

JORNADAS DBT-SP 2022

Entendiendo la regulación emocional para entender la conducta suicida

Azucena García Palacios
DBT-SP
Universitat Jaume I



Relación
entre suicidio
y dificultades
en regulación
emocional

Revisión sistemática: Colmenero-Navarrete et al. *Archives of Suicide Research*. 2021

- Asociación entre regulación emocional y suicidio en adultos y adolescentes
- 76 estudios
- Población clínica y población no clínica
- Personas con dificultades en regulación emocional presentan mayores niveles de ideación e intentos suicidas

Relación entre suicidio y dificultades en regulación emocional

Revisión sistemática: Turton et al. *Journal of Affective Disorders Reports* 2021:5, 100136

- Asociación entre dificultades en regulación emocional (DERS) y suicidio en adultos
- 21 estudios. Población clínica y población no clínica
- Relación entre regulación emocional e ideación e conducta suicida
- Predicción: Otras variables también implicadas como trauma o diagnóstico psiquiátrico
- Considerar variables que pueden mediar la relación entre RE y suicidio como la conexión social, desesperanza y sentido de la vida (Marco et al., 2017)
- Falta de estudios longitudinales y estudios sobre la dinámica de la relación entre RE y suicidio (EMA)

Relación
entre suicidio
y dificultades
en regulación
emocional

Implicaciones clínicas

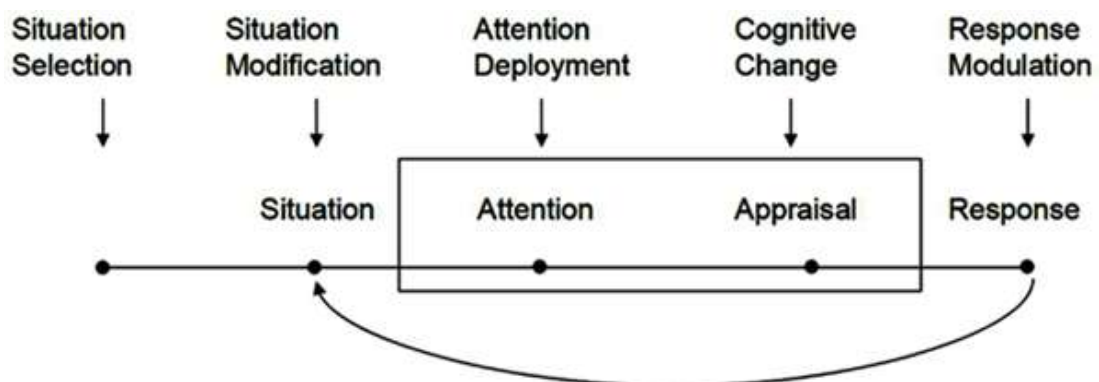
- Necesidad de contemplar diferencias individuales en regulación emocional para entender el suicidio
- Incluir la evaluación de RE en la detección de riesgo suicida: p.ej. Versión breve del DERS (Kaufman et al., 2016)
- Contemplar otros factores asociados a RE y suicidio como síntomas postraumáticos

Relación entre suicidio y dificultades en regulación emocional

Implicaciones clínicas

- **DBT**
- Muy buenos resultados de la DBT en reducción de conducta suicida (p.ej., Celati y Courtet, 2016)
- Psicoterapia con foco en regulación emocional
- Módulos DBT: Mindfulness, tolerancia al malestar, regulación emocional, eficacia interpersonal
- Protocolo específico de evaluación y manejo del suicidio (LRAMP, Linehan et al., 2012)
- Adaptaciones DBT para estrés postraumático (p.ej., Bohus et al., 2020; Harned et al., 2014)

Regulación emocional



Gross, J. J. (2015). Handbook of emotion regulation. New York: Guilford

Habilidades de regulación emocional

Formas adaptativas de responder al malestar emocional, incluyendo:

- La **conciencia, comprensión y aceptación** de las emociones,
- La habilidad de controlar **conductas impulsivas** y realizar conductas guiadas por metas cuando se experimentan emociones negativas.

Gratz KL, Tull MT: Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. In *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Theory and Practice of Change*. Edited by Baer RA: New Harbinger Publications; 2010:105-133.

Habilidades de regulación emocional

Formas adaptativas de responder al malestar emocional, incluyendo:

- Uso flexible de **estrategias** adecuadas en la situación concreta para modular la intensidad y la duración de una respuesta emocional para poder conseguir metas personales o responder a demandas de la **situación**.
- Voluntad de experimentar emociones negativas en el proceso de conseguir **metas** deseadas.

Gratz KL, Tull MT: Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. In *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Theory and Practice of Change*. Edited by Baer RA: New Harbinger Publications; 2010:105-133.

Evaluación dificultades en regulación emocional

Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS):

- Atención-desatención (*Awareness*)
- Claridad-confusión (*Clarity*)
- Aceptación-rechazo (*Acceptance*)
- Funcionamiento-interferencia (*Goals*)
- Regulación-descontrol (*Impulse and Strategies*)

Gratz KL & Roemer. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2004: 26, 41-54. Hervás & Jodar. *Clínica y Salud*, 2008: 19, 139-156.

Kaufman, E.A. et al., 2016. *Psychopathol. Behav. Assess.* 38 (3), 443-455. (short form DERS)

Intervenciones para dificultades en regulación emocional



Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Intervenciones para dificultades en regulación emocional

DBT:

Mindfulness

Regulación emocional:

Observar y describir emociones

Reducir la vulnerabilidad emocional

Solución de problemas emocional

Acción opuesta a la emoción

Tolerancia al malestar

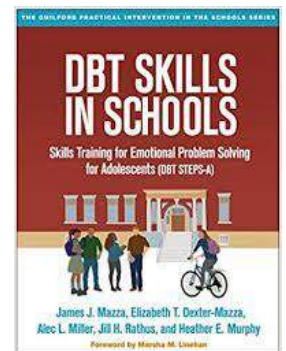
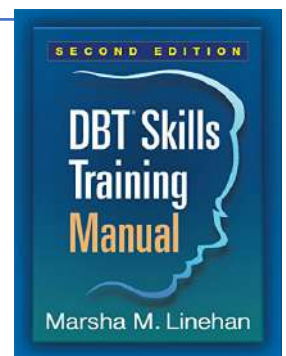
Eficacia interpersonal

Fomentar:

-Conciencia, comprensión y aceptación

-Controlar conductas impulsivas y realizar conductas guiadas por metas

- Uso flexible de estrategias adecuadas en la situación concreta para modular la intensidad y la duración de una respuesta emocional para poder conseguir metas personales o responder a demandas de la situación.



JORNADAS 2022 ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DBT

- Mesa:

Actualización en investigación en conducta suicida

- Mesa

Actualización en intervenciones basadas en la evidencia

JORNADAS 2022 ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE DBT

TALLER

CÓMO REGULAR EMOCIONES AL ESTILO DBT

Christine Dunkley

