

PROPUESTA CURSOS DE POSGRADO

1. Denominación inequívoca de la actividad.

Emociones y regulación emocional: modelos teóricos y evaluación

2. Nómima de los docentes responsables y de los docentes colaboradores de la actividad, especificando la categoría docente que poseen o en la que serán designados.

Docentes responsables del curso:

- **Dra. Eliana Vanesa Zamora:** Lic. y Dra. en Psicología, Facultad de Psicología UNMdp. Investigadora asistente CONICET. Docente Facultad de Psicología UNMdp, Cátedra Psicología Cognitiva.
- **Dra. Macarena del Valle:** Lic. y Dra. en Psicología, Facultad de Psicología UNMdp. Investigadora IPSIBAT. Docente Facultad de Psicología UNMdp, Cátedra Teorías del Aprendizaje.

3. Breve fundamento de la actividad. Objetivos. Contenidos mínimos y Programa analítico.

En las últimas décadas ha surgido numerosa literatura sobre la relación de los procesos cognitivos y emocionales. La literatura señala que la manera de procesar y regular las emociones afecta el procesamiento cognitivo, el comportamiento y el bienestar de las personas (Gross, 2014). De esta forma, el tratamiento que reciba la información emocional resulta un factor clave para una vida saludable (Raschle et al., 2017), y el equilibrio entre componentes emocionales y cognitivos contribuye a la autorregulación (Hofmann et al., 2012). A partir de esto, diversos estudios remarcan la importancia de analizar los procesos cognitivos en conjunto con los procesos emocionales (Carretié, 2014).

La mayoría de las teorías sobre emoción coinciden en señalar que un estímulo emocional representa un tipo especial de estímulo con alta relevancia para la supervivencia del sujeto, debido a que prepara al organismo de forma adaptativa y funcional para la acción. En esta línea, diversas investigaciones han planteado que los estímulos emocionales se procesan en forma preferencial por sobre los no-emocionales o neutros (Pilarczyk & Kuniecki, 2014) y desencadenan respuestas emocionales a nivel fisiológico, subjetivo y comportamental (Gantiva et al., 2019). En general, los diferentes enfoques empíricos sobre el estudio de la emoción, plantean que la detección, monitoreo y procesamiento de información saliente es una apuesta evolutiva. Sin embargo, los paradigmas experimentales sobre el estudio de las emociones y su efecto, son variados.

Más allá del estudio de las emociones y su efecto sobre el desempeño en diferentes actividades, la evidencia muestra que si las respuestas emocionales son intensas, extensas o se producen en momentos inadecuados, pueden volverse disruptivas, e interferir en la vida cotidiana del sujeto. En este tipo de situaciones se vuelven necesarios procesos complementarios que permitan el control y regulación de la emoción. Así, la regulación emocional puede ser definida como la sumatoria de procesos, tanto extrínsecos como intrínsecos, que se orientan a iniciar, mantener, monitorear, modular o modificar las

reacciones emocionales de las personas, sea en su ocurrencia, valencia, intensidad o duración, con el propósito de alcanzar determinado objetivo específico (Thompson, 1994). Respecto a la utilidad de los procesos de regulación emocional, se considera que los mismos cumplen con dos funciones principales (Koole, 2009): la primera, asociada a permitir a la persona perseguir objetivos específicos, y, la segunda función, se relaciona con alcanzar necesidades hedónicas, es decir, incrementar las sensaciones placenteras y disminuir el displacer.

Además, cuando se delimita la regulación emocional como un conjunto de *procesos* o de *mecanismos*, estos términos intentan englobar la posibilidad de utilizar *habilidades* o *estrategias* para regular las emociones. Las *estrategias de regulación emocional* son todos aquellos esfuerzos específicos que realiza la persona para ejercer algún tipo de influencia sobre el proceso de generación o manifestación de una emoción (Aldao y Tull, 2015; Aldao et al., 2010). Por su parte, según Tull y Aldao (2015), las *habilidades de regulación emocional* reflejan los modos prototípicos o la predisposición de los individuos a entender, observar y responder a sus emociones.

Ahora bien, de manera consistente, la literatura muestra que quienes reportan mayores dificultades para regular sus emociones tienden a experimentar mayores niveles de malestar y resultan más vulnerables a presentar psicopatologías de diverso tipo (Aldao et al., 2010; Khalil et al., 2020). Las dificultades para regular eficazmente las emociones cotidianas prolongan los efectos del malestar e intensifican la negatividad asociada a las emociones displacenteras (Hervás, 2011; Mennin et al., 2007). Ciertos mecanismos como las estrategias de Rumiación, Catastrofización y Supresión de la expresión emocional, suelen ser consideradas desadaptativas, dado que su utilización frecuente tiende a asociarse con emociones, pensamientos y conductas negativos (Alizade et al., 2016; del Valle et al., 2021; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Potthoff et al., 2016; Preece et al., 2021). En cambio, estrategias como la Reinterpretación positiva, la Distracción o la Aceptación son consideradas como adaptativas, puesto que su implementación promueve resultados favorables que facilitan la adaptación al ambiente y estimulan el bienestar (Aldao et al., 2010; del Valle et al., 2018; Finkelstein-Fox et al., 2020; Rompilla et al., 2021).

Dada la importancia de conocer los procesos emocionales y las formas de regularlos para aquellos profesionales que trabajan en la atención del bienestar y la salud mental de las personas, este curso tiene como objetivo acercar las diferentes conceptualizaciones y modelos sobre emoción y regulación emocional y su evaluación.

Objetivos

- Presentar modelos clásicos y actuales sobre emoción y regulación de la emoción.
- Conocer las características generales de la evaluación en el campo de las emociones.
- Analizar los aspectos metodológicos específicos, diseños de estudios y posturas críticas.

Contenidos mínimos y programa analítico

Unidad 1: Modelos de emociones

Teorías cognitivas del procesamiento emocional. Enfoque discreto y dimensional de las emociones. Teoría de redes. Teoría del *appraisal*. Modelo de Procesos Componentes de la emoción. Modelo modal.

Bibliografía sugerida

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Scherer, K. R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition & Emotion*, 23(7), 1307–1351. <https://doi.org/10.1080/02699930902928969>
- Zamora, E., Yerro, M., Canet Juric, L., & Urquijo, S., (2024). Modelos dimensionales de la emoción: teoría y aplicaciones en la Psicología Cognitiva. Material de circulación interna de la Cátedra Psicología Cognitiva, Facultad de Psicología, UNMDP.

Unidad 2: Medición de procesos emocionales

Utilización de estímulos emocionales. Manipulación y valoración de la emoción: Inducción del estado de ánimo, modulación de emociones y procedimientos situacionales.

Bibliografía sugerida

- Harmon-Jones, E., Amodio, D. M., & Zinner, L. R. (2007). Social psychological methods of emotion elicitation. In J. A. Coan & J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of emotion elicitation and assessment* (pp. 91–105). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2007-08864-000>
- Mauss, I. B., & Robinson, M. D. (2009). Measures of emotion: A review. *Cognition and emotion*, 23(2), 209-237.
- Okon-Singer, H., Lichtenstein-Vidne, L., & Cohen, N. (2013). Dynamic modulation of emotional processing. *Biological Psychology*, 92(3), 480–491. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.05.010>
- Zamora, E., Richard's, M. & Introzzi, I. (2017). Problemáticas experimentales de la investigación con emociones y su evaluación en población infantil. *Psicodebate*, 17(1), 101–126. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v17i1.680>

Unidad 3: modelos de regulación emocional

Teorías sobre la regulación emocional. Modelo de proceso de regulación emocional. Modelos de estrategias y de habilidades.

Bibliografía sugerida

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Berking, M., y Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training*. Springer.
- del Valle, M., Andrés, M. L., Zamora, E., & Canet Juric, L. (2021). *Modelos de Regulación de la Emoción*. Universidad Nacional de San Martín.

- Garnefski, N., Kraaij, V., y Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gratz, K. L., y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology Behavior Assessment*, 26(1), 41- 54. <http://dx.doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2da ed., pp. 3–20). he Guilford Press.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.036>

Unidad 4: medición de habilidades y estrategias de regulación emocional

Bibliografía sugerida

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Ameral, V., Palm Reed, K. M., Cameron, A., & Armstrong, J. L. (2014). What are measures of distress tolerance really capturing? A mixed methods analysis. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(4), 357-369. <https://doi.org/10.1037/cns0000024>
- Ceballos-Marón, N., Andrés, M. L., & Sevilla-Vallejo, S. (2023). Presentación de una versión informatizada y remota de una tarea de regulación emocional para niños. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 17(1), 8-22. <https://cnps.cl/index.php/cnps/article/view/518>
- del Valle, M. & Zamora, E., (2021) El uso de las medidas de auto-informe: ventajas y limitaciones en la investigación en Psicología. *Alternativas en Psicología*, 47, 22-35.
- del-Valle, M. V., Andres, M. L., Urquijo, S., Zamora, E. V., Mehta, A., & Gross, J. J. (2022). Argentinean adaptation and psychometric properties of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). *Psychological reports*, 125(5), 2733-2759. <https://doi.org/10.1177/003329412111021343>
- Howse, B. R. B., Calkins, S. D., Anastopoulos, A. D., Keane, S. P., Terri, L., & Regulatory, T. (2003). Regulatory Contributors to Children’s Kindergarten Achievement. *Early Education and Development*, 14(1), 101–120. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1401_7
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>

4. Tipificación de la actividad: Curso, Taller (escuela o seminario), Residencia, Trabajo de campo, etc.

Curso de posgrado

5. Modalidad de la actividad: presencial, semi presencial o virtual

El curso consta de 4 encuentros de los cuales 3 serán presenciales y 1 de ellos será de carácter virtual. Así, en los encuentros presenciales en modalidad teórica - práctica se abordarán perspectivas teóricas sobre los temas, posturas contrapuestas, críticas y problemáticas (en base a la bibliografía sugerida). Se buscará un rol activo por parte de los estudiantes, ya que se los invita a reflexionar y analizar los tópicos dando cuenta de posibles problemáticas, alcances y límites en torno a los conceptos de emoción y de regulación emocional. A su vez, en base a estos contenidos se trabajará de manera individual y/o grupal en el análisis de estudios publicados recientemente, con el objeto de propiciar una mirada crítica de las publicaciones, así como de las herramientas seleccionadas de evaluación de las emociones para el propio trabajo en los distintos ámbitos del quehacer profesional. El último encuentro será virtual y será destinado a la evaluación y a un espacio de intercambio y reflexión final. También se plantean actividades asincrónicas en el aula virtual que supondrán carga horaria de trabajo individual al estudiante.

6. Carga horaria total de la actividad, especificando la cantidad de horas presenciales de actividades teóricas, teóricas-prácticas, y prácticas.

20hs totales teórico-prácticas

7. Sistema de evaluación y puntuación. (La puntuación deberá indicar la nota mínima de aprobación en escala 1 a 10).

La evaluación será escrita, a través del PsicoCampus, en un aula virtual específica destinada a tal fin. Consistirá en una serie de preguntas de tipo opción múltiple que combinarán ejercicios de carácter teórico y práctico, donde los estudiantes del curso deberán aplicar los conocimientos adquiridos. La calificación mínima de aprobación será de 4 (cuatro) puntos, en escala 1 a 10. Además, para aprobar el curso se deberá asistir al 80% de las clases previstas.

8. Lugar/es y cronograma de la actividad, indicando fecha de inicio y fin.

El curso se desarrollará en el primer o segundo cuatrimestre 2024, en dependencias de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, en fechas y horario a confirmar. Consistirá en 4 encuentros sincrónicos y actividades asincrónicas en aula virtual. Los primeros tres encuentros serán presenciales, con 4 horas de carga cada uno. Para esto se propone el siguiente cronograma:

Nº clase	Día semana	Horario	Carga horaria estudiante	Actividad	Modalidad
1	Jueves	16 a 20hs	4	Clase teórico-práctica	Presencial
2	Viernes	16 a 20hs	4	Clase teórico-práctica	Presencial
3	Sábado	9 a 13hs	4	Clase teórico-práctica	Presencial
4	Sin especificar	sin horario	6	Actividades asincrónicas	Virtual

				en aula virtual	asincrónica
5	Sábado	10 a 12hs	2	Clase de evaluación, reflexión y cierre	Virtual sincrónica

9. Presupuesto de la actividad.

Se adjunta planilla

10. Arancel (si hubiera), para su consideración por el Consejo Superior.

Graduados universitarios: \$22,000, o dos cuotas de \$11,000.

Docentes Fac. de Psicología UNMDP: \$20,000, o dos cuotas de \$10,000.

El docente percibirá el 70% de lo recaudado, una vez deducido el 10% en concepto de costos indirectos. Dicho porcentaje incluye honorarios, pasajes y viáticos (hospedaje y comidas) si correspondiera.

Para percibir el monto correspondiente al honorario docente, el responsable de la actividad deberá presentar la Constancia de Inscripción ante la AFIP actualizada y Factura y/o Recibo electrónico.

11. Destinatarios

Psicólogos/as, psicopedagogos/as, y egresados/as de carreras afines vinculadas al trabajo con emociones y bienestar en distintas poblaciones, en ámbitos de trabajo como el clínico, educacional e investigación.

12. Cupo máximo y mínimo

El curso se dictará con un mínimo de 15 participantes y un máximo de 30.

13. Referencias bibliográficas

- Aldao, A., & Tull, M. T. (2015). Putting emotion regulation in context. *Current Opinion in Psychology*, 3(Junio), 100–107. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.022>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alizade, L., Mohammadzadeh, H., & Babai, S. (2016). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and body image with eating disorder symptoms in secondary school students in the city of Urmia. *Educational Studies*, 1(3), 32-42. <https://www.iaiest.com/abstract.php?id=10&archiveid=1020>
- Carretié, L. (2014). Exogenous (automatic) attention to emotional stimuli: A review. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 14(4), 1228-1258. <https://doi.org/10.3758%2Fs13415-014-0270-2>
- del Valle, M., Betegón, E., & Irurtia Muñiz, M. J. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre los niveles de ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153-161. <http://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>

- del Valle, M., Zamora, E., Grave, L., Merlo, E., Maidana, J., & Urquijo, S. (2021). El rol de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la depresión: estudio en población universitaria. *Eureka. Revista de Investigación de Psicología*, 18(1), 7-25. <https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-18-1-8.pdf>
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Kalichman, S. C. (2020). Health benefits of positive reappraisal coping among people living with HIV/AIDS: A systematic review. *Health Psychology Review*, 14(3), 394-426. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1641424>
- Gantiva, C., Casas, M., Ballén, Y., Sotaquirá, M., & Romo-González, T. (2019). Modulación de las respuestas fisiológicas ante estímulos afectivos: una herramienta para investigar procesos psicológicos. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.mrfe>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2da ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19(2), 347-372. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/psicopatologia-de-la-regulacion-emocional-el-papel-de-los-deficit-emocionales-en-los-trastornos-clinicos/>
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174-180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Khalil, Y., del Valle, M. V., Zamora, E. V., & Urquijo, S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 69-83. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subyprocog/article/view/901>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186-193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284–302. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.09.001>
- Pilarczyk, J., & Kuniecki, M. (2014). Emotional content of an image attracts attention more than visually salient features in various signal-to-noise ratio conditions. *Journal of Vision*, 14(12), 1–19. <https://doi.org/10.1167/14.12.4>
- Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., Withöfth, M., & Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: a comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98(agosto), 218-224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.022>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180(octubre), 110974. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Raschle, N. M., Fehlbaum, L. V., Menks, W. M., Euler, F., Sterzer, P., & Stadler, C. (2017). Investigating the Neural Correlates of Emotion–Cognition Interaction Using an Affective Stroop Task. *Frontiers in Psychology*, 8, 1489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01489>
- Rompilla, D. B., Jr., Hittner, E. F., Stephens, J. E., Mauss, I., & Haase, C. M. (2021). Emotion regulation in the face of loss: How detachment, positive reappraisal, and acceptance shape experiences, physiology, and perceptions in late life. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0000932>
- 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>
- Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3(junio), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>

