



Recepción: 21 / 06 / 2017

Aceptación: 25/ 07 / 2017

Publicación: 15 / 11 / 2017



Ciencias de la salud

Artículo de investigación

La emoción y la experiencia en la intervención psicológica. Apuntes para un debate

Emotion and experience in psychological intervention. Notes for a debate

La emoção e a experiênciã na intervençãõ psicológica. Apuntes para un debate

Israel Mayo-Parra ^I
imayo58@hotmail.com

Ana K. Gutiérrez-Álvarez ^{II}
ankhlg@infomed.sld.cu

Correspondencia: imayo58@hotmail.com

^I Doctor en Ciencias Psicológicas, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador.

^{II} Medico. Universidad de Ciencias Médica de Holguín, Cuba.

Resumen

La intervención psicológica no siempre es entendida como la herramienta fundamental de la acción profesional en la Psicología. Hasta ahora, los sistemas de intervención más difundidos se enmarcan en el campo clínico y esencialmente se basan en el trazado de estrategias que proporcionen un aprendizaje útil para modificar aspectos disfuncionales, tomando como eje de cambio la cognición. Sin embargo, las evidencias indican que los cambios individuales o grupales se alcanzan cuando se logra trabajar desde la unidad de procesos básicos de la subjetividad: cognitivos, afectivos y conativos. En este trabajo se presenta el cambio psicológico como meta de la intervención psicológica en cualquiera de sus niveles. Centra su atención sobre la emoción y la experiencia como unidades integradas de procesos, que deben ser considerados en la intervención psicológica para que el cambio adquiera una significación especial y trascendente en la vida del sujeto.

Palabras clave: emoción; experiencia; cambio psicológico; intervención psicológica.

Abstract

Psychological intervention is not always understood as the fundamental tool of professional action in Psychology. Until now, the most widespread intervention systems are framed in the clinical field and are essentially based on the design of strategies that provide a useful learning to modify dysfunctional aspects, taking cognition as the axis of change. However, the evidence indicates that individual or group changes are achieved when one works from the unit of basic processes of subjectivity: cognitive, affective and conative. In this paper we present the psychological change as a goal of psychological intervention at any of its levels. It focuses its attention on emotion and experience as integrated units of processes, which must be considered in psychological intervention so that the change acquires a special and transcendent significance in the life of the subject.

Keywords: emotion; experience; psychological change; psychological intervention.

Resumo

A intervenção psicológica não é sempre entendida como a ferramenta fundamental de ação na Psicologia. Até agora, os sistemas de intervenção mais difundidos se enmarcan no campo clínico e essencialmente se basam no mercado de estratégias que proporcionam um aprendizado útil para

modificar os disfuncionais, tomando como eixo de troca a cognição. Sin embargo, as evidências indicadoras e as mudanças individuais ou grupais se alcançan quando se logra traballar a partir da unidade de procesos básicos da subjetividade: cognitivos, afectivos e conativos. En este traballo se presenta o cambio psicológico como meta da intervención psicológica em todos os niveis. Centra su atención sobre a emoción e a experiencia como unidades integradas de procesos, que devem ser consideradas na intervención psicológica para que o cambio adote una significación especial e transcendente na vida do suxeito.

Palabras clave: emoción; experiencia; cambio psicológico; intervención psicológica.

Introducción

El objetivo principal de esta propuesta, es dirigir la atención hacia la necesaria reconstrucción de la intervención psicológica rescatando su perspectiva liberadora del individuo y poniendo énfasis en su carácter preventivo como preparación para la vida. En tal empeño resulta esencial propiciar una práctica psicológica que privilegie en su actuación el desarrollo de la afectividad del sujeto y la formación de sentidos subjetivos a través de la experiencia

González (1995, 2000) ha aportado una categoría psicológica, que permite explicar este fenómeno, a la que denomina unidad subjetiva de desarrollo. Determinados vínculos del sujeto con otras personas u actividades, llegan a alcanzar un alto grado de significación, comprometiendo sus motivaciones e intelecto, condicionando su orientación, selectividad y sensibilidad a sus influencias. Cuando esto ocurre en una dirección salutogénica y de esta unidad emerge una cualidad nueva en sus modos de sentir, pensar y actuar, se estaría en presencia del cambio psicológico.

No se trata de meras cuestiones teóricas y especulativas, sino también de problemas prácticos concretos, con los cuales se enfrentan los psicólogos cotidianamente. En la solución de cada uno de estos problemas a la teoría psicología le corresponde un lugar especial.

Una de las tareas más importantes consiste en la traducción, en términos de intervención, del inmenso caudal de conocimientos psicológicos acumulados en las diferentes ramas de la investigación y la práctica profesional.

Metodología

Siguiendo el método de investigación teórica analítico-sintético, se presentan los resultados de la reflexión teórica del rol de la emoción y la experiencia en la intervención psicológica. Para ello se consideraron las aportaciones de autores clásicos como Rogers (1961) y Maslow (1970), así como otros investigadores recientes que ilustran el necesario y creciente empleo en la intervención psicológica de herramientas que actúen sobre las emociones y la experiencia.

Desarrollo

Es muy común en las publicaciones psicológicas el uso de términos y conceptos que aparentemente son comprendidos y asumidos por todos del mismo modo, sin embargo, esto no es así. Muestra de ello es el concepto de intervención. En una revisión de este tema se encuentran diferentes acepciones y usos en distintos ámbitos. En el caso del concepto de intervención desde una visión psicológica general se plantea:

La intervención psicológica es un tipo particular de intervención social, que actúa sobre la dimensión psicológica subjetiva en los niveles individual, grupal –familiar y comunitaria de existencia de lo psíquico. En calidad de intervención psicológica se asumen el diagnóstico y la evaluación, la consejería, la orientación psicológica (en sus diferentes modalidades), la psicoterapia y la rehabilitación psicológica como funciones de la profesión psicológica.

Es desde este encuadre conceptual que se plantea el problema de la emoción y la experiencia vista no solo en su calidad de procesos psíquicos básicos, sino también como premisas para el cambio psicológico. El predominio de la concepción cognitivista del cambio psicológico ha conducido a la hiperbolización del alcance del aprendizaje (aprender o desaprender) como principal agente de cambio en las terapias cognitivo-conductuales, la orientación psicoeducativa y el entrenamiento en habilidades sociales, por ejemplo. Esta es una tendencia recurrente en las ciencias. Es la creencia en que todo puede ser explicado por un solo principio, desde una sola categoría.

No es casual que en la literatura psicológica y educacional contemporánea, el paradigma cognitivo conductual y el constructivismo sean prácticamente dominantes. Ello tiene condicionamientos económicos y políticos muy concretos.

Kelly (1969) en su teoría de los constructos personales valorativos, de manera explícita se propone obviar aspectos motivacionales y afectivos para explicar la predicción del comportamiento del otro y la regulación del propio desde los llamados constructos cognoscitivos, de modo análogo a como lo hace un científico con sus hipótesis investigativas.

Para Kelly (1969) un constructo es una hipótesis intelectual que formulamos y usamos para interpretar los sucesos o explicarlos. Los constructos son bipolares (alto frente a bajo, honesto frente a deshonesto). Si bien admite la participación de la experiencia en la configuración de los constructos, esta queda reducida a la memoria del evento anterior, como experiencia anterior. En este autor la interpretación no es vista como la emergencia de lo vivencial, simbólico y emocional en la representación de la realidad, quedando reducida a su aspecto meramente racional. Desde esta mirada, lo personal valorativo dentro del concepto constructo, queda sin contenido.

El error consiste en intelectualizar y racionalizar fenómenos que, si bien tienen componentes intelectuales, no se reducen a ellos, por lo que su cambio psicológico supone mecanismos que rebasan los límites del aprendizaje y que requieren de modos diferentes de abordaje en la intervención psicológica.

El cambio psicológico también transcurre a través de procesos no conscientes, donde lo intelectual está en un segundo plano y lo fundamental es la afectividad y las emociones. L. S. Vigotsky supo captar tempranamente esta peculiaridad de lo psíquico a la que denominó apropiación, para dar cuenta de ese proceso complejo de tránsito de la experiencia histórico-cultural externa al sujeto a su plano interno intra-subjetivo, que, si bien incluye lo que hoy conocemos como aprendizaje, lo rebasa, no sólo por su contenido, sino también por los mecanismos afectivos, emocionales y simbólicos que en él intervienen.

La categoría emoción ha sido empleada en psicología tradicionalmente para denominar una reacción que implica determinados cambios fisiológicos. A la luz de la revolución científico-

técnica, los cambios biológicos asociados a la emoción son cada vez mejor estudiados y se ha identificado con mayor precisión la diversidad de reacciones que se expresan ante disímiles situaciones, lo que ha hecho de la emoción un concepto imprescindible. Sin embargo, la emoción es más que eso, es una imagen psíquica que da cuenta de la relación del sujeto con la realidad y específicamente con el modo en que dicha realidad se vincula con sus necesidades.

Las tres emociones primarias son la ira, el amor, y el miedo, que brotan como respuesta inmediata a un estímulo externo, o son el resultado de un proceso subjetivo como la memoria, la asociación o la introspección. El psicólogo conductista estadounidense John Watson puso de manifiesto en una serie de experimentos que los niños pequeños son ya susceptibles de tener estas tres emociones, y que las reacciones emocionales pueden condicionarse.

Los estímulos externos disminuyen su importancia como causa directa de la reacción emocional de un individuo según éste madura, y los estímulos que suscitan estas emociones se vuelven más complejos. Así, la misma condición ambiental que inspiraría ira en un niño pequeño puede causar miedo en un adulto. No obstante, según aumenta el nivel emocional de la reacción, el parecido entre los distintos tipos de reacción aumenta también: la ira extrema, el pánico o el resentimiento tienen más en común que las mismas reacciones en fases menos exageradas. Es comprensible entonces que las emociones y la afectividad en general, resultan esenciales en la dirección del comportamiento del sujeto.

Tradicionalmente la emoción ha sido vinculada con el estrés y relegada a la Psicología clínica, y no se desarrolla el interés por estudiar su participación en el comportamiento no patológico, en parte por su difícil operacionalización como suceso subjetivo, y su escasa pertinencia como variable en estudios experimentales (Vila, 1997). Dentro de la psicología clínica y de la salud, las emociones son vistas en su carácter disfuncional, asociadas al estrés, perturbadoras del pensamiento y desorganizadoras del comportamiento. Son conocidas aquellas que enfatizan en sus aspectos biológicos y fisiológicos y las que subordinan las emociones a lo cognitivo (las teorías cognitivas de las emociones). Sin embargo, desde los conocimientos disponibles se hace evidente su pertinencia en el perfeccionamiento del cambio psicológico.

Según Lazarus (1990, 1993) en los años 80 comienza un interés creciente por el estudio de la emoción como contraposición al cognitivismo y a la pérdida de relevancia del conductismo radical que había dominado por casi un siglo. Entonces la emoción se convierte en una pieza central para comprender la experiencia de la adaptación humana desde el propio drama de la vida y comprendiendo su rol esencial en la adaptación de las especies y del propio hombre. Ve la emoción como una influencia importante para el pensamiento, la acción y las relaciones sociales.

La introducción de la emoción como motor y elemento de orientación al cambio se la debemos a la psicología humanista.

Varios estudios actuales evidencian el creciente rol de las emociones en la investigación en psicoterapia:

Lizeretti (2017) en un ensayo clínico aleatorizado realizado con pacientes de ansiedad, demostró que la terapia basada en inteligencia emocional fue significativamente más eficaz.

Por su parte, estudios en mujeres con cáncer de mama demuestran que es posible reducir o modificar la tasa de mortalidad, mediante un programa de apoyo psicológico adecuado. O que la quimioterapia es más efectiva si se acompaña de apoyo psicológico especializado (Spiegel, 1989).

Rodríguez Guarín y colectivo de autores (2017), encontraron que en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria la desregulación emocional puede operar tanto como un facilitador o como un perpetuador de la sintomatología alimentaria, por lo que es preciso abordarla terapéuticamente. Al respecto, las técnicas de la terapia conductual dialéctica han demostrado ser útiles, ya sea bajo un formato individual o grupal.

Es conocida también la teoría de la inteligencia emocional. Tras la concepción de la inteligencia emocional subyace la visión de las emociones como un rezago primitivo del ser humano, que debe ser sometido a control. Desde esta visión, la misión del cambio psicológico debe ser enseñar a dominar las emociones en tanto actúan como perturbadoras del comportamiento.

Sin embargo, las emociones también pueden ser vistas como movilizadoras del comportamiento, como una premisa dinámica y sostenedora de la actuación y en tal sentido, la intervención psicológica debe propiciar el surgimiento de emociones, la creación de experiencias emocionales adecuadas que potencien lo mejor del ser humano. Cuando se dice experiencias emocionales adecuadas, se quiere significar que la valencia afectiva de la emoción debe estar en correspondencia con el contenido de lo que se esté cambiando. Es preciso tomar en cuenta una frase martiana que dice que todo hombre debe sentir en su mejilla el golpe dado en cualquier mejilla de hombre. Sin experimentar esa emoción negativa de humillación, no es posible aquilatar el valor real de este mensaje ético, de modo que el cambio psicológico ha de propiciar la licitación de las vivencias emocionales apropiadas en cada caso concreto independientemente de su valencia.

La respuesta a si ¿es necesario sufrir y padecer? es que es inevitable. Todo sujeto en algún momento de su vida afronta vivencias afectivas negativas por diversas razones, por lo tanto, de lo que se trata es de distinguir las inevitables, racionalmente comprensibles y funcionales de las que no lo son. La intervención psicológica debe enfocarse en aquellas vivencias afectivas, que generen experiencias consistentes con el cambio deseado.

La elaboración subjetiva de la realidad, no se reduce a su aspecto cognitivo, se da en unidad con las vivencias afectivas y emocionales y este es un proceso de formación de la experiencia. Ella ha estado presente en la investigación psicológica desde los primeros momentos del surgimiento de esta ciencia, sin embargo, es la psicología humanista la que presenta una visión más integral y específicamente psicológica de esta categoría.

Uno de sus exponentes, Rogers (1961), formuló su teoría sobre el mundo de la experiencia en el cual funcionamos todos los días y que nos ofrece un marco de referencia o contexto que influye en el crecimiento. Él pensaba que la realidad de nuestro entorno depende de cómo lo percibimos, pero esto no siempre coincide con la realidad.

Para Rogers (1961), la experiencia se convierte en la única base de los juicios y conductas. Así, escribió: “Pienso que la experiencia es la autoridad máxima. Es la prueba definitiva de la validez de mi experiencia personal” (1961, p. 23). Los niveles más altos de desarrollo pulen nuestro

mundo de la experiencia y, al final de cuentas, llevan a la formación del yo. Este autor concede especial importancia al mundo de la experiencia en la comprensión de la personalidad, sin embargo, en su obra no se revela la especificidad de los aspectos emocionales y simbólicos que mediatiza y configuran la experiencia, reduciéndola a la percepción subjetiva.

En su ya clásica caracterización de las personas autorrealizadas, Maslow (1970) nos habla de la experiencia cumbre, en las cuales el yo trasciende y el individuo se siente muy poderoso, seguro y son momentos de verdadero éxtasis, semejante al de una experiencia religiosa profunda, derivados casi de todas las actividades. Este autor considera “que una experiencia cumbre implica un asombro y admiración, la pérdida de ubicación en el tiempo y el espacio y, al final de cuentas, la convicción de que ha sucedido algo de suma importancia y valor, de modo que la persona se transforma y fortalece” (Maslow, 1970). Si bien este autor se enfoca en sujetos excepcionales, plenamente autorrealizados y a situaciones igualmente excepcionales y extraordinarias, es interesante que incluya vivencias emocionales que dan cuenta de la integridad subjetiva de este proceso y de sus potencialidades de cambio en la personalidad del sujeto.

En el transcurso de la vida, el sujeto no solo refleja en su psiquis la realidad que le rodea, sino que también conforma una vivencia del modo en que esa realidad se relaciona con sus necesidades, lo cual muestra vivencias afectivas de diversos tipos, matices, intensidades y dirección. Al reflejar la realidad, en cualquiera de sus modalidades, se conforman vivencias afectivas, representaciones cognitivas e intelectuales, así como estructuras simbólicas, (consciente e inconscientes) y algunas de ellas no observables directamente en el comportamiento.

No todo lo que el sujeto vivencia al reflejar la realidad puede ser representado de modo intelectual y racional, de modo que el lenguaje simbólico resulta un mecanismo de comunicación que no sólo le permite subjetivar la realidad objetiva, sino también objetivar la realidad subjetiva. Estos procesos están mediatizados por los diversos constituyentes de la subjetividad ya existente en el individuo: su estado funcional, su memoria cognitiva y biológica, su personalidad, su capacidad de procesamiento de la información, su temperamento, así como la configuración del contexto de actuación en el momento dado. Todo ello da cuenta de la conformación de la estructura de sentidos subjetivos y de la experiencia.

Se entiende por sentidos subjetivos a la manera individual en que las representaciones intelectuales, las estructuras simbólicas de la conciencia y las emociones se integran en el reflejo de la realidad. A su vez la experiencia es proceso internamente condicionado de generación de sentidos subjetivos, a partir de la objetivación de sus necesidades y vivencias afectivas. La experiencia es un importante componente en la regulación del comportamiento del sujeto.

Desde esta perspectiva la experiencia, como forma de reflejo de la realidad es un proceso que acompaña al sujeto en toda su actuación, incluido el aprendizaje. Sin embargo, la experiencia no se enseña, no se trasmite, es muy íntima, e individual. Lo anterior no significa que no sea educable, por el contrario, se considera que el cambio psicológico es ante todo un proceso de dirección y modelación de la conformación de la experiencia del sujeto.

Si se ha dicho que los sentidos subjetivos integran las vivencias afectivas, las representaciones cognitivas intelectuales y las estructuras simbólicas, el cambio psicológico debe actuar de modo específico sobre las tres. Sin embargo, hasta el presente la tendencia dominante es hacerlo directamente sobre las representaciones cognitivo intelectuales. Es de lamentar que, en la práctica psicológica, las experiencias de intervención sobre la afectividad y las estructuras simbólicas resulten menos frecuentes que las intervenciones cognitivas.

Un cambio psicológico basado en la experiencia, debería modelar situaciones donde el sujeto pueda canalizar sus emociones, no solo las positivas, sino también las negativas como una vía de crecimiento espiritual y humano. Desafortunadamente, el hombre común solo recibe este tipo de ayuda desde la psicoterapia, en condiciones de tratamiento ante un desorden psíquico, cuando lo verdaderamente productivo, profiláctico y preventivo, sería que fuera educado para ello. En la concreción metodológica de esta arista del cambio psicológico resulta perentorio, lo que hemos dado en llamar la traducción del conocimiento psicológico disponible en otras áreas de la intervención psicológica diferentes de la psicoterapia. Es conocido que en la psicoterapia y desde diferentes aproximaciones teóricas se han desarrollado múltiples mecanismos de intervención, sobre las alteraciones afectivo-emocionales, así como en la modificación del comportamiento. La psicología de los grupos, a su vez, ha elaborado diferentes técnicas de intervención sobre la subjetividad, basados en la interacción grupal. Todo este arsenal de intervención despojado de sus

aspectos terapéuticos y rehabilitadores, pueden ser reinterpretados en la orientación y consejería, maximizando sus potencialidades de cambio y transformación.

Es alentador ver como la experiencia comienza a ser considerada en la investigación en psicoterapia (Dagnino, Gómez-Barris, Gallardo, Valdes, & de la Parra, 2017).

Se dispone de técnicas para su investigación empírica, como por ejemplo el Cuestionario de Experiencia Depresiva (DEQ) (Blatt, D'Afflitti, & Quinlan, 1976) (Blatt, Zohar, Quinlan, Zuroff, & Mongrain, 1995) (Zuroff, Quinlan, & Blatt, 1990) que se usa para evaluar dependencia y autocrítica, dimensiones centrales en la configuración de los estilos depresivos dependiente y analítico.

Desde el modelo de la experiencia de la enfermedad, la depresión (por ejemplo) deja de ser considerada una entidad diagnóstica aislada, para ser comprendida como el resultado de exageraciones compensatorias y distorsiones en el desarrollo de dimensiones psicológicas fundamentales de la experiencia (según ese modelo), que evolucionan desde la infancia hasta la senectud. Esta heterogeneidad (Parker, 2000) confirma la necesidad de realizar diagnósticos centrados en el paciente y tratamientos idiosincráticos a éste (Van Praag, 1989). En cuanto a la relación entre estas dimensiones de la experiencia depresiva y el funcionamiento estructural, los resultados muestran que altos montos de autocrítica y altos montos de dependencia se relacionan con un bajo funcionamiento estructural.

Los resultados enfatizan la importancia de focalizar sobre la dimensión de autocriticismo, por su peso efectivo general sobre la depresión y por su efecto potenciador sobre la autorregulación como vulnerabilidad en la base de la sintomatología depresiva. En el ámbito del autocriticismo, han surgido con más fuerza los estudios acerca de la dimensión menos adaptativa de éste, como lo es el perfeccionismo.

Ráudez, Rizo y Solís (2017), desarrollan un estudio cualitativo para comprender la experiencia vivida de las madres/padres cuidadores de niños/niñas con trastorno del espectro autista encontrando que, en cuanto a las vivencias, es que, en su totalidad las madres/padres cuidadores al momento de enterarse del diagnóstico tienen reacciones similares como, confusión, tristeza,

pérdida, culpa, dolor, depresión, negación, impotencia, desesperación, baja autoestima y preocupación. Se logra comprender que la experiencia vivida de las madres/padres cuidadores, radica principalmente en atravesar las etapas del duelo, ya que, en todos los casos, según los relatos obtenidos, se enfrentan al sentimiento de pérdida, como si su hijo/hija ha muerto.

Conclusiones

El reduccionismo y los factores propios del paradigma positivista de la ciencia también han afectado el modo de entender y desarrollar la intervención psicológica. Ello se expresa en la tendencia dominante contemporánea del cognitivismo en sus diferentes variantes y modos de presentación. La acción sobre la cognición, se constituye en puerta de entrada y salida de las diferentes variantes de intervención psicológica.

Desde este paradigma las emociones y la experiencia quedan reducidas a reacciones fisiológicas y memoria informativa, obviando su riqueza psicológica. En algunos diseños de investigación se les presentan como variables ajenas y sesgos a controlar. La experiencia como núcleo de la transformación acude a movilizar los procesos básicos del individuo sin que se estimule la preponderancia de ninguno de ellos, sino como un proceso total, guiado y conducido para dejar una huella sentida, vivenciada y conservada por el sujeto como acto trascendente en su propia vida.

Solo incorporando la dimensión emocional y experiencial en la intervención psicológica, es posible promover el cambio sostenible, integral y holístico que comprometa al sujeto en su integridad, abarcando toda su personalidad y no algunos de sus procesos básicos.

Referencias Bibliográficas

Blatt, S. J., Zohar, A., Quinlan, D., Zuroff, D., & Mongrain, M. (1995). Subscales Within the Dependency Factor of the Depressive Experiences Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64 (2), 319-339

Blatt, S., D’Afflitti, J., & Quinlan, D. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 383–389

Dagnino, P., Gómez-Barris, E., Gallardo, A., Valdes, C., & de la Parra, G. (2017). Dimensiones de la experiencia depresiva y funcionamiento estructural: ¿qué hay en la base de la heterogeneidad de la depresión? *Revista argentina de clínica psicológica*, XXVI. *Revista argentina de clínica psicológica*, XXVI

González, R. (1995). *Personalidad, comunicación y desarrollo*. Habana: pueblo y educación.

González, R. (2000). El lugar de las emociones en la constitución social de lo psíquico: El aporte de Vigotski. *Educação & Sociedade*, ano XXI, n° 70

Kelly, G. A. (1969). *Clinical psychology and personality. The selected papers of George Kelly*. Nueva York: Wiley

Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. NY: Oxford University Press. New York: Oxford University Press

Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Nueva York: Harper & Row.

Parker, G. (2000). Classifying Depression Should Paradigms Lost Be Regained? *Parker American Journal of Psychiatry*; 157, 1195-1203

Ráudez Chiong, L. R. (2017). Experiencia vivida en madres/padres cuidadores de niños/niñas con trastorno del espectro autista. *Revista Científica De FAREM-Estelí*, 0(21), 40-49

Rodríguez Guarín, M. G. (2017). Rodríguez Guarín, M., Gempeler Rueda, J., Mayor Arias, N., Patiño Sarmiento, C., Lozano Cortés, L., & Pérez Muñoz, V. (2017). Disregulación emocional y síntomas alimentarios: Análisis de sesiones de terapia grupal en pacientes con trastorno alimentario. *Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 8(1)

Rogers, C. R. (1961). *Onbecoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin

Spiegel, D. K. (1989). Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer. *The Lancet*, 334 (8668), 888-891

Van Praag, H. (1989). Moving ahead yet falling behind: a critical appraisal of some trends in contemporary depression research. *Neuropsychobiology* 22, 181-193

Vila, J. (1997). Estrés y emoción: El sistema biológico de defensa. En Vila J., M.I. Hombrados (Comp.). *Estrés y Salud* (págs. 117-143). Valencia: Promolibro

Zuroff, D., Quinlan, D., & Blatt, S. J. (1990). Psychometric properties of the Depressive Experiences Questionnaire in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 65-72