



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**

**SECRETARÍA DE LAS MUJERES DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**

**MODELO INTEGRATIVO DE
REGULACIÓN EMOCIONAL
(MIRE)**

2023

**Michel André Reyes Ortega
Cointa Arroyo Jiménez**



PRESENTACIÓN

En hora buena, ha decidido probar suerte iniciando un programa de tratamiento para el alivio de diversos problemas emocionales y, más allá de eso, para mejorar su calidad de vida.

Este programa puede implementarse en formato grupal o individual con la asistencia de un facilitador. Esta es una intervención estructurada, sencilla en su aplicación, y teóricamente fundamentada.

En esta intervención se aboga por el uso de conceptos que despatologizan las emociones y los estados de ánimo como respuestas normales ante nuestras circunstancias de vida.

Somos Cointa y Michel, los desarrolladores de este cuadernillo de trabajo. En este se recopilan incontables horas de estudio, capacitación, supervisión y experiencia clínica, por lo tanto, no podemos tomar el crédito de su desarrollo sin considerar la ayuda de las innumerables personas que nos han acompañado a lo largo de nuestra experiencia.

Así mismo, además del conocimiento clínico, sepa usted que cada sesión de este programa fue hecha con la profunda motivación de contribuir a la disminución de la violencia hacia las mujeres por medio del empoderamiento de quienes participen en el taller adquiriendo nuevas habilidades de manejo de sus emociones y así mejorando su calidad de vida. Lo creamos con mucho respeto, empatía y admiración a todas las personas que están en esta misión y a las mujeres que valientemente han tomado la decisión de pedir ayuda.

Así que, agradecemos y celebramos que estén aquí en su primera sesión y a nombre de todas las personas que han aportado algo al desarrollo de este cuadernillo, le deseamos que pueda encontrar en él una guía sencilla para incorporar sus principios a su vida.



Referencias:

- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J., Murray, H., Ellard, K., Bullis, J. Cassiello-Robbins C. *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales* (2ª ed.). Madrid: Alianza Editorial; 2019.
- Gross, J.J.& Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations, en J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3-24), Guilford Press.
- Kanter, J. W., & Puspitasari, A. J. (2012). Behavioral activation. En W. T. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Cognitive behavior therapy: Core principles for practice* (pp. 215–250). John Wiley & Sons, Inc.
- Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*. New York: Guildford Press.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. & D´Zurilla, T. (2012). *Problem-solving therapy: A treatment manual* (1st Ed.). Springer Publishing Company.
- Persons, J. B., Davidson, J., & Tompkins, M. A. (2001). Activity scheduling. In J. B. Persons, J. Davidson, & M. A. Tompkins, *Essential components of cognitive-behavior therapy for depression* (pp. 89–127). American Psychological Association.
- Reyes-Ortega, M. A. (2021). *Activación conductual: Cuadernillo del consultante*. Instituto de Terapia y Análisis de la Conducta.
- Reyes-Ortega, M. A. (2019) Intervención integrativa y transdiagnóstica dirigida a la regulación emocional. En A. E. Tena Suck. (Comp). *Psicoterapia Integrativa: Una aproximación a la clínica basada en evidencias*. El Manual Moderno.
- Reyes-Ortega, M. A. & Tena Suck, A. E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica, una guía para terapeutas*. El Manual Moderno.
- Romer, L. & Orsillo, S. M. (2011). *Mindfulness and acceptance-based behavioral therapies in practice*. Guilford Press.
- Romer, L. & Orsillo, S. M. (2020). *Acceptance-based behavioral therapy treating Anxiety and Related Challenges*. Guilford Press.
- Sloan, D. M. & King, A. Eds. (2009). *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. Guilford Press.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2017). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- Wells, A (2023). *Terapia metacognitiva para la ansiedad y la depresión* (2ª Ed). Desclée De Brouwer.



CUESTIONES GENERALES SOBRE LA METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Saludos, nos encontramos muy complacidos de colaborar con usted en la aplicación del **MIRE**. Al terminar esta sección encontrará el **índice**, y posteriormente las **guías educativas** y **hojas de trabajo** que lo componen.

Las guías y hojas de trabajo están redactadas como si estas “hablaran” directamente con las usuarias del MIRE, y su participación como facilitadora es asistir en la revisión de las mismas y moderar el tiempo que se dedica a cada una de ellas.

Guías educativas y hojas de trabajo.

En primer lugar, nos gustaría explicar la diferencia entre una guía educativa y una hoja de trabajo.

- Las **guías educativas** introducen temas e indican que la sección se lleva a cabo como una reflexión grupal sobre el tema del que tratan.
- Las **hojas de trabajo** indican que la sección se refiere a un ejercicio, para el cual será necesario que el grupo se divida en equipos de trabajo de 2 a 3 personas, o bien que cada usuaria que participe de la sesión pueda contestar estas guías de manera individual.

Las indicaciones sobre cómo realizar la actividad estarán indicadas en las guías educativas y hojas de trabajo de cada reunión.

Hacia el final de cada sesión, encontrará que la última hoja de trabajo se refiere a un ejercicio que las usuarias deberán realizar por su parte entre cada sesión del programa, por lo que será muy importante que acudan a la sesión con la guía contestada, de no hacerlo así, deberán llenar la hoja de trabajo en sala de espera antes de iniciar la sesión, por lo que es fundamental citar a las usuarias entre 15 y 30 minutos antes del inicio de la reunión.

La revisión de los materiales de cada sesión se lleva a cabo como una lectura grupal donde puede elegir entre uno de dos métodos:

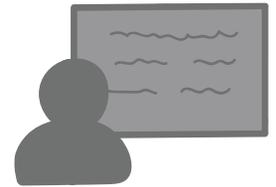


- Una facilitadora (o varias facilitadoras, de haber varias en una sesión) puede leer los materiales y las usuarias hacer preguntas conforme sea necesario durante el curso de la lectura.
- La lectura puede ser realizada alternando turnos entre las facilitadoras y usuarias. *Esta opción es preferente si todos los participantes tienen facilidad de lectura en público, de lo contrario debería de elegirse el primer método.*

Figuras.

A lo largo de las guías educativas y hojas de trabajo encontrará recuadros con una figura, cada uno de ellos señala una dinámica diferente. A continuación, encontrará las figuras y la explicación de cada una de ellas.

Una de las facilitadoras leerá los contenidos preguntando por las opiniones, reacciones o experiencias de las usuarias, y les dará la palabra, según indique la guía o lo considere pertinente.



***Facilitadora expone.**

Las facilitadoras y usuarias que tengan facilidad de lectura y deseen participar leerán los contenidos. Una de las facilitadoras preguntará por las opiniones, reacciones o experiencias de las usuarias, y les dará la palabra, según indique la guía o lo consideren pertinente.



***Lectura en grupo.**



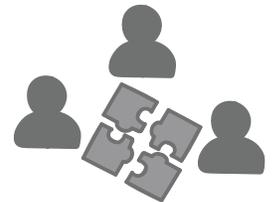
Las facilitadoras y usuarias que tengan facilidad de lectura y deseen participar leerán los contenidos. Antes de iniciar la lectura, el grupo de participantes debe dividirse en grupos más pequeños donde cada uno de ellos podría contar con la presencia de alguna de las facilitadoras.

Una de las facilitadoras preguntará por las opiniones, reacciones o experiencias de las usuarias, estas deberán discutir al respecto en su grupo pequeño y llegar a una conclusión que será compartida con el grupo más grande cuando la guía u hoja de trabajo lo indique. En algunos casos se sugiere que las participantes de la reunión escriban sus reflexiones en las guías u hojas de trabajo y posteriormente las discutan.



***Discusión grupal.**

Esta imagen indica una actividad que se realizará de manera grupal. Una de las facilitadoras leerá las instrucciones y el resto del grupo deberán seguirlas conforme se les lee. Durante la actividad, o al finalizar, habrá oportunidades para compartir la experiencia durante el ejercicio.



***Actividad.**

Esta imagen será acompañada de instrucciones específicas para la facilitadora. Típicamente incluyen ejemplos de cómo responder a algunas preguntas.



***Nota para la facilitadora.**



Duración y frecuencia de las sesiones.

Idealmente, las sesiones tendrán una duración de entre dos y dos horas y media con un receso de quince minutos en el medio (indicado cuando las facilitadoras o el grupo lo decidan).

Como ya se mencionó, será deseable que las usuarias y facilitadoras se encuentren entre quince y treinta minutos antes de iniciar la reunión.

La frecuencia de las sesiones puede ser de una o dos veces por semana.

Materiales.

Al inicio de cada sección que marca el inicio de una sesión encontrará la siguiente imagen

Esto indica los objetivos de la sesión, su desarrollo y los materiales mínimos que deberían de tenerse listos (impresos) antes de comenzar la sesión.



Para las facilitadoras

Nuevamente, muchas gracias por acompañarnos en la implementación del MIRE. Le deseamos mucho éxito y que disfrute su labor.

Cointa y Michel.



INDICE

SESIÓN 1: PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL	10
Guía educativa 1.1 - ¿Por qué tenemos emociones?.....	12
Guía educativa 1.2 - Listado de emociones básicas.....	14
Hoja de trabajo 1.1 - Describiendo escenas emocionales 1: Botones activadores y emociones	18
Hoja de trabajo 1.2 - Mi diario emocional 1.....	20
SESIÓN 2: ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL INEFECTIVAS	21
Revisión de hoja de trabajo 1.2 - Mi diario emocional.....	24
Guía educativa 2.1 - Identificando las estrategias de regulación emocional inefectivas	26
Hoja de trabajo 2.1 - Describiendo escenas emocionales 2: Precipitantes, emociones, estrategias y efectos.	31
Hoja de trabajo 2.2 - Mi diario emocional 2.....	35
SESIÓN 3: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA	37
Revisión de hoja de trabajo 2.1 - Mi diario emocional 2	40
Guía educativa 3.1 - Mitos sobre las estrategias de regulación emocional inefectivas	42
Hoja de trabajo 3.1 - Desafiando mitos con la exposición emocional.	45
Hoja de trabajo 3.2 - Mi diario emocional 3.....	48
SESIÓN 4: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 2: ACEPTACIÓN EMOCIONAL VS SUPRESIÓN EMOCIONAL	50
Revisión de hoja de trabajo 3.2 - Mi diario emocional 3	52
Guía educativa 4.1 - Aceptación emocional	54
Hoja de trabajo 4.1 - Práctica de aceptación emocional.	56
Hoja de trabajo 4.2 - Identificación de acciones de autocuidado	58
Hoja de trabajo 4.3 - Mi diario emocional	60
SESIÓN 5: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 3 - PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES CONTRA EVITACIÓN SITUACIONAL	62
Revisión de hoja de trabajo 4.3 - Mi diario emocional 4	64
Guía educativa 5.1 - El modelo del tobillo luxado (Reyes Ortega, 2021)	66
Guía de trabajo 5.2 - El modelo de la rehabilitación psicológica.	68
Hoja de trabajo 5.2 - Formato de programación de actividades	72
SESIÓN 6: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 4 – ATENCIÓN PLENA DEL MOMENTO PRESENTE CONTRA MONITOREO DE AMENAZAS Y ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD	74
Revisión de hoja de trabajo 5.2 - Formato de programación de actividades.....	76
Guía educativa 6.1 - Monitoreo de amenazas, ¿y luego qué?	78



Guía educativa 6.2 - Estrategias de seguridad, ¿y luego qué? 80

Hoja de trabajo 6.2 - Atención plena del momento presente..... 83

Hoja de trabajo 6.3 Formato de programación de actividades 2 84

SESIÓN 7: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 6 – REFLEXIÓN PROGRAMADA CONTRA RUMIA Y PREOCUPACIÓN..... 86

Revisión de hoja de trabajo 6.2 - Formato de programación de actividades..... 88

Guía educativa 7.1 - La mente como cuentacuentos, ¿y luego qué?..... 90

Hoja de trabajo 7.1 - Resolución de problemas 92

Hoja de trabajo 7.2 - Reflexión programada en la práctica (Reyes y Tena, 2016) 94

Hoja de trabajo 7.3 - Formato de programación de actividades 3 96

SESIÓN 8: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 6 – EXPRESIÓN ALTERNATIVA PARA LA FLEXIBILIDAD EMOCIONAL CONTRA EXPRESIÓN INTENSIFICADA DE MALESTAR 98

Guía educativa 8.1 - Dándole el control a la emoción, ¿y luego qué? 102

Guía educativa 8.2 - Expresiones alternativas a las emociones básicas (Reyes Ortega, 2019) 104

Hoja de trabajo 8.1 - Practicando la expresión alternativa en la vida diaria..... 105

Hoja de trabajo 8.2 - Formato de programación de actividades 4 107

SESIÓN 9: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 7 – COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EXPRESIVA CONTRA SUPRESIÓN EXPRESIVA 111

Guía educativa 9.1 - Decirlo pasivamente y agresivamente, ¿y luego qué? 115

Hoja de trabajo 9.1 - Comunicación asertiva y expresiva 117

Hoja de trabajo 9.2 - Formato de programación de actividades 5 120

SESIÓN 10: MANTENIMIENTO Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS 124

Revisión de hoja de trabajo 9.2 - Formato de programación de actividades..... 126

Guía educativa 10.1 - El MIRE en síntesis..... 128

Hoja de trabajo 10.1 - Resbalones y recaídas..... 132

Hoja de trabajo 10.2 - Desarrollar un plan de prevención de recaídas 134

Dinámica de despedida 137

ANEXO 138

Guía educativa 10.1 - El MIRE en síntesis (con respuestas correctas)..... 139

Aspectos teóricos sobre las emociones y estados de ánimo relevantes para el MIRE..... 148

Características generales del modelo integrativo de regulación emocional. 151



SESIÓN 1: PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL



SESIÓN 1: PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es proveer a las usuarias de un marco referencial que les ayude a comprender y valorar la utilidad de sus emociones, incluso las que les parecen dolorosas.

La sesión inicia explicando la función evolutiva, motivacional y comunicativa de las emociones en sus circunstancias actuales de vida. El mensaje es, las emociones no son ni buenas ni malas, son reacciones humanas normales a nuestras circunstancias y sirven porque nos protegen, nos motivan a tomar acción y a comunicarnos con nuestra red de apoyo (o crearla si no la tenemos).

Posteriormente, se enseñará un método para observar, describir y comprender las emociones.

La sesión finaliza con la descripción de un conjunto de emociones básicas, y una reflexión sobre su posible utilidad en las circunstancias de vida actuales de las usuarias.



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuenten con las **guías educativas y hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 1.1: ¿Por qué tenemos emociones?
- Guía educativa 1.2: Listado de emociones básicas.
- Hoja de trabajo 1.1: Mi diario emocional.
- Hoja de trabajo 1.2: Describiendo escenas emocionales 1: Precipitantes y emociones.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Guía educativa 1.1 - ¿Por qué tenemos emociones?



*Actividad.

Hola, bienvenidas al programa psicoeducativo de Las Lunas titulado Modelo Integrativo de Regulación Emocional (Reyes-Ortega & Tena-Suck, 2016), que desde ahora llamaremos **MIRE** (por sus siglas), como cuando queremos explicar a alguien “mire usted, las emociones son importantes”.

En primer lugar, quisiéramos conocernos haciendo una dinámica de apertura a que llamaremos “**círculo de autorrevelación**”.

La actividad inicia mencionando cómo le gusta que le llamen y diciendo, de forma breve, un ejemplo de una forma en que sus emociones le hayan “*salvado el pellejo en el pasado*”.

Por ejemplo: Soy Angélica y el miedo me salvó de que me mordiera un perro, o soy Adri y el amor me ayuda a cuidar de mis hijos.



*Nota para la facilitadora.

Una de las facilitadoras anotará las respuestas del grupo en un pizarrón (o algo similar 😊) para que todas las participantes puedan verlas.

Empecemos con las facilitadoras (quienes ejemplificarán dando respuestas breves) y después las escucharemos a ustedes... comenzamos:

Soy_____ y la emoción_____ me ha ayudado a_____

Gracias por dejarnos conocerte, ahora leamos las respuestas y veamos si encontramos algún tema en común. ¿Encuentran alguno? Escuchemos a unas tres participantes para ver si encuentran algún tema en común en nuestras diferentes respuestas.



***Facilitadora expone.**

¡Excelente! Ahora nos toca a nosotras contarles que, además de estas utilidades, se dice que las emociones son tendencias de acción (o disposiciones) que las personas tenemos de forma innata, es decir que nacemos con ellas, porque favorecen nuestra sobrevivencia y nos ayudan a comunicarnos de forma efectiva con los miembros de nuestra comunidad.

Por ejemplo, a veces sentimos miedo y damos un paso atrás de forma automática sin siquiera reconocer que estábamos por ser arrollados por un auto, en estos casos el miedo salva nuestra vida; en otros casos, una expresión facial sonriente ayuda a comunicar a otras personas que estamos cómodos con ellas y les invita a acercarse, o bien, una expresión de tristeza les comunica que necesitamos desahogarnos.

En resumen, ***todas las emociones son normales, naturales y tienen una utilidad personal*** “nos motivan a tomar acción” ***e interpersonal*** “comunican nuestras necesidades a los demás”.

Pero, también podrían preguntarse si las emociones no podrían ser problemáticas, ¿por qué a veces la gente habla de emociones positivas y negativas? Pues MIRE, más adelante aprenderemos que malentender las emociones y la forma en que las expresamos e intentamos moderarlas es el problema, las emociones no lo son.

MIREmos la guía educativa 1.2 para saber más.



Guía educativa 1.2 - Listado de emociones básicas



***Lectura en grupo.**

Reyes-Ortega y Tena-Suck (2016), han hablado de un grupo de emociones a las que se les puede considerar básicas. Éstas son disposiciones conductuales con las que nacemos, que se nos enseña a encausar y que son comunes en diferentes culturas. Cada una se presenta en situaciones comunes (podría decirse que tienen un botón activador) que moderan su intensidad y está asociada tanto a una motivación de acción como a una intención de comunicación específica. Los problemas emocionales tienen mucho que ver con el desconocimiento de esta información, es decir “no saber reconocer las emociones o como usarlas a nuestro favor”.

Empecemos con las emociones llamadas “positivas”, amor y alegría. ¿Por qué se les dice positivas? este es un juicio basado en nuestros valores culturales, se supone que son positivas porque son agradables, cómodas, aceptadas socialmente, o de utilidad, pero ¿será esto cierto siempre? Ayúdenos, por favor, levantando la mano si alguna vez expresar alegría o amor en un momento inapropiado o hacia una persona equivocada le ha, o podría, meterle en problemas (como cuando ríe en una biblioteca o se enamora de alguien que ya tiene pareja).

Levantemos la mano quienes nos identifiquemos.

Bueno, pues MIREmos inicialmente las características del amor.

AMOR

Botón activador: Se presenta cuando *conocemos a alguien (o algo) con quien tenemos algo en común, o metas compartidas, y que facilita que las logremos.* Hay diferentes tipos de amor como el amor de una madre a un hijo, entre amigos, hermanas, colegas, etc. o hasta amor al arte o una profesión. Como sea, el amor tiene un “botón activador”, alguien o algo que comparte cosas y metas en común contigo, y que te ayuda a lograrlas.

Intensidad de la activación: *Depende de qué tan valioso es para usted, aquello que esta persona o actividad le permite florecer.*



Motivación central: Acercarnos a la persona o actividad, desarrollar o fortalecer la relación con ella, cuidar ese vínculo y promover el bienestar de la otra persona o actividad (sin descuidar la propia).

Tema de comunicación: *Comunica que estamos dispuestos a formar o mantener una alianza, o vínculo, con la otra persona.*

ALEGRÍA

Botón activador: Se presenta cuando *logramos alguno de nuestros objetivos, o lo hace alguien que es importante para nosotros.*

Intensidad de la activación: *Depende de que tan valioso es para usted, el objetivo que se ha logrado o la persona que tiene ese pequeño o gran triunfo.*

Motivación central: *Mantenernos haciendo la actividad que nos ha generado frutos. O bien, alentar a la persona, o grupo de personas, que ha logrado esa meta.*

Tema de comunicación: *Comunica que estamos dispuestos a invitar a una persona a celebrar con nosotros o hacer equipo para nuestra causa.*

MIEDO

Botón activador: Se presenta cuando identificamos una *amenaza potencial* para nuestra seguridad, las personas o bienes que nos importan.

Intensidad de la activación: *Depende del grado de certeza, inminencia y gravedad de la amenaza. Por ejemplo, se dice que hay ansiedad cuando la amenaza es incierta, y no sabemos con claridad como puede afectarnos; y se dice que hay terror, cuando se identifica una amenaza franca, inevitable e inafrentable.*

Motivación central: *La ansiedad puede motivarnos a estar alerta a potenciales amenazas, y actuar oportunamente frente a ellas para proteger nuestra seguridad. El miedo, nos lleva a evitar situaciones o personas que pudieran dañarnos. El terror nos paraliza y previene que demos pasos en falso que pudieran resultar fatales.*

Tema de comunicación: *Comunica que necesitamos ayuda para hacer frente a una situación de peligro.*

ENOJO

Botón activador: Se presenta cuando *identificamos al culpable de un daño, real o potencial*, para nuestra integridad, o de las personas o bienes que nos importan.

Intensidad de la activación: *Depende tanto del grado de daño, real o potencial, percibido para nuestra reputación o estatus, o de aquellos a los que valoramos. Como también del tipo de relación que tenemos con el agente del daño identificado, por*



ejemplo, es más fácil enfurecer con alguien en quien confiamos que con una persona de quien no esperábamos lealtad o cuidado.

Motivación central: El enojo, independientemente de la intensidad, *nos motiva a poner límites o resolver problemas.*

Tema de comunicación: *Comunica que se ha trasgredido nuestro límite o que se está por hacerlo.* Invita a la otra persona a detenerse y prestar atención a lo que está sucediendo. El enojo, bien utilizado anima a los demás a cooperar en resolver los problemas, no genera antagonismos y enemistades.

TRISTEZA

Botón activador: Se presenta cuando *hay una pérdida, real o imaginaria, de personas, actividades o bienes, que nos importan.*

Intensidad de la activación: *Depende de la importancia de lo perdido y de que la pérdida sea momentánea o definitiva.*

Motivación central: *La tristeza nos lleva a detener nuestras actividades para dedicar tiempo a reflexionar sobre la magnitud de lo perdido, y la posibilidad o no de recuperarlo.* También, en un segundo momento, nos motiva a explorar como llenar el vacío que deja la ausencia.

Tema de comunicación: En un primer momento, *la tristeza comunica que necesitamos ayuda para continuar con nuestras actividades cotidianas, y para reflexionar sobre las consecuencias de la pérdida.* En un segundo momento, *comunica que necesitamos ayuda para recuperarnos de la pérdida, llenando los espacios vacíos que deja en nuestra vida con nuevas personas y proyectos.*

CULPA Y VERGÜENZA

Botón activador: La culpa y la vergüenza son dos caras de la misma moneda, *sentimos culpa cuando hemos hecho algo en contra de nuestros valores morales, y sentimos vergüenza cuando hemos hecho algo en contra de los valores morales de los miembros de nuestro grupo (nuestra tribu).*

Intensidad de la activación: *Depende de la magnitud de la falta y del daño que esta genera.* Puede haber actos inmorales que no hagan daño (ojos que no ven, corazón que no siente), y puede haber actos que no juzguemos como graves moralmente, pero que tengan consecuencias terribles (como un accidente por descuido que daña físicamente a otra persona).

Motivación central: *La culpa y la vergüenza debería motivarnos a reparar el daño cometido, y prevenir la reincidencia en la falta.* Una culpa y una vergüenza mal encaminadas nos llevan al autocastigo, que ni repara ni previene.



Tema de comunicación: *Ambas comunican arrepentimiento, lo que quiere decir que se reconoce haber violado una regla moral y estar en la disposición de reparar y hacer un plan de prevención. Esto contribuye a reducir el enojo y la venganza potencial por parte de las personas ofendidas.*

CELOS

Botón activador: *Los celos aparecen cuando podríamos perder el afecto o apoyo de alguien importante para nosotros, porque esta persona elige dárselo a alguien más.*

Intensidad de la activación: *Depende de la importancia que la atención de otras personas tenga para nosotros.*

Motivación central: *Los celos deberían motivarnos a reparar nuestra relación con la otra persona o evaluar si la importancia que damos al vínculo es correspondida, y cambiar nuestra forma de relacionarnos con el otro de no ser así. Los celos mal encausados nos llevan a rivalizar con otras personas o a actuar posesivamente, estos actos generan distancia en realidad.*

Tema de comunicación: *Los celos comunican que nos importa la otra persona y nos preocupa proteger nuestra relación con ella. Bajo ninguna circunstancia resulta útil actuar de forma posesiva con los demás o competir con quienes, suponemos, podrían estar quitándonos su afecto. En todo momento, es importante respetar la libertad de las otras personas para asociarse con otros individuos o grupos.*

¿Cuáles de estas emociones son las que considera que necesita aprender a utilizar a tu favor? O bien, dejar de utilizar de una forma que te juega en contra. Seleccione tres, para poder hacer la siguiente actividad y comparte tus respuestas con el grupo (solo nombra tu terna de emociones básicas).



Hoja de trabajo 1.1 - Describiendo escenas emocionales 1: Botones activadores y emociones



*Actividad.

MIRE, la comprensión de las emociones, y su uso efectivo, comienza identificando sus botones activadores. No podemos usarlas a nuestro favor si no podemos anticipar o reconocer el momento en el que las necesitaremos, o ellas necesitarán de nuestra atención. Anticipar o reconocer los botones de activación de su terna de emociones básicas ayuda, también, a reconocer lo comunes que son (normalizarlas).

A continuación, hay un ejemplo de cómo llenar la hoja de trabajo:

Emoción 1: *Tristeza*

Botones activadores típicos para mí:

1. *Cuando no logro algo que es importante para mí.*
2. *Cuando recibo una mala noticia.*
3. *Cuando se termina una relación que me gustaba.*
4. *Cuando tengo dificultades para hacer lo que me gusta.*
5. *Cuando pierdo un objeto que quería (me lo roban o se rompe, por ejemplo).*

Ahora es su turno.

Emoción 1: _____

Botones activadores típicos para mí:

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



Emoción 2: _____

Botones activadores típicos para mí:

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

Emoción 3: _____

Botones activadores típicos para mí:

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

Comparta una de sus respuestas con el grupo.



***Nota para la facilitadora.**

Ayude al grupo poniendo un ejemplo de cómo participar.

Ejemplo: Miro que me enoja cuando me mienten.

Por favor, cuide repartir el tiempo de participación equitativamente.

Tenemos 10 minutos para esta discusión.

Finalicemos la sesión haciendo un ejercicio que nos permita poner en práctica todo lo aprendido. Avancemos a la Hoja de trabajo 1.2.



Hoja de trabajo 1.2 - Mi diario emocional 1

Utilice este diario para registrar las emociones que experimente a lo largo de la semana. Este monitoreo puede ser muy útil para aprender a identificar sus emociones y aprender a expresarlas de manera efectiva.

Elija un momento del día en que pueda dedicarse a llenar este diario, recuerde las emociones que han sucedido a lo largo del día y marque con una “X” cuantas veces han aparecido durante el día.

A continuación, hay un ejemplo de cómo realizar el automonitoreo:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alegría	X X X	XXX	X			X	XX
Amor	X			X		X	XXX
Miedo		X	X				
Enojo				X			
Tristeza			XX				
Culpa							
Vergüenza				X		X	
Celos		XX		XX	XXX		

Ahora es su turno, no se preocupe por hacerlo bien o mal, el éxito está en monitorear y volverse cada vez mejor con la práctica (le deseamos éxito y mucho aprendizaje):

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alegría							
Amor							
Miedo							
Enojo							
Tristeza							
Culpa							
Vergüenza							
Celos							

Nos ha dado mucho gusto contar con su participación el día de hoy.

Deseamos encontrarnos de nuevo la próxima sesión, no olvide traer este formato contestado para que podamos discutirlo.

¡Hasta pronto!



SESIÓN 2: ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL INEFECTIVAS



SESIÓN 2: ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL INEFECTIVAS

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es *proveer a las usuarias de un modelo que les permita identificar la ocurrencia y efectos problemáticos de las estrategias inefectivas básicas de regulación emocional:*

- *Evitación y control situacional.*
- *Monitoreo de amenazas.*
- *Supresión de la experiencia y lamentación.*
- *Rumia y Preocupación.*
- *Supresión expresiva y expresión impulsiva.*

La sesión inicia *revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario emocional, y subrayando su utilidad para identificar emociones y situaciones asociadas a ellas en su vida diaria.*

La sesión continua *con una descripción de diferentes estrategias de regulación emocional, con base en el modelo procedural de regulación emocional, llegando a la conclusión de que las emociones, en sí mismas, no resultan benéficas ni perjudiciales para la calidad de vida de las personas, si no que estos efectos se deben a la funcionalidad de las estrategias de regulación emocional descritas, acorde a las metas que las personas tienen para su vida.*

Posteriormente, *se realizará un ejercicio que permita que las usuarias identifiquen precipitantes, emociones, estrategias de regulación emocional y sus efectos en su calidad de vida.*

La sesión finaliza *con una reflexión sobre su posible utilidad que la sesión tiene en la vida de las usuarias.*



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuente con las **guías educativas** y **hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 2.1: Identificando las estrategias de regulación emocional inefectivas.
- Hoja de trabajo 2.1: Describiendo escenas emocionales 2: Precipitantes, emociones, estrategias y efectos.
- Hoja de trabajo 2.2: Mi diario emocional 2.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Revisión de hoja de trabajo 1.2 - Mi diario emocional

Nos da gusto verles de nuevo, y estamos muy interesadas en saber sobre lo que han aprendido tras realizar un diario emocional. Idealmente, realizaron este diario en hoja y papel, pero también es posible que solamente lo hayan tenido en mente, cualquiera que sea tu experiencia, nos interesa saber que has aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedique 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxilie haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se hayan presentado al realizar el diario emocional

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo del diario emocional es mejorar nuestra capacidad para identificar nuestras emociones y eventos asociados a su aparición. Esta capacidad depende de la práctica, por lo que en primer lugar queremos preguntar si todas ustedes han recordado realizar el ejercicio. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar el diario.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó hacer el ejercicio, pero no tenía claro el método para realizarlo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacer ejercicio?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*

Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para hacer el ejercicio, esto quiere decir que tal vez no deseaba hacerlo porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlo, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para hacer el ejercicio?



**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber qué descubrieron y/o qué no sabían sobre sus emociones al realizar el diario. En una frase, ¿podrían compartirnos lo aprendido?

Ejemplo: Descubrí que tengo más miedo de lo que pensaba; descubrí que, aunque me enojo, no siempre es por la misma causa, etc.

Genial, estamos desarrollando el arte de aprender a regular nuestras emociones de manera efectiva. Esto comienza aprendiendo a reconocer nuestras emociones en cuanto se presenta, lo que sigue es reconocer las estrategias con las que contamos para poder regularlas.

Avancemos, pues, con la Guía 2.1.



Guía educativa 2.1 - Identificando las estrategias de regulación emocional inefectivas



***Lectura en grupo.**

MIREn, primero quisiéramos preguntarles, ¿saben lo que es la regulación emocional? ¿Pueden dos personas del grupo darnos dos ideas? Las facilitadoras las escribirán para que todas podamos verlas.

Idea 1: _____

Idea 2: _____

Idea 3: _____



***Nota para la facilitadora.**

Escriba las respuestas en un lugar visible (pizarrón o similar) para que todo el grupo pueda verlas.

Estas son muy buenas ideas, recordando que las emociones son formas en que nos preparamos o movilizamos para actuar, y formas en que comunicamos estas tendencias a otras personas, **regular nuestras emociones es, en esencia, poner bajo el control de reglas (de ahí la palabra regular) nuestra forma de “emocionarnos”.**

¿Cómo saber si las emociones están reguladas apropiadamente? Pues es como cuando hay una ley que pretende proteger nuestros derechos, a menos que cumpla su meta, la regla (la regulación) no es efectiva. **La regulación emocional es efectiva, siempre y cuando promueva el logro de las metas que, a cada una, de forma personal, le llevan a tener una mejor calidad de vida.** P.ej. que me ayuden a mantener un empleo, a ser un buen modelo para mis hijos, poder ser independiente, etc. ¿Pueden ayudarnos expresando, cada una, algo que desean lograr en su vida en este momento?

Ejemplo: Yo quisiera comer sanamente.



***Nota para la facilitadora.**

Escriba las respuestas en un lugar visible (pizarrón o similar) para que todo el grupo pueda verlas.

Estrategias típicas de regulación emocional (ver Sloan & Kring, 2009 para referencia de las estrategias comunes e inefectivas mencionadas).

Elección de situaciones: MIRE, las personas elegimos a que situaciones acudir o no, y dependiendo de eso promovemos unas emociones u otras. Por ejemplo, ir al cine o poner una película que nos haga reír o nos de miedo, acudir a una comida familiar o preferir quedarse en casa. Típicamente, **preferir evitar las situaciones que nos son desagradables de forma generalizada**, resulta una estrategia inefectiva porque impide que nos acostumbremos a lo que es desagradable y podamos convivir con ello cuando es necesario para mejorar nuestra calidad de vida, impide la aceptación de lo que tenemos que enfrentar y no podemos cambiar, e impide exponerse y aprender habilidades cuando esto es lo que se necesita.

Ejemplo: Evitar ir al dentista porque me desagradan sus procedimientos. Lo cual impide que tenga una buena salud dental, que me acostumbre a hacerlo, y que aprenda a expresar mis necesidades al dentista cuando vaya.

Pregunta para el grupo: ¿Alguna de ustedes reconoce que su forma de evitar situaciones vaya en contra del cumplimiento de sus metas, o su calidad de vida? ¿De qué forma? Podemos escuchar 3 ejemplos, breves.

Ejemplo: Evitar a mis amistades evita que tenga una sólida red de apoyo.

Control de situaciones: Las personas hacemos cosas para tener control en una situación a la que ya nos hemos expuesto. Por ejemplo, rezamos cuando nos subimos a un avión, dominamos conversaciones orientándolas a temas que disfrutamos, nos vestimos ligeros cuando hace calor, etc. Típicamente, **resulta inefectivo recurrir a muletillas que nos hagan sentir seguros, pero eviten interactuar con los elementos de la situación que nos son desagradables**, esto impide también que nos acostumbremos a ello y desarrollemos habilidades que nos permitan aprovechar esas circunstancias.



Ejemplo: Tomar alcohol para darme valor y salir a bailar evita que preste atención a lo que ocurre, desarrolle seguridad o mejores habilidades de conversación.

Pregunta para el grupo: ¿Alguna de ustedes reconoce que su forma de *buscar seguridad* vaya en contra del cumplimiento de sus metas, o su calidad de vida? ¿De qué forma? Podemos escuchar 3 ejemplos, breves.

Monitoreo de información: A veces, estamos pendientes de lo que podría salir mal en la vida, como si tuviéramos un radar de catástrofes encendido. Por ejemplo, estar atentos al movimiento de otros autos al conducir. Esto resulta inefectivo porque **monitorear amenazas** lleva a sobreestimar su probabilidad y gravedad, afectando nuestra toma de decisiones e incrementando nuestro estrés y afectando nuestra salud, y también porque impide que notemos y nos concentremos en información útil para nuestras metas.

Ejemplo: Revisar conversaciones en el teléfono de otras personas para identificar señales de infidelidad, o mirar recurrentemente a las cortinas para verificar que no esté temblando, etc.

Pregunta para el grupo: ¿Alguna de ustedes reconoce *estrategias de monitoreo de amenazas* que vayan en contra del cumplimiento de sus metas, o su calidad de vida? ¿De qué forma? Podemos escuchar 3 ejemplos, breves.

Control del pensamiento: MIRE, es común que las personas “controlemos nuestro propio pensamiento”, cuestionándonos si nuestras interpretaciones serán precisas, reconociendo cuando nuestras ideas son producto de nuestro estado de ánimo, o mirando el lado cómico de alguna situación. El problema para nuestras metas y calidad de vida se presenta cuando intentamos **suprimir nuestros pensamientos o nos lamentamos de ellos**. Estas estrategias son un problema porque requieren mucho esfuerzo y generan fatiga y desconcentración, se automatizan e impiden experimentar placer (no solo malestar), y porque llevan a que información que debe ser tomada en cuenta se pase por alto.

Ejemplo: Evitar pensar en las consecuencias de “haberles gritado a mis hijos” no alivia la culpa, pero si impide aprender de ella, reparar el daño y prevenir.

Pregunta para el grupo: ¿Alguna de ustedes reconoce *supresión o lamentación de sus pensamientos* que vayan en contra del cumplimiento de sus metas, o su calidad de vida? ¿De qué forma? Podemos escuchar 3 ejemplos, breves.

Repasar y anticipar: En ocasiones, las personas repasamos algún evento para poder aprender de él, o nos anticipamos para poder estar preparados y afrontarlo. Por ejemplo, cuando recordamos como hemos intentado poner límites a nuestros hijos y



esto ayuda a reconocer lo que ha salido bien o lo que puede mejorar la próxima vez que lo intente, o como cuando practicamos imaginariamente como pedir trabajo. **Las estrategias inefectivas, como tal, serían la rumia y la preocupación.** Rumia quiere decir que pensamos sobre el pasado, repetitiva y circularmente, tratando de identificar información que pasamos por alto la primera vez (si no lo vimos en un inicio, no lo veremos al recordarlo), la preocupación tiene que ver con tratar de anticipar “todo escenario posible para dar con la solución perfecta” (la cual nunca llega porque no existe). La rumia y la preocupación son notoriamente inefectivas porque interfieren con nuestra capacidad para atender al momento presente y atender cosas importantes, porque refuerzan imágenes negativas de nosotros mismos y los demás, y porque generar mayor incertidumbre e inacción.

Ejemplo: Preocuparme por todas las dificultades que tendré al intentar ser independiente, y rumiar sobre el porqué no he podido lograrlo aún, impide que estemos atentos a identificar oportunidades para obtener un empleo, además de generar escenarios catastróficos y de minar nuestra autoconfianza.

Pregunta para el grupo: ¿Alguna de ustedes reconoce momentos de *rumia* o *preocupación* que impidan el cumplimiento de sus metas, o interfieran con su calidad de vida? ¿De qué forma? Podemos escuchar 3 ejemplos, breves.

Modular la expresión emocional acorde a las circunstancias y metas: MIRE, ya habíamos visto que la emoción sirve para orientar nuestras acciones y comunicarnos efectivamente con los demás, para que esto funcione hay que tomar en consideración el contexto en el que nos encontramos, por ejemplo: tal vez es adecuado gritar de alegría en un estadio deportivo cuando tu equipo favorito ha hecho una anotación, pero no en una reunión de oficina cuando nos dan buena retroalimentación. **Suprimir la expresión emocional, o expresar emociones de forma impulsiva y sin filtro,** es típicamente problemático porque no toma en cuenta nuestros objetivos. Expresar emociones impulsivamente puede aliviar nuestros impulsos, y también interferir con nuestras metas del momento o a largo plazo, lo mejor es ponerle estrategia al asunto. Inhibir nuestra expresión emocional puede hacer que otras personas se sientan confundidas cuando tratamos de comunicarnos, por ejemplo, si intentamos poner límites y nos reímos mientras lo hacemos, o cuando expresamos preocupación, pero nuestro rostro no refleja la gravedad de las circunstancias.

Otros ejemplos: Abrazar efusivamente y dar un beso apasionado a tu pareja frente a sus padres, puede ser vergonzoso. Decir te amo con expresión facial neutra puede resultar confuso, o incluso contradictorio.

Pregunta para el grupo: ¿Alguna de ustedes reconoce momentos donde su expresión emocional ha sido impulsiva o inhibida y confusa? ¿De qué forma? Podemos escuchar 3 ejemplos, breves.



En conclusión, las emociones son nuestras aliadas, lo que hacemos con ellas puede ser un problema para nosotras. Aprender a identificar estrategias de regulación emocional que típicamente son problemáticas, puede ayudarnos a prevenir problemas y a facilitar el logro de nuestras metas, y con ello construir una mejor calidad de vida.

Los nombres técnicos de las estrategias de regulación emocional problemáticas que mencionamos son:

Evitación y control situacional.

Monitoreo de amenazas.

Supresión y lamentación emocional.

Rumia y preocupación.

Inhibición emocional expresiva o expresión emocional impulsiva.



Hoja de trabajo 2.1 - Describiendo escenas emocionales 2: Precipitantes, emociones, estrategias y efectos.



***Discusión grupal.**

MIRE, recordará por la hoja de trabajo 1.1 que aprendimos a identificar botones activadores y emociones. En esta hoja de trabajo agregaremos la identificación de estrategias de regulación emocional y los efectos que tienen en nuestra calidad de vida.

Identificar estos componentes puede ayudarnos a tener una mirada más completa de las emociones que experimentamos y como reaccionamos a ellas, así como los resultados que obtenemos usando diferentes estrategias. A continuación, hay un ejemplo de este análisis:

Botón activador:

Mi esposo ha llegado a casa más tarde de lo normal.

Emoción:

Celos.

Estrategia utilizada:

Monitoreo de amenazas.

¿Cómo lo hice?

Revisar su teléfono, buscando evidencias de infidelidad.

Beneficios aparentes e inmediatos:

No encontré nada y me tranquilicé.

Costos, inadvertidos a mediano o largo plazo:

Acostumbrarme a revisar las cosas de los demás. Que me descubra y esto genere una discusión. Dejar de hacer otras cosas importantes por el tiempo que dedico a vigilarlo.



***Nota para la facilitadora.**

Auxilie a las participantes a revisar 2 ejemplos adicionales de forma breve.
Anótelos en un lugar visible para que todas las participantes puedan mirarlos.

¿Podemos ensayar hacer esta descripción de forma individual? Posteriormente discutiremos ejemplos con el resto del grupo.



***Nota para la facilitadora.**

Auxilie a las participantes si expresan dificultades para escribir sus ejemplos.

Ejemplo personal 1.

Botón activador:

Emoción:

Estrategia utilizada:

¿Cómo lo hice?

Beneficios aparentes e inmediatos:

Costos, inadvertidos a mediano o largo plazo:



Ejemplo personal 2.

Botón activador:

Emoción:

Estrategia utilizada:

¿Cómo lo hice?

Beneficios aparentes e inmediatos:

Costos, inadvertidos a mediano o largo plazo:

Ejemplo personal 3.

Botón activador:

Emoción:

Estrategia utilizada:

¿Cómo lo hice?

Beneficios aparentes e inmediatos:

Costos, inadvertidos a mediano o largo plazo:



***Nota para la facilitadora.**

Dedique 10 minutos a revisar ejemplos de las participantes.
Proporcione retroalimentación correctiva si es necesario hacerlo.

Excelente esfuerzo. Nos sentimos muy entusiasmadas por notar todo lo que han aprendido en tan solo dos sesiones. Ahora es momento de hacer un ejercicio de fortalecimiento para continuar practicando en la semana.



Hoja de trabajo 2.2 - Mi diario emocional 2

Utilice este diario para registrar las emociones que experimente a lo largo de la semana, y las estrategias de regulación emocional que pudiera utilizar a lo largo del día. Estas estrategias, aunque les llamamos inefectivas, no lo son siempre. MIRE, a veces evitar una situación peligrosa puede ser una gran idea, lo mismo si está atenta al peligro durante un asalto en el transporte público, incluso enmascarar sus emociones puede ayudarle a prevenir una confrontación desventajosa para usted. Lo inefectivo está en el uso indiscriminado de estas estrategias.

Elija un momento del día en que pueda dedicarse a llenar este diario, recuerde las emociones que han sucedido a lo largo del día y marque con una “X” cuantas veces han aparecido. Haga lo mismo con las estrategias de regulación emocional que note haber utilizado, si cree que tuvieron un buen resultado puede utilizar una carita sonriente, si cree que tuvieron un resultado negativo utilice una cara triste.

A continuación, hay un ejemplo de cómo realizar el diario de observación:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Emociones	Alegría	XXX	X		X	XX	X	XXXX
	Amor	X		X	X		XX	XXX
	Miedo		X	X				
	Enojo						X	
	Tristeza					X		
	Culpa			XX				X
	Vergüenza			XXX				X
	Celos		XX	X		XXX		
Estrategias	Evitación o control situacional	☹️ ☹️		😊	☹️	☹️	☹️	
	Monitoreo de amenazas			😊			☹️	☹️
	Rumia o preocupación		☹️		☹️			
	Supresión o expresión impulsiva		☹️	☹️ ☹️ ☹️				



Ahora es su turno (le deseamos mucho éxito y mucho aprendizaje):

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Emociones	Alegría							
	Amor							
	Miedo							
	Enojo							
	Tristeza							
	Culpa							
	Vergüenza							
	Celos							
Estrategias	Evitación o control situacional							
	Monitoreo de amenazas							
	Rumia o preocupación							
	Supresión o expresión impulsiva							

Nos ha dado mucho gusto contar con su participación el día de hoy.

Deseamos encontrarnos de nuevo la próxima sesión, no olvide traer este formato contestado para que podamos discutirlo.

¡Hasta pronto!



SESIÓN 3: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA



SESIÓN 3: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es *Identificar y cuestionar mitos comunes sobre el uso de las estrategias de regulación emocional inefectivas:*

- *Evitar mis problemas permite que se vayan resolviendo por sí mismos. Si los problemas no desaparecen, iré sintiéndome más fuerte cada vez y podré resolverlos.*
- *Buscar amenazas y señales de escape, me ayudará a enfrentar o escapar oportunamente. Si no detecto amenazas podré sentirme segura.*
- *Mis emociones displacenteras son peligrosas e intolerables, ignorarlas o lamentarlas evita que me hagan daño y las vuelve más tolerables.*
- *Pensar repetitivamente sobre el origen de mis problemas me ayudará a descubrir lo que no vi inicialmente y a evitar cometer el mismo error dos veces.*
- *Pensar repetitivamente sobre lo que podría salir mal, me ayudará a anticiparlo y estar preparada antes de que ocurra.*
- *Ocultar mis emociones evita que pierda el control y sentir que las demás personas me rechazan.*
- *Expresar intensamente mis emociones permite que los demás me comprendan y eviten molestarme, o entiendan que necesito ayuda.*
- *Soy una persona débil y mis emociones me dañan.*

La sesión inicia revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario de observación de escenas y estrategias emocionales y subrayando su utilidad para identificar el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas y sus posibles efectos adversos.

La sesión continua con una discusión guiada de los mitos que favorecen el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas.

Posteriormente, se realizará un ejercicio de exposición emocional que permita desafiar el mito fundamental: Soy una persona débil y mis emociones me dañan.

La sesión finalizará con un ejercicio de fortalecimiento y una reflexión sobre la posible utilidad que la sesión tiene en la vida de las usuarias.



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuenten con las **guías educativas y hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 3.1: Mitos sobre las estrategias de regulación emocional inefectivas.
- Hoja de trabajo 3.1: Desafiando mitos con la exposición emocional.
- Hoja de trabajo 3.2: Mi diario emocional 3.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Revisión de hoja de trabajo 2.1 - Mi diario emocional 2

Nos da gusto verles de nuevo, y estamos muy interesadas en saber sobre lo que han aprendido tras realizar un diario emocional. Idealmente, realizaron este diario en hoja y papel, pero también es posible que solamente lo hayan tenido en mente, cualquiera que sea tu experiencia, nos interesa saber que has aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedique 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxilie haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se hayan presentado al realizar el diario emocional.

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo del diario emocional es mejorar nuestra capacidad para identificar nuestras emociones y estrategias de regulación emocional utilizadas. Esta capacidad depende de la práctica, por lo que en primer lugar queremos preguntar si todas ustedes han recordado realizar el ejercicio. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar el diario.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó hacer el diario, pero no tenía claro el método para realizarlo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacer ejercicio?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*



Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para hacer el ejercicio, esto quiere decir que tal vez no deseaba hacerlo porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlo, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para hacer el ejercicio?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber qué descubrieron, qué no sabían sobre sus emociones o las estrategias, potencialmente problemáticas, que utilizan para regularlas, al realizar el diario. En una frase, ¿podrían compartírnos lo aprendido?

Ejemplo: Descubrí que tiendo a rumiar sobre lo que me preocupa sin darme cuenta de ello, etc.

Genial. Estamos desarrollando el arte de aprender a regular nuestras emociones de manera efectiva. Esto comienza aprendiendo a reconocer nuestras emociones, las estrategias de regulación emocional que utilizamos, y sus posibles efectos adversos. Lo que sigue es conocer algunos mitos que pudieran hacer tentador caer en la trampa de rendirles culto a estas estrategias.

Avancemos, pues, con la Guía 3.1.



Guía educativa 3.1 - Mitos sobre las estrategias de regulación emocional inefectivas



*Discusión grupal.

MIRE, que hay una serie de mitos que las personas tenemos sobre las estrategias de regulación emocional inefectivas (algunos de los que listamos están basados en los trabajos de Wells, 2023). Quisiéramos leer con ayuda del grupo los siguientes mitos, identificando quiénes de nosotras creemos en ellos, cómo aprendimos a creer en ellos y los posibles problemas que estos mitos nos hayan causado en nuestra vida.



*Nota para la facilitadora.

Anime a las participantes a leer cada uno de los mitos y coordine la discusión al respecto.

Puede elegir crear grupos de 3 personas para discutirlos basándose en las siguientes preguntas guía:

1. ¿Quiénes de nosotras creemos en este mito?
Por ejemplo: Martha, Gabriela y Claudia.
2. ¿Cómo aprendimos este mito?
Por ejemplo: En mi familia de origen me dijeron que era correcto, observé a otras personas obedecerlo, aprendí por ensayo sin darme cuenta.
3. ¿Cómo notamos que obedecemos este mito?
Ejemplo: Me pregunto constantemente porque me han pasado las tragedias que he experimentado en mi vida.
4. ¿Qué problemas notamos que creer en este mito nos ha causado en nuestra vida?
Ejemplo: Termine sintiéndome una persona tonta que es culpable de todos sus problemas.
5. Una vez que hemos desafiado la realidad de este mito, ¿Cómo podríamos decir que estas estrategias funcionan, en realidad?

Ejemplo: Pensar repetitivamente sobre mis problemas termina destruyendo mi autoconfianza.



A continuación, encontramos los mitos. Discutamos uno por uno. *Si el tiempo es limitado, podemos elegir discutir los que se refieran a las estrategias que las usuarias se notaron realizando durante la semana (en su diario de observación de escenas y estrategias emocionales).*

- **Mito:** Evitar mis problemas permite que se vayan resolviendo por sí mismos. Si los problemas no desaparecen, iré sintiéndome más fuerte cada vez y podré resolverlos.

Realidad: Evitar mis problemas evita que aprenda formas de resolverlos, y podría llevar a que estos se estanquen, o avancen y se hagan más graves. Al final terminaría sintiéndome más débil o impotente.

- **Mito:** Buscar amenazas y señales de escape, me ayudará a enfrentar o escapar oportunamente. Si no detecto amenazas podré sentirme segura.

Realidad: El que busca encuentra, y a veces encuentra lo que no estaba buscando. Buscar amenazas y señales de escape puede llevarme a exagerar la magnitud de los riesgos, encontrar más amenazas de las sospechadas, pocas oportunidades de escape, y así hacerme sentir en mayor riesgo.

Mito: Mis emociones displacenteras son peligrosas e intolerables, ignorarlas o lamentarlas evita que me hagan daño y las vuelve más tolerables.

Realidad: *Suprimir mis emociones o lamentarme por tenerlas no las desaparece, me hace más sensible a ellas y me da la impresión de que son más intensas, incontrolables y amenazantes de lo que son en realidad. Haz el experimento: Evita pensar que tienes una nariz entre tus ojos, te aseguro que no habías pensado en ella hasta que no te propusiste olvidarlo.*

- **Mito:** Pensar repetitivamente sobre el origen de mis problemas me ayudará a descubrir lo que no vi inicialmente y a evitar cometer el mismo error dos veces.

Realidad: Lo que no viste la primera vez, no lo recordarás reflexionando sobre ello. Además, saber el origen de tus problemas no te enseñará a hacer algo diferente en situaciones similares futuras.

- **Mito:** Pensar repetitivamente sobre lo que podría salir mal, me ayudará a anticiparlo y estar preparado antes de que ocurra.

Realidad: Nadie está capacitado para adivinar el futuro. Tampoco existe la alternativa infalible para afrontarlo. Como no es posible adivinar todos los escenarios posibles, nunca terminarás de seguir adivinando y de sentirte más desamparado cada vez.



- **Mito:** Ocultar mis emociones evita que pierda el control y sentir que las demás personas me rechazan.
Realidad: Cuando intentamos ocultar nuestras emociones, se nota que algo nos pasa y actuamos de formas confusas para los demás. De hecho, las personas que son confusas u ocultan sus verdaderos sentimientos generan más desconfianza.
- **Mito:** Expresar intensamente mis emociones permite que los demás me comprendan y eviten molestarme, o entiendan que necesito ayuda.
Realidad: Subirle todo el volumen a la radio impide que se escuchen con atención los detalles de la canción, te ensordece. De hecho, las probabilidades de que las personas le den poca seriedad a lo que sientes son mayores si gritas o estallas en llanto.

Finalmente, queremos señalarte que todos estos mitos están al servicio de un mito principal. Discutamos también sobre él.

El gran mito:

Soy una persona débil y mis emociones me dañan.



Hoja de trabajo 3.1 - Desafiando mitos con la exposición emocional.



***Facilitadora expone.**

Las estrategias de regulación emocional, cuando son inefectivas, tienen un propósito en común: Evitar sentir plenamente nuestras emociones. Como podrá adivinar, evitar sentir sus emociones, está relacionado con el gran mito sobre las emociones: *Soy una persona débil y mis emociones me dañan.* Una consecuencia realmente problemática de obedecer a este mito es que evitamos aprender de nuestras emociones y darles buen uso para motivar nuestras acciones y comunicarnos con los demás.

¿Cómo dejamos de temer a algo temido? Esta es una pregunta muy interesante, y la respuesta podría sorprenderte o parecerle de sentido común. ¿Pueden decirnos que se les ocurre?

Escuchemos la respuesta de 3 o 5 de ustedes.

Bien, pues ahora le diremos nuestra respuesta... ¿Están listas?

Pues MIREn, **la mejor forma de dejar de temer a algo que es inofensivo es exponerse a ello y darse cuenta de que lo que temía que ocurriera, no sucede.** Piense en el ejemplo de una persona que teme a los perros, tal vez este temor no se va a quitar yendo a abrazar a un perro gigante, de dientes enormes y con pulgas, pero si esta persona consiguiera un cachorrito y aprendiera a cuidarlo y desarrollara una relación de amistad con él, entonces tendría más herramientas para interactuar con otros perros sintiéndose segura.

¿Se les ocurre algún ejemplo de situaciones donde le temía a un evento y atreverse a exponerte a él te ayudó a superarlo?

Escuchemos la respuesta de 3 o 5 de ustedes.



Exposición emocional

En primer lugar, nos gustaría que pensara en cuales de estas razones podría estarse dando para creer que es débil y sus emociones podrían dañarle. Por favor leamos estas razones, y levante la mano si se identifica con alguna de ellas.

Pienso que no soy lo suficientemente fuerte para tolerar mis emociones.

Pienso que las emociones son nocivas y podrían dañarme haciéndome perder el control, volviéndome loca, o dañándome físicamente.

Lo siguiente es realizar el siguiente ejercicio con ayuda de una de las facilitadoras que podría, leer las instrucciones. Usted puede grabarlo en algún lugar, sea con su voz o la de alguien más, y realizarlo en casa como ejercicio de fortalecimiento.

En primer lugar, es importante que se encuentre en un lugar donde pueda dedicarle 5 minutos a realizar este ejercicio, de preferencia será un lugar donde esté en privado y sin distracciones, y donde pueda tomar asiento.

Una vez que esté sentada, asegúrese de tener los pies con las plantas firmemente apoyadas en el piso, y con su espalda derecha para evitar quedarse dormida. No tense tanto su espalda al grado en que pudiera lastimarse.

Puede elegir posar su mirada en algún objeto de la habitación y mantener sus ojos abiertos mirando ese objeto, o puede elegir cerrar los ojos.

Para iniciar, fije su mirada o cierre los ojos, y haga tres respiraciones profundas...

Ahora respire con normalidad y observe su respiración por unos segundos...

Continúe respirando con normalidad y observe la tensión y distensión de su abdomen por otros segundos...



Repitamos, pero ahora observando la tensión de los músculos de su cuerpo. Puede que note tensión, hormigueo, relajación u otra sensación. No importa lo que observe, siga observando y continúe con el ejercicio.

Ahora observe sus pensamientos durante unos segundos. Puede que sean muchos o pocos pensamientos. Puede que estén veloces o sean ideas estáticas. Incluso si nota la mente en blanco, manténgase observando por 5 segundos más, aunque sea desafiante.

Ahora regrese a su respiración, y gentilmente abra los ojos, o comience a observar en silencio el resto de la habitación...

Para finalizar el ejercicio, escuche o lea, las siguientes emociones y trate de identificar la que mejor describa lo que sintió: Tristeza, miedo, enojo, alegría, amor, celos, vergüenza o culpa.



*Actividad.

¡Felicidades! Ha concluido un ejercicio de **exposición emocional** (Barlow, et al. 2019). No hay forma de hacerlo bien o mal, solo hay formas de hacer el ejercicio con mayor o menor atención al detalle... esta capacidad se irá fortaleciendo con la práctica.

Finalmente, nos gustaría discutir con ustedes, *¿quién se murió tras haber realizado el ejercicio? ¿quién de ustedes ha perdido control de su cuerpo o su mente de manera irremediable? ¿Nadie?* Bien, parece que hemos desafiado al mito principal de la regulación emocional inefectiva. Para desafiarlo definitivamente, es importante continuar con este ejercicio en diversos lugares, momentos, y con diferentes emociones a lo largo de la semana. *¿Quiere avanzar a un paso incluso más veloz? Podría elegir realizar este ejercicio cuando se observe en la tentación de utilizar alguna estrategia de regulación emocional inefectiva.*



Hoja de trabajo 3.2 - Mi diario emocional 3

Utilice este diario para registrar las emociones que experimenta a lo largo de la semana, las estrategias de regulación emocional que pudiera utilizar a lo largo del día, y el número de ocasiones que practicó la exposición emocional como alternativa a las estrategias de regulación emocional inefectivas.

Elija un momento del día en que pueda dedicarse a llenar este diario, recuerde las emociones que han sucedido a lo largo del día y marque con una “X” cuantas veces han aparecido. Haga lo mismo con las estrategias de regulación emocional que note haber utilizado, si cree que tuvieron un buen resultado puede utilizar una carita sonriente, si cree que tuvieron un resultado negativo utilice una cara triste. Como ya se dijo, anote también el número de veces que practicó la exposición emocional. Si ensaya la exposición emocional como alternativa a las estrategias de regulación emocional inefectivas, aún mejor.

A continuación, hay un ejemplo de cómo realizar el ejercicio de observación:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Emociones	Alegría	X XX	X		X	XX	X	XXXX
	Amor	X		X	X		XX	XXX
	Miedo		X	X				
	Enojo				X		X	
	Tristeza	X				X		
	Culpa			XX				
	Vergüenza			XXX				X
	Celos		XX	X		XXX		
Estrategias	Evitación o control situacional							
	Monitoreo de amenazas							
	Rumia o preocupación							
	Supresión o expresión impulsiva							
Ejercicio	Exposición emocional	X	XXX	XX	X	XXXX	X	XX



Ahora es su turno (le deseamos mucho éxito y mucho aprendizaje):

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Emociones	Alegría							
	Amor							
	Miedo							
	Enojo							
	Tristeza							
	Culpa							
	Vergüenza							
	Celos							
Estrategias	Evitación o control situacional							
	Monitoreo de amenazas							
	Rumia o preocupación							
	Supresión o expresión impulsiva							
Ejercicio	Exposición emocional							

Nos ha dado mucho gusto contar con su participación el día de hoy.

Deseamos encontrarnos de nuevo la próxima sesión, no olvide traer este formato contestado para que podamos discutirlo.

¡Hasta pronto!



SESIÓN 4: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 2: ACEPTACIÓN EMOCIONAL VS SUPRESIÓN EMOCIONAL



SESIÓN 4: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 2: ACEPTACIÓN EMOCIONAL VS SUPRESIÓN EMOCIONAL

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es *enseñar un método para experimentar emociones como vía para identificar los valores personales:*

La sesión inicia *revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario de observación de escenas, estrategias emocionales y práctica de exposición emocional, subrayando su utilidad para identificar el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas y sus posibles efectos adversos, así como de la exposición emocional.*

La sesión continua *con un ejercicio de “aceptación emocional” que auxilie en la identificación de metas y valores personales en momentos de malestar intenso.*

La sesión finalizará *con un ejercicio de fortalecimiento y una reflexión sobre la posible utilidad que la sesión tiene en la vida de las usuarias.*



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuenten con las **guías educativas** y **hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 4.1: Aceptación emocional.
- Hoja de trabajo 4.1: Práctica de aceptación emocional.
- Hoja de trabajo 4.2: Identificación de acciones de autocuidado.
- Hoja de trabajo 4.3: Mi diario emocional 4.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Revisión de hoja de trabajo 3.2 - Mi diario emocional 3

Hola. Nos da gusto verle de nuevo, y estamos muy interesadas en saber cómo el nuevo diario de episodios emocionales, y de exposición emocional pudo haberle sido de utilidad. Idealmente, ha realizado este registro en hoja y papel, pero también es posible que solamente lo haya tenido en mente, cualquiera que sea tu experiencia, nos interesa saber que has aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedicar 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxiliar haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se te hayan presentado al realizar el diario. La forma de revisar el diario y los obstáculos para realizarlo es la misma de la sesión anterior.

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo del diario es mejorar nuestra capacidad para identificar nuestras emociones y eventos asociados a su aparición, así como las estrategias de regulación emocional que utiliza comúnmente, y sus efectos. También nos interesa, obviamente, saber del efecto que la exposición emocional pudo tener en su caso. Esta capacidad depende de la práctica, por lo que en primer lugar queremos preguntar si todas ustedes han recordado realizar el ejercicio. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar el diario.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó hacer el diario, pero no tenía claro el método para realizarlo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacer ejercicio?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*



Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para hacer el ejercicio, esto quiere decir que tal vez no deseaba hacerlo porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlo, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para hacer el ejercicio?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber qué descubrieron y qué no sabían sobre sus emociones o las estrategias, potencialmente problemáticas, que utilizan para regularlas, al realizar el diario. En una frase, ¿podrían compartírnos lo aprendido?

Ejemplo: Descubrí que la exposición emocional da mucho miedo, pero me hace sentir más fuerte después.

Genial. Estamos desarrollando el arte de aprender a regular nuestras emociones de manera efectiva. Esto comienza aprendiendo a reconocer nuestras emociones, las estrategias de regulación emocional que utilizamos, y sus posibles efectos adversos. Lo siguiente es aprender a exponernos a nuestras emociones, y desafiar el gran mito problemático sobre las emociones.

Avancemos, pues, con la Guía 4.1.



Guía educativa 4.1 - Aceptación emocional



***Facilitadora expone.**

Recordará que hay una serie de mitos que las personas tenemos sobre las estrategias de regulación emocional inefectivas. Quisiéramos regresar a este mito en particular:

- **Mito:** *Mis emociones displacenteras son peligrosas e intolerables, ignorarlas o lamentarlas evita que me hagan daño y las vuelve más tolerables.*
Realidad: *Suprimir mis emociones o lamentarme por tenerlas no las desaparece, me hace más sensible a ellas y me da la impresión de que son más intensas, incontrolables y amenazantes de lo que son en realidad.*

Y, ahora, quisiéramos recordar también este hecho sobre las emociones que le comentamos la primera sesión:

- *Cada una de nuestras emociones está asociada a una motivación, a la acción y una intención de comunicación específica. Los problemas emocionales tienen mucho que ver con el desconocimiento de esta información, es decir “no saber reconocer las emociones o como usarlas a nuestro favor”.*

MIRE, pues punto y aparte, la **aceptación emocional** (Romer, & Orsillo, 2020) es un método que requiere de la práctica exitosa de la exposición emocional para llevarse a cabo. *Podríamos decir, de hecho, que la exposición emocional es el paso 1, y la aceptación emocional es el paso 2 de un mismo proceso.* Pero ¿qué tiene que ver la exposición y aceptación emocional con la refutación de estos mitos y con aprender a usar las emociones a nuestro favor? Pues, la aceptación emocional es un método que nos ayuda, con la práctica, a identificar nuestras metas, objetivos, y valores, dentro de un episodio de intenso malestar emocional.

Imagine que está en un campo de guerra y se acerca a usted un emisario del ejercito contrario queriendo darle un mensaje. Hay una regla en estas situaciones, uno nunca mata al mensajero, se le escucha para saber qué es lo que desea comunicar y cómo podemos usar esta comunicación a nuestro favor. Piense en dos escenarios posibles, tal vez es un mensaje de tregua, si lo mata no se entera que ya ganó la batalla (igual y antes de pelearla), o tal vez le comunica que ya vienen 5 ejércitos más a auxiliarle en su contra, incluso en este escenario funesto, es mejor que se entere y empiece a negociar. No obstante, el problema es que el mensajero podría no hablar su idioma, y claro, tampoco puede confiar totalmente en él, pues trabaja para el bando enemigo.



SEMUJERES

Entonces, el punto es aprender a escucharle y entender que puede usted aprender de lo que le dice, y como puede usarlo para su beneficio y el de su ejército, mientras lee entre líneas el mensaje.

La exposición emocional es el primer momento en que escuchamos el mensaje, por desagradable que sea, y la aceptación emocional es el momento de reflexión donde desciframos el mensaje que la emoción tiene para nosotros.

Ahora que sabe de qué se trata el asunto, ensayemos una forma de ponerlo en práctica.



Hoja de trabajo 4.1 - Práctica de aceptación emocional.



*Actividad.

Este es un ejercicio de meditación, comienza con la exposición emocional que ya conoce y continua unas preguntas que le ayudarán a aceptar la emoción como un mensaje que, aunque confuso y a veces desagradable, le conviene escuchar.

Primero, es importante que se encuentre en un lugar donde pueda dedicarle 5 minutos a realizar este ejercicio, de preferencia será un lugar donde esté en privado y sin distracciones, y donde pueda tomar asiento.

Una vez que esté sentada, asegúrese de tener los pies con las plantas firmemente apoyadas en el piso, y con su espalda derecha para evitar quedarse dormida. No tense tanto su espalda al grado en que pudiera lastimarse.

Puede elegir posar su mirada en algún objeto de la habitación y mantener sus ojos abiertos mirando ese objeto, o puede elegir cerrar los ojos.

Para iniciar, fije su mirada o cierre los ojos, y haga tres respiraciones profundas...

Ahora respire con normalidad y observe su respiración por unos segundos...

Continúe respirando con normalidad y observe la tensión y distensión de su abdomen por otros segundos...

Repitamos, pero ahora observando la tensión de los músculos de su cuerpo. Puede que note tensión, hormigueo, relajación u otra sensación. No importa lo que observe, siga observando y continúe con el ejercicio.

Ahora observe sus pensamientos durante unos segundos. Puede que sean muchos o pocos pensamientos. Puede que estén veloces o sean ideas estáticas. Incluso si nota la mente en blanco, manténgase observando por 5 segundos más, aunque sea desafiante.

Escuche, o lea, las siguientes emociones y trate de identificar la que mejor describa lo que siente: Tristeza, miedo, enojo, alegría, amor, celos, vergüenza o culpa.

Cierre los ojos por un momento, y mantenga su posición inicial.

Inhale y exhale profundamente y deje que venga a su mente la respuesta a las siguientes preguntas...

¿Está mi emoción advirtiéndome de alguna amenaza posible?



¿Está mi emoción avisándome de alguna pérdida real o posible?

¿Me dice mi emoción que algo deseable podría ocurrir?

¿Qué me sugiere mi emoción hacer al respecto?

¿Cuál es la forma sensata de llevar ese consejo a la práctica? De forma realista, prudente, estratégica...

¿Qué mensaje valioso cree que le está tratando de transmitir su emoción?

Ahora regrese a su respiración, y gentilmente abra los ojos, o comience a observar en silencio el resto de la habitación...

Reflexione, ¿podría beneficiarse de tener la disposición a contemplar esta emoción de forma consciente cuando regrese en el futuro?

¿Cómo puede ayudarse a lograrlo?

¡Felicidades! Ha concluido un ejercicio de aceptación emocional. Este es un ejercicio desafiante inicialmente, es como aprender a hablar un idioma que, para muchas, era desconocido, aprender a hablar el lenguaje de nuestras emociones. Por eso, no hay forma de hacerlo bien o mal, solo hay formas de hacer el ejercicio con mayor o menor persistencia... la capacidad de escuchar el mensaje se irá fortaleciendo con la práctica.

Finalmente, nos gustaría volver a discutir con ustedes, *¿quién se murió tras haber realizado el ejercicio? ¿quién de ustedes ha perdido control de su cuerpo o su mente de manera irremediable? ¿Nadie? Bien, parece que cada vez le restamos más poder al mito principal de la regulación emocional inefectiva.*

Avancemos a la hoja de trabajo siguiente.



Hoja de trabajo 4.2 - Identificación de acciones de autocuidado



*Actividad.

Hay un truco para descifrar el mensaje que intentan darnos las emociones, suponga que siempre están intentando animarle a cuidar de usted misma.

Recuerden que en su momento se dijo que las emociones tenían dos funciones, prepararnos para la acción y hacer la comunicación con los demás más eficiente. Pues, en esencia, la mejor manera de ver estas utilidades implica hacer una “interpretación caritativa” de nuestras emociones y suponer que nos están alentando a movilizarnos o comunicarnos de una forma que favorece nuestro autocuidado.

Hagamos el siguiente ejercicio para ayudarnos a descifrar como traducir el mensaje emocional en acciones de cuidado personal. Contestemos a las siguientes preguntas.



*Nota para la facilitadora.

Auxilie en la lectura y comentario de las siguientes preguntas.
Puede dedicar alrededor de 15 minutos a escuchar las respuestas de las usuarias.

Si así lo elije, puede escribir en un lugar visible sus respuestas.

¿Qué mensaje les dio su emoción?

Ejemplo: Mi emoción fue miedo y me dio el mensaje de que estoy en riesgo de que me suba más la presión y pueda terminar en el hospital si no hago algo al respecto

Anote sus ideas:

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



¿De qué forma consideran que les alienta a cuidar mejor de ustedes mismas o de sus personas o acciones valiosas?

Ejemplo: Esto me alienta a cuidarme nuevamente porque me doy cuenta de que quiero vivir bien y no quiero llegar a estar grave o a morir

Anote sus ideas:

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

¿Qué actividades pueden poner en práctica esta semana para cuidar de aquello que la emoción les anima a procurar?

Ejemplo: Esta semana puedo retomar el irme caminando para llevar y recoger a mis hijos en vez de tomar taxi.

Anote sus ideas:

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

Excelente, muchas gracias por compartir sus ejemplos. Ahora, tenemos una última pregunta: ¿De qué formas positivas podría cambiar nuestra vida si pudiéramos ser expertas en la aceptación emocional?

¿Pueden darnos algunas ideas?

Muy bien, ahora MIREmos la forma en que el diario emocional podría ayudarnos a practicar la aceptación emocional.



Hoja de trabajo 4.3 - Mi diario emocional

Como ya sabe, en este diario puede registrar las emociones que experimenta a lo largo de la semana, las estrategias de regulación emocional que pudiera utilizar a lo largo del día, y el número de ocasiones que practica la aceptación emocional.

Nuevamente, le animamos a elegir un momento del día en que pueda dedicarse a llenar este diario, recuerde las emociones que han sucedido a lo largo del día y marque con una “X” cuantas veces han aparecido. Repita lo mismo con el registro de las estrategias de regulación emocional que note haber utilizado, si cree que tuvieron un buen resultado puede utilizar una carita sonriente, si cree que tuvieron un resultado negativo utilice una cara triste.

Finalice registrando su práctica de aceptación emocional. Si ensaya la aceptación emocional como alternativa a las estrategias de regulación emocional inefectivas, aún mejor.

A continuación, hay un ejemplo de cómo realizar el ejercicio de automonitoreo:

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Emociones	Alegría	XX	X		X	XX	X	XXXX
	Amor	X		X	X	☹️	XX	XXX
	Miedo		X	X				
	Enojo				X		X	
	Tristeza	X				X		
	Culpa	X		XX				
	Vergüenza			X				X
	Celos		X			XX	XXX	
Estrategias	Evitación o control situacional	☹️		😊		☹️		
	Monitoreo de amenazas						☹️	
	Rumia o preocupación				☹️			
	Supresión o expresión impulsiva			☹️		☹️		
Ejercicio	Aceptación emocional	XX	XX	XX	X	XXXX	XX	XX



Ahora es su turno (le deseamos mucho éxito y mucho aprendizaje):

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Emociones	Alegría							
	Amor							
	Miedo							
	Enojo							
	Tristeza							
	Culpa							
	Vergüenza							
	Celos							
Estrategias	Evitación o control situacional							
	Monitoreo de amenazas							
	Rumia o preocupación							
	Supresión o expresión impulsiva							
Ejercicio	Aceptación emocional							

Nos ha entusiasmado contar con su participación el día de hoy.

Deseamos encontrarnos de nuevo la próxima sesión, no olvide traer este formato contestado para que podamos discutirlo.

¡Hasta pronto!



SESIÓN 5: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 3 - PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES CONTRA EVITACIÓN SITUACIONAL



SESIÓN 5: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 3 - PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES CONTRA EVITACIÓN SITUACIONAL



Para las facilitadoras

El objetivo principal de esta sesión es enseñar un método para identificar metas a corto y largo plazo que sirvan como guía para organizar actividades que contrarresten los efectos negativos de la evitación situacional.

La sesión inicia revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario de observación de escenas, estrategias emocionales y práctica de aceptación emocional, y subrayando su utilidad para identificar el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas, exposición emocional y sus posibles efectos adversos.

Después de eso, la sesión continua con un ejercicio que ayuda a identificar los efectos problemáticos de la evitación situacional y los posibles efectos positivos de la programación de actividades.

Posteriormente, se analizarán una serie de áreas potenciales de actividades a programar que servirán como guía para activarse conductualmente en la semana.

La sesión finaliza identificando actividades a programar para la semana siguiente.



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuenten con las **guías educativas** y **hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 5.1: El modelo del tobillo luxado.
- Guía educativa 5.2: El modelo de la rehabilitación psicológica.
- Hoja de trabajo 5.1: Identificación de actividades de bienestar.
- Hoja de trabajo 5.2: Formato de programación de actividades.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Revisión de hoja de trabajo 4.3 - Mi diario emocional 4

Nos alegra verle de nuevo, y estamos muy interesadas en saber sobre lo que ha aprendido tras realizar este nuevo diario emocional. Como siempre, nos gustaría subrayar que, idealmente, realizó este diario en hoja y papel, pero también es posible que solamente lo haya tenido en mente, cualquiera que sea su experiencia, nos interesa saber que ha aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedicar 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxiliar haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se te hayan presentado al realizar el diario. La forma de revisar el diario y los obstáculos para realizarlo es la misma de la sesión anterior.

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo del diario es mejorar nuestra capacidad para identificar nuestras emociones y eventos asociados a su aparición, así como las estrategias de regulación emocional que utiliza comúnmente, y sus efectos. También nos interesa, obviamente, saber del efecto que la aceptación emocional pudo tener en su caso. Esta capacidad depende de la práctica, por lo que en primer lugar queremos preguntar si todas ustedes han recordado realizar el ejercicio. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar el diario.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó hacer el diario, pero no tenía claro el método para realizarlo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacer ejercicio?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*



Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para hacer el ejercicio, esto quiere decir que tal vez no deseaba hacerlo porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlo, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para hacer el ejercicio?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber qué descubrieron y qué no sabían sobre sus emociones o las estrategias, potencialmente problemáticas, que utilizan para regularlas, al realizar el diario. En una frase, ¿podrían compartírnos lo aprendido?

Ejemplo: Descubrí que la exposición emocional da mucho miedo, pero me hace sentir más fuerte después.

¡MIREn! Ya son casi expertas en el arte de reconocer sus emociones, e identificar la oportunidad para renunciar al uso de estrategias de regulación emocional inefectivas y sustituirlas por la aceptación emocional. Lo que sigue es contrarrestar los efectos de la evitación situacional con la programación de actividades

Avancemos, pues, con la Guía 5.1.



Guía educativa 5.1 - El modelo del tobillo luxado (Reyes Ortega, 2021)



***Facilitadora expone.**

El malestar emocional no es diferente del malestar físico, recuerde un momento de su vida donde se haya lastimado físicamente, por ejemplo, cuando se haya torcido un tobillo.

Nuestra reacción natural al torcernos es evitar hacer cosas que nos provoquen dolor, como recargar el peso en el otro pie al caminar, mantenerse en reposo, o evitar hacer esfuerzos de cualquier tipo. El problema al depender exclusivamente de este tipo de estrategias es que podrían provocarle una lesión en la espalda, en la cadera, lastimarle el otro pie, o incluso evitar sanar su tobillo.

El dolor emocional es muy parecido, cuando nos lastimamos evitamos las situaciones que nos provocan dolor, esto evita que experimentemos malestar a corto plazo, pero a mediano o largo plazo podrían provocar más estrés y evitar que hagamos actividades que son agradables, provocando mayor malestar emocional a largo plazo.

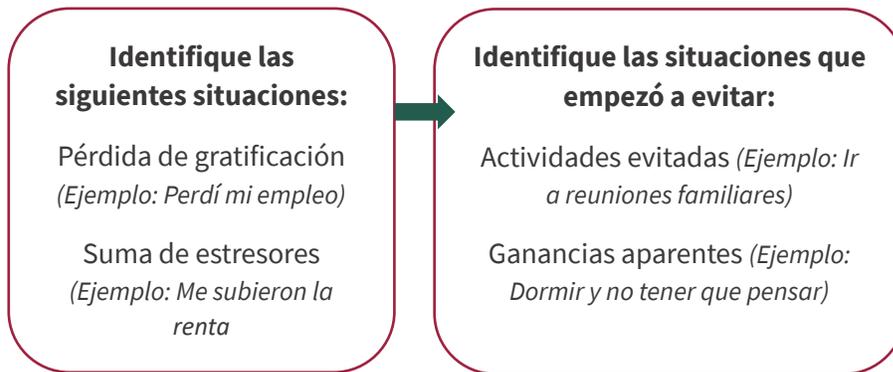
Observe la siguiente figura, identifique un momento del último año donde haya sucedido algo desagradable, o un conjunto de eventos desagradables que ocurrieron de forma simultánea, tal vez incrementaron los estresores de su vida o disminuyeron las situaciones agradables que existían en su rutina.

Identifique las siguientes situaciones:

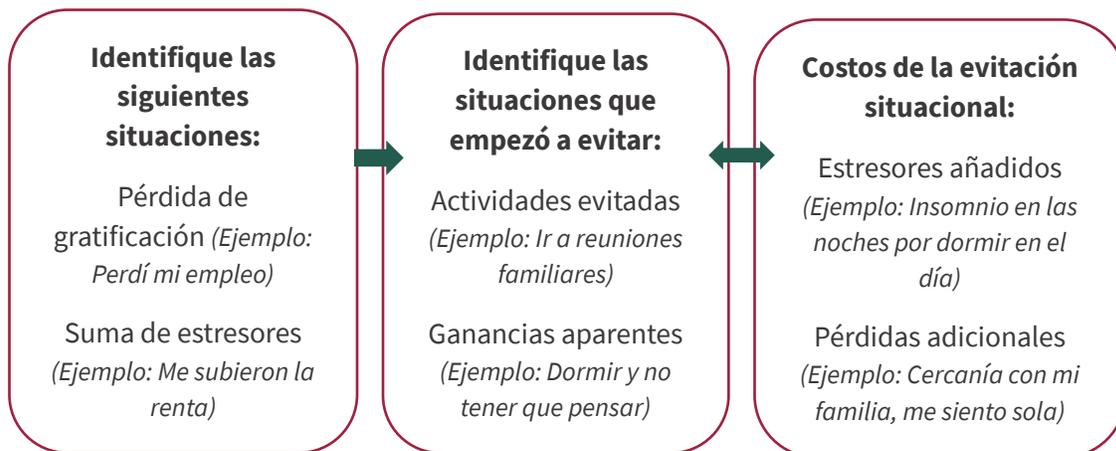
Pérdida de gratificación
(Ejemplo: Perdí mi empleo)

Suma de estresores
(Ejemplo: Me subieron la renta)

Ahora identifique las actividades que dejó de realizar, con la finalidad de evitar el estrés o sentir sus pérdidas.



¿Qué costos pudo haber tenido evitar estar actividades a mediano plazo?



¿Reconoce como la evitación situacional puede dar lugar a mayores estresores y pérdidas? La trampa en este caso está en que responder a esto con más evitación genera un círculo vicioso del que es difícil escapar. Incluso, **¿puede reconocer si la evitación situacional le priva de la posibilidad de desarrollar nuevas habilidades que le ayuden a mejorar su vida en el futuro?**



Guía de trabajo 5.2 - El modelo de la rehabilitación psicológica.



***Facilitadora expone.**

Así como en la rehabilitación física necesitaríamos mover el tobillo para fortalecerlo y volver a caminar como lo hacíamos antes, en la rehabilitación psicológica ocurre lo mismo. **Si comenzamos a hacer actividades que permitan resolver problemas estresantes o que sean gratificantes, podemos romper ese círculo vicioso y comenzar a generar un círculo virtuoso que nos permita generar bienestar, habilidades y mayor calidad de vida.** Lo que es incluso mejor, hacer actividades de forma estratégica o programada podría ayudarle a cuestionar el mito que dice **“evitar mis problemas permite que se vayan resolviendo por sí mismos. Si los problemas no desaparecen, iré sintiéndome más fuerte cada vez y podré resolverlos”**.

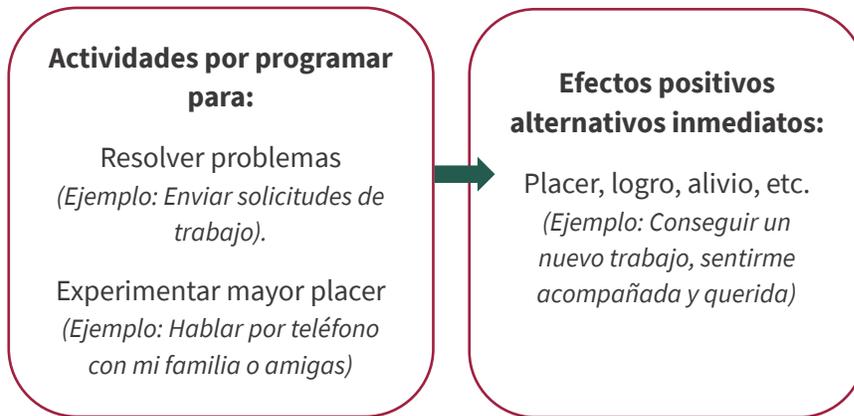
Identifique las actividades alternativas que podría empezar a realizar para romper con este círculo vicioso.

Actividades por programar para:

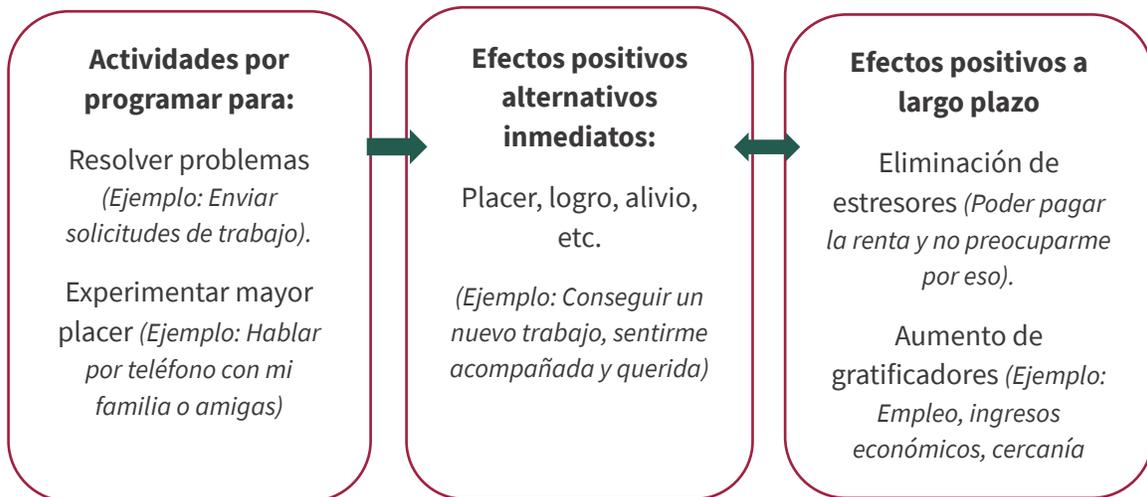
Resolver problemas
(Ejemplo: *Enviar solicitudes de trabajo*).

Experimentar mayor placer
(Ejemplo: *Hablar por teléfono con mi familia o amigas*)

¿Puede identificar algunos efectos alternativos positivos que podrían tener estas actividades?



Finalmente, si tuviera estos efectos positivos, ¿sería posible notar cambios en su vida que permitieran generar un círculo virtuoso de bienestar?



¿Reconoce como la programación de actividades podría dar lugar a mayores ganancias para usted y las personas que le rodean a largo plazo?, ¿Es posible que ayude a cuestionar el mito que sostiene la evitación situacional como forma preferente de afrontar sus problemas?



Hoja de trabajo 5.1 - Identificación de actividades de bienestar.



***Actividad.**

La programación de actividades (Kanter & Puspitasari, 2012; Persons et al., 2001) es una poderosa estrategia para contrarrestar los efectos adversos de la evitación situacional, y al mismo tiempo es una actividad que nos permite practicar el afrontamiento de situaciones desagradables diciendo no a la postergación. Pero primero, lo primero, identificar actividades que podamos programar en nuestra semana y nos permitan seguir avanzando a paso firme en el futuro.

A continuación, encontrarán algunas preguntas (Reyes-Ortega, 2021), por favor respóndalas generando entre 3 y 5 ideas de actividades que pudiera programar a lo largo de la semana, posteriormente identifique una calificación donde 10 sea la mayor probabilidad de poder realizar esta actividad esta semana y 0 la posibilidad mínima.

Actividades que disfrutaba y ya no hago tan a menudo:

- 1. _____ ()
- 2. _____ ()
- 3. _____ ()
- 4. _____ ()
- 5. _____ ()

Actividades que siempre he deseado probar y no me he atrevido a iniciar:

- 1. _____ ()
- 2. _____ ()
- 3. _____ ()
- 4. _____ ()
- 5. _____ ()



Actividades que me ayudarían a resolver problemas y que evito o postergo realizar:

1. _____ ()
2. _____ ()
3. _____ ()
4. _____ ()
5. _____ ()

Actividades que darían sentido o significado a mi vida y que no he incorporado a mi rutina aún:

1. _____ ()
2. _____ ()
3. _____ ()
4. _____ ()
5. _____ ()

¡MIRE que bien! Nos alegra ver que ha podido identificar estas actividades, el siguiente paso es aprovechar estas ideas para poder generar un diario de programación de actividades.

Avance a la hoja de trabajo 5.2 para poder realizarlo.



Hoja de trabajo 5.2 - Formato de programación de actividades

Tomando en consideración las actividades que identificó en la hoja de trabajo 5.1, elija entre 3 y 5 actividades que desee programar como parte de su rutina esta semana y anótelas en el siguiente diario, posteriormente anote el día y hora estimada de la semana en que podría realizarlo.

Nos hemos tomado la libertad de programar la práctica de la aceptación emocional, porque estamos seguros de que se beneficiará mucho de seguir ensayándola.

Actividad	Día Hora	Realizada SI/NO	Concentración %
Práctica de aceptación emocional	Diario		
Efecto que tuvo en mí realizar, o no, mis actividades:			

Cuando pase el día y la hora en que tiene programadas sus actividades anote en este formato si las ha realizado o no, así mismo califique el porcentaje de concentración que mantuvo mientras las realizaba. Al finalizar la semana, anote el efecto que realizar estas actividades (o no realizarlas) tuvo en su estado de ánimo.

La próxima semana revisaremos su diario de programación de actividades y el efecto que este tuvo en su estado de ánimo en esta semana.



***Nota para la facilitadora.**

Revise las actividades programadas por las participantes del taller y ayude a generar ideas si las asistentes tuvieran dificultades. Puede elegir hacer esta revisión en grupo si lo desea.

A continuación, encontrará un ejemplo de un diario de actividades contestado en su totalidad:

Actividad	Día Hora	Realizada SI/NO	Concentración %
Práctica de aceptación emocional	Diario 17:00	SI	85%
Acudir a clase de Zumba	Lunes, miércoles y viernes 08:00	NO totalmente	70%
Meter solicitudes de empleo	Lunes 12:00	SI	90%
Hablar por teléfono con mi hermana	Martes y jueves 21:00	NO	0%
Salir a caminar	Diario 18:00	SI	45%
Ver una serie	Sábado 14:00	NO	0%
Efecto que tuvo en mí realizar, o no, mis actividades: Me sorprendió haber realizado tantas actividades, me sentí útil y acompañada. Me gustaría poder realizar más actividades, pero soy paciente conmigo, sé que necesito práctica.			



SESIÓN 6: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 4 – ATENCIÓN PLENA DEL MOMENTO PRESENTE CONTRA MONITOREO DE AMENAZAS Y ESTRATEGIAS



SESIÓN 6: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 4 – ATENCIÓN PLENA DEL MOMENTO PRESENTE CONTRA MONITOREO DE AMENAZAS Y ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es *aprender a utilizar la atención plena del momento presente para contrarrestar el efecto negativo del monitoreo de amenazas y uso de estrategias de seguridad.*

La sesión inicia *revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario de programación de actividades, resolviendo problemas para su realización y revisando su efecto en el estado de ánimo de las usuarias.*

En segundo lugar, *se realizará una dinámica para recordar los costos de las estrategias de monitoreo de amenazas y estrategias de seguridad, y después se realizará un ejercicio para identificar beneficios potenciales del uso de la atención plena al momento presente, subrayando sus beneficios para obtener información de las circunstancias y tomar decisiones efectivas.*

La sesión finalizará *instruyendo en la forma de utilizar la atención plena del momento presente a lo largo de la semana.*



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuenten con las **guías educativas** y **hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 6.1: Monitoreo de amenazas, ¿y luego qué?
- Guía educativa 6.2: Estrategias de seguridad, ¿y luego qué?
- Hoja de trabajo 6.1: Conociendo a mis compañeras.
- Hoja de trabajo 6.2: Atención plena del momento presente.
- Hoja de trabajo 6.3: Programación de actividades.
- Una moneda de cualquier valor, esta debe estar en la mano, y a la vista, de una de las facilitadoras durante la práctica con la guía educativa 6.1.
- Un dulce de su elección en una mesa o asiento, durante la actividad de la guía educativa 6.1.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Revisión de hoja de trabajo 5.2 - Formato de programación de actividades.

Hola de nuevo. Estamos contentas de verle, e interesadas en saber sobre su experiencia con la actividad de programación de actividades. Como ya sabe, nos gustaría empezar expresando que, si bien lo ideal sería anotar su experiencia en el formato, también es posible que nos la haga saber de memoria, cualquiera que sea su experiencia, nos interesa saber lo que ha aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedicar 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxiliar haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se te hayan presentado al realizar el diario. La forma de revisar el diario y los obstáculos para realizarlo es la misma de la sesión anterior.

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo de la programación de actividades es contrarrestar los efectos adversos de la evitación situacional, así como continuar practicando ejercicios de aceptación emocional. Ambas son estrategias de regulación emocional de gran ayuda que nos conviene practicar. Ya que la práctica hace al maestro, en primer lugar, queremos preguntarles si han recordado realizar el ejercicio. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar nuestras actividades programadas.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó realizar sus actividades, pero no tenía claro como auxiliarse del formato para llevarlas a cabo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacerlo?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*



Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para realizar sus actividades, esto quiere decir que tal vez no deseaba realizarlas porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlas, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para realizar sus actividades programadas?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber lo que descubrieron sobre el impacto que tuvo en su estado de ánimo el realizar estas actividades. Igualmente, saber si notaron que hay un efecto positivo dependiendo del grado de concentración que tienen al realizar la actividad.

¡MIRE! Ya que tocamos el punto de la concentración, valdría la pena revisar la Guía educativa 6.1 para repasar algunos de los efectos problemáticos del monitoreo de amenazas, y como la atención al momento presente ayuda a corregir este hábito potencialmente poco saludable.



Guía educativa 6.1 - Monitoreo de amenazas, ¿y luego qué?



*Actividad.

MIREn, ustedes ya conocen los efectos negativos del monitoreo de amenazas. ¿Pueden ayudarnos recordando alguno que hayan observado? Con un ejemplo por participante (incluyendo las facilitadoras) bastará. ¿Quién desea empezar?

Ejemplo: Revisar las redes sociales de otras personas me hicieron sentir más insegura de lo que ya me sentía.

Muchas gracias por sus ejemplos. A continuación, nos gustaría hacer un ejercicio con ustedes, para fortalecer el punto. Por favor, ayúdenos siguiendo las instrucciones que le daremos a continuación...

Manteniendo su asiento, inhale y exhale profundamente, posicionando sus manos sobre su regazo y manteniendo una postura corporal de alerta (no queremos quedarnos dormidos).

La invitamos a evaluar, de 0 a 100, el grado de amenaza en el que se siente en este momento. Siendo 0 nada, y 100 el grado de amenaza más grande que ha experimentado.

Ahora, le invitamos a mirar la habitación donde se encuentra, buscando señales de riesgo potenciales... las que sea que identifique estarán bien, no importa la naturaleza de las amenazas, ni que tan realistas las considere. Manténgase buscando, como si fuera un inspector de seguridad tratando de identificar hasta la más mínima amenaza posible. Imagine que la amenaza más mínima podría traer las más graves consecuencias.

Nuevamente, le invitamos a evaluar, de 0 a 100, el grado de amenaza en el que se siente en este momento. Siendo 0 nada, y 100 el grado de amenaza más grande que ha experimentado.



¡Felicidades! usted ha hecho un excelente trabajo monitoreando amenazas. ¿Podemos discutir en grupo lo que hemos aprendido de este ejercicio? ¿Cuál es el efecto que notaron que el monitoreo de amenazas tuvo en su estado emocional?

Por ejemplo. Me sentí ansiosa, me di cuenta de más amenazas de las que había considerado en todo el tiempo que tengo viniendo a este salón.

Ahora, algunas preguntas adicionales ¿alguien puede decirnos el valor de la moneda que (nombre a alguna de las facilitadoras) estaba sosteniendo durante el ejercicio? Sin voltear a mirar, ¿pueden decirnos que tipo de dulce es el que estuvo en la mesa mientras realizaban el ejercicio?

Como podrá notar, los efectos del monitoreo de amenazas pueden ser verdaderamente paradójicos. No solo no nos sentimos con más calma, sino que nos perdemos de la posibilidad de notar información que pudiera ser importante.

¿Cómo corregir este hábito? Antes de hablar de ello, ayúdennos a revisar la Guía educativa 6.2 para profundizar sobre el efecto de las estrategias de seguridad.



Guía educativa 6.2 - Estrategias de seguridad, ¿y luego qué?



*Actividad.

Ahora, ¿recuerdan lo que son las estrategias de seguridad y por qué podrían ser problemáticas?, con un ejemplo por participante que puedan darnos (incluyendo las facilitadoras) bastará para recordar. ¿Quién desea empezar?

Ejemplo. Pueden evitar que interactúe y desarrolle habilidades para afrontar los retos en mi vida.

Muchas gracias por sus ejemplos, ahora les vamos a invitar a hacer otro ejercicio. Por favor, ayúdenos siguiendo las instrucciones que le daremos a continuación...

Manteniendo su asiento, inhale y exhale profundamente, posicionando sus manos sobre su regazo y manteniendo una postura corporal de alerta (no queremos quedarnos dormidas).

Le invitamos a evaluar, de 0 a 100, el grado de concentración en el que se siente en este momento. Siendo 0 nada, y 100 el grado de amenaza más grande que ha experimentado.

Ahora, le invitamos a jugar con sus manos y mover su pie, mientras se repite “no hay nada amenazante sucediendo en este momento, todo está bien, piensa positivo”. Repita una y otra vez.

Una de las facilitadoras contará algunos detalles sobre su experiencia rumbo al trabajo de esa mañana. No deje de repetirse estas frases y de jugar con sus pies y manos, nosotros le indicaremos cuando termine la actividad.



*Nota para la facilitadora.

Cuente su experiencia durante 3 a 5 minutos.



Gracias. Ahora le pedimos prestarnos toda su atención. Nuevamente, le invitamos a evaluar, de 0 a 100, el grado de concentración que sintió durante el ejercicio. Siendo 0 nada, y 100 el grado de amenaza más grande que ha experimentado.

Muy bien, usted ha hecho un excelente trabajo utilizando estas estrategias de seguridad. ¿Podemos discutir en grupo lo que hemos aprendido de este ejercicio? ¿Qué efecto notaron que el uso de estas estrategias de seguridad tuvo en su concentración?

Ejemplo. Pude notar algunos detalles, pero me perdí de detalles de la historia que habría notado en otro momento.

¿Se dieron cuenta?, los efectos del uso de estrategias de seguridad pueden ser problemáticos también.

Acompáñenos a revisar la Hoja de trabajo 6.1 para conocer un antídoto. La atención plena del momento presente (Roemer & Orsillo, 2011; 2020).



Hoja de trabajo 6.1 - Conociendo a mis compañeras



*Actividad.

Hagamos un ejercicio de atención plena al momento presente. Nuevamente le daremos algunas instrucciones y le pediremos seguirlas al pie de la letra.

Siéntense en parejas, una de frente a la otra. Si no pueden sentarse en parejas, siéntense en ternas.

Cierren los ojos, inhalen y exhalen profundamente, posicionando sus manos sobre su regazo y manteniendo una postura corporal de alerta (no queremos quedarnos dormidos).

Ahora, abran los ojos y miren con atención la vestimenta de su compañera (o compañeras), imagine que desea memorizar cada detalle del atuendo de su compañera. Prestemos atención durante tres minutos.

Una facilitadora tomará tres minutos y terminando ese tiempo dará una indicación para terminar el ejercicio.

Gracias. ¿Podrían comentarnos que es lo que observaron sobre el atuendo de su compañera (o compañeras)? No es necesario mirarla de nuevo, por favor háganlo de memoria. ¿Podemos escuchar a tres de ustedes?

Perfecto, ¿qué aprendimos sobre el efecto de la atención plena para obtener información importante en las situaciones de vida en las que nos encontramos? **¿A alguien se le ocurre la forma en que la atención plena al momento presente puede ayudarnos a cuestionar este mito?: Buscar amenazas y señales de escape, me ayudará a enfrentar o escapar oportunamente. Si no detecto amenazas podré sentirme segura.**

La Hoja de trabajo 6.2 incluye un ejercicio que puede utilizar como fortalecimiento para esta semana, manténgala a la mano y realícela como parte de sus tareas programadas esta semana, la siguiente sesión revisaremos su experiencia con ella.



Hoja de trabajo 6.2 - Atención plena del momento presente

Encuentre un lugar libre de distracciones, puede realizar este ejercicio de pie, sentada o acostada, lo importante es hacerlo con los ojos abiertos. El ejercicio durará alrededor de 5 minutos.

Inhale y exhale profundamente, note el ritmo de su respiración y su velocidad durante unos segundos...

Ahora preste atención al movimiento de su abdomen al respirar durante otros segundos...

Observe, lo que nota con sus ojos, puede ayudarse tratando de nombrarlo...

Sin dejar de prestar atención a lo que ve, amplie su atención a los sonidos de ambiente en el que se encuentra...

Siga mirando y escuchando, y trate de notar la temperatura de la habitación y la textura de su ropa sobre su piel.

Por último, identifique si puede reconocer algún sabor en su boca y algún aroma en especial.

Trate de prestar atención a sus 5 sentidos simultáneamente, y manténgase en este ejercicio de observación unos segundos más.

Puede finalizar el ejercicio, identificando el efecto que tuvo para mirar detalles de la situación que usualmente habría pasado por alto.



Hoja de trabajo 6.3 Formato de programación de actividades 2

Tomando en consideración las actividades que identificó en la hoja de trabajo 5.1, elija entre 3 y 5 actividades que desee programar como parte de su rutina esta semana y anótelas en el siguiente diario, posteriormente anote el día y hora estimada de la semana en que podría realizarlo.

Las actividades que tuvieron un efecto positivo en su estado de ánimo la semana anterior pueden volver a programarse para que se vuelvan parte de su rutina. Si decide repetir actividades, añada entre 3 y 5 adicionales para esta semana.

Nos hemos tomado la libertad de programar la práctica de la aceptación emocional y la de atención plena del momento presente, porque estamos seguros de que se beneficiará mucho de seguir ensayándola.

Actividad	Día Hora	Realizada SI/NO	Concentración %
Práctica de aceptación emocional	Diario		
Atención plena del momento presente (Hoja de trabajo 6.2)	Diario		
Efecto que tuvo en mí realizar, o no, mis actividades:			



Cuando pase el día y la hora en que tiene programadas sus actividades anote en este formato si las ha realizado o no, así mismo califique el porcentaje de concentración que mantuvo mientras las realizaba. Al finalizar la semana, anote el efecto que realizar estas actividades (o no realizarlas) tuvo en su estado de ánimo.

La próxima semana revisaremos su diario de programación de actividades y el efecto que este tuvo en su estado de ánimo en esta semana.



***Nota para la facilitadora.**

Revise las actividades programadas por las participantes del taller y ayude a generar ideas si las asistentes tuvieran dificultades. Puede elegir hacer esta revisión en grupo si lo desea.



SESIÓN 7: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 6 – REFLEXIÓN PROGRAMADA CONTRA RUMIA Y PREOCUPACIÓN



SESIÓN 7: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 6 – REFLEXIÓN PROGRAMADA CONTRA RUMIA Y PREOCUPACIÓN

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es *aprender a planificar tiempos de reflexión efectiva como alternativa a la rumia y preocupación.*

La sesión inicia *revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario de programación de actividades, resolviendo problemas para su realización y revisando su efecto en el estado de ánimo de las usuarias.*

Después, *se recordarán los costos de la rumia y la preocupación.*

Posteriormente se procederá a *identificar los beneficios potenciales de la planeación de espacios de reflexión estratégicos dirigidos a la resolución de problemas.*

La sesión finalizará *instruyendo en la forma de hacer uso de la reflexión programada y practicarla a lo largo de la semana.*



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuente con las **guías educativas** y **hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 7.1: La mente como cuentacuentos, ¿y luego qué?
- Hoja de trabajo 7.1: Resolución de problemas.
- Hoja de trabajo 7.2: Reflexión programada en la práctica.
- Hoja de trabajo 7.3: Formato de programación de actividades 3.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Revisión de hoja de trabajo 6.2 - Formato de programación de actividades.

Hola de nuevo. Estamos contentas de verle, e interesadas en saber sobre su experiencia con la actividad de programación de actividades. Como ya sabe, nos gustaría empezar expresando que, si bien lo ideal sería anotar su experiencia en el formato, también es posible que nos la haga saber de memoria, cualquiera que sea su experiencia, nos interesa saber lo que ha aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedicar 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxiliar haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se te hayan presentado al realizar el diario. La forma de revisar el diario y los obstáculos para realizarlo es la misma de la sesión anterior.

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo de la programación de actividades es contrarrestar los efectos adversos de la evitación situacional, así como continuar practicando ejercicios de aceptación emocional y atención plena del momento presente. Ambas son estrategias de regulación emocional de gran ayuda que nos conviene practicar. Ya que la práctica hace al maestro, en primer lugar, queremos preguntarles si han recordado realizar el ejercicio. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar nuestras actividades programadas.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó realizar sus actividades, pero no tenía claro como auxiliarse del formato para llevarlas a cabo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacerlo?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*



Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para realizar sus actividades, esto quiere decir que tal vez no deseaba realizarlas porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlas, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para realizar sus actividades programadas?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber lo que descubrieron sobre el impacto que tuvo en su estado de ánimo el realizar estas actividades. Igualmente, saber si notaron que hay un efecto, positivo dependiendo del grado de concentración que tienen al realizar la actividad.

Avancemos, pues, con la Guía 7.1.



Guía educativa 7.1 - La mente como cuentacuentos, ¿y luego qué?



*Actividad.

MIREn, ustedes ya conocen los efectos negativos de la rumia y la preocupación. ¿Pueden ayudarnos recordando alguno que hayan observado, con un ejemplo por participante (incluyendo las facilitadoras) bastará ¿Quién desea empezar?

Ejemplo. Preocuparme para prepararme puede llevar a preocuparme por estar preocupada y generar mayor angustia por sentir que pierdo control de mi mente.

Muchas gracias por sus ejemplos, a continuación, nos gustaría hacer un ejercicio con ustedes, para fortalecer el punto. Por favor, ayúdenos siguiendo las instrucciones que le daremos a continuación...

Tome algo para escribir, y manteniendo su asiento, inhale y exhale profundamente. Nosotras le daremos un tema sobre el cual pensar y le pediremos que anote todo lo que se le venga a la mente conforme se le vaya ocurriendo.



*Nota para la facilitadora.

La facilitadora menciona alguno de los siguientes temas: Ser mamá, ser mujer, tener mascotas, problemas en la casa, el clima.

Facilitadoras, permitan que las participantes anoten sus ideas durante un estimado de 5 y 10 minutos.

¡Tiempo!

Ahora, les invitaremos a formar grupos de 3 personas. Cada miembro de estos pequeños grupos leerá lo que haya escrito a sus compañeras, tal cual lo haya anotado.

¡Empecemos!

Una vez que todas las participantes hayan terminado de terminar de compartir, cada una de ellas evaluará, de 0 a 100, el grado de coherencia o confusión que sienten que



tuvieron las ideas. Siendo 0 nada coherente, y 100 el grado máximo de coherencia y elocuencia que hayan escuchado.

Gracias por haber realizado esta actividad con nosotras. Si se dan cuenta, nuestras mentes son como un cuentacuentos que tiene un talento especial para decir cosas, sin mayor sentido, ante un tópico cualquiera que se le presente. ¿Qué similitudes o diferencias encuentran entre lo que su mente les dijo al realizar este ejercicio y la forma en que funciona su mente cuando rumian o se preocupan de forma impulsiva?

¿Saben qué? Hay un problema importante con la rumia y la preocupación que nos gustaría puntualizar. Es posible que aquello sobre lo cual nos estamos preocupando o estamos rumiando sea un problema que requiere resolverse, pensar sobre él de forma desorganizada no nos ayudará a tomar las mejores decisiones al respecto. Hay una estrategia, llamada **resolución de problemas** que queremos compartirte, estamos seguros de que puede ser de gran utilidad para ti.

Avancemos a la siguiente guía.



Hoja de trabajo 7.1 - Resolución de problemas

La resolución de problemas (Nezu, Nezu & D´Zurilla, 2012) es un método que puede parecer laborioso, pero que con la práctica puede volverse automático y no tomar más allá de 5 minutos realizarlo.

El primer paso de la resolución de problemas es identificar que “tenemos un problema”, en nuestro caso, esto inicia identificando un pensamiento que haya aparecido recurrentemente en nuestra mente (un pensamiento sobre el que es tentador preocuparse o rumiar.)

Por ejemplo:

Soy una mala madre.

¿Puede anotar el pensamiento que identificó a continuación?

Pensamiento sobre el que deseo trabajar:

El siguiente paso es identificar si este pensamiento nos está avisando de algún problema. ¿Cuál es el problema del que te notifica este pensamiento? Escríbalo como una acción que no ha llevado a cabo, a pesar de sus efectos problemáticos.

Por ejemplo:

No estoy llegando a casa a tiempo para dar ayuda a mis hijos a hacer la tarea.

¿Puede anotar el problema que identificó a continuación?

Problema identificado:

Ahora, le animamos a identificar entre 3 y 5 pasos que pudiera llevar a cabo para hacer, o dejar de hacer, el comportamiento que representa su problema.



Por ejemplo:

1. Hacer atención plena del momento presente en el trabajo para terminar a tiempo.
2. Despedirme brevemente de mis compañeros de trabajo para ir a casa a la hora de salida.
3. Encontrar la ruta más corta de regreso a casa.

¿Puede anotar los pasos que identificó a continuación?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Finalmente, la resolución de problemas termina llevando a la práctica la solución y verificando su resultado.



Hoja de trabajo 7.2 - Reflexión programada en la práctica (Reyes y Tena, 2016)



*Discusión grupal.

MIRE, ya conoce los efectos negativos de la rumia y la preocupación, y tiene una estrategia alternativa para reflexionar sobre sus problemas, lo que nos faltaría es saber cómo poner en práctica la solución de problemas de una forma que interrumpa los efectos negativos de la rumia y la preocupación en su vida cotidiana. La **reflexión programada** es un método sencillo, no por eso fácil, de hacer.

Su práctica trata de lo siguiente:

1. En sus actividades programadas, elija un momento para reflexionar sobre los recuerdos o preocupaciones que aparezcan a lo largo del día. Este espacio no debería ser mayor a 10 minutos.
 - Ejemplo: Después de bañar y acostar a mis hijos.
2. Identifique el impulso de rumiar o de preocuparse.
 - Ejemplo: Se siente como un asunto inconcluso en mi mente, y como que se acelera mi mente, también siento como se acelera mi corazón y mi respiración.
3. Escriba el tema sobre el que desea rumiar, o preocuparse en alguna libreta o en su teléfono (cualquier método puede servir). Guarde esta nota para después, la va a utilizar en otro momento.
 - Ejemplo: ¿Por qué mi mamá siempre me está criticando?
4. Realice un ejercicio informal de atención plena del momento presente, para regresar al aquí y el ahora, e interferir con los efectos negativos de otras estrategias de regulación emocional inefectivas que pudieran estorbar en su día.
 - Ejemplo: Me senté un momento en el parque a observar los árboles y plantas con atención.
5. Repita los pasos 2, 3 y 4, tanto como sea necesario. Si observa que hay un tema recurrente sobre el cual desea rumiar o preocuparse, no lo escriba de nuevo.



6. En el momento programado para reflexionar, lea los temas que aparezcan y seleccione los que le parecen importantes. MIRE que hay una gran probabilidad de que ya no le sea importante reflexionar sobre algunos de ellos, si es el caso, solo deséchelos, y haga una jerarquía de los temas sobre los que desea reflexionar, ordenados del más a menos importante. Si no hay ningún tema sobre el cual reflexionar, felicidades, usted tiene 10 minutos libres en su agenda.
 - Ejemplo:
 - a. Razones por las que mi mamá me critica.
 - b. ¿Cómo hacerle entender a mis hijos que tienen que obedecerme?
 - c. ~~¿Soy una buena madre o no?~~
 - d. ~~No nos alcanza para la renta del siguiente mes.~~
 - e. ~~Debería bajar de peso.~~
7. Haga un ejercicio de resolución de problemas sobre los temas que considera más importantes (no deben ser más de tres, ni dedicarle más de 10 minutos al ejercicio).
8. Repita cada día.

¿Cree usted que vaya a tener alguna dificultad para llevar este ejercicio a cabo? De ser así, comparta con el grupo, y hagamos una lluvia de ideas que ilustre como resolver estas dificultades.

¿Cree usted que este ejercicio puede ayudar a cuestionar estos mitos?

- Pensar repetitivamente sobre el origen de mis problemas me ayudará a descubrir lo que no vi inicialmente y a evitar cometer el mismo error dos veces.
- Pensar repetitivamente sobre lo que podría salir mal, me ayudará a anticiparlo y estar preparado antes de que ocurra.

¿De qué forma se le ocurre que puede hacerlo?



Hoja de trabajo 7.3 - Formato de programación de actividades 3

Tomando en consideración las actividades que identificó en la hoja de trabajo 5.1, elija entre 3 y 5 actividades que desee programar como parte de su rutina esta semana y anótelas en el siguiente diario, posteriormente anote el día y hora estimada de la semana en que podría realizarlo.

Las actividades que tuvieron un efecto positivo en su estado de ánimo la semana anterior pueden volver a programarse para que se vuelvan parte de su rutina. Si decide repetir actividades, añada entre 3 y 5 adicionales para esta semana.

Nos hemos tomado la libertad de programar la práctica de la atención plena del momento presente y la reflexión programada, porque estamos seguros de que se beneficiará mucho de seguir ensayándola.

Actividad	Día Hora	Realizada SI/NO	Concentración %
Atención plena del momento presente (Hoja de trabajo 6.2)	Diario		
Reflexión programada en la práctica (Hoja de trabajo 7.2)	Diario		
Efecto que tuvo en mí realizar, o no, mis actividades:			

Cuando pase el día y la hora en que tiene programadas sus actividades anote en este formato si las ha realizado o no, así mismo califique el porcentaje de concentración que mantuvo mientras las realizaba. Al finalizar la semana, anote el efecto que realizar estas actividades (o no realizarlas) tuvo en su estado de ánimo.



La próxima semana revisaremos su diario de programación de actividades y el efecto que este tuvo en su estado de ánimo en esta semana.



***Nota para la facilitadora.**

Revise las actividades programadas por las participantes del taller y ayude a generar ideas si las asistentes tuvieran dificultades. Puede elegir hacer esta revisión en grupo si lo desea.



SESIÓN 8: REGULACIÓN
EMOCIONAL EFECTIVA 6 –
EXPRESIÓN ALTERNATIVA
PARA LA FLEXIBILIDAD
EMOCIONAL CONTRA
EXPRESIÓN INTENSIFICADA
DE MALESTAR



SESIÓN 8: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 6 – EXPRESIÓN ALTERNATIVA PARA LA FLEXIBILIDAD EMOCIONAL CONTRA EXPRESIÓN INTENSIFICADA DE MALESTAR

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es *aprender a utilizar la expresión alternativa como un método para flexibilizar la expresión emocional rígida e impulsiva.*

La sesión inicia *revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario de programación de actividades, resolviendo problemas para su realización y revisando su efecto en el estado de ánimo de las usuarias.*

En segundo lugar, *se recordarán los costos de la expresión emocional impulsiva, y de la inhibición, para posteriormente identificar los beneficios potenciales de la expresión alternativa.*

La sesión finalizará *instruyendo en la forma de hacer uso de la expresión alternativa y practicarla a lo largo de la semana.*



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuenten con las **guías educativas y hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 8.1: Dándole el control a la emoción, ¿y luego qué?
- Guía educativa 8.2: Acciones alternativas a las emociones básicas.
- Hoja de trabajo 8.1: Practicando la expresión alternativa en la vida diaria.
- Hoja de trabajo 8.2: Formato de programación de actividades 4.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Revisión de hoja de trabajo 7.3 - Formato de programación de actividades 3

Hola de nuevo. Estamos contentas de verle, e interesadas en saber sobre su experiencia con la actividad de programación de actividades. Como ya sabe, nos gustaría empezar expresando que, si bien lo ideal sería anotar su experiencia en el formato, también es posible que nos la haga saber de memoria, cualquiera que sea su experiencia, nos interesa saber lo que ha aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedicar 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxiliar haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se te hayan presentado al realizar el diario. La forma de revisar el diario y los obstáculos para realizarlo es la misma de la sesión anterior.

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo de la programación de actividades es contrarrestar los efectos adversos de la evitación situacional, así como continuar practicando ejercicios de atención plena del momento presente y reflexión programada. Ambas son estrategias de regulación emocional de gran ayuda que nos conviene practicar. Ya que la práctica hace al maestro, en primer lugar, queremos preguntarles si han recordado realizar el ejercicio. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar nuestras actividades programadas.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó realizar sus actividades, pero no tenía claro como auxiliarse del formato para llevarlas a cabo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacerlo?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*



Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para realizar sus actividades, esto quiere decir que tal vez no deseaba realizarlas porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlas, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para realizar sus actividades programadas?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber lo que descubrieron sobre el impacto que tuvo en su estado de ánimo el realizar estas actividades. Igualmente, saber si notaron que hay un efecto, positivo dependiendo del grado de concentración que tienen al realizar la actividad.

Avancemos, pues, con la Guía 8.1.



Guía educativa 8.1 - Dándole el control a la emoción, ¿y luego qué?



*Discusión grupal.

MIRE, las emociones son nuestras aliadas en tanto nos preparan para actuar de forma eficiente a una situación de vida importante, también nos ayudan para comunicarnos efectivamente con otras personas. Sin embargo, las emociones son consejeras imprecisas y en muchas ocasiones nos animan a tomar acciones que podrían no ser la mejor idea en nuestras circunstancias.

La culpa por haber regañado a nuestros hijos nos puede “aconsejar” que después de eso les compremos cosas o dulces.

Otra cuestión por tomar en cuenta es que nuestras emociones nos disponen a reaccionar por costumbre o por historia, y justamente eso hace complicado que podamos detener nuestras reacciones emocionales habituales y cambiar el curso de la marea de impulsividad cuando el cauce es fuerte.

Podemos tener la costumbre de gritar cuando perdemos un objeto en la casa tratando de encontrar al culpable.

La expresión alternativa nos puede ayudar a generar mayor control de nosotras mismas cuando necesitamos reorientar nuestras reacciones emocionales habituales, sobre todo cuando estas nos resultan problemáticas.

Como grupo, ¿Tienen algún ejemplo de reacciones emocionales, muy habituales, que típicamente resulten problemáticas en su caso? ¿Dónde y cuándo se presentan? Hagamos una lista.



Ejemplo:

Evento	Expresión	Problema
No obtengo lo que pido de inmediato	Amenazo	Daño la relación y mi reputación.
Recuerdo mi divorcio y no quiero levantarme.	Llamo al trabajo fingiendo estar enfermo.	Pierdo el ingreso de ese día y pongo en riesgo mi empleo

¿Recuerda usted nuestra lista de emociones básicas?

MIRE, pues cada una de ellas tiene una serie de acciones alternativas que puede practicar para fortalecer su capacidad de organizar sus acciones y comunicarse de forma distinta con otras personas.

Avancemos a la guía educativa de la lectura siguiente.



Guía educativa 8.2 - Expresiones alternativas a las emociones básicas (Reyes Ortega, 2019)



***Lectura en grupo.**

Una vez que ha identificado las reacciones emocionales que habitualmente afectan su calidad de vida, puede auxiliarse de la siguiente tabla para tener ideas de cosas diferentes por hacer.

Leamos juntas la siguiente tabla para tener ideas de formas novedosas de expresar nuestras emociones (estas ideas están basadas en las acciones alternativas descritas por Linehan, 2014).

Emociones básicas	Acciones alternativas
Alegría	Mantenerse quieta y serena, relajar el rostro, guardar silencio, hablar lento.
Amor	Alejarse, comunicarse usando pocas palabras y sin emoticones.
Miedo	Mirar a los ojos, hablar alto y claro, postura erguida, hacer lo que toca.
Enojo	Ser amable, hablar de forma tranquila y con volumen normal o bajo, respirar lento, relajar el cuerpo.
Tristeza	Sonreír ligeramente, moverse, caminar, ir a los lugares y hacer lo que toca.
Culpa	No dar explicaciones, mantenerse firme en lo que se decidió.
Vergüenza	Mostrarse en vez de ocultarse, hablar fuerte y claro, levantar la mirada, postura erguida.
Celos	Respetar el tiempo y las otras relaciones familiares o de amistad de la persona amada, respetar su privacidad y espacio.

¿Puede identificar algunas de estas expresiones alternativas que pudiera serle de utilidad? Por favor, mencione cuáles de ellas podría poner en práctica y las situaciones donde esto sería conveniente.

¿Qué mito estamos cuestionando? Pues el mito de que expresar intensamente mis emociones permite que los demás me comprendan y eviten molestarme, o entiendan que necesito ayuda.



Hoja de trabajo 8.1 - Practicando la expresión alternativa en la vida diaria



*Actividad.

MIRE, las **expresiones alternativas** pueden sentirse “falsas”, o incluso como si se trataran de una falta de lealtad hacia nosotros mismos. La práctica, y la verificación de su utilidad puede ayudarnos a verlas como una opción de respuesta que poco a poco nos ayude a organizar nuestro comportamiento y a comunicarnos de forma más útil cuando hacer caso al impulso emocional inicial no es lo mejor.

¿Cómo hacerlo? Esto puede ser tan sencillo como el ejercicio siguiente:

Por favor elija a una compañera para realizar este ejercicio y forme una pareja con ella. Si conforma un grupo de tres personas resultará de la misma manera.

Ahora, por turnos, contemos una historia actuando justamente de la forma que resulta problemática en nuestra vida. Al finalizar, compartamos con nuestra compañera el efecto que esta comunicación tuvo en nosotras mismas y en la otra persona.

Ejemplo:

Contar a mi compañera que el otro día sentí celos de mi esposo porque pasó mucho tiempo fuera de casa y entre más tiempo pasaba más imaginaba posibilidades de infidelidad. Mientras se lo cuento a mi compañera, acelerar la respiración, fruncir el ceño, cruzar los brazos, morderme las uñas y expresar angustia en mi rostro.

Ahora, repitamos la historia, pero poniendo en práctica la expresión alternativa.

Ejemplo:

Contar a mi compañera que el otro día sentí celos de mi esposo porque pasó mucho tiempo fuera de casa y entre más tiempo pasaba más imaginaba posibilidades de infidelidad. Mientras lo cuento a mi compañera, respirar lento, mantener una expresión facial relajada, los brazos relajados a mis costados, las manos abiertas y sobre mis piernas, hablando lento y haciendo pausas.



¿Pueden compartirnos sus reflexiones sobre este ejercicio? ¿Qué posible utilidad observa que puede tener en su vida el llevarle a cabo?

¿Qué pueden concluir de la forma en que las reacciones alternativas cuestionan la idea de que expresar intensamente mis emociones permite que los demás me comprendan y eviten molestarme, o entiendan que necesito ayuda?

Excelente, parece que ya estamos listas para ensayar acciones alternativas en nuestra vida diaria.



Hoja de trabajo 8.2 - Formato de programación de actividades 4

Tomando en consideración las actividades que identificó en la hoja de trabajo 5.1, elija entre 3 y 5 actividades que desee programar como parte de su rutina esta semana y anótelas en el siguiente diario, posteriormente anote el día y hora estimada de la semana en que podría realizarlo.

Las actividades que tuvieron un efecto positivo en su estado de ánimo la semana anterior pueden volver a programarse para que se vuelvan parte de su rutina. Si decide repetir actividades, añada entre 3 y 5 adicionales para esta semana.

Nos hemos tomado la libertad de programar la práctica de la atención plena del momento presente y la reflexión programada, porque estamos seguros de que se beneficiará mucho de seguir ensayándola.

Actividad	Día Hora	Realizada SI/NO	Concentración %
Atención plena del momento presente (Hoja de trabajo 6.2)	Diario		
Reflexión programada en la práctica (Hoja de trabajo 7.2)	Diario		
Efecto que tuvo en mí el realizar, o no, mis actividades.			



Cuando pase el día y la hora en que tiene programadas sus actividades anote en este formato si las ha realizado o no, así mismo califique el porcentaje de concentración que mantuvo mientras las realizaba. Al finalizar la semana, anote el efecto que realizar estas actividades (o no realizarlas) tuvo en su estado de ánimo.

La próxima semana revisaremos su diario de programación de actividades y el efecto que este tuvo en su estado de ánimo en esta semana.



***Nota para la facilitadora.**

Revise las actividades programadas por las participantes del taller y ayude a generar ideas si las asistentes tuvieran dificultades. Puede elegir hacer esta revisión en grupo si lo desea.



Finalmente, registre las veces que puso en práctica la expresión emocional alternativa a lo largo de la semana. Auxíliese del siguiente ejemplo para realizar el registro de su práctica.

Acciones alternativas a las emociones básicas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Acciones alternativas a la Alegría Mantenerse quieta y serena, relajar el rostro, guardar silencio, hablar lento.	XXX	XXX	X			X	XX
Acciones alternativas al Amor Alejarse, comunicarse usando pocas palabras y sin emoticones.	X			X		X	XXX
Acciones alternativas al Miedo Mirar a los ojos, hablar alto y claro, postura erguida, hacer lo que toca.		X	X				
Acciones alternativas al Enojo Ser amable, hablar de forma tranquila y con volumen normal o bajo, respirar lento, relajar el cuerpo.				X			
Acciones alternativas a la Tristeza Sonreír ligeramente, moverse, caminar, ir a los lugares y hacer lo que toca.			XX				
Acciones alternativas a la Culpa No dar explicaciones, mantenerse firme en lo que se decidió.		X			XXX		
Acciones alternativas a la Vergüenza Mostrarse en vez de ocultarse, hablar fuerte y claro, levantar la mirada, postura erguida.				X		X	
Acciones alternativas a los Celos Respetar el tiempo y las otras relaciones familiares o de amistad de la persona amada, respetar su privacidad y espacio.			X		X		XX



Monitoreo de práctica de acciones alternativas:

Expresiones alternativas a las emociones básicas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Expresiones alternativas a la Alegría Mantenerse quieta y serena, relajar el rostro, guardar silencio, hablar lento.							
Expresiones alternativas al Amor Alejarse, comunicarse usando pocas palabras y sin emoticones.							
Expresiones alternativas al Miedo Mirar a los ojos, hablar alto y claro, postura erguida, hacer lo que toca.							
Expresiones alternativas al Enojo Ser amable, hablar de forma tranquila y con volumen normal o bajo, respirar lento, relajar el cuerpo.							
Expresiones alternativas a la Tristeza Sonreír ligeramente, moverse, caminar, ir a los lugares y hacer lo que toca.							
Expresiones alternativas a la Culpa No dar explicaciones, mantenerse firme en lo que se decidió.							
Expresiones alternativas a la Vergüenza Mostrarse en vez de ocultarse, hablar fuerte y claro, levantar la mirada, postura erguida.							
Expresiones alternativas a los Celos Respetar el tiempo y las otras relaciones familiares o de amistad de la persona amada, respetar su privacidad y espacio.							



SESIÓN 9: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 7 – COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EXPRESIVA CONTRA SUPRESIÓN EXPRESIVA



SESIÓN 9: REGULACIÓN EMOCIONAL EFECTIVA 7 – COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EXPRESIVA CONTRA SUPRESIÓN EXPRESIVA

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es enseñar un método de comunicación asertiva que sirva como alternativa a la supresión emocional.

La sesión inicia revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario de programación de actividades y el ejercicio de expresión emocional alternativa, resolviendo problemas para su realización y revisando su efecto en el estado de ánimo de las usuarias.

En segundo lugar, se recordarán los costos de la supresión de la expresión emocional impulsiva, para **posteriormente** identificar los beneficios potenciales de la comunicación asertiva y expresiva en la comunicación con otras personas.

La sesión finalizará instruyendo en un método de comunicación asertivo.



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuenten con las **guías educativas** y **hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 9.1: Decirlo pasiva y agresivamente, ¿y luego qué?
- Hoja de trabajo 9.1: Comunicación asertiva y expresiva.
- Hoja de trabajo 9.2: Formato de programación de actividades 5.



Revisión de hoja de trabajo 8.2 - Formato de programación de actividades

Hola de nuevo. Estamos contentas de verle, e interesadas en saber sobre su experiencia con la actividad de programación de actividades. Como ya sabe, nos gustaría empezar expresando que, si bien lo ideal sería anotar su experiencia en el formato, también es posible que nos la haga saber de memoria, cualquiera que sea su experiencia, nos interesa saber lo que ha aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedicar 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxiliar haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se te hayan presentado al realizar el diario. La forma de revisar el diario y los obstáculos para realizarlo es la misma de la sesión anterior.

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo de la programación de actividades es contrarrestar los efectos adversos de la evitación situacional, así como continuar practicando ejercicios de atención plena del momento presente y reflexión programada. Ambas son estrategias de regulación emocional de gran ayuda que nos conviene practicar para corregir los efectos adversos del monitoreo de amenazas, la rumia y la preocupación impulsiva. Ya que la práctica hace al maestro, en primer lugar, queremos preguntarles si han recordado realizar el ejercicio, sin olvidar que también acordamos practicar y monitorear el uso de la reacción emocional alternativa. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar nuestras actividades programadas.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó realizar sus actividades, pero no tenía claro como auxiliarse del formato para llevarlas a cabo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacerlo?



**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*

Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para realizar sus actividades, esto quiere decir que tal vez no deseaba realizarlas porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlas, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para realizar sus actividades programadas?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber lo que descubrieron sobre el impacto que tuvo en su estado de ánimo el realizar estas actividades. Igualmente, saber si notaron que hay un efecto, positivo dependiendo del grado de concentración que tienen al realizar la actividad.

Avancemos, pues, con la Guía 9.1.



Guía educativa 9.1 - Decirlo pasivamente y agresivamente, ¿y luego qué?



*Actividad.

MIRE, las emociones hacen que nuestra comunicación sea más eficiente, incluso al punto de ser contagiosa, como cuando una persona le contagia la risa. Pero cuando no nos comunicamos de una forma que nuestras palabras y gestos son coherentes entre sí, ésta puede resultar confusa e incluso dar lugar a malinterpretaciones que generen eventos desagradables de forma no intencional.

¿Alguna de ustedes tiene algún ejemplo de una confusión que se haya dado porque usted o la otra persona no expresó sus emociones de forma clara?

Ejemplo:

Fui al doctor y me dijo que tengo diabetes” y luego comencé a hacer bromas sobre eso y reír diciendo “ya soy una más de la estadística jaja”. Después los demás pueden hacer bromas sobre eso y entonces cuando notan tu enojo pueden decir “como te reíste cuando lo platicaste pensamos que podíamos bromear con eso”.

Escuchemos tres ejemplos más de parte del grupo.

1.

2.

3.

Bien, si aún no está convencida de este punto o solo desea reforzar el argumento, hagamos el siguiente ejercicio.

Elija a una compañera para poder realizar esta actividad, puede realizarla en ternas también.

Para iniciar el experimento, contemos una historia feliz con una cara inexpresiva, monotonía de voz y sin mover nuestro cuerpo o gesticular. Después de finalizar, escuchemos la reacción que esto tuvo en nuestra compañera o compañeras.



¿Nos pueden compartir sus impresiones?

Escuchemos al grupo.

Ahora repitamos el ejercicio, la compañera que nos escucho puede ser ahora la que comparta. Ahora le pedimos que cuente una historia feliz con una cara enfadada, un tono de voz exaltado, y cruzada de brazos mientras hace muecas de desaprobación. Después de finalizar, escuchemos la reacción que esto tuvo en nuestra compañera o compañeras.

¿Nos pueden compartir sus impresiones?

Escuchemos al grupo.

Para finalizar, ¿qué piensan sobre el impacto que estas formas de comunicación tienen en los demás? ¿Por qué podrían ser problemáticas?

Muchas gracias por compartir.

En la siguiente guía educativa, profundizaremos al respecto y compartiremos una propuesta de comunicación que podría resultar aún más efectiva.



Hoja de trabajo 9.1 - Comunicación asertiva y expresiva



*Actividad.

Como mínimo, un episodio de comunicación se compone de un hablante y un escucha. Tanto las habilidades del hablante (o emisor) y del escucha (o receptor) son importantes para que el episodio suceda de manera eficiente. Las habilidades de atención plena al momento presente ayudan a tener una mejor escucha, ahora lo que resta es que nos concentremos en fortalecer nuestras habilidades como hablante. Esto comienza reconociendo y distinguiendo entre tres tipos de emisión dentro de un episodio de comunicación: La comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

La comunicación pasiva es como esperar a que las otras personas lean nuestra mente. Es un tipo de comunicación sutil, que típicamente previene que expresar nuestras necesidades o puntos de vista se vean desalentado por las muestras de desaprobación de los demás, sean estas violentas o no. La desaprobación y el rechazo, de quienes deseamos comprensión y colaboración, son dolorosos para la mayoría.

Considere que, incluso si nuestras palabras son claras, expresarnos en un tono de voz, una expresión facial y corporal, o hacer manierismos confusos e incongruentes con el mensaje que queremos transmitir, evita que el mensaje sea entregado apropiadamente. Es como un correo electrónico que llega entrecortado.

Ejemplo:

Guardar silencio en una fiesta y responder que “no tenemos nada o no nos pasa nada” cuando nos preguntan.

La comunicación agresiva. Por su parte, es expresar nuestras necesidades y perspectivas de una forma que, en apariencia es clara y directa, pero que en realidad es ensordecedora o hiriente. Y justamente por la sorpresa o daño emocional (temporal o permanente) que hace en las otras personas, puede resultar incomprensible por generarles un estado de “shock”. Esto es comunicarse de forma tan clara y al grano, siendo indolentes a como se pudieran sentir los demás, de forma que resulta cruel hacerlo.

Los aspectos paralingüísticos de la comunicación que sean demasiado ruidosos (volumen de voz), bruscos (manierismos), o amenazantes (gestos), para el gusto de nuestro escucha, pueden comprenderse como agresivos.



Ejemplo:

Nunca me caíste bien, solo te hablo porque eres hermana de mi esposo.

La **comunicación asertiva** (Speed et al., 2017) es una expresión clara y concisa, tampoco debe durar más de un par de minutos, que permite que los demás MIREn lo que estamos observando, nuestras necesidades, y lo que esperamos de ellos. Este tipo de comunicación incluye hacer contacto visual y permitir que nuestras emociones se “noten” tanto en nuestro volumen de voz como en nuestros gestos faciales y corporales.

El método es el siguiente:

1. Describir la situación de manera breve, para poner a la otra persona en contexto y permitirle mirar desde nuestro punto de vista.
 - *Ejemplo: Las últimas tres veces que hemos quedado de vernos has llegado más de media hora tarde.*
2. Expresar lo que pensamos o sentimos para ayudarles a empatizar con nosotros.
 - *Ejemplo: Cuando esto pasa pienso que no tomas en serio nuestra amistad y me siento enojada y triste.*
3. Pedir lo que necesitamos, de forma afirmativa. Esto es, evitar decir lo que no queremos que pase y expresar lo que deseamos que ocurra.
 - *Ejemplo: Me gustaría que hicieras todo lo necesario para llegar a la hora que quedamos.*
4. Vender la idea, comunicando a los demás lo que "ganarían" si nos ayudan como lo solicitamos. Esta parte es fundamental para hacer notar a las otras personas que también les estamos tomando en cuenta.
 - *Ejemplo: Si hicieras eso yo disfrutaría más nuestra convivencia y me sentiría mucho más cercana a ti.*
5. El método finaliza agradeciendo a la otra persona por habernos escuchado.
 - *Ejemplo: Mucha gracias por escucharme y tomarme en cuenta.*

Nos encantaría practicar esta habilidad con ustedes, a continuación, encontrarán 5 ejemplos hipotéticos que podemos utilizar para practicar esta habilidad. Por favor, seleccione alguno y escriba un “guion de comunicación asertiva” para poder ensayar.



1. Describir la situación de manera breve, para poner a la otra persona en contexto y permitirle mirar desde nuestro punto de vista.

2. Expresar lo que pensamos o sentimos para ayudarles a empatizar con nosotros.

3. Pedir lo que necesitamos, de forma afirmativa. Esto es, evitar decir lo que no queremos que pase y expresar lo que deseamos que ocurra.

4. Vender la idea, comunicando a los demás lo que "ganarían" si nos ayudan como lo solicitamos. Esta parte es fundamental para hacer notar a las otras personas que también les estamos tomando en cuenta.

5. El método finaliza agradeciendo a la otra persona por habernos escuchado.

Excelente, ¿pueden compartírnos la utilidad y dificultades que encontraron al realizar sus guiones? ¿Qué ventajas y desventajas ven de practicar este estilo de comunicación asertivo? Por favor, compartan con el grupo sus guiones para poder aprender de la experiencia de todas.

¿Recuerdan el mito “ocultar mis emociones evita que pierda el control y sentir que las demás personas me rechazan”? ¿Cómo puede ayudar la comunicación asertiva a debatirle?



Hoja de trabajo 9.2 - Formato de programación de actividades 5

Tomando en consideración las actividades que identifiqué en la hoja de trabajo 5.1, elija entre 3 y 5 actividades que desee programar como parte de su rutina esta semana y anótelas en el siguiente diario, posteriormente anote el día y hora estimada de la semana en que podría realizarlo.

Las actividades que tuvieron un efecto positivo en su estado de ánimo la semana anterior pueden volver a programarse para que se vuelvan parte de su rutina. Si decide repetir actividades, añada entre 3 y 5 adicionales para esta semana.

Nos hemos tomado la libertad de programar la práctica de la atención plena del momento presente y la reflexión programada, porque estamos seguros de que se beneficiará mucho de seguir ensayándola.

Actividad	Día Hora	Realizada SI/NO	Concentración %
Atención plena del momento presente (Hoja de trabajo 6.2)	Diario		
Reflexión programada en la práctica (Hoja de trabajo 7.2)	Diario		
Efecto que tuvo en mí realizar, o no, mis actividades:			



Cuando pase el día y la hora en que tiene programadas sus actividades anote en este formato si las ha realizado o no, así mismo califique el porcentaje de concentración que mantuvo mientras las realizaba. Al finalizar la semana, anote el efecto que realizar estas actividades (o no realizarlas) tuvo en su estado de ánimo.

La próxima semana revisaremos su diario de programación de actividades y el efecto que este tuvo en su estado de ánimo en esta semana.



***Nota para la facilitadora.**

Revise las actividades programadas por las participantes del taller y ayude a generar ideas si las asistentes tuvieran dificultades. Puede elegir hacer esta revisión en grupo si lo desea.



Finalmente, registre las veces que puso en práctica la expresión emocional alternativa, y la comunicación asertiva, a lo largo de la semana. Auxílese del siguiente ejemplo para realizar el registro de su práctica

Acciones alternativas a las emociones básicas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Acciones alternativas a la Alegría Mantenerse quieta y serena, relajar el rostro, guardar silencio, hablar lento.	XXX	XXX	X			X	XX
Acciones alternativas al Amor Alejarse, comunicarse usando pocas palabras y sin emoticones.	X			X		X	XXX
Acciones alternativas al Miedo Mirar a los ojos, hablar alto y claro, postura erguida, hacer lo que toca.		X	X				
Acciones alternativas al Enojo Ser amable, hablar de forma tranquila y con volumen normal o bajo, respirar lento, relajar el cuerpo.				X			
Acciones alternativas a la Tristeza Sonreír ligeramente, moverse, caminar, ir a los lugares y hacer lo que toca.			XX				
Acciones alternativas a la Culpa No dar explicaciones, mantenerse firme en lo que se decidió.		X			XXX		
Acciones alternativas a la Vergüenza Mostrarse en vez de ocultarse, hablar fuerte y claro, levantar la mirada, postura erguida.				X		X	
Acciones alternativas a los Celos Respetar el tiempo y las otras relaciones familiares o de amistad de la persona amada, respetar su privacidad y espacio.			X		X		XX
Comunicación asertiva		X		XX		X	XXX



Monitoreo de práctica de acciones alternativas:

Acciones alternativas a las emociones básicas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Acciones alternativas a la Alegría Mantenerse quieta y serena, relajar el rostro, guardar silencio, hablar lento.							
Acciones alternativas al Amor Alejarse, comunicarse usando pocas palabras y sin emoticones.							
Acciones alternativas al Miedo Mirar a los ojos, hablar alto y claro, postura erguida, hacer lo que toca.							
Acciones alternativas al Enojo Ser amable, hablar de forma tranquila y con volumen normal o bajo, respirar lento, relajar el cuerpo.							
Acciones alternativas a la Tristeza Sonreír ligeramente, moverse, caminar, ir a los lugares y hacer lo que toca.							
Acciones alternativas a la Culpa No dar explicaciones, mantenerse firme en lo que se decidió.							
Acciones alternativas a la Vergüenza Mostrarse en vez de ocultarse, hablar fuerte y claro, levantar la mirada, postura erguida.							
Acciones alternativas a los Celos Respetar el tiempo y las otras relaciones familiares o de amistad de la persona amada, respetar su privacidad y espacio.							
Comunicación asertiva							



SESIÓN 10: MANTENIMIENTO Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



SESIÓN 10: MANTENIMIENTO Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Para las facilitadoras



El objetivo principal de esta sesión es *preparar un plan de acción basado en lo aprendido en el MIRE que puedan utilizar en caso de notar que están “resbalando” y cayendo nuevamente en el uso de algunas estrategias inefectivas de regulación emocional.*

La sesión iniciará *revisando brevemente la experiencia de las usuarias con el diario de programación de actividades y los ejercicios de expresión emocional alternativa y comunicación asertiva, resolviendo problemas para su realización y revisando su efecto en el estado de ánimo de las usuarias.*

En segundo lugar, *se realizará un plan de prevención de recaídas.*

La sesión finalizará *haciendo una evaluación de la experiencia durante el taller.*



Antes de iniciar, será fundamental que cada una de las usuarias cuenten con las **guías educativas y hojas de trabajo** de la sesión:

- Guía educativa 10.1: El MIRE en síntesis
- Hoja de trabajo 10.1: Resbalones y recaídas.
- Hoja de trabajo 10.2: Desarrollar un plan de prevención de recaídas.

Auxilie a las usuarias en la lectura y llenado de las guías y hojas de trabajo.

Éxito y gracias por su importante labor.



Revisión de hoja de trabajo 9.2 - Formato de programación de actividades

Hola de nuevo. Estamos contentas de verle, e interesadas en saber sobre su experiencia con la actividad de programación de actividades. Como ya sabe, nos gustaría empezar expresando que, si bien lo ideal sería anotar su experiencia en el formato, también es posible que nos la haga saber de memoria, cualquiera que sea su experiencia, nos interesa saber lo que ha aprendido de esta herramienta.



***Nota para la facilitadora.**

Dedicar 10 minutos a preguntar a cada una de las participantes por su experiencia con el ejercicio, y auxiliar haciendo una lluvia de ideas para resolver posibles obstáculos que se te hayan presentado al realizar el diario. La forma de revisar el diario y los obstáculos para realizarlo es la misma de la sesión anterior.

En primer lugar, quisiéramos recordarle, y recordarle a todo el grupo, que el objetivo de la programación de actividades es contrarrestar los efectos adversos de la evitación situacional, así como continuar practicando ejercicios de atención plena del momento presente y reflexión programada. Ambas son estrategias de regulación emocional de gran ayuda que nos conviene practicar para corregir los efectos adversos del monitoreo de amenazas, la rumia y la preocupación impulsiva. Ya que la práctica hace al maestro, en primer lugar, queremos preguntarles si han recordado realizar el ejercicio, sin olvidar que también acordamos practicar y monitorear el uso de la expresión emocional alternativa y la comunicación asertiva. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para recordar hacer el ejercicio?

**En caso de haber olvidos, hagamos una lluvia de ideas para introducir recordatorios en nuestros espacios cotidianos que nos recuerden de realizar nuestras actividades programadas.*

En segundo lugar, quisiéramos saber si alguien recordó realizar sus actividades, pero no tenía claro como auxiliarse del formato para llevarlas a cabo. ¿Pueden levantar la mano si tuvieron dificultades para comprender como hacerlo?



**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar soluciones a este problema por anticipado. P.ej. tomar notas durante la sesión, o preguntar si hay dudas, formas de no perder el formato con las instrucciones, entre otras.*

Por último, quisiéramos saber si alguien tuvo obstáculos motivacionales para realizar sus actividades, esto quiere decir que tal vez no deseaba realizarlas porque un pensamiento o emoción interfería para iniciarlas, p.ej. apatía o desinterés, o un pensamiento del tipo “mejor lo hago mañana” o “para qué si lo voy a hacer mal”, etc. ¿Pueden levantar la mano si perdieron la motivación para realizar sus actividades programadas?

**En caso de que alguien tuviera dificultades, hagamos una lluvia de ideas para identificar frases de aliento u otras formas de convencernos para hacer el ejercicio, aunque no tengamos ganas de hacerlo en su momento. P.ej. recordar que he podido levantarme para ir a hacer deberes por las mañanas, aunque no lo he querido en el pasado, o recordar que las acciones cambian primero y las emociones después (no al revés).*

Bien, ha llegado el momento de saber lo que descubrieron sobre el impacto que tuvo en su estado de ánimo el realizar estas actividades. Igualmente, saber si notaron que hay un efecto, positivo dependiendo del grado de concentración que tienen al realizar la actividad.

Avancemos, pues, con la Guía 10.1.



Guía educativa 10.1 - El MIRE en síntesis



*Discusión grupal.

MIRE, hemos llegado a la última sesión de este taller grupal, nos alegra mucho haber llegado hasta aquí con su compromiso y su disposición a aprender.

Sabemos que se ha brindado mucha información en las nueve sesiones anteriores, por eso hoy les invitamos a hacer una síntesis de todo lo aprendido. No se preocupen, nosotras las ayudaremos y haremos este resumen en equipo.

A continuación, vamos a mencionar lo aprendido en cada sesión y haremos algunas preguntas que nos gustaría que ayudaran a responder entre todas.



*Nota para la facilitadora.

Por favor lea el siguiente resumen de las sesiones y realice una de las preguntas listadas (con una bastará) animando a que las usuarias respondan y ayudándolas con amabilidad y paciencia en caso de que se confundan o se equivoquen.

Puede ver el anexo para encontrar las respuestas correctas.

En la primera sesión, aprendimos a nombrar nuestras emociones y aprendimos, también, que todas son útiles y valiosas, incluso las que consideramos negativas. También aprendimos a observar como nacen nuestras emociones y cuál es el botón que las activa.

¿Recuerdan cuáles son las emociones básicas?

¿Pueden poner un ejemplo de para qué les ha servido una emoción en algún momento de su vida?

¿Actualmente cuáles son sus “botones activadores” más comunes para alguna emoción que les cuesta trabajo manejar?



En la segunda sesión aprendimos a identificar las estrategias de regulación emocional inefectivas y sus efectos problemáticos a largo plazo en nuestra calidad de vida.

Pueden poner un ejemplo de:

Evitación y control situacional

Monitoreo de amenazas

Rumia o preocupación

Supresión o expresión impulsiva

Identificamos los mitos comunes sobre el uso de estrategias de regulación inefectivas y los desafiamos mediante la exposición emocional.

¿Puedes recordar alguno de los mitos de los que hablamos? ¿Cuál?

¿Recuerdas cuál es el gran mito?

¿Puede describir cómo hacer un ejercicio de exposición emocional y cómo es que ayuda a refutar este gran mito?

Aprendimos a identificar nuestros valores personales a través de la observación plena de nuestras emociones.

¿Puedes identificar la forma en que hacerlo refuta el mito de que mis emociones displacenteras son peligrosas e intolerables, e ignorarlas o lamentarlas evita que me hagan daño y las vuelve más tolerables?

¿Recuerdas el método de la aceptación emocional? ¡Compártalo!

Identificamos nuestras metas a corto y largo plazo y las usamos como guía para programarnos actividades de bienestar que contrarrestan los efectos problemáticos de la evitación situacional

¿Puede platicar en sus propias palabras la historia del tobillo luxado y como eso se refleja en tu vida?

¿Recuerda algunas actividades de bienestar que programó durante este tiempo para resolver problemas o experimentar mayor placer? ¡Compártalas!

¿Reconoce la forma en que la programación de actividades ayuda a cuestionar el mito de que “evitar mis problemas permite que se vayan resolviendo por sí mismos”?



Aprendimos a utilizar la atención plena del momento presente para contrarrestar el efecto negativo del monitoreo de amenazas y estrategias de seguridad.

¿Recuerda cuál es el problema de hacer constantemente monitoreo de amenazas y usar estrategias de seguridad?

¿Para qué nos sirve prestar atención plena al presente y que tipo de ejercicios podemos hacer para practicar?

¿Recuerda cómo es que la atención plena del momento presente ayuda a cuestionar el mito de que “buscar amenazas y señales de escape, me ayudará a enfrentar o escapar oportunamente”?

Aprendimos a planear tiempos de reflexión efectiva en lugar de rumiar y preocuparnos. También practicamos un método de 5 pasos para solucionar problemas.

¿Podemos recordar entre todas cuáles son los pasos de la resolución de problemas?

¿Alguien puede explicar en sus propias palabras como practicar la reflexión programada de las preocupaciones?

¿Reconoce la forma en que la reflexión programada ayuda a cuestionar el mito de que “pensar repetitivamente sobre el origen de mis problemas me ayudará a descubrir lo que no vi inicialmente y a evitar cometer el mismo error dos veces”?

- Ocultar mis emociones evita que pierda el control y sentir que las demás personas me rechazan.
- Soy una persona débil y mis emociones me dañan.

Aprendimos como utilizar acciones alternativas a las emociones básicas en lugar de expresarlas de forma impulsiva e intensificada



¿Podemos recordar las principales acciones alternativas a las siguientes emociones?:

Alegría

Amor

Miedo

Enojo

Tristeza

Culpa

Vergüenza

Celos

¿Puede compartírnos la forma en que la expresión alternativa refuta el mito de que expresar intensamente mis emociones permite que los demás me comprendan mejor?

Practicamos un método de comunicación asertiva que nos sirve como alternativa a la comunicación pasiva o agresiva.

Demos un ejemplo de:

Comunicación pasiva

Comunicación agresiva

Comunicación asertiva

¿Cuáles son los pasos del método para comunicarnos asertivamente?

¿De qué forma, la comunicación asertiva, refuta el mito de que ocultar mis emociones evita que pierda el control y sentir que las demás personas me rechazan?



Hoja de trabajo 10.1 - Resbalones y recaídas



*Actividad.

MIRE que las estrategias de regulación emocional inefectivas son un hábito para la mayoría de las personas. Especialmente cuando estamos bajo estrés, presión o apresurados, comenzamos a responder en una especie de piloto automático, justo en estos momentos es cuando los hábitos que hemos luchado por poner bajo control regresan.

Normalmente, los profesionales de salud mental llaman recaída a volver a consumir alcohol, tabaco, u otras sustancias cuyo uso se había discontinuado. En el caso de la regulación emocional potencialmente inefectiva, podría usarse ese término también; sin embargo, nosotros preferimos distinguir un resbalón de una recaída. ¿Cuál sería la diferencia?

Un resbalón es volver a utilizar estrategias de regulación emocional que nos habíamos esforzado por discontinuar, y dejar de practicar momentáneamente otras estrategias de regulación emocional más efectivas. Un resbalón es perfectamente esperable y normal, sobre todo en momentos donde estamos bajo mucha presión (como ya se ha mencionado) o en extremo relajados. En estos casos, lo primero que nos conviene aprender a hacer es notar que nos estamos resbalando y retomar la práctica de nuestras habilidades de regulación emocional efectivas.

Por el contrario, una recaída querría decir que hemos vuelto a utilizar estrategias de regulación emocional inefectivas como parte de nuestro estilo de vida. De forma que la práctica de habilidades de regulación emocional efectiva se vuelve incompatible con nuestra manera de vivir.

¿Cómo prevenir una recaída?

En primer lugar, nos gustaría que identificara las circunstancias de vida que pudieran precipitarla. Saber es poder, en este caso saber anticipar y saber reconocer cuando estamos en riesgo de resbalarnos.

Ejemplo: Incremento del estrés cuando los niños no van a la escuela y tengo que cuidarlos.

¿Pueden ustedes anotar los eventos que les sean relevantes?

1. _____

2. _____



- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

En segundo lugar, nos gustaría que identificara las estrategias de regulación emocional inefectivas que podrían empezar a presentarse, y que nos avisan de la necesidad de utilizar medios alternativos.

Ejemplo: Monitoreo de amenazas (vigilar que mis hijos no se peleen) y preocupación (al notar que se me acumulan pendientes de la casa y el trabajo por el tiempo que dedico a atenderlos).

¿Pueden ustedes anotar las estrategias que les sean relevantes?

Evitación situacional.

- 1. _____

Estrategias de seguridad (incluye consumir sustancias).

- 2. _____

Supresión emocional (incluye consumir sustancias).

- 3. _____

Monitoreo de amenazas.

- 4. _____

Rumia o preocupación.

- 5. _____

Expresión emocional impulsiva.

- 6. _____

Inhibición emocional expresiva.

- 7. _____

MIRE, ha reconocido elementos clave con precisión. ¿Pueden compartir con el grupo ejemplos de eventos o estrategias que haya reconocido?

Muchas gracias por compartir.

Ahora solo nos queda hacer un plan preventivo de las recaídas y de recuperación de un resbalón.



Hoja de trabajo 10.2 - Desarrollar un plan de prevención de recaídas

Esperamos, sinceramente, que este cuadernillo le sea de utilidad para seguir trabajando por su propia cuenta con el Modelo Integrativo de Regulación Emocional (MIRE). Este modelo parece complejo, y de hecho lo es, pero no por eso es imposible de llevar a cabo por cuenta propia, de hecho, la práctica que ha desarrollado hasta ahora le habrá dado elementos suficientes para continuar trabajando en el por su cuenta.

La mejor forma de continuar trabajando con el MIRE es practicando con el formato de programación de actividades y con el monitoreo de las habilidades de regulación emocional efectivas que compartimos, semanalmente. Tomando en consideración las actividades que identificó en la hoja de trabajo 5.1, elija entre 3 y 5 actividades que desee programar como parte de su rutina esta semana y anótelas en el siguiente diario, posteriormente anote el día y hora estimada de la semana en que podría realizarlo.

Como siempre, las actividades que tuvieron un efecto positivo en su estado de ánimo, cada semana, pueden volver a programarse para que se vuelvan parte de su rutina. Si decide repetir actividades, añada entre 3 y 5 adicionales para esta semana. Recuerde mantener la práctica de la reflexión programada.

Cuando pase el día y la hora en que tiene programadas sus actividades anote en este formato si las ha realizado o no, así mismo califique el porcentaje de concentración que mantuvo mientras las realizaba. Al finalizar la semana, anote el efecto que realizar estas actividades (o no realizarlas) tuvo en su estado de ánimo.



Actividad	Día Hora	Realizada SI/NO	Concentración %
Reflexión programada (Hoja de trabajo 7.2)	Diario		
Efecto que tuvo en mí realizar, o no, mis actividades:			



Finalmente, registre si puso en práctica la exposición emocional, la atención plena del momento presente, la comunicación asertiva y la expresión emocional alternativa.

Monitoreo de práctica de acciones alternativas:

Acciones alternativas a las emociones básicas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Exposición emocional.							
Aceptación emocional.							
Atención plena del momento presente.							
Comunicación emocional asertiva.							
Expresiones alternativas al amor Alejarse, comunicarse usando pocas palabras y sin emoticones.							
Acciones alternativas al Miedo Mirar a los ojos, hablar alto y claro, postura erguida, hacer lo que toca.							
Acciones alternativas al Enojo Ser amable, hablar de forma tranquila y con volumen normal o bajo, respirar lento, relajar el cuerpo.							
Acciones alternativas a la Tristeza Sonreír ligeramente, moverse, caminar, ir a los lugares y hacer lo que toca.							
Acciones alternativas a la Culpa No dar explicaciones, mantenerse firme en lo que se decidió.							
Acciones alternativas a la Vergüenza Mostrarse en vez de ocultarse, hablar fuerte y claro, levantar la mirada, postura erguida.							
Acciones alternativas a los Celos Respetar el tiempo y las otras relaciones familiares o de amistad de la persona amada, respetar su privacidad y espacio.							



Dinámica de despedida

Hemos llegado al final de esta sesión y es importante aprender a cerrar los ciclos y despedirnos. Por eso vamos a hacer una breve dinámica de cierre en la que participaremos todas.

A continuación, les daremos unos minutos para pensar en 3 oraciones que después compartirán con el grupo de manera breve.

Expresa en una oración simple:

1. ¿Qué es lo más valioso que aprendiste en esta sesión?
2. Menciona con qué o con quién te sientes agradecida y por qué.
3. Menciona un buen deseo que tengas para tus compañeras



ANEXO



Guía educativa 10.1 - El MIRE en síntesis (con respuestas correctas)



*Discusión grupal.

MIRE, hemos llegado a la última sesión de este taller grupal, nos alegra mucho haber llegado hasta aquí con su compromiso y su disposición a aprender.

Sabemos que se ha brindado mucha información en las nueve sesiones anteriores, por eso hoy les invitamos a hacer una síntesis de todo lo aprendido. No se preocupen, nosotras las ayudaremos y haremos este resumen en equipo.

A continuación, vamos a mencionar lo aprendido en cada sesión y haremos algunas preguntas que nos gustaría que ayudaran a responder entre todas.



*Nota para la facilitadora.

Por favor lea el siguiente resumen de las sesiones y realice una de las preguntas listadas (con una bastará) animando a que las usuarias respondan y ayudándolas con amabilidad y paciencia en caso de que se confundan o se equivoquen.

Puede ver el anexo para encontrar las respuestas correctas.

En la primera sesión, aprendimos a nombrar nuestras emociones y aprendimos, también, que todas son útiles y valiosas, incluso las que consideramos negativas. También aprendimos a observar como nacen nuestras emociones y cuál es el botón que las activa.

¿Recuerdan cuáles son las emociones básicas?

Respuestas: Amor, alegría, miedo, enojo, tristeza, culpa, vergüenza, celos.

¿Pueden poner un ejemplo de para qué les ha servido una emoción en algún momento de su vida?

Ejemplo de respuesta: Soy María y la emoción de la tristeza me ha ayudado a reflexionar sobre las personas que amo.



¿Actualmente cuáles son sus “botones activadores” más comunes para alguna emoción que les cuesta trabajo manejar?

Ejemplo de respuesta: Mi botón activador para la tristeza es cuando recibo una mala noticia

En la segunda sesión aprendimos a identificar las estrategias de regulación emocional inefectivas y sus efectos problemáticos a largo plazo en nuestra calidad de vida.

Pueden poner un ejemplo de:

Evitación y control situacional:

Ejemplo. Evitar a mis amistades evita que tenga una sólida red de apoyo, o tomar alcohol para darme valor y salir a bailar evita que preste atención a lo que ocurre y desarrolle mejores habilidades de conversación

Monitoreo de amenazas

Ejemplo Revisar conversaciones en el teléfono de mi pareja para identificar señales de infidelidad

Rumia o preocupación

Preocuparme por todas las dificultades que tendré al intentar ser independiente y rumiar sobre por qué no he podido lograrlo aún, impide que estemos atentos a identificar oportunidades para obtener un empleo, además de generar escenarios catastróficos y de minar nuestra autoconfianza.

Supresión o expresión impulsiva

Ejemplo. Decir te amo con expresión facial neutra puede resultar confuso o incluso contradictorio, o por otro lado, abrazar efusivamente y dar un beso apasionado a tu pareja frente a sus padres, puede ser vergonzoso.

Identificamos los mitos comunes sobre el uso de estrategias de regulación inefectivas y los desafiamos mediante la exposición emocional.



¿Puedes recordar alguno de los mitos de los que hablamos? ¿Cuál?

Lista de Mitos y Realidades

Mito: Evitar mis problemas permite que se vayan resolviendo por sí mismos. Si los problemas no desaparecen, iré sintiéndome más fuerte cada vez y podré resolverlos.

Realidad: Evitar mis problemas evita que aprenda formas de resolverlos, y podría llevar a que estos se estanquen, o avancen y se hagan más graves. Al final terminaría sintiéndome más débil o impotente.

Mito: Buscar amenazas y señales de escape, me ayudará a enfrentar o escapar oportunamente. Si no detecto amenazas podré sentirme segura.

Realidad: El que busca encuentra, y a veces encuentra lo que no estaba buscando. Buscar amenazas y señales de escape puede llevarme a exagerar la magnitud de los riesgos, encontrar más amenazas de las sospechadas, pocas oportunidades de escape, y así hacerme sentir en mayor riesgo.

Mito: Mis emociones displacenteras son peligrosas e intolerables, ignorarlas o lamentarlas evita que me hagan daño y las vuelve más tolerables.

Realidad: Suprimir mis emociones o lamentarme por tenerlas no las desaparece, me hace más sensible a ellas y me da la impresión de que son más intensas, incontrolables y amenazantes de lo que son en realidad. Haz el experimento: Evita pensar que tienes una nariz entre tus ojos, te aseguro que no habías pensado en ella hasta que no te propusiste olvidarlo.

Mito: Pensar repetitivamente sobre el origen de mis problemas me ayudará a descubrir lo que no vi inicialmente y a evitar cometer el mismo error dos veces.

Realidad: Lo que no viste la primera vez, no lo recordarás reflexionando sobre ello. Además, saber el origen de tus problemas no te enseñará a hacer algo diferente en situaciones similares futuras.



Mito: *Pensar repetitivamente sobre lo que podría salir mal, me ayudará a anticiparlo y estar preparado antes de que ocurra.*

Realidad: *Nadie está capacitado para adivinar el futuro. Tampoco existe la alternativa infalible para afrontarlo. Como no es posible adivinar todos los escenarios posibles, nunca terminarás de seguir adivinando y de sentirte más desamparado cada vez.*

Mito: *Ocultar mis emociones evita que pierda el control y sentir que las demás personas me rechazan.*

Realidad: *Cuando intentamos ocultar nuestras emociones, se nota que algo nos pasa y actuamos de formas confusas para los demás. De hecho, las personas que son confusas u ocultan sus verdaderos sentimientos generan más desconfianza.*

Mito: *Expresar intensamente mis emociones permite que los demás me comprendan y eviten molestarme, o entiendan que necesito ayuda.*

Realidad: *Subirle todo el volumen a la radio impide que se escuchen con atención los detalles de la canción, te ensordece. De hecho, las probabilidades de que las personas le den poca seriedad a lo que sientes son mayores si gritas o estallas en llanto.*

¿Recuerdas cuál es el gran mito?

Soy una persona débil y mis emociones me dañan.

¿Puede describir como hacer un ejercicio de exposición emocional y como es que ayuda a refutar este gran mito?

Consiste en encontrar un lugar en el que pueda sentarme en privado y sin distracciones y en seguir las indicaciones del manual para tomar la postura correcta, reposar mi mirada en algún objeto y cerrar los ojos y luego realizar algunas respiraciones profundas. Debo ir observando cómo se tensa y destensa mi abdomen y luego los músculos de mi cuerpo. Finalmente debo observar mis pensamientos y luego regreso a mi respiración. Al final tengo que identificar que emoción describe mejor lo que sentí en esos 5 minutos.

Aprendimos a identificar nuestros valores personales a través de la observación plena de nuestras emociones.



¿Puede identificar la forma en que hacerlo refuta el mito de que “mis emociones displacenteras son peligrosas e intolerables, e ignorarlas o lamentarlas evita que me hagan daño y las vuelve más tolerables”?

Sí, me doy cuenta de que al hacer el ejercicio no me muero, sobrevivo y de hecho aprender a sentir mis emociones las hace más tolerables y noto que no son tan peligrosas como creía.

¿Recuerda el método de la aceptación emocional? ¡Compártalo!

Consiste en encontrar un lugar en el que pueda sentarme en privado y sin distracciones y en seguir las indicaciones del manual para tomar la postura correcta, reposar mi mirada en algún objeto y cerrar los ojos y luego realizar algunas respiraciones profundas. Debo ir observando cómo se tensa y destensa mi abdomen y luego los músculos de mi cuerpo. Finalmente debo observar mis pensamientos e identificar qué emoción describe mejor lo que sentí en esos 5 minutos. Luego cierro los ojos por un momento y mantengo mi posición inicial, inhalo y exhalo y dejo que venga a mi mente la respuesta a las siguientes preguntas: ¿Está mi emoción advirtiéndome de alguna amenaza posible?, ¿Está mi emoción avisándome de alguna pérdida real o posible?, ¿Me dice mi emoción que algo deseable podría ocurrir?, ¿Qué me sugiere mi emoción hacer al respecto?, ¿Cuál es la forma sensata de llevar ese consejo a la práctica? De forma realista, prudente, estratégica..., ¿Qué mensaje valioso crees que te está tratando de transmitir tu emoción? Al abrir los ojos en silencio reflexiono sobre la pregunta ¿podrías beneficiarte de tener la disposición a contemplar esta emoción de forma consciente cuando regrese en el futuro?, ¿Cómo puedes ayudarte a lograrlo?

Identificamos nuestras metas a corto y largo plazo y las usamos como guía para programarnos actividades de bienestar que contrarrestan los efectos problemáticos de la evitación situacional

¿Puede platicar en sus propias palabras la historia del tobillo luxado y como eso se refleja en su vida?

El malestar emocional no es diferente del malestar físico, por ejemplo, nuestra reacción natural al torcernos un tobillo es evitar hacer cosas que nos provoquen dolor, como recargar nuestro peso en el otro pie al caminar, mantenernos en reposo, o evitar hacer esfuerzos de cualquier tipo. El problema al depender exclusivamente de este tipo de estrategias es que podría provocarnos una lesión en la espalda, en la cadera, lastimarnos el otro pie, o incluso evitar sanar nuestro tobillo.



El dolor emocional es muy parecido, cuando nos lastimamos evitamos las situaciones que nos provocan dolor, esto evita que experimentemos malestar a corto plazo, pero a mediano o largo plazo nos podrían provocar más estrés y evitar que hagamos actividades que son agradables, provocando mayor malestar emocional a largo plazo.

¿Recuerda algunas actividades de bienestar que programó durante este tiempo para resolver problemas o experimentar mayor placer? ¡Compártelas!

Ejemplo. Enviar solicitudes de trabajo, o hablar por teléfono con mi familia o amigas.

¿Reconoce la forma en que la programación de actividades ayuda a cuestionar el mito de que evitar mis problemas permite que se vayan resolviendo por sí mismos?

Sí, me di cuenta de que llevaba mucho tiempo evitando mis problemas y no se habían resuelto y, al empezar a programar actividades, varios de esos problemas se empezaron a resolver poco a poco.

Aprendimos a utilizar la atención plena del momento presente para contrarrestar el efecto negativo del monitoreo de amenazas y estrategias de seguridad.

¿Recuerda cuál es el problema de hacer constantemente monitoreo de amenazas y usar estrategias de seguridad?

Monitorear amenazas me hace sentir más insegura y con más miedo de lo que ya me sentía sobre alguna situación y usar estrategias de seguridad puede evitar que interactúe y desarrolle nuevas habilidades para afrontar los retos en mi vida.

¿Para qué nos sirve prestar atención plena al presente y que tipo de ejercicios podemos hacer para practicar?

Nos sirve para aprender a prestar atención a los detalles de nuestro entorno y así poder tomar mejores decisiones en cada momento. Podemos hacer ejercicios simples como observar la vestimenta de las personas o la habitación en la que estamos con total atención.

¿Recuerda cómo es que la atención plena del momento presente ayuda a cuestionar el mito de que buscar amenazas y señales de escape, me ayudará a enfrentar o escapar oportunamente?

Sí, porque me doy cuenta de que justo pasa lo contrario, cuando busco amenazas y señales de escape me pierdo de detalles importantes del entorno porque solo presto atención a lo que considero amenazante



Aprendimos a planear tiempos de reflexión efectiva en lugar de rumiar y preocuparnos. También practicamos un método de 5 pasos para solucionar problemas.

¿Podemos recordar entre todas cuáles son los pasos de la resolución de problemas?

- 1. Identificar y anotar un pensamiento que haya aparecido recurrentemente en nuestra mente y sobre el que sea tentador preocuparse o rumiar;*
- 2. Identificar si ese pensamiento nos está avisando de un problema y escribirlo como una acción que no ha llevado a cabo o no ha tenido;*
- 3. Identificar entre 3 y 5 ideas que pudiera llevar a cabo para hacer o dejar de hacer el comportamiento que representa su problema;*
- 4. Llevar a la práctica la solución; y*
- 5. Verificar su resultado.*

¿Alguien puede explicar en sus propias palabras como practicar la reflexión programada de las preocupaciones?

- 1. Elegir un momento de 10 min máximo para reflexionar sobre los recuerdos o preocupaciones que aparezcan a lo largo del día;*
- 2. Identificar el impulso de rumiar o preocuparse;*
- 3. Escribir el tema sobre el que se desea rumiar o preocuparse en alguna libreta o en el teléfono;*
- 4. Realizar un ejercicio informal de atención plena en el momento presente, para regresar al aquí y el ahora, e interferir con las estrategias de regulación emocional inefectiva que pudieran estorbar en su día;*
- 5. Repetir los pasos 2, 3 y 4 tanto como sea necesario;*
- 6. En el momento programado para reflexionar, leer los temas que aparezcan y seleccionar los más importantes, ordenándolos del más al menos importante;*
- 7. Hacer un ejercicio de resolución de problemas sobre los temas que considere más importantes; y*
- 8. Repetir cada día.*

¿Reconocer la forma en que la reflexión programada ayuda a cuestionar el mito de que pensar repetitivamente sobre el origen de mis problemas me ayudará a descubrir lo que no vi inicialmente y a evitar cometer el mismo error dos veces?



Sí, pensar repetitivamente me llevaba a un ciclo sin fin en el que cada vez me sentía más confundida y con menos claridad para encontrar la solución o ver el error. La reflexión programada les da orden a mis ideas y siento que encuentro claridad

Aprendimos como utilizar acciones alternativas a las emociones básicas en lugar de expresarlas de forma impulsiva e intensificada

¿Podemos recordar las principales acciones alternativas a las siguientes emociones?:

Alegría: Mantenerse quieta y serena, relajar el rostro, guardar silencio, hablar lento.

Amor: Alejarse, comunicarse usando pocas palabras y sin emoticones.

Miedo: Mirar a los ojos, hablar alto y claro, postura erguida, hacer lo que toca.

Enojo: Ser amable, hablar de forma tranquila y con volumen normal o bajo, respirar lento, relajar el cuerpo.

Tristeza: Sonreír ligeramente, moverse, caminar, ir a los lugares y hacer lo que toca.

Culpa: No dar explicaciones, mantenerse firme en lo que se decidió.

Vergüenza: Mostrarse en vez de ocultarse, hablar fuerte y claro, levantar la mirada, postura erguida.

Celos: Respetar el tiempo y las otras relaciones familiares o de amistad de la persona amada, respetar su privacidad y espacio.

¿Puede compartírnos la forma en que la expresión alternativa refuta el mito de que expresar intensamente mis emociones permite que los demás me comprendan mejor?

Sí, porque la expresión alternativa me permite expresar mis emociones de forma más controlada y al no estar bajo la influencia total de la emoción puedo expresar con más claridad lo que sucede y lo que necesito.

Practicamos un método de comunicación asertiva que nos sirve como alternativa a la comunicación pasiva o agresiva.

Demos un ejemplo de:

Comunicación pasiva: Guardar silencio en una fiesta y responder que “no tenemos nada o no nos pasa nada” cuando nos preguntan.

Comunicación agresiva: Nunca me caíste bien, solo te hablo porque eres hermana de mi esposo.



Comunicación asertiva: Cuando llegas tarde a nuestras citas pienso que no tomas en serio nuestra amistad y me siento enojada y triste, me gustaría que hicieras todo lo necesario para llegar a la hora que quedamos. Si hicieras eso yo disfrutaría más nuestra convivencia y me sentiría mucho más cercana a ti.

¿Cuáles son los pasos del método para comunicarnos asertivamente?

- 1. Describir la situación de manera breve, para poner a la otra persona en contexto y permitirle mirar desde nuestro punto de vista;*
- 2. Expresar lo que pensamos o sentimos para ayudarles a empatizar con nosotros;*
- 3. Pedir lo que necesitamos, de firma afirmativa. Esto es, evitar decir lo que no queremos que pase y expresar lo que deseamos que ocurra; y*
- 4. Vender la idea, comunicando a los demás lo que "ganarían" si nos ayudan como lo solicitamos. Esta parte es fundamental para hacer notar a las otras personas que también les estamos tomando en cuenta.*

¿De qué forma la comunicación asertiva refuta el mito de que ocultar mis emociones evita que pierda el control y sentir que las demás personas me rechazan?

La comunicación asertiva me hace sentir que mis emociones son importantes y que puedo comunicarme y con eso tener relaciones más fuertes y cercanas con las personas.



Aspectos teóricos sobre las emociones y estados de ánimo relevantes para el MIRE.

Para las facilitadoras



El **procesamiento emocional** involucra los siguientes elementos de los que dependen los *estados afectivos* que se experimentan (Gross y Thompson, 2007):

1. Una **situación** que puede ser real o imaginaria.
2. La **atención hacia dicha situación**, que puede ser *automática o involuntaria* (que implica una valoración o evaluación rápida de la valencia de la situación como potencialmente benéfica o dañina, con base en los aspectos que le son familiares y relevantes según su experiencia o predisposiciones evolutivas), o *controlada o voluntaria* (que implica la dirección hacia los aspectos que consideran relevantes para la toma de decisiones con base en los objetivos que se tienen en las circunstancias).
3. Las **respuestas emocionales** que involucran cambios en la experiencia subjetiva de las circunstancias, la acción y el acoplamiento de la reacción fisiológica.

El efecto disposicional de los estados afectivos varía en intensidad y duración. Según Sroufe (2022), las **emociones** presentan las siguientes características:

1. Dependen de las circunstancias y se reflejan tanto en los cambios fisiológicos ante una experiencia subjetiva (o estado de conciencia), como en los cambios conductuales antes mencionados.
2. Su duración suele ser breve (de segundos a minutos).
3. Tienen una función específica, en todo caso es predisponer la actuación.

Cuando las respuestas afectivas tienen una duración prolongada de horas o días, se les llama **estados de ánimo**. Sus características son las siguientes:

1. No necesariamente cuentan con una expresión facial, ni tampoco puede ser identificado con facilidad el evento que los provocó, pues a menudo son el resultado de conjuntos de eventos o circunstancias más duraderas (Davidson et al., 1994).



2. Su función es la de modular procesos como el pensamiento, la memoria o la atención, ya que acentúan la accesibilidad de algunos de ellos, mientras que mitigan otros.

3. Se pueden modular regulando la actividad que asociada con el estado emocional y la modificación de las circunstancias asociadas a su aparición (Hofer & Eisenberg, 2008).

Definimos **autocontrol** como una elección de acción dirigida a la consecución de beneficios extensos en tiempo, situación y persona, cuanto esto implica asumir costos en la inmediatez (Rachlin, 2000). Toda acción implica costos y beneficios, el beneficio de mayor valor que define al autocontrol se refiere a tener mayores beneficios o menores costos a través de un curso de acción contrastado con las alternativas conductuales sobre las que se elige.

La **impulsividad**, se refiere a la elección de un curso de acción que conduce a la obtención de mayores beneficios inmediatos, locales y personales, que conducen a mayores pérdidas a lo largo del tiempo, para la comunidad, y en diversas áreas de vida. Debe notarse que la elección solo puede catalogarse como impulsiva cuando hay alternativa de elegir un curso de acción autocontrolado. El proceso de impulsividad implica lo que se conoce como una trampa de reforzamiento (Baum, 2017), esto quiere decir que se cae en la trampa de la gratificación inmediata o la comodidad, del mínimo esfuerzo o de la costumbre, y se sacrifica la oportunidad de obtener mayores beneficios sostenidos, sustentables y generadores de mayores experiencias.

El autocontrol, referido a la regulación emocional, se promueve a partir del uso de estrategias de regulación emocional efectivas, en contraste con las inefectivas, descritas en el MIRE. En todo caso, la impulsividad y el autocontrol no refieren a elecciones aisladas (conductas o acciones), sino a patrones de actividades (acciones organizadas a lo largo del tiempo en diferentes áreas de la vida; ver Baum & Rachlin, 1969; Rachlin, 1995).

Las **estrategias con sustento empírico** que, típicamente promueven el desarrollo del autocontrol incluyen:

1. Automonitoreo del propio comportamiento y sus efectos.
2. Auto-reforzarse, monitoreando beneficios o administrándose recompensas por realizar las acciones deseadas.
3. Control de estímulos para facilitar o dificultar la emisión de diferentes comportamientos.
4. Aprender a pensar en la conducta como parte de un patrón, y no de forma aislada.
5. Pensar a futuro.



6. Exponerse a situaciones desagradables y de demora de gratificación de forma voluntaria para desarrollar tolerancia.

7. Practicar la inhibición de respuestas dominantes o acostumbradas y practicar hacer cosas diferentes.

Las diferentes estrategias del MIRE son, en esencia, diferentes formas de realizar alguna de las siete tareas descritas arriba.

Referencias:

Baum, W. (2017). *Understanding behaviorism: Behavior, culture, and evolution* (3a Ed.). Wiley Blackwell.

Baum, W. & Rachlin, H. (1969). Choice as time allocation. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 12, 861-874.

Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. En Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.

Hofer, C. & Eisenberg, N. (2008). Emotion-related regulation: biological and cultural bases. En Vandekerchove, Von Scheve, Ismer, Jung y Kronast (Eds.). *Regulating emotions. Culture, social necessity, and biological inheritance*. Blackwell Publishing.

Rachlin, H. (1995). The value of temporal patterns in behavior. *Current direction in psychological science*, 4, 188-192.

Rachlin, H. (2000). *The science of self-control*. Harvard University Press.

Sroufe, A. (2000). *Desarrollo emocional: la organización de la vida emocional en los primeros años*. Universidad iberoamericana.



Características generales del modelo integrativo de regulación emocional.

Para las facilitadoras



Modelo integrativo de regulación emocional.

Cualquier intento que hacen las personas para influir en su experiencia y expresión emocional lleva por nombre regulación emocional, esta se considera efectiva cuando se ajusta a las características de la situación y a los objetivos circunstanciales y extensos de la persona (Berenbaum et al., 2003; John & Gross, 2004; Kring & Werner, 2004; Mennin & Farach, 2007). Sin embargo, esta tarea se dificulta cuando las personas carecen de las competencias necesarias para llevarla a cabo o cuando la competencia misma se encuentra impedida o deteriorada (Cicchetti et al., 1995; Farach & Mennin, 2007; Kring & Werner, 2004; Mennin et al., 2005). Tales deficiencias pueden resultar en episodios de desregulación emocional, que se caracteriza por dos tipos de expresión impulsiva aparentemente opuestas, la intensificación o la inhibición (Leahy et al., 2011).

Las revisiones de Wells (2000), Harvey et al. (2004) y Werner y Gross (2010) indican que la evitación situacional, las conductas de seguridad y control, el monitoreo de estímulos negativos, la distracción y evitación cognoscitiva, la rumia, la preocupación y la acción impulsiva motivada por la emoción son estrategias de regulación emocional comúnmente encontradas en el mantenimiento de diversos síndromes clínicos y subclínicos.

El modelo integrativo de regulación emocional (MIRE; Reyes-Ortega, 2013) es una intervención conductual que integra estrategias a) centradas en la relación terapéutica (Koerner, 2012; Tsai et al., 2012), b) de la modificación conductual (Martell et al., 2010; Linehan, 1993) y c) de aceptación (Hayes et al., 2012; Roemer & Orsillo, 2009). El modelo distingue la experiencia y expresión emocional autónoma de la controlada, y supone que en la segunda es donde resultan pertinentes la implementación de las estrategias de regulación emocional. En el modelo se consideran también diferencias entre la emoción y el estado de ánimo, asumiendo que este último resulta de la congruencia entre el comportamiento actual y las metas sostenidas del individuo (Carver & Scheier, 1998; Johnson et al., 2010).

Aspectos teóricos.

En cuanto a su teoría, el MIRE especifica que las personas nacen con tendencias motivacionales y respuestas rudimentarias seleccionadas filogenéticamente, que a través de la socialización se moldean para dar lugar a lo que se conoce comúnmente como emociones (LeDoux, 2012). Se supone que, las emociones tienen una función



comunicativa (Levenson, 1999) y preparan al organismo para responder a eventos de relevancia significativa para su sobrevivencia y reproducción (James, 1984). También se asume que existen diferencias temperamentales que dificultan que unas personas tengan mayor capacidad de control sobre unas expresiones emocionales o de forma generalizada (Cloninger et al., 1993).

En segundo lugar, en el MIRE se da una importancia a la historia personal u ontogenética. Ésta se refiere a las experiencias personales que resultan en condicionamientos respondientes y operantes, y en el desarrollo de lenguaje y aprendizaje de reglas que disponen las diferencias individuales en la expresión, experimentación, expresión y regulación de la emoción, así como las diferencias individuales en cuanto a las emociones que una situación puede generar (Roemer & Orsillo, 2009).

Desde otra base teórica retomada en el MIRE la experiencia emocional estaría condicionada por la interacción de los factores disposicionales históricos y circunstanciales corrientes (Hayes et al., 2001). Parte de esa experiencia es una vivencia particular del sí mismo frente a los demás y ante la situación, tanto presente como con extensiones al futuro. El MIRE favorece la aceptación y exposición a esta experimentación de forma que se favorezca la perspectiva contemplativa de ella (Wells, 2010) y la respuesta flexible y orientada a metas (Roemer & Orsillo, 2009), la habituación (Clark, 2001), el procesamiento (Foa et al., 2007; Foa et al., 2006) y su extinción (Linehan, 1993).

Se distinguen dos estrategias de regulación emocional inefectivas: las metacognitivas como la rumia, la preocupación, el monitoreo o la vigilancia y la distracción (Wells, 2000), y las motoras, como las de seguridad, control y escape (Harvey et al., 2004). Ambos tipos se refuerzan por sus efectos inmediatos, aunque a la larga impiden exponerse a información correctiva de la experiencia emocional, el desarrollo de habilidades de afrontamiento productivas y, con frecuencia, refuerzan la experiencia emocional inicial (Clark, 2001; Wells & Matthews, 1996).

El uso de las estrategias de regulación emocional mencionadas podría tener efectos contraproducentes a largo plazo, en otras áreas de vida, y para diversas personas. Por ejemplo, las estrategias metacognitivas impiden el adecuado funcionamiento de otras tareas ejecutivas y, por lo tanto, deterioran la toma de decisiones, la solución de problemas, la concentración y la manipulación efectiva de la atención (Butler & Gross, 2004; Metzger et al., 1990). Esto contribuye a generar una sensación de descontrol y desesperanza ante la propia experiencia emocional, y deteriora el funcionamiento de la persona en otras áreas de su vida (Wells, 2009). La persistencia de estas estrategias concentra los esfuerzos en reducir el malestar emocional, y a largo plazo limita las acciones dirigidas a otras metas y valores (Hayes et al., 2003).

El proceso de la intervención.



El MIRE inicia con una conceptualización de caso colaborativa entre el consultante y el consultor (Persons, 2008). Posteriormente, se instruye al consultante sobre el valor evolutivo de las emociones y su funcionalidad en su situación actual. Se busca “despatologizar” la experiencia emocional y validar su derecho a “existir” (Linehan, 1993). Se identifican las experiencias que pueden haber contribuido al desarrollo de la experiencia emocional personal, así como las que favorecen el desarrollo de las estrategias de control improductivas.

A continuación, se identifican las características de la experiencia emocional, las situaciones que se asocian a su aparición y las estrategias que utiliza para lidiar con las que idiosincrásicamente resultan indeseables. Se analiza la utilidad a corto plazo de las estrategias y se reflexiona sobre sus posibles efectos contraproducentes (Ciarrochi & Bailey, 2008; Hayes & Spencer, 2005). Las tácticas improductivas se reformulan como creencias, siendo reglas que explicitan la utilidad subjetiva que tienen para el consultante y sus consecuencias adversas a largo plazo.

El siguiente paso es un entrenamiento en exposición y aceptación emocional que favorece el desarrollo de una actitud flexible hacia ellas. Posteriormente, se procede a sustituir el uso de estrategias de regulación emocional improductivas con estrategias alternativas. Por ejemplo, se utilizan estrategias de atención plena para adoptar una perspectiva contemplativa de la experiencia emocional, lo que permite rastrear información alternativa en las circunstancias. También se programan experimentos para comprobar la fiabilidad de las “creencias” que mantienen el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas, y se aplican experimentos que permitan validar el uso de estrategias distintas.

Se utilizan estrategias de la terapia de activación conductual (Martell et al., 2010) para identificar y programar actividades, imponerse metas a corto y mediano plazos, mantener el compromiso con las acciones planteadas y construir pautas de acción dignificantes. El consultor también entrena habilidades sociales y de resolución de problemas para fortalecer la capacidad de mantener y aprovechar al máximo su dirección valorada.

El MIRE como intervención transdiagnóstica.

El MIRE representa una aportación teórica original, que integra elementos teóricos con sustento empírico, de diversos modelos de intervención de manera coherente. También representa una aportación clínica, pues orienta acerca del momento y la forma de aplicación de diversas estrategias de intervención con sustento empírico. La perspectiva clínica transdiagnóstica del MIRE enfatiza la intervención sobre comportamientos compartidos por variedad de trastornos clínicos, y persigue el desarrollo de tratamientos también aplicables a diversos trastornos, independientemente de sus topografías específicas. Esta perspectiva transdiagnóstica resulta ventajosa pues representa un marco explicativo del porqué diversos trastornos comparten diferentes síntomas y presentan una alta tasa de comorbilidad, identifica sus mecanismos comunes y permite tratarlos directamente; esto permite intervenir en



los factores relacionados con la aparición y el mantenimiento de diversas patologías, persigue tratar casos con comorbilidad y prevenir recaídas o la aparición de otros trastornos en el futuro, de manera efectiva. Estas metas no pueden ser logradas por los modelos centrados en un trastorno; éstos descansan en teorías descriptivas sobre un problema específico y no explican, satisfactoriamente, su evolución temporal ni su comorbilidad, rara vez se ajustan a las necesidades particulares de los usuarios y resultan costosos para los clínicos, quienes tienen que aprender una nueva teoría e intervención cada vez que necesitan intervenir en un problema distinto.

Las ventajas, posibles, de las intervenciones transdiagnósticas respecto a los tratamientos centrados en un trastorno son que intervienen sobre comportamientos comunes, pueden valerse exclusivamente de estrategias de impactos sustentados empíricamente, son flexibles (pues contemplan la inclusión de otras estrategias de intervención si las evidencias demostraran la utilidad de hacerlo), y pueden ser aplicadas a diversos problemas afectivos y de control de impulsos sin tener que sufrir mayor adaptación.

Referencias:

- Berenbaum, H., Raghava, C., Le Vernon, L. L. & Gomez, J. J. (2003). A taxonomy of emotional disturbances. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 206-226.
- Butler, E. A. & Gross, J. J. (2004). Hiding feelings in social context: out of sight is not about of mind. En Philippot, P. & Feldman, R. S. (Comps.), *The regulation of emotion* (pp. 101-126). Erlbaum.
- Carver, S. C. & Scheier, M. F. (1998). *On the selfregulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Ciarrochi, J. V. & Bailey, A. (2008). *A CBT practitioner's guide to ACT, how to bridge the gap between cognitive behavioral therapy & acceptance & commitment therapy*. New Harbinger Publications Inc.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P. & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation and developmental: psychopathology. *Development and psychopatology*, 7, 1-10.
- Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective of social phobia. En Crozier, W. R. & Alden, L. E. (Comps.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 405-430). Wiley.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of general psychiatry*. 42, 1029-1033.



- Farach, F. I. & Mennin, D. S. (2007). Emotion-based approaches to the anxiety disorders. En Rottenberg, J. & Johnson, S. L. (Comps.), *Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science* (pp. 243-261). American Psychological Association.
- Foa, E. B., Hembree, E. & Rothbaum, B. (2007). *Prolonged exposure therapy for ptsd: emotional processing of traumatic experiences [therapist guide]*. Oxford University Press.
- Foa, E. B., Huppert, J. D. & Cahill, S. P. (2006). Emotional processing theory: an update. En Rothbaum, B. O. (Ed.), *Pathological anxiety: Emotional processing in etiology and treatment* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Harvey, A., Watkins, E., Mansell, W. & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioral processes across psychological disorders: a transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press.
- Hayes, S. C. & Spencer, S. (2005). *Get out of your mind & into your life*. New Harbinger Publications Inc.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy, an experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Fox, E., Gifford, E. V. & Wilson, K. G. (2001). Derived relational responding as learned behavior. En Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (Comps.), *Relational frame theory, a post-skinnerian account of human language and cognition* (pp. 21-50). Springer.
- James, W. (1884). *What is an emotion?* *Mind*, 9, 188-205.
- John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Johnson, S. L., Carver, Ch. S. & Fulford, D. (2010). Goal dysregulation in the affective disorders. En Kring, A. M. & Sloan, D. M. (Comps.), *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 204-228). The Guilford Press.
- Koerner, K. (2012). *Doing dialectical behavior therapy: A practical guide*. The Guilford Press.
- Kring, A. M. & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. En Philippot, P. & Feldman, R. S. (Comps.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Psychology Press.



- Leahy, R. L. Tirch D. & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: a practitioner's guide*. The Guilford Press.
- LeDoux, J. (2012). *Rethinking the emotional brain*. *Neuron*, 73(4), 653-76.
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13, 481-504.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Martell, C. R., Dimidjan, S. & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: a clinician's guide*. The Guilford Press.
- Mennin, D. S. & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 339-352.
- Mennin, D. S. & Fresco, D. M. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. En Kring, A. M. & Sloan, D. M. (Comps.), *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 356-379). The Guilford Press.
- Metzger, R. L., Miller, M. L., Cohen, M., Sofka, M. & Borkovec, T. D. (1990). Worry changes decision making: the effect of negative thoughts on cognitive processing. *Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 78-88.
- Persons, J. B. (2008). *The case formulation approach to cognitive-behavior therapy (guides to individualized evidence-based treatment)*. The Guilford Press.
- Reyes-Ortega, M. A. (2013). Características de un modelo clínico transdiagnóstico de regulación emocional. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 7-18
- Roemer, L. & Orsillo, S. M. (2009). *Mindfulness and acceptance based behavioral therapies in practice (guides to individualized evidence-based treatment)*. The Guilford Press.
- Tsai, M., Kohlenberg, R. J., Kanter, J. W., Holman, G. I. & Loudon, M. P. (2012). *Functional analytic psychotherapy: distinctive features*. Routledge.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition*. Wiley.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. The Guilford Press.
- Wells, A. & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorder: the s-ref model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881-888.
- Werner, K. & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. En Kring, A. M. & Sloan, D. M. (Comps.), *Emotion regulation and psychopathology. A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). The Guilford Press.