

MODELO INTEGRATIVO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

(MIRE)

RUBRICAS DE EVALUACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DE
ESTRATEGIAS PARA EL CONSULTOR CONDUCTUAL

Dr. Michel A. Reyes Ortega

Índice

Introducción.....	3
Monitoreo de estrategias de regulación emocional inefectivas y desarrollo del plan de trabajo.	4
1. Aceptación emocional contra supresión emocional.	5
2. Programación de actividades contra la evitación situacional.	6
3. Atención plena del momento presente contra monitoreo de amenazas y estrategias de seguridad.	7
4. Reflexión programada contra rumia y la preocupación.....	8
5. Expresión alternativa para la flexibilidad emocional contra la expresión emocional intensificada.....	9
6. Expresión asertiva contra supresión expresiva.....	10

Introducción.

Rúbrica del método.

- Instrucción.
- Generación colaborativa de ejemplos.
- Retroalimentación.

Rúbrica del procedimiento.

- Explicar el concepto de emoción, regulación emocional y las diferencias entre la regulación emocional efectiva e inefectiva: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Listar y describir las estrategias de regulación emocional inefectivas: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Listar y describir las estrategias de regulación emocional inefectivas: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Monitoreo de estrategias de regulación emocional inefectivas y desarrollo del plan de trabajo.

Rúbrica del método.

- Instrucción.
- Modelado.
- Práctica asistida.
- Práctica personal.

Monitoreo de estrategias de regulación emocional inefectivas.

Establecer un criterio de éxito de poder identificar las estrategias de regulación emocional inefectivas utilizadas:

- Dimensional (lo que me quiero ver haciendo más y haciendo menos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Funcional (lo que quiero ganar y lo que me quiero ahorrar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Programar actividades (establecer un compromiso).

- Programación de estímulos para inducir la práctica (recordatorios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registrar el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas y sus efectos (monitoreo de estrategias): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Evaluar los costos de las estrategias de regulación emocional inefectivas utilizadas: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Desarrollo de un plan de intervención.

- Identificar las habilidades del programa que resultarían pertinentes de entrenar: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Desarrollar un plan de trabajo considerando las actividades del programa pertinentes y entrenándolas en el orden descrito por el programa: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Establecer un criterio de éxito del tratamiento:

- Dimensional (lo que me quiero ver haciendo más y haciendo menos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Funcional (lo que quiero ganar y lo que me quiero ahorrar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Establecer un compromiso para iniciar el tratamiento: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

1. Aceptación emocional contra supresión emocional.

Rúbrica del método.

- Instrucción.
- Modelado.
- Práctica asistida.
- Práctica personal.

Rúbrica del procedimiento.

- Identificar la regla (de la teoría a la práctica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Evaluación funcional (hacer una toma panorámica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Toma de decisión (evaluar costos y beneficios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Establecer un criterio de éxito:
- Dimensional (lo que me quiero ver haciendo más y haciendo menos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Funcional (lo que quiero ganar y lo que me quiero ahorrar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Programar actividades (establecer un compromiso).
- Programación de estímulos para inducir la práctica (recordatorios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Nombrar y registrar emociones abrumadoras (lista de temas para meditar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Rastreo de señales (enlentecerse y regresar al momento presente): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Programación de la actividad (establecer un horario para meditar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Hacer contacto con la emoción (meditar sobre la emoción desmantelándola en componentes más pequeños) *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Identificar acciones de autocuidado (identificar las plantas del jardín que requieren cuidado): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Generar cadenas conductuales (desarrollar un método, paso por paso, para cuidar las plantas): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Registro de consecuentes inmediatos y demorados¹ (verificación del resultado): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
 - Monitorear el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas para identificar la conveniencia de continuar con el programa (verificación del resultado global): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

¹Incluido si se dio el primer paso.

2. Programación de actividades contra la evitación situacional.

Rúbrica del método.

- Instrucción.
- Modelado.
- Práctica asistida.
- Práctica personal.

Rúbrica del procedimiento.

- Identificar la regla (de la teoría a la práctica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Evaluación funcional (hacer una toma panorámica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Toma de decisión (evaluar costos y beneficios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Establecer un criterio de éxito:

- Dimensional (lo que me quiero ver haciendo más y haciendo menos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Funcional (lo que quiero ganar y lo que me quiero ahorrar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Programar actividades (establecer un compromiso).

- Programación de estímulos (recordatorios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Identificar categorías de actividades y asociarlas a acciones específicas² (delimitar aspiraciones): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Valorar actividades (priorizar aspiraciones): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Generar cadenas conductuales³ (ir de lo abstracto a lo concreto): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registro de consecuentes inmediatos y demorados⁴ (verificación del resultado): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Monitorear el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas para identificar la conveniencia de continuar con el programa (verificación del resultado global): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

² Incluir actividades agradables que se han dejado de hacer, se tiene deseos de probar, ayudarían a resolver problemas, y darían sentido a la vida.

³ De ser necesario dividir una actividad en acciones mas pequeñas.

⁴ Incluido si se dio el primer paso.

3. Atención plena del momento presente contra monitoreo de amenazas y estrategias de seguridad.

Rúbrica del método.

- Instrucción.
- Modelado.
- Práctica asistida.
- Práctica personal.

Rúbrica del procedimiento.

- Identificar la regla (de la teoría a la práctica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Evaluación funcional (hacer una toma panorámica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Toma de decisión (evaluar costos y beneficios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Establecer un criterio de éxito:

- Dimensional (lo que me quiero ver haciendo más y haciendo menos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Funcional (lo que quiero ganar y lo que me quiero ahorrar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Programar actividades (establecer un compromiso).

- Programación de estímulos para inducir la práctica (recordatorios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Rastreo de señales (enlentecerse y regresar al momento presente): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registro de consecuentes inmediatos y demorados (verificación del resultado): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Realizar una jerarquía de exposición de menor a mayor dificultad (hacer una lista de desafíos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Exposición jerarquizada con rastreo de señales (mirar con ojos de principiante): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registro de consecuentes inmediatos y demorados (verificación del resultado): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Monitorear el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas para identificar la conveniencia de continuar con el programa (verificación del resultado global): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

4. Reflexión programada contra rumia y la preocupación.

Rúbrica del método.

- Instrucción.
- Modelado.
- Práctica asistida.
- Práctica personal.

Rúbrica del procedimiento.

- Identificar la regla (de la teoría a la práctica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Evaluación funcional (hacer una toma panorámica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Toma de decisión (evaluar costos y beneficios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Establecer un criterio de éxito:

- Dimensional (lo que me quiero ver haciendo más y haciendo menos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Funcional (lo que quiero ganar y lo que me quiero ahorrar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Programar actividades (establecer un compromiso).

- Programación de estímulos (recordatorios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registrar preocupaciones (lista de problemas): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Rastreo de señales (enlentecerse y regresar al momento presente): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Programación de la actividad (establecer un horario para trabajar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Identificar prioridades (podar el jardín): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Generar cadenas conductuales (desarrollar un método, paso por paso, para cuidar las plantas): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registro de consecuentes inmediatos y demorados⁵ (verificación del resultado): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Monitorear el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas para identificar la conveniencia de continuar con el programa (verificación del resultado global): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

⁵ Incluido si se dio el primer paso.

5. Expresión alternativa para la flexibilidad emocional contra la expresión emocional intensificada.

Rúbrica del método.

- Instrucción.
- Modelado.
- Práctica asistida.
- Práctica personal.

Rúbrica del procedimiento.

- Identificar la regla (de la teoría a la práctica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Evaluación funcional (hacer una toma panorámica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Toma de decisión (evaluar costos y beneficios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Establecer un criterio de éxito: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Dimensional (lo que me quiero ver haciendo más y haciendo menos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Funcional (lo que quiero ganar y lo que me quiero ahorrar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Programar actividades (establecer un compromiso).

- Generar cadenas conductuales (imaginando al nuevo yo): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Realizar una jerarquía de práctica (trazar una historia de cambio): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Programación de estímulos (recordatorios):
- Programación de actividades (materializando la historia de cambio): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Identificar prioridades (podar el jardín): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Programación de estímulos (recordatorios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registro de consecuentes (verificación del resultado): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Monitorear el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas para identificar la conveniencia de continuar con el programa (verificación del resultado global): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

6. Expresión asertiva contra supresión expresiva.

Rúbrica del método.

- Instrucción.
- Modelado.
- Práctica asistida.
- Práctica personal.

Rúbrica del procedimiento.

- Identificar la regla (de la teoría a la práctica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Evaluación funcional (hacer una toma panorámica): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Toma de decisión (evaluar costos y beneficios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Establecer un criterio de éxito:

- Dimensional (lo que me quiero ver haciendo más y haciendo menos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Funcional (lo que quiero ganar y lo que me quiero ahorrar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Programar actividades (establecer un compromiso).

- Programación de estímulos (recordatorios): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registrar motivos para practicar la expresión emocional asertiva (lista de tópicos): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Rastreo de señales (enlentecerse y regresar al momento presente): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Programación de la actividad (establecer un horario para ensayar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Identificar prioridades (elegir la obra en que se desea participar): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Generar cadenas conductuales⁶ (preparar el libreto): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Ensayo conductual con retroalimentación, de ser necesario (como un actor que se prepara para la obra): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Registro de consecuentes inmediatos y demorados⁷ (verificación del resultado): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*
- Monitorear el uso de estrategias de regulación emocional inefectivas para identificar la conveniencia de continuar con el programa (verificación del resultado global): *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

⁶ Describir la situación para poner a la otra persona en contexto, expresar lo que se piensa y siente para ayudar a la otra persona a empatizar, pedir lo que se necesita de la otra persona, vender la idea señalando lo que la otra persona podría ganar y agradecer a la otra persona por haber escuchado.

⁷ Incluido si se puso en práctica con efectividad.