

**Me siento triste ¿y ahora qué hago? Análisis de las estrategias de regulación que utilizan las personas emocionalmente inteligentes (pp. 197-209)**

Natalio Extremera, Vanesa González-Herero, Pilar Rueda y Pablo Fernández-Berrocal  
*Universidad de Málaga (España)*

El objetivo principal de este estudio es analizar la frecuencia y la eficacia de las estrategias de regulación que utilizan las personas cuando se sienten tristes, conocer cómo se asocian las estrategias de regulación con la subescala de manejo emocional de una medida de habilidad de inteligencia emocional y examinar las relaciones que mantienen con la sintomatología depresiva. La muestra estuvo compuesta por 400 participantes. Se utilizaron el “Cuestionario de estrategias de autorregulación del estado de ánimo”, el “Inventario de depresión de Beck” y la subescala de Manejo emocional del “Test de inteligencia emocional de Mayer, Salovey, Caruso”. Los resultados indicaron que la estrategia más eficaz para regular la tristeza era “llamar, hablar o estar con alguien”. Mayores niveles en regulación emocional se asociaron con menor depresión, así como con el uso de distintas estrategias para manejar la tristeza. Asimismo, la escala de manejo emocional explicó parte de la varianza de la depresión más allá de las estrategias de regulación. Finalmente, se discuten las implicaciones de estos hallazgos.