



**Universitat de les
Illes Balears**

**Títol: Estudio cualitativo del impacto de técnicas de
regulación emocional en un caso único de multicrisis**

NOM AUTOR: Marina Gutiérrez Valero

DNI AUTOR: 51117529-Y

NOM TUTOR: Guillermo Morales Homar

Memòria del Treball de Final de Grau

Estudis de Grau de Treball Social

Paraules clau : regulación emocional, trauma, crisis, técnicas de regulación emocional, ansiedad.

de la

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Curs Acadèmic 2013 - 2014

En cas de no autoritzar l'accés públic al TFG, marcau aquesta casella:

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	(p. 3)
2.- MARCO TEÓRICO	(p. 3)
2.1 Emociones	(p. 3)
2.2 Situaciones de crisis y situaciones traumáticas	(p. 5)
2.3 Técnicas de regulación emocional	(p. 6)
3.- ESTUDIO ÚNICO DE UN CASO REAL SOBRE LA REPERCUSIÓN DE LAS TÉCNICAS REGULACIÓN EMOCIONAL	(p. 7)
3.1 Justificación del estudio	(p. 7)
3.2 Método	(p. 7)
3.2.1 Participante (caso único)	(p. 8)
3.2.2 Procedimiento	(p. 8)
3.3 Resultados	(p. 15)
3.4 Discusión	(p. 16)
4.- BIBLIOGRAFÍA	(p. 18)
5.- ANEXOS	(p. 19)
5.1 ANEXO 1: ANOTACIONES DE LAS SESIONES	(p. 19)
5.2 ANEXO II: GENOGRAMA Y ECOMAPA	(p. 27)
5.3 ANEXO III: ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD	(p. 28)

1.- INTRODUCCIÓN

Este trabajo se basa en el estudio de la resolución de situaciones que se presentan a lo largo de la vida en relación al manejo de las emociones. Dentro del campo del Trabajo Social se dan continuamente episodios traumáticos y de crisis que ponen a prueba las capacidades del individuo. Las técnicas de regulación emocional tratan de trabajar con las emociones evocadas de estas situaciones con tal de aprender a dirigir las hacia su mejora y eficacia mediante la conciencia, control y el desarrollo de las habilidades personales e intrapersonales en el contexto del problema.

Como propuesta de investigación se expone el estudio cualitativo de un caso único de un usuario de Servicios Sociales al que se le propone la realización de una serie de sesiones de regulación emocional basadas en los 9 pasos de Linehan (Linehan, 1993 en McKay, Wood & Brantley, 2007) y el Inventario sobre Ansiedad de Beck, con el objetivo de probar y evaluar la eficacia de estas técnicas aplicadas a su situación actual de crisis y ansiedad.

Palabras clave: regulación emocional, situaciones trauma, crisis, técnicas de regulación emocional, ansiedad.

2.- MARCO TEÓRICO

2.1 Emociones

La introducción al concepto de las emociones sugiere una búsqueda entre las definiciones de aquellos autores que se dirigen a proyectarlas hacia los momentos en los que los individuos deben enfrentar situaciones adversas. Navas, J.M. y Guil, R. (2007) explican que las emociones del individuo forman parte de él desde su nacimiento con la función de adaptación a los procesos afectivos. Se expone la teoría de que son elementos de supervivencia (con connotación positiva o negativa) anteriores a la propia consciencia que salvaguardan a la persona en situaciones en las que el bienestar físico sea el elemento principal. Las emociones son una respuesta intensa y breve con un alto contenido cognitivo a un estímulo interno o externo o situación que busca la adaptación del organismo hacia el equilibrio del mismo. En lo que se refiere a la connotación que dan estos autores respecto al tipo de estímulo, me gustaría resaltar la importancia de la percepción de los estímulos desencadenantes como factor clave de interpretación de la información y causa del nacimiento de la emoción. El entrenamiento de análisis y entrenamiento de la percepción como descodificador de la realidad de cada persona variará la emoción y por tanto la cognición y conducta posterior.

Goleman (1995) expone que las emociones son aquellas que permiten afrontar situaciones demasiado difíciles como para ser resueltas solamente con el intelecto, nos predisponen a diferentes modos de acción en base a las experiencias pasadas que fueron resueltas (el llamado “bagaje emocional”) y su definición propone un enfoque más cercano a lo que son situaciones de crisis:

"(...) se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas" (Goleman, 1995, p. 182).

El proceso emocional, como apuntan Palmero y Mestre (2004), puede explicarse gráficamente de la siguiente manera:

- Aparición del estímulo

Puede tratarse tanto de un estímulo interno (un pensamiento o recuerdo) o externo (una situación con un contexto determinado), real o irreal (desde una distorsión de la percepción), consciente o inconsciente. Con respecto a la mención inconsciencia se puede hacer referencia a Ekman (1992): este autor explica en su teoría de la emoción que existe una universalidad respecto a ciertas emociones en todas las personas ligadas a la expresión facial, la función cognitiva y la reacción fisiológica y conductual. Su clasificación es la siguiente: sorpresa, miedo, rabia, asco, alegría y angustia.

- Percepción del estímulo

Los ejes principales que dan lugar a la percepción tienen que ver con la influencia de variables cognitivas del sujeto y de los juicios, valores y creencias del mismo. Éstas se combinan con las reacciones biológicas que produce el propio organismo y el estado afectivo, dando lugar a una mayor o menor sensibilización. La percepción y la valoración y evaluación son necesarias para que se dé un estímulo cuyo resultado irá en función de la posible destabilización afectiva que pueda causar.

- Evaluación y valoración

La interpretación y la estimación personal del estímulo, pueden desencadenar un resultado positivo, negativo o nulo. La valoración puede ser distorsionada por la emoción provocada y varía en base al estado afectivo del individuo. Este proceso produce una respuesta fisiológica, un sentimiento basado en la experiencia subjetiva y una expresión emocional u orexis. Si el estímulo es captado automáticamente como una amenaza, se producen respuestas involuntarias de protección por parte del organismo. De lo contrario, un proceso de homeostasis de lo contrario puede que no produzca ninguna respuesta fisiológica.

- Sentimiento

El sentimiento se da al procesar la emoción desde la consciencia o inconsciencia y suele tener una manifestación fisiológica. La experiencia subjetiva y bagaje del individuo pone nombre al sentimiento que nace.

- Respuesta fisiológica

Es una reacción específica en consonancia a la emoción experimentada subjetivamente cuando este proceso se da de manera consciente. En el caso de la experimentación no consiente la reacción, es específica a la emoción que lo desencadena. La respuesta fisiológica

prepara al organismo para enfrentarse a la situación.

- Orexis

Son las tendencias que surgen desde la acción, el deseo o los impulsos. Se da posteriormente a la evaluación y valoración del estímulo y da lugar a conductas intencionales que dependen de la emoción en concreto.

- Expresiones emocionales

Pueden ser automáticas o controladas. Las primeras se dan por la experiencia respecto a la emoción y de ellas nace un sentimiento. Las segundas dan lugar a una expresión voluntaria o puede optarse por la decisión de la no manifestación de dicha expresión. Las expresiones emocionales son espontáneas e impulsivas y pueden darse facialmente, corporalmente y también a partir de manifestaciones verbales. Puede darse la situación en que éstas sean reprimidas o no expresadas por control razonado en función de variables personales, sociales, culturales o de aprendizaje.

- Conducta intencional

Desde el proceso de orexis se da lugar a una activación y dirección de la conducta a desarrollar.

2.2 Situaciones de crisis y situaciones traumáticas

Rubin y Bloch (2001) realizan una aproximación a diversas definiciones de crisis que hacen referencia a la alteración del equilibrio cuando el individuo falla al realizar un intento de solución a una problemática que desencadena desequilibrio y reacciones negativas. También se refiere a la reacción de un sujeto ante una situación que conlleva peligro y amenaza a la integridad o a la totalidad (Caplan, 1964 en Rubin y Bloch, 2001). Según lo expuesto por Morales, Gallego y Rotger (2008) conlleva un estado de estrés debido a la ruptura de una vivencia de continuidad psíquica y el requerimiento de respuestas ante el cambio. Campos (2011) expone que las situaciones de crisis conllevan cambios y que estos pueden presentarse en forma de dificultad, pero también de oportunidad, es decir, las posibles respuestas son éxito o fracaso de manera que supone un crecimiento y desarrollo de la persona o su desequilibrio. Las principales características de la respuesta general a la crisis se refleja a nivel cognitivo, psicológico y fisiológico. Éstas variables pueden variar dependiendo del suceso precipitante y de la historia previa del sujeto.

Los tipos de crisis pueden dividirse en dos grupos según Rubin y Bloch (2001). Estos autores apuntan que el trauma es un acontecimiento que puede estar ligado a la crisis: las crisis evolutivas son aquellas que acompañan a las etapas del ciclo vital y a transiciones que afectan a la fisiología, psicología, roles... Forman parte de ellas las siguientes situaciones: concepción o esterilidad; embarazo, parto o nacimiento; infancia y niñez temprana; adolescencia; crisis relacionadas con la identidad sexual; crisis de madurez; jubilación; envejecimiento y finalmente muerte. Por otro lado podemos encontrar otros tipos de crisis clasificadas en las llamadas crisis circunstanciales que se generan por causas ambientales. Tienen un carácter azaroso, imprevisto, conmovedor, intenso y catastrófico (Gilliand y James, 1993 en Rubin y

Bloch). Las crisis circunstanciales no son previsibles y, por lo tanto, la persona no puede controlarlas. Dentro de esta clasificación se encuentran: crisis sexual (como la violación); aborto; suicidio; enfermedad aguda o crónica; alcoholismo y adicciones tóxicas; divorcio y separación; maltrato; crisis familiar; vejez; víctimas de accidentes; víctimas de crímenes; choques culturales; huidas; crisis laborales y secuestros.

El trauma se refiere a aquellas situaciones en las que se da una situación con un significado destructivo y de ausencia de control debido a la incapacidad de afrontamiento del suceso. Tiene un alcance mayor que las personas implicadas en la propia situación traumática y estas situaciones suelen ser repentinas, no esperadas, aunque sí pueden tener un carácter anticipado en algunas ocasiones. El trauma genera una reacción tanto fisiológica como psicológica negativa en las personas afectadas e incluso puede afectar a comunidades, pero su esencia de daño reside en la percepción del/los individuo/s como tal (Rubin y Bloch, 2001).

Los tipos de trauma pueden diferenciarse en naturales anticipados, como pueden ser inundaciones, huracanes o tornados que pueden ser previstos antes; o imprevisibles, como algunas catástrofes naturales que ocurren de manera precipitada; inducidos por el ser humano o bien accidentalmente o bien mediante violencia deliberada.

2.3 Técnicas de regulación emocional

McKay, Wood y Brantley (2007) basándose en las teorías de Linehan (1993) sobre terapia dialéctica conductual, dirigida inicialmente para tratar a pacientes con Trastorno Límite de Personalidad, exponen que dentro de este tipo de terapia existe cuatro categorías de habilidades:

- Mindfulness o conciencia plena

Puede considerarse la base del resto de estrategias, se extrae en gran parte de las enseñanzas de meditación budistas y se centra en aprender a vivir y aceptar plenamente el momento presente, las emociones y los sentimientos. Se une la técnica del no enjuiciamiento propio ni al resto de manera que se consigue una mayor tolerancia a las situaciones dolorosas.

- Tolerancia a la angustia

Se dirige a tratar los hechos que producen dolor mediante la creación de la resiliencia y repercute, por tanto, en hacer que los efectos de estos hechos sean más llevaderos mediante el reconocimiento de la situación y el impacto emocional y a tomar decisiones a partir del análisis de la situación.

- Efectividad interpersonal

Las técnicas que se emplean tienen como objetivo aprender a expresar aquello que se identifica como necesidades, a expresar el "no", a establecer límites y a la negociación de las posibles soluciones a los problemas, todo ello trabajando los conflictos inter e intrapersonales con tal de cuidar las relaciones y practicar el respeto.

- Regulación emocional

Las técnicas de regulación emocional buscan la identificación de los sentimientos y el análisis de la emoción de manera que pueda controlarse su impacto y no ser invadido por ellos. La modulación de sentimientos consigue que se controle el comportamiento evitando reacciones destructivas y reactivas.

3.- ESTUDIO ÚNICO INDIVIDUAL SOBRE UN CASO REAL Y LA REPERCUSIÓN DE LAS TÉCNICAS REGULACIÓN EMOCIONAL.

3.1 Justificación del estudio

Basándome en la perspectiva de análisis de Navas & Guil, (2007) sobre cómo afectan las emociones en situaciones de dificultad (crisis y trauma), se propone un estudio cualitativo de una situación de multicrisis de un usuario de los Servicios Sociales de Pollença al que se le aplicará el método de los nueve pasos de regulación emocional de Linehan (1993) y algunas estrategias y ejercicios relacionados con las técnicas extraídos de McKay, Wood y Brantley (2007). El objetivo es evaluar los resultados del proceso en cuanto a carga emocional y teniendo en cuenta la variable de ansiedad.

3.2 Método

Las técnicas o habilidades de regulación emocional son la forma de ayudarse a uno mismo a capear las reacciones ante las emociones primarias (aquellas emociones iniciales espontáneas que surgen de manera automática) y secundarias (emociones que surgen como consecuencia y desde la referencia de las emociones primarias experimentadas anteriormente). Es importante comprender que las reacciones secundarias que nacen de una emoción primaria pueden ser realmente amplias y desencadenar más angustia y dolor que la primaria inicial. Aquí es donde entran en juego las técnicas de regulación emocional para aprender a manejar estos niveles emocionales y a optar por la conducta que suponga menos sufrimiento. Los autores recalcan que otro tema que aborda estas técnicas es la ambivalencia, producida cuando una misma situación genera emociones contrarias.

Existen nueve técnicas de regulación emocional principales (Linehan en McKay et al., 2007) que quedan repartidas en 5 sesiones de intervalo semanal y con una duración de 60 a 95 minutos cada una y desarrolladas en cinco semanas. Estas técnicas se complementan con una serie de ejercicios y estrategias adaptadas al caso (basadas en McKay, Wood y Brantley 2007).

Al inicio de estas sesiones se realiza el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) con el objetivo de evaluar la variable de la ansiedad al comienzo y al final de la sesiones. Por otro lado se emplea una escala analógica visual de test-retest dirigida a evaluar el nivel de carga emocional antes y después de cada sesión (siendo 0 ausencia de carga emocional y 10 máxima carga emocional), así como dos escalas categóricas de eficacia y satisfacción al final de ellas.

Las sesiones se realizan en un contexto neutral, mediante la realización de una instancia de

petición formal de un aula-despacho a la Biblioteca Municipal y Ayuntamiento de Ca'n Picafort.

3.2.1 Participante (caso único)

El participante tiene 50 años, su ciudad natal es Valencia y vino a Mallorca hace siete años principalmente para dar un cambio a su vida y por una relación sentimental. Su estado civil es separado y tiene un hijo natural, aunque considera como hijos biológicos otra hija de su primera pareja y las dos de la última. Éstas residen en Mallorca pero el resto de su familia extensa se encuentra al completo en Valencia. El usuario comenta que al llegar a Mallorca contaba con una red social muy básica y su situación era precaria tanto en el ámbito de vivienda como laboral y económico: carecía de vivienda, había sufrido un embargo de su negocio por deudas en Valencia que le había supuesto una pérdida total de sus ingresos, y se encontraba desempleado. A esto hay que sumarle que sufre de problema cardíacos desde hace años, ha sufrido cuatro infartos y tiene concedida la incapacidad total. Aunque es usuario de los Servicios Sociales de Pollença, actualmente reside en el municipio de Santa Margalida (Ca'n Picafort) ocupando una casa. Tiene trabajos eventuales, actualmente no tiene pareja y durante el transcurso de las sesiones sufre una angina de pecho.

3.2.2 Procedimiento

(Las anotaciones del desarrollo de las sesiones aparecen en el Anexo III)

Primera sesión

- Exposición del estudio y firma del consentimiento de realización, grabación y confidencialidad (Anexo I).
- Contextualización de la situación-problema del usuario identificada como situación/es de crisis o traumática/s.
- Análisis de aquellas respuestas emocionales que aparecen como dominantes y que se definen como una problemática de malestar para el usuario.
- Genograma y ecomapa (Anexo II)
- Evaluación del BAI inicial.
- Paso 1: Reconocer las emociones.

Aprender a examinar las emociones que surgen y a reconocer su impacto es esencial para iniciar este proceso. Para ello es necesario ralentizar el proceso emocional de manera que la persona pueda pararse a analizar qué siente y cómo puede repercutir este sentimiento. Linehan (en McKay et al., 2007) aplica seis preguntas para realizar esta primera fase:

¿Qué sucedió?

Descripción de la situación precipitante.

¿Por qué piensa que esta situación ha sucedido?

Las causas dan lugar a la percepción de la situación por parte de la persona, esto está estrechamente relacionado con la generación de las emociones que le provocaron.

¿Cómo le hizo sentir esta situación emocional y fisiológicamente?

Esta pregunta trata de ahondar en la identificación de las emociones primarias y secundarias así como en la respuesta del organismo ante la situación.

¿Qué quiso hacer relación cómo le hizo sentir la situación?

Se determinan las necesidades que surgieron diferenciando y analizando el control de impulsos (lo que quiere hacer, la conducta realizada y la que haría en este momento). Este control potencia el control emocional y la prevención de conductas que pueden ser peligrosas si se realizan por impulso.

¿Qué hizo y dijo?

La verbalización de lo que se hizo como resultado de las emociones es un avance para la toma de conciencia de lo sucedido y del proceso conductual.

¿Cómo le afectaron sus emociones y acciones después?

Finalmente se analizan las consecuencias del proceso.

- Paso 2: La superación de las barreras ante las emociones saludables.

La influencia entre el comportamiento y en el pensamiento respecto a las emociones es recíproca (así como la intensidad de estos factores), es decir, pueden ser causa y efecto en diferentes ciclos que deben ser modificados de críticos y destructivos a sanos y constructivos. Las emociones pueden ser experimentadas desde el extremo, por lo que las personas que son más dadas a ello suelen representar conductas más impulsivas, llegando a auto infligirse dolor físico y psíquico. Este patrón se da en ocasiones en las que se provocan emociones negativas y afectan a su vez a la personas implicadas a su alrededor. Es importante tener en cuenta que la repetición de las conductas que están asociadas a un patrón se llevan a cabo por la recompensa que estas encuentran en ello, es decir, si las conductas autodestructivas se repiten se suele deber a que encuentran el efecto deseado en la respuesta que producen (manipulación o autolesión) siendo este el objetivo a modificar por patrones saludables.

- Evaluación de la sesión mediante la escala analógica visual sobre carga emocional.

Segunda sesión

- Paso 3: La reducción de la vulnerabilidad física.

Además del proceso emocional hay otros aspectos que influyen en el estado de ánimo relacionados con la salud y los buenos hábitos:

- Los alimentos.
- Sustancias tóxicas adictivas.
- Ejercicio físico.
- Sueño.
- Enfermedades y dolor físico.
- Tensión física y estrés.

Se trata cada área analizando la situación actual respecto a cada una, las posibles mejoras y los efectos positivos derivados.

- Paso 4: La reducción de la vulnerabilidad cognitiva.

Los pensamientos pueden jugar una mala pasada a la hora de la repercusión en los sentimientos. Los disparadores de pensamiento son aquellos que son capaces de provocar sufrimiento emocional más allá de la emoción primaria cuando son negativos y aparecen en forma de crítica o autocrítica. Ser capaz de manejar estos pensamientos para poder mantener un equilibrio entre ellos y los sentimientos puede realizarse mediante ejercicios cognitivos dirigidos a observarlos desde fuera, confrontarlos y buscar un contra pensamiento que no genere más malestar.

Se aplican las siguientes estrategias (McKay et al., 2007):

Reconocimiento de los comportamientos destructivo:

- *¿Cuándo ocurrió la situación?:* situación en el tiempo.
- *¿Qué sucedió?:* descripción detallada.
- *¿Por qué cree que sucedió?:* identificación de las causas.
- *¿Cómo le hizo sentir la situación tanto emocional como físicamente?:* identificación

de emociones primarias y secundarias.

- *¿Qué acciones quiso poner en práctica respecto a lo que sintió?:* identificación de comportamientos destructivos.
- *¿Qué dijo e hizo?:* identificación de qué comportamiento puso en práctica como resultado de sus emociones.
- *¿Cuál fue su recompensa emocional respecto a su comportamiento destructivo?:* identificación de cómo el comportamiento destructivo puesto en práctica tuvo un efecto meramente pasajero.

Para estrategia " *Distanciamiento de las emociones y pensamientos*" debe ponerse un tiempo límite que marque el fin del ejercicio previamente y como requisito realizarlo en un lugar cómodo y sin distracciones,, ya que es una sesión de relajación guiada (McKay et al., 2007):

- Cerrando los ojos concentración en la respiración profunda (3 ó 4 respiraciones).
 - Identificar pensamiento.
 - Focalizar la emoción.
 - Observar desde un plano exterior los pensamientos y emociones que surgen sin analizarlos ni anclarlos.
 - Dejar ir o desaparecer los pensamientos y emociones, ya sean positivos o negativos, sin realizar juicios.
 - Tomar 3 ó 4 respiraciones y abrir los ojos lentamente.
- Evaluación de la sesión mediante una escala analógica visual sobre carga emocional.

Tercera sesión

- Paso 5: El aumento de las emociones positivas.

Una variable que tiene mucha relación con las conductas negativas es la priorización de éstas y de las situaciones que las provocan frente a la oportunidad de determinar y permitir experimentar aquellas que son positivas y agradables. Las personas que focalizan las emociones negativas como prioritarias generan un plus de malestar que puede contrarrestarse buscando experiencias que les resulten positivas y, en su defecto, creándolas (McKay et al., 2007):

- *¿Cuándo experimentó una situación que le resultó positiva?*
- *¿Qué fue lo que hizo para crear esta experiencia?*

- *¿Cómo se sintió al llevarla a cabo y/o experimentarla?*
- *¿Qué opina respecto a esta situación y a los efectos que le ocasionó?*
- Paso 6: Ser consciente de las emociones sin juzgar.

El ejercicio que se propone se dirige a la toma de consciencia de las emociones sin enjuiciamiento con tal de ejercer un control sobre la escalada de intensidad y por tanto de dolor. El ejercicio requiere un espacio cómodo y sin distracciones, ya que se trata de una sesión de relajación guiada (McKay et al., 2007):

- Cerrando los ojos concentración en la respiración profunda (3 ó 4 respiraciones).
- Identificar pensamiento.
- Focalizar la emoción.
- Identificar las sensaciones que se producen físicamente en el cuerpo y en qué zonas.
- Poner nombre a la emoción y a los pensamientos que surgen de ella.
- Observar qué juicios se producen en la situación (juicios a uno mismo, juicios de otras personas o la misma emoción), fijarlos y observar cómo se dejan ir.
- Recordar que cada persona tiene derecho a sentir y a tener un control sobre los sentimientos y legitimarlos, aceptar que los sentimientos se producen por condición humana.
- Acabar visualizando cómo estos juicios se van por completo.
- Finalizar el ejercicio con tres minutos de respiración consciente y abrir los ojos lentamente.
- Evaluación de la sesión mediante una escala analógica visual sobre carga emocional.

Cuarta sesión

- Paso 7: Exponer la emoción.

El ejercicio de exposición a la emoción ayuda a la persona a acostumbrarse y a aceptar que éstas están ahí y a poder trabajar con ellas. El ejercicio de exposición emocional que se propone (McKay et al., 2007) es el siguiente:

- Concentración en la respiración.

- Identificación de las sensaciones físicas en el cuerpo y en zonas concretas.
 - Observar e identificar la emoción describiéndola con palabras.
 - Observar si las emociones comienzan a ser más o menos intensas.
 - Describir si surgen cambios o nuevas emociones describiéndolas con detalle.
 - Comunicar cualquier necesidad de bloquear la emoción pero manteniendo solamente la observación y la descripción de cómo se siente.
 - Comunicar cualquier necesidad de actuar ante la emoción pero manteniendo solamente la observación y trabajando el hecho de que las emociones aparecen y se van sin tener que realizar actos impulsivos que agraven el dolor.
 - Observar los juicios que se producen (a uno mismo, de otras personas o la mera emoción) y dejar que se vayan.
 - Continuar observándose hasta que la emoción disminuya o se produzca algún cambio.
 - Terminar con unos minutos de respiración consciente.
- Paso 8: Hacer lo contrario de lo que marcan los impulsos emocionales.

El comportamiento derivado de una magnificación de la emoción y el sentimiento puede resultar dañino e incrementar cada vez más el malestar que se produce. La regulación y optar por un comportamiento contrario a lo que sugiere la emoción capacita a la persona para reducir el impacto y/o generar una nueva emoción más liviana, de esta manera el lenguaje corporal cambia y se mantiene el control.

Se proponen seis pasos para poner en marcha esta estrategia (McKay et al., 2007):

- Reconocer el sentimiento y verbalizarlo.
- Autoevaluar e identificar razones para regular o reducir la intensidad de la emoción, la dominación que ejerce y los posibles comportamientos perjudiciales que pueden darse.
- Observar el lenguaje corporal adoptado y el comportamiento ante lo que se dice o se hace.
- Identificar la acción contraria: relajación del lenguaje corporal y conducta realizando una descripción detallada de cómo llegar a ese punto.
- Comprometerse y responsabilizarse a crear esa nueva conducta opuesta fijándose un límite de tiempo respecto a por cuánto tiempo debe mantenerse esta postura, no perder el objetivo de por qué se quiere conseguir esa regulación, qué solía ocurrir cuando esta estrategia no se ponía en práctica y qué repercusiones tenía en la persona y su alrededor.

- Tomar el control de la emoción y observar cómo esta cambia y evoluciona al realizar la acción contraria, la conducta anterior es desaprendida y una nueva y más beneficiosa se implanta.
- Evaluación de la sesión mediante una escala analógica visual sobre carga emocional.

Quinta sesión

- Paso 9: La resolución de problemas.

Las técnicas propuestas a la resolución de las situaciones-problema pueden realizarse de manera previa a que se desencadenen los disparadores, con tal de asimilar una preparación con técnicas eficaces para dar respuesta (McKay et al., 2007):

Con la estrategia *Análisis de la conducta* se busca la realización de la cronología y desarrollo de los sucesos que generan una situación-problema:

- Definición de la emoción problemática.
- Sucesos precipitantes: externos no previsibles, pensamientos que podrían intensificar la reacción, emociones previas que podrían intensificar la reacción, comportamientos respecto a la persona y a factores externos.
- Eventos secundarios: detallar lo ocurrido inmediatamente después del suceso precipitante, identificar lo que sucedió inmediatamente después del evento precipitante y análisis en base a pensamientos, emociones y comportamiento.

Por otro lado, con la *Estrategia ABC* se busca que la persona ahonde en:

- A: Alternativas: generar en la persona comportamientos y pensamientos desencadenantes primarios y secundarios mediante una lluvia de ideas.
- B: Mejores ideas: categorizar y priorizar las ideas más eficaces.
- C: Compromiso: fijar los momentos a detectar el inicio de la puesta en práctica de esas ideas y cómo se llevará a cabo

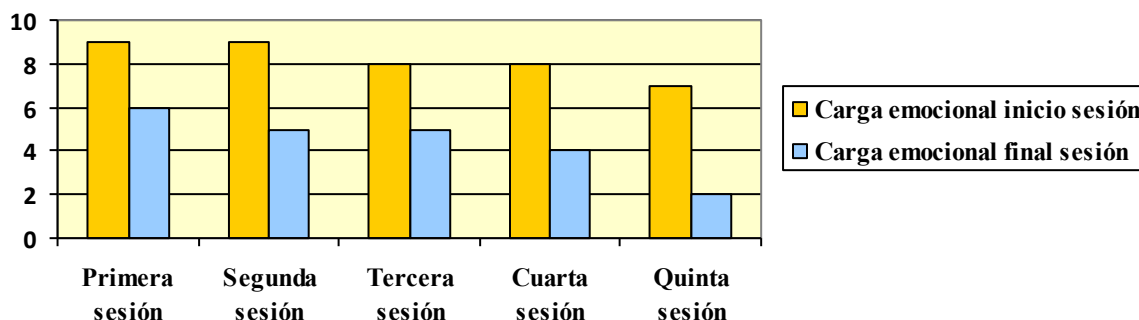
- Evaluación de la sesión mediante una escala analógica visual sobre carga emocional.
- Evaluación de la eficacia de las técnicas mediante una escala categórica.
- Evaluación de la satisfacción con las sesiones mediante una escala categórica.
- Elaboración del BAI final.

3.3 Resultados

El primer paso para exponer los resultados derivados del estudio es concretar qué tipo de situaciones de crisis sufre el usuario, tanto en el área de salud (enfermedad crónica), judicial (trámite judicial abierto), laboral (desempleo y empleos irregulares poco normalizados), de vivienda (situación de ocupación, por lo tanto vivienda insegura) como familiar (separaciones traumáticas y lejanía geográfica de la red de apoyo). Puede concluirse que todas las crisis citadas son crisis de tipo circunstancial que se mantienen en el tiempo por falta de recursos materiales y carencias en la red de apoyo.

Los resultados de la evolución de los resultados semanales por sesión realizados mediante la escala analógica de control de carga emocional (siendo 10 máxima carga emocional y 0 ausencia de carga emocional) se muestra en el siguiente gráfico:

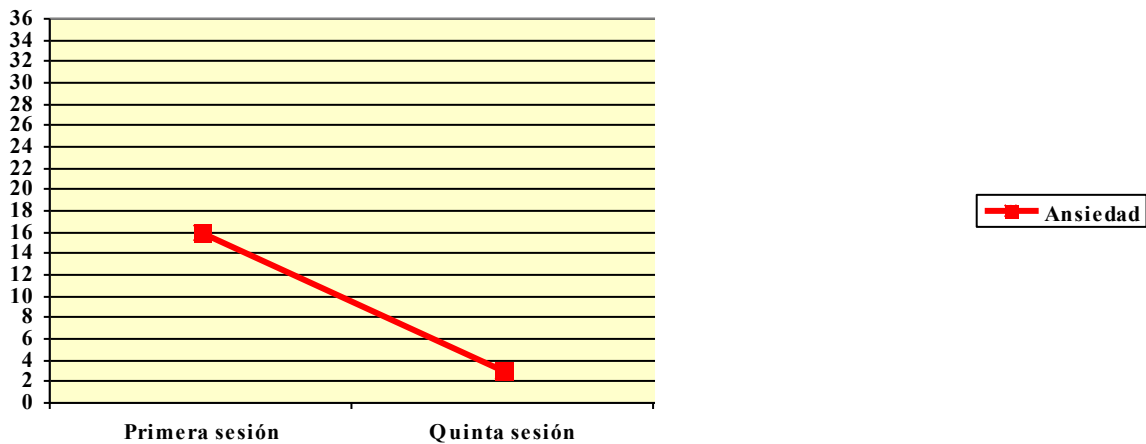
Tabla 1. Análisis de la carga emocional durante las sesiones.



Los resultados mostraron una reducción de la carga emocional en todos los finales de sesión realizados y también una disminución progresiva de la carga emocional del participante al inicio de las sesiones. El nivel de carga emocional en el final de la última sesión resulta 2 y al inicio de la primera resulta 9.

Los resultados referentes a la evolución de la variable de ansiedad analizado mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) fueron:

Tabla 2. Análisis de los resultados del BAI al inicio y final de las sesiones.



La interpretación del puntaje es: ansiedad muy leve (0-21), moderada (22-36) y severa (más de 36). El participante tuvo un resultado de 16 en el test inicial quedando dentro de la categoría de ansiedad muy leve. El test final aproxima los niveles al mismo nivel pero con un puntaje mucho más reducido: 3.

Los resultados de la eficacia de las técnicas valorada por el usuario mediante la escala categórica propuesta fueron:

Nada Poco Algo Bastante Mucho

Los resultados de la satisfacción con el conjunto general de las sesiones por parte del usuario mediante la escala categórica propuesta fueron:

Nada Poco Algo Bastante Mucho

3.4 Discusión

Desde la toma de conciencia de los resultados obtenidos, debe iniciarse una evaluación y análisis de los mismos con la premisa de que el estudio realizado muestra la evolución y el impacto de las técnicas de regulación emocional en un caso único. Con esto se hace alusión a que cada persona tiene su propio sistema CASIC que marca el perfil de la personalidad en base a las características de las áreas conductual, afectivo, somático, interpersonal y

congnoscitivo. Cada persona tiene su propio bagaje y aprendizaje por lo que los resultados no pueden ser generalizados.

Seleccionando en primer lugar el impacto sobre la carga emocional, se podría concluir que la puesta en marcha de las técnicas ha conseguido que el participante haya reducido su nivel de manera significativa. Los niveles de inicio de la primera y segunda sesión muestran un nivel preliminar de carga muy elevado y similar (9), así como la segunda y la tercera (8). Puede decirse que, teniendo en cuenta que al inicio de la última sesión el puntaje es de un 7, se ha reducido la carga emocional progresivamente en los inicios de las sesiones. Por otro lado, los niveles al final de las sesiones son destacables respecto a los datos al inicio en cada una. La mayor diferencia puede observarse en los 5 puntos que separan la carga emocional al inicio y al final de la última sesión. Aunque la carga emocional tiene que ver con diversidad de factores (muchos de ellos externos) el participante expuso que experimentó una notable diferencia a lo largo de las sesiones en lo referente a motivación. Este dato puede proponerse como una variable más a tener en cuenta para futuros estudios individuales.

La variable de ansiedad se mantiene durante todo el proceso dentro de la categoría de ansiedad muy leve (según la interpretación de resultados del BAI). Cabe resaltar que el puntaje inicial fue de 16, solo a 6 puntos del linde con la categoría de ansiedad moderada, mientras que el puntaje final resultó de 3. La ansiedad del participante se redujo en 13 puntos, por lo que evidencia que las técnicas de regulación emocional influyen positivamente en la mejora de la ansiedad del participante.

Respecto a las técnicas de relajación, el participante concluyó que su eficacia quedó marcada en la categoría "bastante", es decir, un notable impacto de las mismas. Como apunte, el participante se refirió a los ejercicios de relajación guiada como los más eficaces por lo que es objetivo decir que son las que tuvieron mejor resultado en el proceso.

Como última reseña a los resultados, la valoración general de las sesiones y el proceso de regulación emocional fue calificada con un "bastante" por lo cual se percibe una relación entre este puntaje y el del resto de variables analizadas.

El método empleado cuenta con una serie de pasos que entrenan a la persona a ir escalando niveles de mayor a menor complejidad y profundidad para tratar las situaciones que presenta, además estos pasos están acompañados de ejercicios y estrategias que complementan de manera práctica el proceso y afianzan el aprendizaje. Por otra parte, estos pasos y ejercicios no siempre pueden acoplarse a la perfección con las situaciones que el participante presenta.

Uno de los pasos no se trabajó al haber ausencia de evidencia de que existiese una problemática relacionada con el tema. Otros ejercicios resultaron difíciles de poner en práctica al tener que adaptarlos a situaciones más complejas a las que el ejercicio se dirigía.

A pesar de contar con algunas limitaciones en lo referente a la idoneidad de ciertos ejercicios, en las situaciones de crisis del participante queda manifestado que el estudio ha resultado positivo respecto a la mejoría de la carga emocional y ansiedad. Las técnicas de regulación empleadas son eficaces en la intervención de este caso de multicrisis.

Se espera que este estudio sirva de evidencia para poner en práctica estas técnicas en casos similares con tal de analizar y probar que pueden proporcionar mejoras en la disciplina de Trabajo Social, la cual abarca el acompañamiento social y la intervención con personas que atraviesan situaciones de crisis.

4.- BIBLIOGRAFÍA

- Campos, J. F. (2011). *Apuntes sobre la asignatura de Intervención en crisis*. Universitat de les Illes Balears
- Ekman, P. (1992): *An argument for basic emotions*, *Cognition & Emotion*, 6:3-4, 169-200.
- Goleman. D. (1995). *La inteligencia emocional*. México: Vergara.
- M, McKay., Wood, J. F. & Brantley, J. (2007). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance*. Canadá: Raincoast Books.
- Navas, J.M. & Guil, R. (2007). *La regulación emocional*. Madrid: Pirámide.
- Palmero, F. & Mestre, J.M. (2004). *Procesos Psicológicos Básicos: Una guía académica para los estudios en psicopedagogía, psicología y pedagogía*. Madrid: McGraw-Hill.
- Rubin, B. & Bloch, E. L. (2001). *Intervención en crisis y respuesta al trauma*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Morales, G., Gallego, L.M. & Rotger, D. (2008). Entre crisis, traumas y “burn out”. *Cuadernos de crisis* [en línea], Num. 7, Vol. 2. Disponible en: <http://www.cuadernosdecrisis.com> [7 mayo, 2014].

ANEXOS

ANEXO I: ANOTACIONES DE LAS SESIONES

Primera sesión

La primera sesión se inicia con la presentación del estudio al participante y la finalidad académica de la misma. Se exponen los principios de confidencialidad y se pide el consentimiento de grabación quedando este autorizado.

Se realiza el genograma y ecomapa (Anexo II).

- Paso 1: Reconocer las emociones.

El proceso de regulación comienza definiendo y categorizando las situaciones que le provocan mayor malestar:

- Área de salud: ha sufrido cuatro infartos en los anteriores siete años, su situación de salud es muy delicada ya que repercute directamente en la actividad laboral, en sus relaciones sociales y sentimentales y en su vida diaria, expone que: "*Hay días que te levantas con la tensión muy baja y no puedes hacer nada, no puedes trabajar (...) Intento funcionar lo más normal posible y a veces no lo es (...) Hay gente que cree que no te pasa nada y te pasa (...) Muchas veces he tenido que decirle a mi pareja, oye que me pasa esto, no es fácil y muchas personas no son capaces de entenderlo, se lo toman como otra cosa, como una fachada (...) Me genera malestar pero hay que aprender a vivir con ello pero hay mucha gente que no lo entiende porque no es algo que se vea, se lleva por dentro (...).* Cuando se le comenta con quién o a quién recurre para contar o pedir ayuda en estos momentos, refiere que a nadie y que en ocasiones ha llegado a omitirlo a los miembros de su familia: "*No, no quiero, para qué preocupar a nadie*".
- Área judicial: el participante actualmente tiene un trámite judicial abierto a causa de una demanda interpuesta por su primera mujer por la cual ha obtenido una suspensión temporal. Comenta que esto le ha supuesto mucha ansiedad, inquietud y le afecta a la hora de descansar y que También ha supuesto un fuerte impacto en sus hijos al tener que pasar por esta situación tan complicada.
- Área laboral: el usuario refiere mantener una situación irregular, sin continuidad, irregularizado y le crea una sobrecarga de angustia que le afecta anímica y físicamente: "*Estoy haciendo pequeños trabajos que no suponen mucho esfuerzo físico, no hay trabajo, no hay una continuidad cuando lo hay, también me encuentro con unas situaciones un tanto atípicas, que empiezo a trabajar, que me quedo sin cobrar... Es algo que llegas a pensar ¡Lo único que me faltaba! Me dan de alta y me dan de baja sin comunicármelo y me tiro meses trabajando creyendo estar de alta estando de baja Llego el momento de cobrar y se me queda por cobrar 1.200 euros en un sitio, empiezo a trabajar por otro y se quedan 4.000, y cuando tú estás en una situación precaria y encima que están abarcando todo el tiempo que tienes para poder resolver las cosas. Ver esto angustia y llego tener varias crisis cardíacas a*

consecuencia de estas cosas". La experiencia laboral del participante es: empresario, agente de seguridad, albañil, fontanero, electricista, pintor y carpintero.

- Área de vivienda: al no contar con unos ingresos fijos, el participante refiere estar ocupando una casa desde hace alrededor de un año. Tiene las condiciones necesarias a nivel básico pero siendo ésta una situación de vivienda insegura: *"No tengo ni agua ni luz. La luz que necesito la saco de una batería, un generador autónomo pero lo uso poco y para el agua tengo un depósito, lo lleno y me da para lo que necesito. Nevera en mi casa no hay y eso significa que tengo que comer las cosas al día"*.
- Área familiar y sentimental: a pesar de que su hijo y otra hija (de otro matrimonio pero considerada como tal) y familia extensa (cuenta con su madre y siete hermanos más, algunos naturales y otros de diferente padre) están lejos, él refiere que se centra en sus hijos como el gran apoyo para poder seguir adelante: *"Hablo todos los días con mis hijos, ellos son los que me dan fuerzas para seguir con esto"*. Respecto al área sentimental comenta que la relación que quiso seguir en Mallorca, iniciada después de su primera separación legal en Valencia, tuvo que cesar debido a que la hija pequeña de su pareja se oponía y sufría con esa nueva figura que él representaba. Comenta que su prioridad son ellas y que esa situación actualmente ha cambiado (tiene muy buena relación con su ex pareja y sus hijas) pero que en aquel momento fue muy doloroso: *"Para mí es prioritario la felicidad de las niñas, cuando yo veo sufrir a la pequeña, veo sufrir a la madre y a la hermana, crea un síntoma de desestabilización (...) Ella acepta que nos separemos por el tema de la niña pequeña, también tomo esa determinación porque no me siento con fuerzas de mantener una familia, porque me resulta muy complicado el trabajo, tener una situación económica estable, una vivienda estable, de poderles dar una educación correcta"*.

En el momento en que se plantea qué sentimientos le genera toda las situaciones citadas, el usuario refiere que: *"En estos momentos te encuentras especialmente sensible y crees que todo va mal, todos te miran, tú lo ves todo en plano negativo (...) Cuando hay una situación de crisis y la crisis viene derivada de varias circunstancias pues te crea un estado de ansiedad terrible"*.

Se realiza un ejercicio previo en el que se comentan cuáles son las emociones universales (primarias) y cuáles son las secundarias derivadas de cada una de ellas. Se le pregunta al participante qué emociones primarias le genera su situación y se determinan miedo y tristeza. De la primera emoción, las secundarias que anota son ansiedad, angustia, tensión inquietud y preocupación, de la segunda melancolía, desesperación y nostalgia. En su discurso cabe matizar: *"En cierto aspecto me causa miedo o terror, pero terror a que me pueda pasar algo y tenga que ser dependiente de alguien, eso me crea mucho miedo, a no poder defenderme yo, a no poder valerme yo (...) A mí me pasan rápido los enfados, no tengo rencor. Me puedo enfadar pero no me sirve de nada guardar eso, hay una emoción que no veo aquí pero si siento a veces, la incomprensión... A veces no entienden porque actúo de una u otra manera porque no saben lo que llevo pero tampoco quiero explicar qué cosas me pasan, no quiero hablar de un problema que a mí me ha podido crear un trauma (...) Soy capaz de contarle pero no a cualquier persona, hablo con alguien que me puede llegar a entender, yo he tenido muchos demonios en la vida"*.

- Paso 2: La superación de las barreras ante las emociones saludables.

Al hacer referencia a las emociones destructivas, fruto de los pensamientos negativos que puede auto infligirse una persona dada a magnificar la experimentación de emociones, el participante expone nunca haber hecho uso de una conducta de manipulación o autolesión: *"No, nunca llegaría a eso pero lo entiendo porque en una de las situaciones que pasé no me hacían caso y tuve que provocar que me hicieran caso. Eso me supuso tener ira conmigo mismo y pensé que era una estupidez porque me hace daño a mí a mi entorno"*.

Resultados de la escala analógica visual de carga emocional de la sesión:

- Carga emocional al inicio de la sesión: 9.
- Carga emocional al final de la sesión: 6.

Resultados del BAI inicial: 16.

Segunda sesión

- Paso 3: La reducción de la vulnerabilidad física.

Iniciamos la sesión realizando una recapitulación de la sesión anterior y exponiendo los temas a tratar. Comenzamos por tratar las variables que pueden generar vulnerabilidad física separándolos por temas:

- Alimentación: respecto a los hábitos alimenticios, el participante refiere que lleva una dieta variada pero asume un cierto descontrol en la regularidad de la ingesta: *"Yo me levanto muy pronto, desayuno, al mediodía como algo y a la hora de la comida intento que sea variada pero también va en función de lo que me apetece y lo que tengo en casa. Por la tarde como algo de pan, fruta o queso. Por las noches a veces cenó ligero y otras demasiado"*. Refiere que nunca ha tenido problemas de sobrealimentación o falta de ella y que puede mejorar sus hábitos teniendo más conocimiento de las propiedades y la regularidad de las comidas y teniendo un control con los horarios: *"A veces porque tengo que trabajar me dan las 4 y no paro a comer"*.
- Alcohol y drogas: expone que se define como un ex adicto al consumo de algunas sustancias tóxicas y alcohol así como de conductas adictivas relacionadas con la ludopatía: *"Tuve un episodio muy fuerte de ludopatía (...) mis adicciones fueron inculcadas"*. Se refiere a ellas como una falsa situación de bienestar pasajero. Refiere que lo más perjudicial es el no ser consciente de lo que está ocurriendo en la realidad.
- Ejercicio físico: expone sentir tranquilidad, relax y estar centrado cuando realiza ejercicio, no puede mejorar sus hábitos debido a las barreras producidas por sus problemas de salud.

- Sueño: se identifica una falta de sueño ya que refiere dormir no más de 3 o 5 horas por norma general y que dormir más está estrechamente relacionado con haber hecho ejercicio. También le influyen las inquietudes que se le plantean en el día a día. Comenta que mejoraría si hiciese más ejercicio dentro de lo que le está permitido.
- Enfermedad y dolor físico: afectan en cómo se siente en una puntuación de 9 en una escala del 1 al 10, pero que el doble filo es que si se olvida de sus limitaciones puede ponerse en peligro a sí mismo.
- Paso 4: La reducción de la vulnerabilidad cognitiva.

Se realizan dos estrategias relacionadas a tratar la situación de posible vulnerabilidad cognitiva:

- *Reconocimiento sus comportamientos autodestructivos*: se identifica una incongruencia en la situación-ejemplo que se plantea respecto al pensamiento, sentimiento y conducta del usuario. Ante una situación que le genera ira y asco opta por actuar bloqueando la respuesta y el afrontamiento, niega el sentimiento y su conducta destructiva es el consumo de alcohol. El resultado ante el diálogo sobre la congruencia y la aceptación de las emociones, concluye con que el consumo es una manera de evadir la realidad y reconoce el daño que produce, la temporalidad breve de los efectos de la conducta destructiva y la necesidad de optar por un comportamiento que genere soluciones reales.
- *Distanciamiento de las emociones y pensamientos*: se aplica la técnica de relajación dejando a elección de usuario centrar su pensamiento en una situación vivida de autocrítica. El usuario sigue las instrucciones y posteriormente a su realización califica la eficacia de excelente.

Resultados de la escala analógica visual de carga emocional de la sesión:

- Carga emocional al inicio de la sesión: 9.
- Carga emocional al final de la sesión: 5.

Tercera sesión

- Paso 5: El aumento de las emociones positivas.

La sesión se inicia comentando lo realizado en la sesión anterior y se inicia el tema de la actual, las emociones positivas. Se recogen actividades realizadas intervalos de tiempo de última realización entre 1 mes y 3 días, las actividades están relacionadas con el deporte y la relajación. El usuario afirma que debe realizarlo con más regularidad:

- *¿Cuándo experimentó una situación que le resultó positiva?:* reconoce el hablar con sus hijos como una experiencia muy placentera, la última que recuerda más placentera fue cuando su hijo le comentó que le habían aceptado en un equipo de fútbol de primera división gracias al consejo que él le había dado. Le resulta placentero poder ayudar a los demás, leer, caminar y montar en bicicleta.
 - *¿Qué fue lo que hizo para crear o experimentar esta experiencia?:* refiere que espontáneamente o cuando se siente nostálgico: *“Las que tienen relevancia, las que más peso tienen las hago cuando me siento nostálgico y cuando echo de menos las cosas, las personas, mis hijos...”*.
 - *¿Cómo se sintió al llevarla a cabo y/o experimentarla?:* tranquilidad, relax, realización, fortaleza y felicidad.
 - *¿Qué opina respecto a esta situación y a los efectos que le ocasionó?:* le genera bienestar intenso.
- Paso 6: Ser consciente de las emociones sin juzgar.

Se expone el siguiente paso a trabajar, se comentan las situaciones en las que el participante ha sufrido juicios de otros o se ha enjuiciado a él mismo y se extrae que las situaciones que más se dan son las de juicios externos. Iniciamos el ejercicio de relajación guiada con un ejemplo que el participante proyecta en su mente pero no comparte. Al finalizar comenta que tanto este ejercicio como el anterior de relajación le son muy útiles y eficaces.

Resultados de la escala analógica visual de carga emocional de la sesión:

- Carga emocional al inicio de la sesión: 8.
- Carga emocional al final de la sesión: 5.

Cuarta sesión

- Paso 7: Exponer la emoción.

Se plantea al participante que escoja una situación relevante a alguna de sus situaciones de crisis en las que se haya producido una crítica exterior o autocrítica. Posteriormente se da paso al inicio del ejercicio previa exposición de la situación que servirá de ejemplo: el participante comenta que vivió un episodio con un vecino de uno de los pisos ocupados. él se sintió criticado debido a que éste le realizó un comentario que según el participante, daba a entender que era un “gorrón y aprovechado” sin tener en cuenta que acababa de salir de uno de los infartos que había sufrido por entonces y necesitaba un sitio donde recuperarse.

- Identificación de las sensaciones físicas en el cuerpo y en zonas concretas: tensión en el cuello y contracción abdominal y de las extremidades superiores.

- Observar e identificar la emoción describiéndola con palabras: enfado, ansiedad, ira e incompreensión: *“Yo necesitaba ayuda y él como que me recriminó que yo estuviese mal porque había tenido un infarto ¡Tengo yo que aguantar eso encima! Él me vio indefenso y me atacó, me fui a descansar porque si no hubiésemos acabado muy mal, le contesté que él que sabía y que mejor me dejase en paz, después tuve un ataque de ansiedad”*.
- Observar si las emociones comienzan a ser más o menos intensas: dando una pausa de reflexión de unos minutos las emociones disminuyen.
- Describir si surgen cambios o nuevas emociones describiéndolas con detalle: el participante expone: *“Ahora veo las cosas distintas, puede que él no entendiese hasta que punto necesitaba estar allí. Era un comentario de un amigo, mi vecino y yo estaba muy sensible, no lo haría con la intención de que yo me sintiese mal”*.
- Comunicar cualquier necesidad de bloquear la emoción pero manteniendo solamente la observación y la descripción de cómo se siente: no resulta necesario ya que la emoción sigue disminuyendo.
- Comunicar cualquier necesidad de actuar ante la emoción pero manteniendo solamente la observación y trabajando el hecho de que las emociones aparecen y se van sin tener que realizar actos impulsivos que agraven el dolor: no se requiere.
- Observar los juicios que se producen (a uno mismo, de otras personas o la mera emoción) y dejar que se vayan: el participante refiere que siente aceptación por lo que sucedió desde una perspectiva en la que el juicio no se percibe ahora como un ataque.
- Continuar observándose hasta que la emoción disminuya o se produzca algún cambio: el participante refiere encontrarse mejor y relajado: *“Cuando me planteas que vea la situación ahora, desde fuera como si fuese una pantalla de cine y yo solo veo pasar la película, lo veo desde otro sitio y entiendo que eso me pudo enfadar mucho en ese momento, ahora no”*.

El ejercicio debe adaptarse y repetirse una segunda vez, así como incorporar estrategias de relajación (respiraciones y relajación previa) debido a la complejidad de adaptación a la situación-ejemplo que expone el participante, pero finalmente se concluye.

- Paso 8: Hacer lo contrario de lo que marcan los impulsos emocionales.

Se comenta la finalidad del siguiente ejercicio y se proponen ejemplos para la realización del mismo. Durante éste, deben hacerse dos pausas debido a que el participante deriva en temas que escapan de la regulación emocional. Finalmente se reconduce el ejercicio y se concluye adaptándolo con tal de que no se produzca tanta tensión en el participante.

- Reconocer el sentimiento y verbalizarlo: furia, ira, enfado, agresividad.
- Autoevaluar e identificar razones para regular o reducir la intensidad de la emoción, la dominación que ejerce y los posibles comportamientos perjudiciales que pueden darse: ansiedad, malestar, impacto familiar negativo respecto a las consecuencias en la

relación con sus hijos por su reacción.

- Observar el lenguaje corporal adoptado y el comportamiento ante lo que se dice o se hace: exaltado, realización de muecas, nerviosismo, tensión, tono de voz aumentado.
- Identificar la acción contraria: se realiza un cese del ejercicio, se realiza una relajación con respiraciones y de esta manera se consigue la relajación del lenguaje corporal y del diálogo. Posteriormente se reconduce el ejercicio y el participante concluye con que debería haberse planteado la resolución del problema mediante otros métodos. Se realiza otra pausa en el ejercicio. El participante finalmente declara: *“Irme solo hizo que me encerrara en mi malestar y mi rabia, podría haberme quedado, pedir ayuda a un profesional para gestionar ese problema y afrontarlo para solucionarlo con las personas implicadas”*.
- Comprometerse y responsabilizarse a crear esa nueva conducta opuesta fijándose un límite de tiempo respecto a por cuánto tiempo debe mantenerse esta postura, no perder el objetivo de por qué se quiere conseguir esa regulación, qué solía ocurrir cuando esta estrategia no se ponía en práctica y qué repercusiones tenía en la persona y su alrededor: realiza una recapitulación de las emociones que el participante expone y éste concluye que puede que necesite ayuda profesional.
- Tomar el control de la emoción y observar cómo esta cambia y evoluciona al realizar la acción contraria: se consigue que el participante consiga adoptar una postura relajada y expone comprometerse a consultar a un profesional con tal de reconducir estas emociones.
- Evaluación de la sesión mediante una escala analógica visual sobre carga emocional.

Resultados de la escala analógica visual de carga emocional de la sesión:

- Carga emocional al inicio de la sesión: 8.
- Carga emocional al final de la sesión: 5.

Quinta sesión

- Paso 9: La resolución de problemas.

Expongo el ejercicio: *Análisis de la Conducta*. Se escoge un ejemplo actual que produce malestar al participante, el impago por parte de uno de sus jefes del salario que le debe:

- Definición de la emoción problemática: angustia, enfado y manipulación hacia su persona.
- Sucesos precipitantes: el participante refiere a veces pensar en ello cuando está solo o

cuando vuelve a trabajar para esta persona.

- Eventos secundarios: expone que sería conseguir el objetivo sin necesidad de discusiones y generar autosatisfacción.

Se finaliza la sesión realizando la *Estrategia ABC* en base al anterior ejercicio: el participante comenta que lo que busca evitar es la discusión directa y se propone este ejercicio como entrenamiento previo para generar nuevas formas de abordar la situación:

- A: Alternativas: intentar provocar una situación de trabajo conjunto como ayudarle a hacer algo en la obra para iniciar una conversación desde otro contexto, hablar del tema en un lugar que no sea el trabajo y en un ambiente más relajado o comunicar una necesidad de tratar el tema cada cierto tiempo.
- B: Mejores ideas: afrontar el problema desde la opción de tratar el tema, previa petición en otro contexto concretando una cita formal con fecha, hora y lugar.
- C: Compromiso: el participante se da una semana para poner en práctica esta alternativa.

Se realiza una recapitulación respecto a todo lo trabajado durante estas sesiones de estudio y se pide un feedback al participante: *“Me siento mejor, expreso realmente lo que quiero decir y eso no es fácil y me siento cómodo. Me siento bien y las técnicas de relajación me sirven de mucho. Me ha servido y he detectado que lo que yo hacía para relajarme lo hacía hasta un nivel pero lo que hemos practicado aquí me relaja en otras cosas más importantes. Creo que esto para la gente que tiene muchos problemas les sería muy útil porque no saben relajarse y estas cosas pueden ayudarles mucho”*.

Resultados de la escala analógica visual de carga emocional de la sesión:

- Carga emocional al inicio de la sesión: 8.
- Carga emocional al final de la sesión: 5.

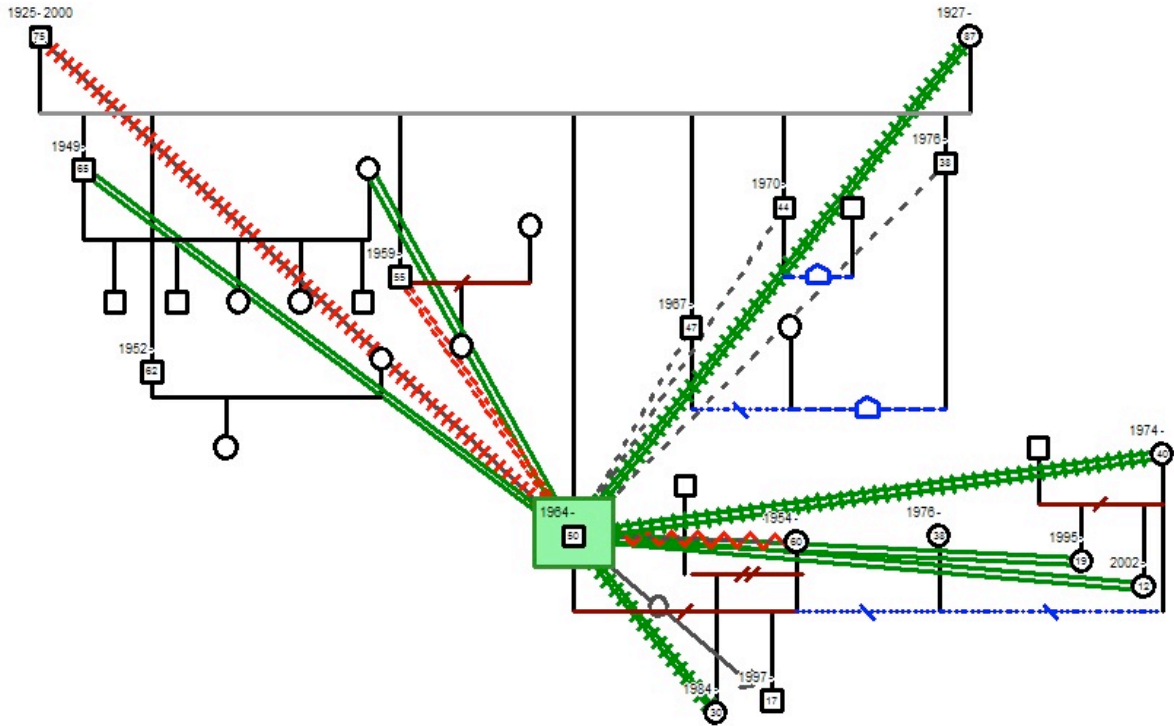
Resultados de la escala categórica de eficacia de las técnicas y ejercicios: Bastante.

Resultados de la escala categórica de satisfacción con las sesiones: Bastante.

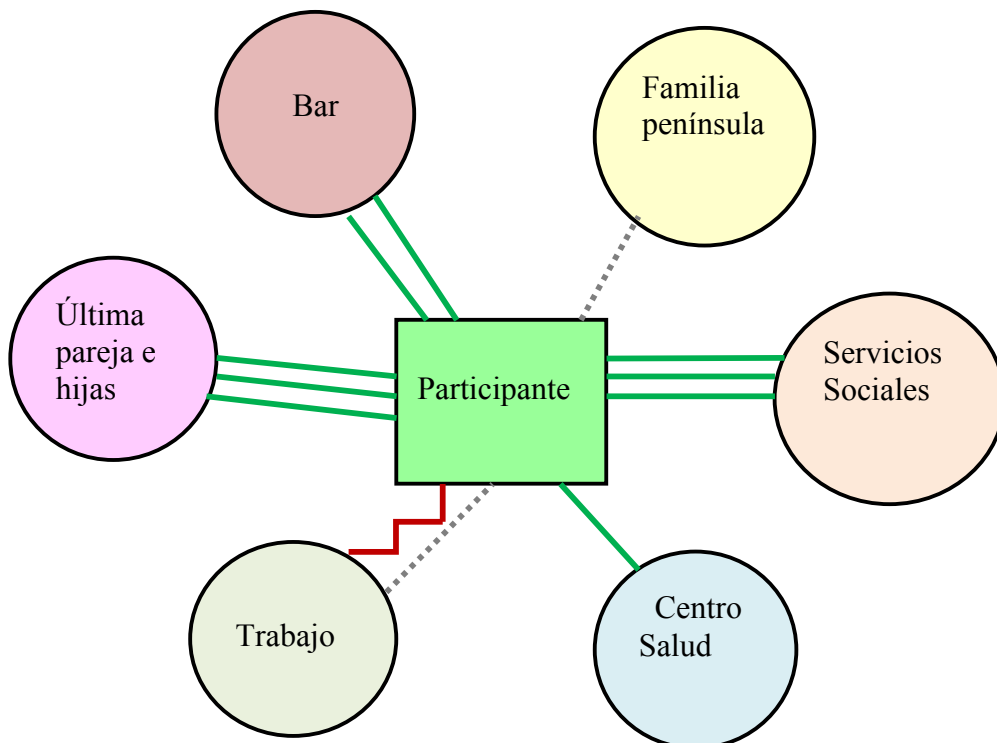
Resultados del BAI final: 3.

ANEXO II: GENOGRAMA Y ECOMAPA

- **Genograma:**



- **Ecomapa:**



ANEXO III: ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD

El presente acuerdo tiene como objeto asegurar la confidencialidad de las sesiones posteriores con el fin de realizar el Trabajo de Fin de Grado del Grado en Trabajo Social (Universitat de les Illes Balears) de la alumna Marina Gutiérrez Valero. Con la firma de este acuerdo, esta parte se compromete a acogerse al secreto profesional respecto a los asuntos tratados durante el transcurso de las sesiones, así como la otra parte da el consentimiento para realizar grabaciones de audio de las mismas con fines estrictamente académicos y acogidos al mismo principio.

La alumna:

La persona participante:

Marina Gutiérrez Valero

