



# Fichas ATrapa<sup>®</sup>

SEPNA, HGUGM, Madrid

**TEORÍA BIOSOCIAL DE LA INESTABILIDAD EMOCIONAL (EN EL TRASTORNO LIMITE DE PERSONALIDAD).**

Si tienes en tus manos este documento, es porque a ti o a una persona cercana a ti le han dicho que sufre **inestabilidad emocional** o ha sido diagnosticado de una alteración o de un trastorno de su personalidad (Trastorno Límite de Personalidad -TLP- u otro tipo de alteración similar). Para hacerte más sencilla la comprensión de lo que los psicólogos y psiquiatras entendemos por estos términos, te proponemos que leas estas líneas. Serán breves y esperamos que sencillas y con ellas queremos transmitir la teoría en la que basamos nuestras intervenciones y nuestro modo de trabajar.

Entendemos que la inestabilidad emocional en el trastorno límite de la personalidad es esencialmente un trastorno de la **REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES**. Las personas que padecen este problema comparten las siguientes características:

- son muy sensibles a estímulos emocionales
- responden muy intensamente ante ellos y les cuesta volver a la calma.
- no poseen estrategias eficaces para modular las emociones y sus conductas ante ellas

Hoy en día se cree que el origen de la inestabilidad emocional en el TLP ocurre cuando coinciden una predisposición biológica peculiar junto a factores ambientales (relacionados con el entorno) también peculiares y en mayor o menor proporción de cada uno. A esto se le llama la **Teoría de la disregulación emocional**.

Como ocurre con otros problemas de salud mental, cuando determinadas características del entorno familiar interactúan con la predisposición biológica, ambos factores se potencian y hacen más fácil la aparición de un trastorno. En este sentido, se ha visto que en las familias con un miembro con TLP suelen tener dificultades para entender adecuadamente las preferencias, sentimientos y experiencias internas de alguno de sus hijos a lo largo de su desarrollo, de manera que no le pueden enseñar adecuadamente a entender, utilizar y modular sus emociones. Con frecuencia también a alguno o a ambos padres les resulta muy difícil entender sus propias preferencias, sentimientos y experiencias internas. Con frecuencia eso genera mucho malestar y ninguna satisfacción y predispone a ser

más impulsivo y verse arrastrado por sentimientos como la rabia. Eso suele provocar problemas en la relación con las demás personas que no entienden a qué viene esa ira.

Los estilos educativos no tienen la misma influencia en todos los niños: mientras que en algunos tienen efectos positivos o son inocuos, en otros niños, biológicamente más vulnerables, pueden contribuir a la aparición de dificultades a largo plazo.

### ***CARACTERÍSTICAS DEL TLP EN RELACIÓN CON LAS DIFICULTADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL***

Cuando se dispone de una teoría que explica algo de la conducta es más fácil entender por qué actuamos como lo hacemos y sobre todo, **qué podemos hacer** para modificar aquello que no está resultando útil o que nos provoca malestar y sufrimiento.

Desde la teoría de la disregulación emocional, algunas de las conductas de las personas con alteraciones de la personalidad (TLP u otros) son explicadas como un intento poco adaptativo pero eficiente a corto plazo para regular las emociones desagradables. Un ejemplo claro de esto, son las conductas impulsivas, especialmente las autolesivas, mediante las cuales se consigue un alivio rápido de la ansiedad y de estados emocionales muy dolorosos. Aprender a regular dichos estados de otra manera, ayudará a reducir o eliminar las conductas destinadas a autoagredirse.

La dificultad para regular la activación emocional y los esfuerzos por controlar estas respuestas emocionales pueden tener otros efectos negativos como el sentimiento continuo de vacío ó las dificultades para saber quién es uno mismo y la excesiva dependencia de los demás, que suele combinarse con problemas en las relaciones interpersonales.

El plan de tratamiento que os ofrecemos incluye, entre otras cosas, la participación en grupos de aprendizaje de habilidades para ayudarte a regular tus emociones, a tolerar el malestar, a relacionarte mejor con los demás y a tener una mayor conciencia de ti mismo y de tu entorno. Combinados con la terapia individual, estos grupos pueden suponer una oportunidad para mejorar tu calidad de vida y la de las personas con las que convives.



## FICHA GENERAL Nº 2

### Las reglas de la terapia

#### **Regla 1: venir**

- Esperamos que todos acudáis a todas las sesiones de terapia.
- Si abandonas el tratamiento estás fuera del tratamiento.
- Si te pierdes el grupo o la terapia individual 4 veces seguidas quedas excluido de la terapia (individual y grupal) y no puedes volver a entrar hasta el inicio del siguiente grupo.
- Se considera falta justificada sólo: estar fuera de la ciudad ó estar enfermo acreditado por una nota del médico.

#### **Regla 2: Varias terapias**

- La terapia de grupo es un complemento del tratamiento y no es suficiente para ayudaros.
- Todos tenéis que tener una terapeuta individual que es la persona, psiquiatra o psicólogo, que dirige tu tratamiento.
- La terapia individual es el lugar donde se manejan las crisis.

#### **Regla 3: Limpio, sin intoxicar**

- No se puede venir a consulta (grupal ó individual) afectado/ intoxicado por drogas o alcohol.
- Un terapeuta te puede exigir que te sometas a un análisis de drogas. Si te niegas, se considera como “resultado +” y las consecuencias son similares.
- El alcohol y las drogas afectan de forma diferente a cada persona y las consecuencias en cada uno son también distintas. También aquí las consecuencias serán distintas y vendrán explicadas en tu Plan de tratamiento.
- Intoxicado no se puede entrar a ninguna actividad y será considerado como una “falta”.

#### **Regla 4: respetando lo íntimo**

- Fuera de la sesión no debéis hablar de los intentos de suicidio o auto-agresiones que habéis realizado en el pasado.
- Las autoagresiones pertenecen a la vida íntima de cada uno: se hablan en la terapia individual y no en la grupal.
- Si se habla de ello en la terapia de grupo sólo será para ver qué otra cosa podíamos hacer.

#### **Regla 5: cuando hay que pedir ayuda**

- Si estás mal intenta buscar el remedio dentro de ti, según te iremos explicando.

- Si no puedes con el malestar te recomendamos que pidas ayuda a tu figura de apoyo.
- Si no está disponible (o no atiende) puedes escribir un email a ATraPA aunque puede que la respuesta se demore hasta 3 días ([atrapahgm@gmail.com](mailto:atrapahgm@gmail.com)) y/o acudir al servicio de urgencia de tu hospital de referencia.
- Si no puedes intentar llamar a uno de tus compañeros o a su apoyo. Pero atiende: Si llamas a uno de los compañeros porque estás mal y le pides ayuda te comprometes a aceptar esa ayuda sin rechistar.
- La ayuda se pide antes de la autoagresión. Si ya te has autoagredido o intentado suicidar tu sitio es la urgencia del hospital, sin más. Si no puedes ir solo, llama al 112 o al 061 y pide ayuda. Para evitar que esto se repita no recibirás otra ayuda hasta que pasen 24 horas desde la agresión y hayas recuperado el control.

#### **Regla 6: Saber guardar secretos (confidencialidad)**

- Lo que se habla en el grupo, incluidos los nombres, es confidencial excepto
  - Para hablar en la terapia individual.
  - Cuando hay riesgo de suicidio: si la vida está en riesgo el resto sobra. Si uno de vosotros cree que otro puede suicidarse puede y debe buscar ayuda de terceras personas.

#### **Regla 7: puntualidad**

- Si vas a llegar tarde a una sesión o si vas a faltar debes avisar personalmente por teléfono o email ( [atrapahgm@gmail.com](mailto:atrapahgm@gmail.com) ).
- Si la puntualidad es un problema pide ayuda para que se incorpore a tu lista de objetivos de tu PIT.
- Avisar a los demás es una señal de cortesía y una forma de cuidar de ti y de tus compañeros.

#### **Regla 8: relaciones**

- Hemos visto que las relaciones entre los adolescentes del grupo de terapia son, con frecuencia, inestables y pueden causar dolor y hasta poner en riesgo la continuidad del tratamiento o incluso la vida.
- También hemos visto relaciones de amistad y compañerismo que a veces fueron motor de un avance y mejoría importante en la vida.
- Una relación entre compañeros es posible y a veces ayuda pero siempre cumpliendo estas reglas:
  - La relación no es privada y todo se podrá hablar en los distintos lugares de terapia.
  - Si el compañero incita al consumo de sustancias, sexo o autodestrucción el incitador quedará expulsado del tratamiento de forma inmediata ( en esos casos pedirá tratamiento en su CSM ).
  - No se acepta que un adolescente pida a otro que no cuente nada. Si se advierte engaño puede quedar fuera de la terapia. Su terapeuta individual le indicará la decisión que se tomará.

- Si se inicia una relación de pareja uno de los dos debe salir de grupo de terapia (el que más faltas tenga o lleve más tiempo)
- No está autorizado hacer un chat privado (what's up, tuenti, etc) entre los pacientes del grupo.

#### Resumen de las limitaciones que se aceptan cuando se está en tratamiento

1. Los pacientes que abandonan la terapia están fuera de la terapia.
2. Todos los pacientes tienen que seguir una terapia individual.
3. Los pacientes no pueden venir a terapia bajo los efectos de drogas o alcohol.
4. Los pacientes no pueden hablar fuera de la sesión con otros pacientes de sus conductas de autoagresión (aunque sean muy recientes).
5. Los pacientes que se llamen los unos a los otros para pedir ayuda cuando tienen conductas suicidas deben estar dispuestos a aceptar la sugerencia o asistencia de la persona a la que llaman.
6. La información que surja en los grupos así como el nombre de las personas que lo forman son absolutamente confidenciales.
7. Si se va a llegar tarde a una sesión o faltar a ella deben avisar o por mail ([atrapahgm@gmail.com](mailto:atrapahgm@gmail.com)) o por teléfono (91-586-81-36 / 915868133).
8. Los pacientes no pueden establecer relaciones privadas fuera de la sesión. No chats.
9. Las parejas que mantienen relaciones íntimas no pueden formar parte del mismo grupo de formación.



## FICHA GENERAL Nº 3

### Objetivos de la formación de habilidades

#### Objetivo general

Aprender y dominar unas cuantas habilidades para que nos ayuden a enfrentarnos a la tristeza y el malestar y a cambiar aquellas respuestas que deseemos modificar, ya sea, de nuestra conducta, las emociones o nuestros pensamientos.

#### Objetivos específicos

##### *Conductas que hay que reducir*

1. Caos interpersonal
2. Inestabilidad emocional y de los estados de ánimo
3. Impulsividad
4. Confusión acerca de quién soy y que hago en el mundo...
5. Actitudes extremistas y de desprecio

##### *Conductas que hay que aumentar*

1. Habilidades de efectividad interpersonal
2. Habilidades de regulación de las emociones
3. Habilidades de tolerancia al malestar
4. Habilidades básicas de conciencia