

Programa para promover regulación emocional en población
adulta

Diego Mauricio Otálora Morales (Director)

Camila Del Pilar Orjuela Cruz; Heidy Carolina Marín Bastidas;
Yuli Vanesa Grisales Rincón

Universidad El Bosque

Facultad de Psicología

Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal

Bogotá D.D., junio de 2019

**UNIVERSIDAD EL BOSQUE
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
TRABAJO DE GRADO**

NOTA DE SALVEDAD

La Facultad de Psicología de la Universidad El Bosque informa que los conceptos, datos e información emitidos en el trabajo de grado titulado:

**Programa para promover regulación emocional en población
adulta**

Presentado como requisito para optar por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, son responsabilidad de los autores quienes reconocen ante la Universidad que éste trabajo ha sido elaborado de acuerdo con los criterios científicos y éticos exigidos por la disciplina y la Facultad.

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por darnos la oportunidad de tener vida, regalarnos sabiduría y entendimiento para el desarrollo de este producto académico. Damos gracias también, a nuestras familias por apoyarnos en el transcurso de este aprendizaje. Por último, agradecemos al director del trabajo de grado Diego Mauricio Otálora, por el acompañamiento y la guía brindada durante la construcción del proyecto.

Dedicatoria

Dedicamos este logro a nuestros familiares, amigos y demás personas que hicieron parte de la construcción del mismo.

Programa para promover regulación emocional en población adulta

Diego Mauricio Otalora¹, Camila Del Pilar Orjuela Cruz, Heidy Carolina Marín Bastidas, Yuli Vanesa Grisales Rincón

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar un programa para promover regulación emocional en población adulta. Para la elaboración del programa se realizó una revisión sistemática de las estrategias más efectivas para favorecer la regulación emocional, seleccionando de una rejilla de 22 artículos 5 que mostraron cambios estadísticamente significativos en las muestras en las que se aplicaron las estrategias. Para la construcción completa del trabajo se emplearon 83 artículos. Como resultado se obtuvo un manual orientando para el terapeuta-profesional que dirija el programa, una presentación power point para que el profesional emplee en el curso del programa y, un manual - cuaderno de actividades para los participantes del programa.

Palabras clave: regulación emocional, desregulación emocional.

Tabla de contenido

Capítulo primero	6
Introducción	6
Justificación	8
Objetivo general	9
Objetivos específicos	9
Capítulo segundo	
Regulación emocional	11
Emociones	11
Tipos de emociones	11
Neurobiología de las emociones	12
Función de las emociones	13
Desregulación emocional	14
Modelo de regulación emocional de Gross	16
Técnicas de regulación emocional	17
Capítulo tercero	
Tipo de estudio	25
Procedimiento	25
Aspectos éticos	26
Capítulo cuarto	
Resultados	27
Capítulo quinto	

Discusión	31
Referencias	34
Apéndices	44

Lista de tablas

Tabla 1		
	<i>Porcentaje de estrategias de programas de intervención eficaces</i>	20
Tabla 2		
	<i>Cuadro comparativo 1 de programas orientados a la regulación emocional</i>	29
Tabla 3		
	<i>Cuadro comparativo 2 de programas orientados a la regulación emocional</i>	30

Lista de apéndices

Apéndice A

Manual para el terapeuta-profesional.

Apéndice B

Presentación power point del programa.

Apéndice C

Manual - cuaderno de actividades para los participantes del programa.

Capítulo primero

Introducción

Desde la psicología clínica, se busca la comprensión de las dificultades psicológicas del ser humano, establecer y estructurar estrategias que permitan aliviar el sufrimiento y obtener mecanismos para lograr un proceso psicológico de transformación. Desde la psicología se pueden abordar distintos fenómenos asociados al sufrimiento y bienestar humano, uno de ellos es la regulación emocional que cumple un papel fundamental en el funcionamiento de los individuos en las distintas áreas de ajuste o contextos. Para ello, es importante mencionar que las emociones son una respuesta y/o experiencia de todo organismo ante estímulos del ambiente que al tiempo se expresan en múltiples canales de respuesta, fisiológico, cognitivo y conductual (Torices, 2017).

La experiencia emocional se relaciona con el sistema límbico, en el que estructuras cerebrales como la amígdala se encargan de generar la respuesta fisiológica y/o conductual con la emoción percibida, siendo fisiológicamente el núcleo del control emocional (Sánchez - Navarro y Román, 2004). Existen dos vías de la producción emocional, la vía baja y la vía alta, ambas acompañadas de cambios fisiológicos y endocrinos (Macías, Morales y Peña, 2011) en pro de la supervivencia, la adaptación al medio y la interacción con el mismo (Vega, Muñoz, Berra, Nava y Gómez, 2012).

Las emociones incluyen funciones adaptativas, motivacionales y sociales en pro del funcionamiento psicológico esperado (Perea, 2009) existiendo la posibilidad de que el individuo elicite una respuesta emocional regulada – adaptativa (favoreciendo respuestas útiles) o desregulada – desadaptativa (comportamientos no eficaces) ante la demanda generada por distintos eventos ambientales que se relaciona con las estrategias de afrontamiento del ser humano (Hervás, 2011).

Referentes como Linehan (teoría biosocial de Linehan) y Gross (modelo de proceso de regulación emocional de Gross) son considerados proponentes de modelos teóricos de la regulación y desregulación emocional (DE). Para Goleman perder el control de algunas emociones se relaciona con la dificultad o incapacidad de algunos individuos para manejarlas de forma efectiva o lo que denomina Gross como una falla en la regulación emocional (Gross y Thompson, 2007), la cual implica procesos extrínsecos e intrínsecos que son responsables de supervisar, evaluar y modificar las respuestas emocionales, siendo prioridad cuando estas presentan características de intensidad y/o largas - permanentes en el tiempo, con el fin de alcanzar las propias metas (Thompson, 1994 en Gross y Thompson, 2007).

Linehan plantea que las emociones resultan ser desadaptativas cuando se presenta alta sensibilidad y alta reactividad ante estímulos y un lento retorno al estado emocional basal (Armand, 2016), y, Gross establece cinco procesos de regulación emocional, tales como, la selección y modificación de situaciones, el despliegue de atención, el cambio cognoscitivo y la modulación de la respuesta (Gross y Thomoson, 2007).

La desregulación emocional (DE) se considera la variable central de los problemas psicológicos por los que las personas consultan a terapia (Vargas-Gutiérrez y Muñoz-Martínez, 2013) asociados principalmente con diagnósticos clínicos de ansiedad, personalidad, conducta alimentaria (Posada-Villa, Aguilar-Gaxiola, Magaña, y Gómez Aguilar, 2004) entre otros, apreciándose, así como un concepto transdiagnóstico para muchos autores. Es por ello que, se han estructurado distintas estrategias de intervención para la DE en población clínica, entre las que se encuentra la terapia dialéctica conductual (DBT) de Linehan, útil en trastornos asociados con el estado emocional como la depresión, ansiedad, estrés postraumático, personalidad límite, control de impulsos y conductas de agresividad e impulsividad, además de estrategias como el módulo de habilidades de regulación de las emociones de Linehan, el entrenamiento en regulación emocional de Berking, la terapia de regulación emocional de Mennin y Fresco y el entrenamiento en procesamiento emocional óptimo (Hervás y Moral, 2017).

En la Universidad El bosque desde la línea de la regulación emocional del docente Diego Mauricio Otálora Morales se han realizado cuatro revisiones sistemáticas, la primera relacionada con el concepto de regulación emocional en el 2017-I, una segunda

dirigida a la efectividad de la terapia dialéctica conductual (DBT) en el 2017-II, una tercera orientada a la revisión de población clínica y no clínica en regulación emocional y, una cuarta asociada a la efectividad de estrategias para promover regulación emocional en población adulta en el 2018-I.

A partir de las revisiones sistemáticas realizadas se ha identificado la necesidad de adaptar un programa para promover regulación emocional en la población adulta que no presenta un trastorno emocional pero que se encuentra en riesgo por factores ambientales. Según los estudios revisados no se encuentran mayores investigaciones asociadas al tema y se desconocen estrategias de regulación emocional eficaces en el contexto de factores estresantes diarios, una parte común de la vida cotidiana en la que la regulación efectiva de las emociones debería ser particularmente beneficiosa (Troy, Saquib, Thal y Ciuk, 2018) y lo que es importante fortalecer en la edad adulta para permitir la flexibilidad en estrategias de la gestión emocional necesarias para un adecuado proceso de envejecimiento asociado al bienestar (Eldesouky y English, 2018).

Justificación

Las emociones tienen una función adaptativa, motivacional y social que se asocian a la posibilidad de que el individuo elicitte respuestas emocionales reguladas o adaptativas o desreguladas y desadaptativas ante la demanda generada por distintos eventos ambientales que pueden resultar como variables que afectan a las distintas áreas del funcionamiento social y psicológico de un individuo (Hervás, 2011). Los comportamientos no eficaces (respuestas desreguladas o desadaptativas) orientados al afrontamiento de las demandas contextuales en pro de regular los estados afectivos son entendidos como una parte de la desregulación emocional que se relaciona con el desarrollo y el mantenimiento de un importante porcentaje de trastornos clínicos – psicológicos, por otro lado, la desregulación emocional implica alta reactividad, alta intensidad y lento retorno a estado de reposo (Kring y Sloan, 2009), considerándose al tiempo como un concepto transdiagnóstico que ha permitido cambios importantes en el desarrollo de programas de intervención para población con diagnósticos clínicos.

La presente investigación tiene como propósito la creación de un programa de promoción en regulación emocional orientada a población adulta que no presenta un

trastorno psicológico pero que podría llegar a presentarlo por factores ambientales estresantes, debido a que, según la revisión de investigaciones empíricas dirigidas a la regulación emocional se han estructurado en mayor medida programas de intervención en población clínica o con diagnóstico psicológico, pero no se encuentra el mismo nivel de desarrollo de programas en población con ausencia de trastorno psicopatológico; personas que probablemente deben enfrentarse diariamente a situaciones estresantes, donde la regulación emocional debe ser favorable de bienestar emocional (Troy et al., 2018) debido a que está relacionada con el funcionamiento social efectivo y adecuado (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000); y lo que es importante fortalecer en la edad adulta para permitir la flexibilidad en estrategias de la gestión emocional necesarias para un adecuado proceso de envejecimiento asociado al bienestar (Eldesouky y English, 2018).

Se resalta al tiempo la probabilidad de que la poca o la carencia de estrategias sanas para la regulación emocional representan una amenaza a la sociedad debido a que puede dar origen a distintos tipos de violencia, asociado posiblemente al sobrepaso de los límites de la tolerancia (emoción de ira) o de los recursos para regular la misma (Piqueras - Rodríguez, Ramos – Linares, Martínez – González y Oblitas – Guadalupe, 2009).

Así, se menciona que aquellas personas o individuos que tienen mayor capacidad para regular sus emociones ya sean de cargas negativas o positivas, generan una influencia eficiente y auténtica en sus relaciones, denotan menos conductas sociales desviadas y por ende tienen un menor riesgo a desarrollar trastornos psicológicos (Company, Boberst y Sánchez, 2012). Con lo mencionado anteriormente, el presente estudio se orientará a la creación de un programa de prevención de la desregulación emocional en la población adulta.

Objetivo general

Diseñar un programa de regulación emocional en población adulta.

Objetivos específicos

- Identificar estrategias de regulación emocional efectivas a partir de la revisión de artículos seleccionados.

- Aplicar las estrategias identificadas para la construcción del programa en regulación emocional.

Capítulo segundo

Regulación emocional

Emociones

Las emociones son una respuesta y/o experiencia de todo organismo ante estímulos del ambiente (Torices, 2017), poseen un carácter multidimensional, debido a que están comprendidas en tres canales de respuesta, el cognitivo – subjetivo, el conductual – expresivo y el fisiológico – adaptativo (Macías et al., 2011) requiriendo como precondition para su existencia los procesos neurológicos mencionados anteriormente, tanto la vía baja como la valoración cognitiva – pensamiento como resultado de la relación sujeto – ambiente (Melamed, 2016). Son consideradas estados evaluativos positivos o negativos de tiempo corto (Bericat 2012) que pueden variar en intensidad y que están asociados a situaciones interpersonales o experiencias que merecen atención porque tienen importancia o son determinantes para el bienestar de la persona (Brody, 1999).

Las emociones tienen una función adaptativa que permite preparar al organismo ante situaciones de relevancia vital, por ejemplo, cuando se experimenta miedo se aumenta la frecuencia cardíaca, hay cambios en la expresión no verbal (facial) (Zerpa, 2009), se presenta tensión muscular y se pueden activar los músculos para emprender la huida (salir corriendo) si es necesario, todas esas respuestas se presentan debido a que en la evolución han resultado útiles para la preservación de la vida por lo que se ha vuelto un componente inherente a la propia naturaleza (Melamed, 2016).

Tipos de emociones

Existen distintos tipos de emociones, las básicas o primarias (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco) y complejas o secundarias. Las primeras poseen una estructura estímulo respuesta es decir que, el organismo ante algún evento responde de una forma determinada e inherente; el estímulo que desencadena la emoción es real y se encuentra

en el momento de la experiencia de la emoción (Martínez, Retana y Sánchez, 2009). Por el contrario, en las emociones secundarias el desencadenante no se encuentra en el momento de la experiencia emocional o no es real, por ejemplo, si el organismo se encuentra expuesto a una situación de robo se experimenta miedo (emoción primaria), si la persona recuerda el momento de un atraco vivenciado o piensa que puede sucederle en el futuro puede experimentar ansiedad (emoción secundaria), es decir, que, las primarias hacen referencia al aquí y al ahora mientras que las secundarias son anticipadas o resultado del recuerdo de experiencias pasadas angustiantes (Fernández, 2015).

La comunicación no verbal de las emociones primarias es universal, por lo que se puede reconocer fácilmente cuando una persona las está experimentando, por el contrario, las secundarias carecen de señales de identidad, cada persona manifiesta sus emociones con relación a su personalidad (las manifestaciones de ansiedad son particulares de cada persona) (Tébar, 2014). Las emociones primarias tienen una carga genética alta, debido a que, aunque son modeladas por el aprendizaje, se encuentran presentes en todas las personas y culturas (respuestas emocionales pre-organizadas); las secundarias, emanan de las básicas y están asociadas al desarrollo individual de cada persona, difiriendo en la expresión de las mismas (Vivas, Gallego y González y 2007).

Neurobiología de las emociones

La estructura cerebral asociada a la expresión emocional es el sistema límbico, que, es un conjunto de partes cerebrales que involucra estructuras como la amígdala, el hipotálamo, el hipocampo y los cuerpos mamilares (López, Valdovinos, Méndez y Mendoza, 2009) que se encargan de regular las emociones (Panduro y Salguero, 2001). La amígdala es una estructura cerebral clave para la supervivencia que funciona en pro de integrar las emociones con las respuestas fisiológicas o conductuales correspondientes, además de, ser el núcleo principal del control emocional y de los sentimientos (Sánchez – Navarro y Román, 2004).

A partir de lo mencionado anteriormente, Melamed (2016) establece que las emociones están mediadas por un proceso neurológico que inicia por la percepción y/o información de los eventos o situaciones del ambiente llegados a la amígdala, momento que puede suceder por dos vías distintas estructurales distintas, la vía baja y la vía alta; la vía baja se encuentra asociada al cerebro reptiliano, una directamente el tálamo y la

amígdala, es una vía corta, por ende, más rápida en el procesamiento de la información, funciona en respuestas de huida y mecanismos de protección contra alguna amenaza, dichas respuestas son denominadas patrones de acción fija (Ledoux, 1999), por ejemplo, ante una explosión los músculos del cuerpo se pueden contraer y generar un sobresalto (conducta estereotipada), la segunda vía une el tálamo con la corteza sensorial para así alcanzar la amígdala, allí se genera el raciocinio de los eventos (cognición) produciendo una conducta precisa, es decir, se realiza un procesamiento del estímulo perceptivo o emocional, es una vía más larga y sofisticada (Correa y Muñoz, 2013), ambas vías de producción emocional están acompañadas de cambios fisiológicos y endocrinos (Macías et al., 2011) en pro de la supervivencia, la adaptación al medio y la interacción con el mismo (Vega et al., 2012).

Por medio de la vía baja el procesamiento involucrado es más rápido, permitiendo una ventaja adaptativa superior a la vía alta, no obstante, puede dar representaciones difusas o incompletas que, generan en ocasiones reacciones emocionales inadecuadas ante determinados estímulos, por ejemplo, una respuesta de miedo se puede dar ante una rama de un árbol, que se considera un falso positivo (señal de alerta ante la rama) todo en pro de la supervivencia, mientras que, la vía alta se toma un tiempo más largo para el procesamiento, lo que permite a la persona representaciones del ambiente más detalladas y precisas que den la posibilidad de aislar los detalles irrelevantes para dar respuestas emocionales que si conciernen a preservar el bienestar (Panksepp, 2003).

Función de las emociones

Las emociones tienen influencia en distintas áreas de la esfera psicológica de una persona (Hervás, 2011) y variadas funciones que dan paso a la ejecución efectiva de reacciones conductuales apropiadas ante una situación (Conangla, 2002) relacionado con que las emociones adaptan un estilo cognitivo al momento de dar respuesta a la realidad experimentada (Silva, 2005). Entre las funciones de las emociones se encuentran las adaptativas, sociales y motivacionales. Las primeras hacen referencia a la preparación del organismo para realizar una conducta adecuada ante situaciones que demanda el ambiente sea alejando o acercando (direccionamiento de la conducta) a la persona a un objetivo (Perea, 2009) incluye situaciones que implican peligro, daño, amenaza, pérdida, cambios,

novedades y comportamientos universales impulsados por dichas emociones (Martínez, Ramos, Oblitas y Piqueras, 2009).

Las sociales se relacionan con la importancia que tienen las emociones en el establecimiento de relaciones interpersonales significativas (Coterón y Sánchez, 2012). Por un lado, las emociones comunican a otros del estado emocional propio (Coterón y Sánchez, 2010). En cuanto al papel comunicativo de las emociones, se relaciona con que la expresión del estado emocional funciona como un estímulo discriminativo que generan ciertas conductas por parte de los demás y afectan el comportamiento propio en relación a otros (Barriga, 1996). Una emoción puede favorecer la inhibición o manifestación de su expresión para mantener la dinámica de las relaciones sociales (Martínez et al., 2009).

Por último, las emociones afectan motivacionalmente el comportamiento propio que se relaciona con la emoción debido a que esta moviliza, le da energía y dirige a las conductas motivadas lo que permite mayor eficacia del comportamiento ante las exigencias u objetivos (Mayor, Moya y Puente, 1998). Según Cano-Vindel, Sirgo y Díaz –Ovejero, 1999, plantean que, por ejemplo, emociones como el asco o la ansiedad pueden inhibir la conducta sexual mientras que emociones positivas como la alegría junto con el interés puede estimularla, es por ello que, “esta función motivacional de las emociones hace que éstas se entiendan como procesos activadores y orientadores de la acción y por tanto dificulta la separación entre los procesos emocionales y los motivacionales” (p.134).

Se resalta el valor adaptativo de las emociones y sus funciones (Lazarus, 1991), por ende, es relevante mencionar que existe la posibilidad de que el individuo elicitte una respuesta emocional regulada – adaptativa (favoreciendo respuestas útiles), o desregulada – desadaptativa (comportamientos no eficaces) ante la demanda generada por distintos eventos ambientales que se relaciona con las estrategias de afrontamiento del ser humano que pueden acabar afectando a muchas áreas del funcionamiento social y psicológico (Hervás, 2011).

Desregulación emocional

Las respuestas emocionales desadaptativas implican según Linehan, una alta sensibilidad emocional ante estímulos, alta reactividad y un lento retorno al estado emocional basal (Armand, 2016), entendido esto como desregulación emocional, considerado una deficiencia en la efectividad de las estrategias que se emplean para

regular los estados afectivos negativos (estrategias disfuncionales, contraproducentes y poco eficaces) (Hervás y Vázquez, 2006) contrario a la regulación emocional comprendido como un proceso adaptativo, en donde las estrategias llevadas a cabo para la modificación de los estados emocionales son funcionales y efectivas. La alta sensibilidad emocional, la alta reactividad y el lento retorno al estado emocional basal puede resultar muy intenso, produciendo la inhibición de conductas útiles ante el ambiente y generando conductas de riesgo o no saludables como el abuso del alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas, sedentarismo, comportamientos auto-lesivos, (Martínez et al., 2009), siendo estos últimos estrategias de afrontamiento para regular estados emocionales aversivos o molestos (evitación experiencial) (Ibáñez, Vázquez, Del Real, Sánchez y Giné, 2012).

La desregulación emocional o regulación emocional inefectiva está relacionada con el desarrollo y el mantenimiento de un importante porcentaje de trastornos diagnóstico del manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) (Kring y Sloan, 2009), considerado como un concepto transdiagnostico por distintos autores debido a que los pensamientos, las emociones, las conductas y sus efectos personales, ambientales e interpersonales son parte de un mismo sistema y, por lo tanto, se cree que intervenir en todos maximiza la efectividad de la acción terapéutica (Reyes, 2013). Es desde esa perspectiva que se han planteado distintos modelos teóricos sobre la DE, entre los que se encuentra la teoría biosocial de Linehan, que establece que la desregulación emocional está causada por la vulnerabilidad biológica (vulnerabilidad inicial de una persona a estímulos emocionales) y la exposición a un contexto invalidante (Kuo y Linehan, 2009).

La vulnerabilidad biológica se refiere a la alta sensibilidad a los estímulos emocionales (bajo umbral a estímulos y una rápida reacción ante los mismos), la alta intensidad de la respuesta emocional (reacción emocional intensa y genera desequilibrio cognitivo) y el lento retorno al estado emocional basal (expresiones emocionales de larga duración en el tiempo) (Elices y Cordero, 2011). el ambiente invalidante se relaciona con un contexto en el que la comunicación de respuestas emocionales (eventos privados) son retroalimentadas como inapropiadas, extrañas, negativas, incorrectas o ignoradas, produciendo aprendizajes disfuncionales y no habilidades de regulación emocional

necesarias por lo que el individuo opta por estrategias extremas de regulación (escalar la expresión emocional o disociación) (Dimeff y Koerner, 2007).

Modelo de regulación emocional de Gross

Gross (2015) ha propuesto un modelo para explicar la forma en que las personas regulan sus emociones; El proceso implica cuatro fases; la primera de ellas es la identificación en la que se decide si es necesario regular la emoción o no (Jarrell y Lajoie, 2017). En esta fase, las creencias sobre la capacidad de control emocional están relacionadas con la motivación para participar en la regulación (Howell, Passmore y Holder, 2016).

La segunda fase es la selección, implica elegir la estrategia que se usara para regular la emoción (Urry y Gross, 2010). La tarea de la valoración es evaluar los costos y beneficios de las estrategias, si una estrategia se evalúa lo suficientemente positiva la acción activara un objetivo para emplear esa estrategia y la etapa de la implementación se pone en marcha (Sheppes y Gross 2011). Los individuos que tienen creencias relativamente extremas sobre el valor de emociones muy específicas como creer que la felicidad debe ser experimentada en todo momento puede generar que se seleccionen muchas estrategias que incluso pueden interferir entre ellas, a lo que se le denomina estrategias en un enfoque de “dispersión” (Fergus y Bardeen, 2016; Catalino, Algoe y Fredrickson, 2014).

La fase de implementación (Gross, 2015) implica traducir la estrategia seleccionada en tácticas específicas de la situación. En esta fase, la percepción cumple la tarea de representar las distintas formas de implementar una estrategia en particular, la valoración se encarga de evaluar los costos y los beneficios de esas tácticas y, la acción implementa la táctica, de este último paso depende que la regulación de las emociones sea exitosa (Gross y Ford, 2018; Tamir y Ford, 2012).

En la última fase, los sujetos monitorean su proceso de regulación emocional, evalúan el resultado de su regulación y deciden si mantener, cambiar o detener sus esfuerzos regulatorios (Ben-Eliyahu y Linnenbrink-Garcia, 2013). Los individuos siguen el progreso de sus esfuerzos regulatorios y deciden si deben hacer correcciones sobre el mismo, así el monitoreo permite a los individuos ser conscientes de sus emociones, que es un aspecto clave de la regulación de las emociones volitivas (Shuman y Scherer, 2014).

Técnicas de regulación emocional

Se han propuesto terapias y técnicas centradas en favorecer regulación emocional en población clínica. La terapia dialéctica conductual (DBT) de Linehan, útil en trastornos asociados con el estado emocional como la depresión, ansiedad, estrés postraumático, personalidad límite, control de impulsos y conductas de agresividad e impulsividad, además de estrategias como el módulo de habilidades de regulación de las emociones de Linehan, el entrenamiento en regulación emocional de Berking, la terapia de regulación emocional de Mennin y Fresco y el entrenamiento en procesamiento emocional óptimo (Hervás y Moral, 2017), un programa de tratamiento único con el que se pueden tratar todos los trastornos de ansiedad y la depresión unipolar de Barlow, entre algunos otros. Sin embargo, son pocas las investigaciones o los programas que se han encontrado para RE en población que no tiene ningún tipo de diagnóstico psicopatológico.

En la actualidad el ser humano se encuentra expuesto a variadas demandas ambientales como violencia interpersonal cotidiana por intolerancia, inseguridad ciudadana, acoso laboral o incluso ausencia de trabajo estable remunerado, delincuencia e inequidad, etc. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el 2017 el 35% de las mujeres de todo el mundo experimentó violencia física y/o sexual por parte de un compañero sentimental o violencia sexual por parte de otra persona distinta a su pareja en algún momento de sus vidas (Organización de las Naciones Unidas mujeres, 2017). Para el mismo año informes del Instituto de Medicina Legal en Colombia establece que la intolerancia contribuye en el 66% de los homicidios anuales del país, casi 113.470 personas fueron víctimas de lesiones personales en medio de riñas, la mayoría fueron hombres, no obstante, el número de mujeres va en aumento; para el 2018 fue de 114.422 (Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2018) En el 2017 el estudio nacional de salud mental en Colombia indicó que el 40% de la población que labora activamente entre los 18 y 65 años ha sufrido un trastorno mental asociado al estrés.

En el 2018 el consejo Ciudadano para la Seguridad Pública y Justicia Penal (CCSPJP) establece que seis países de América Latina se encuentran entre los trece con los más altos índices de criminalidad; de las cincuenta ciudades del ranking, tres de ellas se encuentran en Colombia (BBC News mundo, 2019). El Ministerio de Trabajo durante el primer

trimestre del 2018 mencionó 1.406 quejas por acoso laboral un 50% más que el año anterior para el mismo periodo de tiempo (Casa tiempo, sf).

Estos continuos factores ambientales negativos pueden generar consecuencias como experimentar estrés, tener baja tolerancia al malestar o a la frustración y que pueden evolucionar a trastornos psicológicos (Bisquerra, 2013). Es por ello que surge la necesidad de trabajar en la regulación emocional de la población general, aquella que no tiene ningún diagnóstico clínico pero que puede tener dificultades en la gestión de las emociones (Estévez y Jiménez, 2017), aspecto que puede disminuir las problemáticas mencionadas anteriormente y darles estrategias más sanas y adaptativas para flexibilizar el malestar psicológico y emocional al que se enfrentan en la cotidianidad.

En los últimos años se han desarrollado programas para promover estrategias eficaces de regulación emocional en personas que no padecen trastornos emocionales pero que por encontrarse en ambientes estresores podrían derivar en algún trastorno. Etxeberria et al., (2011) desarrollaron un programa de intervención cognitivo – conductual orientado a mejorar el bienestar emocional y la reducción del nivel de estrés, sobrecarga y depresión de los cuidadores informales de Alzheimer, entrenándolos en habilidades y estrategias de regulación emocional. Se aplicó a 52 cuidadores entre los 28 y 77 años que llevaban aproximadamente cuatro años como cuidadores alrededor de siete horas diarias. El grupo experimental fue de 20 cuidadores y el grupo control de 32. El programa constó de 10 sesiones, una semanal de dos horas (ejercicios guiados y tareas en casa).

Los temas trabajados fueron psicoeducación del Alzheimer y ansiedad, entrenamiento en respiración profunda y diferencial; psico-educación e identificación de emociones y pensamientos asociados, técnicas de debate cognitivo, estilos de comunicación, entrenamiento en habilidades de comportamientos problemáticos, entrenamiento en actividades gratificantes, prevención de recaídas durante el cuidado. El grupo experimental puntuó diferencias significativas en relación con el grupo control en afecto positivo, bienestar subjetivo y reparación emocional.

Cialocu (2015), realizó una investigación con bibliotecarios, que se exponen a enfrentar retos emocionales asociados a la interacción negativa que tienen con usuarios. El objetivo era reducir las consecuencias negativas de la regulación emocional ineficaz empleando estrategias de regulación emocional centradas en antecedentes. Participaron

35 bibliotecarios entre los 27 y 59 años, 32 mujeres y 3 hombres con un tiempo de trabajo que entre los 6 y 19 años. Se enseñaron estrategias de RE, como esfuerzo emocional, estrategia de supresión emocional y reevaluación cognitiva. La primera parte del curso se denominó “regulación emocional laboral y agotamiento emocional”, los participantes ejecutaron ejercicios prácticos y de debate, en temas como: concepto de RE así como estrategias, técnicas de comunicación, relajación, respiración, distracción (psico-educación). La segunda parte “estrategias y técnicas de comunicación y regulación emocional en interacción con los usuarios”; consistía en realizar un análisis de las problemáticas más comunes que enfrentan los bibliotecarios, y seguidamente debían poner en práctica las estrategias de comunicación aprendidas y regulación emocional en un juego de roles.

Vera-Villarroel, Valenzuela, Abarca y Ramos (2005) emplearon una intervención grupal breve e intensiva de cinco sesiones de cuatro horas (taller de manejo de estados emocionales) con técnicas conductuales de psico-educación, relajación muscular progresiva, reestructuración cognitiva, resolución de problemas, planificación de actividades y ensayo conductual a diez profesores de secundaria entre los 30 años con ausencia de diagnóstico por trastornos psicológicos pero si con alto riesgo ante el desarrollo de trastornos emocionales; al final del programa se redujeron significativamente variables de depresión, ansiedad-estado y asertividad que al inicio se evaluaron con instrumentos psicométricos.

Brazão, Salvador, y Pinto-Gouveia, (2018) diseñaron una intervención con el objetivo de aumentar la reevaluación cognitiva adaptativa y disminuir la supresión expresiva disfuncional de emociones; se evaluó si el Growing Pro-Social (GPS) reduciría las infracciones disciplinarias. El estudio estuvo dirigido a reclusos varones, entre los 18 y los 40 años de edad, trabajando 40 sesiones (90 minutos), semanalmente. El programa se basó en la terapia de esquema, incluyó la promoción de la regulación de la emoción y el comportamiento, al trabajar en esquemas inadaptativos, mediante su identificación y modificación, disminuyendo la influencia sobre los pensamientos, las emociones y el comportamiento; realizaron psico-educación emocional, comunicación asertiva, habilidades sociales (negociación) y llevaron a cabo la reestructuración cognitiva. Los

resultados señalan que el GPS fue efectivo en la promoción de la regulación de la emoción y disminuyó las infracciones disciplinarias.

El programa de reducción del estrés basado en Mindfulness, de Alkoby, Pliskin, Halperin y Levit-Binnun en el 2018 tiene como objetivo identificar una mayor flexibilidad de elección regulatoria. Se desarrolló en 111 Individuos, 67 mujeres, 44 hombres entre los 21 y 40 años de tres universidades de Israel. El programa es un modelo de una intervención de atención plena de 8 sesiones, una semanal orientadas a la exploración corporal, meditación sentada, yoga y ejercicios de movimiento y, práctica de atención plena en la vida diaria. Siete de los talleres de MBSR siguieron este esquema exacto; el octavo taller se integró en un curso optativo de pregrado y se extendió a lo largo de 13 sesiones de 1,5 horas, así como un retiro de un día. Los patrones de elección de los participantes que recibieron la capacitación de MBSR eran más flexibles que los que aún no habían completado el taller, siendo los primeros más propensos que los últimos a favorecer una estrategia de RE cuando se enfrentan a estímulos de baja intensidad y una estrategia de desenganche (es decir, distracción) cuando se enfrentan a estímulos de alta intensidad.

Las personas que tienen mayor capacidad para regular sus emociones ya sean negativas o positivas, generan una influencia eficiente y autentica en sus relaciones, denotan menos conductas sociales desviadas y por ende tienen un menor riesgo a desarrollar trastornos psicológicos (Brackett, Mayer y Warner, 2004). Con lo mencionado, el presente trabajo permitirá el desarrollo de un programa de prevención en el que se resalta la importancia de adquirir estrategias de regulación emocional para prevenir el desarrollo de trastornos emocionales, el origen y el mantenimiento de distintas formas de violencia, entre otros aspectos, que se asocian a formas poco adaptativas de regulación emocional (desregulación) en población adulta.

Los cinco estudios mencionados anteriormente fueron extraídos de los 11 artículos descriptivos – correlacionales y de intervención revisados y seleccionados por el grupo anterior de la línea de investigación de regulación emocional del Doctor Diego Otálora, esos 11 artículos hacen parte de una rejilla 22 artículos productos de una revisión sistemática. Los cinco artículos abstraídos son netamente de intervención y todos mostraron cambios estadísticamente significativos en las poblaciones aplicadas con

respecto a la pre intervención, es decir que, las estrategias empleadas evidenciaron un alto índice de efectividad, esto está apoyado por los resultados del trabajo de grado “estrategias de intervención de regulación emocional para adultos: una revisión sistemática”

A continuación, se presenta una síntesis de las estrategias entrenadas en los programas de intervención revisados y el porcentaje de aplicación (ver tabla 1)

Tabla 1

Porcentaje de estrategias de programas de intervención eficaces

Estrategia reportada	Porcentaje de estudios que entrenaron la estrategia
Psico-educación	80%
Técnicas cognitivas	80%
Técnicas de resolución de problemas	80%
Técnicas de relajación	60%
Técnicas de respiración	40%
Activación conductual	40%
Técnicas de comunicación asertiva	20%
Mindfulness	20%

Nota: Porcentaje de empleo de las estrategias revisadas en programas de intervención que generaron cambios significativos en distintas poblaciones aplicadas.

La estrategia de psico-educación (80%) en la investigación trabajada por Exteberria et al., (2011) estuvo enfocada en darle información a los participantes sobre el Alzheimer, concepto de ansiedad, su funcionamiento, tipos de respuestas, consecuencias en el bienestar del cuidador; concepto de emociones, el funcionamiento, la regulación y los pensamientos asociados así como la relación existente entre pensamiento, lenguaje y emoción y cómo influyen los pensamientos en las emociones; identificación de emociones y errores cognitivos; también compartieron información sobre los estilos de comunicación y la importancia de la asertividad, por ultimo sobre conductas problemáticas de las personas con la patología. Por otro lado, Ciolacu (2015) realiza también psicoeducación en regulación emocional, identificar las estrategias más comunes para regular las emociones y sus consecuencias (supresión), explicación sobre técnicas de comunicación, relajación, respiración y distracción.

Al igual que ellos Brazao et al., (2018) realizaron psico-educación en emociones centrándose en que los participantes comprendieran la función y el significado de las

mismas; en comunicación asertiva, su ambigüedad y subjetividad en el procesamiento de la información y cómo enfrentarse a esas situaciones de manera pro-social, descubriendo las ventajas del asertividad sobre la agresividad. Vera et al., (2005) entregaron información conceptual con relación a la problemática que cada participante tenía con el fin de comprender su cuadro, los posibles efectos y algunas estrategias de enfrentarlo.

El balance de los estudios revisados que hicieron uso de la estrategia de psicoeducación indica que en este aspecto la psico-educación se centró en el concepto de emociones su funcionamiento y las estrategias de regulación; así como información sobre estilos de comunicación y la importancia del asertividad.

Las técnicas cognitivas (80%) se evidenció en los programas de Exteberria, et.al (2011) donde emplearon el debate cognitivo desde el modelo de Ellis para la modificación emocional en pro de las ideas irracionales asociadas al cuidado; en Ciolacu (2015) que entrenó en reevaluación cognitiva de la situación como estrategia de RE. Brazao et al., (2018) incluyeron un módulo de reestructuración cognitiva, donde los participantes identificaron distorsiones cognitivas, y se trabajaba en su modificación por medio de pensamientos más realistas sobre los acontecimientos diarios; al tiempo incluyeron sesiones de modificación de esquemas que influyen en la atribución de significado a los sucesos y la generación de emociones perturbadoras y así disminuir la influencia sobre los pensamientos, las emociones y el comportamiento. Por último, Vera et al., (2005) empleo técnicas de reestructuración cognitiva permitiendo la identificación y modificación de creencias, atribuciones, expectativas y pensamientos.

El balance de los estudios revisados que hicieron uso de técnicas cognitivas indica que la estrategia más empleada fue la reestructuración cognitiva enfocada en identificar distorsiones cognitivas, creencias desadaptativas o perturbadoras, expectativas y pensamientos y trabajar en su modificación.

La técnica de resolución de problemas fue acogida por Exteberria, et.al (2011) que se orientaron a dotar a los cuidadores de habilidades de manejo de conductas problemáticas, enseñando la recompensa/no recompensa; Ciolacu (2015), empleo la técnica de solución de problemas para el análisis de las problemáticas más comunes que enfrentan los bibliotecarios; Vera et al., (2005) emplearon la basada en cinco pasos, la orientación general hacia el problema, la definición y formulación del problema, la

generación de soluciones alternativas, la toma de decisiones y la ejecución y verificación de la solución escogida y, Brazao et al., (2018) entrenaron la negociación como habilidad social para la resolución de conflictos interpersonales.

El balance de los estudios revisados que hicieron uso de la técnica en solución de problemas indica que se centraron en la estrategia basada en cinco pasos, la orientación general hacia el problema, la definición y formulación del problema, la generación de soluciones alternativas, la toma de decisiones, la ejecución y verificación de la solución escogida en situaciones o problemáticas más comunes a las que se enfrentan las personas.

Las técnicas de relajación (60%) y respiración (40%) fueron trabajadas por Exteberria, et.al (2011) que entrenaron en respiración profunda para manejo de la ansiedad; técnica de la relajación diferencial combinada con la respiración para manejo de las emociones; por Ciolacu (2015) que realizó entrenamiento en técnicas de relajación y respiración; y por Vera et al., (2005) que entrenó en relajación muscular progresiva de Jacobson.

Por otro lado, la estrategia de activación conductual (40%) fue incluida por Exteberria, et.al (2011) quienes favorecieron la práctica de actividades agradables (activación conductual) al igual que Vera et al., (2005) que programaron actividades positivas y gratificantes junto con la observación y registros de pensamientos derivados de la ejecución de las actividades planificadas.

Con relación a las técnicas de comunicación asertiva se encuentra que Ciolacu (2015) realizó entrenamiento en ellas, a diferencia de las demás investigaciones que realizaron psico-educación, pero no entrenamiento. La comunicación asertiva hace referencia a la capacidad para la expresión verbal y pre-verbal de la manera apropiada tanto a la cultura como a las situaciones. La conducta asertiva implica la suma de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. Al tiempo, la comunicación asertiva se asocia con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad (Corrales - Pérez, Quijano - León, Góngora - Coronado, 2017). Una persona asertiva, evita la manipulación, posee mayor control emocional, su comunicación es respetuosa, adecuada, directa, abierta conservando su auto-respeto y el de los demás (Naranjo, 2008). Entre las habilidades asertivas se encuentra el emitir libre información, hacer auto-revelaciones, escuchar

activamente, formular críticas, solicitar cambios en el comportamiento o en la realización de tareas, expresar opiniones, hacer preguntas, resumir, entre otras (Caballo, 1983).

La estrategia de mindfulness (20%) fue implementada por Alkoby et al., (2018), la trabajaron para desarrollar habilidades en el manejo de pensamientos y emociones negativas de una manera flexible y adaptable, incluyeron la exploración corporal, ejercicios de yoga y movimiento. A los participantes les proporcionaron grabaciones de meditación guiadas y hojas de trabajo para promover la práctica habitual en el hogar.

Las estrategias de intervención seleccionadas se incorporan en el modelo de regulación emocional planteado por Gross (Gross y Ford, 2018). La estrategia de psico-educación, se asocia con la fase de identificación debido a que amplía el conocimiento con relación al funcionamiento emocional del ser humano. La psico-educación en reestructuración cognitiva y la técnica en solución de problemas se ubica en la fase de selección, más las demás estrategias como técnicas de respiración, de relajación, reestructuración cognitiva, mindfulness debido a que esta segunda fase implica seleccionar la(s) estrategia(s) que se emplearan para regular la emoción. La fase de implementación corresponde a poner en practica la(s) estrategia(s) seleccionada(s), para ello es importante las habilidades sociales debido a que la utilización de estas se da probablemente en contextos interpersonales y mindfulness que permitiría aumentar la conciencia de las estrategias que se implementan.

Capítulo tercero

Método

Tipo de estudio

Desarrollo tecnológico: Consiste en utilizar conocimientos obtenidos en la investigación aplicada, es decir, de trabajos que produjeron conocimientos técnicos o científicos para crear nuevos proyectos como el elaborar nuevos materiales, estrategias, mecanismos, procedimientos, servicios o sistemas o inclusive mejorar en calidad y veracidad los que ya se han creado (Márquez y Solarte, 2015).

Procedimiento

Se realizó revisión de 65 artículos identificados en base de datos como: APA PsycArticles, Redalyc, Scielo, ScienceDirect, Lilacs, proQuest y de distintas revistas.

- Fase 1: Revisión de artículos. Se lleva a cabo una revisión de artículos en bases de datos utilizando palabras claves como regulación emocional, programa de regulación emocional en población adulta, entrenamiento en regulación emocional, estrategias de regulación emocional relacionadas con el tema a estudiar. En la selección de los artículos se utilizó como criterio de exclusión el diagnóstico psicopatológico en población adulta. Para el filtro 1 se encontraron 60 artículos y para el filtro 2 se seleccionaron 22 artículos.
- Fase 2: Construcción de rejilla. Se construyó una rejilla a partir de los artículos seleccionados, con apartados como la referencia, autores, año de publicación, título, palabras claves, booleanos, link, DOI, la fecha de la consulta, la base de datos empleada y el resumen de cada artículo.
- Fase 3: Revisión de rejilla. De manera independiente, la rejilla fue revisada por cinco jueces y así establecer la pertinencia de los artículos seleccionados teniendo en cuenta el

objetivo de obtener estrategias dirigidas a promover regulación emocional en población general (sin diagnósticos psicopatológicos). Con esta revisión se seleccionaron 11 artículos, de los cuales 4 son descriptivos – correlacionales que promueven regulación emocional y 7 de intervención en regulación emocional.

- Fase 4: Elaboración del documento. Para la construcción del documento se emplearon 83 artículos entre lo teórico y empírico, adicional a ello se seleccionaron 5 artículos de la rejilla que se basaron en intervención en regulación emocional y que mostraron cambios estadísticamente significativos en las poblaciones aplicadas con respecto a la pre-intervención.
- Fase 5: Elaboración del programa. Se desarrolló el programa de regulación emocional para población adulta general por medio de la adaptación de las estrategias de intervención identificadas en los cinco artículos seleccionados de la rejilla.

Aspectos éticos

Para el desarrollo de investigación se tiene en cuenta el capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones del Colegio Colombiano de Psicólogos (2009),

Artículo 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores.

Además, se tienen en cuenta los principios éticos en investigación, tales como, la beneficencia, no maleficencia, la justicia y la autonomía.

Capítulo cuarto

Resultados

De los 5 artículos de intervención en regulación emocional seleccionados de la rejilla que mostraron cambios significativos estadísticamente, se obtuvo ocho estrategias que se entrenaron en todos los estudios mencionados, (a) psico-educación, (b) técnicas cognitivas, (c) técnicas de resolución de problemas, (d) técnicas de relajación, (e) técnicas de respiración, (f) activación conductual, (g) técnicas de comunicación asertiva y (h) mindfulness. Cada una de las técnicas se revisaron en los cinco artículos, encontrando un porcentaje de aplicación en común, 80% para las tres primeras estrategias, 60% para las técnicas en relajación, un 40% para técnicas en respiración y activación conductual y, un 20% en técnicas de comunicación asertiva y mindfulness. A partir de las estrategias encontradas se ejecutó el programa de prevención de regulación emocional para adultos estructurado por (a) un manual orientando para el terapeuta-profesional que dirija el programa (Apéndice A), (b) una presentación power point para que el profesional emplee en el curso del programa cada sesión (Apéndice B) y, (c) un manual - cuaderno de actividades para los participantes del programa (Apéndice C).

El manual para el terapeuta está conformado por nueve apartados, la introducción al programa, los criterios de selección de los participantes, las fases del programa y cinco módulos de entrenamiento y una sección de referencias. Los módulos de entrenamiento se dividen en (a) psico-educación en emociones, (b) técnicas de relajación, respiración y mindfulness, (c) Flexibilización cognitiva y resolución de problemas, (d) comunicación asertiva y (e) activación conductual; cada uno de ellos incluyen distintos componentes o temas. En el módulo de psico-educación se trabaja la definición y el funcionamiento emocional, los tipos de emociones y algunas estrategias de regulación emocional cotidianas.

En el módulo de técnicas de relajación, respiración y mindfulness se explica la definición y la importancia de la respiración, así como su entrenamiento, al tiempo, se aborda la definición, el objetivo y el entrenamiento en mindfulness. El tercer módulo se orienta a explicar aspectos básicos de la cognición, la reestructuración cognitiva, estrategias para flexibilizar los pensamientos como flecha descendente y empirismo colaborativo, hipótesis cognitivas y reevaluación cognitiva y entrenamiento en solución de problemas.

En el módulo de comunicación asertiva se trabaja la definición de la comunicación y la asertividad, los estilos de comunicación, estrategias, importancia y entrenamiento en comunicación asertiva; en el último módulo se explica la definición de activación conductual, su importancia y el entrenamiento. El manual tiene una metodología específica, orienta al profesional de una forma concreta sobre la información que debe transmitir, ello se presenta en términos de un diálogo.

La presentación power point, consta de 20 diapositivas en las que se encuentran la información de los 5 módulos que se exponen en el manual del profesional – terapeuta que permite una orientación más visual y práctica del programa para los participantes.

El manual - cuaderno de actividades para el participante está estructurado por 5 módulos, los mismos que se encuentran en el manual para el terapeuta, la diferencia radica en que en cada módulo se exponen actividades didácticas y prácticas que el participante realizara conforme el profesional – terapeuta aborde los temas establecidos y los oriente.

Cada módulo incluye el número de sesiones en que se desarrollaron los temas, así como la duración de cada sesión semanal, los materiales a utilizar y, el objetivo de la misma y el empleo adecuado. La modalidad de aplicación del programa es grupal y la cantidad de integrantes son máximo 12.

Posterior al diseño del programa de regulación emocional se realizó una comparación con siete distintos programas orientados a prevenir e intervenir en regulación emocional (ver tabla 2 y 3).

Tabla 2

Cuadro comparativo 1 de programas orientados a la regulación emocional

Variables	Programas o títulos			
	Diseño de un programa de auto-regulación emocional (PAE) en niños, dirigido a padres (Arias y Soto, 2012)	Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena (Enríquez, 2011)	Entrenamiento en competencias de regulación emocional (Páez, 2008)	Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil (Velásquez y Guillén, 2007)
Tipo de trabajo	Tesis de grado	Tesis doctoral	No especifica	No especifica
Población	Padres de familia de niños	No especifica	Profesionales del ámbito socio-comunitario	Nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil
Modalidad	Grupal	Grupal	No especifica	Grupal
Sesiones	6 sesiones	8 sesiones	12 sesiones	No especifica
Módulos o temas	-Estrategias de RE -Educación emocional en familia -Auto-regulación de las emociones primarias -Educación emocional y competencias básicas para la vida -Actividades	-Atención emocional -Facilitación emocional -Comprensión emocional -Regulación emocional Cada sesión tiene entrenamiento con ejercicios intrapersonales e interpersonales	-Inteligencia emocional -Fuentes de estrés -Afrontamiento instrumental -Expresión regulada -Reevaluación positiva -Respiración y relajación	- Autoconocimiento -Auto-concepto -Autoconfianza -Resolución de problemas -Reconocimiento de emociones -Pensamientos limitantes -Reestructuración cognitiva -Regulación emocional -Autocontrol (Talleres lúdicos pedagógicos)
Material	Cartilla ilustrativa	No especifica	Cuaderno de trabajo	Cartilla entregada al final con temas vistos y tareas para casa

Nota: Comparación de cuatro programas de regulación emocional con relación al programa creado “programa para promover regulación emocional en población adulta”.

Tabla 3

Cuadro comparativo 2 de programas orientados a la regulación emocional

Variables	Programas o títulos		
	Regulación cognitiva de emociones. Propuesta de una estrategia para mejorar el bienestar y el desempeño en equipos de trabajo (Toro, 2016)	Educación emocional en adultos y personas mayores (López-Pérez, Fernández-Pinto y Márquez-González, 2008)	Propuesta de intervención para trabajar la educación emocional en educación infantil (Barba, 2015)
Tipo de trabajo	No especifica	No especifica	Trabajo de grado
Población	Equipos de trabajo	Adultos y personas mayores	Infancia
Modalidad	Grupal e individual	Grupal e individual	Grupal
Sesiones	6 sesiones	20 sesiones (6 módulos) más evaluación inicial, del proceso y final	5 fases (34 semanas)
Módulos o temas	-Psico-educación -Estrategia de regulación de emociones -Elaboración de un plan de regulación de emociones -Seguimiento -Evaluación final (efectos preventivos o correctivos)	-Atención emocional de -Facilitación de emocional -Comprensión emocional -Regulación emocional -Autoestima -Habilidades sociales -	-Conciencia emocional -Regulación emocional -Autoestima -Habilidades socio-emocionales -Habilidades de la vida
Material	No especifica	No especifica	No especifica

Nota: Comparación de tres programas de regulación emocional con relación al programa creado “programa para promover regulación emocional en población adulta”.

A partir de una búsqueda de programas orientados a prevenir e intervenir regulación emocional, se identificó la existencia de vacíos en la creación de los mismos. Con relación a las comparaciones realizadas entre los programas encontrados (ver tabla 2 y 3) y, el diseñado en este trabajo de grado se establece que, hay aspectos destacables como, el estar dirigido netamente a adultos sin ningún diagnóstico clínico, ser exclusivamente de regulación emocional y no de educación emocional, implicar estrategias de comunicación asertiva y activación conductual, además de presentar los criterios de inclusión y exclusión de participantes, así como las fases de convocatoria y evaluación. Además, presenta de manera clara el material del cual el profesional y el participante se guiarán.

Capítulo quinto

Discusión

Este trabajo tenía como objetivo desarrollar un programa de regulación emocional dirigida a población adulta. Lo anterior surge como relevante ya que la mayoría de estrategias de regulación emocional se entrenan y enseñan en población con algún diagnóstico psicopatológico. Caycedo, Gutierrez, Ascencio y Delgado (2005) plantean que, el desarrollar habilidades de regulación emocional previene la conducta violenta, agresiva e impulsiva, así como problemas de interacción social. En la revisión sistemática realizada se encontró que cinco artículos netamente de intervención en regulación emocional tuvieron en común cambios estadísticamente significativos entre el pre- test y el pos-test, siendo efectivos en las poblaciones empleadas. Así, se establecen las estrategias principales que se debe tener en cuenta en un programa de regulación emocional; estas abarcan la (a) psico-educación, (b) técnicas cognitivas, (c) resolución de problemas, (d) técnicas de relajación, (e) técnicas en respiración, (f) activación conductual, (g) comunicación asertiva y, (h) mindfulness.

Según Hervas y Moral (2017), la psico-educación es fundamental en el campo de la regulación emocional debido a que, brinda información, ayuda a comprender y le permite a la persona trabajar en el control de sus emociones y también aporta a que el individuo modifique ideas erróneas vinculadas con dificultades de regulación emocional.

Las técnicas cognitivas, según Vera-Villaruel, et al., (2005) son las técnicas con más investigaciones, demostrando empíricamente su eficacia para el tratamiento de la depresión, trastornos de ansiedad, así como en la prevención del patrón de conducta tipo A, entre otras, lo cual fundamenta su aplicación, tanto en el campo de la psicoterapia, como en la educación, prevención y promoción de la salud, siendo de vital importancia contar con intervenciones empíricamente validadas, lo cual permita su aplicación en la

población general, que, aunque no tenga un diagnóstico clínico o trastorno, puede encontrarse en riesgo de presentarlo; las técnicas cognitivas en regulación emocional tienen en cuenta la capacidad para modificar la respuesta fisiológica que se encuentra vinculada con la emoción y la ejecución de estrategias para dar una respuesta que se adapte al contexto, siendo primordial estas técnicas en el funcionamiento de las personas en distintos contextos (Vargas y Muñoz, 2013).

Brazao, et al., (2018), refieren que los programas de reestructuración cognitiva conceptualizan que la agresividad y el comportamiento inadecuado en sociedad, es debido a cogniciones disfuncionales y que estas distorsiones cognitivas llevan a una interpretación errónea de la información social; plantean que las emociones son adaptativas y útiles para la supervivencia humana, y la adaptación en cualquier contexto durante la vida.

Hervas y Moral (2017) señalan la resolución de problemas como estrategia fundamental para modificar las emociones no deseadas o muy intensas, aclarando que solucionar problemas de escenarios emocionales puede ser muy útil, ya que, al generar estas acciones de solución ante una situación, llevara también a modificar la experiencia emocional asociada. Soldevilla, Filella, Ribes y Aguilló (2007), también están de acuerdo con que el re-encuadrar las situaciones problemáticas y el planificar posibles soluciones para la resolución e incluso la aceptación de la responsabilidad propia en las relaciones interpersonales hacen parte de estrategias imprescindibles en la regulación emocional.

Soldevilla et.al. (2007) menciona que, otra de las técnicas más recomendadas y empleadas en la regulación emocional es la relajación, con métodos como la relajación progresiva de Jacobson y la relajación autógena de Schultz. La respiración hace parte de las estrategias de la regulación emocional que, permite el control del abatimiento y/o estrés emocional (Bisquerra, 2005), (Body, Ramos, Recondo y Pelegrina, 2016).

Según Cameron, Carroll y Hamilton (2017), las habilidades sociales son claves para trabajar en la resolución de las experiencias traumáticas, a la vez, que permite promover la resiliencia frente a problemáticas actuales, debido a que se centra en la mejora de la expresión y el procesamiento emocional, lo que contribuye de manera positiva a generar bienestar en el individuo y mejorar su calidad de vida; dentro de las habilidades sociales se encuentra la asertividad. Alcázar y Hernández (2018) aseguran que, la técnica de

comunicación asertiva se encuentra relacionada con la adecuada expresión de las emociones, ayuda a mejorar el nivel de bienestar de las personas, fomentar su inteligencia emocional y mejorar sus habilidades para relacionarse con otras personas.

En relación con la intervención clínica de las técnicas, Hervas, (2011) manifiesta como relevantes los programas de activación conductual, señalándolos como una intervención empíricamente validada, que se orienta de manera clara, a la necesidad de promover estrategias de regulación ante diferentes situaciones o contextos que resultan fundamental para un adecuado manejo del afecto negativo. De igual manera, señala otra terapia que se basa en la atención plena (mindfulness) que previene recaídas en pacientes con depresión por medio de las técnicas de conciencia y aceptación.

Las intervenciones basadas en mindfulness demuestran tener la capacidad de promover la regulación emocional y las variables asociadas, siendo fundamental su aplicación, debido que, ante la observación y descripción de las propias respuestas emocionales sin juicio se reduce el malestar psicológico, igualmente señalan efectividad de las técnicas de respiración y relajación, como estrategias funcionales (Hervas y Moral, 2017).

Las estrategias de regulación emocional brindan herramientas a las personas para enfrentarse a factores estresantes diarios y lograr promover mayor capacidad para regular las emociones ya sean de carga negativa o positiva, generando una influencia eficiente y autentica en las relaciones y teniendo un menor riesgo ante el desarrollo de trastornos psicológicos (Company et al., 2012). Se ha mostrado que emplear estrategias inadecuadas de regulación emocional, puede traer consecuencias desfavorables en el individuo, lo cual suele estar relacionado con trastornos psicopatológicos, en consecuencia, la capacidad o la habilidad que posea la persona para manejar y diferenciar sus emociones tendrá como consecuencia una mejor regulación de sus afectos (Pérez y Guerra, 2014).

Es fundamental dejar por sentado que, quien continúe con una investigación posterior al diseño del programa, debe realizar la aplicación del mismo por medio de una prueba piloto a una muestra poblacional específica (sin diagnóstico clínico psicopatológico) con el fin de validar la efectividad de las estrategias orientadas a la promoción de la regulación emocional, lo cual permita realizar ajustes del programa y así lograr su aplicación a distintos grupos, con bases sólidas de validez.

Referencias

- Alcázar, D. y Hernández, R. (2018). Intervención Conductual-Contextual para paciente con problema de fase de vida: ruptura de relación de pareja. *Revista de Psicología y Ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9 (2), 95–108. Recuperado de <http://www.revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/249>
- Alkoby, A., Pliskin, R., Halperin, E., & Levit-Binnun, N. (2018). An eight-week mindfulness - based stress reduction (MBSR) workshop increases regulatory choice flexibility. *Emotion*, 19 (4), 1-12. doi: <http://dx.doi.org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1037/emo0000461>
- Arias, L., y Soto, M. (2012). *Diseño de un programa de autorregulación (PAE) en niños, dirigido a padres* [Tesis]. Corporación Universitaria Iberoamericana, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://repositorio.iberoamericana.edu.co/bitstream/001/592/1/Dise%C3%B1o%20de%20un%20programa%20de%20autorregulaci%C3%B3n%20emocional%20%28PAE%29%20en%20ni%C3%B1os%20dirigido%20a%20padres.pdf>
- Armand, M. (2016). *Disregulación emocional y mindfulness en el trastorno límite de la personalidad: Características y tratamiento* [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/385103/meau1de1.pdf>
- Barba, N. (2015). *Propuesta de intervención para trabajar la educación emocional en educación infantil* [Tesis de pregrado]. Universidad Internacional de La Rioja, Barcelona. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3224/BARBA%20ROLD%C3%81N%20NEUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barriga, S. (1996). *Las emociones cotidianas, de la biología a la psicología social*. España: Secretariado de publicaciones de la Universidad de Sevilla.

- Ben-Eliyahu, A., & Linnenbrink-Garcia, L. (2013). Extending self-regulated learning to include self-regulated emotion strategies. *Motivation and Emotion*, 37 (3), 558–573. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-012-9332-3>
- Bericat, E. (2012). Emociones. Sociopedia.isa. doi: 10.1177/205684601261
- Bisquerria, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95 -114. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerria, R. (2013). *Educación emocional propuesta para educadores y familias*. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=ZbryDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=educaci%C3%B3n+emocional+y+bienestar&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjWkfuwgK3iAhUytlkKHXMkAmIQ6AEIMjAC#v=onepage&q=educaci%C3%B3n%20emocional%20y%20bienestar&f=false>
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. & Pelegrina, M. (2016). The Development of Emotional Intelligence through the Mindfulness Training Program (PINEP) for teachers. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30 (3), 47 – 59. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27449361006>
- Brackett, M., Mayer, J. & Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, (6), 1387-1402. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Brazão, N., Rijo, D., Salvador, M., & Pinto-Gouveia, J. (2018). Promoting emotion and behavior regulation in male prison inmates: A secondary data analysis from a randomized controlled trial testing the efficacy of the growing pro-social program. *Law and Human Behavior*, 42 (1), 57- 70. doi: <http://dx.doi.org.ezproxy.unbosque.edu.co/10.1037/lhb0000267>
- Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family. *Contemporary Sociology*, 30 (1), 48 – 50. doi: 10.2307/2654343
- BBC News mundo. (2019). *Estas son las 50 ciudades más violentas del mundo (y 42 están en América Latina)*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-43318108>
- Caballo, V. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. *Estudios de Psicología*, (13), 52-62.

- Cameron, L., & Carroll, P., & Kyle, H. (2017). Evaluation of an intervention promoting emotion regulation skills for adults with persisting distress due to adverse childhood experiences. *Child Abuse & Neglect*, 79 (1), 423-433. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.002>
- Casa tiempo. (s.f). *El acoso laboral no da tréuga en Colombia*. El tiempo. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/economia/empresas/acoso-laboral-sigue-creciendo-en-colombia-260780>
- Cano-Vindel, A., Sirgo, A. y Díaz –Ovejero, M. (1999). *Control, defensa y expresión de emociones: Relaciones con la salud y la enfermedad*. Emociones y salud. Barcelona: Ariel S.A.
- Catalino, L. I., Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness?. *Emotion*, 14 (6), 1155–1161. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0038029>
- Caycedo, C., Gutierrez, C., Ascencio, V. y Delgado, A. (2005). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años. *Suma psicológica*, 12 (2), 157 – 173. Recuperado de <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/sumapsi/article/view/64/47>
- Cialocu, M. (2015). Estrategias de regulación emocional propuestas a bibliotecarios para reducir el agotamiento emocional. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 2 (6), 1 – 10. Recuperado de <https://search-proquest-com.ezproxy.unbosque.edu.co/central/docview/1693624558/fulltextPDF/A7F160B8B1CA40AFPQ/1?accountid=41311>
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2009). *Deontología y Bioética del ejercicio de la psicología en Colombia*. Bogotá, Colombia: JAVEGRAF
- Conangla, M. (2002). *Crisis emocionales, estrés, tristeza, soledad, angustia, desamor, abandono, enfermedad, envejecimiento, incomunicación*. Barcelona: Amat Editorial.
- Corrales - Pérez, A., Quijano - León, N. y Góngora - Coronado, E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22 (1). 58 – 65.
- Correa, J y Muñoz, D. (2013). Vías de la emoción y la inhibición de la neo-corteza cerebral. *Revista CES Movimiento y salud*, 1 (1), 52 – 60. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/movimientoysalud/article/view/2601/1957>
- Company, R., Boberst, U y Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 3 (104), 7 – 36. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-1.pdf>

- Coterón, J. y Sánchez, G. (2010). Educación artística por el movimiento: la expresión corporal en educación física. *Aula*, 1 (16), 113 – 134. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3325947>
- Coterón, J y Sánchez, G. (2012). *La expresión corporal en la enseñanza universitaria*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=498407>
- Dimeff, L. & Koemer, K. (2007). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings*. Recuperado de <https://www.amazon.es/Dialectical-Behavior-Therapy-Clinical-Practice/dp/1572309741>
- Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I. & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (1), 136-157. doi: 10.1037/0022-3514.78.1.136
- Eldesouky, L & English, T. (2018). Another year older, another year wiser? Emotion regulation strategy selection and flexibility across adulthood. *Psychol Aging*, 33 (4). 572-585. doi: 10.1037/pag0000251
- Enríquez, H. (2011). *Inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena* [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga, Málaga. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5053/Tesis%20Doctoral%20de%20H%C3%A9ctor%20Arturo%20Enr%C3%ADquez%20Anchondo.pdf?sequence=1>
- Estévez, E. y Jiménez, T. (2017). Violencia en adolescentes y regulación emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD Revista de Psicología*, 1 (2), 97-104. doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.922>
- Etxeberria, I García, A., Iglesias Da Silva, A., Urdaneta, E., Lorea, I., Díaz, P y Yanguas, J. (2011). Efectos del entrenamiento en estrategias de regulación emocional en el bienestar de cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 46 (4), 206–212. doi: 10.1016/j.regg.2010.12.009
- Fernández, E. (2015). *Disfrutar de las emociones positivas: Psicología*. Madrid, Grupo 5. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=P8B7CwAAQBAJ&pg=PT14&dq=emociones+secundarias+y+primarias&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwiW84nGnuPdAhWQuVkkHUPYCRAQ6AEILDAB#v=onepage&q=emociones%20secundarias%20y%20primarias&f=false>

- Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2016). Negative mood regulation expectancies moderate the association between happiness emotion goals and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 100* (23), 23 – 27. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.010>
- Gross, J. & Thompson, A. (2007). *Handbook of emotion regulation*, New York, NY, The Guilford Press. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26* (1), 1–26. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. & Ford, B. (2018). Emotion regulation: why beliefs matter. *Canadian Psychology, 59* (1), 1 – 14. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000142>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual, 19* (2), 347 – 372. Recuperado de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologia_dela_regulacion_emocional_el_papel_de_los_deficit_emocionales.pdf
- Hervás, G. y Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico. FOCAD para división de psicoterapia*. Recuperado de https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11_FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf
- Howell, A. J., Passmore, H.-A., & Holder, M. D. (2016). Implicit theories of well-being predict well-being and the endorsement of therapeutic lifestyle changes. *Journal of Happiness Studies, 17* (6), 2347–2363. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-015-9697-6>
- Ibáñez, A., Vázquez, M., Del Real, A., Sánchez, C y Giné, E. (2012). Conducta autolesiva en adolescentes: prevalencia, factores de riesgo y tratamiento. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace (103)*, 33 – 48. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4393274>
- Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2018). *Boletín estadístico mensual. Diciembre 2018*. Recuperado de <http://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/boletines-estadisticos-mensuales>
- Jarrell, A. & Lajoie, S. (2017). The regulation of achievements emotions: implications of research and practice. *Canadian psychological, 58* (3), 276 – 287. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000119>

- Kuo, J. & Linehan, M. (2009). Disentangling Emotion Processes in Borderline Personality Disorder: Physiological and Self-Reported Assessment of Biological Vulnerability, Baseline Intensity, and Reactivity to Emotionally Evocative Stimuli. *Journal of Abnormal Psychology, 118* (3), 531 – 544. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4277483/>
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=9DxnDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Emotion+and+adaptation.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjviOvW3bniAhUPy1kKHSroDvUQ6AEIKzAA#v=onepage&q=Emotion%20and%20adaptation.&f=false>
- Elices, M. y Cordero, S. (2011). Terapia Dialéctico Conductual para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *Psicología, conocimiento y sociedad, 1* (3), 132 – 152. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4758/475847405006.pdf>
- Ledoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Planeta: Barcelona. Recuperado de <http://bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFG/general/gonzalez/ledoux%20-%20el%20cerebro%20emocional%20cap%205.pdf>
- López, D., Valdovinos, Y., Méndez, M. y Mendoza, V. (2009). El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana, 17* (2), 60 -69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/1339/133912609008/>
- López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I., y Márquez-González, M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, 6* (2), 501 – 522. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/2931/293121924013/>
- Macías, N., Morales, F y Peña, J. (2011). *Manual de practica básica, motivación y emoción*. México: D.F, Manual moderno. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=RhXHCQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Martínez, A., Ramos, V., Oblitas, L y Piqueras, J. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica, 16* (2), 85 – 112. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Martínez – Pérez, M., Retana – Franco, B. y Sánchez – Aragón, R. (2009). Identificación de las Estrategias de Regulación Emocional del Miedo en Adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana, 17* (2), 49 – 59. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609007.pdf>

- Márquez, D. y Solarte, L. (2015). Investigación y desarrollo tecnológico. *Revista Ingeniería Industrial UPB*, 3 (3), 9 -15. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/industrial/article/view/7053/6448>
- Mayor, L., Moya, J. y Puente, A. (1998). *Cognición y aprendizaje. Fundamentos psicológicos*. Madrid: Pirámide. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/31723118_Cognicion_y_aprendizaje_fundamentos_psicologicos_A_Puente_L_Mayor_Martinez_J_Moya_Santoyo
- Melamed, A. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: Un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy*, (49), 13-38. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/185/18551075001.pdf>
- Naranjo, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 8 (1), 1-27. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44780111>
- ONU Mujeres, (2017). *Understanding Masculinities: Results from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES) – Middle East and North Africa*. 16. Recuperado de <http://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2017/5/understanding-masculinities-results-from-the-images-in-the-middle-east-and-north-africa>
- Páez, D- (2008). *Entrenamiento en competencias de regulación emocional, profesionales del ámbito socio-comunitario de Gipuzkoa 2008-2012*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Dario_Paez/publication/305043685_Manual_formacion_IE_y_competencias_emocionales_para_trabajadores_area_social_y_comunitaria/links/577fb92208ae69ab882408e4/Manual-formacion-IE-y-competencias-emocionales-para-trabajadores-area-social-y-comunitaria.pdf
- Panksepp, J. (2003) At the interface of the affective, behavioral, and cognitive neurosciences: Decoding the emotional feelings of the brain. *Brain and Cognition*, 52, (1), 4-12. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12812799>
- Perea, R. (2009). *Promoción y educación para la salud, tendencias innovadoras*. España: Díaz de Santos. Recuperado de <http://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479789145.pdf>
- Pérez, Y. y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86 (3), 368 – 375. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ped/v86n3/ped11314.pdf>

- Piqueras -Rodríguez, J., Ramos – Linares, V., Martínez – González, A y Oblitas, Guadalupe, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 18 (2), 85 – 112. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Posada-Villa, J., Aguilar-Gaxiola, S., Magaña, C., y Gómez, L. (2004). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultados preliminares, estudio nacional de salud mental Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 33 (3), 241- 262. Recuperado de <file:///C:/Users/Camila/Downloads/scielo.htm>
- Reyes, M. (2013). Características de un modelo clínico transdiagnóstico de regulación emocional. *Psicología Iberoamericana*, 21 (2), 7 – 18. Recuperado de <file:///C:/Users/Camila/Downloads/articulo.htm>
- Salguero, M. y Panduro, C. (2001). Emociones y genes. *Investigación en salud*, 3 (9), 35 – 40. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14239906>
- Sánchez – Navarro, J. y Román, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especificación hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de psicología*, 20 (2), 223 – 240. Recuperado de file:///C:/Users/Camila/Downloads/05-20_2.pdf
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 43 (3), 201-209. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000300004>
- Soldevilla, A., Filella, G., Ribes, R. y Aguilló, M. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la educación primaria. *Cultura y educación*, 19 (1), 47 – 59. Recuperado de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-contenidos-para-desarrollar-la-conci%C3%A8ncia.pdf>
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 319– 331. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Shuman, V., & Scherer, K. R. (2014). Concepts and structures of emotions. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education*, 36 (1) 13–35. New York, NY: Routledge. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2014-09239-002>
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion*, 12 (4), 807–816. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024443>

- Tébar, M. (2014). *La educación emocional en la resolución de conflictos*. México, Mardapal Intercative Media, S.L. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=PJVVBQAAQBAJ&pg=PA10&dq=emociones+secundarias+y+primarias&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwiW84nGnuPdAhWQuVkkHUPYCRAQ6AEINzAD#v=onepage&q=emociones%20secundarias%20y%20primarias&f=false>
- Torices, J. (2017). Emoción y percepción: una aproximación ecológica. *Anal. Filos*, 37 (1). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/317646834_Emocion_y_percepcion_una_aproximacion_ecologica
- Toro, F. (2016). Regulación cognitiva de emociones. Propuesta de una estrategia para mejorar el bienestar y el desempeño en equipos de trabajo. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 35 (1), 35 – 46. doi: 10.21772/ripov35n1a03
- Troy, A. S., Saquib, S., Thal, J., & Ciuk, D. J. (2018). The regulation of negative and positive affect response to daily stressors. *Emotion*, 112, 150-156. doi: 10.1037/emo0000486.
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19 (6), 352–357. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721410388395>
- Vargas-Gutiérrez, R y Muñoz-Martínez, A. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24 (2), 225 – 240. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Vega, Z., Muñoz, S., Berra, E., Nava, C y Gómez, G. (2012). Identificación de emociones desde el modelo de Lazarus y Folkman: propuesta del cuestionario de estrés, emociones y afrontamiento (CEEAA). *Revista electrónica de psicología Iztacala*. 15, (3), 1051 – 1073. Recuperado de <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num3/Vol15No3Art14.pdf>
- Velásquez, M y Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en psicología Latinoamericana*, 25 (2), 112- 125. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v25n2/v25n2a8.pdf>
- Vera-Villarroel, P., & Valenzuela, P., & Abarca, O., & Ramos, N. (2005). Evaluación de una intervención conductual intensa y breve para el manejo de estados emocionales: un estudio piloto. *Acta Colombiana de Psicología*, 8 (1), 121-131. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552005000100007

- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). Reseña de "Educar las emociones". *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9 (2), 184. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15590213>
- Kring, A. & Sloan, D. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, New York, NY, US: The Guilford Press. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2009-21674-001>
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., Manwell, L. A., & Whittington, E. J. (2009). This mood is familiar and I don't deserve to feel better anyway: Mechanisms underlying self-esteem differences in motivation to repair sad moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96 (2), 363–380. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012881>
- Zerpa, C. (2009). Sistemas emocionales y la tradición evolucionaria en psicología. *Summa Psicológica UST*, 6 (1), 113 – 123. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3020386>

Apéndice A

Manual para el terapeuta-profesional

**PROGRAMA PARA PROMOVER REGULACIÓN EMOCIONAL EN
POBLACIÓN ADULTA**

MANUAL PARA EL TERAPEUTA - PROFESIONAL

DIEGO MAURICIO OTALORA MORALES

**CAMILA DEL PILAR ORJUELA CRUZ; HEIDY CAROLINA MARIN
BASTIDAS; YULI VANESA GRISALES RINCÓN**

Tabla de contenido

- I. Como seleccionar los participantes del programa**
 - a. Criterios de participación
 - b. Criterios de exclusión
 - c. Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones (TMMS-24)
 - d. Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) – Escala de depresión, ansiedad y estrés.

- II. Fases del programa**
 - a. Fase de convocatoria
 - b. Fase de evaluación
 - c. Fase de aplicación

- III. Introducción al programa**

Cortometraje “Video para trabajar emociones”

- IV. Módulo 1 – Psico-educación en emociones**
 - a. Como entender las emociones
 - b. Funcionamiento de las emociones
 - c. Tipos de emociones
 - d. Estrategias de regulación emocional

- V. Módulo 2 – Técnicas de respiración y Mindfulness**
 - a. Definición y utilidad de técnica de respiración
 - b. Entrenamiento en técnica de respiración
 - c. Definición, objetivo y Mindfulness
 - d. Entrenamiento en Mindfulness
 - e. Atención plena a los sonidos y los pensamientos

- VI. Módulo 3 - Reestructuración cognitiva y solución de problemas**
 - a. ¿Por qué pensamos como pensamos?
 - b. Reestructuración cognitiva
 - c. Terapia racional emotiva conductual de Ellis (TREC)
 - d. Modelo ABCDE de Ellis
 - e. Hipótesis cognitivas
 - f. Entrenamiento en técnica de solución de problemas

- VII. Módulo 4 – Comunicación asertiva**
 - a. Definición de comunicación y asertividad
 - b. Estilos de comunicación
 - c. Estrategias de comunicación asertiva

- d. Importancia del asertividad
- e. Entrenamiento en asertividad: Filosofía practica
- f. Ejercicio habilidades asertivas

VIII. Módulo 5 – Activación conductual

- a. Definición de la activación conductual
- b. Importancia de la activación conductual
- c. Fases de evaluación
- d. Ejercicios prácticos

IX. Referencias

ATENCIÓN: Es importante que, el profesional que haga uso de este programa tenga en cuenta que, existe la posibilidad de que él/ella decida cómo aplicarlo con relación al número de sesiones y tiempo destinado. Ello debido a que la aplicación a distintos contextos sociales puede implicar diferencias en necesidades, culturas, manejo distinto de la regulación emocional, entre otros aspectos.

MANUAL PARA EL TERAPEUTA

I. Como seleccionar los participantes del programa

a. Criterios de participación

- Ser adultos entre los 20 y 60 años
- Sexo: Hombres y mujeres
- Tipo de oficio o labor: Sin restricción (ama de casa, trabajador independiente o contratista, entre otros)
- Tiempo para el programa: Disponibilidad de tiempo semanal (dos horas durante la mañana)
- Saber escribir y leer

b. Criterios de exclusión

- Ser menores de 20 años
- Presentar deterioro cognitivo
- Presentar indicios de trastorno psicopatológicos
- Presentar diagnóstico clínico psicológico o psiquiátrico
- Encontrarse en tratamiento psiquiátrico o psicológico – psicoterapéutico
- Estar haciendo un programa de intervención en regulación emocional en otro centro
- Estar en tratamiento por consumo de sustancias psicoactivas
- Haber experimentado algún evento o experiencia traumático de atención clínica (abuso sexual, violencia de cualquier tipo, entre otros).

c. Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones (TMMS-24)

Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).

Se realiza la aplicación al inicio del programa y al final, lo que permitirá tener un pre-test y pos-test.

La escala mide las destrezas con las que las personas cuentan para tener consciencia de las propias emociones y la capacidad para regularlas. Consta de 24 ítems que deben ser puntuados en escala tipo Likert de 1 a 5, donde 1 es nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Se compone de tres dimensiones, *atención emocional* (percepción de las propias emociones – sentir y expresar de forma adecuada), *claridad emocional* (percepción sobre la comprensión de los propios estados emocionales) y *reparación emocional* (capacidad percibida para regular los propios estados emocionales de la manera correcta) (Cerón, Pérez-Olmos y Ibáñez, 2011) Recuperado de

<https://psicologiaveracruz.files.wordpress.com/2016/02/trait-meta-mood-scale-tmms-24.pdf>

Para la corrección se debe sumar en primer lugar las puntuaciones obtenidas en los ítems que componen cada una de las dimensiones.

Atención emocional: Ítems 1,2,3,4,5,6,7,8. Puntuación mínima 8 y puntuación máxima 40.

Claridad emocional: Ítems 9,10,11,12,13,14,15,16. Puntuación mínima 8 y puntuación máxima 40.

Reparación emocional: Ítems 17,18,19,20,21,22,23,24. Puntuación mínima 8 y puntuación máxima 40.

A continuación, se aporta una tabla para interpretar las puntuaciones finales en cada dimensión. Es importante tener en cuenta que tanto una puntuación muy baja como una muy alta puede significar dificultades.

ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS	HOMBRE	MUJER
	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención >36
CLARIDAD EMOCIONAL	HOMBRE	MUJER
	Debe mejorar su claridad emocional < 25	Debe mejorar su claridad emocional < 23
	Adecuada claridad emocional 26 a 35	Adecuada claridad emocional 24 a 34
	Excelente claridad emocional >36	Excelente claridad emocional >35
REPARACIÓN DE LAS EMOCIONES	HOMBRE	MUJER
	Debe mejorar su reparación de las emociones < 23	Debe mejorar su reparación de las emociones < 23
	Adecuada reparación de las emociones 24 a 35	Adecuada reparación de las emociones 24 a 34
	Excelente reparación de las emociones >36	Excelente reparación de las emociones >35

Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones (TMMS-24)

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

d. Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) – Escala de depresión, ansiedad y estrés.

Compuesto por tres escalas de auto-reporte dimensional que evalúan la presencia e intensidad de estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés. Cada ítem se responde de acuerdo a la presencia e intensidad de cada síntoma en la última semana en una escala de respuesta tipo Likert de 0 a 3 puntos. Cada escala tiene siete ítems y su puntaje total se calcula con la suma de los ítems pertenecientes a esa escala y varía entre 0 y 21 puntos.

La escala de depresión evalúa disforia, falta de sentido, auto-depreciación, falta de interés y anhedonia. La escala de ansiedad considera síntomas subjetivos y somáticos de miedo, activación autonómica, ansiedad situacional y experiencia subjetiva de afecto ansioso. La escala de estrés evalúa activación persistente no específica, dificultad para relajarse, irritabilidad e impaciencia.

Esta escala permitirá identificar si hay presencia de factores de desregulación emocional, discriminando de esta manera quien participara del programa y a quien(es) se les recomendará intervención psicológica individual.

Para la interpretación de la prueba se tiene en cuenta que, a mayor puntuación mayor grado de sintomatología en desregulación emocional.

Estos son los puntos de corte:

Depresión	
5 – 6 puntos	Depresión leve
7 – 10	Depresión moderada
11 - 13	Depresión severa
14 o más	Depresión extremadamente severa

Ansiedad	
4	Ansiedad leve
5 – 7	Ansiedad moderada
8 - 9	Ansiedad severa
10 o más	Ansiedad extremadamente severa

Estrés	
8 – 9 puntos	Estrés leve
10 – 12	Estrés moderado
13 - 16	Estrés severo
17 o más	Estrés extremadamente severo

Depression Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) – Escala de depresión, ansiedad y estrés.



DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3

Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.

II. Fases de selección de los participantes

a. Fase de convocatoria.

Se realiza convocatoria a personas adultas entre los 20 y 60 años para la participación del programa, esto se realizará según la decisión de los profesionales que ejecutaran el programa.

b. Fase de evaluación

Inicialmente se evalúa a las personas que se postulan con la escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones (TMMS-24) que se empleara como pre-test y una entrevista semi- estructurada, determinando si cumplen los criterios de participación. Seguido de ello se realiza:

- a. Explicación del objetivo del programa de intervención
- b. Firma del consentimiento informado

c. Fase de aplicación

Dar la bienvenida al grupo de participantes y poner en marcha el protocolo. Son 7 sesiones de 5 módulos.

d. Fase de finalización

Se realiza aplicación de la escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones (TMMS-24) como post-test e identificar cambios esperados.

I. Introducción al programa

Sesión: Primera sesión

Duración: 15 minutos

Objetivo: Dar la bienvenida a los participantes al programa y mostrarles la importancia de la regulación emocional.

Presentación power point: Diapositiva 4

Referencia video

No más bullying, productora educativa. [Nomasbullying productora educativa] (2017, mayo 10). Video para trabajar las emociones [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>

II. Módulo 1 – Psico-educación en emociones

Sesión: Primera sesión

Duración: 2 horas

Materiales: Presentación power point, computador, pantalla o video beem, material físico para el participante

Objetivo: Proporcionar información relevante acerca de las emociones con dinámica participativa.

Presentación power point: Diapositiva 5 - 8

T: Para comenzar, quiero que vayan al módulo 1 de su manual (manual para el consúltate) y respondan a la pregunta *¿Qué son las emociones?*, tienen dos minutos para ello. Luego compartirán sus respuestas y proseguimos con la explicación.

a. *¿Cómo entender las emociones?*

T: Las emociones no son buenas ni malas, pueden tener una carga afectiva positiva o una carga afectiva negativa para cada uno de nosotros. Las emociones no las podemos eliminar o quitar, mientras estemos vivos vamos a sentir, son inherentes a nosotros, es decir que, las emociones son innatas, nacemos con ellas, son una parte natural de nuestra vida diaria. El sentir emociones no es un problema en sí mismo. Para poder entender cómo o cuándo las emociones se vuelven problema o comienzan a interferir con nuestra vida, primero necesitamos entender la situación o contexto en el cual ocurren las emociones. Las emociones son respuestas fisiológicas particulares a ciertos acontecimientos de nuestra vida diaria, ellas van y vienen, pueden ser adaptativas o desadaptativas e influyen en la forma en que actuamos, es importante mencionar que duran de segundos a minutos, no obstante, cuando se tornan desbordadas (emociones más intensas y descontroladas) es porque aparecen ciertos pensamientos perturbadores.

b. Funcionamiento de las emociones

T: Requerimos las emociones para funcionar de manera adecuada en nuestra vida diaria, cada una de ellas nos proporciona información sobre lo que pasa en nuestra vida, nos ayudan a dirigir nuestro mundo y motivarnos para hacer cosas que son de ayuda para nuestra supervivencia. Son consideradas también como estados evaluativos positivos o negativos de tiempo corto, como lo mencionamos anteriormente, pueden variar en intensidad y están asociadas a situaciones interpersonales o experiencias que merecen atención porque tienen importancia o son determinantes para el bienestar de la persona. Las emociones poseen un carácter multidimensional debido a que están comprendidas en tres canales de respuesta, lo fisiológico, lo cognitivo y lo conductual; lo fisiológico es la forma en que el organismo responde físicamente a las emociones, por ejemplo, presión en el pecho, dolor de cabeza, sudoración; lo cognitivo se refiere a los pensamientos que están asociados a cierto estado emocional, por ejemplo, “me pone de mal humor que me digan mentiras”; y lo conductual se relaciona a las acciones que ejecutamos como respuesta al estado emocional, por ejemplo, estar en casa todo el día, que es una acción asociada posiblemente a un estado emocional de tristeza. En el manual del consultante encontraran un gráfico que ilustra lo que les acabo de mencionar. Vamos a realizar el ejercicio práctico del apartado *funcionamiento de las emociones*, tienen 8 minutos para compartirlo.

c. Tipos de emociones

T: Ve al apartado *tipo de emociones* de tu manual y resuelve el ejercicio práctico 2 denominado *¿Qué emociones tienen las personas?*, tienes 2 minutos para resolverlo. Ten las respuestas ahí y lo discutiremos más adelante.

T: Existen distintos tipos de emociones, las básicas o primarias y complejas o secundarias. Las primarias son innatas en nosotros, es decir, nacemos con ellas, son naturales, se transmiten por herencia genética, no son aprendidas. Poseen una estructura estímulo – respuesta, es decir que, el organismo ante algún evento o situación responde de una forma determinada e inherente; el estímulo que desencadena la emoción es real y se encuentra en el momento de la experiencia en la que aparece la emoción. Para que una emoción se considere básica, debe ser universal, reconocible a primera vista, puntual, e implicar respuestas fisiológicas como aumento de la frecuencia cardíaca, sequedad bucal, tensión muscular, entre otras. Aunque su clasificación varía según los investigadores, las más citadas son la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco. Estas emociones cumplen una función adaptativa, son de corta duración y se agotan o se gastan a sí mismas. Solamente duran lo indispensable para cumplir su misión, cumplen un papel vital para que podamos sobrevivir y adaptarnos al mundo que nos rodea.

T: Ahora, las secundarias nacen de las primarias, es como cuando se mezclan colores primarios para obtener otras tonalidades, estas son aprendidas, más complejas que las primarias y no parecen cumplir una función biológica adaptativa; son influenciadas por la cultura y las normas sociales; son defensivas o son manifestaciones de un problema o

conflicto no resuelto. Las emociones secundarias tienen algunas particularidades que las distinguen de las emociones básicas, la primera es que normalmente estas emociones son más susceptibles a la influencia del contexto sociocultural en el cuál se dan. Las emociones secundarias en son fruto de las relaciones interpersonales, es decir, nacen de nuestra relación con los otros. Por ejemplo, dentro de las emociones secundarias procedentes de la alegría están el amor, el placer, la diversión, la euforia, el entusiasmo y la gratificación. Si hablamos de emociones secundarias que descienden del asco encontramos: la repugnancia, el rechazo, la antipatía, el disgusto y el desprecio. En el campo de la rabia se descubren emociones secundarias como la cólera, el rencor, el odio, la irritabilidad, el enfado y la impotencia. Algunas de las emociones secundarias derivadas del miedo son la angustia, el desasosiego, la incertidumbre, la preocupación, los celos, el horror y el nerviosismo. En el caso de la sorpresa podemos nombrar el desconcierto, el sobresalto, la admiración y el asombro. Y, por último, la tristeza es el origen de emociones secundarias como la pena, la soledad, el pesimismo, la compasión y la decepción. (Tomás, 2014)

T: ¿Recuerdan las respuestas que dieron al ejercicio práctico de este apartado?, bien, quiero que las compartan con nosotros y nos cuenten que relación encuentran con la información que acabamos de dialogar, ¿son emociones primarias o secundarias?
En los anexos encontraras un pequeño listado de emociones básicas y secundarias.

d. Estrategias de regulación emocional

T: La regulación emocional es la capacidad que tenemos para manejar las emociones, para ello empleamos distintas estrategias de regulación que nos pueden funcionar y ser adaptativas o que incluso pueden funcionar, pero ser desadaptativas, cuando hablamos de “ser desadaptativas” nos referimos a que reducen momentáneamente el malestar, pero generar con el tiempo un desborde emocional mayor. A ese desborde lo conocemos como desregulación emocional, que pueden ser la causa del mantenimiento de ciertas problemáticas como el estrés, el sufrimiento emocional, la intolerancia, la violencia, las discusiones sin solución, entre otras, es decir, la emoción se sale de nuestro control, nos cuesta manejarla (Muñoz y Vargas, 2013). Es importante tener en cuenta que su desborde está asociado a los canales de respuesta de los que hablamos en el apartado del funcionamiento emocional, ¿recuerdan los componentes? Por favor una persona que nos los mencione. Bien, con ello entendemos que la emoción no se desborda o se desregula por sí sola, influye el pensamiento asociado, el sentir y las acciones que realicemos.

T: Mira el ejercicio práctico del apartado “*d. estrategias de regulación emocional*” de tu manual y resuélvelo. Al terminar ten las respuestas ahí y las relacionaremos más adelante con lo que aprendas.

T: Uno de los puntos de partida de la regulación emocional es que surge cuando hay una **situación importante para cada uno de nosotros**, por ejemplo, una situación estresante. Se trata del **significado** que se le da a la situación para determinar la emoción relacionada. Cuando se cambia el significado también la emoción puede cambiar. Las estrategias de

regulación emocional pueden ser utilizadas para **mejorar o empeorar nuestras emociones** en base al contexto en el que nos encontramos.

Por ejemplo, bajar la intensidad emocional podría ser útil a un médico para trabajar en condición de estrés, pero al mismo tiempo, podría neutralizar las emociones asociadas a la empatía y entonces volverlo menos acogedor hacia el paciente.

Las estrategias de regulación emocional, para ser eficientes, tienen que ser **flexible** hacia los cambios de contexto, y al mismo tiempo mantener su equilibrio.

T: Algunas estrategias de regulación emocional no adaptativas pero muy frecuentes son la supresión emocional, la evitación y la rumiación cognitiva. La supresión emocional es un mecanismo en el que las personas evitan sus pensamientos sobre los problemas, sus deseos, sentimientos o experiencias y que son fuente de inquietud, malestar, dolor, lo que se hace es intentar ocultar la emoción de carga negativa, se habla de encubrir lo que se siente y así cumplir con las demandas ambientales, la persona pretende no vivir la emoción que se despierta. La evitación emocional es la manera en la que ignoramos y hacemos todo lo posible por evitar sentir la emoción que no nos gusta, por lo regular se opta por salir de la emoción y/o la situación que la genera, se hacen acciones como escuchar música, dormir, pensar en otras cosas, hablar por celular, irse del lugar, entre otras, es decir, se evita deliberadamente, las emociones experimentadas. Otra de las estrategias más empleadas es la rumiación cognitiva, esta consiste en el intento por regular las emociones pensando, lo disfuncional es que la persona se queda pensando de manera repetitiva la experiencia negativa, las causas, las consecuencias, las expectativas frustradas y lo que había podido haber hecho o lo que no debió haber hecho.

T: Es importante mencionar que la funcionalidad adaptativa de las estrategias depende también del contexto o situación que esté viviendo la persona. Ahora, vayamos a las respuestas del ejercicio práctico de este apartado, quiero que identifiquen que tipo o tipos de estrategias son las que más emplean para regular sus emociones.

III. Módulo 2 – Técnicas de respiración y Mindfulness.

Sesión: Segunda y tercera sesión

Duración: 90 minutos

Materiales: Presentación power point, computador, pantalla o video beam, equipo de sonido, CD, parlante y material físico para el participante.

Objetivo: Brindar estrategias, que le permita a los participantes reducir los niveles de estrés o ansiedad que puedan aparecer en su vida diaria.

Emociones: Resultan útiles en emociones como la ira, estrés. Mindfulness resulta útil en cualquier emoción de carga negativa (ira, miedo, ansiedad, entre otras).

Presentación power point: Diapositiva 9 - 12

Mejorar el bienestar físico y emocional - generar conciencia centrada en el presente

T: Para iniciar, pueden dirigirse al módulo 2 de su manual (manual para el participante) y respondan a la pregunta ¿Qué le pasa a mi respiración cuando me pongo nervioso?, tienen 5 minutos para responder, se propicia una breve discusión y posteriormente continuaremos con su definición y utilidad.

a. Definición y utilidad de técnica de respiración

T: La respiración es un mecanismo fisiológico, generalmente automático e involuntario, que se modifica cuando nos sentimos o actuamos de determinadas formas. Por ejemplo, la respiración aumenta su frecuencia e intensidad cuando hacemos ejercicio o sentimos ansiedad; y disminuye y se vuelve más diafragmática, cuando estamos relajados. Y también ocurre al revés: si aprendemos a respirar en forma diafragmática lenta, esto puede ayudarnos a relajarnos y a controlar la ansiedad (Roca,2015).

b. Entrenamiento en técnica de respiración

Respiración diafragmática

T: Como ya se explicó la técnica de respiración diafragmática y su utilidad, continuamos con su entrenamiento:

1) coloca una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo. El abdomen debe elevarse con cada inspiración al espirar, el abdomen vuelve a su posición original. Para que le sea más fácil realizar la respiración abdominal, debe intentar llevar el aire hasta la parte más baja de los pulmones, se trata de llevar el aire hasta la zona final de los pulmones.

Si no puede respirar diafragmáticamente en posición sentado, puede comenzar por una posición reclinada o acostado boca arriba. Si le es necesario, puede colocar un pequeño libro sobre su abdomen y comprobar cómo aquél sube y baja.

2) Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca. Si existe algún problema que impida inhalar bien por la nariz, puede hacerse por la boca, pero sin abrirla demasiado.

3) Inspirar por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, espirar por la nariz o por la boca durante 3 segundos y hacer una breve pausa antes de volver a inspirar. Cada vez que espira o bien imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo, puede serle útil contar de 1 a 3 (inspiración), volver a contar de 1 a 3 (espiración), contar 1 para la pausa y volver a empezar (García-Grau Fusté y Bados).

- Ahora vamos a practicar la técnica con música relajante y voy a repetir lo que señale anteriormente.

c. Definición y objetivo de Mindfulness

T: Mindfulness Se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista y actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia. Mindfulness es la traducción al inglés del término pali “sati”, que implica conciencia, atención y recuerdo. La traducción de mindfulness no tiene un estándar, ha sido traducido indistintamente como atención plena o conciencia plena. Mindfulness tiene como objetivo entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de orientarlas al momento presente de forma deliberada y distanciando o tomando perspectiva de las distracciones y repercusiones emocionales. Como proceso psicológico, mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas (Vásquez, 2016).

d. Entrenamiento en Mindfulness

Atención plena al comer

Práctica guiada

T: En esta “comida meditativa” guiada, dejamos que una pasa, una uva seca, se convierta en el principal objeto de nuestra atención, experimentado al mismo tiempo con el universo de los sentidos y del cuerpo en relación con este objeto, comiendo de un modo mucho más detallado y lento del habitual. La pasa se convierte así en nuestra maestra de meditación y en el objeto primario de atención, revelando aspectos potenciales de la relación que mantenemos con el acto de comer y la comida, algo que solemos hacer de manera inconsciente.

T: El reto de esta meditación guiada —y su belleza por cierto— consiste simplemente en estar con cada momento tal como es: con la vista, con el olfato, con el sostener una pasa en tu mano, con la sensación que produce en tus dedos, con la anticipación que precede a su ingesta y con el modo en que todo ello se manifiesta en el cuerpo y en la boca, con el momento en que la depositas en la boca y el modo en que es “recibida”, con el masticar lento y reflexivo, con el saborear momento a momento y el modo en que va transformándose con el tiempo, con la aparición del impulso de tragar y de tu respuesta al mismo, con todos los pensamientos y emociones que puedan surgir a lo largo de este proceso y con las consecuencias extendidas de haberlo tragado. Y la invitación, a lo largo de todo este proceso, consiste en que seas “el conocimiento”, que encarnes aquello que

conoce la experiencia cuando se despliega y que descanses, momento tras momento tras momento, en esa percepción. (Kabat-Zinn, 2012).

Atención plena a la respiración

Práctica guiada – música de fondo

- T:** Podemos aplicar el mismo tipo de atención que mantuvimos durante la experiencia de la pasa, degustando momento tras momento, sin juzgar y sin razonar sea cual sea la experiencia, las sensaciones producidas por el movimiento de la respiración al entrar y salir del cuerpo.
- T:** En esta práctica dejamos que, exceptuando a la respiración, todo pase a segundo plano, en el trasfondo, permitiendo que las sensaciones producidas por la respiración ocupen el escenario de nuestra conciencia. Llevamos nuestra atención a aquellas partes del cuerpo en las que las sensaciones provocadas por la respiración sean más vívidas. Quizás esto ocurra en la zona de las fosas nasales, sintiendo ahí el movimiento del aire al entrar y salir del cuerpo o quizás en la expansión y contracción del abdomen que acompañan a la inhalación y la exhalación o en cualquier otro lugar del cuerpo en el que las sensaciones asociadas a la respiración se hallen más presentes.
- T:** Sentir la respiración es muy diferente a pensar en la respiración, y es ese “sentir” el que ahora nos ocupa. Nos dejamos columpiar, lo mejor que podamos, por las “olas” de la respiración, atentos al movimiento de entrada y salida del aire del cuerpo, conscientes de la inhalación, en toda su extensión y conscientes de la exhalación, en toda su extensión. Cuando perdamos el contacto con la respiración, cosa que a ciencia cierta ocurrirá, tomemos simplemente nota de cuál es el contenido que ocupa entonces nuestra mente. Y a continuación restablezcamos, de manera amable pero perseverante, nuestra atención a las sensaciones de la respiración en el lugar del cuerpo que hayamos elegido. Y hagámoslo cada vez que descubramos que nuestra atención se aleja de la respiración, del modo más amable posible, sin juzgarnos severamente porque nuestra mente se haya “despistado” y sin tratar en modo alguno de ser “perfectos”. No se trata de que nos convirtamos en “buenos meditadores” o en “mejores meditadores”. No se trata de conseguir nada. Se trata simplemente de darnos cuenta de aquello que se está desplegando momento tras momento mientras llevamos a cabo nuestra tarea de prestar una atención simple (aunque no fácil) a sentir nuestra respiración en el momento presente, momento tras momento y aliento tras aliento.
- T:** Otra forma de decirlo es dejar simplemente que el cuerpo se respire a sí mismo, recordándonos con ello que lo más importante no es la respiración. Lo más importante es el nivel de atención y la calidad de tu experiencia de lo que está desplegándose momento a momento. Obviamente, la respiración es importante, pero es la atención, por encima de todo, lo que aquí se está cultivando.

T: Dedicar un tiempo cada día a hacer esto es, en realidad, un inmenso y radical acto de amor, de amor incondicional, que nos permite descansar en el dominio del ser completamente despiertos. Y también puedes dedicar breves instantes, durante el transcurso del día, a conectarte con la respiración y, de ese modo, llevar una mayor consciencia al despliegue de tu vida, sea cual sea la circunstancia en que te encuentres. Es posible que, al aumentar la percepción, descubras que estás eligiendo formas diferentes de relacionarte con tu experiencia cotidiana en el trabajo, en la familia, contigo mismo y con los demás. (Kabat-Zinn, 2012).

Atención plena a los sonidos y los pensamientos

Práctica guiada - Atención plena a los sonidos y los pensamientos

T: De la misma manera que podemos prestar atención a una pasa en la boca o a las sensaciones de la respiración en el cuerpo o a la percepción del cuerpo como una totalidad que respira, también podemos llevar nuestra atención a lo que llega a nuestros oídos, es decir, al dominio de los sonidos y el espacio que los separa.

T: La cuestión consiste simplemente en escuchar los sonidos que están presentes. No estamos tratando de buscar determinados sonidos o eligiendo estos sobre aquellos porque nos resultan más agradables, lo único que hacemos es dejar que los sonidos se acerquen a nosotros. En esta práctica nos entregamos completamente a la percepción del sonido, percibiendo todo aquello que pueda percibirse a través del oído: los sonidos, el espacio que los separa y el silencio que los habita y sostiene. Y lo principal, de nuevo, no son los sonidos, los pensamientos que se preguntan de dónde proceden esos sonidos, si te gustan o cuáles son las reacciones emocionales que te producen, sino la atención. El resto, pues, consiste simplemente en estar atentos, escuchando lo que haya que escuchar, momento tras momento tras momento. A continuación, se origina un cambio en la meditación guiada en el que se nos invita a llevar la atención a los pensamientos y emociones que surjan y considerarlos, como antes hicimos con los sonidos, como meros acontecimientos que pueblan nuestro campo atencional.

T: Los pensamientos pueden tener cualquier contenido o significado emocional. Pueden ser pensamientos sobre el pasado, sobre el futuro o quizás sobre la preocupación por no tener pensamientos cuando se supone que los estás teniendo, lo que también es obviamente un pensamiento. La cuestión no consiste tanto en ponerse a buscar pensamientos como en convertirse en una especie de espejo en el que estos pensamientos pueden reflejarse, dejando simplemente que la conciencia registre la emergencia, despliegue y desaparición de los pensamientos, dejando que la conciencia lo sostenga todo, sean cuales fueren los pensamientos y emociones que surjan, tratando, del mejor modo posible, de no tomártelos como algo personal y considerarlos como si fuesen meros sonidos o climas de tu atmósfera mental. Y esta práctica de cobrar conciencia de nuestros pensamientos y emociones no tiene que limitarse a los momentos de práctica formal, también podemos, una vez familiarizados con ella, emplearla durante el resto del día. Y eso es algo que puede hacerse en cualquier lugar, momento y circunstancia.

T: La práctica de la atención plena a los pensamientos y emociones no es sencilla, porque es fácil identificarnos con el contenido de nuestros pensamientos y emociones y vernos arrastrados

por su corriente. Pero de nuevo este obstáculo no tiene por qué ser considerado más difícil que el resto de obstáculos que se presenten en esta práctica, tienes que aprender a no tomarte como algo personal el contenido de tus pensamientos y el correspondiente diálogo y parloteo interno, porque de nuevo lo más importante es tu capacidad de percibir, es decir, de estar presente. No estamos tratando de cambiar los pensamientos, de reemplazar unos por otros, de tratar de suprimirlos “porque consideremos que no deberían estar ocurriendo” o huir de ellos. Lo que estamos haciendo, por el contrario, es darles la bienvenida a todos y darnos cuenta de que, independientemente de su contenido o de su carga emocional, los pensamientos son meros pensamientos y las emociones son meras emociones.

T: La conciencia de los pensamientos y emociones es la misma conciencia que la conciencia de las sensaciones corporales y que la conciencia de los sonidos. Al reposar en la conciencia alerta se origina, en este mismo instante, una libertad, sin que nada tenga que ser diferente de lo que es. El simple hecho de estar atentos posibilita la transformación de todo el territorio de nuestra mente y de nuestro corazón, sin necesidad de tener que establecer un marco de referencia a nuestra experiencia. En su lugar, aumenta naturalmente nuestro autoconocimiento, lo que puede influir en el modo en que nos relacionamos con nuestra experiencia, interna o externa, sea cual sea. Estamos permitiendo que nuestra mente y corazón sean como son, estamos aprendiendo a residir en un silencio imperturbable que nunca está ausente, una quietud innata a nuestra naturaleza como seres humanos. (Kabat-Zinn, 2012)

Tareas para la casa

T: - Practicar la respiración diafragmática por lo menos una vez al día y diligenciar el formato de registro de la técnica.

- Poner en práctica cada uno de los ejercicios de mindfulness por lo menos una vez a la semana en casa, en el manual del consultante se encuentra unos ejercicios sencillos y prácticos, que pueden desarrollarse tanto en casa, como en el trabajo.

IV. Módulo 3 - Reestructuración cognitiva y solución de problemas.

Sesión: Cuarta sesión – reestructuración cognitiva

Duración: 2 horas

Materiales: Presentación power point, computador, pantalla o video beam, material físico para el participante

Objetivo: Proporcionar herramientas para modificar la forma en que se interpretan ciertas experiencias o situaciones que generan malestar psicológico.

Emociones: Útil en la gestión de toda emoción. /Útil en rumiación y/o perturbación cognitiva

Presentación power point: Diapositiva 13 - 18

a. ¿Por qué pensamos como pensamos?

T: Empezaremos diciendo que existen distintas formas de percibir e interpretar las situaciones o experiencias que vivimos a diario; en ocasiones en nuestros pensamientos están presentes o establecidas ciertas maneras de interpretar las experiencias y, a veces, esas maneras de interpretar pueden ser perjudiciales para lograr las metas que nos proponemos y esto ocurre en todas las personas. Nosotros disponemos de la capacidad para observar y contrastar hechos y experiencias siempre de manera subjetiva, es decir, desde nuestra realidad, desde lo que es válido para nosotros, sin embargo, a veces tenemos ideas o pensamientos que son válidos y concretos e incluso generalizados sin que en realidad tengamos una prueba que lo valide (Beriso, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez-Peláez, 2003), por ejemplo, el pensamiento común de “todos los hombres son iguales”. Ahora, mencionaremos que, las emociones de carga negativa pueden ser considerados como el resultado de cuatro variables, la primera como una reacción natural ante algún acontecimiento vital estresante, como una pérdida, una discusión, una amenaza, algo que no resultó como esperábamos, entre otros, la segunda variable es que pueden ser como consecuencia de un pensamiento distorsionado o una creencia no razonable; la tercera es que pueden aparecer como una señal que nos invita a afrontar una situación difícil y, la cuarta y última razón es que pueden ser un reflejo natural, es muy importante reconocer y aceptar nuestras emociones y pensamientos “negativos” que nos generan incomodidad para así, facilitar su modificación.

T: Vayan por favor al módulo 2 de su manual y, observen el *ejercicio práctico 1* del primer apartado “reestructuración cognitiva”. Ahora, teniendo en cuenta lo aprendido en la sesión pasada quiero que le otorguen un nombre a cada uno de los dibujos que aparecen. Omitan por ahora la línea que está encima de los dibujos. Tienen dos minutos para ello.

T: Ahora, quiero que nos compartan que nombres que les otorgaron, les compartiremos que los nombres concretos son ambiente o contexto, emociones, reacciones físicas,

comportamiento o acción y consecuencias del comportamiento, esos seis elementos son los elementos de nuestra vida y los cambios en cada uno de ellos afectan a los otros. Quiero que en la línea de arriba escriban el siguiente título “los seis elementos de nuestra vida”. El ambiente es el entorno en que me muevo, son los acontecimientos que ocurren, las situaciones que vivo, las personas con las que me relaciono; las emociones ya las reconocemos al igual que las reacciones físicas; el comportamiento son las cosas que hago, digo, las relaciones que establezco, entre otras y, las consecuencias del comportamiento son aquellas que aumentan o disminuyen la probabilidad de que yo vuelva a repetir la conducta anterior. Lo que pensamos e interpretamos acerca de las situaciones que ocurren en nuestro entorno y en nosotros mismos, nos produce unas emociones, unas reacciones físicas y nos hace comportarnos de una forma determinada, que nos ocasiona distintas consecuencias. Por ejemplo, si pasa un perro cuando paseo por la calle (situación del ambiente) y pienso que me va a morder (pensamiento), sentiré miedo (emoción) y me pondré a temblar (reacción física). Me cambiaré de acera (conducta), disminuirá mi malestar en el momento (consecuencia a corto plazo) pero aumentará mi inseguridad o incapacidad para acercarme a los perros (consecuencia a largo plazo). Estoy aprendiendo a evitar a los perros (Beríso, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez-Peláez, 2003).

T: Desde pequeños intentamos comprendernos a nosotros mismos, a los demás y al mundo, y sacamos conclusiones de nuestras propias experiencias, de la forma de afrontarlas, de las relaciones con los demás y de los mensajes explícitos e implícitos que recibimos. A partir de esta interacción con el entorno y como respuesta a nuestras necesidades básicas como el ser querido/a, la necesidad de pertenencia y aprobación, la necesidad de bienestar emocional y físico, desarrollamos ciertas creencias acerca de nosotros mismos, de los demás y del mundo. Desarrollamos nuestra propia forma de pensar y creer. Nuestras creencias e ideas forman nuestro lenguaje interno, es a lo que denominaremos nuestro auto-diálogo. Nosotros estamos siempre pensando y dialogando con nosotros mismos. En muchas ocasiones este auto-diálogo está plagada de pensamientos negativos que no reflejan adecuadamente la realidad. Para hacernos conscientes de nuestro lenguaje interno negativo, de los relatos o narraciones perjudiciales que hacemos de nuestras experiencias es conveniente conocer los pensamientos que surgen en nuestro auto-diálogo; para reconocerlos haremos el siguiente ejercicio, tiene relación con un auto-registro que hicimos la sesión pasada. Vamos a rellenar un registro de pensamientos que nos enseñará a ver cómo están asociados nuestros pensamientos con nuestras emociones y nuestras conductas, en qué situaciones se producen y qué consecuencias tienen. Es lo que llamamos análisis funcional de la conducta problema, es decir, cómo funcionan los seis elementos de nuestra vida en esa circunstancia concreta que estamos viviendo y en la que nos sentimos mal (Beríso, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez-Peláez, 2003). Para rellenar el registro vas a efectuar los siguientes pasos, los puedes leer a la par conmigo, los encuentras en tu manual,

en el ejercicio 2 del apartado, si alguien tiene alguna pregunta la solucionamos al final del paso 6.

1. Cada vez que tengas una emoción negativa (tristeza, enfado, ira, ansiedad) identifícala y valora su intensidad de 0 a 100 (por ejemplo, «ansiedad 70»).
2. Anota en la misma columna si hay alguna reacción física (dolor de cabeza, nudo en el estómago, tensión muscular, etc.).
3. Describe a continuación la situación (puede ser externa o interna) que está ocurriendo en el momento en el que te sientes mal, la fecha y la hora.
4. Intenta luego escuchar tu pensamiento y regístralo, valorando el grado de creencia que tiene para ti, es decir, cuánto te lo crees, de 0 a 100.
5. Después, describe qué haces ante esa situación, es decir, cuál es tu comportamiento y la duración que tiene.
6. Analiza por último las consecuencias que tiene este comportamiento, qué pasa después.

T: La idea con el registro de pensamiento es que en este momento piensen en una situación cercana que hayan pasado y que puedan plasmarla para que sigamos con la actividad, tienen 10 minutos para ello, no obstante, queda de tarea realizar el auto-registro en las situaciones más significativas y que hayan generado malestar, lo ideal es que el diligenciamiento se haga en el momento en que sucede la situación de incomodidad. ¿Alguna pregunta antes de proseguir?

T: Bien. Vamos hacer ahora otro *ejercicio práctico*, vayan de nuevo al manual y busquen el *ejercicio práctico 3*. Este segundo módulo es muy práctico. El ejercicio consiste en que ustedes clasifiquen los elementos con una x en la columna correspondiente. Es importante para nosotros que quede clara la diferencia entre cada uno de los elementos. Tienen 5 minutos para resolverlo. (Solución: 1b, 2a, 3c, 4d, 5b, 9a, 10d, 11a, 12c, 13b, 14c, 15d, 16d).

T: Hablaremos ahora de los niveles cognitivos, queremos que aprendan que, en el auto-diálogo del que hemos estado conversando de manera permanente mantenemos diferentes niveles de profundidad cognitiva, muy relacionados entre sí y que forman un continuo. Vamos a iniciar desde los últimos que son los pensamientos automáticos que son aquellos mensajes aprendidos que están en el nivel más accesible de nuestra conciencia. Cuando nos ponemos a observar nuestros pensamientos, nos damos cuenta que es el nivel más fácil de identificar. Representan lo que nos decimos ante cada situación: «¡qué agobio de gente!» / «¡vaya día!», «la reunión saldrá bien». Se caracterizan por que son automáticos, es decir, se disparan solos sin que nosotros lo pretendamos. • son telegráficos, el mensaje se presenta resumido, en ocasiones en una o dos palabras: «¡vaya!», «¡qué horrible!». • parecen evidentes y naturales porque nos han acompañado desde hace mucho tiempo. • van acompañados de una gran carga emocional que les concede mayor fuerza y sensación

de realidad o credibilidad. El segundo nivel son las creencias intermedias que están comprendidas en valoraciones, suposiciones y reglas; las valoraciones o evaluaciones son consideradas por algunos/as autores el elemento central para modificar las ideas. Entre las valoraciones que realizamos se encuentran: • El catastrofismo o tremendismo, que es cuando decimos que algo es horrible..., es tremendo... o es terrible. • Las necesidades (necesito...) • Las expectativas de autoeficacia (puedo.../ no puedo..., soy capaz de.../ soy incapaz de...) y las necesidades absolutistas y las expectativas negativas de autoeficacia ocasionan una baja tolerancia a la frustración. Las suposiciones o supuestos pueden ser positivos o negativos y, las reglas son las normas o deberes que nos autoimponemos como debo de.../ tengo que... o lo que exigimos a los demás (él/ella debe de.../ él /ella tiene que...). El primer nivel son las creencias centrales negativas acerca de nosotros mismos y la mayoría de ellas están relacionadas con el desamparo donde aparecen pensamientos como “soy débil” / “nadie me respeta” / “no sirvo para nada” y con la incapacidad para ser amado con pensamientos como “no soy normal” / “me rechazaran” / “a nadie le gusto”; Creencias centrales negativas acerca de los demás («la gente no es de fiar», «la gente me puede hacer daño»); Creencias centrales negativas acerca de la vida («la vida es muy difícil»/ « la vida es absurda») y creencias centrales negativas acerca del mundo («este mundo es una vergüenza», «el mundo es un caos») (Beríso, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez-Peláez, 2003). En el manual encontraran ejemplos de cada uno de los niveles cognitivos.

T: Al interpretar las situaciones que vivimos están siempre presentes todos estos niveles cognitivos, que si queremos podemos modificar cuando se tornan disfuncionales. Vamos a trabajar desde un modelo de reestructuración cognitiva denominado “terapia racional emotiva conductual de Ellis (TREC)”, pero antes explicaremos que es la reestructuración cognitiva.

b. Reestructuración cognitiva

T: La reestructuración cognitiva es una técnica cognitiva utilizada para identificar y corregir patrones de pensamiento negativo. El objetivo que persigue esta técnica es modificar el modo en el que interpretamos nuestras experiencias, los pensamientos negativos que surgen automáticamente y las valoraciones subjetivas que nos provocan malestar. Gracias a la reestructuración cognitiva (RC), aprendemos a identificar y cuestionar nuestros pensamientos desadaptativos, para lograr sustituirlos por otros más apropiados, que permitan reducir o eliminar el malestar psicológico y fisiológico que experimentamos.

c. Terapia racional emotiva conductual de Ellis (TREC)

T: Aprenderemos a modificar las creencias irracionales desde la terapia racional emotiva conductual de Ellis, Ellis fue un pionero de la reestructuración cognitiva. En esta teoría se plantea que los problemas emocionales y conductuales pueden tener su origen en tres fuentes,

el pensamiento, las emociones y las conductas, variables que hemos venido trabajando desde el inicio de este módulo, quiero que recuerden los auto-registros o registros de pensamiento. Esta terapia establece que somos responsables de nuestras emociones perturbadoras, por ende, nosotros mismos disponemos de la capacidad y de los recursos para modificar nuestros pensamientos y regalar a nuestras vidas estados emocionales más duraderos y estables con relación a emociones de carga positiva. ¿Alguna pregunta?

T: Bien, continuemos. Diariamente nos encontramos inmersos a muchos contextos o ambientes, tanto físicos como sociales. Además, nos pasamos los días persiguiendo metas u objetivos como permanecer vivos, disfrutar de la vida, mantener y/o establecer relaciones interpersonales, estudiar y/o trabajar, encontrarle sentido a lo que hacemos, ¿Qué otras metas creen ustedes que nos pasamos diariamente persiguiendo?

T: Exacto, e incluso muchos más objetivos, incluso desde algunos muy básicos como prepara el desayuno.

d. Modelo ABCDE de Ellis

T: Ahora, les cuento que, en ocasiones, al perseguir esas metas u objetivos nos podemos topar con un acontecimiento. situación o adversidad que nos bloquea y que puede hacernos sentir fracasados o bloqueados. En este momento vamos a iniciar aprendiendo cual es la terapia emotiva racional conductual de Ellis, resulta que él dentro de esta terapia tiene un modelo que se llama ABCDE. Y vamos a iniciar con la primera letra, la A. Esa situación que se nos puede presentar en medio del día y que nos hace sentir emociones de carga negativa se denomina en el modelo A. Luego de que se nos presente es situación o acontecimiento empezamos a atribuir pensamientos a eso que nos pasó y esos pensamientos son la letra B, acá encontramos nuestras creencias que, pueden ser de dos tipos: creencias racionales y creencias irracionales. Vamos a explicar que son cada una de ellas, por favor, no se dejen llevar por el termino racional o irracional, si en el transcurso de la explicación de estas creencias, ustedes identifican que suelen tener unas creencias más que otras no se alarmen, porque los términos hacen referencia a la utilidad de esas creencias, por supuesto, cualquier duda que tengan nos la hacen saber. Continuamos, las creencias racionales ayudan a que nos enfrentemos a las situaciones o acontecimientos desagradables, un ejemplo serio pensar lo siguiente “espero que no ocurra, pero si la situación no sale como espero sé que la entenderé y poder salir adelante” o “me encantaría lograr ascender, pero si no creo que me esforzare más o empezare a buscar nuevas oportunidades en otras empresas”. Este tipo de creencias son probabilísticas, preferenciales, pueden cambiar, se expresan en forma de deseos o gustos, al no cumplirse genera tristeza pero esa emoción no impide el logro de nuevos objetivos. Ahora, ¿las creencias irracionales que creen que pueden ser? (respuesta de participantes).

T: Las creencias irracionales nos ayudan a crear emociones y acciones o conductas que sabotean o interrumpen en la posibilidad de enfrentarnos ante situaciones desagradables y esas creencias o pensamientos suelen ser absolutistas y, de tres tipos: de condenación, tremendismo y baja tolerancia a la frustración. Los primeros que son de condenación hacen referencia a reglas y a deberías, es decir “tengo que, debo que, tendría que” asociadas a nosotros mismos, a los demás y al contexto o mundo.

Por ejemplo “yo debo sacar las mejores calificaciones”, esa relacionada con nosotros mismos, “los demás deben tratarme con amor y respeto sino son malas personas”, “ellos deberían saludar cuando yo llego sino son personas muy maleducadas y no volveré a saludar” con respecto a los demás. En el trabajo en el que estoy deben pagarme muy bien si no renuncio porque jamás podría vivir ganando poquito”. Las segundas son de tremendismo y se refiere a la insoportabilidad con relación a las consecuencias externas que podemos tener de alguna situación, por ejemplo “debo vivir bien, tener carro y una casa linda, de lo contrario sé que no lo soportaría”, o “si mi jefe me llamo es porque lo que me va a decir será horrible” y el ultimo, la baja tolerancia a la frustración es también insoportabilidad pero hacia algo interno, hacia lo que sentimos, por ejemplo “este dolor de estar lejos de él no lo aguanto”, “es terrible lo que siento”, “no puedo más con esta tristeza”. Entonces, estas creencias son obligadas, dogmáticas, nos generan emociones y nos quedamos enganchados o anclados a ellas interfiriendo con el logro de objetivos.

T: ¿Alguna duda?, ¿me he hecho entender hasta el momento con este tema?, es importante que nos quede claro. Muy bien, la siguiente letra o elemento es la C y hace referencia a las consecuencias que podemos experimentar al vivir la situación desagradable es decir la A y, son consecuencias de las creencias que atribuimos a A, estas pueden ser consecuencias emocionales deseadas o indeseadas y consecuencias conductuales deseadas o indeseadas o saludables y útiles y destructivas o no saludables. Es importante resaltar en este punto la fuerte relación entre pensamiento y emoción y tener en cuenta que lo que genera la alteración, la dificultad o el malestar emocional no es en sí la situación o lo que pasa en el elemento A, sino que nosotros creamos variadas creencias en el elemento B y que las situaciones pueden reforzar esas creencias en general de forma negativa y perjudicial lo cual se manifiesta en las consecuencias del punto C.

T: De lo que hemos tratado en este módulo, ¿con que asocian los tres elementos que acabamos de ver, AB y C? (participación de los participantes). Si se dan cuenta se relaciona con los registros de pensamiento que trabajamos hace un rato. Entonces esos auto-registros nos sirven para analizar de una forma más rápida estos elementos que son importantes tener claros en nuestras vidas para poder analizar las situaciones e identificar esos pensamientos que no suelen ser útiles en nuestro diario vivir.

T: Ahora vamos a explicar el elemento D, este significa debate y lo vamos aprender de dos tipos el empírico y el pragmático. Los debates nos permiten cuestionar si lo que pensamos es cierto o no. Acá vamos a debatir las creencias irracionales, cuando tenemos emociones de carga negativa es necesario hacer un alto y mirar hacia atrás y analizar que estamos pensando con relación a los hechos o la situación que estamos viviendo, entonces es recursivo debatir, desafiar o disputar nuestros pensamientos. El primer tipo de debate es el empírico y en este llevamos que nos preguntemos si lo que estamos pensando es cierto, con preguntas como ¿cuántas veces ha ocurrido esto para pensar de esta forma?, vamos a cuestionar la validez real. El segundo tipo es el pragmático y lo usaremos para preguntarnos de que nos sirve pensar de determinada manera, que oportunidades hemos perdido por pensar de esa forma y luego encontrar un pensamiento alternativo mucho más funcional. El último elemento es la E y son los efectos que obtenemos de hacer el debate, hay efectos cognitivos, emocionales y conductuales, todos ellos mucho más deseables, útiles y, apropiados.

Por favor, cada uno ubíquese en la página 13 de su manual, en el punto b “formato modelo ABCDE de Ellis y diligencie el nombre de cada elemento. Ahora quiero que realicen el ejercicio práctico 4, tómense 15 minutos para ello. En anexos (anexo 2) queda el formato en blanco para las actividades de practica y así desarrollar la competencia cada vez más.

T: Aparte de la reestructuración cognitiva, quiero que aprendamos a ver la posibilidad de hacer hipótesis cognitivas cuando no tenemos el tiempo de realizar el modelo ABCDE o si no se nos facilita rápidamente.

e. Hipótesis cognitivas.

T: Cuando estamos en una situación incómoda o que nos generan malestar por lo regular hacemos una sola interpretación, nos quedamos en ella, sin pensar en otras probabilidades, las hipótesis cognitivas nos llevan a considerar que es muy positivo poder abrir nuestra mente a distintas interpretaciones y así no casarnos con una sola y generar quizá mayor malestar psicológico. Por ejemplo, un hombre que quedo de recoger a su novia de 8 meses para ir a cenar a las 7 de la noche, media hora después no llega ni llama, él puede pensar que “la mujer esta con otra persona”, ¿ustedes creen que puede haber otra razón por la cual no ha llegado a la hora acordada?, Bien, eso da cuenta de que existen otras posibilidades y que es importante hacer hipótesis para disminuir el malestar ante alguna situación diaria estresante (Nezu, Nezu, Lombardo, 2006). En sus manuales encontrarán algunas situaciones a las que deberán encontrar hipótesis cognitivas. La encuentran en el mismo modulo, es el apartado “*d. hipótesis cognitivas*”.

Sesión: Quinta sesión – Técnica en solución de problemas

Duración: 90 minutos

Materiales: Presentación power point, computador, pantalla o video beam, material físico para el participante

Objetivo: Incrementar la probabilidad de seleccionar respuestas más eficaces ante situaciones problemáticas.

Presentación power point: Diapositiva 18

f. Técnica en solución de problemas D’Zurilla y Goldfried

T: ¿Recuerdan la actividad del auto-registro que habíamos dejado la sesión anterior? Queremos saber cómo les fue con la actividad y recordarles la importancia de aplicar las técnicas que aprendieron hasta que el ejercicio se vuelve automático.

T: En la sesión de hoy, trabajaremos una técnica dirigida al entrenamiento en solución de problemas desde unos autores llamados D’Zurilla y Goldfried. Esta técnica es útil cuando tenemos situaciones en las cuales no existe una clara solución, ya sea porque tenemos varias opciones o porque no identificamos una específica. La técnica de solución de problemas es un proceso cognitivo y conductual que nos ayuda a hacer disponibles una variedad de alternativas de respuesta para enfrentarse con situaciones problemáticas. La técnica consta de cinco pasos. El primer paso es la orientación hacia el problema que consiste en identificar el problema, entendido éste como una respuesta inadecuada que se da ante una situación determinada. Es decir, el problema se detecta por las emociones negativas que genera. Preguntarse a uno mismo: ¿cómo me siento ante una determinada situación? (trabajo, familia, economía, pareja, salud...). Si la respuesta a esta pregunta es: mal, enfadado, triste, furioso, asustado, confundido, tenso... estamos ante un problema que deberemos de aceptar como parte de las situaciones de nuestra vida y que debemos de afrontar de manera reflexiva; el segundo paso es la definición y la formulación del problema, en este se realiza el análisis de la situación, se identifica y se describe detalladamente que es lo que genera el estado emocional negativo. Las preguntas que hay que realizarse son: ¿por qué pasa esta situación?; ¿dónde ocurre?; ¿con qué personas ocurre?; ¿cuándo ocurre? ¿qué hago cuando ocurre? Las respuestas a las preguntas nos irán orientando hacia unas metas emocionales que nos llevarán a conseguir la meta final: el bienestar emocional. Hay que ser muy puntual en definirlo. El tercer paso es la generación de alternativas de solución, cuando se tiene claro el problema, se buscan alternativas de solución a ello, se realiza una lista de las cosas que ya ha hecho y luego se hace una de las que piensa hacer, deben ser como mínimo ocho alternativas; el cuarto paso es la toma de decisiones, para ello se hace un balance decisional, para cada una de las alternativas encontradas se evalúa los pro y los contra y luego se selecciona la que haya tenido mayores ventajas y menos desventajas, se seleccionan alrededor de cuatro, seguido de ello nos preguntamos qué tipo de impacto tiene cada una de las alternativas, si es a corto, mediano o largo plazo, lo ideal sería que se solucionara definitivamente. Y el último

paso es la ejecución y la verificación de la solución escogida, en esta ponemos en marcha la solución elegida. Antes debemos hacer una pequeña planificación de los pasos a seguir para poder ir valorando cuales funcionan mejor y peor y realizar una implantación progresiva del plan de acción (D’Zurilla & Nezu, 2007). El modelo que se puede utilizar es la teoría del control y la concepción cognitivo-conductual del auto-control, es decir: **Ejecución:** puesta en práctica. **Auto-observación:** observar la propia conducta y los resultados que se obtienen. **Auto-evaluación:** comparar los resultados con los resultados anticipados previstos. **Auto-reforzamiento:** si los resultados se asemejan a los previstos es hora de sentirnos orgullosos del trabajo bien hecho, de lo contrario no desistas y revisa el proceso de las fases anteriores.

T: En el manual de ustedes encontraran los pasos de la técnica y realizaremos ahora una dinámica. La idea es que acá encuentran un banco simulado con unas cintas, nadie puede bajarse del banco, es decir, salirse de la cinta, ahí deben ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco. Tienen como máximo 20 minutos para lograrlo. Recuerden que deben aplicar los pasos que se aprendieron de la técnica para resolución de problemas.

Nota de la dinámica: *No mencionar a los participantes.* (Se necesita un banco lo suficientemente largo para que entren los integrantes del grupo. Si no lo hay se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 centímetros. Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas. El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco. Se puede revisar cómo hemos logrado desplazarnos sin caernos, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc).

V. Módulo 4 – Comunicación asertiva.

Sesión: Sexta sesión

Duración: 90 minutos

Materiales: Presentación power point, computador, pantalla o video beam, marcador, tablero y material físico para el consultante.

Objetivo: Entrenar en comunicación asertiva, que es asertividad y técnicas para una comunicación asertiva

Presentación power point: Diapositiva 19 - 23

Video

Referencia

Escudero, A. [AlexandroEscuderoNahón] (2014, agosto 21). ¿Comunicación pasiva, agresiva o asertiva? [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=GRX1_-15xwE

Modelo de Goleman (García y Giménez, 2010)

a. Definición de comunicación y asertividad

T: ¿Que conocen sobre comunicación? ¿Que entienden por asertividad? La comunicación es originalmente la manera en la que se transmite un mensaje entre un emisor y un receptor, pero cuando hablamos de Comunicación Asertiva o Asertividad, incluimos la actitud de esa comunicación, ya que es la forma en la que una persona expresa sus opiniones desde el respeto hacia el otro, de una forma clara y pausada (Torres – Valle, 2018). La asertividad es fundamental en las habilidades sociales que congrega las actitudes y pensamientos que benefician la defensa de los derechos propios con respeto, hacia el otro, sin agredir ni permitir ser agredido.

b. Estilos de comunicación

T: A continuación, se va a proyectar un video de estilos de comunicación que se llama ¿Comunicación pasiva, agresiva o asertiva?, Como ya hemos comentado, podemos hablar de tres estilos diferentes de comunicación: pasivo o inhibido, agresivo y asertivo. Los estilos pasivo y agresivo son dos extremos opuestos de un continuo, en cuyo punto medio se sitúa el estilo asertivo, que constituye el grado óptimo de utilización de los diferentes componentes verbales y no verbales de la comunicación. Ahora bien, cada persona presenta una serie de características determinadas, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, y ese punto medio ideal varía de un individuo a otro. Así, lo que para una persona puede resultar adecuado no se puede generalizar, y de ahí la dificultad y la necesidad de realizar una evaluación adecuada de las habilidades personales como paso previo para la mejora de las mismas. En cualquier caso, la realidad es que, de manera consciente o inconsciente, cuando comunicamos lo hacemos sobre la base del manejo de los diferentes elementos componentes de la comunicación. Y así, el uso que cada uno de nosotros realice de los distintos tipos de componentes, estará determinando un estilo de comunicación. Es decir, todos tenemos un

estilo de comunicación que marca en general nuestra manera de relacionarnos con los demás. Esto no implica que tengamos que ajustarnos exactamente a las características que definen los distintos estilos. (Torres – Valle, 2018).

c. Estrategias de comunicación asertiva.

- T:1.** Cuando miramos a nuestro interlocutor estamos mostrando interés y, esta actitud aumenta sustancialmente la confianza y cercanía.
2. Tener una postura corporal abierta, ya que nuestra comunicación no verbal demuestra interés y sinceridad.
 3. Observar nuestros gestos y aprender a controlarlos, ya que los gestos adecuados nos ayudan a dar énfasis a los mensajes que deseamos reforzar.
 4. Fijarnos en nuestros niveles de voz, ya que al modularla de una manera adecuada somos más convincentes.
 5. Analizar cuánto tiempo escuchamos y cuánto tiempo somos escuchados para aumentar la receptividad y el impacto.
 6. Identificar cuánto, cómo, cuándo y dónde intervenimos, además observar la calidad de nuestras intervenciones en las conversaciones. Por último, se brindan unos ejemplos y casos de comunicación asertiva.

El diálogo asertivo, involucra tres pasos, expresar los sentimientos, solicitar qué queremos que ocurra y decir cómo nos sentiríamos tras el cambio. Se exponen situaciones cotidianas en la vida personal y laboral que suelen generar conflicto y, entre todos, se resuelven a través del diálogo asertivo.

d. Importancia de la asertividad

T: Aprender a decir “no”: Dentro de la asertividad resulta importante aprender a decir no, Se introducen distintas situaciones del día a día en las que puede ocurrir que realmente no nos apetezca acudir. Por ejemplo: acompañar a un amigo a comprar los regalos de Navidad una tarde en la que el centro comercial estará lleno de gente. De manera individual, los integrantes del grupo redactan cómo actuarían en esa situación y qué le dirían a su interlocutor. Entre todos, elaboran posibles respuestas ante esas situaciones

e. Entrenamiento en asertividad: filosofía práctica. Vargas-Mendoza, (2009)

- T:1.-** No estoy obligado a decir sí, sólo porque alguien me haya pedido algo.
- 2.- Las opiniones de los demás, no son más válidas que la mía.
 - 3.- Si le digo que “no” a alguien y se enoja, esto no quiere decir que debí haber dicho que sí.
 - 4.- Tengo derecho a ser acertado, aunque esto no le convenga a otros.

- 5.- El que otros no sean acertados, no significa que yo deba ser como ellos.
- 6.- Puedo seguir sintiéndome bien, a pesar de que alguien esté enojado conmigo.
- 7.- Las cosas que a mí me importan, son tan valiosas como las cosas que interesan a otros.
- 8.- El que yo le diga que “no” a alguien, no significa que sea malo.
- 9.- Si alguien no hace lo que yo le pido, no quiere decir que deba arrepentirme de habérselo pedido.
- 10.- Tengo derecho a pensar diferente que los demás, aunque éstos se aferren a su opinión.
- 11.- El que yo haya dado mi opinión, no significa que no pueda cambiarla y opinar lo contrario.
- 12.- Tengo derecho a decirle a los demás cuando me resulten molestos y sugerirles otras formas de acción.
- 13.- Si le digo “no” a un amigo, lo más probable es que no se enoje conmigo para siempre.
- 14.- La gente que me quiere se puede sentir desilusionada si no hago lo que ellos quieren, pero esto no es de ninguna manera catastrófico.
- 15.- Cuando tengo que hacer cosas que no me gustan sólo para agradar a otro, debería preguntarme qué tan importante para mí es su aprobación.
- 16.- Las gentes no son Magos para adivinar lo que quiero, si no se los digo claramente.
- 17.- El hecho de que la gente sea desconsiderada y egoísta es un problema, pero no hay razón para que sean diferentes.
- 18.- Tengo derecho de disfrutar lo que hago y de decirle a los demás cuando interfieran con mi placer.
- 19.- Puedo complacer a la gente que quiero, pero esto no tiene que ser todo el tiempo.
- 20.- No todo en la vida es dar, uno también es importante y tiene que recibir.
- 21.- Si yo no le hago un favor a alguien, esto no significa que no lo quiera y probablemente él lo entienda.
- 22.- No tengo porque ser responsable de resolver los problemas de los demás o de hacerlos felices.
- 23.- Tengo derecho de intimidar a los demás con mi presencia. Para agradecerlos no tengo porqué mostrarme débil, estúpido o inefectivo.
- 24.- Puedo decidir no comportarme acertadamente y aun así, seguir sintiéndome bien.

e. Ejercicio “habilidades asertivas”

Instrucciones: Llena la siguiente tabla con las características asertivas que posees en este momento, las que estás desarrollando y en las que tienes que trabajar más.

Áreas efectivas	Áreas en desarrollo	Áreas de oportunidad

Recuperado de Tovar

Tareas para la casa

Se entrega una hoja en la que se plantean diversas situaciones de conflicto y el participante debe responder como actuaría ante cada una de ellas, de manera asertiva.

Diligenciar el cuadro que se encuentra en el manual para el consultante, ante peticiones inadecuadas, deben responder asertivamente “NO” y posteriormente responder que sucede si ante respuestas inadecuadas se contesta sí o no.

Poner en práctica lo aprendido ante las diversas situaciones que se puedan presentar en su vida cotidiana.

VI. Módulo 5 – Activación conductual

Sesión: Séptima sesión

Duración: 90 minutos

Materiales: Presentación powerpoint, computador, pantalla o video beem, marcador, tablero y material físico para el consultante.

Objetivo: Brindar estrategias dirigidas a cambiar su comportamiento como un método para mejorar sus pensamientos, sentimientos y calidad de vida en general.

Emociones: Útil en emociones como la tristeza y sentimientos asociados.

Presentación power point: Diapositiva 24 - 33

Martell, C, Dimidjian S y Dunn, R (2013). Activación conductual para la depresión una guía clínica. Guilford Press.

a. Definición de la activación conductual

T: La AC tiene una conceptualización propia que involucra principios conductuales y análisis funcionales de las conductas que tiene como fin desarrollar patrones de comportamiento más saludables, mediante los cuales cada día contenga actividades importantes y/o placenteras que generen un sentido de realización y propósito.

b. Importancia

Es importante comprender que esta es una estrategia estructurada, lo que significa que involucra una serie de pasos.

c. Fases de evaluación. (Terapeuta)

I. Entrevista: Aspectos a tener en cuenta

Primero: Averiguar la relación entre los acontecimientos que explican el inicio y mantenimiento del evento

Segunda: Los componentes ambientales de la historia de la persona y de su impacto emocional

Tercero: Las reacciones y comportamientos de las personas cercanas a la persona (los comportamientos de los miembros de la familia, amigos que puedan estar influyendo en el origen y el mantenimiento de la situación)

Cuarto: Los valores personales

Quinto: Rutina o actividades que ha dejado de hacer o sigue haciendo.

II. Organización del Tiempo Entrenamiento en el control del tiempo:

Se establecerán objetivos a corto, medio y largo plazo y estableciendo las prioridades. Saber organizarse durante el próximo curso. Realizar registro de horario estructurado, activación psicofisiológica y de preocupaciones.

Vas a crear un espacio para ti, libre de distracciones (teléfono, familia, televisión, etc.) y comprométete a permanecer allí trabajando por periodos de entre 1 y 2 horas.

d. Ejercicios prácticos

Formulario de monitoreo diario

T: Debemos tener en cuenta que el foco principal de este tratamiento es incrementar su comportamiento saludable, es importante obtener una evaluación precisa de sus actividades diarias. Nos gustaría que durante la siguiente semana anotara todas sus actividades. Para monitorear sus actividades actuales, mantendrá un registro detallado (hora por hora), de todas las actividades que realiza, incluyendo aquellas que parecen insignificantes, tales como dormir o ver televisión. Utilizará el Formulario Diario de Monitoreo para registrar sus actividades. Necesitará llenar un formulario cada día. Por ahora, sólo haga las cosas como normalmente las haría. Su única tarea es anotar sus actividades, tratando de ser tan preciso y minucioso como pueda.

Dificultades. Algunas personas encuentran difícil completar el formulario. Es importante entender por qué en primer lugar. Una razón que puede hacer difícil completar el monitoreo es que quizá usted sienta que ya tiene una buena idea de cómo dispone su tiempo y que no sería útil escribir las actividades.

Muchas personas se sorprenden al notar patrones en los formularios y comienzan a obtener una comprensión real de cómo ciertos patrones llevan a sentimientos más depresivos mientras que otros llevan a sentimientos más positivos. Tener estos formularios para la sesión nos permite trabajar más eficientemente, permitiéndonos tener una idea clara de cómo exactamente está disponiendo de su tiempo, momento a momento, sin que usted tenga que recordar toda esa información en la sesión.

Tarea:

- Completar el Monitoreo Diario
- Revisar y editar el Inventario de Áreas Vitales, Valores y Actividades (Formulario 2)

Inventario de Áreas Vitales, Valores y Actividades: revisar tarea

T: En esta parte de la sesión nos enfocaremos en hacer cambios en sus actividades diarias, y a identificar valores y actividades en varias áreas de su vida, pero por ahora no intente cambiar nada.

Acuerdos. T: Los acuerdos lo ayudarán a pedir ayuda a las personas de soporte para sus actividades saludables en las formas que usted lo necesita. Para obtener la ayuda que necesita, vamos a empezar con el Formulario de (Acuerdos) identificando actividades. Una vez hecho eso, identificaremos 3 personas que podrían ayudarlo y las maneras específicas en que podrían ayudar. Por ejemplo, puede descubrir que ir a hacer las compras del supermercado una vez por semana es difícil porque usted no tiene auto. En este caso, usted podría hacer la lista de la compra y después alguna

persona que fuera capaz de llevarlo al supermercado. Además, podría encontrar las compras del supermercado aburridas. En este caso, podría agregar a otras personas que pudieran ir a hacer las compras con usted para hacerlo más placentero.

VII. Referencias

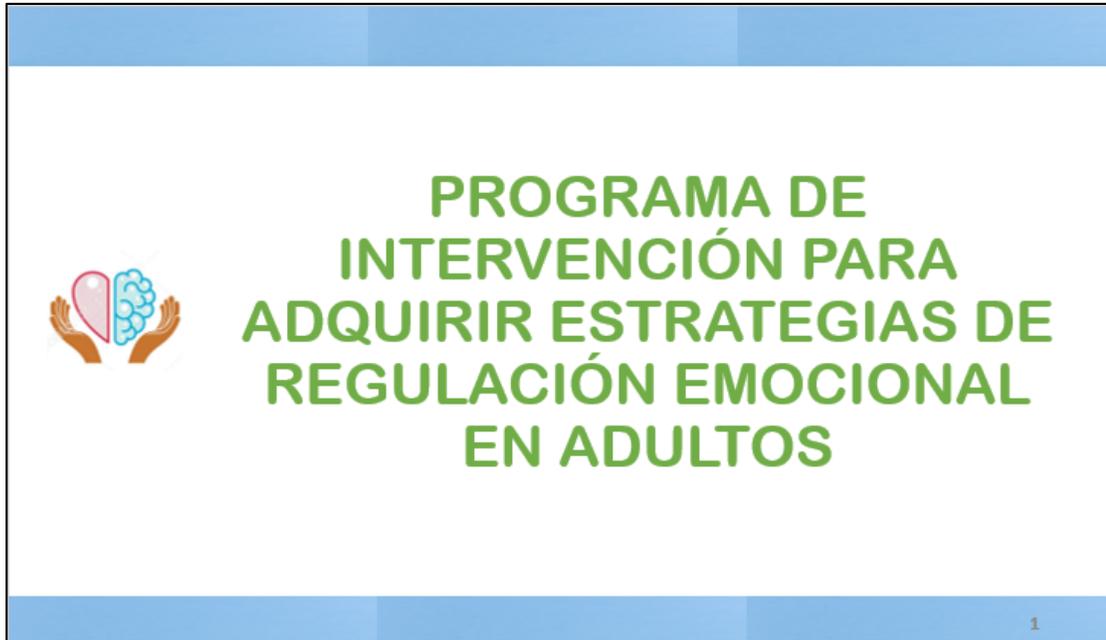
- Beríso, A., Plans, B., Sánchez-Guerra, M. y Sánchez-Peláez, D. (2003). Cuadernos de terapia cognitiva – conductual. Una orientación pedagógica e integradora. Estrategias cognitivas para sentirse bien.
- Cerón, M., Pérez-Olmos, I., y Ibáñez, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista colombiana de psiquiatría*, 40 (1), 49 – 64. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v40n1/v40n1a06.pdf>
- C.W. Lejuez, Hopko, D. R., Acierno, R., Daughters, S. B., & Pagoto, S. L. (2010). Manual revisado para Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión (BATD-R).
- Domínguez, L. (2016). La influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el desarrollo de los trastornos emocionales en adolescentes: una revisión (tesis maestría). Universitat Jaume I De Castellón.
- D’Zurilla, T. & Nezu, A. (2007). Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention (3ª ed.). Nueva York: Springer.
- García, M & Gimenez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3 (6), 43-52
- García-Grau, E., Fusté, A. y Bados, A. Manual de entrenamiento en respiración. Universitat de Barcelona Recuperado de https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf
- Kabat-Zinn, J. (2012). Mindfulness para principiantes. Editorial Kairos.
- Muñoz, M. y Vargas, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24 (2), 225-240.

- Nezu, A., Nezu, C. y Lombardo, E. (2006). Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales. Un enfoque basado en problemas. México: Manual moderno
- Roca, E. (2015). ¿Cómo superar el pánico? Recuperado de <http://www.cop.es/colegiados/pv00520/tecnicas%20ansiedad.pdf>
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.
- Tomás, P. (2014). Reconociendo las emociones ¿qué son y para qué sirven? Recuperado de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/reconociendolasemocionesquesonyparaquesirven.pdf
- Torres – Valle, F. (2018). Taller de habilidades de comunicación asertiva para líderes. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.
- Tovar (s.f). “ASERTIVIDAD: Una herramienta para la formación profesional”. Manual del tutorado. Recuperado de http://www.utj.edu.mx/tutorias/archivos/manual_asertividad.pdf
- Vargas-Mendoza, J. E. (2009) Manejo del conflicto. Apuntes para un seminario. México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Neuropsiquiatria* 79 (1).

Apéndice B

Presentación power point del programa

1



2



3

<h2>TABLA DE CONTENIDO</h2>	
<p>Módulo 1 – Psic-educación en emociones</p> <ul style="list-style-type: none">a. Como entender las emocionesb. Funcionamiento de las emocionesc. Tipos de emocionesd. Estrategias de regulación emocional <p>Módulo 2 – Técnicas de respiración y Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none">a. Definición y utilidad de técnica de respiraciónb. Entrenamiento en técnica de respiraciónc. Definición, objetivo y Mindfulnessd. Atención plena a los sonidos y los pensamientos <p>Módulo 3 – Reestructuración cognitiva y solución de problemas</p> <ul style="list-style-type: none">a. ¿Por qué pensamos como pensamos?b. Reestructuración cognitivac. Terapia racional emotiva conductual de Ellis (TREC)d. Modelo ABCDE de Ellise. Hipótesis cognitivasf. Entrenamiento en técnica de solución de problemas	<div style="text-align: center;"></div> <p>Módulo 4 – Comunicación asertiva</p> <ul style="list-style-type: none">a. Definición de comunicación y asertivab. Estilos de comunicaciónc. Estrategias de comunicación asertivad. Importancia de la asertividade. Entrenamiento en asertividad: filosofía practicaf. Ejercicio habilidades asertivas <p>VI. Módulo 5 – Activación conductual</p> <ul style="list-style-type: none">a. Definición e importancia de la activación conductualb. Ejercicios prácticos

3

4

I. INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA

<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>



Referencia video
No más bullying, productora educativa. [Nomasbullying productora educativa] (2017, mayo 10). Video para trabajar las emociones [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>

4

5

Módulo 1 – Psico-educación en emociones

- a. Como entender las emociones
- b. Funcionamiento de las emociones
- c. Tipos de emociones
- d. Estrategias de regulación emocional



6

a. ¿Cómo entender las emociones?



6

7

B. Funcionamiento de las emociones



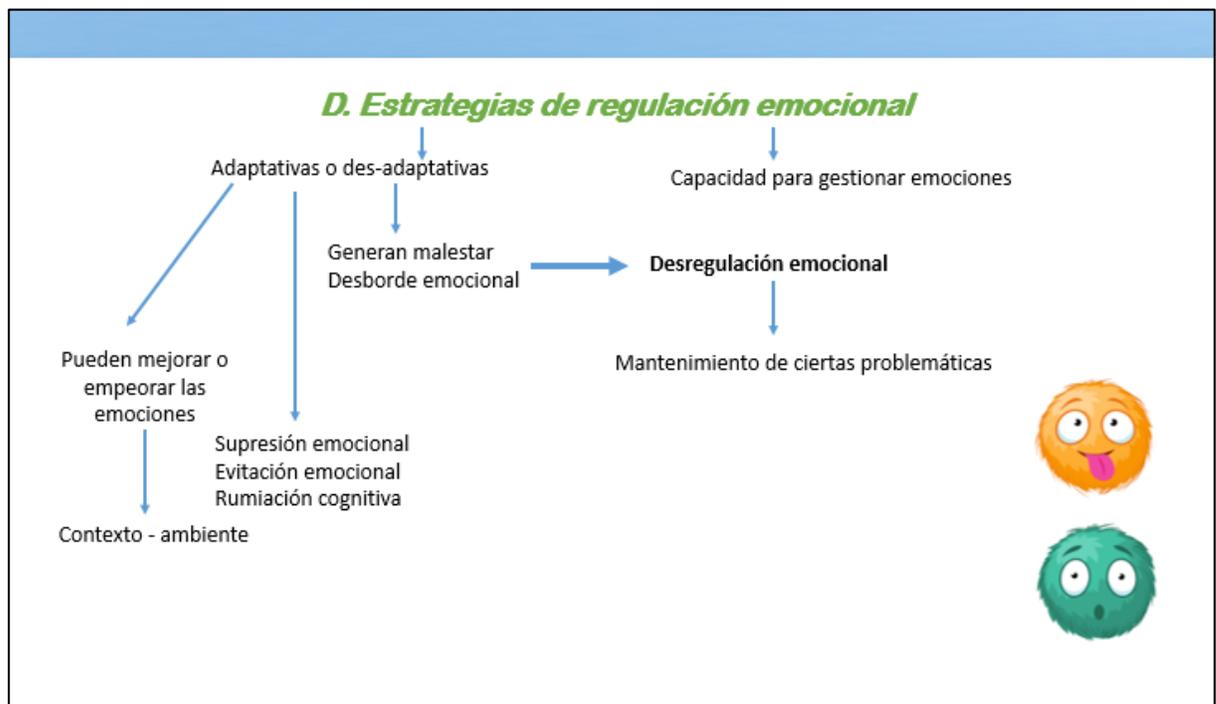
C. Tipos de emociones



ENOJO ALEGRÍA FRUSTRACIÓN ENVIDIA RECHAZO

Emociones primarias y secundarias

8





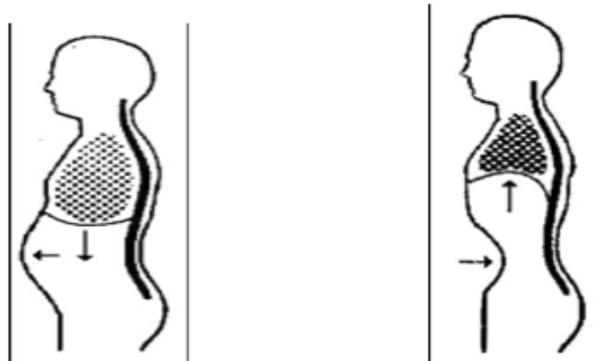
Módulo 2 – Técnicas de respiración y Mindfulness

- a. Definición y utilidad de técnica de respiración
- b. Entrenamiento en técnica de respiración
- c. Definición, objetivo y Mindfulness
- d. Atención plena a los sonidos y los pensamientos

9

a. Entrenamiento en técnica de respiración

Respiración diafragmática



10

11

Definición y objetivo de Mindfulness

Mindfulness

En la traducción al inglés del término pali "sati", que implica conciencia, atención y recuerdo. La traducción de mindfulness no tiene un estándar, ha sido traducido indistintamente como atención plena o conciencia plena.

objetivo

Entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de orientarlas al momento presente de forma deliberada y distanciando o tomando perspectiva de las distracciones y repercusiones emocionales.

11

12

- **Práctica guiada**

- **Atención plena al comer**



- **Atención plena a la respiración**



- **Atención plena a los sonidos y los pensamientos**



12

13

Módulo 3

Reestructuración cognitiva y solución de problemas

- ¿Por qué pensamos como pensamos?
- Reestructuración cognitiva
- Terapia racional emotiva conductual de Ellis (TREC)
- Modelo ABCDE de Ellis
- Hipótesis cognitivas
- Entrenamiento en técnica de solución de problemas



14

A. ¿Por qué pensamos como pensamos? →

- Formas de percibir e interpretar las situaciones
- Capacidad para observar y constatar hechos y experiencias

“Los seis elementos de nuestra vida”



14

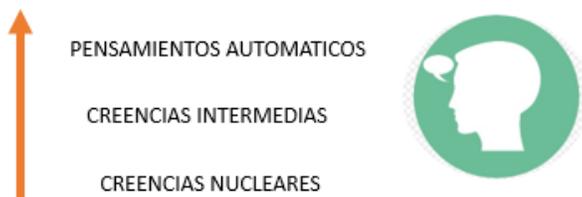
15

AUTO – REGISTRO

1. Cada vez que tengas una emoción negativa (tristeza, enfado, ira, ansiedad) identificala y valora su intensidad de 0 a 100 (por ejemplo, «ansiedad 70»).
2. Anota en la misma columna si hay alguna reacción física (dolor de cabeza, nudo en el estómago, tensión muscular, etc.).
3. Describe a continuación la situación (puede ser externa o interna) que está ocurriendo en el momento en el que te sientes mal, la fecha y la hora.
4. Intenta luego escuchar tu pensamiento y regístralo, valorando el grado de creencia que tiene para ti, es decir, cuánto te lo crees, de 0 a 100.
5. Después, describe qué haces ante esa situación, es decir, cuál es tu comportamiento y la duración que tiene.
6. Analiza por último las consecuencias que tiene este comportamiento, qué pasa después.

16

NIVELES COGNITIVOS



B. Reestructuración cognitiva

Técnica cognitiva utilizada para identificar y corregir patrones de pensamiento negativo

El objetivo que persigue esta técnica es modificar el modo en el que interpretamos nuestras experiencias, los pensamientos negativos que surgen automáticamente y las valoraciones subjetivas que nos provocan malestar.

17

C. Terapia racional emotiva conductual de Ellis

En esta teoría se plantea que los problemas emocionales y conductuales pueden tener su origen en tres fuentes, el pensamiento, las emociones y las conductas.

D. Modelo ABCDE de Ellis

A: Acontecimiento **B:** Creencias **C:** Consecuencias **D:** Debate **E:** Efectos

E. Hipótesis cognitivas

Llevan a considerar que es muy positivo poder abrir nuestra mente a distintas interpretaciones y así no casarnos con una sola y generar quizá mayor malestar psicológico.



17

18

F. Técnica en solución de problemas D'Zurilla y Goldfried

1. Orientación hacia el problema
2. Definición y formulación del problema
3. Generación de alternativas de solución
4. Toma de decisiones
5. Ejecución y verificación de la solución escogida



18

19

Módulo 4 – Comunicación asertiva

- a. Definición de comunicación y asertiva
- b. Estilos de comunicación
- c. Estrategias de comunicación asertiva
- d. Importancia de la asertividad
- e. Entrenamiento en asertividad: filosofía practica
- f. Ejercicio habilidades asertivas



20

¿Que conocen sobre comunicación? ¿Que entienden por asertividad?

La comunicación es originalmente la manera en la que se transmite un mensaje entre un emisor y un receptor, pero cuando hablamos de Comunicación Asertiva o Asertividad, incluimos la actitud de esa comunicación, ya que es la forma en la que una persona expresa sus opiniones desde el respeto hacia el otro, de una forma clara y pausada



Estilos de comunicación

Referencia

Escudero, A. [AlexandroEscuderoNahón] (2014, agosto 21). ¿Comunicación pasiva, agresiva o asertiva? [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=GRX1-15xwE>

20

21

Estrategias de comunicación asertiva.

1. Cuando miramos a nuestro interlocutor estamos mostrando interés.
2. Tener una postura corporal abierta.
3. Observar nuestros gestos y aprender a controlarlos.
4. Fijarnos en nuestros niveles de voz, ya que al modularla de una manera adecuada somos más convincentes.
5. Analizar cuánto tiempo escuchamos y cuánto tiempo somos escuchados para aumentar la receptividad y el impacto.
6. Identificar cuánto, cómo, cuándo y dónde intervenimos, además observar la calidad de nuestras intervenciones en las conversaciones.

Por último, se brindan unos ejemplos y casos de comunicación asertiva.

El diálogo asertivo, involucra tres pasos, expresar los sentimientos, solicitar qué queremos que ocurra y decir cómo nos sentiríamos tras el cambio. Se exponen situaciones cotidianas en la vida personal y laboral que suelen generar conflicto y, entre todos, se resuelven a través del diálogo asertivo.

22

Importancia de la asertividad

Aprender a decir “no”:

Dentro de la asertividad resulta importante aprender a decir no, Se introducen distintas situaciones del día a día en las que puede ocurrir que realmente no nos apetezca acudir. Por ejemplo: acompañar a un amigo a comprar los regalos de Navidad una tarde en la que el centro comercial estará lleno de gente.

De manera individual, los integrantes del grupo redactan cómo actuarían en esa situación y qué le dirían a su interlocutor. Entre todos, elaboran posibles respuestas ante esas situaciones.

23

Ejercicio “habilidades asertivas”

Instrucciones: Llena la siguiente tabla con las características asertivas que posees en este momento, las que estás desarrollando y en las que tienes que trabajar más

Áreas efectivas	Áreas en desarrollo	Áreas de oportunidad

24

VI. Módulo 5 – Activación conductual

a. Definición e importancia de la activación conductual

b. Ejercicios prácticos



25

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL



La AC tiene una conceptualización propia que involucra principios conductuales y análisis funcionales de las conductas que tiene como fin desarrollar patrones de comportamiento más saludables, mediante los cuales cada día contenga actividades importantes y/o placenteras que generen un sentido de realización y propósito

25

26

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AC?

Es importante comprender que este es un tratamiento estructurado. Esto significa que el tratamiento involucra una serie de pasos.



27

FASES DE EVALUACIÓN



28

ENTREVISTA



31

INVENTARIO DE ÁREAS VITALES, VALORES Y ACTIVIDADES
(1/5)RELACIONES

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

32

EJERCICIOS PRÁCTICOS

MONITOREO DIARIO

Horario	Actividad	Disfrute	Importancia
5-6 am			
6-7 am			
7-8 am			
8-9 am			
9-10 am			
10-11 am			
11-12 am			
12-1 pm			

33

ACUERDOS	
¿En qué actividad podría ser útil la ayuda de otra persona?	
Persona que podría ayudar con esta actividad:	
¿De qué maneras podría ayudar?	
1	
2	
3	
Persona que podría ayudar con esta actividad:	
¿De qué maneras podría ayudar?	
1	
2	
3	
Persona que podría ayudar con esta actividad:	
¿De qué maneras podría ayudar?	
1	
2	
3	

Apéndice C

Manual - cuaderno de actividades para los participantes del programa

PROGRAMA PARA PROMOVER REGULACIÓN EMOCIONAL EN POBLACIÓN ADULTA

MANUAL PARA EL PARTICIPANTE CUADERNO DE ACTIVIDADES

Hola. En mi encontrarás todo lo que requieres para aprender y consolidar los conocimientos sobre las emociones, como se experimentan, identificar como las manejas y conocer cuál es la forma más indicada y funcional para controlarlas y así evitar que se desborden y nos hagan daño. Con este manual seguirás los módulos en vivo que tendrás con los profesionales que desarrollaran el curso de regulación emocional contigo, tendrás ejercicios prácticos para resolver y compartir dentro del curso, así como actividades para la próxima sesión.

Recuerda, no eres solo emoción ni pensamiento, esos aspectos no te definen.

¿Y qué tal si te permites vivir tus emociones?



LISTADO DE CONTENIDOS



MÓDULO 1. Psico-educación en emociones.

Sesión: Primera sesión.

Duración: 2 horas.



MÓDULO 2. Técnicas de relajación, respiración y Mindfulness. Sesión 2.

Sesión: Segunda y tercera sesión

Duración: 90 minutos



MÓDULO 3. Reestructuración cognitiva y solución de problemas.

Reestructuración cognitiva

Sesión: Cuarta sesión

Duración: 2 horas

Solución de problemas

Sesión: Quinta sesión

Duración: 90 minutos



MÓDULO 4. Comunicación asertiva.

Sesión: Sexta sesión

Duración: 90 minutos



MÓDULO 5. Activación conductual.

Sesión: Séptima sesión

Duración: 90 minutos



MÓDULO 1. Psico-educación en emociones.

a. ¿Qué son las emociones?

b. **Funcionamiento de las emociones.**

- *Carácter multidimensional de las emociones.*

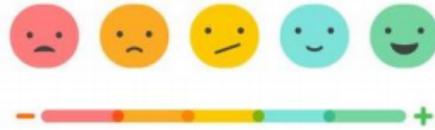


Ejercicio práctico 1. Quiero que pienses en algún momento en que la hayas pasado realmente bien, piensa por un minuto, ahora, quiero que la describas en el espacio de abajo, escribe cual era la situación, lo que pensaste, lo que sentiste, lo que sentiste en el cuerpo y lo que hiciste.

SITUACIÓN	¿QUE SENTISTE EN EL CUERPO?	TUS PENSAMIENTOS	TUS SENTIMIENTOS	TUS ACCIONES

Ya que hiciste el ejercicio, quiero que relaciones la gráfica de arriba (carácter multidimensional) y que tengas en cuenta que la emoción no es solo lo que se siente, recuerda que a la emoción se le asocian pensamientos, respuestas fisiológicas y generan o motivan a acciones.

c. Tipos de emociones.



Ejercicio práctico 2.

- ¿Qué emociones tienen las personas?

Escribe alrededor de 12 emociones que conozcan y creas que experimentamos las personas.

d. Estrategias de regulación emocional.

Ejercicio práctico 3.

¿Identificas como regulas tus emociones?

El siguiente ejercicio nos puede servir para ser conscientes sobre cómo regulamos las emociones y comprender qué sucede en nuestro interior cuando nos enfadamos, cuando una situación nos frustra, nos da miedo, nos da rabia, etc. Ser consciente es el primer paso para cambiar pequeños aspectos que no nos ayudan a funcionar en el día a día.

A continuación, piensa en una situación según indica cada enunciado y visiónala como si se tratara de una película (cierra los ojos e intenta imaginarla, como si tú fueras un espectador).

° Primera escena

Piensa en una situación en la que te hayas **irritado** (recuerda: imagínala cerrando los ojos, intenta recordar todos los detalles de esta situación y visiónala como si se tratara de una película...tómate tu tiempo para imaginar). A continuación, responde:

- **Cuando me irrito es frecuente que:**

Piense en: _____

Haga: _____

- **También conecta con:**

En esa ocasión, ¿intenté no conectar con lo que estaba ocurriendo (evadirme del sentimiento)

Responde (si o no): _____

¿Intenté cambiar mis sentimientos por otros para no sentirme incómodo?

Responde (si o no): _____

- **Y responde a:** Creo que la función de la emoción en ese momento era:

° Segunda escena

Piensa en una situación en la que hayas sentido tristeza (recuerda: imagínala cerrando los ojos, intenta recordar todos los detalles de esta situación y visiónala como si se tratara de una película...tómate tu tiempo para imaginar). A continuación, responde:

- **Cuando me siento triste es frecuente que:**

Piense en: _____

Haga: _____

- **También conecta con:**

En esa ocasión, ¿intenté no conectar con lo que estaba ocurriendo (evadirme del sentimiento)

Responde (si o no): _____

¿Intenté cambiar mis sentimientos por otros para no sentirme incómodo?

Responde (si o no): _____



MÓDULO 2. Técnicas de relajación, respiración y Mindfulness.

¿Qué le pasa a mi respiración cuando me pongo nervioso?

Respiración diafragmática

Pautas para aprender a practicarla

1º Aprender respiración diafragmática

Ponte una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.

Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.

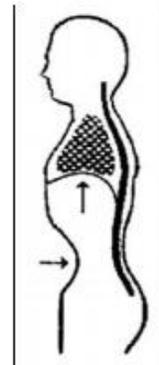
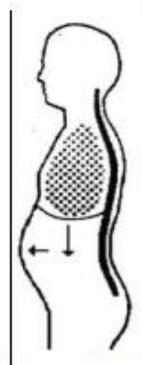
Retienes un momento el aire en esa posición.

Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho. Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

2º Aprender a hacerla más lenta

Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5. Retenerlo, contando de uno a 3.

Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 5.



Recuperado de (Roca, 2015).

Mindfulness

Permite tomar conciencia de la realidad, brinda la posibilidad de trabajar conscientemente con el estrés, ansiedad, enfermedad, dolor o dificultades en el trabajo o en la vida. Este tipo de atención enseña a relacionarse de forma directa con lo que ocurre aquí y ahora, en nuestras vidas.

Esta atención se encuentra exenta de prejuicios: se trata de abrirse a la experiencia sensorial, sin valorar ni rechazar nada. Además, la clave del Mindfulness consiste en aceptar la experiencia tal y como es, sin rechazarla: sea cual sea la experiencia en ese momento: malestar, enfado, contrariedad, no se rechaza esa experiencia, sino que se acepta que son aspectos que forman parte de la experiencia humana que es preciso vivir. Porque, además, es precisamente el rechazo y la negación del estrés y del malestar, el querer deshacerse de ellos a toda costa y urgentemente, lo que genera más angustia, más estrés y más malestar.

Recuperado de (Vásquez, 2016)

Ejercicios de Mindfulness

Simples para desarrollar en el trabajo o en casa, este método permite mejorar la capacidad de relajación, concentración y productividad.

- **Ejercicio 1: Un minuto de atención plena**

Este es un ejercicio fácil que puedes hacer en cualquier momento del día. El objetivo consiste en enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto. Deja abiertos los ojos, respira con el vientre en lugar de con el pecho y trata de respirar por la nariz y que salga por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Prepárate para que la mente deambule (porque lo hará) y tendrás que esforzarte por devolver la atención al objetivo cada vez que esto pase. Puedes realizar este ejercicio las veces que quieras ya que te ayuda a restaurar la mente, conseguir claridad y paz. Este ejercicio es la base fundamental de una técnica de meditación Mindfulness correcta.

- **Ejercicio 2: Observación consciente**

Escoge un objeto. Cualquier objeto cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de "estar despierto". Observa cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces escuchar es mucho más potente que mirar.

- **Ejercicio 3: Señales de atención**

Centra tu atención en la respiración cada vez que una señal específica del medio ambiente se produzca. Por ejemplo, cada vez que suene el teléfono, rápidamente pon tu atención en el momento presente y mantén la concentración en la respiración. Basta con elegir una señal adecuada para ti. Tal vez decidas ser plenamente consciente cada vez que mires en el espejo. ¿O será cada vez que tus manos se toquen entre sí? Quizás elijas como señal el canto de un pájaro.

Recuperado de (Ruiz, 2013)

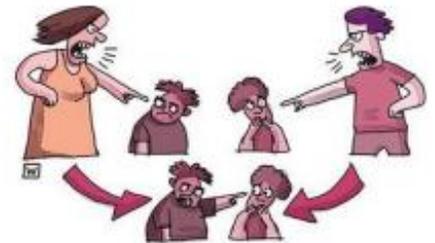
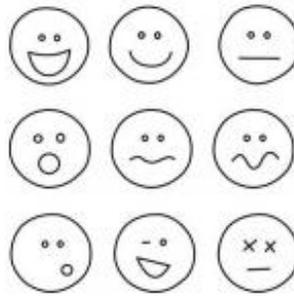


MÓDULO 3. Reestructuración cognitiva y solución de problemas

Reestructuración cognitiva.

a. ¿Por qué pensamos como pensamos?

Ejercicio práctico 1. Otórgale un nombre a cada imagen



Ejercicio práctico 2.

Registro de pensamiento.

Emoción "negativa" % de intensidad	Situación (interna o externa)	Pensamiento % de creencia	Conducta ante la situación	Consecuencias ¿Qué pasa después de tu conducta?

Pasos para diligenciar el registro.

1. Cada vez que tengas una emoción negativa (tristeza, enfado, ira, ansiedad) identificala y valora su intensidad de 0 a 100 (por ejemplo, «ansiedad 70»).
2. Anota en la misma columna si hay alguna reacción física (dolor de cabeza, nudo en el estómago, tensión muscular, etc.).
3. Describe a continuación la situación (puede ser externa o interna) que está ocurriendo en el momento en el que te sientes mal, la fecha y la hora.
4. Intenta luego escuchar tu pensamiento y regístralo, valorando el grado de creencia que tiene para ti, es decir, cuánto te lo crees, de 0 a 100.
5. Después, describe qué haces ante esa situación, es decir, cuál es tu comportamiento y la duración que tiene.
6. Analiza por último las consecuencias que tiene este comportamiento, qué pasa después.

Recuperado de (Beriso, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez-Peláez, 2003).

Ejercicio práctico 3.

Clasifica los siguientes elementos con una x en las columnas correspondientes.

ELEMENTOS	a. SITUACIÓN	b. PENSAMIENTO	c. EMOCIÓN	d. CONDUCTA
1. Me voy a desmayar				
2. En casa				
3. Agobiada/o				
4. Lloro				
5. Enfadado/a				
6. Por la tarde				
7. El no me tiene en cuenta				
8. Esto no funcionará				
9. Durante el verano				
10. Hablo con mi jefe				
11. Antes de ir al Teatro				
12. Avergonzada/o				
13. Seguro que lo haré mal				
14. Triste				
15. Me voy dando un portazo				
16. Preparo la comida				

Recuperado de (Beriso, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez-Peláez, 2003).

- **Niveles de profundidad cognitiva**

Pensamientos automáticos → *¡Esto es difícil!, ¡que pereza esta gente! , ¡Siempre es Así!, ¡No sirvió de nada! / ¡No aguanto!*

Creencias intermedias (Valoraciones, suposiciones, reglas).

Ejemplo 2. Un joven presenta el siguiente autodiálogo: «es tremendo ser tan poco atractivo pero si soy amable, los demás no me rechazarán, luego tengo que ceder siempre». Incluye los tres tipos de creencias intermedias: «es tremendo ser tan poco atractivo» es una *valoración*; «si no soy amable, los demás me rechazarán» es una *suposición*; y «tengo que ceder siempre» es una regla.

<i>Creencias intermedias</i>		
<i>Valoraciones</i>	<i>Suposiciones</i>	<i>Reglas</i>
Es tremendo ser tan poco atractivo	Si no soy amable los demás me rechazarán (es una suposición negativa)	Tengo que ceder siempre

Recuperado de (Beriso, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez-Peláez, 2003).

Creencias centrales negativas acerca de nosotros mismos → “soy débil! / “nadie me respeta” / “no sirvo para nada”, “no soy normal” / “me rechazarán” / “a nadie le gusto”.

Creencias centrales negativas acerca de los demás → “la gente no es de fiar”, “la gente me puede hacer daño”

Creencias centrales negativas acerca de la vida → “la vida es muy difícil” / “la vida es absurda”

Creencias centrales negativas acerca del mundo → “este mundo es una vergüenza”, “el mundo es un caos”

Cuando estas ideas centrales e intermedias negativas se instalan entre nuestras creencias, muchas veces sin que seamos conscientes de ellas, nos generan unos pensamientos negativos y distorsionados sobre nuestras realidades que se automatizan con el tiempo, originando un sufrimiento emocional y unas respuestas inadecuadas o desadaptativas ante las situaciones.

Creencias centrales o nucleares



Creencias intermedias: valoraciones, suposiciones o reglas



Pensamientos automáticos

Recuperado de (Beriso, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez-Peláez, 2003).

b. Formato Modelo ABCDE de Ellis

A _____

B _____

C _____

D _____

E _____

Ejercicio práctico 4.

Escoge una situación que te haya generado bastante malestar y analízala según el modelo ABCDE.

A	
B	
C	
D	Debate empírico:
	Debate pragmático:
E	

c. Hipótesis cognitivas

Ejercicio práctico 5. Plantea de 3 a 4 hipótesis cognitivas para cada situación.

Situación 1. Tu jefe llega a la oficina, en ese momento le mostraste un trabajo que puede ser importante para la empresa, él, solo te miró y siguió derecho.

Hipótesis cognitivas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Situación 2. Vas a un bar, ves a una persona (mujer u hombre) que te atrae físicamente, quieres hablarle, pero te congelas. (Busca hipótesis cognitivas con relación a tu sentir y actuar).

Hipótesis cognitivas:

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Solución de problemas.

a. Técnica en solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried. Pasos de la técnica en solución de problemas.

1. Orientación hacia el problema
2. Definición y formulación del problema
3. Generación de alternativas de solución (mínimo 8 alternativas)
4. Toma de decisiones (balance decisional) (pro y contras de cada alternativa)
5. Puesta en práctica de las soluciones y verificación

Dinámica.

Todos los participantes del grupo deben estar en un banco simulado, el objetivo es ubicarse según las edades o la fecha de nacimiento, o la estatura sin bajarse del banco creado.



MÓDULO 4. Comunicación asertiva

Modelo de Goleman (García y Giménez, 2010)

¿Qué entiende por comunicación?

¿Qué es asertividad?

Estilos de comunicación

Ejemplo: Una reunión de amigos

Se planea una reunión entre amigos y solo uno de ellos llega a la hora acordada.

- **Reacción pasiva:** conformarse con la situación, esperar a los amigos y ni siquiera pedir explicación alguna por la tardanza.
- **Reacción agresiva:** enojarse por la situación, esperando el momento en que los amigos se presenten para agredirlos verbalmente por su falta de puntualidad, o bien, abandonar con enojo el lugar antes de que lleguen.
- **Reacción asertiva:** en cuanto los amigos llegan, preguntarles con amabilidad las razones por la tardanza, aceptar que por parte de los amigos no había motivos personales para hacerlo esperar y tomar las cosas a la ligera, incluso llegando a bromear sobre la situación.]

Crear frases asertivas

Asertividad como la forma de defender los propios derechos sin violar los derechos de las demás. Presentaremos una serie de escenarios hipotéticos y la persona debe generar una frase asertiva como respuesta a cada una de estas situaciones:

SITUACIONES	FRASES ASERTIVAS
una amiga te pide que le cuides el niño mientras va al cine.	
alguien te pide que hagas una	

llamada falsa por teléfono	
llevas una mochila nueva y tu amiga te dice: vaya mochila tan ridícula.	
una amiga te pide prestado algo que tu no quieres dejar.	
un colega te pide que comuniques a tu grupo de amistades una noticia desagradable.	
el jefe de la empresa te da trabajo complementario para hoy.	
estás jugando al fútbol y alguien te dice: pero si no pegas una.	
alguien de tu familia te pide dinero prestado	
sales con los amigos y llevas una camiseta muy bonita que deja el ombligo al aire. uno te dice que estás muy ridícula.	

TENGO DERECHO A DECIR NO

Yo tengo derecho a decir NO, cuando no deseo hacer algo que me perjudica y no es positivo para mí. Pero lo debo decir educadamente.

Me dicen	Contesto
Vamos a insultar al jefe y decirle que es un explotador.	
Vamos a mojar con agua a Julia en su puesto de trabajo.	
Estás en la cola para comprar el periódico, tienes prisa y otra persona te pide que le dejes pasar delante...	
Hazme el trabajo, a ti que se te dan bien...	

Qué me sucede si ante peticiones inadecuadas

Contesto no

Contesto si

Ejercicio práctico 1

MONITOREO DIARIO

Horario	Actividad	Disfrute	Importancia
5-6 am			
6-7 am			
7-8 am			
8-9 am			
9-10 am			
10-11 am			
11-12 am			
12-1 pm			
1-2 pm			
2-3 pm			
3-4 pm			
4-5 pm			
5-6 pm			
6-7 pm			

7-8 pm			
8-9 pm			
9-10 pm			
10-11 pm			
11-12 pm			
12-1 am			
1-2 am			

Recuperado de Lejuez, Hopko, Acierno, Daughters, amp, amp, Pagoto, (2010).

Ejercicios práctico N°2

INVENTARIO DE ÁREAS VITALES, VALORES Y ACTIVIDADES

(1/5) RELACIONES

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Recuperado de Lejuez, Hopko, Acierno, Daughters, amp, amp, Pagoto, (2010).

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Recuperado de Lejuez, Hopko, Acierno, Daughters, amp, amp, Pagoto, (2010).

**Inventario de áreas vitales, valores y actividades
(2/5) Educación/carrera**

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

**Inventario de áreas vitales, valores y actividades
(3/5) Recreación/Intereses**

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Inventario de áreas vitales, valores y actividades
(4/5) Cuerpo, mente, espiritualidad

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Inventario de áreas vitales, valores y actividades
(5/5) Responsabilidades diarias

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Valor:	Disfrute	Importancia
Actividad 1		
Actividad 2		
Actividad 3		
Actividad 4		
Actividad 5		

Recuperado de Lejuez, Hopko, Acierno, Daughters, amp, amp, Pagoto, (2010).

ACUERDOS

¿En qué actividad podría ser útil la ayuda de otra persona?

Persona que podría ayudar con esta actividad:

¿De qué maneras podría ayudar?

1
2
3

Persona que podría ayudar con esta actividad:

¿De qué maneras podría ayudar?

1
2
3

Persona que podría ayudar con esta actividad:

¿De qué maneras podría ayudar?

1
2
3

Recuperado de Lejuez, Hopko, Acierno, Daughters, amp, amp, Pagoto, (2010).

ANEXOS

Anexo 1.

EMOCIONES PRIMARIAS	EMOCIONES SECUNDARIAS		
Alegría	Odio	Cariño	Disgusto
Asco	Orgullo	Compasión	Enfado
Ira	Sufrimiento	Euforia	Impotencia
Tristeza	Vergüenza	Agradecimiento	Irritabilidad
Miedo	Amor	Placer	Preocupación
Sorpresa	Ansiedad	Diversión	Rechazo

Anexo 2.

A	
B	
C	
D	Debate empírico:
	Debate pragmático:
E	