

MÓDULO III

Intervenciones clínicas basadas
en el modelo para describir las emociones

A continuación, retomaremos el modelo para describir las emociones de Linehan [1993] mencionado en el módulo 1 a fines de poder utilizarlo como una guía clínica para la intervención clínica-psicológica. Con el objetivo de facilitar su comprensión, desarrollaremos brevemente cada uno de sus componentes, así como también algunas estrategias orientadas a la modificación de la experiencia emocional.

3.1. Modelo para describir las emociones de Linehan (1993)

Desarrollado por Marsha Linehan **resume una serie de ideas básicas para la comprensión de la experiencia emocional**, entre ellas: su carácter multidimensional, la interacción y mutua influencia de los componentes y su posibilidad de ser regulada a través de procesos intra e interpersonales. Este modelo forma parte del módulo de “Regulación emocional” dentro del entrenamiento en habilidades DBT que busca ayudar a los consultantes a identificar las emociones y poder actuarlas de una manera efectiva.

Modelo para describir las emociones

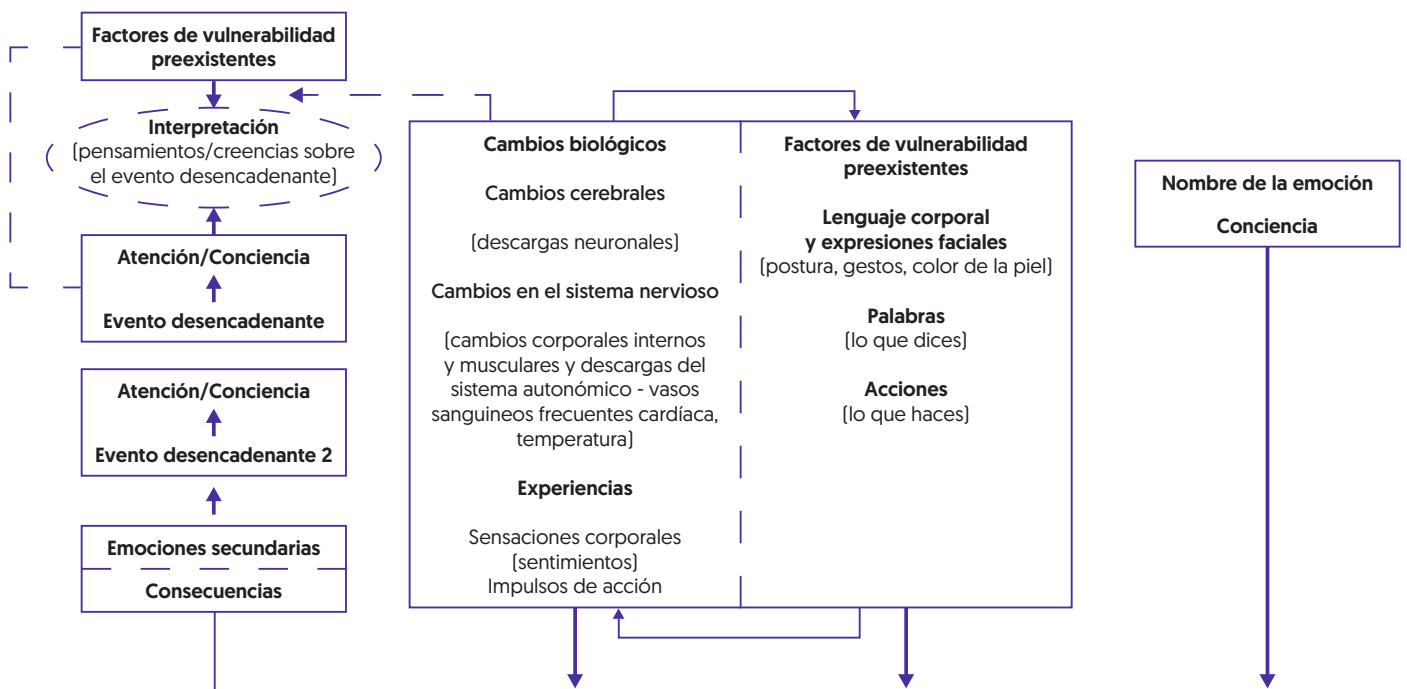


Figura 1: Linehan, M. [2020]. *Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el/la consultante*. Editorial Tres Olas. p. 378

3.2. Componentes del modelo y posibles líneas de intervención

3.2.1. Factores de vulnerabilidad

Como se mencionó en módulo 1, dichos componentes hacen referencia a aquellas condiciones del organismo o sucesos que **hacen que las personas sean más propensas** a sentir emociones o que se encuentren más reactivas a ellas. Cabe señalar que estos eventos pueden provenir del pasado cercano y del pasado lejano:

- **Dentro de aquellas situaciones del pasado cercano** (al evento que desencadenó la emoción) se incluyen: falta de sueño, hambre, dolor físico, cambios hormonales, uso de drogas, etc.
- **Por su lado, las situaciones del pasado lejano** (al evento desencadenante) se incluyen sucesos con una alta carga emocional: experiencias traumáticas (como en el trastorno por estrés postraumático), fechas de aniversarios, entre otros.

Detectar los factores de vulnerabilidad que estuvieron presentes ayuda a una comprensión más global de la experiencia emocional (tanto para el terapeuta como para el consultante) y permite su intervención. Es de gran ayuda, por ejemplo, entender que cuándo uno no está durmiendo bien puede estar más sensible o más irritable, lo mismo cuando se atraviesan cambios biológicos. Es por ello que Linehan [2020] sostiene que **es posible reducir el sufrimiento emocional y el malestar, disminuyendo los factores que hacen a las personas más vulnerables a emociones** y estados de ánimo displacenteros.

3.2.1.1. Habilidades ACA CUIDA

Por lo anteriormente dicho, las habilidades orientadas a reducir la vulnerabilidad emocional son un camino más que viable para la intervención. Dentro del modelo DBT se proponen algunas estrategias como las ACA que se detallan a continuación:

1. Las habilidades **ACA**:

- I) **A: Acumular experiencias positivas en el corto y largo plazo**, donde se motiva y ayuda al consultante a identificar una serie de actividades agradables que puede realizar, para así obtener gratificación en el corto plazo (por ejemplo, relajarse, ir a ver una película, salir a caminar o trotar, escuchar música, leer, realizar algún deporte, cuidar las plantas, actuar, etc.). Además, también se le incentiva a llevar a cabo aquellas actividades agradables que permitan acumular experiencias positivas en el largo plazo y orientadas a construir *una vida que valga la pena ser vivida*. De esta manera, algunos ejemplos podrían ser: identificar valores personales (por ejemplo, independencia, autocuidado, pertenencia, espiritualidad, etc.), detectar metas orientadas a esos valores y llevar adelante acciones pequeñas que estén en sintonía con los mismos. Mucho del trabajo que hacen los consultantes se focaliza en el malestar y a veces se olvida que **una vida valiosa no es solamente la ausencia o una mejor gestión del malestar, sino que también implica involucrarse de manera consciente y deliberada en acciones que se experimentan como agradables**.

II) **C: Construir competencia** es una estrategia útil para ayudar a los consultantes a combatir la indefensión y la desesperanza, ya que apunta a hacer actividades que los hagan sentir competentes, efectivos, con seguridad en ellos mismos y en control. La idea a tener presente es **buscar actividades que sean lo suficientemente desafiantes como para que impliquen un esfuerzo, pero no tanto como frustrar a quien lo intenta**, haciendo al menos una cosa cada día para crear una sensación de logro.

Por ejemplo, para alguien que después de muchos años de sedentarismo intenta realizar actividad física por cuestiones de autocuidado, pensar en hacerlo todos los días y sostenerlo en el tiempo implica probablemente una frustración asegurada. Sin embargo, pensar en una actividad de baja intensidad, de una duración breve y día por medio, es desafiante y a la vez tiene más posibilidades de alcanzarse. Una vez alcanzado este logro, es una buena idea complejizar e ir subiendo la dificultad de manera progresiva.

III) **A: Anticiparse** es una habilidad que busca ayudar a los consultantes a descubrir qué situaciones son capaces de causar problemas o dificultades y luego:

a) planear cómo enfrentar las dificultades esperadas y b) imaginar que está en la situación y la sobrelleva de manera efectiva (identificando recursos y habilidades que sea posible poner *en marcha*).

2. En segundo lugar, haremos hincapié en las habilidades **CUIDA**, aquellas más orientadas a cuidar de la vulnerabilidad del cuerpo:

I) **C: Cuerpo**, que incluye acciones orientadas a su cuidado como visitar al médico, aceptar las indicaciones de los profesionales (por ejemplo, nutricionistas, kinesiólogos, etc.), llevar un registro de los períodos menstruales si estos cambios hacen a la persona más vulnerable, reducir o quitar actividades que amplifiquen el dolor físico, etc.

II) **U: no Usar drogas** que no hayan sido indicadas y que alteren el estado de consciencia ni el estado de ánimo, incluyendo alcohol, marihuana, etc.

III) **I: Intentar ejercitarse** al menos veinte minutos al día.

IV) **D: Dormir de manera equilibrada**, asegurando las horas de descanso necesarias. En consultantes con problemas clínicos, tal vez sea una buena idea incluir el uso de protocolos de higiene del sueño o de pesadillas.

V) **A: Alimentación**, no comer en exceso ni tampoco demasiado poco, comer de manera equilibrada, tomando distancia de aquellos alimentos que, dependiendo la persona y la cantidad ingerida, son capaces de incrementar la vulnerabilidad emocional, como el café.

3.2.2. Atención/consciencia

Siguiendo con el modelo propuesto por Linehan, otro componente implicado en la experiencia emocional es la atención. Para que un evento sea desencadenante de la emoción, debe ser atendido. Sumando a ello, en el módulo 1 se mencionó **una característica importante de las emociones: se autoperpetúan**. Cuando el foco atencional no se despegue de la situación que generó la emoción, los niveles de activación seguirán subiendo o volverán pasado cierto lapso de tiempo.

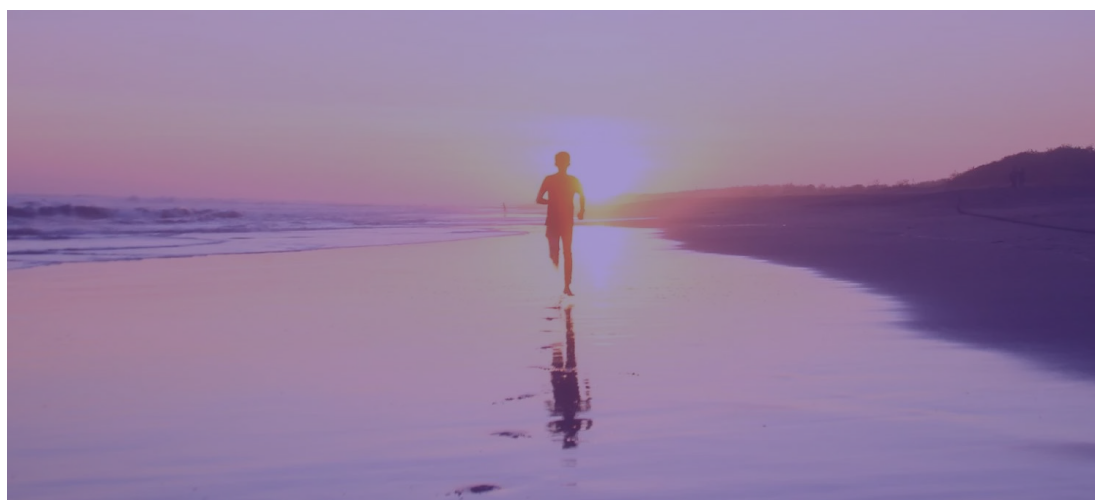
Por ejemplo, si una persona está experimentando enojo porque fue tratada injustamente y no deja de pensar en la situación, los niveles de activación del enojo seguirán activándose y aumentando. Y si bien en algunos casos anclar la atención en el evento desencadenante es necesario (por ejemplo, en situaciones donde nuestra vida depende de ello), muchas veces solo mantiene un estado emocional aversivo.

Por dicha razón, dentro de DBT se postulan una serie de actividades conocidas como **Distraerse con la Mente Sabia (ACEPTAS, acrónimo que detalla en el siguiente párrafo) que buscan distraer, de manera consciente, la atención del evento desencadenante para no empeorar el momento.** No son estrategias que busquen resolver problemas, solamente buscan mover la atención para atravesar el momento de malestar emocional.

A continuación se mencionan brevemente algunas de ellas, ya que serán retomadas en el módulo 7, cada letra del acrónimo **ACEPTAS** representa una forma de distraerse:

1. **[A]** Distraerse con actividades.
2. **[C]** Distraerse realizando contribuciones.
3. **[E]** Distraerse generando otras emociones.
4. **[P]** Distraerse con pensamientos.
5. **[T]** Distraerse tomando distancia.
6. **[A]** Distraerse realizando analogías.
7. **[S]** Distraerse con sensaciones intensas o agradables.

En conclusión, para que un suceso (sea interno o externo) dispare una experiencia emocional debe ser atendido. Este componente, la atención, es clave para romper una característica propia de las emociones (más que nada de aquellas emociones que se sienten de maneras más intensas) que a veces puede ser poco útil: la autoperpetuación. Y una forma de hacerlo es **utilizando la distracción de manera flexible y consciente**, no como una acción evitativa, sino como una acción con el fin de atravesar el momento sin empeorar la situación.



3.2.3. Evento desencadenante

Retomando el modelo, otro componente indispensable para la experiencia emocional son aquellos estímulos internos (pensamientos, sensaciones físicas, recuerdos, reglas, etc.) o externos (situaciones que pueden percibirse a través de los 5 sentidos) que disparan la emoción en ese momento particular (y no en otro). Al intervenir en este elemento hay **dos estrategias de afrontamiento que, utilizadas de manera flexible y consciente, son de gran ayuda.**

Una de ellas es **evitar espacios, lugares o personas que potencialmente sean capaces de disparar estados emocionales intensos** que la persona no está preparada para atravesar, o no tiene la necesidad de hacerlo. Por ejemplo, personas que han sufrido algún tipo de abuso sexual por parte de algún familiar y deciden evitar encuentros familiares donde una o varias de las personas presentes pueden, a través de comentarios o por su sola presencia, disparar emociones desagradables como miedo, enojo o tristeza y no hay una necesidad imperiosa de asistir al encuentro. Otro ejemplo es el caso del consumo problemático de sustancias, donde se alienta a los consultantes a cortar relaciones interpersonales y evitar espacios que sean un disparador para el consumo.

3.2.3.1. Resolución de problemas

La segunda forma de intervenir en el evento desencadenante es la **resolución de problemas**, entendida como una habilidad de afrontamiento básica para construir *una vida que valga la pena ser vivida*, compuesta por siete (7) pasos:

1. Observar y describir la situación *apegándose* a los hechos y dejando de lado los juicios. Describiendo qué es lo problemático de la situación, incluyendo qué consecuencias tiene para uno mismo ese hecho y describiendo también los obstáculos para resolver el problema.
2. Verificar los hechos preguntándose “¿mis hechos son correctos?”, ya que muchas veces las personas responden más a las interpretaciones que hacen de las situaciones en lugar de a las situaciones mismas.
3. Identificar tu objetivo en la resolución de problemas, buscando algo simple y que sea posible de lograr, preguntándose por ejemplo: “¿qué debe suceder para que me sienta mejor?”
4. Hacer una lluvia de ideas con todas las soluciones posibles, sin evaluarlas aún, simplemente dejándolas llegar.
5. Elegir una solución que se ajuste al objetivo y que tenga posibilidades reales de funcionar, acompañadas de unos pros y contras.
6. Poner la solución en acción, y si es necesario, dividirla en una serie de pasos más pequeños.
7. Por último, evaluar los resultados de la implementación de la solución. Si no se ajustan a lo esperado o lo necesario, puede volverse al punto 5 y seguir con el resto.

En síntesis, existen dos formas de afrontamiento que, siendo utilizadas de manera flexible, consciente y *en sintonía* con los objetivos terapéuticos, poseen muchas chances de ser efectivas para lidiar con los eventos desencadenantes. Dichas estrategias son: la evitación de situaciones potencialmente desagradables y la resolución de problemas.

3.2.4. Interpretación

El cuarto componente mencionado de la experiencia emocional, la interpretación, es de carácter más cognitivo y hace referencia a aquellos **pensamientos, creencias, suposiciones o evaluaciones que se hacen sobre el evento desencadenante**.

Previo a la mención de algunas estrategias de intervención en este componente, se trae un ejemplo simple a fines de comprender la influencia de la interpretación en el resto de los componentes, incluso en qué emoción se siente:

Podemos pensar en dos personas que se preparan para rendir un examen importante en la universidad y ambos aprueban con la nota mínima necesaria. **Si bien la situación es la misma para las dos personas**, una piensa: “¡Que bueno que aprobé, ahora puedo dedicarle tiempo a las otras materias y descansar!”, sentir alegría y compartirlo con otras personas. Mientras que la segunda persona se pregunta “¿Qué hice mal?”, “No soy lo suficientemente bueno para esto” y siente tristeza, culpa o vergüenza. En este caso, es la interpretación la que orienta estados emocionales distintos [distintos cambios y sensaciones corporales, y distintas acciones y expresiones].

3.2.4.1. Estrategias de intervención en el componente Interpretación

En la mencionada dimensión cognitiva de la experiencia emocional hay múltiples formas de intervenir. Las **estrategias derivadas de la terapia cognitiva estándar se orientan a la modificación del contenido de los pensamientos** [por ejemplo aquellas orientadas a la reestructuración cognitiva tradicional] en palabras de Gomar et al., [2016]:

“[...] La tarea principal es que el paciente aprenda a refutarlos, a discutir con ellos. Mediante preguntas cautelosas, el terapeuta introduce una nueva idea que genere en la persona la posibilidad de reconsiderar la validez de sus pensamientos” [p. 141].

Entre estas estrategias se encuentran:

- **Evidencia a favor y en contra**, donde se busca en los hechos (no en las interpretaciones), tomando un rol de detective, cuáles son las pruebas que ayudan a fortalecer la creencia y cuáles la debilitan.
- **Diferenciar entre pensamiento y hechos**, ayudando a la persona a diferenciar cuántas veces ha pensado acerca de ello y cuántas veces realmente ocurrió.
- **Puntos de vista de terceros**, donde se busca ampliar las alternativas a una interpretación rígida determinada, la pregunta central es “¿qué pensarían las personas más allegadas a su entorno acerca de la situación?”
- **Recursos ignorados**, que persigue como objetivo guiar al consultante en la identificación de recursos propios y del contexto útiles para atravesar el momento.

Al intervenir en este componente, el terapeuta DBT utiliza también estrategias de **modificación de estilo**, focalizadas no tanto en el contenido en sí mismo de los pensamientos, sino en cómo interactúan con los mismos (de manera más rígida o más flexible). Mencionaremos brevemente cuáles son (Boggiano y Gagliosi, 2018), sin embargo no se desarrollarán, ya que excede los propósitos de este curso:

- Pensamiento dialéctico y orientación hacia la resolución de problemas.
- Evidencia empírica y consistencia lógica.
- Consistencia con las creencias de la mente sabia.
- Efectividad.
- Localización de la atención.

3.2.4.1.1. Verificar los hechos

Siguiendo con el cuarto componente, existe una habilidad de regulación emocional que también es de utilidad: **verificar los hechos**. La misma se fundamenta en la relación cognición-emoción y se basa en 6 preguntas básicas que se realizan de manera secuencial (Linehan, 2020):

1. *¿Cuál es la emoción que quiero cambiar?*, el primer paso es etiquetar la emoción presente.
2. *¿Cuál es el evento que desencadenó la emoción?*, donde nuevamente se busca describir los hechos observados a través de los 5 sentidos (dejando de lado los juicios)
3. *¿Cuáles son mis interpretaciones, pensamientos y suposiciones sobre el evento?*, buscando si hay algún agregado al hecho en sí mismo y si la respuesta emocional no deriva más de la interpretación que del evento. Se motiva a los consultantes también a considerar diferentes interpretaciones posibles y mirar otros aspectos de la situación.
4. *¿Estoy asumiendo una amenaza?*, las experiencias de emocionales intensas casi siempre están relacionadas con algún tipo de amenaza, disparan formas de pensar donde se anticipan resultados negativos. En este paso, se ayuda al consultante a:
 - a. Etiquetar la amenaza: identificar la emoción es útil para reconocer la amenaza. Puede retomarse el cuadro de las funciones de las emociones trabajado en el módulo 1, donde se señalan las alertas que enciende cada emoción. Ejemplo: enojo y ser atacado o que se bloquee un objetivo importante, miedo y el riesgo a la integridad, etc.
 - b. Evaluar las posibilidades de que realmente ocurra, donde el terapeuta motiva a cuestionar la rigidez del pensamiento con preguntas similares a “¿Cuál fue el resultado las veces anteriores que tuviste un pensamiento similar?”
 - c. Pensar en otros resultados posibles, tantos como sea posible, ya que el simple hecho de generar resultados alternativos aumenta la creencia de que otros escenarios son posibles.

5. *¿Cuál es la catástrofe?* es decir, identificar qué pasa si el evento amenazante realmente ocurre. Luego pensar:
 - a. Si ocurre el peor resultado, ¿cuáles son las consecuencias realistas?
 - b. Imaginarse lidiando bien con las catástrofes (utilizando habilidades como resolución de problemas, anticiparse o aceptación de la realidad).
6. *¿Mi emoción y/o su intensidad se ajustan a los hechos?*, para esto puede retomarse nuevamente el cuadro de las emociones y sus funciones y evaluar si realmente la emoción y su intensidad se ajustan al hecho.
7. La DBT propone que si la emoción se ajusta a los hechos, puede ser actuada, pero si no se ajusta o no es efectivo seguir su impulso, es posible utilizar otras como Acción opuesta, aceptación de la realidad, etc.

3.2.4.1.1. Ejemplificación

Podemos pensar en Clara, una joven de 16 años que no puede asistir al cumpleaños de su única amiga, Julieta. Durante mucho tiempo ha sido difícil para Clara formar y mantener un vínculo de amistad, y aprecia mucho a su amiga. A la vez, sus padres organizaron un viaje de fin de semana sin avisarle y coincide con el cumpleaños de Julieta. La situación le genera una culpa muy intensa a Clara y a la vez quedarse sin la supervisión de sus padres no es una opción principalmente por las indicaciones psiquiátricas (los padres administran la medicación)

Para realizar la verificación de hechos y afrontar la situación de manera efectiva, se orientó a Clara con las preguntas anteriormente expuestas. Se grafican en un cuadro las preguntas del terapeuta y las respuestas de la consultante para facilitar su comprensión:

PREGUNTAS DEL TERAPEUTA	RESPUESTAS DE CLARA
Clara, entiendo lo difícil que esta situación es para vos. Esta habilidad que vamos a utilizar se llama Verificar los hechos y nos ayudará a pensar cómo actuar de una manera efectiva. La primera pregunta que quiero hacerte es: ¿cuál es la emoción que querés cambiar?	Siento <i>mucho mucho miedo</i> , tengo miedo de que Juli se enoje y no quiera ser más mi amiga. Para ella su cumple es muy importante.
El miedo es una emoción muy difícil de experimentar, ¿vos podés identificar cuál es el evento que lo desencadenó?	Que mis papás me digan que viajamos el fin de semana y no que no voy a poder estar en el cumple de Juli. Me dijeron y enseguida pensé: "Listo, me quedo sola".
Es una situación complicada, más que nada, sabiendo lo importante que es Julieta en tu vida. Cuando estas cosas pasan, nuestra mente suele decirnos cosas poco favorables. En tu caso, ¿cuáles son los pensamientos que te vienen sobre la situación?	Que Juli va a pensar que soy una mala amiga , que no me importa o que no la quiero . O peor, que la quiero solo para salir al boliche, como le insinuó su otra amiga. Pienso que se va a enojar mucho.

Entiendo. Y por lo general, también nuestra mente nos advierte sobre ciertos peligros o cosas malas que pueden pasar, a) ¿podríamos decir que ya estás asumiendo alguna amenaza?, b) ¿qué tan probable es que Julieta no quiera ser más tu amiga? Considerando los años de amistad que llevan y todo lo que han atravesado, c) ¿se te ocurren otros escenarios posibles?	A) <u>Etiqueta la amenaza</u>: Si, siento que Julieta me va a odiar y me voy a quedar sin mi única amiga.
	B) <u>Evaluación de las posibilidades de manera realista</u>: es probable que Julieta se moleste un poco al inicio, pero poco probable que me odie y me quede sola. De hecho, ella una vez no estuvo para mi cumple y no pasó nada, lo resolvimos bien.
Veo que hay otros finales posibles. Aun así, te pregunto: a) ¿qué es lo peor que puede pasar Clara?, b) ¿cómo podrías sobrevivir a eso?	C) <u>Pensar en otros resultados posibles</u>: - Capaz que no se enoja y entiende que por mi salud mental no puedo quedarme sola mientras mis papás están de viaje (ellos me administran la medicación). - Puede comprender que la vez que me quedé sola terminé internada. - Puede proponer otra forma o día para festejar su cumpleaños.
	A) Si lo peor ocurre, es decir, si Julieta se enoja y no quiere ser más mi amiga me dolería muchísimo. Me sentiría sola, realmente sola. B) Podría atravesar el momento con ayuda de mis papás, con tu ayuda (terapeuta) y mis hermanas. Me llevaría mucho tiempo, meses seguro, pero puedo sobrevivir a eso también... He pasado por tantas cosas.
Clara, el miedo es una emoción que se ajusta a los hechos cuando hay una amenaza para la vida, la salud o el bienestar. ¿Vos sentís que la emoción que sentís y lo que te pide hacer se ajusta a eso?	Un poco sí y un poco no. Amenaza con mi bienestar si Juli se enoja y me quedo sin amigas. Pero la intensidad de mi emoción no se ajusta, más ahora viendo que capaz no se enoja tanto como para romper la amistad.

Me imagino. Algo que podemos hacer, a veces, cuando nuestra emoción en algún punto se ajusta a los hechos, pero es desagradable, es resolver el problema, ¿se te ocurre algo que se pueda hacer para resolver la situación o anticiparte?	Sí, puedo enviarle ahora un mensaje a Julieta para vernos y le cuento lo que pasa, que no puedo cambiarlo. Podemos organizar para festejar juntas otro día. También podríamos realizar videollamada después de las 12hs, a Juli le gusta mucho que saluden apenas inicia el día. Y le puedo traer un regalo de la playa, a ella le gusta todo lo que es de allá.
--	---

En este diálogo, terapeuta y consultante hacen uso de **Verificar los hechos** que es una habilidad que por sí sola influye en la intensidad de la emoción (al notar que se puede sobrevivir a la peor amenaza), pero también es capaz de **favorecer el contexto para el uso de otras habilidades** como resolución de problemas y anticiparse o acción opuesta.

3.2.5. Cambios biológicos y sensaciones corporales (experiencias)

Otras dimensiones de la experiencia emocional hacen referencia a los **cambios neuroquímicos en el cerebro y experiencias somáticas** como:

- **Sensaciones fisiológicas:** cambios como tensión muscular, agitación, sofocación, etc.
- **Impulso de acción:** conocidas también como tendencias motivacionales, es aquello que “tenemos ganas” de hacer cuando aparece una emoción. Por ejemplo, atacar cuando experimentamos enojo, escondernos cuando aparece la vergüenza, evitar o huir cuando aparece el miedo. etc.

Los mencionados cambios se *disparan* ante los hechos y, si bien no se puede ejercer un control directo sobre ellos, hay una serie de estrategias orientadas a **reducir las reacciones emocionales y la alta activación emocional**. Estas son las habilidades para sobrevivir a las crisis y mindfulness de la emoción actual.

A continuación se describen concisamente, porque serán abordadas en el módulo 5 (*Mindfulness* de la emoción actual) y 7 (Habilidades para sobrevivir a las crisis emocionales):

- Habilidades para sobrevivir a las crisis, son estrategias focalizadas en atravesar emociones intensas **sin empeorar la situación**, sin ceder a los impulsos emocionales [cuando esto no es efectivo]: Distraerse con la mente sabia, habilidades **TIP** para modificar la química corporal (el acrónimo TIP hace referencia a **T**emperature - uso del agua fría-, **I**ntense exercise - ejercicio físico intenso- y **P**aced breathing - respiración pausada) , Calmarse con los 5 sentidos, etc.

- Mindfulness de la emoción actual, se fundamenta en la idea de que suprimir las emociones aumenta el sufrimiento, por lo que permitirse simplemente experimentarla sin obstáculos es un camino hacia la liberación emocional. Se busca **observar, describir y permitir el vaivén de las emociones** sin juzgarlas y sin intentar inhibirlas, bloquearlas o distraerse.

Resumidamente, también **es posible aprender a reducir las reacciones emocionales inefectivas (es decir, que alejan a las personas de sus metas, objetivos y valores) y la activación emocional intensa** a través de las habilidades para sobrevivir a las crisis y mindfulness de la emoción actual. Es importante aclarar que estas habilidades no buscan resolver problemas o intervenir en el hecho que desencadena la emoción, simplemente buscan atravesar el momento de malestar sin empeorar la situación.

3.2.6. Expresiones y acciones

Siguiente con el modelo de Linehan, los cambios biológicos y experiencias somáticas pueden acompañar expresiones y acciones, entendidas como:

- **Expresiones:** cambios más visibles como la postura (relajada, tensa, inclinada), expresiones faciales, gestos, etc.
- **Acciones:** hace referencia a lo que las personas dicen y hacen con la emoción.

Existe una habilidad orientada a **cambiar las reacciones emocionales inefectivas o que no se ajustan a los hechos** (por lo que no sería útil actuarlas en la intensidad que aparecen), que se conoce como Acción opuesta. Dicha estrategia de afrontamiento busca ayudar al consultante a actuar en oposición al impulso emocional de hacer o decir algo. Es una habilidad efectiva para cambiar o reducir las emociones no deseadas que se abordará en el módulo siguiente (módulo 4).

Cierre del módulo III

En conclusión, el modelo para describir las emociones de Linehan (1993) es una guía útil tanto para la comprensión de los distintos componentes implicados en la experiencia emocional como lo es para su intervención clínica-psicológica. El modelo se basa en la idea de que **modificando uno o más de los componentes implicados se puede modificar la experiencia emocional en general**.