

## CONSTRUYENDO LA CASA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL PASO A PASO

---

El objetivo de este tratamiento se centra en estos dos elementos

1. La reacción negativa ante las emociones intensas.
  2. Los esfuerzos fallidos de evitación o escape emocional.
- 

Una de las metáforas más adecuadas para entender el PU es la construcción de una casa, la *casa de la regulación emocional*. Veamos cuáles van a ser los elementos necesarios o módulos para construir de manera adecuada esta casa tan importante para nuestras vidas.

---

### Los módulos del Protocolo Unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales

Para conseguir el objetivo general de responder de manera adecuada (adaptativa) a nuestras emociones, es decir, para aprender las estrategias de regulación emocional, el PU distribuye la terapia en 8 módulos. Son los siguientes:

1. Motivación para el cambio y establecimiento de objetivos.
  2. Comprendiendo tus emociones.
  3. Conciencia emocional.
  4. Flexibilidad cognitiva.
  5. Cambio de conductas emocionales.
  6. Tolerancia de las sensaciones físicas.
  7. Exposición emocional.
  8. Prevención de recaídas.
- 

Estos módulos que constituyen el PU han sido diseñados para entrenarse secuencialmente, uno después del otro. En términos de nuestra metáfora, no sería aconsejable comenzar a construir la casa



La metáfora de la construcción de una casa da muchas pistas sobre cómo funciona el Protocolo Unificado.

por el tejado, por tanto, situemos en primer lugar los cimientos de la casa y, poco a poco, vayamos construyendo los pilares de la primera, segunda y tercera planta, al finalizar, podremos colocar el techo sin riesgo a que todo se desmorone sobre nuestras cabezas.

### Motivación para el cambio y establecimiento de objetivos

---

El objetivo es aumentar la disposición y la motivación para el cambio de la persona y fomentar su autoeficacia.

---

Se introduce información sobre la *ambivalencia* como respuesta natural en el proceso de cambio (siento que quiero cambiar pero al mismo tiempo me da miedo), *qué implica el cambio* (habrá pros y contras) y *se ajustan expectativas* sobre quién puede cambiar y qué hace falta (algunas personas piensan que solo puede cambiar alguien con la fuerza de voluntad de un superhéroe como Superman). Se aborda la importancia de *establecer metas*. Unas metas que deben ser concretas, estar bien definidas y ser alcanzables; «volver a participar en actividades con amigos» sería una meta posible en la depresión con intensa apatía («activación conductual»).

En esta meta los pasos a seguir son:

1. Llamar por teléfono a amigos para preguntar cómo están.
2. Ir al cine o a una exposición con una amiga.
3. Organizar una cena en casa con pocos amigos.
4. Pasar a tomar café donde siempre quedan las amigas.
5. Salir a cenar o a alguna fiesta con las amigas.

## Comprender las emociones

La primera planta de la casa nos permitirá entender qué son las emociones y qué función tienen; las que nos hacen sentir bien y las que nos hacen sentir mal. Se revisa la *posible función de las emociones* (miedo, tristeza, ansiedad, enfado) y se discute la información que ofrecen. Si la persona plantea que existe otra emoción distinta a las citadas que le desborda, debemos trabajarla de la misma manera (por ejemplo, vergüenza, asco, alegría, sorpresa).

Se plantea por primera vez que todas las emociones nos ofrecen información muy valiosa sobre lo que ocurre dentro de nosotros y fuera, y nos ayudan a responder de manera adecuada (adaptativa) a las demandas del entorno. Se utiliza el ejemplo del conejo y el zorro. Si un conejo va a su madriguera y antes de entrar ve a un zorro ¿qué emoción sentirá? Como consecuencia, ¿qué hará? Si es un conejo «sano», lo que sentirá será miedo y lo que hará si quiere sobrevivir será buscarse otro sitio para dormir esa noche. Del mismo modo, si caminamos por la noche por la ciudad y debemos cruzar un parque oscuro a las 2 de la madrugada, quizá decidamos dar una vuelta más larga y no cruzar por ese parque. La emoción que nos recuerda que quizá no sea la alternativa más segura nuevamente es el *miedo*. Respecto a la *ansiedad*, utilizamos el ejemplo del examen o de la entrevista de trabajo. Deberíamos experimentar un nivel de activación o ansiedad elevado para motivarnos a estudiar o a prepararnos una entrevista, por lo menos a un nivel que no nos interfiera (ni por exceso ni por defecto). La ansiedad, en sí misma, no es una emoción negativa. También hablamos de aquellas situaciones en las que la *emoción se desborda* y acudimos a la metáfora del caballo (que representa la emoción), que a veces se desboca y te lleva donde no quieres ir, y el jinete (que representa la persona), que no debe perder de vista el ob-

jetivo hacia el que dirigir el caballo. Aprender a regular nuestras emociones nos ayudará a guiar al caballo hacia donde deseamos que vaya.

En este módulo también se aprende a *descomponer la experiencia emocional* en sus elementos, lo que conocemos por el modelo de los tres componentes de la emoción: físico, pensamiento y conducta.

El ejercicio que se propone para comenzar a observar las experiencias emocionales es el de descomponer en sus elementos una emoción intensa que haya ocurrido durante la semana. No todo el mundo es capaz de realizar este ejercicio aparentemente simple por lo que, en ocasiones, se analiza en sesión alguna de las emociones vividas durante la semana anterior. Irene nos decía en el grupo de terapia: «La emoción que sentí cuando discutí con mi madre y mi hermana fue de enfado. Las *sensaciones físicas* que noté fueron calor, sudor y tensión en las manos. *Pensé* que se habían puesto de acuerdo para que cediera y también que son muy egoístas conmigo. Lo que *hice* fue girarme e irme de su casa; además, me estuvieron llamando toda la tarde y no cogí el teléfono».

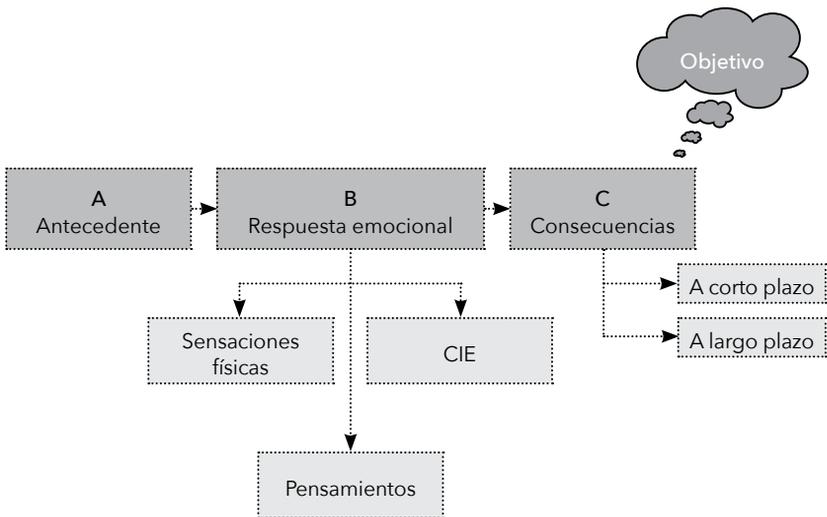


Figura 1. Figura explicativa que sirve de guía durante la intervención del PU. Se observa el modelo ARC (antecedente-respuesta emocional-consecuencias). CIE: conductas impulsadas por la emoción

Veamos a continuación el registro ARC de Elena, una paciente ansiosa:

|                             | A<br>(Antecedentes)   | R<br>(Respuestas)   |   |   | C<br>(Consecuencias)   |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|
| Fecha/<br>hora              | Situación/<br>desencadenantes   | Pensamientos  | Sensaciones<br>físicas  | Conductas   | ¿Qué ocurrió<br>después?<br>A corto y a<br>medio/largo<br>plazo  |
| Sábado<br>a las<br>21:30 h. | Estaba de cena<br>con las amigas<br>y pensé que<br>debía<br>marcharme<br>pronto o algo<br>malo me<br>pasaría en el<br>camino de<br>vuelta a casa.     | ¿Por qué tengo<br>que pensar<br>esto ahora?;<br>me van a<br>atracar; voy<br>a tener un<br>accidente;<br>moriré.     | Sudoración,<br>palpitaciones,<br>calor, presión<br>en el pecho.             | Paré de<br>conversar,<br>miraba el reloj<br>todo el tiempo,<br>antes del<br>postre me fui.  | <b>A corto plazo:</b><br>llegué a casa<br>pronto y sentí<br>alivio.<br><br><b>A medio/largo<br/>plazo:</b> me sentí<br>culpable por<br>dejar a mis<br>amigas y no<br>poder disfrutar<br>con ellas. Me<br>siento mal por<br>no ser como<br>las demás.                                 |
| Martes a<br>las 8:00 h      | Le pedí a mi<br>vecina que<br>llevara a mis<br>hijos al colegio<br>porque tenía<br>cita con el<br>médico. Vino a<br>por ellos y se<br>fueron de casa. | Les va a ocurrir<br>algo malo;<br>¿Y si tienen un<br>accidente?;<br>pensarán que<br>soy una madre<br>despreocupada. | Tensión en la<br>cara y el cuello,<br>mareo,<br>palpitaciones<br>y temblor. | Miraba al móvil<br>todo el tiempo,<br>fui corriendo al<br>médico para<br>ver si podía<br>verme antes,<br>llamé por<br>teléfono a mi<br>vecina para<br>asegurarme de<br>que todo<br>estaba bien. | <b>A corto plazo:</b><br>me sentí<br>relajada cuando<br>mi vecina me<br>dijo que los<br>había dejado<br>en el colegio<br>sin ningún<br>problema.<br><br><b>A medio/largo<br/>plazo:</b> me<br>planteo no<br>volver a pedir<br>ayuda a nadie<br>porque lo pasé<br>francamente<br>mal. |

Tabla 2. Ejemplo de registro ARC de Elena.

En definitiva, los/las participantes en la terapia comprenden en este módulo que el temor por experimentar emociones de manera intensa impulsa las conductas de huida lo que genera alivio a corto plazo, pero mantiene el problema y lo empeora a medio y largo plazo.

En relación con esto, debe considerarse la importancia de los procesos de *aprendizaje*. Los seres humanos asociamos estímulos a res-

puestas emocionales, y nuestra forma de experimentar las emociones y reaccionar ante ellas ha ido conformando un patrón de funcionamiento emocional. En ocasiones aprendemos a responder emocionalmente (miedo) de manera adecuada al contexto (es de noche y para llegar a casa debo cruzar un parque, decido ir por otro lugar distinto aunque tarde más tiempo) y en función de nuestros objetivos (llegar a casa sano y salvo). En este caso podemos decir que son *alarmas verdaderas* las que han guiado nuestra conducta y todo gracias al miedo.

Sin embargo, en otras ocasiones, nuestra conducta está impulsada por *falsas alarmas* que quizá fueron alarmas verdaderas en el pasado, pero que actualmente ya no lo son (por ejemplo, haber sufrido un accidente de tráfico no significa que siempre que cojas un coche sucederá lo mismo). Veamos el ejemplo del supermercado: un cierto día que estás comprando en tu supermercado habitual comienzas a oler a quemado, ves humo, suena una sirena y ves a la gente salir corriendo. En consecuencia, el miedo que te inunda te impulsa a correr como el resto de la gente. Toda esta experiencia queda registrada en nuestro cerebro y, en otro momento distinto, días después, al regresar al supermercado nuestro cerebro activará el miedo de la misma manera que la vez anterior (es inevitable), pero esta vez sin que estén presentes el olor a quemado, el humo, la sirena, ni la gente corriendo. Estas son «falsas alarmas». ¿Qué pasaría si nuestra conducta es la de salir corriendo?

### Conciencia emocional

Partiendo de los ejemplos anteriores es sencillo entender que, vivir en el pasado recreándose en lo que debería o no haber hecho, o en el futuro, pensando en todo lo malo que puede ocurrir, no nos ayuda a atender la información que las emociones nos dan en el momento presente. Estos saltos de nuestro cerebro al pasado o al futuro no nos ayudan a centrarnos en el presente y diferenciar las alarmas verdaderas de las falsas y son muy típicos de la ansiedad y la depresión. En consecuencia, difícilmente podremos analizar la experiencia emocional que estamos experimentando y decidir hacia dónde queremos dirigir nuestro caballo, cuál es nuestro objetivo en esa situación concreta.

Se intenta que las personas entiendan la importancia de *centrarse en el presente* definiendo qué es la conciencia o atención plena (mindfulness), los beneficios que aporta y su utilidad como estrategia de regulación emocional. Se plantea la necesidad de ir cultivando una actitud de observador «sin juzgar lo observado». Me gusta ejemplificar esto situando a la persona frente a mí, casi nariz con nariz, y preguntarle: «¿Puedes describir lo que ves?. Las respuestas son muy breves dado que solo pueden describir algunos rasgos faciales. Entonces, les digo, da un paso atrás y vuelvo a preguntar. Así un par de veces. De esta manera entienden el sentido de «dar un paso atrás de la experiencia emocional, tomar perspectiva y observar sin juzgar». Con cada paso atrás la visión se hace más amplia, se accede a mayor información para decidir, en este caso, para responder con más detalles. Difícilmente podremos analizar la experiencia emocional, los elementos de la emoción y visualizar el objetivo que deseo si estoy en el pasado (la última vez que hablé en público pensé que me desmayaba) o en el futuro (me dará un ataque de pánico y me desmayaré seguro).

La conciencia plena nos permite poner en marcha las estrategias de regulación emocional que entrenaremos desde una actitud más adecuada. En las sesiones de este módulo se llevarán a cabo distintos ejercicios.

---

## EJERCICIOS

### Ejercicios de mindfulness o conciencia plena.

A través de ejercicios sencillos (saborear una pasa, contar la respiración, observar los ruidos de la habitación, etc.) de 1 o 2 minutos de duración (si son personas sin ninguna experiencia previa) se va practicando la conciencia plena sin juzgar. Muy importante recordar a la persona que probablemente su mente «se vaya» a otra parte mientras hace los ejercicios, lo que debe hacer entonces es darse cuenta y volver a comenzar. Tras los ejercicios, *se comenta la experiencia*, si han identificado alguna emoción o alguna reacción (física, cognitiva o conductual).

---