

ÍNDICE

Introducción	11
1. La regulación de las emociones	15
1.1. El sentido pragmático de la regulación de emociones	15
1.1.1. Regulación instrumental de la emoción	16
1.1.2. ¿Por qué las personas regulan sus emociones?.....	18
1.1.3. Generación de emociones y regulación de emociones	19
1.1.4. Regulación intrapersonal e interpersonal de emociones	19
1.2. El estado actual del estudio sobre la regulación de emociones nos ayudará a diferenciar qué es y qué no es	20
1.2.1. Principios generales y autorregulación	21
1.2.2. Regular emociones como proceso.....	22
 2. El modelo circunplejo de las emociones	31
2.1. Razones por las que el modelo circunplejo del afecto es de utilidad para la regulación.....	35
 3. Las emociones	49
3.1. ¿Qué son las emociones?.....	49
3.2. El procesamiento emocional: la "desactivación" de las emociones negativas.....	54
3.3. Cómo se procesa la información emocional.....	62
 4. El papel de la percepción y la atención en el cambio de valoración	75
4.1. La percepción.....	75
4.1.1. Procesos de abajo arriba vs. de arriba abajo.....	76
4.2. La atención.....	79
4.2.1. Los modelos de recursos limitados de Daniel Kahneman.....	80
4.2.2. La ley de Yerkes-Dodson	83
4.2.3. La inteligencia emocional como capacidad	85

4.2.4. Las revisiones al modelo de Kahneman: recursos y datos.....	88
4.2.5. Mujeres, hombres y emociones	90
4.2.6. Procesos controlados vs. automáticos en la regulación de las emociones.....	94
5. Un cuestionario de regulación cognitiva de las emociones. ¿Eres un buen consejero?	97
6. El significado de las emociones	105
6.1. Las funciones de las emociones.....	106
7. Emociones básicas y sociales	115
7.1. Las emociones básicas	115
7.1.1. Miedo y ansiedad	116
7.1.2. La ira.....	130
7.1.3. La tristeza	138
7.1.4. Asco.....	148
7.1.5. Alegría	151
7.2. Emociones sociales.....	154
7.2.1. Culpa y vergüenza	154
7.2.2. Orgullo y hubris.....	166
7.2.3. Envidia y celos.....	170
8. Conclusiones	177
Referencias bibliográficas.....	181