

2

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL: EL MODELO DE LA TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL

Matilde Elices

Licenciada en Psicología. Master en Psicología de la Salud (Universidad Autónoma de Barcelona - UAB)



Las dificultades en la regulación emocional (RE) han sido relacionadas con el desarrollo y mantenimiento de una variedad de trastornos psiquiátricos, entre ellos, el uso de sustancias, el trastorno límite de la personalidad, la depresión y la ansiedad (Aldao, Nolen-Hoeksema y Schewitzer, 2010). En consecuencia, distintos enfoques psicoterapéuticos han puesto el acento en el tratamiento de la RE (Fruzzetti et al., 2009). Entre ellos, destaca la Terapia Dialéctico Conductual (TDC; Linehan, 1993), creada especialmente para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad con abuso de sustancias comórbido. La TDC propone un entrenamiento en habilidades en formato grupal que consta de cuatro módulos (mindfulness, tolerancia al malestar, efectividad interpersonal y regulación emocional), orientados a disminuir y regular la respuesta emocional. El modelo biosocial propuesto por Linehan (1993) sostiene que la

disregulación emocional vendría dada por una vulnerabilidad emocional caracterizada por una alta reactividad, alta sensibilidad y un retorno lento a la línea de base. Desde esta conceptualización, distintos elementos deben ser contemplados en la respuesta emocional: (1) vulnerabilidad a ciertos disparadores, (2) eventos internos o externos que sirven como disparadores -incluyendo la atención y la evaluación de estos disparadores- (3) respuesta emocional -fisiológica, cognitiva, experiencia, urgencias de acción- (4) expresión verbal/no verbal y conductas, (5) efectos posteriores de la reacción emocional -incluyendo las emociones secundarias-. Las emociones son concebidas además como fenómenos transaccionales, es así que la respuesta emocional y el contexto se influyen mutuamente (Linehan et al., 2007) y por eso, alterando un componente de la respuesta emocional pueden alterarse los otros.

Entre los objetivos específicos de las habilidades de RE están el aumentar el control consciente de las emociones y que el sujeto desarrolle la práctica suficiente para incorporar las habilidades de RE al punto que logren automatizarse. Teniendo en cuenta toda la secuencia de elementos que se ponen en marcha en la génesis de una emoción, la TDC plantea distintas habilidades para cada uno de ellos. De esta forma, algunas habilidades de RE estarán enfocadas a reducir la vulnerabilidad emocional –cuando la respuesta emocional concreta aún no ha tenido lugar– mientras que otras se usarán cuando la respuesta emocional ya está en marcha. En las habilidades de la TDC se le da importancia tanto a la intensidad emocional como al “timing”, ya que una habilidad que puede ser útil cuando el evento estresante aún no ha ocurrido, puede no serlo una vez que la emoción ha tenido lugar.

Las primeras habilidades de RE en enseñarse son las de Observar y Describir emociones ya que son el paso fundamental para poder cambiar cualquier elemento de la respuesta emocional. También se instruye al sujeto en habilidades para reducir la Vulnerabilidad Emocional ya sea desde el punto de

“ENTRE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LAS HABILIDADES DE RE ESTÁN EL AUMENTAR EL CONTROL CONSCIENTE DE LAS EMOCIONES Y QUE EL SUJETO DESARROLLE LA PRÁCTICA SUFICIENTE PARA INCORPORAR LAS HABILIDADES DE RE AL PUNTO QUE LOGREN AUTOMATIZARSE”



“Las primeras habilidades de RE en enseñarse son las de Observar y Describir emociones”

vista biológico, como desde el punto de vista contextual, promoviendo acumular emociones positivas, actuaciones de acuerdo a valores y anticipación de eventos estresantes. También se incluyen habilidades para re-estructurar las cogniciones (Verificar los Hechos) y de Resolución de Problemas. En relación a la respuesta emocional, la TDC propone algunas habilidades para disminuir el arousal fisiológico que consisten en crear sensaciones físicas intensas y la habilidad de Acción Opuesta. Esta última consiste en cambiar el componente comportamental y expresivo, actuando de forma opuesta a la emoción.

Hasta la fecha, la TDC ha demostrado ser eficaz para el tratamiento de desórdenes caracterizados por dificultades persistentes en la RE en varios ensayos clínicos controlados (ver Lynch, Trost, Salsman y Linehan, 2007 para una revisión). En forma conjunta, la práctica de habilidades ha sido correlacionada con un buen éxito terapéutico (Soler et al., 2009). De todas formas, como puntualiza Linehan et al. (2007), son necesarias investigaciones futuras para conocer los efectos precisos y aislados de las habilidades de RE.