



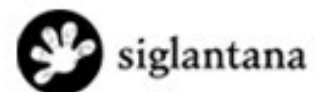
EDITORIAL INVITADA

REGULACIÓN EMOCIONAL COMO ASPECTO TRANSDIAGNÓSTICO EN PSICOPATOLOGÍA

EMOTION REGULATION AS A TRANSDIAGNOSTIC CONSTRUCT
IN PSYCHOPATHOLOGY

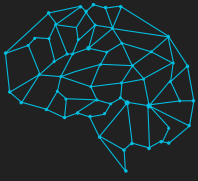
Azucena García Palacios

Universitat Jaume I
Consejo Asesor



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2017;(1)1:3-5.



Algo tan presente en la vida de todos nosotros como las emociones, no podía estar lejos del estudio de la psicopatología. Las emociones son nuestra primera guía y una de las más importantes en el desarrollo de toda nuestra vida. Nos proporcionan información, de forma inmediata, de qué está sucediendo a nuestro alrededor, y nos dan indicaciones de cómo actuar. También nos sirven para comunicarnos con los demás. Y son sabias, vaya si lo son. Las sensaciones físicas asociadas al miedo nos dicen de forma muy clara que algo nos amenaza y nos ponen en disposición inmediata de huir, sin tener que pensar. El sentimiento de tristeza profunda propio del duelo, nos dice que hemos perdido algo muy importante y que mejor que paremos, para que podamos adaptarnos a un ambiente donde nos falta algo importante.

La utilidad de las emociones para una buena salud mental y física es incuestionable. De hecho, los trastornos mentales más prevalentes son los llamados trastornos emocionales (trastornos de ansiedad y depresivos), en los que las personas tienen síntomas emocionales muy molestos y que les causan gran interferencia en sus vidas.... Es decir, emociones que ya no son útiles. Y en otros trastornos, en la mayoría de ellos, también existe perturbación emocional.

Entonces, ¿cuándo dejan las emociones de cumplir su misión? ¿Cuándo dejan de ser útiles? Pensemos en una persona que tiene un trastorno de pánico. Siente un miedo intenso y agudo en situaciones donde no hay una amenaza. Al no encontrar una explicación, se atribuyen los síntomas a que va a ocurrir algo horrible, como un ataque al corazón o la misma muerte. O una persona con una depresión clínica. La emoción le dice que pare, aunque no se ha producido una pérdida tan relevante que justifique el estado de tristeza profundo y la anhedonía.

Uno de los aspectos que parece estar en la base de estos problemas es la regulación emocional, es decir, la forma en que gestionamos las emociones, o en palabras de uno de los investigadores más relevantes del campo, James Gross, *los procesos que influyen en qué emociones se tienen y en cómo se experimentan y se expresan*. Siguiendo a este autor, en estos procesos hay que tener en cuenta: a) el objetivo, que tiene que ver en la mayoría de las ocasiones con aumentar o disminuir la intensidad emocional (por ejemplo, tendemos a querer aumentar emociones agradables como la alegría y disminuir emociones desagradables, como la ansiedad; b) las estrategias, es decir, los procesos que utilizamos para influir

en las emociones, y c) el resultado, las consecuencias de tratar de conseguir ese objetivo utilizando esas estrategias. Teniendo estas características presentes, Gross propone distintos procesos en un modelo de regulación emocional dinámico, donde se considera el momento específico en la secuencia de la regulación emocional en el que se encuentra la persona. Estos procesos serían la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue de la atención, la evaluación y cambio cognitivo, y la modulación de la respuesta.

La literatura científica nos ha ofrecido evidencia de problemas en cada uno de esos procesos en los distintos trastornos mentales. Por ejemplo, todo el estudio de la psicopatología experimental sobre sesgos atencionales en ansiedad nos indica problemas en el despliegue atencional; por ejemplo, tener la tendencia a atender a información amenazante no parece ser una buena estrategia de regulación emocional. La práctica clínica diaria también nos da pistas. Cuántos de nuestros pacientes con problemas graves como el trastorno límite de la personalidad no se preparan para enfrentarse a situaciones que van a ser emocionalmente difíciles y se meten de lleno en ellas, es decir, no llevan a cabo estrategias de selección y modificación de la situación. Y podríamos nombrar dificultades en cada uno de esos procesos. El fantástico libro editado por Gross, su *Handbook of Emotion Regulation*, reeditado en 2015, es un excelente manual que incluye la relación de las psicopatologías con dificultades en todos estos procesos. La regulación emocional es, pues, un conjunto de procesos que puede arrojar luz en la comprensión de las psicopatologías y en su tratamiento.

Un aspecto relevante en el estudio de la regulación emocional es su valor transdiagnóstico. Los procesos de regulación emocional tienen que ver primero con vulnerabilidades biológicas como la tendencia a reaccionar de forma intensa ante los estresores (algunos sistemas nerviosos pueden ser más reactivos que otros) y después con el aprendizaje desde que aparecemos en el mundo. Las habilidades de gestión de las emociones se van adquiriendo a lo largo del desarrollo evolutivo y el fracaso en la adquisición de esas habilidades parece estar en la base de muchos de los trastornos mentales. Lo tenemos muy claro en los trastornos emocionales y en trastornos caracterizados por disregulación emocional persistente, como algunos de los trastornos de la personalidad, pero también parece ser importante en otras patologías. Por ejemplo, Christopher Fairburn incluye la intolerancia a las



emociones como uno de los mecanismos importantes en el desarrollo de los trastornos alimentarios.

Este aspecto transdiagnóstico está llevando a cambios importantes en el desarrollo de programas de intervención. David Barlow ha realizado un trabajo ingente en este campo y nos ha proporcionado un programa de tratamiento único con el que se pueden tratar todos los trastornos de ansiedad y la depresión unipolar. Su protocolo unificado para los trastornos emocionales supone un avance importante. La diferencia con aproximaciones más antiguas de este autor es que en este programa el foco es la regulación emocional. La terapia dialéctica comportamental (DBT) de Marsha Linehan se ha considerado un tratamiento para el trastorno límite de la personalidad. Sin embargo, su énfasis en la regulación emocional la ha situado como un programa mucho más

transdiagnóstico de lo que se pensaba y se puede aplicar a problemas que tengan como base la disregulación emocional. La literatura nos indica esta flexibilidad de la DBT al conseguir buenos resultados en otros problemas como los trastornos alimentarios, o incluso los trastornos de ansiedad y depresión.

En definitiva, la regulación emocional es un campo de estudio que está proporcionando datos muy relevantes para una mejor comprensión de los trastornos mentales desde una perspectiva transdiagnóstica y, lo más importante, está contribuyendo a mejorar (puede que sustancialmente) el abordaje de estos problemas. Mirar a los trastornos mentales desde la perspectiva de las dificultades en regulación emocional (sin disminuir la importancia de otras aproximaciones) puede ayudar a los clínicos a comprender mejor aspectos básicos que pueden ser foco del tratamiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barlow, D. H., Farchione, T. J., Ellard, K. K., Boisseau, c. L., Allen, L. B. y Ehrenreich-May, J. (2015). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales: manual del terapeuta y manual del paciente. Alianza Editorial.
2. Brown, T. A. y Barlow, D. H. (2009). A proposal for a dimensional classification system based on the shared features of the DSM-IV anxiety and mood disorders: Implications for assessment and treatment. *Psychological Assessment*, 21, 256-271.
3. Crowell, S. E., Beauchaine, T. P. y Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135, 495-510.
4. Fairburn, C. G., Cooper, Z. y Shafran, R. (2003). Cognitive behavior therapy for eating disorders: a "transdiagnostic" theory and treatment". *Behaviour Research and Therapy*, 41, 509-528.
5. Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation*. Second edition. New York: Guilford.