

# Modelo de regulación emocional procesual de Gross

**Objetivo:** enseñar estrategias que permitan responder a situaciones de una manera más eficaz.



## ¿Qué es?

Proceso por el cual las personas ejercen influencia sobre las emociones que experimentan.



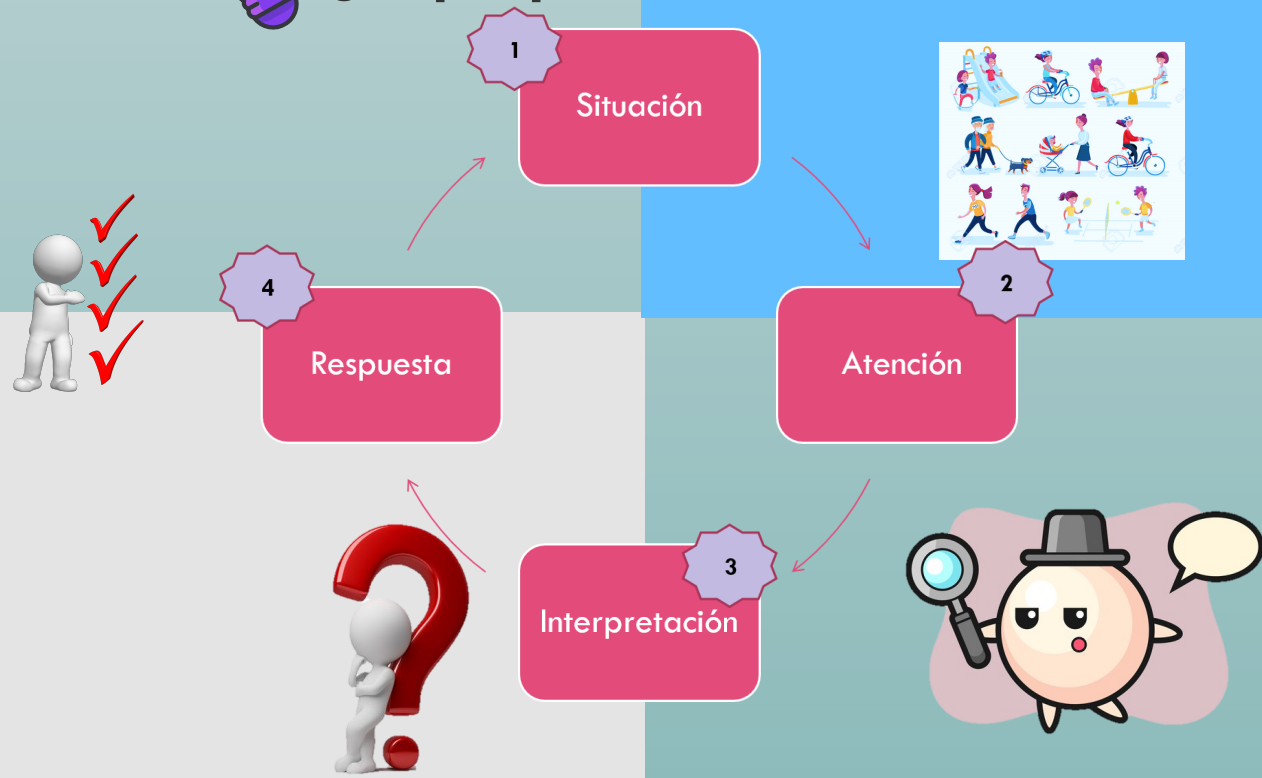
¿Sobre qué trabajo?



- ¿Cuándo suceden?
- ¿Cómo se experimentan?
- ¿Cómo se expresan?



## ¿A qué prestamos atención?



## ¿Cómo lo aplico?

Toma en cuenta los siguientes puntos

1

### Selecciono la situación

Podemos seleccionar no exponernos a ciertas situaciones

Puede ser



Mi aprendizaje previo me ayudará a elegir.



2

### Modifico la información

Acción

Omisión

Podemos intentar cambiar algunas cosas de esa situación

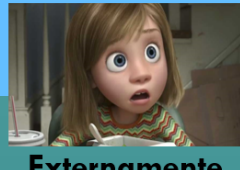
3

### Módulo mi atención

Cambiando el foco de atención



Internamente



Externamente

4

### Cambio Cognitivo

Reevaluación cognitiva

La interpretación de la situación es clave para explicar mi reacción emocional



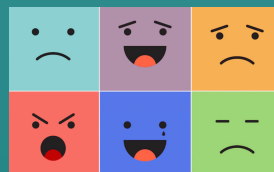
5

### Regulamos la respuesta emocional

Actuamos sobre la emoción que se activa

Se influye

Respuesta emocional



## ¿Qué beneficios obtendré?

La regulación en estas etapas previas te permitirá generar antecedentes más positivos.



- Concentración en situaciones estresantes.
- Congruencia en mis emociones-pensamientos-acciones.
- Empatía hacia los otros y mi mismo



Autor: Cristina M. Velazquez Alejo

### Referencias

Gross J. (2014). Emotion Regulation. En Social Pyclips. Sharing Psychological Science. [Video] Recuperado de: <http://youtube/9n5MqKlitWo>

Vargas Gutiérrez M. & Muñoz Martínez A. La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Instituto de Psicología* 24 (2) pp. 225-240. Brasil