

PROTOCOLO UNIFICADO PARA EL TRATAMIENTO TRANSDIAGNÓSTICO DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES

MANUAL DEL **TERAPEUTA** Y MANUAL DEL **PACIENTE**

ALIANZA EDITORIAL



DAVID H. **BARLOW** TODD J. **FARCHIONE**
CHRISTOPHER P. **FAIRHOLME**
KRISTEN K. **ELLARD**
CHRISTINA L. **BOISSEAU** LAURA B. **ALLEN**
JILL **EHRENREICH-MAY**

Haga que el paciente practique la conciencia centrada en el presente sin juzgar a través de un breve ejercicio de mindfulness. Elija el ejercicio que le parezca más adecuado para el paciente. Puede optar por elegir el ejercicio del manual del paciente, u otro de los ejercicios propuestos en la página web www.oup.com/us/ttw. Indique al paciente que durante la realización de este ejercicio debe practicar el prestar atención a lo que está sucediendo en ese momento, tanto dentro como fuera de él o ella, *en ese mismo momento* de manera objetiva, reconociendo cualquier pensamiento, sentimiento y conducta tal y como son, dejando de lado la necesidad de juzgar críticamente, cambiar o evitar la experiencia. Si el paciente encuentra complicado permanecer focalizado en el momento presente, o su mente deambula, anime al paciente a practicar utilizando la señal elegida (como la respiración) para ayudarlo a redirigir la atención al presente y volver a observar con objetividad la experiencia.

Si elige utilizar el ejercicio del manual del paciente, trate de mantener un ritmo constante, cómodo, hablando despacio y deteniéndose con frecuencia para que el paciente tenga la oportunidad de observar su experiencia. Asegúrese de analizar el ejercicio con el paciente después de su realización. Es posible que desee utilizar el Registro del modelo de los tres componentes de la emoción para ayudar al paciente a describir sus reacciones y respuestas durante el ejercicio. Muestre al paciente cualquier juicio o respuesta desadaptativa, sin corregirlas en este momento. Recuerde al paciente que en las próximas semanas trabajarán juntos para explorar cada uno de los tres dominios (pensamientos, sentimientos y conductas) con mayor detalle, pero que por ahora el objetivo es observar y darse cuenta de la experiencia.

3.2 Ejercicio de inducción de la emoción

Una vez que el paciente ha tenido la oportunidad de practicar la conciencia objetiva centrada en el presente mediante un ejercicio formal de mindfulness, es beneficioso que practique esta misma habilidad en el contexto de una experiencia emocional. El propósito de aprender esta habilidad es ser capaz de utilizarla en momentos de angustia para obtener una perspectiva objetiva sin juicios y acceder a información potencialmente correctiva del contexto actual para ayudar a modificar las respuestas desadaptativas.

A continuación os mostramos un ejemplo de un ejercicio que pueden utilizar: Haga que el paciente identifique una pieza de música que genere emociones, recuerdos o reacciones fuertes. Si el paciente no es capaz de identificar una pieza de música, puede elegir alguna de la lista de sugerencias que se ofrecen online en www.oup.com/us/ttw. En nuestro centro, hemos realizado este ejercicio de dos maneras:

1. El paciente trae un CD o reproductor de música (p. ej., iPod) que conectamos a unos altavoces o auriculares durante la sesión.

O bien,

2. A través de iTunes u otro lugar para descargar música, la canción seleccionada se descarga en el ordenador del terapeuta y se reproduce durante la sesión.

Utilizando la pieza de música seleccionada, haga que el paciente entrene la observación de su experiencia identificando los pensamientos, sentimientos y reacciones, del mismo modo que durante el ejercicio de mindfulness. Recuerde a los pacientes que el objetivo de este ejercicio es practicar el ser plenamente conscientes de sus experiencias emocionales, *tal y como están ocurriendo ahora mismo en el momento presente*, sin etiquetar ni juzgar. Recuerde también a sus pacientes que si se bloquean pueden utilizar su respiración (u otra señal elegida) para ayudarse a anclarse en el presente. Al finalizar la música, anime a los pacientes a comentar pensamientos, sensaciones, u otras reacciones, ayudándoles a observarlas de manera objetiva y sin juzgar.

4. Casos prácticos

Caso práctico 1

En el siguiente caso práctico, el terapeuta presenta al paciente el concepto de conciencia plena o mindfulness.

Paciente —Esto suena un poco a *new age*. En realidad, yo no estoy muy metido en este tipo de cosas.

Terapeuta —Es cierto, la idea de la meditación mindfulness tiene sus orígenes en el budismo, y la idea de practicar algo relacionado con el misticismo oriental puede hacer sentir incómodo a algunas personas. Lo que estamos pidiendo que hagas aquí no es que te conviertas en budista, o incluso en un «meditador» formal o en alguien en el que no te sientas cómodo. (Aunque algunas personas encuentran la práctica de la meditación tan útil que empiezan a practicarla en su vida cotidiana). En cambio, hemos encontrado que el principal objetivo del mindfulness —dirigir tu atención desde estar inmerso «en tu mente» hacia un objetivo, observando con perspectiva tu experiencia— es increíblemente útil, tanto para la comprensión de tu experiencia, como para el reconocimiento de cuándo y cómo podrías estar reaccionando a tu experiencia de una manera que empeora las cosas. Por ejemplo, cuando te sientes ansioso, y entonces comienzas a tener muchos pensamientos críticos y duros contigo mismo por estar ansioso, esos pensamientos te están haciendo sentir peor. Adoptar una actitud objetiva y sin juzgar te ayudará a empezar a separar tu ansiedad de la reacción autocrítica y dura hacia ti mismo, dándote la oportunidad de parar el círculo antes de que empiece. Hacer estos ejercicios formales de mindfulness te permite