagradables, restaurando la homeostasis somática (Wielgosz et al., 2021).

El poder neurocognitivo deregular las emociones se encuentra como lo afirma la neurocientífica Lisa Feldman Barrett quien introdujo un concepto revolucionario para la neurociencia afectiva: como es la granularidad emocional (Barrett, 2023). Explica que las personas que poseen una alta granularidad no se limitan a describir sus estados internos con etiquetas binarias o genéricas como “me

siento mal"; por el contrario, diferencian con precisión si lo que experimentan es frustración, desilusión, envidia, fatiga metabólica o desamparo (Barrett, 2023).

A nivel cerebral, este etiquetado afectivo específico actúa como un regulador biológico natural. Al categorizar conceptualmente el estado afectivo, la corteza prefrontal disminuye los niveles de incertidumbre en el procesamiento predictivo del cerebro y optimiza la alostasis (Barrett, 2023). Un imperativo de salud pública es la alfabetización emocional no puede continuar confinada en exclusividad al diván de la consulta psicoterapéutica privada. Mitigar el fenómeno del burnout corporativo, reducir los síntomas de ansiedad y depresión en poblaciones de alto estrés crónico y reconstruir tejidos sociales resilientes exige que la autorregulación sea tratada formalmente como una competencia cognitiva básica (Pruessner et al., 2023). Enseñar a la población a habitar la incomodidad emocional sin ser destruidos por ella es, en la actualidad, el mayor desafío preventivo y clínico de la psicología del siglo XXI.

Referencias

- Barrett, L. F. (2023). *Curriculum Vitae: Individual differences in emotional granularity and predictive processing*. Northeastern University. <https://cos.northeastern.edu/wp-content/uploads/2023/10/LFB-current-CV.pdf>
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido* (H. Ikeda, Trad.; 3.ª ed.). Herder Editorial. (Obra original publicada en 1946)
- Gross, J. J. (2024). James Gross y su modelo de regulación emocional. *Revista de Neuropsicología Neuro-Class*, 8(2), 45-52. <https://neuro-class.com/james-gross-y-su-modelo-de-regulacion-emocional/>
- Pruessner, L., Moore, A. A., & Boden, M. T. (2023). Cognitive reappraisal moderates the effect of combat or other traumatic exposure on post-traumatic stress, depression, and generalized anxiety disorder symptoms. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 50(4), 512-526. DOI: 10.1080/08995605.2023.2250709
- Sorensen, L., Pines, R., & Amygdala, M. (2026). A comparison of a multivariate neural pattern versus individual brain regions during cognitive reappraisal of negative emotions. *NeuroImage*, 284, Article 116787. DOI: 10.1093/scan/nsag007
- Wielgosz, J., Zhang, Q., & Brown, K. W. (2021). Mindfulness versus cognitive reappraisal: The impact of brief breath-focused meditation on late positive potentials and emotional stimuli processing. *Mindfulness*, 12(7), 1689-1702. https://www.researchgate.net/publication/353395085_Mindfulness_Versus_Cognitive_Reappraisal_the_Impact_of_Mindfulness-