

2014

Guía de autoayuda sobre tipos de intervención para manejar las emociones

**Dra. Esperanza Dongil Collado
Dr. Antonio Cano Vindel**

Sociedad Española para el Estudio de la
Ansiedad y el Estrés (SEAS)



Guía de autoayuda sobre tipos de intervención para manejar las emociones

Todos sabemos qué son las emociones, que son muy útiles, pero que a veces nos desbordan, nos superan y nos pueden generar problemas. Sin embargo, podemos aprender a manejarlas si tenemos la información adecuada y nos entrenamos, dirigidos por un especialista, en el desarrollo de las habilidades necesarias.

Esta guía de autoayuda te puede proporcionar un resumen de la información adecuada, así como una orientación para elegir entrenamientos validados por la investigación científica.

Como norma general, todas las personas tenemos la capacidad de reaccionar emocionalmente ante situaciones importantes para nosotros. Así, ante una situación que entraña riesgo físico reaccionamos con miedo, en los exámenes o cuando anticipamos un posible resultado negativo experimentamos ansiedad, cuando alguien hace algo que nos perjudica nos enfadamos, si obtenemos un éxito importante expresamos alegría.

De manera cotidiana, el ser humano se ve implicado en diferentes situaciones con las que está más o menos implicado. Cuanto más nos importe una situación es más probable que nos provoque alguna reacción emocional, ya sea agradable o positiva, ya sea desagradable o negativa. A su vez, cuanto más nos demande la situación más tendremos que activarnos para poder responder, lo que implica un proceso de estrés. Estaremos más estresados cuanto más cosas tengamos que hacer en un momento dado y menos recursos tengamos para llevar a cabo esas tareas.

Estas reacciones emocionales comprenden tres tipos de respuesta: cognitivo-subjetiva, fisiológica y conductual-expresiva. En primer lugar, los pensamientos, interpretaciones, sensaciones, etc., suponen la experiencia emocional. En segundo lugar, los cambios fisiológicos de nuestro cuerpo nos proporcionan un cierto grado de intensidad emocional y nos facilitan el comportamiento más adecuado a la situación. En tercer lugar, la conducta expresiva sirve para mostrar a los demás nuestra experiencia emocional y modificar nuestro comportamiento.

La experiencia emocional suele ser agradable o desagradable y nos activa procesos cognitivos como la atención o la valoración que facilitan el reconocimiento de la situación y una posible respuesta. Esta experiencia está íntimamente relacionada con los cambios corporales y las sensaciones de las que tenemos información. El bienestar y el malestar psicológico está asociado en buena medida a los estados emocionales que experimentamos.

Los cambios fisiológicos afectan a distintos sistemas, activando o desactivando respuestas cardiovasculares, respiratorias, musculares, endocrinas, digestivas, sexuales o dermatológicas. Estos cambios suelen ser adaptativos en el sentido de facilitar la conducta más adecuada a la situación que está provocando la reacción emocional. Así, las respuestas fisiológicas del miedo favorecen las respuestas de lucha, huida o paralización, mientras que las respuestas fisiológicas de ansiedad favorecen la alerta, agilidad y la disponibilidad de recursos para afrontar mejor un posible problema.

La conducta expresiva emocional se refleja en la cara, el tono de voz, la postura o los gestos, cumpliendo funciones de comunicación, motivación, o preparación para el cambio de conducta más idóneo.

Sin embargo, pese al carácter generalmente adaptativo de las reacciones emocionales, en un porcentaje significativo de casos las emociones pueden dificultar la adaptación a las exigencias del ambiente. Este es el caso, por ejemplo, de muchas personas que tienen cierto grado de temor hacia sus reacciones emocionales negativas o desagradables.

Así, cuando la ansiedad es demasiado intensa, se mantiene demasiado tiempo o surge de manera inapropiada, puede dificultar el comportamiento más adecuado a la situación, además de generar problemas de malestar psicológico y exceso de activación fisiológica. Cuando una persona está concentrada en un examen, aunque está ansiosa suele rendir más que si no estuviera en alerta, activada; pero cuando está más pendiente de su ansiedad, de la amenaza de suspender o de las consecuencias, el rendimiento se puede resentir, pudiendo llegar a bloquearse e incluso a experimentar somatizaciones en forma de náuseas, dolor de cabeza, etc.

El estudio científico de las emociones ha permitido crear un conjunto de conocimientos basados en la evidencia que pueden ser aplicados a nuestra vida diaria con el fin de mejorar nuestro bienestar y adaptación, así como disminuir el malestar y los desórdenes emocionales. Existen publicaciones científicas que así lo avalan sobre una serie de términos que se están popularizando, bajo los cuales se difunde este conocimiento científico sobre las emociones y su manejo. Por ejemplo, están cobrando cierta popularidad términos como “autorregulación emocional”, “inteligencia emocional” o “técnicas cognitivo-conductuales” para el tratamiento de los desórdenes emocionales.

El interés por difundir qué son las emociones, para qué sirven, cómo podemos detectarlas o cómo podemos aprender a manejarlas ha permitido que se deriven una serie de conocimientos prácticos a la población general, que pueden ser aplicados mediante entrenamiento individual o en grupo para la mejora de la capacidad de manejo que las personas tienen de sus emociones en su vida cotidiana, así como en la terapia de los desórdenes emocionales.

Este entrenamiento consiste en un aprendizaje de información y habilidades, que no sólo tiene que ver con la capacidad de disminuir el estrés o las emociones negativas, sino que también implica la habilidad de promocionar deliberadamente la emocionalidad positiva, aumentando la frecuencia de experiencias emocionales positivas. Ambas aproximaciones, emociones negativas y positivas, no tienen por qué ser excluyentes, pues ambas forman parte de la vida, especialmente de nuestro malestar y bienestar.

A su vez, el entrenamiento se puede abordar desde distintos enfoques, incluyendo: (1) el aprendizaje emocional, (2) la autorregulación emocional, (3) la inteligencia emocional, (4) la psicología positiva o (5) la psicología clínica. La literatura científica ha demostrado que todos estos enfoques y procedimientos que veremos a continuación son eficaces para aprender a manejar las emociones, lo que repercute positivamente en la salud física, mental y el bienestar.

Esta guía de autoayuda pretende explicar de manera sencilla los fundamentos y líneas generales de actuación de estas técnicas y procedimientos de entrenamiento en manejo de emociones. Con ella podemos iniciar los primeros pasos hacia la mejora del control de nuestras reacciones emocionales. No obstante, por lo general, se trata de técnicas complejas que deben ser aplicadas por un profesional especializado y con experiencia en las mismas.

Al buscar un profesional cualificado en este tema que está de moda, nos puede ayudar el asesoramiento de un colegio profesional o una asociación científica, con el fin de evitar los problemas que acarrea el intrusismo, es decir personas sin formación académica y profesional que ofrecen sus servicios.

1. Aprendizaje emocional

El ser humano tiene una capacidad universal para desarrollar distintos tipos de aprendizaje emocional. En especial, el condicionamiento clásico, el condicionamiento operante y el aprendizaje cognitivo.

Utilizando el primero, situaciones o estímulos que antes no provocaban reacción emocional alguna, pueden adquirir la propiedad de generar emociones. Tal es el caso del aprendizaje o condicionamiento asociativo a estímulos relevantes o incondicionados, como por ejemplo alimentos en mal estado que nos hacen daño, situaciones traumáticas, la sangre, etc., que ponen en movimiento reacciones emocionales de asco, de miedo, vasovagales u otras emociones básicas.

Por este procedimiento de condicionamiento clásico, estímulos que anteriormente no provocaban reacción emocional (estímulos neutros), llegan a adquirir la propiedad de elicitar o disparar dicha reacción, pasando a ser estímulos condicionados. Así, para las víctimas del 11-M de 2004 en Madrid, los trenes se han convertido es estímulos condicionados que provocan miedo. Lo hacen por asociación; es decir, adquieren esta nueva propiedad para provocar la reacción porque estuvieron asociados con un estímulo incondicionado que tenía ya esta propiedad, como son las bombas.

Las diferentes técnicas que usan los psicólogos para revertir este tipo aprendizaje emocional, con el fin de poder volver a viajar en tren, se basan en distintas formas de exposición. La exposición consiste básicamente en volver a tomar contacto, poco a poco, comenzando a nivel imaginario, con los estímulos que se condicionaron, en este caso los trenes. Las tareas de exposición en el caso de los trenes puede ser tan dolorosa que pueden llevar al abandono del entrenamiento, por lo que se recomienda comenzar por el entrenamiento en reestructuración cognitiva que se describe más adelante.

Además, en segundo lugar, las expresiones emocionales se pueden modificar o condicionar mediante procedimientos de condicionamiento operante. Las respuestas observables o conductas visibles del individuo son condicionables mediante refuerzos o castigos, lo que permite modificar su frecuencia de emisión, manipulando las consecuencias que siguen a dicho comportamiento, suministrando tras su expresión bien refuerzos, o bien castigos.

Así, podemos conseguir que alguien sonría más o menos, dependiendo de si reforzamos (premiamos) o castigamos sus sonrisas. Las respuestas expresivas, como una sonrisa, que son reforzadas (suministramos un estímulo agradable tras la sonrisa) aumentan la probabilidad de repetición, mientras que las respuestas o conductas que son castigadas (consecuencia aversiva que administramos tras la expresión sonriente) tienden a disminuir su frecuencia.

Esta técnica de condicionamiento operante la utiliza con frecuencia el psicólogo para conseguir ir reduciendo las evitaciones emocionales y fomentando las exposiciones a los estímulos temidos, a través de las tareas para casa. Pero debemos señalar, que también funciona la autoaplicación de refuerzos y debe utilizarse.

Por otro lado, en tercer lugar, poseemos una capacidad de aprendizaje cognitivo, caracterizado por la adquisición de una forma de interpretar y procesar la realidad, en la que cabe la posibilidad de introducir errores o sesgos cognitivos (atención, interpretación, memoria, atribuciones causales, etc.) que generan y potencian reacciones emocionales de alerta (ansiedad), pérdida (tristeza), ira, culpa, vergüenza, asco, etc. Cuanta más atención prestemos a una posible amenaza o problema, más ansiedad estaremos desarrollando. Cuanta más importancia demos a esa amenaza, más ansiedad; y cuanto más tiempo continuemos exagerando la importancia, más ansiedad sufriremos. A su vez, un estado emocional de alta ansiedad favorece que la atención se centre en la amenaza y que magnifiquemos su importancia.

Por ejemplo, podemos aprender a interpretar una situación inicialmente poco emocional (sudar en una situación social) con una valoración cognitiva (amenaza: los demás van a evaluarme negativamente, si observan mi sudor), darle cada vez más importancia (anticipación de situaciones sociales en las que puede suceder), prestarle mucha atención casi todo el tiempo (darle vueltas, rumiar, sesgo atencional), magnificar todo lo que está sucediendo (cada vez sudo más, me pongo más nervioso y es más probable que me rechacen), etc.

Con todo ello, estaremos desarrollando cada vez más ansiedad ante situaciones sociales, pudiendo llegar a la fobia social o trastorno de ansiedad social (temor significativo a las situaciones sociales), e incluso con ataques de pánico (temor intenso a las sensaciones de activación física).

Para revertir este tipo de aprendizaje cognitivo-emocional se utiliza en primer lugar la reestructuración cognitiva, dirigida por un psicólogo especializado. Consiste en un entrenamiento en autoobservación y corrección de los errores cognitivos señalados, cometidos al procesar la información relativa a las situaciones que generan las reacciones emocionales. Posteriormente, se van introduciendo diferentes tareas y técnicas que implican distintos grados de exposición.

También existen sesgos cognitivos que pueden ayudar a explicar y manejar las emociones positivas. Así, si incrementamos la tendencia a interpretar las consecuencias de diferentes situaciones de forma positiva, tenderemos a favorecer reacciones emocionales positivas, como la alegría.

Estos principios básicos del aprendizaje emocional son los que se utilizan en las diferentes técnicas psicológicas cognitivo-conductuales para entrenar el cambio de emociones, como la reducción de la ansiedad, en diferentes desórdenes emocionales.

2. Autorregulación emocional

Cuando experimentamos un estado emocional podemos poner en marcha diferentes estrategias o procedimientos de regulación emocional con el fin de disminuir la intensidad de ese estado, poder sentirnos mejor y tener mayor sensación de control. Veamos dos ejemplos: (1) la reevaluación cognitiva de estímulos antecedentes; y (2) la supresión de la expresión voluntaria de la emoción.

Mediante el primero, podemos intentar reducir por ejemplo la ansiedad considerando que la situación que provoca esta reacción emocional no tiene por qué tener consecuencias tan amenazantes como las que habíamos pensado en un principio. Si le restamos importancia a las consecuencias negativas de la situación, disminuirá la ansiedad. Por ejemplo, podemos pensar que es muy probable que suceda algo malo y si sucede darle más o menos importancia, pero esa primera interpretación podemos reconsiderarla.

Mediante el segundo método, procuramos que aunque estemos nerviosos los demás no lo perciban y nosotros lo experimentemos menos, lo que puede ayudar a calmarnos. Por ejemplo, nos damos cuenta de que estábamos agitando el pie, golpeando repetidamente el suelo, decidimos suprimir esa expresión emocional y nos parece que estamos un poco más calmados.

En un experimento clásico, pionero del estudio de la autorregulación emocional, se encontró que ambos métodos producían una disminución de la experiencia emocional; sin embargo, el segundo método provocaba un aumento de la activación fisiológica. Por lo tanto, no todas las estrategias de regulación emocional son igual de eficaces.

La autorregulación emocional es la capacidad de controlar o manejar nuestras reacciones emocionales, sentimientos e impulsos, a través del trabajo combinado de las áreas o centros emocionales y los ejecutivos situados en la región prefrontal del cerebro e implicados en la valoración cognitiva, toma de decisiones, etc. Ambas tipos de habilidades cognitivo-emocionales son muy importantes para el autocontrol de los impulsos, la capacidad de hacer frente a los contratiempos, el establecimiento de objetivos, la ejecución adecuada de tareas, la motivación, el rendimiento, así como para alcanzar el bienestar.

Estos procesos de autorregulación nos permiten modificar un estado emocional o volver a nuestro estado de ánimo previo. Además, están involucrados en la aparición y mantenimiento de diferentes desórdenes emocionales, trastornos mentales y físicos, en los que se encuentran fallos en dicha regulación.

Existen una serie de estrategias de autorregulación emocional que no favorecen la adaptación, como son la evitación, la supresión, o la represión emocional, pues producen un incremento paradójico de algunas respuestas emocionales (por ejemplo de pensamientos intrusos que queremos suprimir o de respuestas fisiológicas que

queremos evitar), mientras que otras estrategias de regulación emocional son adaptativas, como la revaloración cognitiva, el distanciamiento emocional, la regulación de la atención, etc., pues producen una disminución generalizada de todas las respuestas, en los tres sistemas de respuesta (cognitivo-subjetivo, fisiológico y motor-expresivo).

Las personas que evitan las situaciones de la vida cotidiana, como es conducir un automóvil, porque les produce ansiedad, disminuyen temporalmente su ansiedad, pero a la larga desarrollan un desorden emocional de tipo fóbico, como por ejemplo el trastorno de ansiedad social.

Algunas personas con un carácter bastante obsesivo tienden a dar importancia a ciertos pensamientos relacionados con la limpieza, el orden, la contaminación o la posibilidad de hacer daño físico a un ser querido. Al dar importancia a algunos pensamientos de este tipo, se produce ansiedad (“y si he dejado la puerta de casa abierta”, “y si no he desenchufado la plancha”, etc.). Si se intenta no pensar en estos pensamientos se corre el riesgo de que se vuelvan más presentes en nuestra conciencia. Así, los intentos por suprimir pensamientos intrusos producen un aumento obsesivo de su frecuencia, que a su vez producen ansiedad.

Cuando se reprime la expresión emocional se suelen disparar algunas respuestas fisiológicas, como las respuestas electrodermales o la tasa cardiaca. Si no expresamos adecuadamente nuestro enfado, tendemos a aumentar la presión arterial, porque estamos dando vueltas al conflicto que ha provocado la ira, lo cuál produce aumento de la activación fisiológica, y no se termina de resolver dicho conflicto.

Mientras que la revaloración cognitiva de una amenaza tiende a producir un descenso de las respuestas de ansiedad en los tres sistemas de respuesta. Es, por ejemplo, lo que hacemos cuando interpretamos que lo que estamos viendo en el cine es una ficción. Esta interpretación favorecerá una disminución del estado emocional, que no se produciría si estuviésemos interpretando la película como un hecho real.

La refocalización de la atención puede ser una buena estrategia de autorregulación emocional. Si una persona está concentrada en la conversación que mantiene con otra, tendrá menos ansiedad que si está callada y rumiando que la otra estará pensando que su conducta es inapropiada. Por lo tanto, una buena estrategia de autorregulación emocional para la ansiedad social es cambiar el foco de la atención: en lugar de pensar en amenazas, hay que centrar la atención en una conversación social.

Por lo general, en las personas con problemas emocionales se observa que utilizan estrategias de regulación emocional equivocadas. Para ayudarles a recuperar su equilibrio emocional, se les adiestra en la observación de las estrategias que usan y en su modificación, entrenándoles en el desarrollo de procedimientos de regulación emocional eficaces y en el abandono de aquellos que no lo son. Por ejemplo, en los trastornos de ansiedad hay que sustituir las evitaciones por revaloraciones cognitivas y entrenamiento en atención.

La aplicación de estas estrategias de autorregulación emocional se suelen iniciar en el contexto del entrenamiento en reestructuración cognitiva. El psicólogo enseña a

observar y modificar el uso de estrategias equivocadas de autorregulación emocional. Además, propone tareas para casa que implican el desarrollo de nuevas estrategias adecuadas para la propia regulación.

3. La inteligencia emocional

Hasta hace relativamente poco tiempo, los estudios de la inteligencia y de las emociones corrían por caminos separados. La inteligencia es una capacidad cognitiva para pensar, razonar, resolver problemas, etc., pero también para entender y manejar la realidad en sus distintas facetas.

Sin embargo, esta capacidad para entender la realidad y manejarla, además de la parte cognitiva y racional, comprende otra parte emocional, que había sido estudiada por otro lado, como dos temas poco relacionados e incluso opuestos. Hoy sabemos que no es así.

El ser humano necesita pensar racionalmente, pero necesita también conocer y manejar las reacciones emocionales para adaptarse mejor a cualquier situación. Y sabemos que por mucha capacidad intelectual que pueda tener un individuo, su comprensión del mundo o sus decisiones más importantes dependen también de sus emociones. Por ello, la inteligencia emocional ha cobrado gran importancia en poco tiempo, señalando que la capacidad para observar, entender y manejar las emociones, tanto propias como ajenas, es esencial para la adaptación. Esta capacidad para procesar información emocional y gestionar reacciones emocionales adecuadas a cada situación es un aspecto clave de la inteligencia emocional.

Como es sabido, el concepto “inteligencia emocional” se hace popular en todo el mundo cuando Daniel Goleman, un periodista dedicado a la divulgación, publica su libro “Inteligencia Emocional” en el año 1995 y se convierte en “best seller”, logrando diseminar el concepto por todo el mundo.

Se basó en diversos artículos sobre investigaciones publicadas a principios de los años 90 del siglo pasado por autores que estudian el tema con una metodología científica, como por ejemplo Mayer, Salovey y Caruso. Este concepto nace en el año 1990 (Salovey & Mayer, 1990) y, desde entonces, han sido numerosos los modelos teóricos y estudios empíricos que han tratado de desarrollar y validar instrumentos de medición precisos acorde con su modelo teórico.

La investigación sobre inteligencia emocional ha adoptado una perspectiva evolucionista y funcionalista en el estudio de las emociones, considerando que se trata de reacciones que son adaptativas y han evolucionado a través de las especies. También ha recogido las aportaciones de varias áreas de la psicología que durante mucho tiempo han permanecido poco conectadas. Comenzando por la psicología experimental de los procesos cognitivos y emocionales, líneas separadas tradicionalmente. Añadiendo también las aportaciones de la psicología de las diferencias individuales, especialmente la psicología de la personalidad, sobre todo los aspectos de ésta centrados en la motivación, emoción, cognición y conciencia.

Desde este enfoque, las emociones son consideradas como mecanismos indispensables para la supervivencia del individuo, pues representan una fuente de información útil acerca del medio (tipo de situación, consecuencias, relevancia, etc.), así como de las relaciones que se establecen entre el individuo y su medio (reacción emocional a determinadas situaciones). La información del medio es interpretada y elaborada por los procesos cognitivos, lo que produce tendencia a la acción, activación fisiológica adaptada al contexto y experiencia emocional (que resume en intensidad y valencia el contacto con el medio), que es registrada en la memoria.

La inteligencia emocional es considerada como una inteligencia genuina que recoge la habilidad para utilizar de forma adecuada dicha información, tanto de nuestras emociones como de las emociones ajenas, y que favorecerá nuestra adaptación social y emocional.

En este sentido, la inteligencia emocional ha supuesto un nuevo abordaje científico para examinar la capacidad para procesar la información emocional.

El modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) conceptualiza ésta como un conjunto de habilidades emocionales utilizadas de forma adaptativa para mejorar los procesos cognitivos, haciendo énfasis en la necesidad de realizar un procesamiento emocional de la información. Así, estos autores definen la inteligencia emocional como una habilidad mental que incluye “la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer & Salovey, 1997).

Percepción, evaluación y expresión de emociones:

- Habilidad para identificar emociones en nuestros estados físicos y psicológicos.
- Habilidad para identificar emociones en otras personas u objetos.
- Habilidad para expresar emociones con seguridad y expresar las necesidades relacionadas a esos sentimientos.
- Habilidad para discriminar la expresión de emociones honestas y deshonestas, exactas o inexactas.

Facilitación emocional del pensamiento:

- Habilidad para redirigir y priorizar nuestro pensamiento basado en los sentimientos asociados a objetos, eventos u otras personas.
- Habilidad para generar y revivir emociones con el fin de facilitar juicios o recuerdos.
- Habilidad para capitalizar las oscilaciones emocionales para tomar múltiples puntos de vista; habilidad para integrar esas perspectivas inducidas por nuestros sentimientos.

- Habilidad para usar los estados emocionales para facilitar la solución de problemas y la creatividad.

Comprensión y análisis de la información emocional; utilización del conocimiento emocional:

- Habilidad para comprender cómo se relacionan las diferentes emociones.
- Habilidad para percibir las causas y las consecuencias de los sentimientos.
- Habilidad para interpretar los sentimientos complejos tales como las emociones contradictorias y las combinaciones de sentimientos múltiples.
- Habilidad para comprender y predecir las transiciones y evoluciones entre emociones.

Regulación de emociones:

- Habilidad para estar abierto a los sentimientos, tanto aquellos que son placenteros como a los desagradables.
- Habilidad para escuchar y reflexionar sobre nuestras emociones.
- Habilidad para captar, prolongar o distanciarse de un estado emocional determinado, dependiendo de si su significado es útil e informativo.
- Habilidad para manejar las emociones propias y las de los demás.

De acuerdo con este planteamiento teórico, se han desarrollado diversas medidas de ejecución siendo la más actual el Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), del que existe [adaptación española](#), en la que se pide a la persona que solucione determinadas tareas y problemas emocionales. Las respuestas correctas están predeterminadas siguiendo un criterio experto o consenso, que evalúa las cuatro habilidades emocionales básicas: percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional.

Existen aplicaciones interactivas para teléfonos que permiten evaluar nuestra inteligencia emocional, como [MEIT \(The Mobile Emotional Intelligence Test\)](#).

La percepción se considera la habilidad más básica del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997), a partir de la cual las personas comienzan a procesar la información para posteriormente llevar a cabo procesos más complejos de comprensión y regulación emocional.

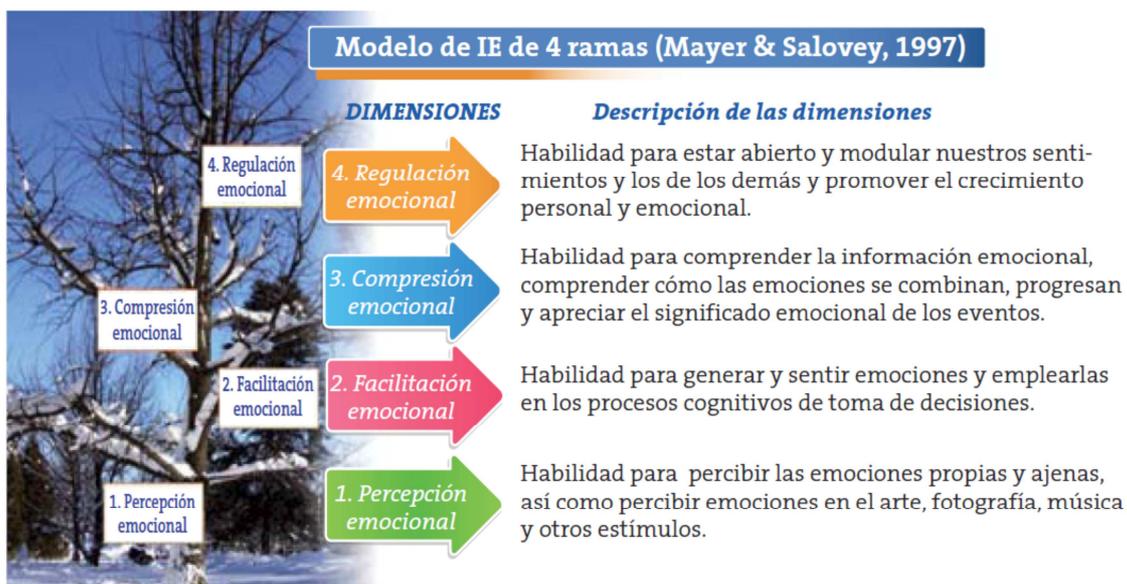
También se han desarrollado programas de entrenamiento en inteligencia emocional específicos para distintas poblaciones y con diferentes objetivos. Para una descripción de los procesos de este modelo, aplicados en el aula véase el artículo [“Inteligencia emocional en adolescentes”](#) de los profesores Natlio Extremera y Pablo Fernández-Berrocal. También puede consultarse el [Informe de la Fundación Botín sobre Inteligencia Emocional](#), en el que se describe este modelo y su aplicación práctica en

jóvenes españoles de 12 a 18 años, desarrollada por este grupo de investigación bajo el nombre de proyecto INTEMO, que describimos a continuación.

Percepción Emocional

El primer paso del modelo para desarrollar las habilidades de inteligencia emocional es ampliar la conciencia de nuestros propios sentimientos, lo que implica aprender a leer nuestras emociones. Reconocer nuestros estados emocionales es el primer paso antes de poder predecir nuestra conducta. Se inicia con la habilidad para atender, identificar y registrar mensajes emocionales propios y ajenos en distintos contextos.

Así, una de las tareas que se pueden llevar a cabo para trabajar en el aula esta destreza es realizar un diario emocional. Para esto, se distribuye a los alumnos por parejas dentro de cada clase. Cada pareja debe observarse mutuamente durante toda una semana en diferentes lugares (recreo, en clase, a la salida,...). Cada alumno tiene su hoja de registro para poder realizar las anotaciones. En ella escribirá cómo cree que se siente cada día su compañero y él mismo y por qué cree que se han sentido así. Otra tarea es presentarle a los alumnos fotografías de personas que se encuentran interactuando. Los alumnos deben averiguar qué emoción están sintiendo cada uno de los personajes de la fotografía. También se pueden utilizar situaciones de la vida real o escenas de películas, preguntando sobre qué sienten los personajes, a juzgar por su expresión.



Asimilación Emocional

Esta habilidad se refiere a los eventos emocionales que ayudan al procesamiento intelectual, es decir, a cómo las emociones actúan sobre nuestro pensamiento y nuestra forma de procesar la información. Se refiere a la habilidad para generar sentimientos que faciliten procesos cognitivos como memoria, razonamiento, toma de decisiones, solución de problemas o pensamiento creativo.

Siguiendo a Extremera y Fernández-Berrocal, para trabajar esta habilidad en el aula podemos proponerles a los alumnos el siguiente ejercicio. En un primer momento, para conocer el estado emocional de cada uno, los alumnos se autoevaluarán mediante un “termómetro emocional” en función de cómo sean sus emociones en ese momento. Después realizarán una tarea de creatividad. A continuación, intentaremos que los alumnos, compartiendo sus experiencias con todo el grupo piensen sobre la influencia diaria de las emociones sobre su pensamiento. Es importante comprender que diferentes estados emocionales van a favorecer la realización de diferentes tareas. En esta actividad, será importante señalar a los alumnos cómo, por ejemplo, la alegría va a facilitarnos la realización de tareas donde es necesaria la creatividad, aportar soluciones innovadoras y pensar de una manera más flexible. En cambio, el miedo o la ansiedad van a focalizar nuestro campo atencional (e.g., en el estímulo o la persona amenazante).

Comprensión de las emociones

Esta habilidad hace referencia a la capacidad para comprender emociones y utilizar adecuadamente el conocimiento emocional.

Para trabajar esta habilidad podemos emplear el “dominó emocional”. En cada ficha de este dominó aparece el nombre de dos estados emocionales diferentes. Cada jugador deberá unir aquellas fichas que se refieren a una misma emoción. De este modo, aprenderán diferentes etiquetas emocionales así como la relación que existe entre las diferentes emociones (ver Figura 15 del informe).

Si nuestro propósito es comprender los sentimientos de los demás, entonces debemos empezar por comprendernos a nosotros mismos. Debemos conocer cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan esas emociones, cómo nos afectan y qué reacciones nos provocan. A través del role-playing (juego de roles) podemos representar en clase diferentes situaciones de su vida cotidiana (e.g., conflictos familiares o en su grupo de amigos). Tras la representación de estas situaciones abrimos el diálogo a través de preguntas del tipo ¿cómo crees que se sienten las personas representadas?, ¿cómo lo sabes?, ¿qué hacen?, ¿por qué crees que se sienten así?

Regulación de las emociones

La última rama del modelo hace referencia al proceso emocional de mayor complejidad. Supone la habilidad para manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas, y utilizar la información que nos proporcionan las emociones en función de su utilidad sin reprimir o exagerar la información que conllevan. En clase, surgen muchas situaciones donde podemos trabajar la capacidad de manejo o regulación emocional (e.g., nerviosismo ante un examen o miedo a hablar en público). Con todo, podemos proponer la siguiente actividad.

En clase, dividimos a los alumnos en grupos de trabajo. Todos deberán realizar la tarea que propongamos, por ejemplo, componer un poema. En cada grupo habrá una persona que deberá generar emociones determinadas en su equipo mientras realizan

la tarea. De este modo, el alumno tendrá que poner en marcha todas sus destrezas emocionales para manejar las emociones de sus compañeros y tener en cuenta de qué manera va a influirles las diferentes emociones en la realización de la tarea propuesta.

Resultados del proyecto INTEMO

Los primeros resultados de este estudio mostraron que los adolescentes con más inteligencia emocional consumen menos drogas tanto legales como ilegales. En concreto, los estudiantes de entre 13 y 16 años con más inteligencia emocional consumen significativamente menos tabaco, alcohol, tranquilizantes y cannabis.

En otros estudios también se ha comprobado que este programa de mejora de la inteligencia emocional es eficaz no sólo para mejorar ésta sino también porque mejora el ajuste psicológico, las relaciones sociales y la empatía, mientras que reduce las conductas disruptivas y violentas.

En los últimos años han proliferado este tipo de programas de inteligencia emocional que básicamente consisten en entrenar a los participantes en mejorar su procesamiento de información emocional, así como el manejo y gestión de sus reacciones emocionales. Esta diversidad de programas se dirige a poblaciones y objetivos muy diferentes: niños, adolescentes, adultos, mayores, escuela, trabajo, familia, relaciones sociales, salud, etc. Una búsqueda simple en Internet utilizando estas palabras (programas inteligencia emocional) nos puede dar una idea de la gran popularidad que han alcanzado estos programas.

4. La psicología positiva

La psicología positiva ha rechazado el predominio de lo negativo y lo clínico en la investigación psicológica y se ha centrado especialmente en el estudio del bienestar subjetivo y las emociones positivas, lo que ha favorecido un incremento en el uso y desarrollo de conceptos relacionados con la evaluación sobre la satisfacción de lo logrado en la vida, la motivación para logros actuales, o las fortalezas del ser humano, como son la curiosidad, la persistencia, el interés por el conocimiento, la vitalidad, la bondad, la gratitud, la generosidad, la humildad, la inteligencia emocional, la autorregulación, el humor, el optimismo, la creatividad, etc.

El interés por la psicología positiva es relativamente reciente, pero las intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva están ya apareciendo en la literatura científica. Así, es evidente que se están acumulando datos de los numerosos estudios sobre bienestar subjetivo que nos pueden ayudar a un mejor manejo de las emociones y al desarrollo del bienestar.

Mientras que la finalidad de las emociones negativas, como el miedo o la ira, es básicamente disminuir repertorios de conducta y permitir así conductas concretas adaptadas a la situación emocional, como una huida o una lucha eficaz ante un estresor, las emociones positivas parecen favorecer una ampliación de repertorios de pensamientos y conductas.

Así, la alegría, por ejemplo, permite explorar más situaciones, jugar, tener relaciones más abiertas con otras personas, etc., pero, además, alienta el crecimiento de recursos intelectuales, emocionales o interpersonales. El juego, por ejemplo, puede favorecer el pensamiento creativo, la apertura de miras, el desarrollo cognitivo, el uso de interacciones complejas, o la exploración de nuevas capacidades.

De manera que en términos generales, las emociones positivas están menos ligadas a tendencias de acción específicas.

Entre los beneficios que puede aportar el entrenamiento en emociones positivas se incluyen los siguientes cambios o mejoras:

- El juicio hacia los demás y hacia uno mismo es más indulgente
- Hace codificar y recuperar mejor recuerdos positivos
- Amplía el campo visual
- Genera un pensamiento más flexible y creativo
- Genera más repertorios de conducta
- Permite el cambio por razones positivas, no como huida.
- Reduce la duda
- Se generan conductas altruistas
- Permiten contrarrestar afectos negativos
- Se tolera mejor el dolor físico
- Favorece la resistencia ante las adversidades

Véase el artículo ["Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones"](#)

Los ejercicios con los cuales se pueden potenciar las emociones positivas incluyen el juego, el repaso de un álbum de fotos sobre los acontecimientos biográficos más importantes, la selección e interpretación positiva de resultados en nuestra biografía, los talleres de risoterapia, las actividades de ocio en general, el ejercicio físico, las relaciones sociales con fines lúdicos, la consecución de metas relevantes, la realización de actividades placenteras, las actividades relajantes como el spa, los viajes de placer, conocer personas que nos atraen, participar en fiestas, lectura de textos apropiados, practicar con algunos videojuegos, ver películas adecuadas, llevar una vida activa pero no agobiante, tener objetivos realizables y que nos ayuden a realizarnos, trabajar por conseguirlos en actividades que nos gustan, etc.

Además, se puede encontrar mucho bienestar y emociones positivas cultivando nuestra conducta prosocial, la flexibilidad en las relaciones con los otros o disminuyendo nuestro nivel de autocrítica exagerada.

Numerosos centros de psicología y algunas instituciones ofrecen talleres, cursos de fin de semana, etc., con diferentes contenidos y actividades orientados al fomento de estados emocionales y sentimientos positivos. A su vez, la lectura de textos adecuados y la puesta en práctica de sus contenidos puede favorecer ciertos cambios gestionados por nosotros mismos.

Sin embargo, no debe pensarse que la búsqueda de la felicidad carece de límites, pues sí los tiene. Por ejemplo, está muy relacionada con variables genéticas y de personalidad, que son difíciles de manipular. Además, también se produce habituación a las emociones positivas y, por otro lado, es erróneo basar la felicidad en la acumulación de sucesos positivos e interpretaciones positivas sesgadas de cualquier evento vital. Pues tener que interpretar todo lo que nos acontece en positivo supone un coste que puede resultar agotador, ya que tenemos que intentar superar en todo momento las reacciones emocionales negativas, que surgen automáticamente ante ciertos sucesos que resultan inevitables en la vida cotidiana.

El hedonismo predominante hoy en nuestra sociedad, la búsqueda de placer constante, está haciendo que algunas personas se sientan profundamente insatisfechas, que se pierdan algunos valores relacionados con la fidelidad, el compromiso, la empatía o la generosidad, así como que muchas personas se sientan poco capaces para afrontar los eventos más estresantes de la vida.

Además, necesitamos las emociones negativas para sobrevivir. Por ejemplo, resulta muy adaptativo enfadarse si alguien nos está produciendo algún perjuicio, pues puede servir para que deje de comportarse de tal manera.

No obstante, el estrés psicosocial de la vida cotidiana y ciertos acontecimientos vitales estresantes que nos van sucediendo tienden a agotarnos. A su vez, las emociones negativas nos preparan, nos activan, son útiles, pero también nos agotan y ensombrecen nuestro horizonte. Por ello, saber buscar las emociones positivas y el bienestar es importante para recuperar el equilibrio emocional, rendir mejor, ser creativos, respirar nuevos aires, renovarse, descansar o mejorar el estado de ánimo. Además, incluir en nuestras actividades esa búsqueda de emociones positivas nos ayudará a concedernos una mejor valoración de nuestra autoeficacia, autocontrol, autoestima, etc., así como a dar un sentido más optimista a nuestra vida.

5. La psicología clínica

La psicología clínica se centra en la investigación y sus aplicaciones prácticas a la evaluación, prevención y tratamiento de la psicopatología o problemas de conducta, incluyendo los desórdenes emocionales, que son los trastornos mentales más frecuentes. Así mismo, también se orienta a la promoción de la salud mental en general y el bienestar emocional en particular a través de la adquisición de buenos hábitos de pensamiento, conducta y emoción.

En la psicología clínica existe abundante investigación sobre cada uno de los trastornos mentales comunes que conforman los llamados desórdenes emocionales.

De manera que es posible aplicar un programa de entrenamiento específico para cada tipo de desorden emocional.

Sin embargo, desde hace unos años hay una línea de investigación que se centra en el abordaje de estos diferentes desórdenes emocionales (principalmente trastornos de ansiedad, del estado de ánimo, adaptativos, somatizaciones) desde un nuevo enfoque, el transdiagnóstico, que permite unificar todos los protocolos en uno solo y ha demostrado ser eficaz. Esto tiene importantes ventajas para hacer prevención y promoción de la salud a través del entrenamiento en manejo de emociones. Por ello, vamos a extendernos en él.

En el enfoque transdiagnóstico se parte de una observación frecuente: las técnicas de tratamiento psicológico eficaces para un determinado trastorno producen también una disminución de síntomas en otros trastornos similares. Parece que existe una cierta base común que comparten algunos trastornos, por un lado, y las técnicas específicas de tratamiento para cada trastorno, por otro.

A su vez, muchas veces el desorden emocional concreto se desarrolla a partir de reacciones emocionales normales, en las que comienzan a acontecer ciertos errores en el procesamiento de información emocional o fallos en la regulación emocional, que llegan a constituir un hábito y producen los síntomas típicos de un determinado trastorno. En la psicología clínica, los problemas emocionales y del comportamiento tienden a explicarse desde un modelo de aprendizaje. Además, se observa que existe relación entre el tipo de error o fallo que se ha aprendido con los síntomas que se producen. Algunos errores y síntomas pueden ser comunes a varias categorías de desórdenes emocionales. Por consiguiente, si generamos nuevos hábitos saludables, el beneficio se podría extender a personas con distintos tipos de desórdenes emocionales, así como a personas con síntomas emocionales sin trastorno alguno. En consecuencia, el entrenamiento en grupo sobre manejo de emociones puede ser útil para todos los participantes, independientemente del diagnóstico.

Así, el enfoque transdiagnóstico de la ansiedad resalta que existen escasas diferencias en la respuesta al tratamiento cognitivo-conductual estándar por parte de los diferentes trastornos de ansiedad (pánico, fobia social, trastorno de ansiedad generalizada). Además, también subraya una alta comorbilidad entre estos trastornos, mayor de la que cabría esperar, así como la reducción de estos trastornos comórbidos al tratar sólo el trastorno principal. Por todo ello, los distintos modelos que han surgido dentro de este enfoque concluyen que hay más similitud que diferencias entre los distintos trastornos de ansiedad, y que deberían buscarse tratamientos equivalentes para todos los desórdenes.

En este contexto, los procedimientos de entrenamiento en autorregulación emocional encuentran una nueva aplicación que va más allá de los intentos por manejar en la vida cotidiana las emociones negativas y promover las positivas, sino que podría ir directamente al tratamiento de los desórdenes emocionales, desde el supuesto básico de que estos trastornos surgen por problemas de la autorregulación emocional, que debería volver a ser restaurada mediante un entrenamiento relativamente transdiagnóstico, basado en los principios que regulan las relaciones entre cognición y emoción o entre emoción y conducta.

Desde hace sólo unos años, varios grupos de investigación están desarrollando diferentes protocolos dirigidos a tratar múltiples trastornos de ansiedad, sobre todo, pánico, agorafobia, fobia social y trastorno de ansiedad generalizada; con menor frecuencia, trastorno obsesivo-compulsivo y trastorno por estrés postraumático.

Estos protocolos transdiagnósticos de tratamiento incluyen elementos comunes a los distintos trastornos de ansiedad (Bados López, 2009), como son:

- (1) la información y educación sobre el papel de las emociones (psicoeducación);
- (2) el incremento de la motivación para tomar un papel activo en el tratamiento (buscar información, leer, practicar ejercicios, tareas para casa, etc.);
- (3) el entrenamiento en observación, clarificación y control emocional (autorregulación emocional);
- (3) el entrenamiento en ejercicios de relajación;
- (4) la reestructuración cognitiva o entrenamiento en autoobservación y modificación de contenidos y procesos cognitivos;
- (4) la exposición, en sus distintas formas, pero especialmente "en vivo"; y
- (5) la prevención de recaídas. Además, añaden otros elementos específicos para algunos trastornos, como la exposición interoceptiva para el pánico o el entrenamiento en asertividad para la fobia social. Véase la Tabla siguiente en la que se describe un protocolo de este tipo (Barlow et al., 2011).

Como puede verse el entrenamiento desde la psicología clínica con un enfoque transdiagnóstico, que sirva para los principales trastornos emocionales, como los trastornos de ansiedad, se basa en el desarrollo de habilidades para el manejo de emociones. Se trata una vez más de adquirir nuevos repertorios de pensamiento y conducta, que han de transformarse en hábitos a través de la repetición de una serie de tareas que se agrupan en distintas técnicas: psicoeducación, reestructuración cognitiva, relajación, exposición y prevención de recaídas.

Se comienza con psicoeducación, es decir, suministrando información sobre las emociones y los desórdenes emocionales, que ha de ser trabajada a lo largo de todo el entrenamiento, con lecturas, elaboración de resúmenes, esquemas, discusiones, etc.

El programa continúa con el entrenamiento en regulación emocional y reestructuración cognitiva, que consisten básicamente en aprender a observar y corregir pensamientos erróneos, interpretaciones magnificadas, atención sesgada, repeticiones sin fin del procesamiento de información emocional que produce reacciones emocionales, errores en la atribución de causalidad, etc. Todo ello con el fin de aprender a entender y manejar las relaciones entre lo que pensamos y nuestras reacciones emocionales.

Se incluyen técnicas de relajación que deben incluir la disminución de tensión muscular, el alivio de sensaciones fisiológicas mediante la regulación de la respiración, así como entrenamiento en imaginación positiva y manejo de la atención.

Es importante añadir tareas que impliquen distintos grados de exposición imaginaria y real, procediendo por aproximaciones sucesivas, poco a poco, reforzando los pequeños logros, motivando para continuar practicando y generando expectativas positivas de resultado a medio plazo basadas en esta práctica.

Por último, aunque se debe realizar a lo largo de todo el programa, trabajar la prevención de recaídas como una oportunidad para seguir aprendiendo y no como el fin y el fracaso del entrenamiento. Así como la generalización de lo aprendido para afrontar nuevas situaciones y retos que surgen en la vida cotidiana.

Como ejemplo, en la siguiente tabla podemos observar los módulos que incluye un protocolo concreto de tratamiento transdiagnóstico dirigido de forma global a los diferentes desórdenes emocionales más frecuentes.

Tabla. Protocolo Unificado para el Tratamiento Transdiagnóstico de los Trastornos Emocionales (Barlow et al., 2011). Incluye 8 módulos:

-
- (1) aumento de la motivación y el compromiso con el tratamiento;
 - (2) comprensión de las emociones, reconocimiento y observación de las respuestas emocionales;
 - (3) entrenamiento en conciencia emocional, el aprendizaje para observar experiencias;
 - (4) valoración cognitiva y revaloración;
 - (5) evitación de la emoción y comportamiento impulsado por la emoción;
 - (6) conciencia y tolerancia de las sensaciones físicas;
 - (7) exposiciones emocionales interoceptivas y situacionales; y
 - (8) logros, mantenimiento y prevención de recaídas.
-

Se han publicado ya varios artículos con meta-análisis que demuestran que el tamaño del efecto conseguido por estos protocolos transdiagnósticos es grande y superior al de los grupos control. La parte que incluye entrenamiento en autorregulación emocional se incluye normalmente en el entrenamiento en reestructuración cognitiva, que suele implicar el aprendizaje de las capacidades de autoobservación y modificación de contenidos y procesos cognitivos.

Este entrenamiento, independientemente del enfoque (aprendizaje emocional, la autorregulación emocional, inteligencia emocional, psicología positiva o psicología clínica) supone un aprendizaje de aspectos teóricos y prácticos cuya dificultad se puede modular para adaptarla a las personas que estén siendo entrenadas.

Pero en todos los casos no debe limitarse exclusivamente a la adquisición de información, sino que ésta ha de ponerse en práctica en las actividades de la vida

cotidiana y ha de ser supervisada por un buen experto, si se quieren adquirir habilidades que en sí son complejas, como acabamos de ver.

Recursos

Los libros y las páginas Web de organismos oficiales y sociedades científicas son unas herramientas útiles, sencillas y prácticas a la hora obtener información válida y fiable sobre el tratamiento y la prevención del estrés, la ansiedad y los trastornos de ansiedad. Por ejemplo, véanse las [Guías de Autoayuda para la ansiedad](#) que encontrará pinchando en este enlace.

En especial, lea y trabaje como hemos indicado (subrayar, hacer resúmenes, hacer ejercicios propuestos, etc.) las siguientes Guías, siguiendo el anterior enlace:

- o Comprendiendo la ansiedad
- o Afrontando el estrés
- o ¿Cómo resolver problemas?
- o Aprenda a relajarse
- o Aprenda a organizar sus actividades
- o ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- o Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- o Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- o ¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?
- o Mejore su estado de ánimo con la actividad física
- o ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- o ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- o Consejos para dormir mejor
- o Aprenda a controlar la irritabilidad
- o Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- o ¿Qué son los “tranquilizantes”?

Otro recurso importante son los libros. *Venza sus temores* (Peurifoy, 1992) es un libro de carácter eminentemente práctico, divulgativo y operativo. Dado que padecer e intentar superar un trastorno de ansiedad conlleva importantes problemas a quien lo padece, este libro intenta dar información sobre los distintos trastornos relacionados con la ansiedad, el miedo y el estrés, así como pautas para identificar las emociones negativas asociadas a ellos, con el fin de controlarlas y reducirlas eficazmente. En él

se elabora un programa de autoayuda, con actividades prácticas que debe realizar el lector, a lo largo de 15 capítulos.

Véanse los vídeos de las II Jornadas Emociones y Bienestar de la sesión “Emociones positivas e inteligencia emocional”

- **Inteligencia emocional y relaciones sociales positivas.** Pablo Fernández Berrocal
[Descargar grabación en WMV \(81,9 mb\). 10 min.](#)
- **Inteligencia emocional resiliencia.** Joaquín Limonero
[Descargar grabación en WMV \(215 mb\). 20 min.](#)
- **Inteligencia emocional y bienestar físico, social y psicológico.** Natalio Extremera
[Descargar grabación en WMV \(164 mb\). 17 min.](#)

Véanse los vídeos

- [“Experiencia Inteligencia Emocional en niños”](#).
- [“Trabajar en positivo”](#)