

## EMO

(Entrevista sobre la Historia de la Regulación Emocional)

### 1) Sobre cómo regula sus emociones

¿Cómo definiría en general el modo en el que regula sus emociones? Describa brevemente

¿Le cuesta sentir sus emociones como lo hacen otras personas? Explique por qué

¿Con qué emociones o sentimientos tiene más problemas? ¿le cuesta notarlos? ¿le cuesta tolerarlos o regularlos? ¿tiene problemas cuando son los demás los que los expresan? Señale con una cruz aquellos con los que tiene más dificultades, y explique debajo por qué.

- |                |                 |             |
|----------------|-----------------|-------------|
| - Aburrimiento | - Esfuerzo      | - Enfado    |
| - Admiración   | - Euforia       | - Envidia   |
| - Apatía       | - Gratitud      | - Soledad   |
| - Asco         | - Paciencia     | - Tristeza  |
| - Calma        | - Incertidumbre | - Vergüenza |
| - Cansancio    | - Miedo         | - Dolor     |
| - Cariño       | - Optimismo     | - Seguridad |
| - Celos        | - Rechazo       | - Otro:     |
| - Disfrute     | - Satisfacción  |             |

¿Alguna de estas tendencias es frecuente en usted? Ponga una cruz en todas las que tengan algo que ver con su modo de funcionar:

- Evito sentir algunas cosas.
- Tiendo a suprimir o anular determinadas emociones.
- Algunas de mis emociones suelen desbordarse.
- Trato de controlar mis emociones todo lo que puedo.
- A veces me vienen emociones que no me parecen más.
- Quisiera sentir más de lo que siento.
- Tiendo a contagiarme de las emociones de los demás.
- Mis emociones están siempre a flor de piel.
- Mis emociones son demasiado intensas.
- Soy poco emocional, o eso me dicen.
- Me enfado conmigo mismo por sentir determinadas emociones.

En el libro *EMDR y Procesamiento Emocional*. Anabel Gonzalez.

Más sobre regulación emocional en *Lo bueno de tener un mal día*. Anabel Gonzalez. Ed. Planeta.

- A veces me avergüenzo de lo que puedo llegar a sentir.
- Puede cambiar de un momento a otro lo que siento.
- En general no sé muy bien lo que siento.
- Siento cosas que no debería de sentir.
- Me siento como anestesiado a nivel emocional.
- Le doy vueltas y vueltas a cómo me siento.
- Otro (describa).

¿Esto le pasa desde que recuerda, o empezó en alguna etapa de su vida? Describa cómo eran las cosas entonces.

¿Empeoró en alguna etapa? Si es así ¿cuándo fue? ¿cómo era su vida en aquellos momentos? (explique brevemente).

## 2) Figuras reguladoras

¿Cuáles fueron las personas con las que se crio?

¿Vivió siempre con ellos o cambió en alguna época la gente con la que vivió?

¿Hubo figuras importantes en este sentido aparte de su familia?

¿Estuvo a cargo de niñeras o cuidadores contratados en alguna etapa? Si es así, ¿cuánto tiempo pasaba con ellos?

¿Estuvo alguna etapa de su vida en algún internado o institución?

¿Fue adoptado o vivió con alguna familia de acogida?

¿Hubo alguna figura en su infancia o adolescencia que jugara un papel importante? ¿Algún profesor, algún amigo en particular, alguna pareja en la adolescencia, alguien aparte de las personas con las que convivía?

Escoja de todas estas personas que ha descrito antes, las que considera más relevantes en su vida. Entendemos por relevantes personas que han influido, para bien y para mal, en sus emociones y su modo de vincularse con la gente.

Figuras con influencia más positiva:

Figuras con influencia más negativa:

Figuras que deberían haber estado ahí emocionalmente, pero no estuvieron:

Por último, tómese tiempo para buscar al menos 10 momentos en los que sintiera que **alguien le ayudó con algún estado emocional**. Puede ser alguien con quien compartió un momento de alegría o de tristeza, una persona que le ayudó a gestionar una emoción difícil o que fue para usted un modelo de cómo hacerlo. No hace falta que sean personas que hayan estado ahí siempre o hayan jugado un papel importante. Tampoco es necesario que sean situaciones que hayan ocurrido muchas veces. Son solo pequeños momentos, en los que alguna vez sintió que otro ser vivo (incluye personas y animales) le ayudó con sus emociones.

|    |  |
|----|--|
| 1  |  |
| 2  |  |
| 3  |  |
| 4  |  |
| 5  |  |
| 6  |  |
| 7  |  |
| 8  |  |
| 9  |  |
| 10 |  |

Esta parte de la entrevista será realizada por un terapeuta o evaluador  
Evaluar separadamente cada una de las figuras relevantes para el paciente

FIGURA:

RELACIÓN DE ESTA PERSONA CON USTED:

Describa el primer recuerdo que tiene con esa persona.

Cuál era la expresión típica de su cara.

Si todavía tiene relación con esta persona ¿cómo es esa relación ahora?

Si no forma parte de su vida ¿por qué es así? Describa cómo reaccionó ante esa pérdida y cómo reaccionó el entorno: ¿hablaron con usted del tema? ¿no tocaron el tema? ¿se preocuparon por cómo se sentía? Ponga un ejemplo:

Escriba cinco adjetivos que describan su **relación** con esa persona durante su infancia y adolescencia y ponga un ejemplo de cada adjetivo:

| Adjetivo | Ejemplo |
|----------|---------|
| 1        |         |
| 2        |         |
| 3        |         |
| 4        |         |
| 5        |         |

Cómo reaccionaba esa persona cuando usted se sentía mal o tenía un problema: ¿iba a buscar a esa persona? ¿qué hacía él/ella? Describa la secuencia de lo que ocurría.

¿Cómo reaccionaba esa persona ante sus éxitos o sus fracasos? ¿Qué hacía cuando sacaba buenas notas o destacaba? ¿Cómo reaccionaba cuando tenía un error? ¿Cómo corregía un mal comportamiento? Describa.

¿Le ayudó esta persona de algún modo con las situaciones importantes que vivió en la infancia o la adolescencia? ¿Cómo lo hizo?

Rodee con un círculo las palabras que describan cómo le hizo sentir esta persona, a lo largo de su infancia y adolescencia (escoja todas, aunque fuera ocasionalmente):

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| Entendido   | Rechazado   | Aceptado    |
| Atemorizado | Valorado    | Inseguro    |
| Invisible   | Avergonzado | Especial    |
| Humillado   | Importante  | Traicionado |
| Inútil      | Ridículo    | Protegido   |
| Apoyado     | Culpable    | Seguro      |
| Otro:       |             |             |

Escoja de las palabras anteriores la que considere más importante en la relación con esa persona y describa un ejemplo:

Las personas tenemos distintos estados emocionales y algunas personas se llevan mejor con unos que con otros. Responda respecto a esta persona para cada uno de estos estados, rodeando con un círculo todas las casillas que describan esto:

|              | Respecto a esta persona: |                    | Esta persona respecto a mí:   |                         |
|--------------|--------------------------|--------------------|-------------------------------|-------------------------|
|              | Era frecuente verla así  | Era raro verla así | Aceptaba que yo estuviera así | No le gustaba verme así |
| Alegría      |                          |                    |                               |                         |
| Tristeza     |                          |                    |                               |                         |
| Rabia        |                          |                    |                               |                         |
| Miedo        |                          |                    |                               |                         |
| Vergüenza    |                          |                    |                               |                         |
| Asco         |                          |                    |                               |                         |
| Preocupación |                          |                    |                               |                         |

¿Cuál era la emoción que esta persona llevaba peor sentir? Ponga un ejemplo.

¿Cuál era la que llevaba peor que sintiera usted? Describa brevemente.

Respecto a la emoción que esta persona llevaba peor que usted sintiera, qué hacía cuando era así (señale todas las que se hayan producido):

- Me decía: “no tienes que ponerte así” .
- Me decía que no pasaba nada.
- Se enfadaba.
- Me avergonzaba por sentirme de ese modo.
- Se disgustaba, se ponía triste si yo me sentía así.
- Se preocupaba en exceso, se agobiaba.
- Dejaba de hablarme o me ignoraba.
- Ni se enteraba de cómo me sentía yo.
- Me hacía sentir culpable por sentirme así.
- Otro (explique).

¿Le ayudaba esta persona a sentirse mejor cuando estaba **físicamente** mal? ¿De qué modo?

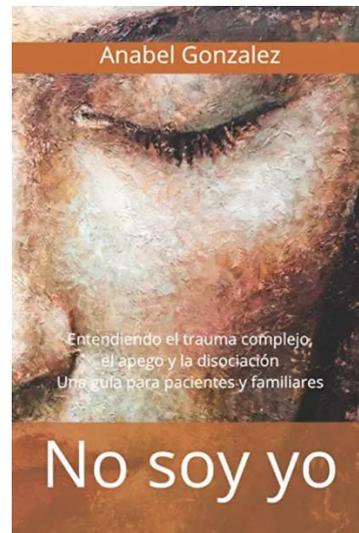
¿Le ayudaba esta persona a sentirse mejor cuando estaba **emocionalmente** mal? ¿De qué modo? Describa una situación: cómo se sintió, si buscó a esta persona, si ella se dio cuenta, si lo habló o no, si lo consoló, le ayudó a entender lo que pasaba...

¿Hay algo más sobre esta persona que crea importante comentar?



Un libro sobre la influencia del procesamiento emocional y la regulación en las terapias orientadas al trauma y en particular EMDR. El libro se centra en el manejo de los distintos tipos de regulación disfuncional

Parte de los temas recogidos en este texto se incluyen en el libro No soy yo: Entendiendo el Trauma Complejo, el Apego y la Disociación. Una guía para Pacientes y Familiares. Se trata de un libro psicoeducativo que cubre diversos aspectos importantes en la fase de preparación para personas con sintomatología derivada de la traumatización interpersonal



Un libro basando en las áreas recogidas en “EMDR y Procesamiento Emocional”, pero orientado a pacientes, para utilizar como material complementario al trabajo terapéutico en torno a la regulación emocional

En el libro *EMDR y Procesamiento Emocional*. Anabel Gonzalez.

Más sobre regulación emocional en *Lo bueno de tener un mal día*. Anabel Gonzalez. Ed. Planeta.