



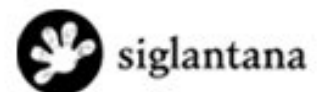
COMENTARIOS DE LIBROS

## TRATANDO... INESTABILIDAD EMOCIONAL: TERAPIA ICÓNICA

Iris Tolosa Sola

Psicóloga. Hospital Universitari Dexeus. Coordinadora del Consejo de Redacción.

Email: irispsicodex@gmail.com



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2017;(1)1:120-1.

120



Las personas constantemente nos enfrentamos a diversas situaciones en nuestra vida diaria que nos impactan emocionalmente en mayor o menor medida. Dicho impacto emocional puede ser gestionado de manera distinta, dependiendo de los recursos personales, las estrategias de afrontamiento y la capacidad de recuperación de la alteración emocional de cada individuo. Cuando se utilizan habilidades adaptativas, ayudan a mantener la estabilidad emocional. En cambio, cuando se activan conductas desadaptativas fomentamos el equilibrio. La capacidad emocional puede ser distribuida en un continuo, donde en un extremo se situarían las personas más estables, seguidas de las que utilizan estrategias desadaptativas leves (que no provocan consecuencias significativas en la vida personal) y así sucesivamente hasta llegar al extremo opuesto, donde se situarían los colectivos con un nivel grave de inestabilidad emocional e incluso trastorno límite de la personalidad (TLP). A lo largo de los años, se ha observado que las terapias psicológicas tradicionales presentan ciertas limitaciones para abordar inconsistencia emocional, por lo que se han propuesto otros acercamientos terapéuticos para tratar estos desajustes que alcanzan su valor más extremo en los TLP. La lectura de la cuarta edición (por algo será) del "Tratando...inestabilidad emocional: Terapia icónica", nos permite una aproximación terapéutica a la inestabilidad emocional desde una terapia novedosa, protocolizada y con base científica referente a su eficacia<sup>1</sup>.

La autora, Soledad Santiago López, especialista en terapia icónica, nos propone múltiples estrategias terapéuticas para abordar el problema desde las áreas cognitiva, conductual y emocional. Mediante un abordaje gráfico (iconos) nos sumerge en las diversas técnicas y recursos para intervenir tanto a nivel individual como grupal o familiar.

El libro recorre todas aquellas cuestiones que resultan más complejas de gestionar en una terapia y que son descritas desde la variable icónica como la propia relación con el terapeuta, el feedback sobre los errores del usuario o sobre las emociones del terapeuta, entre otras. Además, se incluyen dos capítulos dedicados en exclusiva al abordaje específico en intervención grupal y familiar, explorando los desequilibrios y dificultades que aparecen en este tipo de intervención y ofreciendo estrategias para trabajarlos desde la terapia icónica.

Mención especial merece su último capítulo, con descripción de pruebas de evaluación, lo que nos permite valorar los resultados y eficacia de la terapia, así como el CD que acompaña al manual y que nos brinda material complementario y recursos prácticos para utilizar en el proceso terapéutico.

#### **BIBLIOGRAFÍA**

1. Santiago López, S. (2016). *Tratando...inestabilidad emocional: Terapia icónica*. España: Pirámide. Madrid.

#### **LA RECOMENDACIÓN**

**Para profesionales de la salud mental interesados en el abordaje de la inestabilidad emocional que deseen conocer las bases, mecanismos y estrategias prácticas de hacerlo desde la terapia icónica.**