

Recensión del libro:

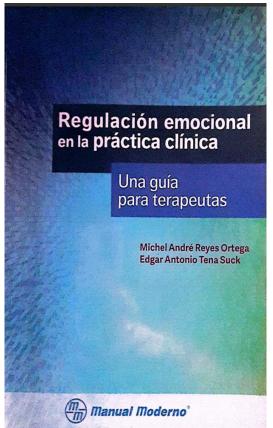
Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas.

Reyes, M. A. & Tena Suck, A. (2016). Regulación emocional en la práctica clínica, una guía para terapeutas. El Manual Moderno.

Mtra. María Zoraida Cruz Villar Secretaría de Educación, Ixmiquilpan, Hidalgo, México. https://orcid.org/0009-0003-7682-9878

Cómo referenciar este artículo / How to reference this article:

Cruz Villar, M. Z. Recensión del libro: Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas. RICAP (Revista Integradora De La Comunidad Académica En Psicología), 1(1). https://doi.org/10.61566/ricap.v1i1.1



Resumen

El estado de ánimo puede ser normal, elevado o deprimido. Normalmente los individuos notan una diversidad de cambios de ánimo y de expresiones afectivas. Las personas aprecian que asumen cierto control sobre su estado de ánimo. En los trastornos del estado de ánimo se disipa este efecto de control y se observa un malestar general. (Baena et al., 2005). Situación que ocupa de manera central la necesidad de una regulación emocional, base fundamental para la práctica clínica de los psicoterapeutas los cuales requieren, tratamientos efectivos como los que se sugieren en su quía los presentes autores.

Palabras clave: Regulación emocional, práctica clínica, guía para terapeutas.

Summary

Mood can be normal, elevated, or depressed. Individuals typically notice a variety of mood changes and affective expressions. People feel that they have some control over their moods. In mood disorders this control effect dissipates and a general malaise is observed (Baena et al., 2005). A circumstance that centrally underscores the necessity for emotional regulation—an essential foundation for the clinical practice of Psychotherapists, who necessitate effective treatments as proposed in their guide by the current authors.

Keywords: Emotional regulation, clinical practice, therapist's guide.

Fecha de recepción V1: 16/11/2023 Fecha de recepción V2: 13/12/2023 Fecha de aceptación: 18/12/2023



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

Habitualmente las personas experimentan un amplio abanico de estados de ánimo y de expresiones afectivas. La gente siente que tiene cierto control sobre su estado de ánimo. Sin embargo, en los trastornos del estado de ánimo se pierde esta sensación de control y se experimenta un malestar general (Baena et al, 2005). Situación que ocupa de manera central la necesidad de una regulación emocional, base fundamental para la práctica clínica de los Psicoterapeutas los cuales requieren, tratamientos efectivos como los que se sugieren en su guía los presentes autores.

En el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (APA, DSM- 5, 2014). Los trastornos del estado de ánimo son un conjunto de trastornos. El rasgo esencial de los trastornos de esta categoría es que todos ellos reflejan un desequilibrio en la reacción emocional o del estado de ánimo, lo cual ha sido estudiado y analizado por los autores quienes han destacado por sus diferentes formas de intervenir ante la regulación emocional, bajo su amplio dominio en las diferentes formas de intervención terapéutica,.

Michel A. Reyes Ortega, Licenciado en Psicología, Magistrado en Psicología Clínica, Doctor en investigación Psicológica. Coordinador de actividades académicas en el Instituto de Terapias Contextuales de la Ciudad de México, Profesor asociado a la Universidad Nacional Autónoma de México. Cuenta con entrenamiento en: Psicoterapia Analítica Funcional, Terapia Racional Emotiva, Terapia focalizada en Emociones, Terapia Cognitiva, entre otras. Es autor de cinco libros sobre: Regulación Emocional, Suicidio, Terapia Comportamental. (Reyes, 2020).

Por su parte Edgar Antonio Tena Suck, quien es Licenciado en Psicología por la Universidad Iberoamericana, Maestro en Psicología Clínica por la Universidad Nacional Autónoma de México. Tiene una especialidad en Psiquiatría Dinámica en Asociación Psiquiátrica Mexicana y es Doctor en Psicología por la Universidad Iberoamericana. Psicología en la Universidad Iberoamericana; ha sido Jefe de Laboratorio del Departamento de Psicología, Coordinador de la Licenciatura en Psicología, Jefe del laboratorio del Departamento de Psicología, Coordinador del Posgrado en Psicología, Editor de la revista de Psicología Iberoamericana, Candidato a Investigador Nacional SNI (Sistema Nacional de Investigadores). Ha llevado a cabo publicaciones, las cuales son: Cinco Manuales de Laboratorio, Dos libros publicados sobre Investigación, más de 18 artículos publicados en revistas Nacionales e Internacionales. (Tenas, 2017).

Todo este vasto conocimiento y amplia trayectoria de los autores les ha permitido dar forma a la guía para terapeutas de manera magistral, adentrando el conocimiento para la comprensión y el manejo de esta, desde una evidencia científica.

Los autores definen en el inicio el constructo: emoción, mencionando diferentes teorías que lo sustentan; explicando su relevancia para la construcción de modelos de intervención psicológico-clínica. Donde se enfatizan las estrategias de identificación de valores y activación conductual, promoviendo la activación del sistema que por lo regular se encuentra desactivado en los trastornos del estado de ánimo (Reyes, 2016).

De esta manera los autores hacen mención del transdiagnóstico en el siguiente capítulo, identificando los mecanismos subyacentes a su falla en las personas con psicopatología, de las cuales se desea una regulación emocional efectiva que les permita una adaptación al contexto desde la regulación de eventos internos como externos; dejando entre ver en sus aportaciones al mismo, el dominio y la construcción de modelos transdiagnóstico orientados bajo la Terapia cognitiva, Terapia Conductual interpersonal así como la Terapia Racional Emotiva.

Bajo este mismo orden de ideas y estructura, los autores dan paso al modelo de intervención, que requerirá no solo de las terapias de segunda generación sino también de Tercera generación, conocidas como Terapias Contextuales, tales como la Terapia de aceptación y compromiso, Terapia basada en el Mindfulness; bajo los principios de aceptación y activación donde el usuario acepta sus síntomas y su malestar para poder trabajar en ellos; promoviendo un cambio conductual más adaptativo en el consultante, dando cuenta así los autores de su amplia experiencia al plasmar el contenido del manejo de las mismas en la guía.

Resultando así interesante leer en los siguientes capítulos como es la elaboración del esquema de tratamiento, que permite ir paso a paso y reconocer los eventos cotidianos, sus emociones, respuestas, el mantenimiento y naturaleza de la problemática según sea el caso, tanto para el terapeuta como para el usuario, y así conocer y establecer a su vez la prevención de recaídas.

Cabe mencionar que en el texto , los autores vislumbran como es que, desde una metodología se pretende mejorar la vida del usuario y sus relaciones con los demás, enfatizando el establecimiento de un compromiso de cambio, bajo la intervención terapéutica comprensiva, siempre centrada en las necesidades, intereses y valores del usuario. Por tanto la propuesta de intervención, es sin duda una guía flexible bajo la aplicación de tratamientos basados en evidencia, donde se habrá de tener en cuenta las habilidades básicas necesarias del terapeuta y así poder llevar el proceso a buen término, donde se refleje una mejoría significativa en la vida diaria en el que el usuario se ha visto afectado de manera significativa por la falta de regulación de sus propias emociones.

Por tanto a partir de las estrategias colocadas en esta guía para terapeutas, aprenderá a ver su experiencia como propia, entendida desde la función de la regulación de las emociones dando paso a la flexibilidad psicológica, emotiva y conductual, desde el aquí y el ahora, bajo la aceptación y el compromiso que no forza sino que es flexible permitiendo un mejor entendimiento de su realidad. Pues, "los intentos de control son el verdadero problema, por lo que el ser flexible puede satisfacer los objetivos, valores y dirección de vida, sin tener que distraerse en controlar lo que no se puede controlar". (Reyes, 2016, p.30)

En esta guía los autores contribuyen así, en cómo poder ejercer de una forma metodológica la práctica clínica sin dejar a un lado la parte flexible del mismo, la cual requiere de la participación y voluntad del usuario, para dar comienzo, y posteriormente continuar con el desarrollo y cierre a cada una de las estrategias y modelos de intervención descritos en el plan de tratamiento enfocado a la Regulación Emocional. Mostrando mediante evidencia registrada por medio de: Inventarios, Escalas y Cuestionarios el resultado eficaz; ante la aplicación, culminación y seguimiento de este. Mostrando así los alcances significativos en la práctica clínica que hoy es tema fundamental en los renglones de este libro.

Sin embargo, existe trabajo por hacer, e ir un paso más adelante y así poder conocer aún más los efectos a largo plazo en la aplicación del terapeuta y efecto en el usuario sobre lo aplicado, donde será de vital importancia sin duda alguna la aplicación de escalas que evalúen nuevamente distintas variables clínicas tales como: La depresión, ajuste social o calidad de vida y así registrar los alcances y limitaciones a largo plazo de este tratamiento, logrando entonces, documentar la aplicación de esta guía a posteriori y realizar las respectivas mejoras que contribuyan a las necesidades que esta valla dejando en el trabajo terapéutico que se requiere día a día en el ámbito clínico actual.

Referencias

Baena Zúñiga, A; Sandoval Villegas, M. A; Urbina Torres, C. C; Helen Juárez, N & Villaseñor Bayardo, S. J. (2005). Los trastornos del Estado de Ánimo. Revista digital universitaria. UNAM. https://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art110/nov_art110.pdf

Asociación Americana de Psiquiatría. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), 5ª Edición. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014 Editorial Médica Panamericana.

Reyes, M. A. & Tena Suck, A. (2016). Regulación emocional en la práctica clínica, una guía para terapeutas. México D.F., El Manual Moderno.

Reyes O. (2020). Sobre mí. Michel Reyes. https:// michelreyes.com/sobre-m%C3%AD

Tena S. (2017). Psicología - Investigación Ibero. https:// investigacion.ibero.mx