



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

# **EL PAPEL MEDIADOR DE LA COMUNICACIÓN FAMILIAR EN LA RELACIÓN ENTRE ESTILOS PARENTALES Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA ADULTEZ**

Autor: Elena Úbeda-Romero Arconada

Tutor: Jessica Moraleda Merino

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Madrid

Mayo de 2025

## **Resumen**

El objetivo del estudio fue analizar el papel de la comunicación en la familia de origen como variable mediadora en la relación entre los estilos parentales experimentados durante la infancia y la regulación emocional en la edad adulta. Se utilizó un diseño ex post facto retrospectivo con una muestra de 318 personas (247 mujeres [77,7 %] y 71 hombres [22,3 %]), con una edad media de 44,9 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Comunicación Familiar (FCS), el Cuestionario de Estilo Educativo Percibido por Adultos (Short-EMBU) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Los resultados indican que la comunicación familiar no actúa como variable mediadora entre los estilos parentales experimentados en la infancia y la regulación emocional en la adultez. Tampoco se encontró una relación significativa entre la comunicación familiar y el desarrollo de estrategias de regulación emocional. Sin embargo, los estilos parentales sí se relacionaron con las estrategias de regulación emocional y con la comunicación familiar. Estos resultados subrayan la importancia de los estilos parentales en el desarrollo emocional de los individuos, aunque sugieren que la comunicación familiar no desempeña un papel mediador en este proceso.

**Palabras clave:** comunicación familiar, estilos parentales, regulación emocional, bienestar psicológico

## **Abstract**

The aim of this study was to analyse the role of communication within the family of origin as a mediating variable in the relationship between parenting styles experienced in childhood and emotional regulation in adulthood. A retrospective ex post facto design was used with a sample of 318 participants (247 women [77.7%] and 71 men [22.3%]) with a mean age of 44.9 years. The instruments used were the Family Communication Scale (FCS), the Egna Minen Beträffande Uppfostran (Short-EMBU) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). The results indicate that family communication does not act as a mediating variable between parenting styles experienced in childhood and emotional regulation in adulthood. No significant relationship was found between communication within the family of origin and the development of emotional regulation strategies. However, parenting styles were found to correlate with both emotional regulation strategies and family communication. These findings highlight the importance

of parenting styles in the emotional development of individuals, although they suggest that family communication alone may not play a mediating role in this process.

**Keywords:** family communication, parenting styles, emotional regulation, psychological well-being

## INDICE DE CONTENIDOS

<b>1. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1. La Regulación Emocional en Adultos.....</b>	<b>6</b>
2.1.1. <i>Definición y modelos teóricos .....</i>	6
2.1.2. <i>Impacto de la regulación emocional en el bienestar .....</i>	7
2.1.3. <i>Factores determinantes de la regulación emocional .....</i>	8
<b>2.2. El Rol de la Familia en el Desarrollo de la Regulación Emocional.....</b>	<b>9</b>
2.2.1. <i>Estilos parentales .....</i>	9
2.2.2. <i>Impacto de los estilos parentales en la regulación emocional .....</i>	11
<b>2.3. Comunicación Familiar y su Papel en la Regulación Emocional.....</b>	<b>14</b>
2.3.1. <i>Fundamentos teóricos de la comunicación familiar .....</i>	14
2.3.2. <i>Influencia de la comunicación familiar en la regulación emocional.....</i>	16
<b>2.4. Objetivos e hipótesis .....</b>	<b>19</b>
<b>3. MÉTODOS.....</b>	<b>20</b>
<b>3.1. Participantes .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2. Instrumentos .....</b>	<b>20</b>
<b>3.3. Procedimiento .....</b>	<b>22</b>
<b>3.4. Análisis de datos .....</b>	<b>22</b>
<b>4. RESULTADOS .....</b>	<b>23</b>
<b>4.1. Asociación directa entre los estilos parentales percibidos en la infancia y la         regulación emocional en la adultez .....</b>	<b>23</b>
<b>4.2. Asociación directa entre la comunicación en la familia de origen sobre la         regulación emocional en la adultez .....</b>	<b>25</b>
<b>4.3. Asociación directa entre los distintos estilos parentales y la percepción de la         comunicación en la familia de origen.....</b>	<b>27</b>
<b>4.4. Análisis del papel mediador de la comunicación familiar de origen en la relación         entre los estilos parentales experimentados en la infancia y la regulación         emocional en la adultez .....</b>	<b>28</b>
<b>5. DISCUSIÓN .....</b>	<b>32</b>
<b>5.1. Discusión.....</b>	<b>32</b>
<b>5.2. Conclusiones.....</b>	<b>38</b>
<b>5.3. Limitaciones y futuras líneas de investigación.....</b>	<b>39</b>
<b>5.4. Implicaciones clínicas y preventivas .....</b>	<b>40</b>
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>42</b>
<b>7. ANEXOS.....</b>	<b>47</b>

## 1. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La regulación emocional se entiende como la capacidad de manejar adaptativamente las emociones y es clave para lograr el bienestar, las relaciones sociales y los objetivos a largo plazo (Gross & Thompson, 2007; Gross, 1998). Su desarrollo adecuado se asocia con un mayor bienestar personal y un mejor desempeño social y laboral (Hechtman & al., 2013; Castillo & al., 2009), mientras que su disfunción representa un factor de riesgo común en diversos trastornos psicológicos (Tani & al., 2017).

Uno de los principales factores que influyen en la regulación emocional es el estilo parental. Según Baumrind (1966), el estilo de los progenitores consta de dos dimensiones: control (normas y exigencias) y apoyo (cuidado y comprensión) (Bornstein & Bornstein, 2007). Tammilehto & al. (2023), han demostrado que los estilos parentales basados en el apoyo se asocian con menor rumiación y supresión emocional. En cambio, que el sobrecontrol puede promover estrategias emocionales desadaptativas. La expresión emocional y la proximidad de los padres también promueven una mejor regulación emocional en la infancia (Morris & al., 2007), mientras que la sobreprotección se vincula a la desregulación emocional (Tani & al., 2017).

La comunicación familiar es otra variable importante desde el enfoque sistémico. Bateson (1974) y Watzlawick & al. (1971) señalaron su papel en la salud mental y destacaron los efectos de los mensajes que se contradicen y la inevitabilidad de la comunicación. Olson (2000) integró la comunicación en el modelo Circumplejo como una dimensión central del funcionamiento familiar, junto a la cohesión y adaptabilidad. La comunicación positiva y empática favorece un ambiente familiar saludable (Cracco & Costa-Ball, 2019; Martínez-Pampliega, 2017).

Pese a la evidencia sobre los estilos parentales y la regulación emocional, hay una brecha teórica relacionada con el papel específico de la comunicación familiar desde una perspectiva sistémica. Por tanto, se plantea la comunicación como posible variable mediadora entre el estilo parental vivido en la infancia y la regulación emocional en la edad adulta. Este estudio busca explorar esta relación y contribuir a una comprensión más integral del desarrollo emocional.

## **2. INTRODUCCIÓN**

### **2.1. La Regulación Emocional en Adultos**

La regulación emocional es un proceso esencial en la vida adulta, ya que permite que las emociones sean manejadas y reguladas para adaptarse de manera efectiva a una variedad de situaciones y contextos sociales. Durante el desarrollo, las estrategias regulatorias emocionales van evolucionando, proporcionando un control mayor sobre las respuestas emocionales, favoreciendo el bienestar psicológico.

En este apartado, se analizarán las principales definiciones y modelos explicativos de regulación emocional. Se destacará el proceso de regulación emocional propuesto por Gross (1998), por estar todavía en uso, siendo una de las referencias teóricas más sólidas y ampliamente utilizadas en la literatura científica, a pesar de haber sido propuesto hace más de dos décadas. Su validez se conserva tanto por sus capacidades explicativas, como por su impacto en el desarrollo de instrumentos de evaluación, como el que se emplea en este estudio. Además, se abordarán las estrategias emocionales adaptativas y desadaptativas y, se analizará el impacto de la regulación emocional en el bienestar psicológico, así como los diversos factores que influyen en este proceso.

#### *2.1.1. Definición y modelos teóricos*

La regulación emocional se entiende como el conjunto de procesos a través de los cuales las personas gestionan sus emociones (Gross & Thompson, 2007). Este mecanismo es clave para una adaptación social adecuada y un bienestar emocional, ya que promueve el manejo de las respuestas emocionales ante los estímulos internos y externos, facilitando la estabilidad emocional y la funcionalidad en la vida diaria (Gross, 1998).

Uno de los modelos más influyentes que estudió este fenómeno es el propuesto por Gross (1998), que lo describe como un proceso dinámico compuesto de cinco etapas. La primera etapa, la elección de la situación, significa que una persona se acerque o evite determinados objetos, personas o lugares con el fin de regular las emociones. La segunda fase, la modificación de la situación, se asocia con la alteración activa en el medio ambiente para influir en las respuestas emocionales. En la tercera etapa, aparece el despliegue atencional que consiste en dirigir la atención hacia ciertos aspectos de la situación. La cuarta etapa, el cambio cognitivo, significa reevaluar la situación para

cambiar el impacto emocional. Finalmente, la modulación de respuestas es la etapa final que consiste en la producción de emociones y se basa la influencia directa sobre las respuestas fisiológicas, experimentales y relacionadas con el comportamiento.

Las estrategias de regulación emocional pueden clasificarse de forma adaptativa o desadaptativa dependiendo de su impacto en el bienestar psicológico. Las adaptativas favorecen la salud mental y el ajuste emocional, tales como la reevaluación cognitiva, la aceptación, la resolución de problemas y la atención plena. Por el contrario, las estrategias desadaptativas pueden contribuir al malestar emocional y la psicopatología, como la supresión emocional, la rumiación, la evitación y la catastrofización. Aquellos que usan estrategias adaptativas a menudo experimentan mayor bienestar psicológico, mientras que aquellos que emplean estrategias desadaptativas son más vulnerables a las emociones y tienden a desarrollar trastornos mentales (Gross & John, 2003).

### *2.1.2. Impacto de la regulación emocional en el bienestar*

La regulación emocional es clave para el bienestar general de un individuo, puesto que la gestión adecuada de las emociones puede afectar a la salud mental y física (Hechtman & al., 2013), la calidad interpersonal (Murray, 2005) y al desempeño laboral (Diefendorff & al., 2000).

La regulación emocional eficiente ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos. Las personas que logran hacer frente a sus emociones de manera adaptativa a menudo muestran una mayor estabilidad emocional, tienen mejores habilidades de afrontamiento en situaciones difíciles y menos probabilidades de desarrollar trastornos mentales (Tani & al., 2017).

Desde la perspectiva de la salud física, una regulación emocional adecuada se relaciona con un mejor rendimiento del sistema inmunológico, una menor posibilidad de problemas cardíacos y una curación más rápida de las enfermedades. El estrés crónico causado por una regulación emocional ineficaz, por otro lado, puede aumentar la producción de cortisol y otros mediadores de estrés, lo que deteriora la salud física y favorece el desarrollo de condiciones somáticas (Segerstrom & Miller, 2004).

A nivel interpersonal, la capacidad de regular las emociones está asociada con la posibilidad de construir relaciones fuertes y saludables con los demás. En general, las personas que regulan adaptativamente las emociones son personas más comprensivas, pueden hablar con más confianza y, en última instancia, tienen menos conflictos

interpersonales. Por el contrario, las dificultades para lidiar con las emociones pueden conducir a desafíos como: expresar emociones, problemas de agresiones o evitaciones y construir relaciones satisfactorias con los demás. La gestión emocional ayuda a resolver conflictos y mantener buenas conexiones, lo que aumenta la felicidad y la satisfacción en la vida (Thompson, 1994).

En el trabajo, la forma en que regulamos nuestras emociones realmente puede marcar la diferencia. Cuando las personas manejan sus emociones de manera adecuada, generalmente tienen un nivel más bajo de estrés laboral, más motivación y proporcionan un mejor rendimiento en sus tareas. Adaptarse a nuevas situaciones y mantenerse resiliente en consideración a los desafíos laborales para hacer frente al estrés, puede contribuir en gran medida al éxito profesional (Diefendorff & al., 2000).

### *2.1.3. Factores determinantes de la regulación emocional*

La regulación emocional se ve afectada por una variedad de factores, los cuales pueden agruparse en dos grandes categorías: los factores biológicos y neurofisiológicos, y los factores ambientales y psicosociales.

Por un lado, los factores biológicos y neurofisiológicos juegan un papel fundamental en la regulación emocional, ya que influyen en la forma en que el cerebro procesa y responde a las emociones (Hechtman & al., 2013). Varios estudios han demostrado que estructuras como la amígdala, la corteza prefrontal y el sistema límbico están directamente involucradas en la modulación de respuestas emocionales.

Por otro lado, y dónde se va a centrar este trabajo es en los factores ambientales y psicosociales, los cuales desempeñan un papel crucial en la regulación emocional. En particular, las experiencias tempranas de apego con los cuidadores primarios influyen significativamente en el desarrollo de estrategias emocionales a lo largo de la vida, modelando la manera en que las personas gestionan sus emociones y establecen vínculos afectivos. (Tani & al., 2017). Un entorno seguro y de apoyo favorece la adquisición de estrategias adaptativas, mientras que vivencias adversas, como el abuso o el abandono, pueden contribuir a la aparición de patrones desadaptativos de regulación emocional (Castillo & al., 2009). Asimismo, el contexto social y cultural en el que una persona crece determina las normas y expectativas relacionadas con la expresión y el manejo de las emociones (Saarni, 1999).

## **2.2. El Rol de la Familia en el Desarrollo de la Regulación Emocional**

En este apartado se expondrán los diferentes estilos parentales y se analizará la evidencia disponible sobre el impacto de los estilos de crianza en la regulación emocional.

Las familias juegan un papel importante en el desarrollo de la regulación emocional individual, ya que proporcionan experiencias iniciales de socialización y aprendizaje emocional (Morris & al., 2007). A través de su relación con el progenitor primario, los niños desarrollan estrategias para regular las emociones que afectan a la estabilidad psicológica y la capacidad de adaptarse a diferentes contextos sociales de la vida (Eisenberg & al., 2010).

En este contexto, el estilo parental y la dinámica familiar son determinantes de las formas en que los niños y los adolescentes identifican, expresan y regulan las emociones. La calidad de las relaciones entre padres e hijos puede afectar en gran medida a la capacidad de un individuo para hacer frente a sus emociones a lo largo de su vida. (Tammilehto & al., 2023).

### *2.2.1. Estilos parentales*

Entre los muchos factores que influyen en cómo aprendemos a manejar nuestras emociones, la forma en que fuimos criados ocupa un lugar central. Los estilos parentales, según han mostrado numerosas investigaciones (Morris & al., 2007), no solo dejan huella en la infancia, sino que siguen resonando en nuestra manera de sentir y reaccionar incluso en la adultez.

Actualmente, existen dos grandes formas de entender estos estilos. Una es más clásica, categórica, y la otra adopta un enfoque más flexible y dimensional. Por un lado, está el modelo propuesto por Diana Baumrind (1966), quien identificó cuatro estilos de crianza: autoritario, permisivo, democrático y negligente. Y por otro, encontramos la mirada dimensional de autores como Darling & Steinberg (1993), quienes propusieron ir más allá de las etiquetas para centrarse en variables clave, como la calidez, el nivel de control y el grado de autonomía, que describen con mayor precisión la dinámica emocional dentro de una familia.

Volviendo a Baumrind (1966), su propuesta es que los estilos parentales reflejan cómo los padres combinan el control y el apoyo en la crianza. El control hace referencia

a la firmeza, los límites, las normas; mientras que el apoyo se relaciona con el afecto, la escucha activa y el acompañamiento emocional (Bornstein & Bornstein, 2007).

A partir de estas dos dimensiones, surgen los cuatro estilos parentales:

- A) El estilo **autoritario** de crianza se basa en un control excesivo y una comunicación unidireccional, en la que los progenitores imponen normas y reglas que los hijos tienen que cumplir de manera obligatoria sin cuestionar. Suele haber muchos castigos y amenazas. Este estilo tiende a conducir a hijos obedientes, pero que carecen de habilidades sociales, de autonomía y pueden tener una baja autoestima, dificultades a la hora de gestionar la frustración y son más vulnerables a ciertos trastornos psicológicos.
- B) El estilo **permisivo** se basa en el cariño y la comunicación, pero no hay establecimientos de límites e incluso suelen ceder ante las demandas de los hijos. Debido a esto, estos hijos pueden llegar a actuar sin pensar, comportarse de una manera más inmadura, tener mayor probabilidad de presentar conductas problemáticas y todo se suele reflejar en el rendimiento académico. No obstante, tienen buenas habilidades sociales.
- C) El mejor estilo de crianza según Baumrind (1966), es el **democrático o autoritativo**, que combina una orientación estricta y con altos estándares, pero acompañado de calidez y empatía. Los progenitores con este estilo tienden a establecer límites claros y flexibles, suele haber razonamiento con los hijos y tienden a recompensar el buen comportamiento. Gracias a esto, los hijos crecen con mucha confianza en sí mismos, una alta autoestima, son responsables, tienen claros sus objetivos y presentan un buen rendimiento escolar.
- D) Finalmente, el último estilo parental añadido fue el **negligente**, define a unos padres que no cuidan las necesidades básicas de sus hijos, no muestran apoyo emocional, ni se involucran en la vida de sus hijos. Las consecuencias de esto son unos niños que confían poco en sí mismos, que tienen dificultades sociales y un desempeño escolar bajo.

Ahora bien, el enfoque dimensional aporta otra capa de profundidad al análisis. En lugar de etiquetar estilos, busca comprender las actitudes específicas que definen el comportamiento parental. Penelo (2009) propuso tres dimensiones clave para entender

cómo se posicionan los padres frente a sus hijos: el rechazo, la sobreprotección y la calidez emocional:

- A) **Rechazo:** aquí se agrupan actitudes frías o incluso hostiles, desde críticas constantes hasta negligencia emocional.
- B) **Sobreprotección:** este patrón se manifiesta en un control excesivo, expectativas muy altas, normas rígidas e intromisiones que no dejan espacio a la autonomía.
- C) **Calidez emocional:** implica una crianza basada en el cariño, el respeto y la aceptación. Padres que están presentes no solo físicamente, sino emocionalmente. Que acompañan sin anular, guían sin invadir, y que construyen un lazo basado en la confianza.

Finalmente, Antón & Antón (2017) profundizaron en la relación entre estas dimensiones y la salud mental. Sus hallazgos fueron reveladores: aquellos adultos que habían crecido con padres muy críticos, controladores y poco afectuosos presentaban con mayor frecuencia trastornos del estado de ánimo. En cambio, quienes recordaban a sus padres como cálidos, comprensivos y poco invasivos no mostraban signos de patología emocional.

### *2.2.2. Impacto de los estilos parentales en la regulación emocional*

Cuando los estilos de crianza se basan en la calidez, el apoyo emocional y el impulso a la autonomía, los niños no solo se sienten más seguros, sino también más capaces de gestionar sus emociones con confianza. La llamada “crianza óptima” se refiere a acompañar y estar presentes, pero sin invadir y en estos contextos, los niños aprenden que está bien sentir, que es seguro expresar lo que les pasa por dentro. Y eso, con el tiempo, se traduce en una regulación emocional más sólida durante la adultez (Tani & al., 2017).

El rol de los cuidadores va mucho más allá de poner límites o enseñar buenos modales, su manera de reaccionar ante las emociones de sus hijos moldea, poco a poco, la forma en que esos niños aprenderán a lidiar con su propio mundo interno. Cuando hay una respuesta empática y afectuosa, se cultiva algo tan valioso como la conciencia emocional,

esa capacidad de identificar lo que uno siente sin miedo ni confusión (Bornstein & Bornstein, 2007).

Sin embargo, Lam & al. (2018) encontraron en un estudio longitudinal que la calidez maternal no predecía un desarrollo de las funciones ejecutivas mejor. Las funciones ejecutivas de inhibición y flexibilidad cognitiva, ayudan a regular las emociones de manera adaptativa. Asimismo, Schermerhorn & Bates (2012) hablaron de la relación entre la efectividad de la calidez parental y del temperamento del hijo. Encontraron que para que un hijo con alta reactividad emocional desarrollara habilidades de regulación emocional adecuadas, no valía solo con ser cálido, sino que hacían falta más estrategias.

Cuando el control parental se vuelve excesivo, las consecuencias emocionales pueden hacerse notar más adelante. Según Manzeske & Stright (2009), los hijos de madres que ejercen un control psicológico elevado tienden a presentar, ya en la adultez, mayores dificultades para regular sus emociones. Es como si, al haber crecido bajo una vigilancia constante, les costara confiar en su propio criterio emocional.

No es un caso aislado, Tammilehto (2023) también señala que el sobrecontrol está relacionado con un mayor uso de estrategias como la supresión emocional o la reevaluación constante. Es decir, en vez de poder gestionar lo que sienten de manera flexible y útil, muchas personas terminan reprimiendo o dándole vueltas a lo mismo sin encontrar alivio real. Esto, en el día a día, puede manifestarse en ansiedad, agotamiento o una sensación persistente de desconexión interna.

Los estilos de crianza autoritarios y sobreprotectores, esos en los que se imponen muchas reglas, pero se ofrecen pocas oportunidades para explorar el mundo emocional, también han sido vinculados a problemas en la regulación emocional (Bornstein & Bornstein, 2007; Morris & al., 2007; Tani & al., 2017). Según, Bornstein & Bornstein (2007) el estilo de crianza autoritativo está vinculado con un mayor bienestar emocional en la adultez. En cambio, los estilos autoritarios y permisivos no favorecen una regulación emocional adecuada, ya que no proporcionan oportunidades suficientes para que los niños desarrollen habilidades de afrontamiento y expresión emocional. Tani & al. (2017) subrayan que la sobreprotección, aunque a veces nace del miedo, puede limitar seriamente el desarrollo de estrategias de afrontamiento eficaces. Los hijos de padres

sobreprotectores suelen mostrar más ansiedad, síntomas depresivos y una baja tolerancia al malestar.

Además, cuando no se permite que los niños tomen decisiones por sí mismos o enfrenten pequeñas frustraciones, se obstaculiza el desarrollo de la autonomía emocional. Y esto puede traducirse, años después, en dificultades para expresar lo que sienten, impulsividad o incluso alexitimia, que se define como la incapacidad de poner en palabras lo que se lleva por dentro (Tani & al., 2017).

Asimismo, Krause & al. (2003) encontraron que una historia de invalidación emocional en la infancia, incluyendo abuso psicológico y castigo paterno, se relacionó con una inhibición emocional crónica, como supresión de emociones y pensamientos, en la edad adulta. Esta inhibición emocional predijo significativamente el malestar psicológico.

No obstante, Rohner & Carrasco (2014) en su “Teoría de la Aceptación-Rechazo Interpersonal” expusieron una conexión clara entre el rechazo parental y dificultades en la regulación emocional, tanto para identificar, como expresar y modular las emociones. Esto puede llevar a comportamientos desadaptativos como pueden ser las agresiones y mayor hostilidad para regular sus emociones. Sin embargo, aunque el rechazo parental predisponga a una regulación emocional menos adaptativa, ciertos niños son capaces de desarrollar estrategias de afrontamiento que les permiten amortiguar los efectos negativos de la crianza percibida.

Ahora bien, Tammilehto (2023) hace una aclaración importante: si bien la crianza influye en las estrategias de regulación emocional que una persona tiende a elegir, eso no significa que siempre sepa aplicarlas con eficacia. Por ejemplo, alguien puede saber que la reevaluación cognitiva es útil, pero no lograr implementarla cuando más la necesita. Esta diferencia entre saber qué hacer y saber hacerlo es clave para diseñar intervenciones terapéuticas que vayan más allá de la teoría y funcionen en la vida real.

Por último, otro dato interesante es que el control esforzado, es decir, la capacidad deliberada para regular emociones no parece mediar directamente la relación entre la crianza y la regulación emocional. Según el mismo autor, son las creencias y actitudes que se forman en la infancia las que realmente guían las estrategias que elegimos después, más allá de cuánto autocontrol tengamos (Tammilehto, 2023).

### **2.3. Comunicación Familiar y su Papel en la Regulación Emocional**

Desde el punto de vista de la psicología sistémica, la comunicación familiar se considera un proceso dinámico e interconectado. La forma en que los miembros de la familia interactúan puede afectar significativamente a su capacidad para manejar el estrés, formar vínculos emocionales y mantener el bienestar mental en la edad adulta (Bateson, 1974; Morris & al., 2007; Watzlawick & al., 1971).

En esta sección, se hablará de las teorías clave que subyacen a la comunicación familiar y, a continuación, se analizará cómo influye este tipo de comunicación en la regulación emocional.

#### *2.3.1. Fundamentos teóricos de la comunicación familiar*

Desde la perspectiva de la psicología sistémica, la familia no se entiende simplemente como un grupo de individuos, sino como un sistema vivo, cambiante y profundamente entrelazado. Es un entramado emocional donde cada gesto, cada palabra, incluidos los silencios tienen un peso, y donde el todo siempre resulta ser más que la suma de sus partes. Lo más interesante es que este sistema busca, de forma casi instintiva, mantener cierto equilibrio en las interacciones, incluso cuando los patrones que lo sostienen son claramente disfuncionales (Bertalanffy, 1976; Watzlawick & al., 1971).

Este enfoque parte de la Teoría General de Sistemas de Bertalanffy (1976), que sostiene que lo que hace uno repercute en todos puesto que todo dentro del sistema familiar está interconectado. Según Bateson (1974), la comunicación familiar juega un papel central en cómo se organizan las relaciones y la funcionalidad del sistema. Se entiende como un proceso circular en el que las acciones de cada miembro influyen en los demás.

Profundizando un poco más, la teoría de la comunicación humana propuesta por Watzlawick & al. (1971) describe cinco axiomas fundamentales que ayudan a entender esta dinámica comunicativa. En primer lugar, plantea que es imposible no comunicarse, incluso cuando uno guarda silencio, está diciendo algo. También distingue entre el contenido del mensaje y la forma en que se transmite, y entre comunicación digital y analógica. Por último, habla de la puntuación en la secuencia de los hechos y de la interacción simétrica y complementaria, es decir, cómo se negocian o se distribuyen los roles en una relación.

Estos principios no son solo teóricos: tienen aplicaciones reales en la terapia familiar sistémica, donde se utilizan para explorar y abordar conflictos y disfuncionalidades en los sistemas familiares (Moreno, 2014).

Uno de los modelos más significativos y utilizados para entender cómo funciona una familia desde una mirada sistémica es el Modelo Circumplejo de Olson (2000). Este modelo propone tres dimensiones clave para comprender las dinámicas familiares: cohesión, flexibilidad y comunicación (Olson & Gorall, 2003). Cada una de ellas actúa como un pilar sobre el que se construyen los vínculos. La cohesión, por ejemplo, habla de cuánto se sienten emocionalmente conectados los miembros de una familia. Puede ir desde un extremo de desconexión fría y distante, hasta otro en el que todo está tan entrelazado que cuesta distinguir los límites personales. La flexibilidad, en cambio, se refiere a la capacidad del sistema familiar para adaptarse, especialmente cuando las cosas cambian. Lo ideal es moverse entre cierta estructura y algo de espontaneidad, sin caer ni en el caos ni en la rigidez absoluta. Y la comunicación, en este marco, no es solo una dimensión más, es la que permite que las otras dos existan de forma saludable (Olson & al., 2019).

Según Olson & Gorall (2003), comunicarse bien en una familia implica poner en práctica varias habilidades clave. *Escuchar activamente*, por ejemplo, no es solo oír al otro, sino estar presente con empatía, captar lo que siente y hacerlo sentir comprendido. También está la capacidad *de hablar con claridad y firmeza*, con asertividad. La *auto-revelación*, esa disposición a compartir algo íntimo, un miedo, una alegría, puede parecer un riesgo, pero es lo que verdaderamente construye vínculos. Otras habilidades como *seguir el hilo* de una conversación sin interrumpirla bruscamente, o *mostrar respeto* incluso cuando no se está de acuerdo.

Se trata de construir un entorno donde la comunicación facilite el equilibrio emocional. Y en esto, la evidencia es clara, hay estudios como el de Rivero-Lazcano & al. (2011) que muestran que las familias que logran un buen balance entre cohesión y flexibilidad, apoyadas por una comunicación saludable, tienden a disfrutar de relaciones más sólidas, más funcionales y, sobre todo, más satisfactorias a lo largo del tiempo. Olson & al. (2019) también lo afirman, dicen que una buena comunicación ayuda a enfrentar los cambios con más resiliencia. En cambio, cuando el diálogo falla, la estructura familiar puede resentirse profundamente, generando malestar y disfunción.

Gracias a su respaldo empírico y a lo útil que resulta en la práctica, el Modelo Circumplejo de Olson (2000) se ha convertido en una herramienta clave para comprender, y también para intervenir, en la compleja dinámica de las familias. No es casualidad que se utilice con tanta frecuencia en investigaciones sobre salud familiar y en enfoques de psicoterapia sistémica (Cracco & Costa-Ball, 2019; Martínez-Pampliega, 2017)

De hecho, Rivero-Lazcano & al. (2011) señalan algo que resuena con muchas experiencias personales, y son las formas en que una familia se comunica y funciona influye directamente en la aparición de síntomas psicósomáticos. Cuando hay espacio para expresar ideas y emociones con libertad, es más común que esos síntomas disminuyan.

En esta línea, el Modelo de Patrones de Comunicación Familiar propuesto por Koerner & Fitzpatrick (2004) da un paso más al ofrecer una mirada más afinada sobre cómo se da esa comunicación dentro del sistema familiar. Identifican dos dimensiones principales: la orientación a la conversación y la orientación a la conformidad. La primera, la orientación a la conversación, apuesta por el diálogo abierto, donde se valoran las opiniones, se comparten sentimientos y se construyen vínculos fuertes que nutren tanto la cohesión como la autonomía familiar. Claro que, como todo, también tiene su otra cara: tanta apertura puede llevar a una sobrecarga comunicativa o a discusiones frecuentes. Por otro lado, la orientación a la conformidad gira en torno a la armonía, la obediencia y el respeto a valores compartidos. Este estilo ofrece estructura y puede evitar enfrentamientos, pero a veces lo hace a costa de silenciar voces y limitar la individualidad.

El efecto de estos estilos no es el mismo en todas las familias. Cada una encuentra su propio equilibrio, aunque la evidencia, como muestran Schrodts & Ledbetter (2007), sugiere que aquellas con una alta orientación a la conversación tienden a experimentar menos conflictos y un mayor bienestar psicológico.

Por tanto, hay que encontrar un balance entre estos dos polos. Porque una familia que conversa, pero también se respeta, tiene más herramientas para crecer, adaptarse y afrontar lo que venga sin perder su esencia.

### *2.3.2. Influencia de la comunicación familiar en la regulación emocional*

La calidad de la comunicación familiar en la infancia tiene un profundo efecto en el desarrollo de la inteligencia emocional (IE) de los adultos; Sánchez-Núñez & al. (2020) han mostrado que las percepciones de la comunicación abierta y empática dentro de las

familias están estrechamente relacionadas con estándares de IE más altos, facilitan la gestión del estrés y la mejora de la toma de decisiones en contextos personales y profesionales. En este contexto, Keaten & Kelly (2008) sugieren que la comunicación familiar no solo afecta el desarrollo emocional de los niños, sino que también sirve como un factor protector para la ansiedad social y la incertidumbre emocional en la edad adulta.

Ahora bien, cuando una persona crece en un entorno familiar donde la comunicación se vuelve autoritaria, distante o simplemente evitativa, las consecuencias emocionales pueden ser más profundas de lo que muchas veces imaginamos. Y es que no solo impacta lo que se dice con palabras, sino también aquello que se calla. Según Morris & al. (2007), las personas que hayan vivido en este tipo de ambientes tienden a tener más dificultades para identificar y regular sus emociones. No es raro que, ya en la adultez, se sientan fácilmente sobrepasados, atrapados en estados de ánimo que no comprenden del todo o que no saben cómo gestionar.

Además, estudios como el de Morris & al. (2007), muestra que crecer en un hogar donde la comunicación es afectuosa, clara y con espacio para expresar lo que se siente, favorece el desarrollo de un apego seguro. Las personas que provienen de estos entornos suelen sentirse más cómodas en la intimidad emocional, y cuentan con recursos más sólidos para enfrentar los conflictos sin romperse.

En cambio, cuando el hogar se convierte en un espacio cargado de críticas, con silencios largos que duelen más que las palabras, o con un control que asfixia, es común que se desarrollen vínculos frágiles y que haya dificultad en la regulación emocional (Eisenberg & al., 1998).

Un aspecto crítico de la comunicación familiar es su papel en la capacidad del adulto para enfrentar el estrés y la adversidad en las situaciones. Las personas que crecieron en entornos familiares que promueven la expresión emocional y la escucha positiva tienden a desarrollar mayores habilidades para regular las emociones en situaciones estresantes (Morris & al., 2007). En contraste, aquellos de familias con patrones de comunicación disfuncional como la evitación emocional y la agresión tienen una mayor sensibilidad al estrés y al desarrollo de problemas mentales (Olson & al., 2019).

Con respecto a los aspectos específicos de la comunicación, el componente fundamental de la regulación emocional es la capacidad de escuchar activamente lo que significa empatía y validación de las emociones de otras personas (Olson, 2000). Además, la capacidad de compartir emociones personales de una manera abierta promueve una

mayor conexión emocional y fomenta la gestión emocional (Koerner & Fitzpatrick, 2004). En este sentido, las familias que mantienen un equilibrio de unidad y flexibilidad conducen a una comunicación más efectiva y aumentaron su capacidad para enfrentar desafíos de la vida (Olson & al., 2019).

La orientación hacia la conversación dentro de la familia tiene implicaciones para la regulación emocional. Las familias que promueven la expresión emocional abierta permiten a los miembros desarrollar habilidades más fuertes para la regulación emocional, promover el manejo del estrés y las situaciones negativas. Por el contrario, las familias que se centran en la aptitud física y las bajas conversaciones pueden inhibir la expresión emocional, conducir a dificultades en la regulación emocional y contribuir a problemas de salud psicológica a largo plazo (Koerner & Fitzpatrick, 2004).

Martínez-Pampliega & al. (2011) y Keaten & Kelly (2008) confirman que las familias con una orientación a la conversación, en las que se promueve la expresión emocional, son importantes para el desarrollo de la IE. Estos estudios muestran que las personas que vienen de estos entornos suelen ser más hábiles para lidiar con las emociones y esto se refleja en una mayor eficiencia para enfrentar desafíos académicos y profesionales. En cambio, aquellos que crecen en hogares con una orientación de baja conversación pueden experimentar dificultades para manejar sus emociones, lo que puede llevar a una mayor ansiedad.

No obstante, Colton & Godleski (2025), hallaron que, altos niveles de conflicto en una familia pueden interferir en la relación entre comunicación y el desarrollo de habilidades de regulación emocional en adolescentes. Al igual que Gunzenhauser & al. (2014), que expuso que es muy importante la percepción que tienen los progenitores sobre su propia capacidad de regularse emocionalmente, sobre todo con emociones desagradables, puesto que puede influir en cómo se relacionan emocionalmente con sus hijos, lo que puede afectar a sus futuras habilidades de regulación emocional. Y finalmente, Bowlby (1988) habló hace tiempo de cómo las relaciones que se van teniendo a lo largo de los años pueden llegar a ser experiencias significativas que pueden influir en el desarrollo emocional.

## **2.4. Objetivos e hipótesis**

El presente estudio tiene como objetivo principal analizar el papel de la comunicación en la familia de origen como variable mediadora en la relación entre los estilos parentales experimentados durante la infancia y la regulación emocional en la adultez. Asimismo, los objetivos específicos son:

1. Examinar la asociación directa entre los estilos parentales percibidos en la infancia (rechazo, calidez emocional, sobreprotección) y la regulación emocional en la adultez (reevaluación cognitiva y supresión emocional).
2. Examinar la influencia de la comunicación en la familia de origen sobre la regulación emocional en la actualidad.
3. Explorar la relación entre los distintos estilos parentales y la percepción de la comunicación en la familia de origen.
4. Determinar si la comunicación en la familia de origen media la relación entre los estilos parentales experimentados en la infancia y la regulación emocional en la adultez.

Teniendo en cuenta la literatura previamente expuesta y los objetivos del estudio, se plantean las siguientes hipótesis:

- 1.1. Se espera una correlación positiva entre la puntuación de rechazo percibido en la infancia y la puntuación de supresión emocional en la adultez.
- 1.2. Se espera una correlación positiva entre la puntuación de sobreprotección percibida en la infancia y la puntuación de supresión emocional en la adultez.
- 1.3. Se espera una correlación positiva entre la puntuación de calidez emocional percibida en la infancia y la puntuación de reevaluación cognitiva en la adultez.
- 2.1. Se espera una correlación positiva entre la puntuación de comunicación en la familia de origen y la puntuación de reevaluación cognitiva en la adultez.
- 2.2. Se espera una correlación negativa entre la puntuación de comunicación en la familia de origen y la puntuación de supresión emocional en la adultez.
- 3.1. Se espera una correlación negativa entre la puntuación de rechazo percibido en la infancia y la puntuación de comunicación en la familia de origen.
- 3.2. Se espera una correlación negativa entre la puntuación de sobreprotección percibida en la infancia y la puntuación de comunicación en la familia de origen.

- 3.3.** Se espera una correlación positiva entre la puntuación de calidez emocional percibida en la infancia y la puntuación de comunicación en la familia de origen.
- 4.1.** Se espera que el impacto del rechazo percibido en la infancia sobre la supresión emocional en la adultez esté mediado por la comunicación en la familia de origen.
- 4.2.** Se espera que el impacto de la sobreprotección percibida en la infancia sobre la supresión emocional en la adultez esté mediado por la comunicación en la familia de origen.
- 4.3.** Se espera que el impacto de la calidez emocional percibida en la infancia sobre la reevaluación cognitiva en la adultez está mediado por la comunicación en la familia de origen.

### **3. MÉTODOS**

#### **3.1. Participantes**

La muestra del estudio estuvo compuesta por un total de 318 personas, de las cuales 247 eran mujeres (77,7 %) y 71 hombres (22,3 %). La edad media de los participantes fue de 44,9 años, con una desviación típica de 15,7.

El estudio se dirigió a una población adulta general, y todos los participantes fueron seleccionados según los siguientes criterios de inclusión: ser mayores de edad y ser capaces de recordar y evaluar experiencias de su infancia. Los criterios de exclusión fueron: no tener la nacionalidad española y ser menor de edad. Tras la aplicación de estos criterios, se eliminaron 12 personas de la muestra final.

#### **3.2. Instrumentos**

Los tres cuestionarios utilizados para la recopilación de datos se presentan a continuación:

El **Short-EMBU** (Cuestionario de Estilo Educativo Percibido por Adultos; Arrindel & al., 1999; adaptado al español y validado en población española por Arrindel & al., 2004) es una versión abreviada del cuestionario Eгна Minen Beträffande Uppfostran (EMBU), desarrollado por Perris, Jacobson, Lindstrom, Von Knorring y Perris en 1980. Este instrumento (ver Anexo B) tiene como objetivo explorar los recuerdos de los adultos

sobre el estilo de crianza que experimentaron durante su infancia, recopilando datos históricos acerca de su percepción de la educación recibida. El cuestionario consta de 23 ítems distribuidos en tres dimensiones: Rechazo, Calidez Emocional y Sobreprotección, y las respuestas se obtienen mediante una escala tipo Likert de 4 puntos, donde 1 significa "Nunca" y 4 "Casi siempre". En el presente estudio, el cuestionario presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0.777 para Rechazo, 0.782 para Sobreprotección y 0.881 para Calidez Emocional.

La **Escala de Comunicación Familiar** (Family Communication Scale [FCS]; Olson & Barnes, 1982), en su versión adaptada a la población española por Sanz & al. (2002), consta de 10 ítems con respuestas tipo Likert, que varían de 1 a 5, donde 1 significa "No describe nada a mi familia" y 5 "Describe muy bien a mi familia". Su propósito es evaluar la Comunicación familiar, entendida como el uso de habilidades de comunicación tanto positivas como negativas dentro del sistema familiar (ver Anexo A). Las habilidades positivas incluyen la empatía, la transmisión de mensajes claros y congruentes, mientras que las negativas abarcan una deficiente resolución de problemas, así como la emisión de mensajes paradójicos o de doble vínculo, entre otras características. En el presente estudio la fiabilidad de esta escala fue de 0.942.

El **Cuestionario de Regulación Emocional** (Emotion Regulation Questionnaire [ERQ]; Gross & John, 2003) fue adaptado para la población española por Castillo & al. (2009). Este cuestionario (ver Anexo C) consta de 10 ítems con respuestas tipo Likert, que varían en una escala de 1 a 7, donde 1 representa "totalmente en desacuerdo" y 7 "totalmente de acuerdo". Evalúa dos estrategias principales de regulación emocional: Reevaluación Cognitiva y Supresión Emocional. La Reevaluación Cognitiva consiste en modificar las reacciones emocionales durante su formación, alterando la experiencia emocional; mientras que la Supresión Emocional implica ocultar las emociones sin cambiar la experiencia interna. La Reevaluación Cognitiva se considera la estrategia más eficaz y saludable para una regulación emocional adecuada. En el presente estudio el cuestionario presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0,686 para la subescala de Reevaluación Cognitiva y de 0,575 para la subescala de Supresión Emocional.

### 3.3. Procedimiento

En primer lugar, se solicitó la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Pontificia de Comillas para poder llevar a cabo el estudio con todas las garantías éticas necesarias. Una vez que se obtuvo el visto bueno, se pasó a la fase de recopilación de datos, que se realizó a través de un cuestionario en línea creado en Google Forms.

Para llegar a los participantes, se utilizó un muestreo no probabilístico por bola de nieve. Es decir, el cuestionario fue enviado inicialmente a personas del entorno cercano, principalmente por WhatsApp, y ellas lo fueron compartiendo con otras personas, haciendo que poco a poco se extendiera.

Antes de comenzar con la encuesta, se ofreció una explicación clara y sencilla sobre el propósito del estudio. Se destacó que la participación era completamente voluntaria, anónima y confidencial, y que todo se hacía bajo los principios del consentimiento informado. También se especificaron los criterios de inclusión, el tiempo estimado que tomaría responder, y se recordó que cada persona podía salir del cuestionario en cualquier momento, sin necesidad de justificarlo. Además, se invitó a las personas a ver su participación no solo como una colaboración con la investigación, sino también como una oportunidad para reflexionar sobre aspectos personales.

Luego, se recogieron algunos datos sociodemográficos básicos, como la edad, el género y la nacionalidad. Después de eso, se presentó la batería de instrumentos del estudio: el FCS, el s-EMBU y el EQS.

Finalmente, los datos fueron almacenados en una hoja de Excel, donde se llevó a cabo una limpieza de la base de datos para su posterior análisis mediante el programa *Jamovi*.

### 3.4. Análisis de datos

Para el análisis de los datos, se utilizó el software *Jamovi*. En primer lugar, se evaluó la normalidad de la muestra mediante la prueba de *Shapiro-Wilk*, cuyos resultados indicaron que los datos no seguían una distribución normal, dado que los valores de  $p$  obtenidos fueron inferiores a  $0.05$ . Dado que esta prueba es muy sensible al tamaño muestral, se analizaron también los *índices de asimetría y curtosis* de las variables, observándose que, en ningún caso, presentaban valores extremos.

A partir de esta información, se decidió realizar tanto pruebas paramétricas como no paramétricas con el objetivo de comprobar la robustez de los resultados obtenidos. A

pesar de la falta de normalidad, el tamaño de la muestra en este estudio ( $n = 306$ ) era suficientemente grande, lo que confiere una mayor robustez al uso del *coeficiente de correlación de Pearson* frente a la violación del supuesto de normalidad. Por tanto, se decidió emplear como análisis principal el *coeficiente de correlación de Pearson* y como análisis de contraste, el *coeficiente de correlación de Spearman* para cuando se encontraron resultados distintos entre ambos, puesto que es un coeficiente de ordenación menos sensible a valores atípicos y a desviaciones de la normalidad.

Por otro lado, para analizar la *mediación* entre variables, se utilizó un modelo de *regresión lineal simple*. Los residuos de los modelos de regresión son normales en el caso de la Comunicación como papel mediador entre la relación de Calidez Emocional y Reevaluación Cognitiva ( $p < .01$ ), pero no son los para los otros dos modelos que incluyen como variables de estilos parentales – Rechazo y Sobreprotección – y de regulación emocional – Supresión Emocional y Reevaluación Cognitiva. Aunque, al observar las gráficas “Q-Q plot” se ve que, en general, los puntos están sobre la recta y son relativamente simétricos, por lo que se podría decir que los residuos presentan una distribución aproximadamente normal. En relación con esto y teniendo en cuenta que este método asume la normalidad de los errores, su uso fue considerado adecuado puesto que, en contextos como el presente, donde el tamaño de la muestra es considerable, la regresión lineal mantiene una buena robustez ante pequeñas violaciones de los supuestos de normalidad.

En todos los análisis estadísticos realizados se adoptó un *umbral de significación estadística* de  $p < 0.05$  (nivel de confianza del 95%), considerando como estadísticamente significativos aquellos resultados cuya probabilidad de ocurrencia por azar fuese inferior al 5%. Este criterio se utilizó para validar las relaciones observadas y para evaluar la importancia de los efectos detectados en el estudio.

## **4. RESULTADOS**

### **4.1. Asociación directa entre los estilos parentales percibidos en la infancia y la regulación emocional en la adultez**

En la Tabla 1 encontramos una matriz de correlación que mide las variables, por un lado, de estilos parentales percibidos en la infancia (Rechazo parental, Sobreprotección

parental y Calidez Emocional) y, por otro lado, las estrategias de regulación emocional en la adultez (Supresión Emocional y Reevaluación cognitiva).

**Tabla 1:**

*Matriz de correlaciones entre los estilos parentales percibidos en la infancia y las estrategias de regulación emocional en la adultez*

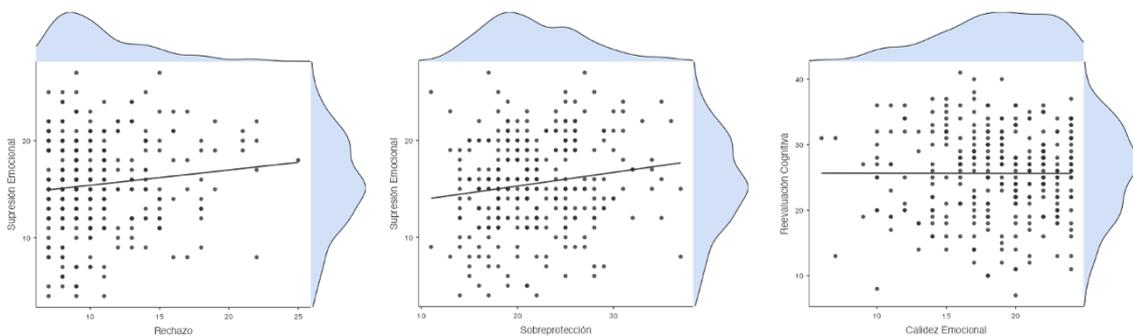
Matriz de Correlaciones		Rechazo	Sobreprotección	Calidez Emocional	Supresión Emocional	Reevaluación Cognitiva
Rechazo	R de Pearson	—				
	Rho de Spearman	—				
Sobreprotección	R de Pearson	0.476***	—			
	Rho de Spearman	0.477***	—			
Calidez Emocional	R de Pearson	-0.512***	-0.175**	—		
	Rho de Spearman	-0.446***	-0.170**	—		
Supresión Emocional	R de Pearson	0.117*	0.154**	-0.067	—	
	Rho de Spearman	0.090	0.149**	-0.071	—	
Reevaluación Cognitiva	R de Pearson	0.096	0.103	-0.002	0.782***	—
	Rho de Spearman	0.067	0.100	-0.013	0.774***	—

Nota. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

Para enriquecer la interpretación de los datos se añade la Figura 1. Esta figura está compuesta de tres paneles diferenciados (izquierdo, central y derecho), cada uno de ellos es un diagrama de dispersión dónde se ilustran las asociaciones estudiadas en este apartado.

**Figura 1:**

*Diagramas de dispersión entre estilos parentales percibidos en la infancia y estrategias de regulación emocional en la adultez*



En primer lugar, en relación con los resultados expuestos en la Tabla 1, se observó una correlación positiva y significativa entre la variable de Rechazo parental y Supresión Emocional, cuando nos fijamos en el *coeficiente de correlación de Pearson* ( $r = 0.117, p < .05$ ). No obstante, si prestamos atención al *coeficiente de Spearman* ( $\rho = .090, p > .05$ ) se puede apreciar que según este estadístico no hay una relación estadísticamente significativa. Estos resultados podrían sugerir que la relación que es significativa según *Pearson* puede tratarse de una asociación débil, de hecho, el tamaño del efecto es pequeño por lo que la robustez de esta relación habría que considerarla con cautela. Esto se puede visualizar también en la Figura 1, en el panel izquierdo observamos una tendencia positiva pero muy sutil.

En segundo lugar, se puede apreciar en la Tabla 1 una correlación positiva y significativa entre la Sobreprotección parental y la Supresión Emocional. Los resultados del *coeficiente de correlación de Pearson* fueron:  $r = 0.154, p < .01$ , y el tamaño del efecto es pequeño. En el panel central de la Figura 1, se visualiza una tendencia ascendente, algo más clara y consistente que en el panel izquierdo pero aun así la relación sigue siendo débil.

En último lugar, la variable Calidez Emocional no mostró correlaciones significativas con ninguna de las estrategias de regulación emocional, ni con la Supresión Emocional ni con la Reevaluación Cognitiva. La falta de relación significativa entre estas variables se refleja en la Figura 1 con una pendiente prácticamente plana.

#### **4.2. Asociación directa entre la comunicación en la familia de origen y la regulación emocional en la adultez**

A continuación, se exponen los resultados del análisis de la relación entre la comunicación en la familia de origen y la regulación emocional actual. La Tabla 2 recoge una matriz de correlaciones para las variables Comunicación, Reevaluación Cognitiva y Supresión Emocional.

**Tabla 2:**

*Matriz de correlaciones entre la comunicación en la familia de origen y la regulación emocional en la adultez*

Matriz de Correlaciones

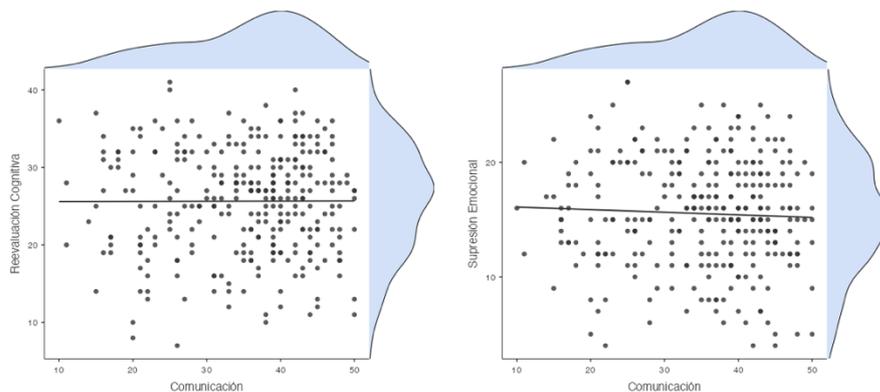
		Comunicación	Reevaluación Cognitiva	Supresión Emocional
Comunicación	R de Pearson	—	—	—
	Rho de Spearman	—	—	—
Reevaluación Cognitiva	R de Pearson	0.003	—	—
	Rho de Spearman	-0.002	—	—
Supresión Emocional	R de Pearson	-0.045	0.782***	—
	Rho de Spearman	-0.045	0.774***	—

Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Para representar gráficamente las relaciones obtenidas en la Tabla 2, se añade la Figura 2.

**Figura 2:**

*Diagramas de dispersión entre la comunicación en la familia de origen y la regulación emocional en la adultez*



En la Tabla 2, se observa una *correlación de Pearson* de  $r = 0.003$  entre Comunicación y Reevaluación Cognitiva, lo cual indica la ausencia de relación entre ambas variables. La ilustración de la Figura 2, en concreto el panel izquierdo, corrobora ese resultado ya que la línea aparece completamente recta reflejando la ausencia de asociación.

De manera similar, el valor del *coeficiente de correlación de Pearson* entre Comunicación y Supresión Emocional fue de  $r = -0.045$ , ese dato también señala una relación inexistente o extremadamente débil. En el panel derecho de la Figura 2, la línea también es prácticamente recta, aunque presenta una inclinación leve negativa, coherente con el valor de la correlación.

### 4.3. Asociación directa entre los distintos estilos parentales y la percepción de la comunicación en la familia de origen

A continuación, se procedió a examinar la relación entre los distintos estilos parentales y la percepción de la comunicación en la familia de origen. En la Tabla 3 se encuentra una matriz de correlaciones con estas variables.

**Tabla 3:**

*Matriz de correlaciones entre la relación entre los distintos estilos parentales y la percepción de la comunicación en la familia de origen*

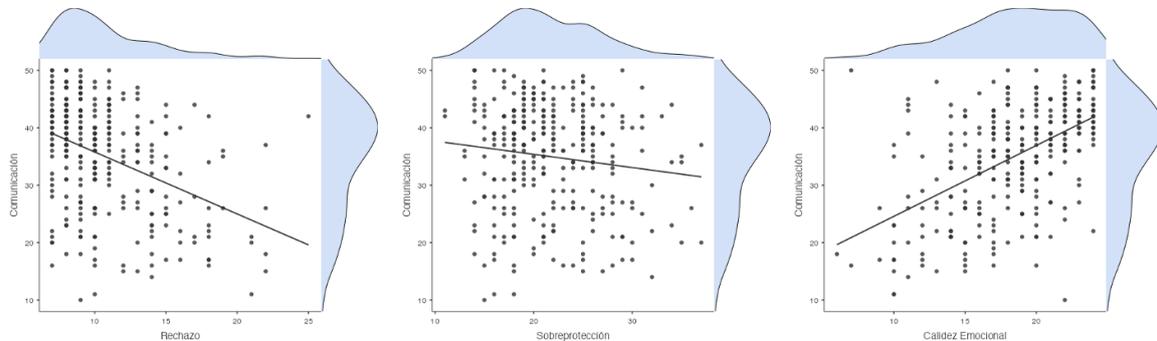
Matriz de Correlaciones		Rechazo	Sobreprotección	Calidez Emocional	Comunicación
Rechazo	R de Pearson	—			
	Rho de Spearman	—			
Sobreprotección	R de Pearson	0.476***	—		
	Rho de Spearman	0.477***	—		
Calidez Emocional	R de Pearson	-0.512***	-0.175**	—	
	Rho de Spearman	-0.446***	-0.170**	—	
Comunicación	R de Pearson	-0.401***	-0.125*	0.534***	—
	Rho de Spearman	-0.373***	-0.107	0.525***	—

*Nota.* \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

A continuación, se expone en la Figura 3 un diagrama de dispersión dónde se ilustran las asociaciones estudiadas en este apartado.

**Figura 3:**

*Diagramas de dispersión entre la relación entre los distintos estilos parentales y la percepción de la comunicación en la familia de origen*



Los resultados obtenidos en un primer lugar son una correlación significativamente estadística entre las variables de Rechazo parental y Comunicación. El *coeficiente de correlación de Pearson* fue de  $r = -0.401$ ,  $p < .001$  el cual aparte de indicar significación, informa de un tamaño del efecto medio a grande y una relación negativa. Estos hallazgos se pueden corroborar en la Figura 3 (panel izquierdo) donde se puede visualizar una pendiente claramente descendente y moderada.

En segundo lugar, se obtuvo una *correlación de Pearson* de  $r = -0.125$ ,  $p < .05$  para las variables de Sobreprotección y Comunicación, lo que indica una correlación negativa significativa. No obstante, la *correlación de Spearman* fue de  $\rho = -0.107$ , negativa pero no significativa. Esta diferencia podría explicarse a través del tamaño del efecto que nos indica que es pequeño, por tanto, una relación débil. En efecto, al mirar el panel central de la Figura 3 se puede visualizar una pendiente descendente, pero es sutil.

Finalmente, la relación entre Calidez Emocional y Comunicación mostró una correlación positiva con valores de  $r = 0.534$ ,  $p < .001$  en el *coeficiente de Pearson*. Este resultado refleja una asociación significativa con un tamaño del efecto grande. En el panel derecho de la Figura 3 se refleja de manera visual la relación positiva entre las dos variables y la magnitud de la relación.

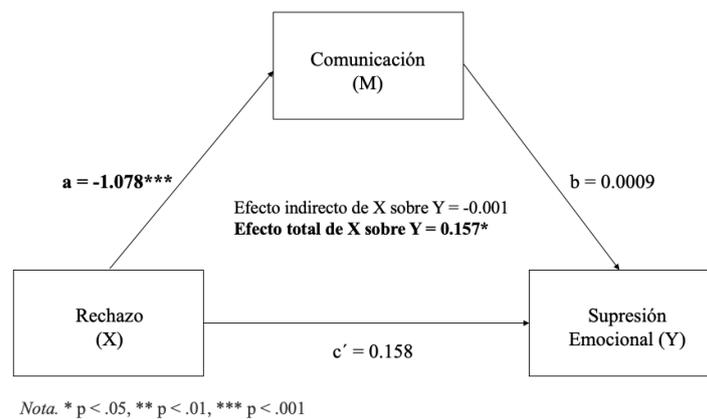
#### **4.4. Análisis del papel mediador de la comunicación familiar de origen en la relación entre los estilos parentales percibidos en la infancia y la regulación emocional en la adultez**

##### **a) Análisis del papel mediador de la comunicación en la relación entre el rechazo percibido en la infancia y la supresión emocional en la adultez**

En la Figura 4 se presentan los resultados del modelo de mediación que explora el papel de la Comunicación en la familia de origen como mediadora entre el Rechazo percibido en la infancia y la Supresión Emocional en la adultez.

**Figura 4:**

*Modelo de mediación de la Comunicación en la relación entre Rechazo percibido en la infancia y Supresión Emocional en la adultez*



El análisis no mostró un efecto indirecto significativo de la variable Rechazo sobre la Supresión Emocional a través de la Comunicación ( $\beta = -0.001$ ;  $IC\ 95\% = [-0.066, 0.064]$ ;  $p = .976$ ), lo que indica que la Comunicación no funciona como mediador en esta relación.

En relación con los efectos individuales del modelo, se encontró un efecto significativo del Rechazo sobre la Comunicación ( $\beta = -1.078$ ;  $IC\ 95\% = [-1.354, -0.803]$ ;  $p < .001$ ), lo que sugiere que un mayor rechazo en la infancia se asocia con una peor comunicación familiar. En cambio, la Comunicación no se relacionó significativamente con la Supresión emocional ( $\beta = 0.0009$ ;  $IC\ 95\% = [-0.060, 0.062]$ ;  $p = .976$ ).

El efecto directo del Rechazo sobre la Supresión Emocional no alcanzó la significación estadística, aunque estuvo cerca de alcanzar el umbral convencional ( $\beta = 0.158$ ;  $IC\ 95\% = [-0.005, 0.321]$ ;  $p = .057$ ), y el efecto total del modelo alcanzó significación estadística ( $\beta = 0.157$ ;  $IC\ 95\% = [0.008, 0.306]$ ;  $p = .039$ ). Esto sugiere que, aunque el efecto indirecto no es significativo, sí existe una relación general entre el Rechazo y la Supresión Emocional.

En resumen, los resultados de este modelo indican que, aunque el Rechazo parental en la infancia se asocia con una peor Comunicación en la familia de origen, esta última no predice significativamente la Supresión Emocional en la adultez. Por tanto, la

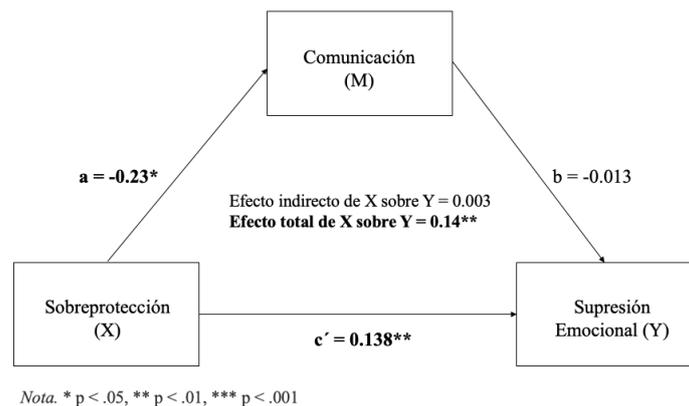
Comunicación familiar no explica el mecanismo mediante el cual el rechazo en la infancia se relaciona con dificultades en la regulación emocional posterior.

**b) Análisis del papel mediador de la comunicación en la relación entre la sobreprotección percibida en la infancia y la supresión emocional en la adultez**

A continuación, en la Figura 5 se presentan los resultados del modelo de mediación que explora el papel de la Comunicación en la familia de origen como mediadora entre la Sobreprotección percibida en la infancia y la Supresión Emocional en la adultez.

**Figura 5:**

*Modelo de mediación de la Comunicación en la relación entre Sobreprotección percibida en la infancia y Supresión Emocional en la adultez*



El análisis no mostró un efecto indirecto significativo de la variable Sobreprotección sobre la Supresión Emocional a través de la Comunicación ( $\beta = 0.003$ ;  $IC\ 95\% = [-0.01, 0.016]$ ;  $p = .648$ ), lo que indica que la Comunicación no funciona como mediador en esta relación.

En relación con los efectos individuales del modelo, se encontró un efecto significativo de la Sobreprotección sobre la Comunicación ( $\beta = -0.23$ ;  $IC\ 95\% = [-0.433, -0.026]$ ;  $p = .027$ ), lo que sugiere que una mayor Sobreprotección en la infancia se asocia con una peor Comunicación familiar. En cambio, la Comunicación no se relacionó significativamente con la Supresión Emocional ( $\beta = -0.013$ ;  $IC\ 95\% = [-0.069, 0.042]$ ;  $p = .641$ ).

El efecto directo de Sobreprotección sobre la Supresión Emocional alcanzó la significación estadística ( $\beta = 0.138$ ;  $IC\ 95\% = [0.035, 0.240]$ ;  $p = .008$ ), y el efecto total del modelo también alcanzó significación estadística ( $\beta = 0.14$ ;  $IC\ 95\% = [0.039, 0.242]$ ;  $p = .007$ ). Esto sugiere que, aunque el efecto indirecto no es significativo, sí existe una relación general entre la Sobreprotección y la Supresión emocional.

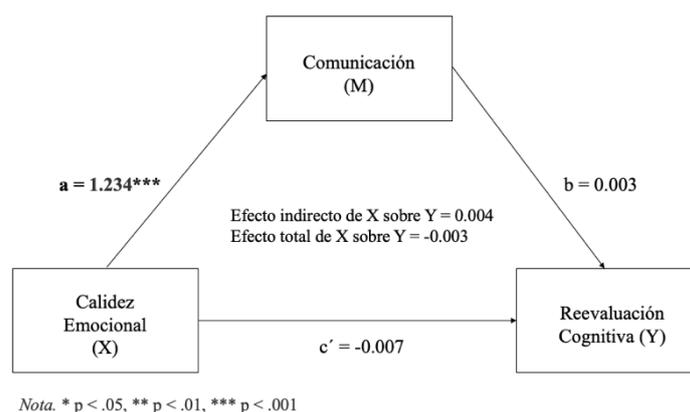
En resumen, los resultados de este modelo indican que, aunque la Sobreprotección parental en la infancia se asocia con una peor Comunicación en la familia de origen, esta última no predice significativamente la Supresión Emocional en la adultez. Por tanto, la Comunicación familiar no explica el mecanismo mediante el cual la Sobreprotección en la infancia se relaciona con dificultades en la regulación emocional posterior.

**c) Análisis del papel mediador de la comunicación en la relación entre la calidez emocional percibida en la infancia y la reevaluación cognitiva en la adultez**

En la Figura 6 se presentan los resultados del modelo de mediación que explora el papel de la Comunicación en la familia de origen como mediadora entre la Calidez Emocional percibida en la infancia y la Reevaluación Emocional en la adultez.

**Figura 6:**

*Modelo de mediación de la Comunicación en la relación entre Calidez Emocional percibida en la infancia y Reevaluación cognitiva en la adultez*



El análisis no mostró un efecto indirecto significativo de la variable Calidez Emocional sobre la Reevaluación Cognitiva a través de la Comunicación ( $\beta = 0.004$ ;  $IC\ 95\% = [-0.113, 0.121]$ ;  $p = .943$ ), lo que indica que la Comunicación no funciona como mediador en esta relación.

En relación con los efectos individuales del modelo, se encontró un efecto significativo de la Calidez Emocional sobre la Comunicación ( $\beta = 1.234$ ;  $IC\ 95\% = [1.015, 1.453]$ ;  $p < .001$ ), lo que sugiere que una mayor Calidez Emocional en la infancia se asocia con una mejor Comunicación familiar. En cambio, la Comunicación no se relacionó significativamente con la Reevaluación Cognitiva ( $\beta = 0.003$ ;  $IC\ 95\% = [-0.091, 0.098]$ ;  $p = .943$ ).

El efecto directo de la Calidez Emocional sobre la Reevaluación Cognitiva no alcanzó la significación estadística, aunque estuvo cerca de alcanzar el umbral convencional ( $\beta = -0.007$ ;  $IC\ 95\% = [-0.226, 0.212]$ ;  $p = .949$ ), y el efecto total del modelo tampoco alcanzó significación estadística ( $\beta = -0.003$ ;  $IC\ 95\% = [-0.188, 0.182]$ ;  $p = .976$ ). Esto sugiere que, no existe una relación general entre la Calidez Emocional y la Supresión emocional.

En resumen, los resultados de este modelo indican que, aunque la Calidez Emocional parental en la infancia se asocia con una mejor Comunicación en la familia de origen, esta última no predice significativamente la Reevaluación Cognitiva en la adultez. Por tanto, la Comunicación familiar no explica el mecanismo mediante el cual la Calidez Emocional en la infancia se relaciona con dificultades en la regulación emocional posterior.

## 5. DISCUSIÓN

### 5.1. Discusión

En primer lugar, la **hipótesis 1.1** se mantiene parcialmente, esto quiere decir que la relación entre Rechazo parental y el uso de la Supresión Emocional en la edad adulta no es fuerte, y se trata de una relación sutil por lo que hay que considerarla con cautela. Es una asociación positiva, lo que nos indica que un niño que ha vivido en un entorno percibido como hostil, crítico y negligente puede llegar a manejar sus emociones de manera poco útil, como bloquear sus emociones o no mostrarlas al exterior bajo ningún concepto. Estos hallazgos coinciden en parte con alguna propuesta teórica que asocia el Rechazo parental con un desarrollo emocional más pobre. Krause & al. (2003) encontraron que una historia de invalidación emocional en la infancia, incluyendo abuso psicológico, se relacionó con una inhibición emocional crónica, como supresión de

emociones y pensamientos en la edad adulta. No obstante, los resultados del presente estudio podrían indicar que la influencia del estilo parental de Rechazo en la estrategia de regulación emocional de Supresión Emocional no es tan directa. En este sentido, Rohner & Carrasco (2014) expusieron que, estos hijos que han percibido rechazo parental pueden llegar a regular sus emociones presentando mayor hostilidad y agresión, lo que sería distinto a la Supresión Emocional. Además, estos autores dicen que el estar predispuesto a una regulación emocional menos adaptativa por el entorno en el que se ha crecido, no determina el desarrollo de estrategias de afrontamiento que permitan amortiguar los efectos negativos de esta situación.

En segundo lugar, la **hipótesis 1.2** se mantiene, se ha encontrado una relación positiva entre el haberse sentido sobreprotegido en la infancia y el desarrollo de una regulación emocional poco adaptativa. En otras palabras, el haber vivido en un entorno controlador, con normas rígidas y expectativas altas hace que haya un mayor uso de Supresión Emocional en la edad adulta. Esta relación coincide con lo demostrado en la investigación, Tammilehto & al. (2023) hablaron de que el sobrecontrol puede promover estrategias emocionales desadaptativas, en concreto se relaciona con un mayor uso de Supresión Emocional. Tani & al. (2017) expusieron que la sobreprotección se vincula a la desregulación emocional. Asimismo, Manzeske & Stright (2009) observaron que, a mayor control psicológico por parte de las madres, mayores dificultades para regular las emociones. Y, los estilos de crianza autoritarios y sobreprotectores, basados en un alto rechazo, una alta sobreprotección y una baja calidez emocional, han sido vinculados con problemas en la regulación emocional (Bornstein & Bornstein, 2007; Morris & al., 2007; Tani & al., 2017).

En tercer lugar, la **hipótesis 1.3** se rechaza, no se puede decir que haya una asociación positiva entre la percepción de Calidez Emocional en la infancia y el uso de la Reevaluación Cognitiva en la adultez. Estos resultados implican que vivir en un entorno emocionalmente cálido podría no ser suficiente para desarrollar una estrategia de regulación emocional adaptativa. A pesar de que en la literatura aparece que vivir en un entorno seguro y de apoyo favorece la adquisición de estrategias adaptativas (Castillo & al., 2009), en el estudio no se ha encontrado esto. Tammilehto & al. (2023) hablaron de cómo los estilos parentales basados en el apoyo se asocian con menor rumiación y supresión emocional y, Morris & al. (2007) expusieron que la expresión emocional y la proximidad de los padres promueven una mejor regulación emocional en la infancia. Considero que no se ha encontrado esta relación porque pueden entrar en juego otras

variables que interfirieran entre el estilo parental y el desarrollo de la regulación emocional. Schermerhorn & Bates (2012) hablaron de la relación entre la efectividad de la calidez parental y del temperamento del hijo. Encontraron que para que un hijo con alta reactividad emocional desarrollara habilidades de regulación emocional adecuadas, no valía solo con ser cálido, sino que hacían falta más estrategias. En relación con esto, un estudio longitudinal expuso que la calidez maternal no predecía un desarrollo de las funciones ejecutivas mejor, y éstas están muy implicadas en la regulación emocional (Lam & al., 2018).

Las **hipótesis 2.1 y 2.2** que asociaban la Comunicación de la familia de origen con las estrategias de regulación emocional se rechazan, lo que quiere decir que en esta investigación la Comunicación percibida en la Familia de Origen no se relaciona con las dos estrategias de regulación emocional estudiadas. Estos hallazgos desafían algunas propuestas teóricas que asocian, por un lado, la comunicación abierta, empática y asertiva en la familia con un desarrollo emocional más saludable, con habilidades efectivas para la resolución de conflictos, gestión del estrés y de situaciones negativas (Morris & al. 2007; Sánchez-Núñez & al, 2020). Y, por otro lado, aquellos hijos que viven en familias en las cuales destaca una comunicación disfuncional, con presencia de críticas, control excesivo y/o evitación emocional, tienden a tener dificultades a la hora de regularse emocionalmente, pueden llegar a inhibir la expresión emocional y suelen tener mayor sensibilidad al desarrollo de problemas de salud psicológica (Eisenberg & al., 1998; Koerner & Fitzpatrick, 2004; Olson & al., 2019). Los resultados del presente estudio podrían indicar que la influencia de la Comunicación familiar en las estrategias de regulación emocional no es tan directa o que sus efectos están mediados por otras variables, de hecho, Bowlby (1988) habló hace tiempo de cómo las relaciones que se van teniendo a lo largo de los años pueden llegar a ser experiencias significativas que pueden influir en el desarrollo emocional. Un individuo, a pesar de haber vivido en un entorno caracterizado por una comunicación deficiente, puede tener relaciones positivas que sirvan como modelos correctivos para la regulación emocional. Asimismo, Colton & Godleski (2025), hallaron que, altos niveles de conflicto en una familia pueden interferir en la relación entre comunicación y el desarrollo de habilidades de regulación emocional en adolescentes. Según Otterpohl & al. (2013), es muy importante la percepción que tienen los progenitores sobre su propia capacidad de regularse emocionalmente sobre todo con emociones desagradables, puesto que puede influir en cómo se relacionan

emocionalmente con sus hijos, lo que puede afectar a sus futuras habilidades de regulación emocional.

No obstante, puede que haya limitaciones en la investigación que puedan ser la explicación de los resultados obtenidos: tanto la comunicación como la regulación emocional se midieron con cuestionarios de 10 ítems cada uno, al ser poco extensos puede que no hayan medido la totalidad de los constructos. Además, al ser un diseño *ex post facto* puede que haya habido sesgos de memoria al rellenar los cuestionarios, pero, aun así, creo que se debería seguir estudiando esta relación por toda la evidencia teórica que hay sobre ésta.

Por un lado, las **hipótesis 3.1 y 3.3** se mantienen y, por otro lado, la **hipótesis 3.2** se mantiene parcialmente. Manteniendo la **hipótesis 3.1**, aceptamos la hipótesis nula que exponía que existe una relación negativa entre el Rechazo percibido y la Comunicación, esto quiere decir que, a mayor Rechazo parental percibido en la infancia, mayor percepción de una Comunicación pobre en la familia de origen. Además, esta relación tiene un efecto medio grande el cual indica que la asociación entre estas dos variables es fuerte. Estos hallazgos coinciden con alguna propuesta teórica que asocia el Rechazo parental con la Comunicación. Baumrind (1966) explica que un estilo parental basado en el Rechazo (estilo parental negligente), se relaciona con una pobre comunicación.

En relación con la **hipótesis 3.2**, se ha mantenido, pero parcialmente, esto se refiere a que la relación entre Sobreprotección parental y Comunicación en la familia de origen no es fuerte, sino que se trata de una relación débil, por lo que hay que considerarla con cautela. Es una asociación negativa, lo que nos indica que un niño que ha vivido en un entorno con padres sobreprotectores puede haber tenido en la familia de origen una comunicación pobre. Estos hallazgos coinciden en parte con algunas propuestas teóricas que asocian la Sobreprotección parental y la Comunicación familiar. Baumrind (1966) explica que un estilo parental basado en el control excesivo y estricto (estilo parental autoritativo) se relaciona con una comunicación pobre, en concreto suele haber una comunicación unidireccional, en la cual solo los progenitores comunican estableciendo normas y reglas, y los hijos tienen que cumplirlas sin cuestionamiento. No obstante, los resultados del presente estudio podrían indicar que la influencia del estilo parental de Sobreprotección en la Comunicación no es tan directa o es que sus efectos están mediados por otras variables. Tani & al. (2017) hablaron de la influencia de las experiencias

tempranas de apego, como variable que podría estar mediando en esta relación o la variable del temperamento de los hijos expuesta por Rohner & Carrasco (2014).

Finalmente, en la **hipótesis 3.3**, se ha encontrado una relación positiva entre la Calidez Emocional y la Comunicación familiar, refiriéndose a que, a mayor Calidez Emocional por parte de los progenitores, mejor percepción se va a tener de la Comunicación en el hogar. Se trata de una relación fuerte y estos hallazgos se encuentran en la literatura, Baumrind (1966), habla de que los padres con una alta Calidez Emocional, los estilos parentales permisivos y democráticos, presentan una comunicación mejor comparada con los demás estilos parentales.

La **hipótesis 4.1** se rechaza, el efecto del Rechazo sobre la Supresión Emocional pasando por la Comunicación no es significativo, lo que nos indica que la Comunicación no es una variable que medie en la relación entre Rechazo parental percibido de la infancia y Supresión Emocional en la edad adulta.

Asimismo, se encontró un efecto significativo del Rechazo sobre la Comunicación, lo que indica que una mayor percepción de Rechazo parental se asocia con una peor Comunicación, con una evidencia muy fuerte en contra de esta relación. Este hallazgo coincide con alguna propuesta teórica que asocia el Rechazo parental con la Comunicación. Baumrind (1966) explica que un estilo parental basado en el rechazo (estilo parental negligente), se relaciona con una pobre comunicación. En cambio, no se ha encontrado una relación entre Comunicación y Supresión Emocional, lo que coincide con los resultados previamente expuestos en la hipótesis 2.1 y, las posibles explicaciones a la ausencia de esta relación.

Además, el efecto de Rechazo sobre Supresión Emocional incluyendo la variable Comunicación en el modelo no es significativo, aunque está cerca de alcanzar el umbral convencional, lo que indica que la Supresión Emocional se debe al Rechazo parental por otras variables sin pasar por la Comunicación. Estos resultados se asemejan a los presentados en la hipótesis 1.1 (se ha mantenido parcialmente), lo que nos indica que esta relación puede darse, pero hay que considerarla con cautela. Como sugieren Rohner & Carrasco (2014), los hijos que han percibido rechazo parental pueden llegar a regular sus emociones presentando mayor hostilidad y agresión, lo que sería distinto a la Supresión Emocional.

Por último, se obtiene un efecto significativo del Rechazo parental que predice la Supresión Emocional ya sea directa o indirectamente, a través de la Comunicación, por

lo que en esta relación pueden entrar en juego otras variables mediadoras o moderadoras diferentes a la estudiada en esta investigación.

La **hipótesis 4.2** se rechaza, no hay mediación. El efecto de la Sobreprotección sobre la Supresión Emocional pasando por la Comunicación no es significativo.

Sin embargo, la Sobreprotección sí se asocia con una peor Comunicación, lo cual es interesante puesto que la hipótesis 3.2 que relacionaba estas dos variables se ha mantenido parcialmente porque la asociación era débil y por ello hay que considerarla con cautela. Estos resultados, podrían indicar que la influencia del estilo parental de Sobreprotección en la Comunicación no es tan directa o es que sus efectos están mediados por otras variables, como por ejemplo el temperamento del hijo (Rohner & Carrasco, 2014) o el apego (Tani & al., 2017). En cambio, no se ha encontrado una relación entre Comunicación y Supresión Emocional, lo que coincide con los resultados previamente expuestos en la hipótesis 2.2 y las posibles explicaciones a la ausencia de esta relación.

Además, hay un efecto significativo de Sobreprotección sobre la Supresión Emocional cuando se incluye la variable mediadora de Comunicación, lo que nos indica que este tipo de crianza influye directamente en el desarrollo de una estrategia emocional menos adaptativa. Este hallazgo corresponde con lo encontrado en la evidencia literaria, Tammilehto & al. (2023) hablaron de que el sobrecontrol puede promover estrategias emocionales desadaptativas, en concreto se relaciona con un mayor uso de Supresión Emocional. Por tanto, la Comunicación no explica completamente la relación entre Sobreprotección y Supresión Emocional.

Por último, el efecto de Sobreprotección sobre Supresión Emocional sin incluir la variable Comunicación es significativo, lo que indica que la relación general entre Sobreprotección y Supresión existe, pero no se explica por la Comunicación.

En cuanto a la **hipótesis 4.3** se rechaza, el efecto de la Calidez Emocional sobre la Reevaluación Cognitiva pasando por la Comunicación no es significativo, lo que nos indica que la Comunicación no es una variable que medie en la relación entre Calidez Emocional percibida de la infancia y Reevaluación Cognitiva en la edad adulta.

No obstante, se encontró un efecto significativo de la Calidez Emocional sobre la Comunicación, refiriéndose a que, a mayor Calidez Emocional por parte de los progenitores, mejor percepción se va a tener de la Comunicación en el hogar. Se trata de una relación fuerte y estos hallazgos se encuentran en la literatura, Baumrind (1966),

habla de que los padres con alta Calidez Emocional, los que presentan un estilo parental permisivo y democrático, tienen una comunicación mejor que los demás estilos parentales.

El efecto de Calidez Emocional sobre Reevaluación Cognitiva incluyendo la variable Comunicación no es significativo, es decir la Calidez Emocional no se relaciona directamente con la Reevaluación Cognitiva. Los resultados del presente estudio podrían indicar que la influencia de la Comunicación familiar en las estrategias de regulación emocional no es tan directa o que sus efectos están mediados por otras variables, como las ya expuestas en la hipótesis 2.1 que hablaba de esta relación.

Por último, se obtiene que el efecto de la Calidez Emocional sobre la Reevaluación Cognitiva incluyendo la Comunicación no es significativo. Aunque la Calidez Emocional en la infancia está positivamente asociada con una mejor Comunicación familiar, esta Comunicación no predice significativamente la Reevaluación Cognitiva en la adultez, ni media la relación entre las variables principales.

## **5.2. Conclusiones**

A continuación, se presentan las conclusiones más relevantes del estudio, basadas en los resultados obtenidos:

- Se encuentra una relación sutil positiva entre el rechazo percibido en la infancia y el uso de la supresión emocional en la adultez, por lo que hay que considerarla con cautela.
- La sobreprotección percibida en la infancia se relaciona positivamente con el uso de la supresión emocional en la adultez como estrategia de regulación.
- La calidez emocional percibida en la infancia no muestra una relación significativa con el uso de la reevaluación cognitiva en la adultez.
- La comunicación familiar en la infancia no se asocia con el uso de las estrategias de regulación emocional en la adultez de reevaluación cognitiva ni con la supresión emocional.
- El rechazo percibido en la infancia se correlaciona negativamente con la percepción de una buena comunicación en la familia de origen.
- Se encuentra una relación sutil negativa entre la sobreprotección percibida en la infancia y la comunicación percibida en la familia de origen, por lo que hay que considerarla con cautela.

- La calidez emocional se asocia positivamente con la comunicación familiar.
- En los resultados del presente estudio se encuentra que la comunicación en la familia de origen no media la relación entre los estilos parentales experimentados en la infancia y las estrategias de regulación emocional en la adultez.

### **5.3. Limitaciones y futuras líneas de investigación**

A pesar de la información valiosa que se presenta en este estudio sobre las relaciones entre los estilos parentales percibidos en la infancia, la comunicación familiar y las estrategias de regulación emocional en la adultez, hay que tener en cuenta algunas consideraciones importantes.

Este estudio presenta varias limitaciones, la primera de ellas es respecto al diseño empleado, se ha utilizado un diseño transversal lo cual ha hecho que solo podamos sacar conclusiones sobre relaciones y no sobre causalidad. Además, este tipo de diseños consiste en recoger datos sobre una muestra en un punto concreto del tiempo, por lo que realmente no se puede observar cómo impactan los estilos parentales vividos en la infancia y el desarrollo de la regulación emocional en la adultez. Por tanto, sería interesante en futuras líneas de investigación que se lleve a cabo un análisis de las variables presentadas en este estudio a través de un diseño longitudinal. El poder seguir a los participantes a lo largo del tiempo, recorrer el camino del desarrollo emocional desde los primeros años de vida hasta la adultez, hace que se tenga una información mucho más clara y precisa sobre qué es lo que realmente deja huella del contexto familiar, y cómo ésta termina impactando en el desarrollo de las habilidades emocionales.

En segundo lugar, los datos han sido recogidos a través de cuestionarios de autoinforme, éstos son muy útiles, pero tienen la desventaja de que puede haber sesgos a la hora de rellenarlos, como por ejemplo el sesgo de deseabilidad social, puesto que dependen de la predisposición del sujeto para responder con sinceridad, de la interpretación subjetiva y de la memoria, lo que podría haber afectado a la precisión de las respuestas. Futuras investigaciones podrían beneficiarse utilizando otro tipo de instrumentos de medición, como podrían ser entrevistas estructuradas u observaciones directas del contexto familiar. Se obtendría una visión más precisa y amplia sobre la experiencia del participante, además de, incrementar la validez ecológica que nos indica cuánto de los resultados obtenidos en la investigación pueden generalizarse a la realidad de la vida cotidiana del individuo.

Otra limitación de este estudio ha sido que la muestra no ha sido homogénea en cuanto a la variable género, el porcentaje de participación de mujeres ha sido de un 77,7 % y de hombres un 22,3 %, los cuales muestran esa desigualdad.

Sería interesante en futuras investigaciones incluir nuevas variables que medien o moderen en la relación entre los estilos parentales y las estrategias de regulación emocional. A continuación, expongo varias variables que han ido apareciendo a lo largo de la investigación que podrían explicar algunas de las relaciones obtenidas y la ausencia de éstas: el apego (Tani & al., 2017), los modelos correctivos de la regulación emocional (Bowlby, 1988), los niveles de estrés y de conflicto familiar (Colton & Godleski, 2025), la autopercepción parental sobre sus habilidades de regulación emocional (Gunzenhauser & al., 2013) y el temperamento de los hijos (Schermerhorn & Bates, 2012).

Además, sería interesante seguir explorando la relación entre comunicación y regulación emocional puesto que hay mucha evidencia en la literatura que apoya esta relación. Para llevarlo a cabo se podrían usar otros cuestionarios para medir las dos variables, ya que, por un lado, los cuestionarios empleados estaban compuestos por 10 ítems lo que podría no haber sido suficiente para medir adecuadamente los constructos. Por otro lado, en el caso de la regulación emocional se han analizado dos estrategias concretas, cuando podrían existir otras significativas con los estilos parentales.

#### **5.4. Implicaciones clínicas y preventivas**

Los hallazgos de esta investigación nos invitan a mirar más de cerca algo que, aunque muchas veces damos por hecho, tiene un peso enorme en nuestras vidas: la manera en que se comunican las familias y cómo eso se entrelaza con los estilos parentales que experimentamos en la infancia. Lo interesante es que esos patrones no se quedan en el pasado, sino que, de alguna forma, influyen en el aprendizaje de cómo lidiar con las emociones en el presente. Resulta clave seguir profundizando en estas relaciones, puesto que hay implicaciones clínicas importantes.

Como se ha ido analizando a lo largo del estudio, la regulación emocional es clave para el bienestar general de un individuo, puesto que la gestión adecuada de las emociones puede afectar a la salud mental y física (Hechtman & al., 2013 & Segerstrom & Miller, 2004), la calidad interpersonal (Murray, 2005) y al desempeño laboral (Diefendorff, Hall, Lord & Streat, 2000). Una regulación emocional eficiente puede ayudar en la reducción del estrés, ansiedad y síntomas depresivos, a la vez que proporcionar mayor estabilidad

emocional, mejores habilidades de afrontamiento en situaciones difíciles y menos probabilidades de desarrollar trastornos mentales (Tani & al., 2017). Asimismo, la gestión emocional ayuda a resolver conflictos interpersonales y mantener buenos vínculos sociales, lo que aumenta la felicidad y la satisfacción vital (Thompson, 1994). En este sentido, el saber adaptarse a diversas situaciones y mantenerse resiliente ante los desafíos laborales, contribuye a hacer frente al estrés de manera adaptativa y al éxito profesional (Diefendorff, Hall, Lord, & Streat, 2000). Aquellos individuos que usan estrategias de regulación emocional adaptativas a menudo experimentan mayor bienestar psicológico, mientras que aquellos que emplean estrategias desadaptativas, como la supresión emocional, la rumiación o la evitación, son más vulnerables a las emociones y tienden a desarrollar trastornos psicológicos (Gross & John, 2003).

También hay que tener en cuenta que un entorno seguro y de apoyo favorece la adquisición de estrategias adaptativas, mientras que vivencias adversas, como el abuso o el abandono, pueden contribuir a la aparición de patrones desadaptativos de regulación emocional (Castillo & al., 2009). En este sentido, Antón & Antón (2017) hallaron que aquellos adultos que habían crecido con padres muy críticos, controladores y poco afectuosos presentaban con mayor frecuencia trastornos del estado de ánimo.

Estos hallazgos no solo nos ayudan a comprender mejor la realidad, sino que también nos ayudan a prevenir. Nos muestran con claridad la necesidad de intervenir desde la raíz: acompañar a madres, padres y personas cuidadoras en la adopción de estilos de crianza más cálidos, empáticos y respetuosos. Educar desde el afecto, la confianza y la aceptación, en lugar de recurrir a normas rígidas o ejercer un control excesivo. Al mismo tiempo, es esencial promover formas de comunicación sanas, basadas en la apertura, la claridad y el respeto mutuo. Porque es en esa manera de hablar, de escuchar y de vincularse en el hogar donde se siembran las bases para que los hijos aprendan a reconocer lo que sienten, a entenderse y a cuidarse emocionalmente.

Esta labor podría llevarse a cabo a través de las escuelas de madres y padres de cada comunidad autónoma, son espacios donde se dota a los adultos de conocimientos, herramientas y estrategias útiles para que fortalezcan sus propias capacidades y así puedan tomar decisiones más fácilmente, además de mejorar la comunicación familiar.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antón, J.M., & Antón, L. (2017). Estilos parentales percibidos y psicopatología. Estudio comparativo entre diferentes grupos diagnósticos. *Psiquiatría.com*, 21, 1-18.
- Arrindel, W.A., Akkerman, A., Bagés, N., Feldman, L., Caballo, V., Oei, T., Torres, B., Canada, G., Castro, J., Montgomery, I., Davis, M., Kenardy, J. Palenzuela, D., Richards, J., Leong, C., Simón, M. y Zaldívar, F. (2004). The Short-EMBU in Australia, Spain and Venezuela. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(1), 56-66.
- Bateson, G. (1974). Hacia una teoría de la esquizofrenia. En G. Bateson & al. (Eds), *Interacción familiar - Aportes fundamentales sobre Teoría y Técnica*. Tiempo Contemporáneo.
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Bertalanffy, L. Von (1976). *Teoría General de los Sistemas*. Fondo de Cultura Económica.
- Bornstein, M. H., & Bornstein, L. (2007). Parenting Styles and Child Social Development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-4.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-Child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., & Castillo, R. (2009). Propiedades psicométricas del cuestionario ERQ de regulación emocional en una muestra española. En P. Fernández-Berrocal (Ed.), *Avances en el estudio de la inteligencia emocional* (pp. 15-20). Fundación Marcelino Botín.
- Colton, K. C., & Godleski, S. A. (2025). Socialization of adolescent emotion regulation through interparental conflict: Adolescent versus parent report. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 74(1), 163-179. <https://doi.org/10.1111/fare.13121>
- Cracco, C., & Costa-Ball, C. (2019). Propiedades Psicométricas de la Escala de Comunicación Familiar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - E Avaliação Psicológica*, 51(2),77-86. <https://doi.org/10.21865/ridep51.2.06>

- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrate model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>
- Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., & Streat, M. L. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85(2), 250-263. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.2.250>
- Domínguez-Sánchez, F. J., Lasa-Aristu, A., Amor, P. J., & Holgado-Tello, F. P. (2011). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Assessment*, 20(2), 253 - 261. <https://doi.org/10.1177/1073191110397274>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- 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., & 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. & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation: CONCEPTUAL FOUNDATIONS. En J. J. Gross (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-23). The Guilford Press.
- Gunzenhauser, C., Fäsche, A., Friedlmeier, W., & von Suchodoletz, A. (2014). Face it or hide it: parental socialization of reappraisal and response suppression. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00992>
- Hechtman, L. A., Raila, H., Chiao, J. Y., & Gruber, J. (2013). Positive Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Cultural Neuroscience Approach. *Journal Of Experimental Psychopathology*, 4(5), 502-528. <https://doi.org/10.5127/jep.030412>

- Keaten, J., & Kelly, L. (2008). Emotional Intelligence as a Mediator of Family Communication Patterns and Reticence. *Communication Reports*, 21(2), 104-116. [10.1080/08934210802393008](https://doi.org/10.1080/08934210802393008)
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2004). Communication in intact families. En A. L. Vangelisti (Ed.), *Handbook of family communication* (pp. 177–195). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Krause, E. D., Mendelson, T., & Lynch, T. R. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: the mediating role of emotional inhibition. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 199–213. [10.1016/s0145-2134\(02\)00536-7](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(02)00536-7)
- Lam, C. B., Chung, K. K. H., & Li, X. (2018). Parental Warmth and Hostility and Child Executive Function Problems: A Longitudinal Study of Chinese Families. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01063>
- Manzeske, D. P., & Stright, A. D. (2009). Parenting Styles and Emotion Regulation: The Role of Behavioral and Psychological Control During Young Adulthood. *Journal of Adult Development*, 16(4), 223–229. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9068-9>
- Martínez-Pampliega, A., Merino, L., Iriarte, L., & Olson, D. (2017). Psychometric Properties of the Spanish version of the Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale IV. *Psicothema*, 29(3), 414-420. [10.7334/psicothema2016.21](https://doi.org/10.7334/psicothema2016.21)
- Moreno, A. (2014). *Manual de Terapia Sistémica: Principios y herramientas de intervención*. Desclée de Brouwer.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Murray, S. L. (2005). Regulating the Risk of Closeness: A Relationship-Specific Sense of Felt Security. *Current Directions in Psychological Science*, 14 (2), 74-78. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00338.x>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal Of Family Therapy*, 22(2), 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex Model of Marital and Family Systems. En F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (3rd ed., pp. 514–548). The Guilford Press. [https://doi.org/10.4324/9780203428436\\_chapter\\_19](https://doi.org/10.4324/9780203428436_chapter_19)

- Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review*, *11*(2), 199–211. <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>
- Penelo Werner, E. (2009). *Cuestionarios de estilo educativo percibido por niños (EMBU-C), adolescentes (EMBU-A) y progenitores (EMBU-P): Propiedades psicométricas en muestra clínica española*. [Tesis de doctorado. Universidad Autónoma de Barcelona]. <http://www.tdx.cat/TDX-0526110-145711>
- Rivero-Lazcano, N., Martínez-Pampliega, A., & Iraurgi, I. (2011). El Papel Funcionamiento y la Comunicación Familiar en los Síntomas Psicósomáticos. *Clínica y Salud*, *22*(2), 175–186. <https://doi.org/10.5093/cl2011v22n2a6>
- Rohner, R. P., & Carrasco, M. Á. (2015). Teoría de la Aceptación-Rechazo Interpersonal (IPARTheory): Bases Conceptuales, Método y Evidencia Empírica. *Acción Psicológica*, *11*(2), 9-26. <https://doi.org/10.5944/ap.11.2.14172>
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. The Guilford Press.
- Sánchez-Núñez, M<sup>a</sup>.T., & Latorre Postigo, J.M., (2012). Inteligencia Emocional y Clima Familiar. *Psicología Conductual*, *20*(1), 103-117.
- Sanz, M., Iraurgi, I., & Martínez-Pampliega, A. (2002). Evaluación del funcionamiento familiar en toxicomanías: adaptación española y características de adecuación métrica del FAP-FACES IV. En I. Iraurgi & F. González-Saiz (Eds.), *Instrumentos de evaluación en drogodependencias* (pp. 403-434). Aula Médica.
- Schermerhorn, A. C., & Bates, J. E. (2012). Temperament, Parenting and Implications for Development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6.
- Schrodt, P., & Ledbetter, A. M. (2007). Communication Processes That Mediate Family Communication Patterns and Mental Well-Being: A Mean and Covariance Structures Analysis of Young Adults from Divorced and Nondivorced Families. *Human Communication Research*, *33*(3), 330-356. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2007.00302.x>
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, *130*(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Tammilehto, J., Flykt, M., Peltonen, K., Kuppens, P., Bosmans, G., & Lindblom, J. (2023). Roles of recalled parenting experiences and effortful control in adult daily

emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 37 (4), 795-817.  
<https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2209711>

Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2017). The Relationship Between Perceived Parenting Style and Emotion Regulation Abilities in Adulthood. *Journal Of Adult Development*, 25(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9269-6>

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. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Watzlawick, P., Beavin, J. & Jackson, D. (1971). *Teoría de la comunicación humana*. Herder.

## 7. ANEXOS

### Anexo A:

#### *COMUNICACIÓN FAMILIAR EN LA FAMILIA DE ORIGEN*

Responde a los siguientes enunciados teniendo en cuenta las experiencias vividas **durante tu INFANCIA con tu familia de origen.**

Con cada afirmación señala el número que describa mejor a tu familia, siendo 1 (No describe nada a mi familia), 2 (Sólo le describe ligeramente), 3 (Describe a veces a mi familia), 4 (En general, sí describe a mi familia) y 5 (Describe muy bien a mi familia).

1. Estamos satisfechos con la forma de comunicarnos
2. Sabemos escuchar
3. Nos expresamos afecto entre nosotros
4. Compartimos los sentimientos abiertamente
5. Disfrutamos pasando tiempo juntos
6. Discutimos los sentimientos e ideas entre nosotros
7. Cuando preguntamos algo, las respuestas son sinceras
8. Intentamos comprender los sentimientos de los otros
9. Resolvemos tranquilamente los problemas
10. Expresamos nuestros verdaderos sentimientos

## **Anexo B:**

### *ESTILOS PARENTALES EXPERIMENTADOS EN LA INFANCIA*

Responde a los siguientes enunciados teniendo en cuenta las experiencias vividas **durante tu INFANCIA con tu familia de origen**, siendo 1 (Nunca), 2 (Pocas veces), 3 (A menudo) y 4 (Casi siempre).

1. Mis padres se enfadan y/o estaban fríos conmigo sin explicarme cuál era el motivo
2. Mis padres me elogiaban
3. Deseaba que mis padres se preocuparan menos de lo que hacía o dejaba de hacer
4. Mis padres utilizaban el castigo físico más de lo que yo merecía
5. Cuando llegaba a casa, tenía que dar explicaciones de lo que había estado haciendo a mis padres
6. Creo que mis padres intentaron hacer que mi adolescencia fuera estimulante, interesante o instructiva
7. Mis padres me criticaban y me decían lo vago e inútil que era delante de otras personas
8. Mis padres, por miedo a que me pasara algo, me prohibían hacer cosas que otros niños de mi edad sí podían hacer
9. Mis padres me estimulaban e impulsaban para que me convirtiera en el mejor
10. Mis padres se mostraban tristes o de cualquier otra forma, para demostrarme lo mal que me había portado y para que me sintiera verdaderamente culpable
11. Creo que mis padres sentían una ansiedad exagerada porque pudiera pasarme algo
12. Cuando las cosas me iban mal sentía que mis padres trataban de consolarme y animarme
13. Me trataban como la “oveja negra” o como el “chivo expiatorio” de la familia
14. Mis padres me demostraban que me querían con sus palabras y con sus gestos
15. Sentía que mis padres querían a mi(s) hermano(s) y/o hermana(s) más que a mí
16. Mis padres me trataban de tal forma que me hacían sentir vergüenza
17. Podía ir a donde quisiera sin que mis padres se preocuparan demasiado
18. Sentía que mis padres interferían en todo lo que yo hacía
19. Sentía que había ternura y calidez entre mis padres y yo

20. Mis padres ponían fuertes límites con respecto a lo que se podía y lo que no se podía hacer y nunca los cambiaban
21. Mis padres me castigaban duramente, incluso por pequeñeces
22. Mis padres querían decidir acerca de cómo vestirme o arreglarme para salir a la calle
23. Sentía que mis padres estaban orgullosos de mis éxitos

## **Anexo C:**

### *REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA ADULTEZ*

Responde a los siguientes enunciados teniendo en cuenta **tu situación ACTUAL**. La escala de respuesta es de **7 puntos**, donde 1 (Totalmente en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (Ligeramente en desacuerdo), 4 (Ni acuerdo ni en desacuerdo), 5 (Ligeramente de acuerdo), 6 (De acuerdo) y 7 (Totalmente de acuerdo).

1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando
2. Guardo mis emociones para mí mismo
3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma
6. Controlo mis emociones no expresándolas
7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación
8. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas
10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación