



## ENTRENAMIENTO PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES. Mgter. Mariana Piñero.

### ¿Qué es la Inteligencia emocional? Tipos, características y cómo desarrollarla

La **inteligencia emocional** es un concepto que logró fama mundial gracias al psicólogo estadounidense Daniel Goleman y a su libro *Inteligencia emocional*, el cual describe las particularidades de este tipo de inteligencia.

En este artículo, te cuento un poco sobre ella.

#### Definición de inteligencia emocional

La **inteligencia emocional** alude a la capacidad de identificar, diferenciar y comprender las emociones de otros y las de sí mismo. Es, además, la facultad de gestionar apropiadamente las emociones propias.

#### Tipos de inteligencia emocional

Dentro de la inteligencia emocional, existen 2 tipos principales:

- **INTELIGENCIA INTRAPERSONAL:** Es la habilidad que tiene una persona para conocerse a sí misma. Ello se refiere al entendimiento avanzado que se posee sobre su propia persona, conociendo a profundidad sus sentimientos, sus aspiraciones en la vida, sus fortalezas y sus debilidades.
- **INTELIGENCIA INTERPERSONAL:** Se refiere a la capacidad para comunicarse apropiadamente con otros, empatizar con ellas y entenderlas emocionalmente. Ello permite que una persona con esta inteligencia pueda actuar de la manera más efectiva dependiendo del contexto emocional de la otra personal.

## **Características de la inteligencia emocional Reconocer las emociones propias.**

- Diferenciar las emociones que se perciben.
- Entender los sentimientos propios y de los demás.
- Gestionar las emociones.
- Estabilizar las emociones.
- Mirar en el interior propio para reflexionar en profundidad sobre las ideas y los sentimientos que se tienen en un momento dado.
- Comprender la manera de pensar y actuar de sí misma.
- Escuchar con atención a los demás para entender lo que desean expresar.
- Expresar apropiadamente aquello que se desea decir.
- Empatizar con otros.

## **¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?**

- Aprender a controlar las emociones para evitar que sean ellas las que tomen el control de la situación.
- Mejorar la comunicación verbal para expresar mejor lo que se siente.
- Desarrollar más la empatía para comprender de forma más precisa los sentimientos de los demás.
- Desarrollar la escucha activa para entender el mensaje que otros quieren comunicar.
- Aprender a hacer autocríticas constructivas.
- Practicar mindfulness.
- Aprender a negarse a ciertas cosas, priorizando el bien propio antes que el de los demás.
- Desarrollar la capacidad de identificar las emociones para evitar confundirlas con otras y tener consciencia sobre lo que se siente en cada momento.

## **Importancia de la inteligencia emocional**

La inteligencia emocional es una cualidad que destaca por su utilidad en cualquier ámbito de la vida. Ella te permite crear nuevas relaciones y fortalecer las que ya existen, solucionar conflictos, comunicar efectivamente, comprender contextos emocionales, empatizar con los demás, regular las emociones, tomar buenas decisiones, superar situaciones difíciles y trabajar apropiadamente en equipo.

## **Ejemplos de inteligencia emocional**

- Intervenir en conflictos de trabajo para solucionarlos de manera efectiva.
- Controlar episodios de enojo.
- Ponerse en el lugar de una persona que está pasando por un mal momento para comprenderlo a cabalidad, permitiendo saber qué hacer en tal situación.
- No confundir la tristeza con la depresión.
- Expresar un determinado sentimiento utilizando las palabras precisas, de modo que la otra persona pueda comprender muy bien lo que sientes.

## **MANOS A LA OBRA: Manejo de las emociones: estrategias, técnicas y ejemplos.**

**Comprender la influencia de las emociones en nuestra vida:** Por ejemplo: imagina que tienes que presentar un trabajo delante de todos tus compañeros y compañeras. Llevas semanas preparándolo y estás contento/a con el resultado. Llega el día de la presentación y tienes el tercer turno. Cuando va finalizando la segunda exposición, comienzas a pensar que no vas a recordarlo todo y sientes miedo. Ese miedo hace que durante la exposición vayas equivocándote y empieces a sentirte nervioso/a. Debido a los pensamientos y a las emociones que sientes, estás temblando, se te ha secado la boca y tu postura es rígida. Como resultado de los pensamientos y emociones experimentadas, la exposición te ha resultado difícil, no ha sido fluida y te sientes decepcionado/a y un poco avergonzado/a.

Como vemos en este ejemplo, las emociones, sobre todo las consideradas negativas, modifican nuestro comportamiento habitual y nos pueden perjudicar en distintas áreas de nuestra vida. Por eso, es importante saber manejar las emociones y evitar así que interfieran negativamente en nuestro comportamiento, haciéndonos actuar de forma poco adaptativa o generando emociones secundarias negativas. Hay diferentes estrategias emocionales que veremos a continuación.

## **Aceptar que tenemos emociones**

Antes de profundizar en las técnicas para el manejo de las emociones, conviene saber que las emociones son estados pasajeros que experimentamos. Son estados normales y naturales que se consideran adaptativos y beneficiosos, ya que nos ofrecen información que nos ayuda a entender las situaciones y adaptarnos a ellas.

Recuerda que reprimir las emociones o intentar ignorarlas no da buenos resultados a la larga porque reaparecen con más fuerza.

**Ejemplo:** estás solo/a en casa y sientes un ruido, es posible que sientas un poco de miedo que es el que te hace cuestionarte la procedencia del sonido e ir a comprobarlo. Es normal sentir esa emoción y es adaptativo, puesto que sin miedo, caminaríamos por barrancos o por autopistas, comprometiendo nuestra seguridad y nuestra vida.

Sin embargo, sí que es cierto que las emociones en ocasiones son muy intensas y nos pueden colapsar. Por eso, es importante regularlas.

**Ejemplo:** sentir cierto miedo en el avión es adaptativo, porque es el que te motiva a seguir las instrucciones de seguridad. Sin embargo, tener tanto miedo como para evitar subir a un avión, te puede dificultar viajar por trabajo. Igual, sentir ira te puede ayudar a actuar frente a una injusticia, mientras que la ira sin control puede llegar a causar daños en uno mismo o en los demás. A continuación, veremos cómo aprender a controlar las emociones y los sentimientos.

## **Identificar la emoción en el cuerpo**

El primer paso para aprender a controlar las emociones es saber **identificar y comprender nuestras emociones**. Para aprender a manejarlas es necesario atenderlas, sentirlas y comprobar qué nos aportan y cómo nos sentimos. A continuación, veremos cómo manejar las emociones paso a paso:

### **Elige una de las emociones que quieras controlar o gestionar.**

Recorre a **pensamientos** que te provoquen esa emoción hasta que la emoción te invada.

**Escucha tu cuerpo:** céntrate en todo lo que sucede en ti, qué cambios notas en tu cuerpo, en tu mente, a qué conducta o comportamiento te lleva, qué te apetece hacer cuando te sientes así.

Recuerda situaciones en las que has actuado de una forma que no te gusta debido a esa emoción. **Acéptalo** y habrás dado el primer paso para cambiarlo. Piensa en

cómo reaccionas dejándote llevar por emociones negativas y luego **piensa cómo quieres actuar.**

Ya conoces la emoción, cómo actúa en ti y le estás restando poder. De ahora en adelante cuando sientas esa emoción, recordarás lo que has aprendido y elegirás consciente o inconscientemente **no dejarte llevar por ella.**

### **Aprender técnicas de relajación**

Cuando aparece una emoción no deseada, nuestro cuerpo se activa. Aprender relajación muscular y practicarla durante un tiempo hasta aprender a relajarnos en cuestión de minutos nos va a permitir **reducir esa activación fisiológica** generada por la emoción. Una vez desactivado el “estado de alarma”, podremos pensar con claridad y evitaremos comportamientos indeseados provocados por nuestro estado de activación.

**Ejemplo:** vas con tu hijo a comprar las entradas de un teatro y la cola de la taquilla parece interminable. Ves como varias personas se cuelan y eso te enfada. Notas cómo se te acelera el pulso y tu primera reacción es ir a gritar a las personas que se han colado, pero sabes que no es un comportamiento adecuado y menos estando tu hijo delante, por lo que te concentras en relajarte y lo consigues en pocos minutos. Una vez tranquilo/a, puedes acercarte al grupo y solucionar la situación con calma.

### **Aplicar la parada del pensamiento**

Con las emociones, como con los pensamientos recurrentes, podemos utilizar la técnica de parada del pensamiento. En esta técnica psicológica no se intenta ignorar lo que ocurre, sino que de forma consciente, cuando aparece un pensamiento o emoción "negativa", lo paramos. Podemos usar la palabra: stop, para, alto o cualquier otra de tu elección. Cuando aparezca la emoción, diremos la palabra y elegiremos relativizar esa emoción y no dejar que nos invada.

**Ejemplo:** tienes que salir para el aeropuerto a tomar un avión y no encuentras tus tarjetas de embarque. Buscas en los lugares donde podrías haberlas puesto, pero no aparecen por ningún lado. Te invade la frustración y no paras de pensar que vas a llegar tarde y vas a perder el vuelo. Todos esos pensamientos no te dejan pensar con claridad y utilizas la técnica de parada del pensamiento. ¡Alto! Los pensamientos que te causan los nervios están ahí, los notas y los has frenado, por lo que empiezan a perder poder y **tu mente se va despejando.** Ahora puedes pensar con tranquilidad y

por fin recuerdas que llevabas tus tarjetas de embarque dentro de la maleta para no olvidarlas.

### **Entrenarse en autoinstrucciones**

Las **autoinstrucciones** son una de las estrategias psicológicas que nos pueden ayudar en momentos en los que nos asalta una emoción negativa, pero para ello deberemos prepararlas y practicarlas. Las autoinstrucciones se deben formular de forma afirmativa, ser creíbles, cortas y tener un lenguaje como el que usamos normalmente para que esta estrategia de manejo emocional sea efectiva.

**Incorrecto:** no vas a poder conmigo, esto no me va a afectar, no me dejes llevar...

**Correcto:** voy a poder contigo, estoy calmado/a, me siento fuerte, tengo el control...

**Ejemplo:** volvamos al ejemplo de hablar en público. Sentimos nervios y miedo. Entonces, recordamos las afirmaciones que preparamos y nos decimos: me siento seguro/a, tengo el control de mi cuerpo y mi mente, puedo hacerlo, todo va bien, estoy preparado... Estos mensajes positivos nos proporcionan seguridad y ayudan a la desactivación fisiológica provocada por **el miedo y la ansiedad**.

### **Reestructurar las creencias**

Otra estrategia de gestión de las emociones que da muy buenos resultados, y sobre todo duraderos, es la **Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis**.

Se basa en que una acción o acontecimiento (A) activa nuestros pensamientos o creencias (B) que dan lugar a nuestras emociones o conductas (C). Por lo tanto, cambiando nuestros pensamientos o creencias por otros más racionales o reales, conseguimos modificar nuestras emociones o conductas.

**Un ejemplo de manejo emocional a través del cambio de pensamientos es el siguiente:**

**Ante un acontecimiento (A), mi amigo me ha mentado, puede haber estas dos opciones:**

**Pensamiento irracional (B):** nadie me tiene que mentar, mentar está mal y el que miente es mala persona, no me merezco esto y mi amigo debe ser castigado. Este pensamiento lleva a la emoción o conducta (C): estoy enfadado, siento ira, rabia.

**Pensamiento racional (B):** las personas cometen errores, juzgar a alguien por un hecho concreto no es lo correcto. Esta forma de pensar lleva la emoción o conducta

(C): me siento molesto, pero sé que se me pasará y comprendo que a veces ocurren cosas que no nos gustan y que nadie es perfecto.

Con la ayuda de un/a profesional, aprenderás a **identificar tus creencias erróneas y los errores cognitivos** más frecuentes y automatizarás esta estrategia emocional y cognitiva.

## **CÓMO CONTROLAR LAS EMOCIONES. RECOMENDACIONES:**

### **Pon atención en las experiencias del día a día.**

Lavar los platos, poner la mesa o limpiar la casa son buenos ejercicios para practicar la atención plena. La sencilla técnica de **poner toda la atención en la experiencia inmediata** hace que esta se convierta en una experiencia más vivida.

### **Presta atención a tu cuerpo**

A la hora de aplicar esta técnica debes concentrarte secuencialmente en las diversas partes de tu cuerpo mientras estás tumbado con los ojos cerrados. Experimenta las sensaciones que te transmite, conecta con cada zona sin juzgar y acepta las sensaciones desagradables que se manifiesten.

### **Céntrate en tus objetivos diarios**

Al empezar el día, **focaliza tu atención en los objetivos que quieras lograr** en el transcurso de la jornada. No hace falta que sean muchos, sino que es mejor que concentres tu atención en dos o tres. Los objetivos pueden ser los que tú quieras, tanto laborales como personales o emocionales. ¡Pon tu atención plena en ellos y alcánzalos!

### **Céntrate en tus pensamientos**

Generalmente, durante el transcurso del día tendemos a estresarnos, pues llevamos un ritmo de vida muy acelerado. Frente a ello, lo último en lo que pensamos es en qué hacer para reducir el estrés. Sin embargo, un buen ejercicio para reducir la intensidad de estos pensamientos es sentarse y pararse a pensar en ellos.

### **Escribe un diario**

**Poner por escrito cómo te ha ido el día.** Aunque sean unas pocas palabras, escribir te ayudará a plasmar los sentimientos y pensamientos que has experimentado durante la jornada. Este ejercicio te permitirá centrar la atención en el momento presente y aislarte por un momento del exterior.

### **Párate y escucha**

Solo debes centrar tu atención en los sonidos del exterior, los sonidos que te rodean y hasta en el sonido de tu propio cuerpo. Escucha sin esfuerzo y **deja que los sonidos formen parte de ti**. Aplica esta técnica unos minutos cada día y notarás como cambia tu percepción.

### **Realizar actividad física**

El ejercicio físico da lugar a la producción de **endorfinas**, una hormona vinculada a la felicidad. En otras palabras, realizar actividades físicas puede ser otra buena forma de controlar las emociones.

### **Contar hasta diez**

Una táctica que tiene resultados positivos en personas con dificultades para dominar sus emociones consiste en contar hasta el número diez. Para explicarlo de un modo más práctico, se trata de **pensar antes de actuar** para que no predomine el impulso.

Cuando surja una emoción que pueda causar un problema determinado, es preferible apelar a la razón antes que la acción.

### **Hacer hincapié en las virtudes**

Cuando experimentamos una emoción desagradable suelen acudir a nuestra mente pensamientos negativos que se relacionan con nuestros defectos. Esto lleva a un momento de desazón difícil de salir. En estos casos, una buena opción frente a esta situación consiste en hacer **hincapié en las virtudes propias**. Esta cualidad permite tener una visión optimista de la personalidad y evitar conflictos con otras personas.

### **Desvío de pensamientos negativos**

¿Cómo aprender a controlar las emociones negativas? Cuando alguien está dominado por una emoción suelen aparecer ideas fijas asociadas a una situación. Un ejemplo de esto podría ser un enfado marcado por alguna injusticia, ya que las sensaciones internas seguirán vigentes por mucho tiempo.

Para paliar los efectos de estas secuencias, la **distracción y/o el desvío de pensamientos negativos** se pone de manifiesto como una opción viable. Este recurso quita consistencia a la emoción predominante y permite dar un mayor enfoque a otros temas.

### **Cuestionar los pensamientos**

Si una emoción es tan intensa que la persona no puede controlarla, es conveniente **cuestionarla para que pierda valor**. En un momento de excitación profunda

provocado por una emoción, puedes probar a hacerte preguntas como ¿es real lo que siento? ¿vale la pena actuar de este modo? ¿me arrepentiré en el futuro?.

Las respuestas a todas estas preguntas te servirán como mediadoras entre la acción y la consecuencia.

### **Apelar al humor**

Es bien sabido que **el humor descontractura situaciones de tensión**. Por esta razón, este también es un recurso muy utilizado por muchas personas para evitar situaciones desagradables generadas por emociones negativas.

Por ello, ante una dificultad determinada, apelar al humor puede aportarnos una visión más amena de una situación para controlar las emociones conflictivas.

### **Buscar el origen de las emociones**

En muchas circunstancias aparecen emociones muy fuertes sin una razón aparente. Cuando una persona se pone a reflexionar acerca de su malestar, es posible que encuentre una causa lejana de sus sentimientos. Por regla general, **buscar el origen de las emociones** brinda un alivio y permite resolver conflictos de una forma más saludable tanto para la persona como para su entorno social, familiar y laboral.

### **Buscar referentes positivos**

Mientras transitamos por la vida, buscamos continuamente referentes para saber cómo se puede actuar frente a ciertas situaciones. Es comprensible que estas personas hayan tenido situaciones complejas que debieron solucionar de algún modo.

Si la resolución de los conflictos emocionales fue satisfactoria y sin consecuencias desfavorables, puede ser conveniente **tomarlas como referencias** para tener un conocimiento previo.

### **Evadir en vez de quedarse**

Cuando estamos frente a un momento de mucha tensión emocional y sentimos que no podemos dominar la situación, es preferible retirarse en vez de quedarnos en ese lugar, ya que permanecer ahí podría llevarnos a no poder controlar las emociones y hacer o decir algo de lo que nos pudiésemos arrepentir.

Esto puede ocasionar problemas posteriores que repercutirán de modo inevitable. Por esta razón, **evitar lugares y personas incómodas** puede ser una buena alternativa a tener en cuenta para controlar nuestras emociones.

### **Duerme lo suficiente**

El sueño tiene una clara injerencia en nuestras emociones y conductas de la vida cotidiana. Si no dormimos lo suficiente y el descanso no es reparador, es probable

que exista una tendencia a reaccionar de forma negativa ante situaciones puntuales en vez de adoptar una postura más reflexiva.

### **Qué es la ventilación emocional en psicología**

El Diccionario de Psicología APA define la ventilación emocional como una **estrategia que permite expresar plenamente los sentimientos y emociones**. Además, las emociones dejan una conmoción somática en el organismo que dependerá de la intensidad de la experiencia.

Por lo tanto, la ventilación emocional es una técnica utilizada en psicología para **ayudar a las personas a expresar sus emociones**. Su objetivo principal es reducir los efectos del estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental, centrándose en algunos procesos físicos y mentales para aumentar la aceptación y las afirmaciones positivas.

### **Identifica tus emociones**

Es necesario que te tomes un tiempo para **explorar tu interior** con la finalidad de identificar con claridad y precisión que es lo que sientes, ya que únicamente de esa manera conseguirás tu verdadero bienestar.

### **Sigue estos pasos para lograrlo:**

Pregúntate qué sientes o qué te ocurre.

Identifica la sensación que estás experimentando.

Puedes ponerle un nombre distintivo que te sirva para llegar a ella más rápidamente.

No es necesario un nombre técnico, sino un identificador emocional. Por ejemplo, si estás triste puedes llamar a esa emoción “una pequeña sombra”, solo por citar un ejemplo.

### **Date permiso para sentir**

Otra de las técnicas de ventilación emocional es **aceptar que tienes el derecho de sentir** y de experimentar distintas emociones. De hecho, es algo natural y que forma una parte importante de la vida. Por lo tanto, abraza tus sentimientos para que puedas avanzar hacia el camino del equilibrio interior mediante la sanación de tu “yo interior”. Además, no te fuerces ni te autojuzgues tan severamente. Ve un paso a la vez y cuando menos lo esperes te sentirás mucho mejor.

### **Busca apoyo mediante la escucha activa**

Cuando necesites desahogarte, la escucha activa te vendrá bien para drenar y sacar al exterior las emociones estancadas, puesto que es esencial sentirte escuchado/a. Para ello, también es importante **saber muy bien en quien apoyarte** para evitar juicios de valor que limiten tu expresión.

Una técnica muy efectiva para identificar si alguien realmente nos escucha es la denominada “**SOLER**”. Se trata del acrónimo en inglés que se utiliza en la psicología conductual para analizar o transmitir una escucha activa. Su desarrollo es simple y funciona de la siguiente manera:

- **S (squarely)**: se refiere a la postura de quien nos escucha. Esta debe mirarnos tanto a la cara como al cuerpo.
- **O (open)**: es la postura abierta y con los brazos abiertos.
- **L (leaning)**: se refiere a una leve inclinación hacia la persona que se escucha activamente.
- **E (eyes)**: se refiere al contacto visual durante la escucha.
- **R (relaxed)**: es la relajación del oyente para no caer en un cuadro emocional exagerado.

Es importante que quien te escuche cambie de enfoque, pero solo para hacerte saber que está atento a tu relato. Si identificas que quien te escucha solamente quiere juzgarte o darte su propia opinión, lo mejor es que detengas la ventilación y esperes a otra persona que de verdad te quiera escuchar sin tantos cuestionamientos.

### **Agradécete y sé más amable contigo mismo**

Cada experiencia, cada vivencia y cada día es una oportunidad para aprender que **enriquecerá tu percepción ante las situaciones y adversidades**. En este sentido, agradece lo que sientes y hasta la causa que ha desatado esa emoción.

Con cariño,

**MGTER. Mariana Piñero.**  
**@mamiespecialista**