La disregulación emocional

Las 3 dimensiones psicopatológicas principales en el trastorno límite de la personalidad son: La disregulación afectiva, el descontrol conductual-impulsivo y los síntomas cognitivo-perceptivos.

La disregulación emocional es una de las características principales del Trastorno Límite de la Personalidad (TLP y parece estar vinculada a conductas de riesgo que son frecuentes en esta patología (ej.: auto-lesión, abuso de substancias, atracones o tentativas suicidas). Pero también está presente en el TDAH, depresión, autismo, trastorno histriónico, fobias…

La disregulación emocional se refiere a una respuesta emocional pobremente modulada (**desproporcional**) , y que no entra dentro de los rangos convencionalmente aceptados para las respuestas emocionales.

Las respuestas pueden ser positivas o negativas… Desde la manifestación de la ira a la alegría

O sea, la disregulación emocional es un fenómeno de amplias proporciones que entra como componente de muchos trastornos mentales.

Es fenotípico: la unión de rasgos genéticos más traumas psicológicos tempranos o malos tratos como abusos o negligencia cuidados infantiles, el estrés postraumático.

La disregulación emocional consiste en un control pobre de la propia expresión afectiva en distintas situaciones sociales

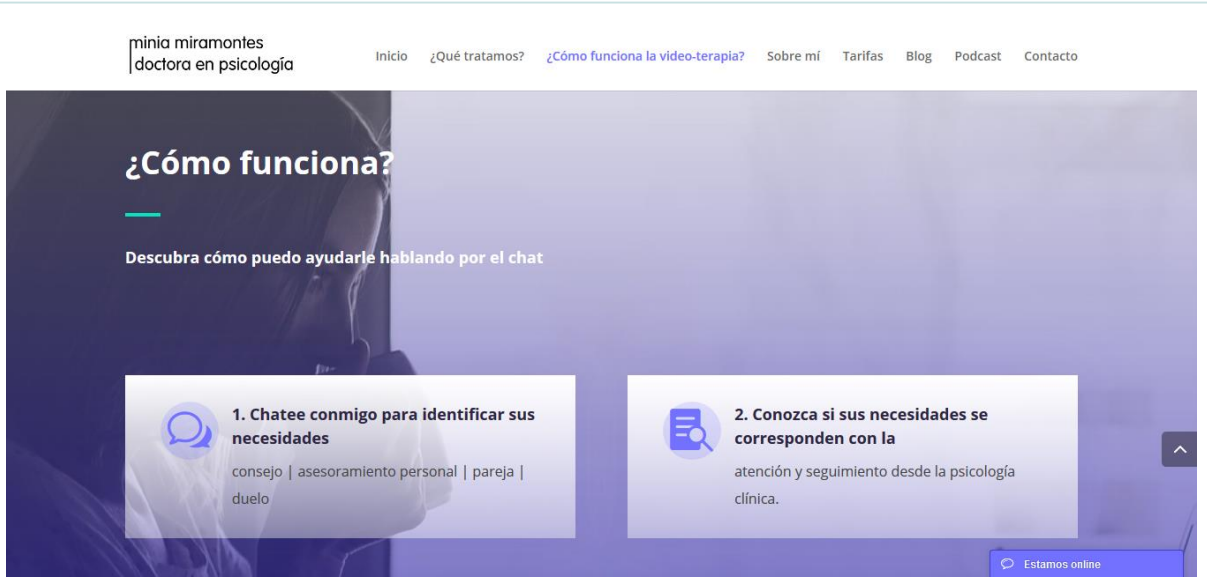
De lo contrario, la regulación emocional es la capacidad de modificar el propio estado emocional para promover comportamientos adaptados al contexto y orientados a los objetivos de la persona.

la disregulación emocional puede deberse a la falta de conocimiento de las reglas sociales o a una dificultad en la modulación de la reacción emocional a las demandas del contexto

En general cualquier situación social implica conocer las distintas reglas de interacción social, integrar información externa y del estado emocional interno, regular emociones y conductas de una manera socialmente aceptable y apropiada a una situación concreta.

Terapia dialéctico-conductual

El objetivo básico de la terapia dialéctica conductual es lograr que el paciente aprenda a gestionar correctamente sus emociones y conducta, de manera que sea capaz de controlar las conductas y dé respuestas apropiadas a sus emociones. El sujeto como el terapeuta que le atiende aceptan su vivencia de los hechos y lo que para él suponen. Se busca pues un equilibrio entre estrategias de cambio conductual de autoaceptación.



https://telepsicologa.com