

Mireya Vivas / Domingo Gallego / Belkis González

Educación de las emociones

EDUCAR LAS EMOCIONES

©*Mireya Vivas, Domingo Gallego y Belkis González*

2da edición 2007

Diseño Gráfico: *Lic. Fredy Calle*

Ilustración de Portada: *Samba (seresta), 1928.*

Emiliano Di Cavalcanti. Óleo sobre tela, 63 x 49 cm.

Colección: Sergio Fadel, Río de Janeiro

Cuidado de la edición: José Gregorio Vásquez

Impreso en: Producciones Editoriales C. A.

produccioneseditoriales@yahoo.com

Mérida, Venezuela

Hecho el Depósito de Ley:

Depósito Legal:

ISBN:

Reservados todos los derechos

Agradecemos profundamente la colaboración de todos aquellos que permitieron la concreción de este esfuerzo. Especialmente a los alumnos de la Universidad de Los Andes (ULA) en el Táchira, Venezuela, con quienes lo fuimos construyendo. A la profesora Dámaris Díaz por las sugerencias aportadas. A la Coordinación de Desarrollo Científico, Humanístico y Tecnológico de la ULA, organismo que financia un proyecto de investigación (NUTA-H-233-06-04-B) relacionado con este producto.

Los autores

Blanca

A MANERA DE PRESENTACIÓN

Este libro forma parte de una experiencia formativa que hemos organizado con mucho entusiasmo para quienes se encuentran en un proceso de profesionalización y requieren crecer emocionalmente. Fue concebido como una "carpeta de trabajo" para que cada futuro profesional tenga la oportunidad de sentirlo, vivirlo, reconstruirlo y descubrir desde sus distintas aplicaciones, la riqueza de sus propias emociones.

"Educar las emociones" constituye uno de los recursos didácticos del programa de educación emocional creado para ofrecerle a los estudiantes de hoy, profesionales de mañana, una doble experiencia pedagógica: adquirir conocimientos acerca de la inteligencia emocional y desarrollar sus propias habilidades emocionales.

Particularmente, esta "carpeta de trabajo" es un apoyo a las diversas actividades que se pueden realizar en un programa de educación emocional, por ello se estructuró en cuatro segmentos:

- I. Contenidos temáticos**, dedicado a exponer, en forma breve, algunos conceptos básicos relacionados con la inteligencia emocional.
- II. Actividades para la educación emocional**, con sugerencias de ejercicios para el desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional, así como cuestionarios para la auto-evaluación.
- III. Propuestas para reflexionar**, en el que se recopilan algunos textos que invitan a profundizar sobre aspectos inherentes al desarrollo personal como son: el sentido de la enseñanza, la comunicación personal, la autenticidad, la perseverancia, el trabajo en equipo, el control de la ira, el temor a fracasar y el sentido del esfuerzo.
- IV. Referencias**, incluye información para localizar distintas fuentes, tanto de libros como de sitios en la Internet, sobre el tema de la inteligencia y la educación emocional.

Deseamos que esta propuesta sea útil para ayudarlos a profundizar en el autoconocimiento, punto de partida del programa de educación emocional que hemos diseñado y en el que se considera el desarrollo emocional como un proceso auto-constructivo, que se logra a través de la implicación del propio estudiante; en ese sentido, el papel del facilitador del programa es promover las mejores oportunidades y condiciones para que cada uno de los participantes en el programa construya su propio conocimiento y se eleve a la condición de protagonista de su proceso de formación, teniendo también como norte su futura salud emocional y la calidad de las relaciones que modelarán y promoverán como profesionales y como personas.

Mireya Vivas
Domingo Gallego
Belkis González

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
A manera de presentación.....	7
I. CONTENIDOS TEMÁTICOS	
1. La inteligencia emocional.....	13
2. Las emociones y el proceso emocional.....	15
Una nueva mirada al mundo de las emociones.....	18
Concepto de emoción.....	19
Elementos constitutivos de la emoción.....	19
El proceso emocional.....	20
3. Los diferentes tipos de emociones.....	23
Descripción de algunas emociones.....	25
4. La autoconciencia emocional.....	31
5. El manejo de las emociones y estrategias para su control.....	33
a. La respiración.....	34
b. La relajación.....	35
c. La visualización.....	35
d. La meditación.....	36
e. El control del pensamiento o terapia cognitiva.....	37
6. El arte como un medio para la expresión de las emociones.....	43
7. Las habilidades sociales.....	47
Elementos de las habilidades sociales.....	48
La comunicación interpersonal y emocional.....	49
La escucha atenta.....	52
La comunicación asertiva.....	53
Tipos de asertividad.....	55
Recomendaciones para desarrollar la comunicación asertiva.....	56
La empatía.....	57
La comprensión de los demás.....	57
La orientación hacia el servicio.....	57
El aprovechamiento de la diversidad.....	57
La conciencia política.....	57
II. ACTIVIDADES PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	
1. Auto y co-evaluación de la inteligencia emocional.....	61
2. Test para evaluar la inteligencia emocional.....	63
3. Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24.....	67

4. El diario emocional.....	71
5. Frases para promover la autoconciencia emocional.....	73
6. Lo positivo y lo mejorable de mí mismo (autoconciencia).....	74
7. Ejercicio de identificación de emociones en expresiones no verbales.....	75
8. Ejercicio para la identificación de las emociones (en sí mismo).....	79
9. Orientaciones para mejorar la respiración.....	81
10. Ejercicio de identificación de respuestas agresivas, inhibidas y asertivas a determinadas situaciones.....	84
11. Ejercicio para el desarrollo de la asertividad.....	92
12. Inventario de pensamientos automáticos.....	93
13. Ejercicio sobre pensamientos automáticos o distorsiones cognitivas.....	97
14. Ejercicio de relajación para la liberación de la ira.....	98
15. Auto y co-evaluación de mi capacidad de escuchar.....	99
16. Ejercicio para la relajación.....	101
17. Ejercicio de respiración, relajación y visualización.....	105
18. Orientaciones para la meditación.....	107

III. PROPUESTAS PARA REFLEXIONAR

El sabio y el rey.....	113
El sentido de la enseñanza: el maestro.....	114
Asamblea en la carpintería.....	114
¡Ah... si entre amigos fuéramos gansos!.....	115
Las cicatrices de los clavos.....	117
Grita pero con lentitud.....	117
El sentido del esfuerzo.....	118
El bambú japonés (sobre la perseverancia).....	119
Abriendo puertas (acerca del miedo).....	120
Por qué las personas se gritan cuando están enojadas? (acerca del manejo de la ira).....	121
Sé tú mismo.....	122
Temor a fracasar.....	123
Canciones y Poesías seleccionadas.....	129

IV. MATERIAL BIBLIOGRÁFICO DE APOYO

Acerca de la inteligencia emocional.....	135
Acerca de la educación emocional.....	137
Acerca de las emociones y el cerebro.....	140
Algunas páginas web sobre el tema de la inteligencia emocional.....	142

I. CONTENIDOS TEMÁTICOS



Blanca

1. La inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) es el uso inteligente de las emociones: hacer que, intencionalmente, las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, a fin de alcanzar el bienestar personal. Peter Salovey y John Mayer, de las universidades de New Hampshire y de Yale fueron de los primeros investigadores en utilizar el término “*Inteligencia emocional*” con el mismo sentido de uso actual, pero el concepto adquirió mayor notoriedad a partir de la publicación del libro “La inteligencia Emocional” escrito por Daniel Goleman, en 1995.

El concepto de inteligencia emocional es quizás la gran revelación de la psicología del siglo XX, en cuanto a los nuevos elementos que aporta para la comprensión de la inteligencia humana. Estos nuevos conocimientos permiten una visión más realista y válida de los factores que conducen a la eficacia y adaptación personal, ayudando a tener una visión más equilibrada del papel que juegan la cognición y la emoción en la vida de las personas. Es tal el auge de las investigaciones en este campo, que se puede afirmar que la inteligencia emocional es un concepto en amplia expansión.

De acuerdo con Goleman (2001), las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones y que también saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida. Estas personas suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad. Quienes, por el contra-

rio, no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de trabajo y les impiden pensar con suficiente claridad.

Inteligencia emocional: un concepto en expansión

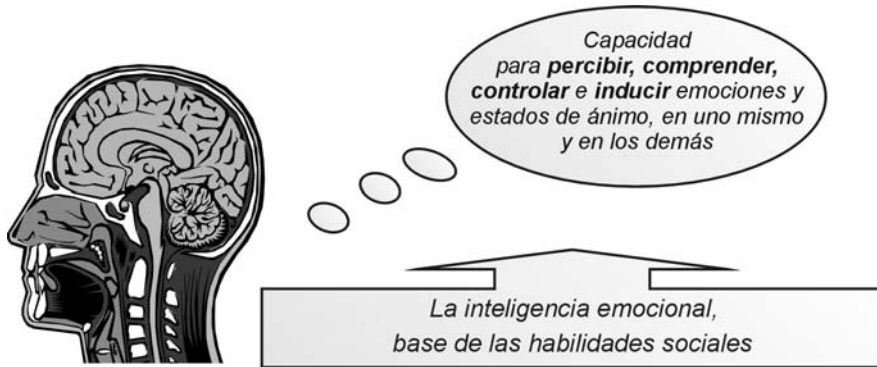


La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones en uno mismo y en los demás. La inteligencia emocional es la base de la competencia emocional, entendida como una capacidad adquirida que puede desarrollarse a través del modelamiento y la educación.

Para Fernández Berrocal y Ramos (2002:20) una definición general y breve de la IE es: "la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestra emociones y las de los demás". Desde esta perspectiva, la IE es una habilidad que implica tres procesos:

1. *Percibir*: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.
2. *Comprender*: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. *Regular*: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Inteligencia emocional



Para Goleman (1996) la inteligencia emocional se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo. Las personas emocionalmente inteligentes toman muy en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; tienen habilidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia, la valoración adecuada de uno mismo, la adaptabilidad, motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación.

Las personas emocionalmente inteligentes



- Saben qué emociones experimentan y por qué.
- Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
- Conocen sus puntos fuertes y débiles.
- Son reflexivas y se muestran seguras de sí mismas.
- Controlan su impulsividad y las emociones perturbadoras.
- Piensan con claridad y no pierden el control cuando son sometidos a presión.
- Son socialmente equilibradas y comprenden los sentimientos y preocupaciones de los demás, así como su perspectiva.

De acuerdo con lo planteado por Goleman (1996, 1999, 2001), la inteligencia emocional tiene un componente intrapersonal y un componente interpersonal. Lo intrapersonal comprende las capacidades para la identificación, comprensión y control de las emociones en uno mismo, que se manifiestan en la autoconciencia y el autocontrol. El componente interpersonal, comprende a su vez la capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas, lo que en psicología se denomina ser empático; y la capacidad de relacionarnos socialmente de una manera positiva; es decir, poseer habilidades sociales.



Fuentes consultadas:

- Cooper, R. y Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Norma.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). Corazón y razón. En Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (Eds.). *Corazones inteligentes*. (pp. 17-34). Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. En Cherniss, C. y Goleman, D. (Eds.). *The emotionally intelligent workplace*.(pp.13-26). San Francisco: Jossey-Bass

2. Las emociones y el proceso emocional

El interés científico por las emociones ha tenido gran impulso en la última década del pasado siglo. La emoción se ha convertido en un tema de interés para distintas disciplinas. Resulta difícil definir en un sentido estricto lo que significa la palabra emoción. Investigadores como Palmero, Fernández-Abascal, Martínez-Sánchez y Chóliz (2002) exponen que la investigación básica sobre las emociones aún no proporciona una base firme donde apoyar muchos de los resultados parciales que continuamente provee la investigación, y afirman que, por sorprendente que parezca, actualmente se carece de una definición y hasta de un concepto de emoción que sea aceptado por todos. A pesar de estas limitaciones y dificultades conceptuales, destacamos lo siguiente:

- a) La emoción es un proceso complejo, multidimensional, en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo.
- b) En los seres humanos emoción y cognición están integrados. Ser solamente racionales nos niega el acceso a una fuente compleja de conocimiento emocional, que informa adaptativamente a la acción y contribuye a la resolución de problemas y a la toma de decisiones. Las emociones son indispensables para la toma de decisiones porque orientan en la dirección adecuada.
- c) Nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas (Goleman, 2001).
- d) En un sentido real, todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra que siente, y estas dos formas de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. La mente racional es la modalidad de comprensión de la que solemos ser más conscientes, nos permite ponderar

y reflexionar. El otro tipo de conocimiento, más impulsivo y más poderoso –aunque a veces ilógico- es la mente emocional (Goleman, 2001).

- e) Existe una razón para que seamos emocionales. Nuestras emociones son parte de nuestra inteligencia. Es necesario resolver la división entre emocional y racional, dando un nuevo paso evolutivo cultural. (Greenberg, 2000).
- f) Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. El cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. La emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando, o incapacitando, al pensamiento mismo. Evans (2002) sostiene, incluso, que un ser que careciera de emociones no sólo sería menos inteligente, sino que también sería menos racional.

Una nueva mirada al mundo de las emociones

En la tradición occidental, la reflexión e investigación sobre la emoción y la cognición se ha desarrollado de manera paralela, e incluso, se han considerado estos conceptos como opuestos. Ya desde los antiguos griegos, los filósofos destacaron el lado racional de la mente en detrimento del emocional y concibieron ambas partes por separado, y argumentaron que la inteligencia era necesaria para dominar y reprimir las pasiones más primarias.

Debido a esta dicotomía, nuestra cultura está profundamente impregnada por la creencia fundamental que la razón y la emoción son nociones separadas entre sí e irreconciliables y que, en una sociedad civilizada, la racionalidad debe prevalecer. Investigaciones más recientes comienzan a perfilar una nueva mirada al mundo emocional y proporcionan evidencias con respecto al importante papel que han jugado las emociones en la génesis de las capacidades mentales más elevadas como la inteligencia, el sentido de la moralidad y de sí mismo. En tal sentido, Greenspan (1998:15), sostiene: “Las emociones, y no la estimulación cognitiva, constituyen los cimientos de la arquitectura mental primaria”. Este autor va mucho más allá en su planteamiento acerca de la importancia de las emociones cuando argumenta que el papel más decisivo de las emociones consiste en crear, organizar y coordinar muchas de las más importantes funciones cerebrales. La tesis de Greenspan (1998:15), se resume en la siguiente afirmación:

La afectividad, la conducta y el pensamiento deben entenderse como componentes inextricables de la inteligencia. Para que la acción y el pensamiento tengan sentido,

deben ser guiados por la finalidad o el deseo (a saber, el afecto). Sin afecto, ni la conducta ni los símbolos tienen sentido alguno.

Goleman (1996) afirma que emoción e inteligencia actúan en armonía con las otras inteligencias y no son, en absoluto, incongruentes. Salovey y Mayer (1990) destacan que a menudo las emociones son presentadas como interrupciones que desorganizan la actividad mental. Argumentan que esta visión es equivocada por cuanto las situaciones emocionales intensas en ocasiones estimulan la inteligencia, ayudando a los individuos a priorizar los procesos del pensamiento. Por tanto, más que interrumpir el pensamiento lógico, las emociones ayudan a un mejor pensamiento.

Concepto de emoción

Con fines didácticos, a continuación exponemos el concepto de emoción elaborado por Bisquerra (2000: 63), no sin señalar como se hizo al principio de este trabajo que aún está por realizarse una definición que sea ampliamente aceptada:

Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)

Elementos constitutivos de la emoción

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- a. Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- b. Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- c. El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.

- d. La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- e. La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- f. La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

El proceso emocional

La investigación sobre el cerebro emocional tiene sus antecedentes en las investigaciones de Sperry y MacLean. Roger Sperry fue el investigador que ganó el Premio Nobel de Medicina en 1981 al descubrir que el hemisferio derecho de nuestro cerebro contribuye a la inteligencia tanto como lo hace el hemisferio izquierdo. Por su parte, Paul MacLean (1949), estableció que la totalidad del cerebro está conformada por tres estructuras diferentes: el sistema neocortical, el sistema límbico y el sistema reptil. Estos sistemas, según MacLean, son física y químicamente diferentes, pero están entrelazados en uno solo que denominó cerebro triuno. Las emociones se localizan, de acuerdo con esta teoría, en el sistema límbico.

El sistema límbico, también llamado cerebro emocional, asocia diferentes partes del sistema cerebral (amígdala, hipotálamo, hipocampo y tálamo) con las emociones. Goleman (2001) explica que la amígdala en los seres humanos es una estructura relativamente grande en comparación con la de los primates. Existen en realidad dos amígdalas que forman parte de un conglomerado de estructuras interconectadas organizadas en forma de almendra. Se hallan encima del tallo encefálico, cerca de la base del anillo límbico, ligeramente desplazadas hacia adelante. El hipocampo y la amígdala fueron dos piezas claves del primitivo “cerebro olfativo” que, a lo largo del proceso evolutivo, terminó dando origen al córtex y posteriormente al neocórtex. La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y en la actualidad se entiende que es una estructura límbica muy ligada a los procesos de aprendizaje y memoria. La amígdala compone una especie de depósito de la memoria emocional y, en consecuencia, también se puede considerar como un depósito de significado.

LeDoux (1999), neurocientífico del Center for Neural Science de la Universidad de Nueva York, fue el primero en descubrir el importante papel que desempeña la amígdala en el cerebro

emocional. Este investigador encontró que junto a la larga vía neuronal que va al córtex, existe una pequeña estructura neuronal que comunica directamente al tálamo con la amígdala. Esta vía secundaria y más corta (una especie de atajo) permite que la amígdala reciba algunas señales directamente de los sentidos y emita una respuesta antes de que sean registradas por el neocórtex, lo que explica la forma en que la amígdala asume el control cuando el cerebro pensante, el neocórtex, todavía no ha llegado a tomar ninguna decisión.

Este descubrimiento ha dejado obsoleta la antigua noción que la amígdala depende de las señales procedentes del neocórtex para formular su respuesta emocional, a causa de la existencia de esta vía de emergencia capaz de desencadenar una respuesta emocional. Por ello, la amígdala puede llevarnos a actuar incluso antes que el neocórtex despliegue sus también más refinados planes de acción. LeDoux (1999) afirma que, anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente. La investigación sugiere que el hipocampo (que durante mucho tiempo se había considerado como la estructura clave del sistema límbico) no tiene tanto que ver con la emisión de respuestas emocionales como con el hecho de registrar y dar sentido a las percepciones, es decir con la memoria emocional. La principal actividad del hipocampo consiste entonces en proporcionar una aguda memoria del contexto, algo que es vital para el significado emocional de los acontecimientos.

La conexión con la amígdala es muy rápida, una conexión directa, pero no muy precisa, puesto que la mayor parte de la información sensorial va a través del otro camino hacia el neocórtex, donde es analizada en varios circuitos mientras se formula una respuesta. Entre tanto, la amígdala valora rápidamente los datos para ver si tienen un significado emocional y puede dar una respuesta mientras el neocórtex todavía está ordenando las cosas. Las emociones pueden ser muy difíciles de controlar porque la amígdala conecta otras partes del cerebro antes de que lo haga el cerebro pensante, el neocórtex. Puesto que la amígdala tiene distintas conexiones con las partes del cerebro que controlan el sistema nervioso autónomo, así como conexiones con el córtex, que es el responsable de la experiencia consciente, existe la hipótesis que la amígdala sirve de lugar de convergencia, lo que le confiere un papel principal en la vida emocional, de modo que puede movilizar el cuerpo para responder con una emoción fuerte, especialmente el miedo, antes que el cerebro sepa exactamente lo que está pasando.

Goleman (2001) sostiene que las conexiones existentes entre la amígdala y el neocórtex constituyen el centro de gravedad de las luchas y de los tratados entre los pensamientos y los sentimientos. Explica esta relación entre el córtex y la amígdala de la siguiente manera: mientras la amígdala prepara una reacción ansiosa e impulsiva, otra parte del cerebro emocional se encarga de elaborar una respuesta más adecuada. El regulador cerebral que desconecta los impulsos de la amígdala parece encontrarse en el lóbulo prefrontal, que se halla inmediatamente detrás de la frente. Habitualmente las áreas prefrontales gobiernan nuestras reacciones emocionales. En el neocórtex, una serie de circuitos registra y analiza la información, la comprende y organiza gracias a los lóbulos prefrontales, y si, a lo largo de ese proceso, se requiere de una respuesta emocional, es el lóbulo prefrontal quien la dicta, trabajando en equipo con la amígdala y otros circuitos del cerebro emocional. Éste suele ser el proceso normal de la elaboración de una respuesta que, con la sola excepción de las urgencias emocionales, tiene en cuenta el discernimiento. Cuando una emoción se dispara, los lóbulos prefrontales ponderan los riesgos y los beneficios de las diversas acciones posibles y apuestan por la que considera más adecuada. El tiempo cerebral invertido en la respuesta neocortical es mayor que el que requiere el mecanismo de las urgencias emocionales porque las vías nerviosas implicadas son más largas. Pero no debemos olvidar que también se trata de una respuesta más juiciosa y considerada porque, en este caso, el pensamiento precede al sentimiento.

Fuentes consultadas:

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. En Chemiss, C. y Goleman, D. (Eds.). *The emotionally intelligent workplace*.(pp.13-26). San Francisco: Jossey-Bass
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Greenspan, S (1998). *El crecimiento de la mente*. Barcelona: Paidós.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel/Planeta.
- Mora, F. (2000). *El cerebro sintiente*. Barcelona: Ariel Neurociencia.
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E., Martínez, F. y Chóliz, M. (Coords.) (2002). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Salovey y Mayer (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

3. Los diferentes tipos de emociones

Muchos autores han intentado realizar una tipología de las emociones; sin embargo, aún no se ha podido llegar a un consenso; al respecto, Goleman (2001: 419) asegura que “La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete”.

Una de las clasificaciones más empleadas es la de distinguir entre emociones básicas y emociones complejas o secundarias. Las emociones básicas, también denominadas primarias, puras o elementales, se reconocen por una expresión facial característica. El argumento sobre la existencia de al menos algunas emociones que no son aprendidas sino universales e innatas se debe en cierta medida a Paul Ekman (1992) de la Universidad de California, quien descubrió que las expresiones faciales de estas emociones son reconocidas por personas de distintas culturas, lo cual les otorga un carácter de universal.

Las emociones básicas se inician con rapidez y duran unos segundos cada vez. Los investigadores discrepan en lo que concierne al número de ellas, pero en general se reconocen como tales: la alegría, la aflicción o tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco. No existe cultura alguna de la que estén ausentes estas emociones. No son aprendidas sino que forman parte de la configuración del ser humano. Esto se evidencia en la presencia de las mismas expresiones faciales en los ciegos congénitos. Se pueden usar palabras o conceptos distintos para describir una determinada emoción, pero la expresión facial es la misma. Las emociones básicas están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura. Sólo una vez activada la conciencia,

transcurridos unos cientos de milisegundos, las reglas de exhibición culturalmente determinadas se imponen sobre la respuesta biológica elemental.

Evans (2002: 35) propone un cambio de perspectiva en la discusión acerca de los tipos de emociones. Argumenta que más que pensar en las emociones básicas y las culturalmente específicas (también llamadas secundarias) como dos clases completamente diferentes, deberíamos concebirlas como los extremos de un mismo espectro. De tal manera que: “Dependiendo de cuántas condiciones específicas se precisen para el desarrollo de una emoción determinada, y dependiendo asimismo de su grado de especificidad, la emoción se aproximará más al extremo “básico” o al polo “culturalmente específico” del espectro”. Esto significa que la distinción entre emociones básicas y emociones culturalmente específicas es una discusión de grado más que de clase. Por consiguiente, existiría todo un espectro de innatismo en las emociones básicas ubicadas en el polo de lo muy innato y las emociones culturalmente específicas en el extremo de lo menos innato.

Evans (2002) también apoya la propuesta de incluir una tercera categoría denominada emociones cognoscitivas superiores, las cuales serían menos innatas que las emociones básicas, pero más innatas que las culturalmente específicas. Las emociones cognoscitivas superiores difieren de las emociones básicas en que no son tan rápidas y automáticas ni se hallan asociadas universalmente a una única expresión facial. Se cree que estas emociones se procesan en áreas del neocórtex, por lo que estarían más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes y por lo tanto, más susceptibles de variación cultural. Esta propuesta considera que esas emociones son universales porque forman parte de la naturaleza humana, presentan una mayor variabilidad cultural, su desarrollo y extinción toman más tiempo que en las emociones básicas. Entre las emociones cognoscitivas superiores se incluyen las siguientes: amor, culpabilidad, vergüenza, desconcierto, orgullo, envidia y celos.

Por su parte, autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001: 308), clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras. Las describen de la siguiente manera:

Emociones primarias: parecen poseer una alta carga genética, en el sentido que presentan respuestas emocionales preorganizadas que, aunque son modeladas por el aprendizaje y la experiencia, están presentes en todas las personas y culturas.

Emociones secundarias: emanan de las primarias, se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras.

Emociones negativas: implican sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco.

Emociones positivas: son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad.

Emociones neutras: son las que no producen intrínsecamente reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa.

Descripción de algunas emociones

A partir de los aportes realizados por Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), Greenberg (2000) se presenta a continuación la descripción de algunas emociones:

El miedo

Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza. La intensidad de la respuesta emocional de miedo depende de la incertidumbre sobre los resultados. El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. Otro de sus efectos subjetivos más típicos es la sensación de cierta tendencia a la acción evitativa. Se asocia al miedo los siguientes términos: alarma, terror, nerviosismo, pánico, tensión, pavor, desasosiego, susto, temor, preocupación, horror, ansiedad.

La ira

Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas.

La ira produce efectos subjetivos o sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia. También va acompañada de obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de los procesos cognitivos. La ira a su vez produce una sensación de energía o impulsividad, de necesidad subjetiva de actuar física o verbalmente de forma intensa e inmediata, para solucionar de forma activa la situación problemática. Se aprecia como una experiencia aversiva, desagradable e intensa. Es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza la energía hacia la autodefensa. Se asocian a ella los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, exasperación, furia, odio, desagrado, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, menosprecio, violencia, rencor.

La tristeza

Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma de *displacer* que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo. Los efectos subjetivos se caracterizan por sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía. Se asocian a la tristeza los siguientes términos: pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia.

El asco

Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Es una emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto deteriorado, a un acontecimiento psicológico o a valores morales repug-

nantes. Los desencadenantes del asco son los estímulos desagradables, fundamentalmente los químicos, los potencialmente peligrosos o los molestos como, por ejemplo, comida descompuesta, los olores corporales o la contaminación ambiental. El suceso es valorado como muy desagradable. Los efectos subjetivos del asco se caracterizan por la necesidad de evitar o alejarse del estímulo desencadenante.

La felicidad

Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización. Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. Igualmente se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas. Se asocia a la felicidad los siguientes términos: jovialidad, contento, triunfo, dicha, alegría, júbilo, entusiasmo, alborozo, deleite, regocijo, buen humor, gozo, embeleso.

La sorpresa

Es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada. Los acontecimientos cognitivos también provocan sorpresa. La sorpresa también se da cuando se producen consecuencias o resultados inesperados o interrupciones de la actividad en curso. El significado funcional de la sorpresa es preparar al individuo para afrontar de forma eficaz los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias. La sorpresa suele convertirse rápidamente en otra emoción. Se asocian a la sorpresa los siguientes términos: asombro, pasmo, estupefacción, extrañeza.

La ansiedad

Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo. La ansiedad es desproporcionalmente intensa con relación a la supuesta peligrosidad del estímulo. La ansiedad, como todas las emociones, es en principio un conjunto de procesos adaptativos, reacciones defensivas innatas garantes de la supervivencia de las personas. Hay dos tipos de ansiedad: la ansiedad inespecífica, que no está asociada a estímulos determinados y la ansiedad específica, que está suscitada por un estímulo concreto que puede ser real o simbólico. La ansiedad es, a su vez, el componente patológico de los llamados “trastornos por ansiedad”, los cuales están relacionados

con una reacción de miedo desmedida e inapropiada: sin duda, también es la reacción que produce la mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales y psicofisiológicos. La ansiedad produce efectos subjetivos de tensión, nerviosismo, malestar, preocupación, aprensión e incluso puede llegar a sentimientos de pavor o pánico. Asimismo, produce dificultades para el mantenimiento de la atención y la concentración.

La hostilidad

Es una emoción secundaria negativa que implica una actitud social de resentimiento que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas. Es un sentimiento mantenido en el tiempo, en el que concurren el resentimiento, la indignación, la acritud y la animosidad. Los desencadenantes de la hostilidad son la violencia física y el sufrir hostilidad indirecta. La hostilidad se desencadena cuando percibimos o atribuimos en otras personas, hacia nosotros o hacia personas queridas de nuestro entorno, actitudes de irritabilidad, de negativismo, de resentimiento, de recelo o de sospecha. Los efectos subjetivos de la hostilidad implican usualmente sensaciones airadas. El componente afectivo incluye varios estados emocionales como el enojo, el resentimiento, el disgusto o el desprecio. Los efectos fisiológicos son básicamente similares a los de la ira, pero más moderados en intensidad y, en cambio, más mantenidos en el tiempo.

El amor/cariño

Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea. La reacción de amor puede implicar dos tipos de reacción: el amor apasionado y el de compañero. El amor apasionado, llamado también “amor obsesivo” o “enamoramiento”, es una emoción intensa que se refiere a un estado de intenso anhelo por la unión con el otro. El amor de compañero, llamado “amor verdadero”, “cariño”, “amor conyugal”, es una emoción menos intensa, que combina sentimientos de profundo cariño, compromiso e intimidad. El procesamiento cognitivo del amor se inicia ante una situación que suele poseer una alta novedad, pero con cierto grado de predictibilidad. El suceso se valora como relevante para el bienestar general y psicológico. Los efectos subjetivos del amor, especialmente del apasionado, son sentimientos que están mezclados con otras experiencias emocionales intensas como la alegría, celos, soledad, tristeza, miedo e ira. Se asocia al amor los siguientes términos: atracción, añoranza, afecto, deseo, ternura, pasión, cariño, compasión, capricho, simpatía.

La vergüenza

Emoción negativa desencadenada por una creencia en relación con el propio carácter.

El desprecio y el odio

Emociones negativas desencadenadas por creencias sobre el carácter de otros. (El desprecio lo induce el pensamiento de que el otro es inferior; el odio, el pensamiento de que es malo).

La culpa

Emoción negativa desencadenada por una creencia sobre la acción de otro.

El amor propio o dignidad

Emoción positiva provocada por una creencia sobre el propio carácter.

La simpatía

Emoción positiva provocada por una creencia sobre el carácter de otro.

El orgullo

Emoción positiva provocada por una creencia sobre la propia acción.

La admiración

Emoción positiva provocada por una creencia sobre la acción realizada por otro.

La envidia

Emoción negativa causada por el merecido bien de alguien.

La indignación

Emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien.

La congratulación

Emoción positiva causada por el merecido bien de alguien.

La compasión

Emoción negativa causada por la desgracia no merecida de alguien.



Fuentes consultadas:

- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. En Chemiss, C. y Goleman, D. (Eds.). *The emotionally intelligent workplace*.(pp.13-26). San Francisco: Jossey-Bass.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: Una Guía Interna*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Marina, J. y López, M. (1999). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.

«La esencia de la inteligencia emocional es tener tus emociones trabajando para ti y no en tu contra».

Reuven Bar-On

4. La autoconciencia emocional

La autoconciencia emocional es la conciencia de los propios estados internos, recursos e intuiciones. Es reconocer las propias emociones y los efectos que éstas tienen sobre nuestro estado físico, comportamiento y pensamiento. Las personas dotadas de esta competencia saben qué sensaciones están sintiendo y por qué; comprenden los vínculos existentes entre sentimientos, pensamientos, palabras y acciones; conocen el modo en que sus sentimientos influyen sobre las decisiones que toman y saben expresar sus emociones.

La autoconciencia es el eje básico de la inteligencia emocional, por cuanto la toma de conciencia de nuestros estados emocionales es el punto de partida para otras habilidades de la inteligencia emocional como el autocontrol, la empatía y las habilidades sociales. Goleman (1996) utiliza la expresión “self-awareness”, conciencia de uno mismo o autoconciencia, para referirse a la atención continua a los propios estados internos, esa conciencia autorreflexiva en la que la mente se ocupa de observar e investigar la experiencia misma, incluidas las emociones.

A través del conocimiento de nuestras emociones, y del proceso que siguen nuestros pensamientos (metacognición), podemos llegar a darnos cuenta de la diferencia que existe entre “sentir una emoción” y ser consciente de lo que se está sintiendo y verse arrastrado por ella. La autoconciencia exige un conocimiento íntimo y exacto de nosotros mismos y de las emociones. Asimismo, requiere la comprensión y la predicción de nuestras reacciones emocionales ante las situaciones. El desarrollo de la conciencia emocional supone la alfabetización emocional, es decir poseer un vocabulario adecuado y suficiente para definir o describir lo que se está sintiendo. Igualmente implica el desarrollo de la atención consciente para distinguir lo que estamos sintiendo.

Para aumentar la autoconciencia es necesario que meditemos seriamente y con valor sobre cómo reaccionamos ante las personas y hechos que forman parte de nuestra vida. En particular, debemos (1) examinar nuestros juicios, (2) sintonizar con nuestros sentimientos, (3) saber cuáles son nuestras intenciones y (4) prestar atención a nuestros actos. Wiesinger (2003) sugiere que para el desarrollo de nuestra autoconciencia, dar respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Qué siento ahora mismo? ¿Qué quiero? ¿Cómo estoy actuando? ¿Qué valoraciones estoy haciendo? ¿Qué me dicen los sentidos?

Reconocer nuestras propias emociones así como sus efectos en nosotros y en otros es una de las aptitudes indispensables de la inteligencia emocional. Si nos falta somos vulnerables y podemos cometer graves errores. Todos sentimos impulsos emocionales que pueden ser ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto o tristeza (por citar algunas emociones) que son valiosos avisos que bien interpretados nos pueden llevar en una dirección constructiva. En algunos casos, esa falta de oído emocional se presenta como mensajes que el cuerpo trata de enviarnos bajo la forma de jaquecas, dolores de espalda, sueño, etc, para hacernos saber que algo está mal.

La conciencia emocional comienza cuando nos contactamos con nuestras emociones, las cuales están presentes en todos nosotros y entendemos de qué forma afecta a lo que percibimos, pensamos y hacemos. Las emociones corren en paralelo con nuestros pensamientos, siempre experimentamos alguna emoción pero a veces es tan sutil que no le damos tanta importancia en nuestra actividad diaria. Literalmente experimentamos cientos de emociones con diversa intensidad, que vienen y van con los acontecimientos cotidianos. Las sensaciones nos acompañan siempre, pero rara vez les prestamos atención. Se requiere que hagamos una pausa mental para captar el murmullo interno de las emociones, algo que no estamos acostumbrados, y sólo cuando se desbordan tomamos conciencia.

Fuentes consultadas:

- Gallego, D., Alonso, C., Cruz, A. y Lizama, L. (1999). *Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Weisinger, H. (2003). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: Suma de Letras.

5. El manejo de las emociones y estrategias para su control

Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo, también llamada autocontrol emocional. El control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. El autocontrol puede ser enseñado y aprendido, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional. El autocontrol emocional persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal.

Poseer control emocional no significa que no tengamos que enfrentarnos en la vida diaria a situaciones que impliquen conflictos con otras personas o situaciones, por cuanto así es la dinámica de la vida misma. El autocontrol significa saber superar los bloqueos emocionales que ciertas situaciones pueden provocar. Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen las positivas.

Hay personas que poseen la habilidad para enfrentar positivamente las tensiones emocionales, sin embargo, a otras les cuesta mucho o se enfrentan de manera inadecuada, se escapan o las evitan. La evitación y el escape no son buenas soluciones para enfrentarse a las tensiones emocionales porque no resuelven las fuentes del conflicto, crean grandes insatisfacciones y terminan por debilitar la integridad emocional.

La dinámica de la sociedad actual enfrenta a las personas de manera continua a situaciones que le ocasionan enfado o irritaciones, ansiedad o preocupación, estrés, miedo o depresión. El autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica la observación y percepción de nuestras emociones en esas circunstancias, para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas.

Tradicionalmente se ha pensado que el control sólo se requiere para las emociones negativas, una mirada más amplia de lo que significa la regulación emocional implica considerar también la habilidad para inducir emociones y estados de ánimo positivos en uno mismo y en los demás. En ese sentido se recomienda:

- Autoconocerse a través de la propia reflexión para identificar las emociones positivas y negativas que experimentamos.
- Controlar la expresión de las emociones negativas y promover la expresión de las emociones positivas, esto favorece nuestro bienestar personal y las relaciones con los otros.

A continuación se presenta una breve reseña de algunas estrategias para el control de las emociones. Por razones de presentación aparecerán separadas, pero es frecuente que en la práctica se integren para alcanzar mejores resultados.

a. La respiración

La respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración nos proporciona una mejor oxigenación optimizando la vida, cuanto más oxigenado tengamos el cerebro, seremos más claros, más lúcidos y más eficaces.

La mayoría de las personas creen que la respiración es una función vital que se produce de forma automática; sin embargo, de todos los sistemas vitales del cuerpo, el respiratorio es el más fácilmente controlable y modificable.

Existen dos tipos de respiración que generan efectos sutilmente diferentes. Una superficial, rápida y entrecortada, que normalmente se asocia a la respuesta de lucha, huida o estrés. Este tipo de respi-

ración se caracteriza por un movimiento ascendente y frontal del tórax, de este modo el aire únicamente accede a la parte media y superior de los pulmones; es un sistema poco eficaz para oxigenar la sangre, por lo que si se mantiene de manera indefinida, intensifica la sensación de estrés y ansiedad.

La otra respiración es abdominal o diafragmática, también llamada profunda, que oxigena mejor la sangre porque permite el acceso del aire a la parte inferior de los pulmones y requiere el uso consciente del diafragma. Cuando inspiramos, el diafragma se contrae y desciende, ayudando a que el aire penetre en la parte inferior de los pulmones. Cuando expiramos, el diafragma se relaja y sale el aire. La respiración abdominal fomenta un estado mental sosegado y tiene efectos psicológicos beneficiosos, como la reducción de la presión sanguínea y la disminución del ritmo cardíaco. La respiración abdominal da al cuerpo el mayor aporte de oxígeno con el menor esfuerzo.

Los ejercicios que estimulan la respiración abdominal ayudan a relajar la mente. El mero hecho de concentrarnos en el acto de respirar detiene el flujo de pensamientos inquietantes y angustiosos que se suelen experimentar en un estado de estrés o ansiedad.

b. La relajación

La relajación es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración. La relajación es tan importante como la respiración, ambas están interrelacionadas a tal punto que una modifica la otra. Cuando nuestro cuerpo está en tensión, envía señales al cerebro de que no estamos tranquilos y se genera un círculo promotor de ansiedad. Para mantener la regulación emocional es importante mantener también un cuerpo relajado y tonificado. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad.

La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros. No siempre es posible eliminar las causas que generan estos estados emocionales, pero aprender a relajar el cuerpo ayuda a reforzar la resistencia a esas situaciones y asumir mejor las exigencias cotidianas.

c. La visualización

La visualización es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta. Consiste en concentrarse

en imágenes mentales. El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta.

La visualización se utiliza con diferentes propósitos, por ejemplo, desarrollar relaciones más armoniosas o ganar seguridad en situaciones de carácter social; puede también emplearse como técnica de relajación mental y como método de ayuda para controlar el estrés.

Uno de los fundamentos de la visualización es que es posible modificar el estado de ánimo, imaginando una escena, un objeto o una imagen que contrarrestará una disposición anímica o una situación negativa.

La clave para desarrollar nuestra capacidad de imaginar colores, formas y situaciones consiste en soltarnos internamente, trabajar mentalmente de forma constante y disciplinada, para fomentar el no pensamiento, así como estimular la visión interior.

La visualización también nos ayuda a aumentar nuestra capacidad de concentración y a mantener el foco en cada uno de nuestros esfuerzos. La práctica de la visualización siempre debe ir acompañada por unos minutos de relajación física y mental, pues al soltar las tensiones y al mantener alejadas todas las preocupaciones, podemos concentrarnos en crear más fácilmente la imagen mental en positivo de aquello que deseamos.

d. La meditación

La meditación es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficiosa tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental.

Se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación, en un período relativamente corto de tiempo. En ella, el metabolismo del organismo se enlentece; así como disminuye el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria y cardíaca. Además, reduce la cantidad de ácido láctico, sustancia producida por el metabolismo del músculo esquelético, asociada con la ansiedad y la tensión. Se ha demostrado, igualmente, que las ondas alfa del cerebro, presentes en el estado de relajación profunda, con la meditación aumentan en intensidad y frecuencia.

A través de la meditación se puede aprender a enfocar críticamente la atención sobre una cosa cada vez. Es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo. Como el proceso de enjuiciar de forma acrítica una cosa en un tiempo se generaliza a otros aspectos de la vida, poco a poco nos encontramos con que somos capaces de darnos cuenta de todo lo que hacemos. Asimismo, somos más capaces de conocer y aceptar las pautas habituales de percepción, pensamiento y sentimiento, que ejercen una influencia importante en nuestras vidas y que generalmente operan a un nivel inconsciente o automático.

e. El control del pensamiento o terapia cognitiva

En las situaciones normales de la vida diaria, entre los sucesos y la emoción existe un diálogo interior. En la mayoría de los casos la emoción procede de la interpretación del suceso y no del propio suceso, y esta interpretación está mediada por los pensamientos que se tengan al respecto. En ocasiones, se tienen pensamientos deformados o distorsionados de la realidad que hacen estallar y/o exacerbar emociones negativas, es lo que se denomina distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos.

Los pensamientos automáticos son nuestra charla interna o auto diálogo con nosotros mismos, a nivel mental, expresados como pensamientos o imágenes y que se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia). A menudo forman «versiones» subjetivas de las cosas que nos ocurren que suelen ser bastantes erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, por lo que se le dice que están basados en «distorsiones cognitivas».

En psicología las llamadas distorsiones cognitivas se tratan a través de diversos métodos, entre los que se encuentra el denominado terapia cognitiva. Beck (1995) inicia el desarrollo de esta terapia a principio de la década de los sesenta para ayudar a los pacientes con tales distorsiones en el pensamiento. La terapia cognitiva pretende identificar y modificar las cogniciones desadaptativas, resaltar su impacto perjudicial sobre la conducta y las emociones y sustituirlas por otras más adecuadas. La terapia cognitiva de Beck consiste básicamente en identificar pensamientos distorsionados que causan dificultades en el estado emocional, con el objeto de modificarlos.

Según Beck las cogniciones negativas se caracterizan por aparecer de forma refleja (sin razonamiento previo), ser irracionales e inadecuadas, ser aceptadas por la persona por considerarlas

posibles y ser involuntarias. A continuación se presenta una descripción de los tipos de distorsiones cognitivas señaladas por Beck (1995).

1. **Filtraje o abstracción selectiva:** esta distorsión está caracterizada por una especie de visión de túnel; sólo se ve un aspecto de la situación con la exclusión del resto. Palabras claves para detectar esta distorsión son: «Es horrible», «Es insoportable». «Es perfecto». Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Es esto realmente así?
2. **Pensamiento polarizado:** Consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las cosas se valoran como buenas o malas, blancas o negras, olvidando grados intermedios. Esto crea un mundo polarizado y las personas que lo padecen reaccionan a los eventos de un extremo emocional a otro. Por ejemplo, si no es perfecto o brillante entonces sólo podrá ser un fracasado o un imbécil. Palabras claves para detectar esta distorsión son todas aquellas que extreman las valoraciones olvidando los grados intermedios y matices. Ejemplos: «Fracasado», «Cobarde», «Inútil», «Excelente», «Perfecto», etc. Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Entre esos dos extremos, hay grados intermedios? ¿Hasta qué punto eso es así?
3. **Sobregeneralización:** esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular, sin base suficiente. Por ejemplo, una persona que busca trabajo, no lo encuentra y concluye: «Nunca conseguiré un empleo». Palabras claves que indican que una persona está sobregeneralizando son: todo, nadie, nunca, siempre, todos o ninguno. Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?, ¿Qué pruebas tengo para sacar esa conclusión? ¿Hay algún caso contrario que demuestre que no siempre es así?
4. **Interpretación del pensamiento:** Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo. Por ejemplo, una persona nota como la miran unos extraños y piensa: «Sé que piensan mal de mí». Otra persona está esperando a otra en una cita y ésta tarda cinco minutos y sin mediar prueba alguna, se le viene a su cabeza: «Sé que me está mintiendo y engañando». Palabras claves de esta distorsión son: «Eso es porque...», «Eso se debe a...», «Sé que eso es por...». Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Qué pruebas tengo para suponer eso? ¿Puedo hacer algo para comprobar si esa suposición es cierta?

5. **Visión catastrófica:** Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo. Por ejemplo, una persona con un dolor de cabeza empieza a pensar que quizás tenga un tumor cerebral. Los pensamientos catastróficos a menudo empiezan con las palabras “y si ...”. Para contrarrestarlo conviene dejar de anticipar, centrarse en el presente y valorar posibilidades. Preguntarse: ¿Otras veces lo he pensado, y qué ocurrió realmente?, ¿Qué posibilidades hay de que eso ocurra?

6. **Personalización:** La persona cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella, y tiene la tendencia a compararse con los demás. Por ejemplo: En el trabajo una persona tenía la impresión de que cada vez que el encargado hablaba de que había que mejorar la calidad del trabajo se referían exclusivamente a él. Esta persona pensaba: «Sé que lo dice por mí». Palabras claves son: «Lo dice por mí», «Hago esto mejor (o peor) que tal». Una forma de contrarrestarlo es aceptarse tal como es y preguntarse ¿Realmente lo dice por mí?

7. **Falacia de control:** La persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo, se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida. Ejemplos: «Si otras personas cambiaran de actitud yo me sentiría bien», «Yo soy el responsable del sufrimiento de las personas que me rodean». Palabras claves son: «No puedo hacer nada por...», «Sólo me sentiré bien si tal persona cambia», «Yo soy el responsable de todo...». Para contrarrestarlo se requiere un pensamiento más equilibrado y preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para creer que eso depende solo de mí? ¿Es cierto que lo que me sucede es responsabilidad de..?

8. **Falacia de justicia:** Consiste en valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. Una persona suspende un examen y sin evidencia piensa: «Es injusto que me hayan suspendido». Otra piensa sobre su pareja : «Si de verdad me apreciara no me diría eso». Palabras claves son: «¿No hay derecho a!... «Es injusto que...», «Si de verdad tal, entonces...cual». Para contrarrestarlo es necesario dejar de confundir lo que se desea con lo justo. Para contrarrestarlo se recomienda escuchar los deseos de otros y preguntarse: ¿Si las cosas no salen como quiero entonces son necesariamente injustas?

9. **Razonamiento emocional:** Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc. Las emociones sentidas se toman

como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos. Las palabras claves en este caso son: «Si me siento así es porque soy/ o ha ocurrido...»

- 10. Falacia de cambio:** Consiste en pensar que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta. Por ejemplo, un hombre piensa: «La relación de mi matrimonio sólo mejorará si cambia mi mujer». Las palabras claves son: «Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa». Comprobar si usted puede hacer algo, haga el otro algo o no. Para contrarrestarlo conviene preguntarse ¿Qué pruebas tengo para creer que el cambio sólo depende de esa persona? Aunque eso no cambiase, ¿Podría hacer yo algo?
- 11. Etiquetas globales:** Cuando etiquetamos, globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y de las personas estereotipada e inflexible. Por ejemplo, una persona piensa que todos los argentinos son pedantes. Un paciente piensa de manera idealizada de su terapeuta: «Es una persona estupenda». Es el efecto de englobar bajo una etiqueta hechos distintos y particulares de modo inadecuado. Las palabras claves son: «Soy un», «Es un», «Son unos...». Para contrarrestarlo se recomienda buscar casos que escapen a la etiqueta y preguntarse: ¿Soy así siempre? ¿Hay otros aspectos de mí que escapen a esa etiqueta? Hacer lo mismo cuando calificamos a otra persona.
- 12. Culpabilidad:** la persona sostiene que los demás son los responsables de sus problemas, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí misma de todos los problemas ajenos. Por ejemplo, una madre cada vez que sus hijos se alborotaban o lloraban, tendía a irritarse con ellos y consigo misma echándose la culpa de no saber educarlos mejor. En este caso las palabras claves aparecen en torno a: «Mi culpa», «Su culpa», «Culpa de...». Para contrarrestarlo conviene buscar los motivos o razones del problema sin que necesariamente haya que encontrar culpables.
- 13. Los deberías:** La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que no cumplen esas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma. Ejemplos de este caso son: Un médico se irritaba constantemente con los pacientes que no seguían sus prescripciones y pensaba: «Deberían de hacerme caso»; eso impedía que revisara sus actuaciones o explorara los factores que podían interferir en el seguimiento de sus indicaciones. Las palabras claves como puede deducirse son: «Debería de...», «No debería de...», «Tengo que...», «No tengo que...», «Tiene que...». Para contrarres-

tarlo conviene flexibilizar la regla, comprobar su efecto y preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para decir que eso debe ser así necesariamente? ¿Puedo comprobar si es tan grave si eso no ocurre como yo digo que debería ocurrir?

14. Tener razón: Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importan los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan, la persona se pone normalmente a la defensiva. Las palabras claves que denotan esta distorsión son: «Yo tengo razón», «Sé que estoy en lo cierto el/ella está equivocado/a». Para contrarrestarlo se recomienda dejar de centrarse sólo en sí mismo, escuchar al otro, y preguntarse: ¿Estoy escuchando realmente al otro? ¿Tiene esa persona derecho a su punto de vista? ¿Puedo aprender algo de su punto de vista sin hacerme una idea prejuzgada de ella?

15. Falacia de recompensa divina: La persona espera cobrar algún día todo el sacrificio, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará «mágicamente» en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el de acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad. Las palabras claves que indican esta distorsión son: «El día de mañana tendré mi recompensa», las cosas mejorarán en un futuro». Para contrarrestarlo conviene buscar las soluciones en el presente. Preguntarse: ¿Tengo pruebas para decir que no puedo hacer algo para cambiar esto? ¿Qué podría ir haciendo ahora mismo?

El poder del pensamiento positivo nos sirve en todo momento para dirigir nuestra energía mental y nuestros esfuerzos en una dirección determinada. Cuando apoyamos nuestros anhelos con pensamientos positivos y con imágenes mentales acordes con lo que queremos alcanzar o experimentar, estamos muy cerca de lograr que se conviertan en realidad.

Fuentes consultadas:

- Beck, A. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Davis, M., Robbins, E. y McKay, M. (1985) *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Gallego, D., Alonso, C, Cruz, A. y Lizama, L. (1999). *Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.

- Ruiz, J. e Imbernón, J. (1996). *Como afrontar los problemas emocionales con la terapia cognitiva*. Disponible en: http://www.psicologia-online.com/ESMUBeda/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse.htm

«La ciencia moderna nos está demostrando todos los días que es la inteligencia emocional, no el coeficiente intelectual (CI) ni la sola potencia cerebral, lo que sustenta muchas de las mejores decisiones, las organizaciones más dinámicas y rentables, y las vidas más satisfactorias y de éxito».

Robert Cooper y Ayaman Sawaf (1998)

«Sin el estímulo y guía de la emoción, el pensamiento racional se enlentece y desintegra. La mente racional no flota por encima de lo irracional; no puede liberarse y ocuparse sólo de la razón pura».

O. Wilson (1998 en Mora, 2000, p. 19)

«El profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Si la escuela y la administración asumen este reto, la convivencia en este milenio puede ser más fácil para todos y nuestro corazón no sufrirá más de lo necesario».

Natalio Extremera y Pablo Fernández-Berrocal (2002:374)

6. El arte como un medio para la expresión de las emociones

El lenguaje del arte se apoya en el principio de la comunicabilidad de la experiencia y, por tanto, de lo ininteligible, al estar mediado por la subjetividad. El arte siempre ha sido uno de los medios para acceder a la esfera emocional y en cualquiera de sus manifestaciones (drama, pintura, música, poesía, cine, teatro, danza, etc.) nos permite habitar otros mundos, experimentar placer, deleite, gozo y también, experimentar dolor y displacer, aún siendo conscientes de que lo que allí se representa o escenifica es ficción. El arte, entonces, nos ofrece un recurso inagotable para la expresión, evocación y exploración de las sensaciones, emociones y sentimientos.

Ser creativos es una experiencia subjetiva de naturaleza personal y permite una profunda comunicación con los estratos más profundos de la mente humana. Los individuos creativos están en estrecho contacto con sus emociones, buscan la razón de lo que están haciendo, y son sensibles al dolor, al aburrimiento, a la alegría, al interés y a las demás emociones. El arte entonces permite la exploración del mundo sentimental, así como también el manejo de emociones propias y ajenas.

El lenguaje del arte resulta ser un instrumento efectivo para la expresión emocional; en consecuencia el arte se constituye en una estrategia de la educación emocional para la mejora de los procesos expresivo-comunicativos e intersubjetivos de los sujetos.

Natalie Rogers, en entrevista que le realizara Guadiana (2003) sostiene que el arte y la expresión sirven al crecimiento personal y grupal en la Terapia Expresiva Centrada en la Persona, en la cual se propicia la expresión auténtica y el autoconocimiento, haciendo énfasis en lo intuitivo, creativo y emocional, apoyándose en las artes expresivas. El término “artes expresivas” significa la utilización de varias formas de arte, como la narrativa, la plástica, la danza, la pintura y la música, entre otras.

En esta terapia se alienta la expresión personal, sin prestar atención al valor comercial o a la calidad del producto. Las artes del movimiento, lo visual, lo sonoro y la redacción creativa se conciben como lenguajes del alma y el espíritu que pueden aprovecharse para explorar las emociones humanas y permiten desarrollar un sentido positivo de sí mismo.

Las artes expresivas pueden constituirse en un medio para aproximarse al miedo, la vergüenza, la culpabilidad o el enojo, inconsciente o no expresado, que frecuentemente nos ata a un patrón de silencio. La expresión creativa, que se acepta y comprende puede ayudar al participante a enfrentar estos sentimientos oscuros y tender un puente a la alegría, la sensualidad, el amor y la compasión.

Por su parte De la Torre (2000), en la misma dirección de reconocer el valor del arte como medio para la conexión y expresión de las emociones, destaca el uso del cine como estrategia para educar actitudes y sentimientos. Las películas son una historia de vida, real o imaginaria, pero con la fuerza suficiente para generar emociones y sentimientos de diversa índole en el espectador. El cine tiene la ventaja de manejar espacios y tiempos imaginarios, y permite acercarnos a la expresión de los sentimientos más variados y profundos: ira, rabia, asco, miedo, violencia, alegría, entusiasmo, excitación, felicidad.

Igualmente, señala este autor que la música también es un estímulo apropiado para producir estados emocionales y educar la sensibilidad. A través de la música se pueden generar situaciones en las que se conjuguen los procesos de pensamiento y sentimiento, momentos en los que el pensar se deja arrastrar por el sentir y el sentir arraiga en forma de reflexión.

Gabrielle Roth (1990) quien de igual modo se ha dedicado al desarrollo de terapias de encuentro con el yo a través de la danza y la música, también destaca que el canto y la canción son una parte integral de toda cultura. En las canciones expresamos nuestra furia y dolor, nuestros gozos y penas, nuestro amor y preocupaciones. Las canciones para muchas personas son una parte de la vida: la gente escucha canciones noche y día, en sus autos, en casa. Ella argumenta que la gente pareciera que necesita de los cantantes y canciones para aprovisionarse de energía emocional y refiere que precisamente las canciones son una de las pocas áreas en que la exploración de toda la gama de las emociones está aprobada y aceptada socialmente, incluso en nuestra cultura, cuya tendencia es reprimir los verdaderos sentimientos. Roth (1990) sostiene que al cantar y bailar se descubre y libera la energía de la emoción, permitiéndole fluir.

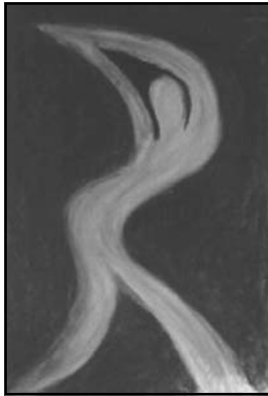
Para concluir, subrayamos que, tal como lo planteaba Vigotski (1972), el arte no debe concebirse meramente como un adorno, un realce de la vida, sino un camino en sí mismo, un camino para salir de lo previsible y convencional, un mapa para el autodesarrollo.

Fuentes consultadas:

- Cubero, L. y Romero, C. (2003). *La educación a través del arte dramático*. Ponencia al XXII Seminario Interuniversitario de Teoría de la Educación. Disponible en: www.uab.es/div5/site/pdf/ponencia2/
- De La Torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista Española de Pedagogía*, LVIII (217), 543-572.
- Guadiana, L. (2003). Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación. Entrevista a Natalie Rogers. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 5 (2). Disponible en: <http://redie.ens.uabc.mx/vol5no2/contenido-guadiana.html>.
- Roth, G. (1990). *Mapas para el éxtasis*. Barcelona: Urano.
- Vigotsky, L. (1972). *Psicología del arte*: Barcelona: Barral, Barcelona.

«Hemos llegado a creer que una persona “es inteligente” si tiene títulos académicos o una gran capacidad en alguna disciplina escolástica (matemáticas, ciencias, vocabulario). Pero los hospitales psiquiátricos están atiborrados de pacientes con esas credenciales. El verdadero barómetro de la inteligencia es una vida feliz y efectiva, vivida cada día, y cada momento de cada día».

Wayne W. Dyer , 1976.



7. Las habilidades sociales

Las habilidades sociales se asocian con comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que se caracterizan por ser aceptados socialmente en una determinada cultura. Están referidas a determinados contextos, es decir una misma conducta puede ser adecuada en una situación concreta pero totalmente inadecuada en otro contexto. Es importante también destacar que el sentido de la adecuación está altamente influenciado por el componente cultural. Son conductas aprendidas para relacionarse socialmente y pueden mejorarse a través del aprendizaje intencionado.

Las habilidades sociales permiten vincularnos con los otros, crear nuevos vínculos, reforzar los existentes, disfrutar y compartir el afecto. Igualmente, permiten manifestar necesidades y resolver conflictos: pedir lo que uno desea, poder decir que no, expresar opiniones, defender los derechos, pedir que el otro cambie su conducta, enfrentar críticas y hostilidad.

En muchas ocasiones nos «cortamos al hablar», no sabemos pedir un favor, nos cuesta ir solos a realizar actividades sencillas, no podemos comunicar lo que sentimos, no resolvemos situaciones con los amigos, o con la familia, puede ocurrir que no tengamos amigos... Todas estas dificultades subyacen a la carencia de habilidades sociales. Podríamos añadir muchas otras, todas aquellas que tengan que ver con las relaciones difíciles con los otros.

Es creencia común que la simpatía y el atractivo social de algunas personas son totalmente innatos. Sin embargo, es algo que también se adquiere a través de experiencias que van moldeando a las personas hasta hacerlos expertos en estas habilidades. Aunque es en la infancia donde

aprendemos en mayor medida a relacionarnos con los demás, es un proceso continuo durante toda la vida.

Ser socialmente competentes proporciona gratificaciones personales que pueden venir derivadas de percibir nuestra capacidad de desarrollar determinadas habilidades de manera eficaz (autoeficacia), de considerarnos capaces de dominar nuestros sentimientos (autocontrol) y de desarrollar relaciones fructíferas (empatía). Este autoreforzamiento o autoafirmación, genera pensamientos positivos que llevan a aumentar la autoestima y que a su vez repercuten en nuestra competencia social.

Según Caballo (1993: 6):

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Elementos de las habilidades sociales

De acuerdo con Goleman (1999) las habilidades sociales abarcan siete elementos: comunicación, influencia, liderazgo, catalización del cambio, resolución de conflictos, colaboración y cooperación y habilidades para el trabajo en equipo.

La comunicación

Es la capacidad de emitir mensajes claros y convincentes. Las personas dotadas de estas competencias: saben dar y recibir mensajes, captan las señales emocionales y sintonizan con su mensaje; abordan directamente las cuestiones difíciles; saben escuchar, buscan la comprensión mutua y no tienen problemas para compartir la información de la que disponen; alientan la comunicación sincera y permanecen atentos tanto a las buenas noticias como a las malas.

La capacidad de influencia

Es poseer habilidades de persuasión. Las personas dotadas de estas competencias: son muy convincentes; utilizan estrategias indirectas para alcanzar el consenso y el apoyo de los demás, y recurren a argumentaciones muy precisas con el fin de convencer a los demás.

El liderazgo

Es la capacidad de inspirar y de dirigir a los individuos y a los grupos. Las personas dotadas de estas competencias: articulan y estimulan el entusiasmo por las perspectivas y objetivos compartidos; cuando resulta necesario saben tomar decisiones independientemente de su posición; son capaces de guiar el desempeño de los demás y liderizan con el ejemplo.

La catalización del cambio

Es la capacidad para iniciar o dirigir los cambios. Las personas dotadas de estas competencias: reconocen la necesidad de cambiar y de eliminar fronteras; desafían lo establecido; promueven el cambio y consiguen involucrar a otros en ese cambio y modelan el cambio de los demás.

La resolución de conflictos

Es la capacidad de negociar y de resolver conflictos. Las personas dotadas de estas competencias: Manejan a las personas difíciles y a las situaciones tensas con diplomacia y tacto, reconocen los posibles conflictos, sacan a la luz los desacuerdos y fomentan la disminución de las tensiones y, buscan el modo de llegar a soluciones que satisfagan plenamente a todos los implicados.

La colaboración y cooperación

Es la capacidad para trabajar con los demás en forma cooperativa y colaborativa en función de alcanzar los objetivos compartidos. Las personas dotadas de estas competencias: equilibran la concentración en la tarea con la atención a las relaciones; colaboran y comparten planes, información y recursos.

Las habilidades de equipo

Es la capacidad de crear la sinergia grupal en la consecución de las metas colectivas. Las personas dotadas de esta competencia: alientan cualidades grupales como el respeto, la disponibilidad y la colaboración; despiertan la participación y el entusiasmo; consolidan la identificación grupal y, cuidan al grupo, su reputación y comparten los méritos.

La comunicación interpersonal y emocional

El ser humano es en esencia un ser comunicativo, que se desarrolla en redes que le permiten ser parte de una comunidad. La comunicación es un proceso bidireccional en el cual necesariamente hay un receptor y un emisor en interacción permanente; en esa interacción se intercambian percep-

ciones, experiencias, conocimientos, sentimientos, creencias. La comunicación humana abarca tres tipos de lenguajes que actúan de modo simultáneo:

- El lenguaje verbal: lo que decimos con las palabras.
- El lenguaje no verbal: lo que decimos con los gestos de la cara y del cuerpo, así como con nuestra imagen.
- El lenguaje paraverbal: lo que decimos con la calidad y cualidad de la voz.

La ausencia de congruencia en la comunicación produce desconfianza en el receptor. Por congruencia se entiende que los tres lenguajes, el verbal, el no verbal y el paraverbal comuniquen en la misma dirección, el mismo mensaje, el mismo contenido. Además, conviene recordar el papel que juegan la mirada, la distancia entre los interlocutores y la postura corporal en la comunicación.

La forma en que miramos es muy importante en la interacción con los demás. Tanto, que puede afianzar, quitar importancia o desmentir aquello que nuestros labios están diciendo. Si miramos a nuestro interlocutor conseguiremos mayor respuesta que si estamos mirando hacia otro lado, la mirada es un indicativo de que seguimos la conversación y que nos interesa. Sin embargo hay que tener en cuenta que un exceso de contacto ocular muy fijo y continuo puede resultar molesto a nuestro interlocutor. Si retiramos la mirada estamos indicando desinterés, timidez, sumisión o sentimientos de superioridad.

Asimismo, existen investigaciones acerca de las distancias en las que generalmente se sitúan las personas en la comunicación, distinguiendo entre distancia íntima, distancia personal y distancia social.

- a) Distancia íntima (0-50 cm.): En esta distancia se sitúan las personas amadas y familiares.
- b) Distancia personal (50-125 cm.): Es el espacio personal de cada uno, una especie de esfera protectora que nos gusta mantener entre nosotros y el resto de los individuos.
- c) Distancia social (1,25-3,5 m): Distancia que se usa para trabajar en equipo o en relaciones sociales ocasionales.
- d) Distancia pública (más de 3,5 m): Distancia que nos gusta mantener con los desconocidos (por ejemplo al caminar por la calle).

Hay situaciones en las que no se respetan estas distancias o la persona se sitúa en una distancia que no le corresponde, entonces nos sentimos incómodos. Esto se produce en los dos sentidos, tanto si un desconocido se coloca en nuestra distancia personal como si una persona muy cercana se mantiene alejada y evita el acercamiento.

La postura corporal es la manera como colocamos nuestro cuerpo en el acto de la comunicación y es algo que el interlocutor percibe a simple vista y que transmite un mensaje. Son muchos los aspectos posturales que se asocian con un mensaje. Por ejemplo, la inclinación del cuerpo hacia el interlocutor suele ser interpretado como muestra de atención y acercamiento, mientras que estar echado hacia atrás indica desinterés o rechazo. El tener los brazos cruzados se ha asociado con una actitud defensiva, mientras que la distensión y relajación de los brazos transmite una actitud confiada.

El auge de la investigación sobre inteligencia emocional ha favorecido poner la atención más específicamente en el proceso de la comunicación de las emociones. Es así que también se habla de la capacidad de comunicación emocional referida a la habilidad para compartir sentimientos y opiniones con apoyo y comprensión, crear cercanía e intimidad en un marco de respeto mutuo (igualdad de derechos y de poder).

La capacidad de comunicación emocional entonces comprende habilidades de expresión y de recepción de la información emocional. La expresión de lo que sentimos es lo que permite que haya una verdadera comunicación con los demás y que las relaciones no sean superficiales. Es la única herramienta que tiene el ser humano para luchar contra la soledad, el aislamiento y la inestabilidad emocional. Cuando hay emociones no placenteras que provocan angustia, como los celos, la inseguridad o la desilusión es igualmente importante que se expresen. Guardarse esas emociones, provocan lo que los terapeutas llaman deuda emocional. Esta deuda emocional se va acumulando, y un día de tantos estalla provocando un conflicto que podría ser irreconciliable. Por eso, ya sean sentimientos positivos o negativos, es fundamental que se expresen y que sean evidentes para la otra persona. Asimismo, la apertura mental es un factor fundamental en la expresión de los sentimientos y por tanto en las relaciones humanas. Pero no sólo nos referimos a evitar tabúes y prejuicios, sino incluso a estar dispuesto a escuchar al otro.

La expresión de las emociones tiene como punto de partida la conciencia emocional, puesto que se requiere darse cuenta de la emoción que experimentamos para luego decidir expresarla (a quién, cuándo, cómo), satisfaciendo así nuestras propias necesidades de comunicación y de

interrelación con los otros. Identificar y comunicar los sentimientos promueve la cercanía y la intimidad, y permite expresar nuestros deseos y conocer los del otro. Las dificultades para comunicar emociones pueden ser por miedo (a lo que pasaría si expresaran sus emociones) o por falta de contacto con las propias emociones. Igualmente, no poseer un vocabulario emocional amplio limita la expresión de la emoción, pues se carece de suficientes palabras para denominarlas.

La escucha atenta

La recepción de la comunicación emocional de los otros requiere el desarrollo de las habilidades de escucha activa, también llamada escucha atenta, que implica oír al otro con total apertura, de manera que la persona sienta que puede expresarse sin miedo a ser juzgada, aún cuando el oyente no esté de acuerdo con lo que dice. La escucha activa es el primer paso hacia el fomento de las buenas relaciones ya que permite una actitud abierta a la discusión y favorece la resolución positiva de los problemas.

En la escucha activa se pueden distinguir conductas observables y no observables. La observable está referida a las señales que emite el que está recibiendo el mensaje y que indican conexión emocional con el otro, como por ejemplo asentir, preguntar, establecer el contacto corporal y visual cuando corresponda. Lo no observable se refiere al pensamiento del que está escuchando.

Existen patrones o roles que se asumen en la comunicación que interfieren la escucha atenta, es necesario tener conciencia de ellos puesto que obstaculizan una comunicación emocional efectiva con los otros.

Patrones negativos de escucha

Patrón	Descripción
El simulador	No se centra en la persona que habla, su mente está en otra parte a pesar de dar señales externas de que está atento: asiente con la cabeza, establece contacto visual y en ocasiones murmura "ajá".
El interruptor	No permite que la persona que está hablando termine de hacerlo; no le hace ninguna pregunta para clarificar ni solicita ningún tipo de información adicional. Está demasiado ansioso de hablar. Muestra muy poco interés por la otra persona.
El interpretador	Esta persona intenta de manera precipitada interpretar todo lo que otra persona dice y por qué lo dice. Juzga las palabras de su interlocutor o intenta acoplarlas a su propia lógica, sin tener suficientes elementos de juicio para ello. Suelen utilizar expresiones como: «Tú lo que sientes es...».

Patrones negativos de escucha (Continuación)

Patrón	Descripción
El aprovechado	Utiliza las palabras de su interlocutor únicamente como un medio para transmitir su propio mensaje. Cuando la persona dice algo, el aprovechado se apropia del enfoque y lo modifica en la dirección de su propio punto de vista, su opinión, su historia o sus hechos. Sus expresiones favoritas son: “Bueno, eso no es nada en comparación con lo que me pasó a mí...”; “Yo recuerdo cuando yo era...”
El discutidor	Esta persona sólo escucha el tiempo necesario para refutar lo dicho. Su objetivo es utilizar las palabras de su interlocutor en su contra. En el peor de los casos, lo discute todo y desea demostrar que el otro está equivocado. Como mínimo, intenta siempre que su interlocutor reconozca su punto de vista.
El consejero	Ofrecer consejos es, en algunas ocasiones, positivo; sin embargo, en otras, este comportamiento interfiere con la capacidad de escucha, ya que no permite que la persona que está hablando exprese totalmente sus sentimientos o ideas; no contribuye a resolver los problemas, impide airearlos; también puede ser humillante para la persona que habla, ya que resta importancia a su preocupación al ofrecerle una solución rápida.

La comunicación asertiva

La comunicación es asertiva cuando expresamos nuestras ideas, pensamientos, preferencias u opiniones; también se es asertivo cuando hacemos valer nuestros derechos de una manera clara, directa, firme, honesta, apropiada, sin agredir y respetando los derechos de las otras personas. En la práctica, esto supone el desarrollo de la capacidad para:

- Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- Discriminar las ocasiones en que la expresión personal es importante y adecuada.
- Defenderse, sin agresión o pasividad, frente a la conducta poco cooperadora, apropiada o razonable de los demás.

La habilidad de ser asertivo proporciona dos importantes beneficios: incrementa el auto respeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza, la aceptación y el respeto de los demás, en el sentido de que se hace un reconocimiento de la capacidad de uno mismo de afirmar los derechos personales.

La asertividad suele estar asociada a derechos humanos básicos como ser escuchado, cambiar de opinión, poder elegir, cometer errores, pedir lo que se desea y tener la posibilidad de decir no. La asertividad también incluye el reconocimiento de los derechos del otro y en ese sentido, los demás igualmente tienen derecho a ser escuchados, a que se respeten sus elecciones, a cometer errores, a discrepar con nuestras ideas, y aceptar esa diferencia.

Se pueden diferenciar dos tipos de comunicación asertiva: de rechazo u oposición y de aprobación o aceptación. Se consideran habilidades de oposición asertiva aquellas que se aplican a situaciones de interacción con el fin de manejar conductas poco razonables de los demás. Una de las principales consecuencias de la oposición asertiva es la conservación de la autoestima. De otro lado, la aceptación asertiva se relaciona con la capacidad de ofrecer y recibir reconocimientos y cumplidos. Estas habilidades se inhiben con demasiada frecuencia olvidando las ventajas que comportan. Debe tenerse en cuenta que ofrecer reconocimientos y cumplidos ante la conducta adecuada o gratificante del otro, aumenta la probabilidad de su repetición. Estas habilidades permiten aumentar la autoestima tanto del emisor como del receptor al mostrar aceptación y afecto hacia los demás, y en definitiva, facilitan la relación de confianza aumentando la satisfacción mutua y ayudan a establecer relaciones positivas con los demás.

Tipos de asertividad



En el acto de comunicación con los otros se pueden manifestar tres estilos de comunicación: agresivo, inhibido o pasivo y asertivo. A continuación se destacan las expresiones verbales frecuentes, los efectos en la conducta y las posturas corporales asociadas a cada una de ellas.

Estilo agresivo

EXPRESIONES VERBALES

Impositivo:

- "Tienes que..."
- "No te tolero..."
- Interrumpe a los demás.
- Da órdenes.
- Voz alta y y habla fluída y rápida.



CONSECUENCIAS

- Viola los derechos.
- Baja autoestima
- Se siente sin control.
- Quiere decidir por los otros.

POSTURA CORPORAL

- Cuerpo erguido hacia adelante.
- Gestos amenazantes.
- Invade el espacio del otro.

Estilo inhibido

EXPRESIONES VERBALES

- "Quizás..."
- "Supongo que..."
- "No..., sí..., quizás..., bueno..."
- "No... no te molestes"
- Voz baja y vacilante.



CONSECUENCIAS

- Deja que violen sus derechos.
- Baja autoestima.
- Pierde oportunidades.
- Los demás deciden por él.

POSTURA CORPORAL

- Postura cerrada y hundida.
- Movimientos forzados, rígidos e inquietos.
- Ausencia de contacto visual.

Estilo asertivo

EXPRESIONES VERBALES

Firme y directo:

- "Deseo", "no puedo..."
- "Opino que..."
- "¿Qué piensas...?"
- "Me estoy sintiendo..."
- Tono de voz firme



CONSECUENCIAS

- Protege sus derechos y respeta los de los demás.
- Se siente satisfecho.
- Tiene confianza en sí mismo.
- Toma sus propias decisiones.
- Establece su posición.

POSTURA CORPORAL

- Postura relajada y abierta del cuerpo.
- Movimientos suaves.
- Cabeza alta y contacto visual.
- Espacio interpersonal adecuado.
- Cuerpo orientado hacia el otro

Recomendaciones para desarrollar la comunicación asertiva

- Exterioriza tus sentimientos: "Me siento feliz", "Te quiero mucho", "Eres un buen amigo", "Tu presencia me es grata", "No es la orden que pedí", "No me hables de esa forma". Contra ejemplo: Quedarse callado, titubear o mostrarse agresivo
- Contradice directamente, de manera razonable, cuando estés en desacuerdo con alguien. Por ejemplo, "Particularmente en ese punto no estoy de acuerdo", "Tengo un punto de vista diferente al respecto", Contra ejemplo: "Como usted diga", "Es verdad.."
- Utiliza en lo posible la palabra "**YO**". Cada persona debe hablar en términos de lo que piensa, siente o desea, independientemente del criterio de otros. Ejemplo: "Yo pienso que esa idea es equivocada". Contra ejemplo: "La gente dice..." "Parece que..."
- Acompaña tus frases con expresiones corporales adecuadas.
- Pregunta "¿Por qué?..." y opina.
- Procura siempre hacer y lograr lo que realmente deseas: actúa siempre en congruencia contigo mismo.

La empatía

La empatía es la capacidad de percibir el mundo interior emocional y vivencial de otras personas, por tanto, es la raíz de la comunicación emocional y de las relaciones positivas con los otros. En inglés se utiliza el término “*social awareness*” que en español se entendería como conciencia social de tipo emocional, es decir la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las demás personas. Según Goleman (1999) la empatía comprende cuatro elementos: la comprensión de los demás, la orientación hacia el servicio, el aprovechamiento de la diversidad y la conciencia política.

La comprensión de los demás

Es la capacidad de captar los sentimientos y las perspectivas de los demás e interesarse genuinamente por sus preocupaciones. Las personas dotadas de estas competencias permanecen atentas a las señales emocionales de los demás; son sensibles y comprenden los puntos de vista de los demás, y los ayudan basándose en la comprensión de sus necesidades y sentimientos.

La orientación hacia el servicio

Es anticiparse, reconocer y satisfacer, en la medida de lo posible, las necesidades de los otros. Las personas dotadas de estas competencias comprenden las necesidades emocionales de las demás personas y tratan de satisfacerlas; brindando desinteresadamente la ayuda necesaria y poniéndose en su lugar.

El aprovechamiento de la diversidad

Es saber aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas. Las personas dotadas de estas competencias respetan y se relacionan con individuos de diferentes estratos; comprenden diferentes visiones del mundo y son sensibles a las diferencias existentes entre los grupos; consideran la diversidad como una oportunidad y, afrontan los prejuicios y la intolerancia.

La conciencia política

Es la capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de poder subyacentes en un grupo. Las personas dotadas de estas competencias advierten con facilidad las relaciones de poder, perciben las redes sociales más importantes, e interpretan adecuadamente tanto la realidad externa como interna de una organización o grupo.

Fuentes consultadas:

- Bolett, M. (2001): *Lengua y comunicación*. Material Instruccional. Caracas: Universidad Nacional Abierta.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento en las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Gallego, D., Alonso, C, Cruz, A. y Lizama, L. (1999). *Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Lynn, A. (2001). *50 actividades para desarrollar la inteligencia emocional*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Pascual, V. y Cuadrado, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Cisspraxis.
- Primero, G. (S/F) *Problemas vinculados con los trastornos de ansiedad*. Disponible en: <http://www.geocities.com/ansiedadvinculos/index.htm>
- Sebastián, C. (2001) *La comunicación emocional*. Madrid: Prentice Hall.

«Es bastante concebible que los expertos de los próximos 100 años puedan ridiculizar nuestras creencias o tener mucha compasión con nosotros, al considerarnos como primitivos en el estudio de la inteligencia».

Sternberg y Powell, (1986:980)

«Las emociones pueden ser inteligentes».

John Mayer

«Ser emocionalmente inteligente involucra estar en sintonía con las emociones»

Geetu Bharwaney

II. ACTIVIDADES PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



Blanca

1. Auto y co-evaluación de la inteligencia emocional

En todo proceso de desarrollo personal se debe partir del conocimiento profundo sobre sí mismo, lo cual implica desarrollar la atención consciente y la reflexión. Para que esta actividad tenga sentido y te sea útil es necesario que respondas con la mayor sinceridad posible, las siguientes preguntas:

1. *¿Cómo me veo a mí mismo en el manejo de mis emociones? ¿Cómo valoro mis habilidades emocionales en las relaciones con las otras personas?*

2. *¿Cómo me ve mi familia en el manejo de mis emociones y en las relaciones sociales? Para contestar esta pregunta pídele opinión a los miembros de tu grupo familiar.*

3. *¿Cómo me ven mis amigos en el manejo de mis emociones y en las relaciones sociales?
Para contestar esta pregunta, averigua la opinión que tienen tus amigos al respecto.*

Una vez hayas dado respuesta a las tres preguntas, reflexiona sobre las mismas. Presta atención a las semejanzas y/o diferencias entre las distintas apreciaciones.

2. Test para evaluar la inteligencia emocional ¹

Fecha: _____ Nombre: _____

Primera parte

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

Capacidad en grado bajo: 1, 2, 3; Capacidad en grado medio: 4

Capacidad en grado alto: 5, 6, 7

1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico	
2. Relajarnos en situación de presión	
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados	
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad	
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados	
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas	
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales	
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz	
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos	
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros	
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos	
12. Saber cuándo nuestro “discurso interior” es positivo.	
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos	
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos	
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente	
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos	
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones	
18. Identificar nuestros cambios de humor	

(1) Fuente: Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Madrid: Javier Vergara. (P. 334-341).

19. Saber cuándo estamos a la defensiva	
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás	
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido	
22. Ponernos en marcha cuándo lo deseemos	
23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo	
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto	
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante	
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles	
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas	
28. Cumplir con lo que decidimos	
29. Resolver conflictos	
30. Desarrollar el consenso con los demás	
31. Mediar en los conflictos de los demás	
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces	
33. Expresar los pensamientos de un grupo	
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta	
35. Fomentar la confianza en los demás	
36. Crear grupos de apoyo	
37. Hacer que los demás se sientan bien	
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario	
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas	
40. Reconocer la angustia en los demás	
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones	
42. Mostrar comprensión hacia los demás.	
43. Entablar conversaciones íntimas con los demás	
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones	
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas	

Segunda parte

Vacía los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente:

Autoconciencia	1 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 17 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/>
Control de las emociones	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 27 <input type="checkbox"/>
Automotivación	7 <input type="checkbox"/> 22 <input type="checkbox"/> 23 <input type="checkbox"/> 25 <input type="checkbox"/> 26 <input type="checkbox"/> 27 <input type="checkbox"/> 28 <input type="checkbox"/>
Relacionarse bien	8 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 19 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 29 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 31 <input type="checkbox"/> 32 <input type="checkbox"/> 33 <input type="checkbox"/> 34 <input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 36 <input type="checkbox"/> 37 <input type="checkbox"/> 38 <input type="checkbox"/> 39 <input type="checkbox"/> 42 <input type="checkbox"/> 43 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/>
Asesoría emocional	8 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 16 <input type="checkbox"/> 18 <input type="checkbox"/> 34 <input type="checkbox"/> 35 <input type="checkbox"/> 37 <input type="checkbox"/> 38 <input type="checkbox"/> 39 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 41 <input type="checkbox"/> 44 <input type="checkbox"/> 45 <input type="checkbox"/>

Organiza las respuestas, marcándolas en la columna que corresponda, de acuerdo con la valoración realizada.

Capacidad	Coloca los ítems con 4 puntos o menos	Total	Coloca los ítems con 5 puntos o más	Total
Autoconciencia				
Control de las emociones				
Automotivación				
Relacionarse bien				
Asesoría emocional				

Haz una reflexión acerca de los resultados. Valora tus fortalezas y debilidades.

Tercera parte

Estudia los resultados e identifica las aptitudes que deseas mejorar. Tomando como referencia lo realizado en la segunda parte, identifica dos capacidades de la inteligencia emocional que deseas mejorar:

1. -----
2. -----

Determina algunas tareas específicas que te ayuden a dominar esas dos capacidades de la inteligencia emocional.

Durante las próximas cuatro semanas practica el uso de esas capacidades y reflexiona continuamente sobre tu propio proceso de desarrollo emocional.

3. Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una «X» la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

Nada de acuerdo: 1; Algo de acuerdo: 2; Bastante de acuerdo: 3; Muy de acuerdo: 4 y Totalmente de acuerdo: 5

Estado Emocional	1	2	3	4	5
1. Presto mucha atención a los sentimientos.					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7. A menudo pienso en mis sentimientos.					
8. Presto mucha atención a cómo me siento.					
9. Tengo claros mis sentimientos.					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11. Casi siempre sé cómo me siento.					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Este test para evaluar los estados emocionales, versión 24 ítems (TMMS-24) fue elaborado por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2005) y está basado en The Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, valora las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como para regularlas.

El TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

	Definición
Percepción	Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada
Comprensión	Comprendo bien mis estados emocionales
Regulación	Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, suma los ítems del 1 al 8 para el factor percepción, los ítems del 9 al 16 para el factor comprensión y del 17 al 24 para el factor regulación. Luego mira tu puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos. Recuerda que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que hayas sido al responder a las preguntas.

Percepción

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
Adecuada percepción: 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

Comprensión

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su comprensión: < 25	Debe mejorar su comprensión: < 23
Adecuada comprensión: 26 a 35	Adecuada comprensión: 24 a 34
Excelente comprensión: > 36	Excelente comprensión: > 35

Regulación

Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Debe mejorar su regulación: < 23	Debe mejorar su regulación: < 23
Adecuada regulación: 24 a 35	Adecuada regulación: 24 a 34
Excelente regulación: > 36	Excelente regulación: > 35

- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Evaluando la inteligencia emocional*. Fernández-Berrocal P. y Ramos, N. (Eds), Corazones inteligentes. Editorial Kairós: Barcelona.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metacognición sobre estados emocionales de Salovey et al.: datos preliminares. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*. Málaga.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2005) *Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale*. *Psychological Report*, 94, 751-755.

4. El diario emocional

El diario emocional consiste en el registro sistemático de las emociones experimentadas y puede constituirse en una excelente herramienta para desarrollar la conciencia emocional. Resulta conveniente asumir esta estrategia con flexibilidad y creatividad, para aprovechar las ventajas del registro sistemático de los acontecimientos pero sin convertirlo en una camisa de fuerza, en algo sumamente reglado que le reste espontaneidad y sentido.

Llevar un registro emocional debe ser, preferiblemente, una opción personal. Cada quién debe preguntarse si le gustaría hacerlo y cuál es su disposición para llevarlo a cabo. Algunos pueden preferir ir anotando de manera inmediata lo que les está emocionando, otros pueden escoger hacerlo al final del día. Cada quién debe descubrir qué le resulta más cómodo y útil. Es importante destacar que los registros deben hacerse de manera continua para que cumpla sus propósitos e intentar describir las situaciones con los mayores detalles posibles; hacerlo de esta manera, proporcionará información importante acerca de nosotros mismos.

A continuación se presentan algunas recomendaciones para llevar el diario o registro emocional:

1. *Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia. Presta atención a los siguientes puntos:*

- a. *¿Qué nombre le das a esa emoción?* Si te descubres usando repentinamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones.

- b. *¿Cuáles sensaciones corporales acompañaban la emoción?* Por ejemplo: Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; cosquilleo en el estómago, otras sensaciones ¿cuáles son?
 - c. *¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo?* Describe la situación. ¿Se debió a un suceso externo o interno?
 - d. *¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que estabas sintiendo esa emoción? ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?*
 - e. *¿Qué acciones realizaste en el momento en que estabas sintiendo esa emoción específica? ¿Sentiste el deseo de hacer algo, o de expresar algo?* Por ejemplo: Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.
 - f. Haz una reflexión acerca de la respuesta emocional que le diste a la situación.
- 2. Al cabo de un tiempo, un par de semanas o de un mes, realiza una lectura del diario o registro emocional. Presta atención a los siguientes puntos:**
- a. *¿Qué emociones se repiten? ¿Cuál es la tendencia de tu estado emocional?*
 - b. *¿Experimentas las mismas emociones una y otra vez por las mismas causas?*
 - c. *¿Qué emociones no experimentas?*
 - d. *¿Presentas alguna dificultad para expresar determinadas emociones?*
 - e. *¿Cuáles son las acciones que realizas ante determinadas emociones?*
 - f. *¿Cuáles son los pensamientos dominantes ante determinadas emociones?*
 - g. *¿Qué reflexiones puedes hacer cuando miras tu comportamiento emocional sin la emocionalidad del momento en que ocurrieron?*
 - h. *¿Cómo valoras tu control emocional?*
- 3. A partir de la revisión realizada en el punto anterior, valora la posibilidad de introdu-**

cir algunos cambios que te permitan manejar de manera más satisfactoria determinadas situaciones emocionales que experimentas.

5. Frases para promover la autoconciencia emocional

Las frases siguientes pueden ayudarte a desarrollar tu autoconciencia emocional

- Soy una persona feliz cuando.....
- Tengo miedo cuando.....
- Lo que más me enfada es.....
- Estoy triste cuando.....
- Me siento querido(a) cuando.....
- Odio cuando.....
- Me animo cuando.....
- Me siento querido(a) por.....
- Me produce ansiedad.....
- Lo que más me cuesta controlar es.....
- Cuando tengo mucha rabia me provoca.....
- Cuando tengo miedo siento
- Me siento culpable de.....
- Una de las cosas que más me indigna es
- Me admiro por.....
- Siento amor por.....
- Siento temor de.....
- Cuando estoy estresado (a).....

6. Lo positivo y lo mejorable de mí mismo (autoconciencia)

1. Mis principales cualidades son:

2. La cualidad que los demás más admiran en mí es:

3. Mis principales defectos son:

4. Lo que más me molesta de mí es:

5. Creo que lo que más le molesta a los demás de mi forma de ser es:

6. El principal aspecto que debo mejorar en mí mismo(a) es:

7. La estrategia que podría seguir para mejorar ese aspecto es:

7. Ejercicio de identificación de emociones en expresiones no verbales

A continuación se presentan unas imágenes relacionadas con determinadas emociones. Observa cuidadosamente cada imagen para reconocer la emoción reflejada en las expresiones faciales y corporales de las personas presentes. Presta especial atención a los aspectos siguientes:

- *¿Qué expresa la cara?*
- *¿Cómo se observa el cuerpo?*
- *¿Por qué estará sintiendo lo que siente?*
- *¿Qué estará pensando?*































8. Ejercicio para la identificación de las emociones (en sí mismo)²

Coloca en el espacio correspondiente la emoción que asocias a la situación. Revisa si sólo usas pocos términos para todas las situaciones. Puedes utilizar la “Lista de emociones” que se anexa a continuación.

Situación	Emoción
1. El día está oscuro y lluvioso, yo quiero estar solo y no tengo ganas de leer ni ver la televisión.	
2. Mi equipo gana la final del campeonato.	
3. Tenía que lijar y pintar una mesa vieja y me quedó muy bien.	
4. Una persona que no conocía el mar lo ve por primera vez, queda como deslumbrada por tanta grandeza, se olvida dónde está y del tiempo que pasa.	
5. Una chica está estudiando lejos de su tierra y una tarde se pone a escuchar música popular de su región y le vienen al recuerdo los paisajes y las personas que dejó y que tanto quiere.	
6. Dos personas que se quieren mucho han encontrado muchas dificultades familiares y laborales, para poder organizar su vida en común. Ahora ya tienen su casa y están juntos.	
7. Te dan la nota de un examen difícil y estás reprobado.	
8. Llevas varios meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos.	
9. Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte.	
10. Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves.	
11. Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir.	
12. Veo a la chica o chico que me gusta bailando cariñosamente con otro u otra.	
13. Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia.	
14. Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera.	
15. Te invitan a una fiesta muy divertida.	
16. De pronto te das cuenta de que te han robado.	
17. Se rompe en tu casa algo valioso.	

(2) Variaciones al ejercicio propuesto por Segura, M. y Arcas, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea.

Lista de emociones

Emoción	DEFINICIÓN	Términos asociados
Miedo	Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente. El miedo también implica una inseguridad respecto de la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza.	Alarma, terror, pánico, tensión, pavor, susto, temor.
Ira	La ira es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. La percepción de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, despierta un sentimiento de indignación que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.	Enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, desprecio, cólera, resentimiento, rencor.
Tristeza	Sentimiento negativo, acompañado de deseo de aislamiento y pasividad, que está provocado por una pérdida, desgracia o contrariedad. La tristeza es una forma de displacer que se produce ante la pérdida de un deseo apremiante, deseo que se sabe es imposible de satisfacer. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo.	Pesar, decepción, pesimismo, sufrimiento, congoja, depresión, derrota, melancolía, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia, aflicción, nostalgia.
Asco	Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo.	Repugnancia
Felicidad	Sentimiento positivo, intenso y duradero, que se experimenta ante los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. También se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas.	Contento, alegría, júbilo, éxtasis, deleite, gozo, satisfacción, embeleso, ensoñación
Sorpresa	Es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada; también se da cuando se producen consecuencias o resultados inesperados o interrupciones de la actividad en curso.	Asombro, pismo
Ansiedad	Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo, pero carente de un estímulo desencadenante concreto. La ansiedad es desproporcionadamente intensa con relación a la supuesta peligrosidad del estímulo.	Preocupación, tensión, nerviosismo, angustia
Hostilidad	Es una emoción secundaria negativa que implica una actitud social de resentimiento que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas.	Recelo, resentimiento, disgusto, desprecio, odio
Amor/cariño	Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea.	Atracción, adoración, ternura, pasión, cariño, simpatía, admiración
Vergüenza	Sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante la posibilidad de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto.	
Culpa	Es sentir vergüenza ante sí mismo.	
Orgullo	Orgullo sano: sentimiento positivo de respeto hacia uno mismo. Malo: Cuando la conciencia de lo que uno vale va acompañada de altivez y desprecio hacia otros.	
Admiración	La percepción de algo o alguien extraordinario, provoca un sentimiento profundo y duradero, acompañado de aprecio.	
Envidia	Sentimiento de malestar, rabia o tristeza, ante el bien de otra persona, deseando que pierda ese bien.	
Indignación	Emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien o por las situaciones consideradas injustas.	

9. Orientaciones para mejorar la respiración

1. *Tendido(a) en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta: cierra los ojos y colócate con las piernas estiradas, ligeramente separadas una de otra; las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba.*



2. *Centra tu atención en la respiración. Coloca una mano en el lugar del cuerpo que veas que sube y baja, cada vez que inspiras y expiras. Fíjate si este lugar se encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que no estás ventilando totalmente los pulmones. Las personas que están nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que sólo alcanzan la parte más alta del tórax.*
3. *Coloca con suavidad las dos manos sobre el abdomen y observa los movimientos que realizas al respirar. Observa cómo el abdomen se eleva en cada inspiración y desciende en cada espiración.*



Posición para la respiración profunda

4. *Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por tanto, mantén las fosas nasales tan libres como puedas antes de realizar los ejercicios.*
5. *¿Se mueve tu tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido? Dedicar uno o dos minutos a dejar que el tórax siga los movimientos del abdomen.*

Respiración profunda

Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: Tendido en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Dobra las rodillas y separa los pies unos 20 cm., dirigiéndolos suavemente hacia fuera. Asegúrate de mantener la columna vertebral recta.

1. *Explora tu cuerpo en busca de signos de tensión.*
2. *Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.*
3. *Toma aire, lenta y profundamente, por la nariz y házlo llegar hasta el abdomen levantando la mano que habías colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco, a la vez que el abdomen.*
4. *Cuando te hayas relajado, sonríe un poco, inhala aire por la nariz y bótalos por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello, tu boca y tu lengua se relajarán. Haz respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y descendan el abdomen. Fíjate en el sonido y en la sensación que te produce la respiración a medida que vas relajándote más y más.*
5. *Continúa con 5 a 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas; luego, si lo deseas, puedes prolongarlo hasta 20 minutos.*
6. *Al final de cada sesión de respiración, dedica un poco de tiempo a explorar tu cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compara la tensión que sientes al acabar el ejercicio con la que sentías al empezarlo.*

Eliminando la tensión con suaves golpes

Este ejercicio te hará sentirte relajado y alerta.

1. *Pónete de pie con las manos a los lados del cuerpo.*
2. *A medida que inspiras lentamente, golpea suavemente tu tórax con las puntas de los dedos, cambiando continuamente de sitio para no olvidar ninguna zona.*

3. *Cuando hayas inspirado todo el aire que te sea posible, mantén la respiración y golpea suavemente el pecho con las palmas de las manos. Igual que antes, procura no olvidar ninguna zona.*
4. *Espira.*
5. *Practica unas cuantas respiraciones más y luego repite el ejercicio empezando por el punto 1 tantas veces como sea necesario.*
6. *Después de haber hecho este ejercicio unas cuantas veces golpeando el tórax, puedes variarlo golpeando ahora aquellas zonas de la espalda a las que llegues con las manos.*

Respiración natural completa e imaginación

Este ejercicio combina los efectos relajantes de la respiración natural con el valor curativo de las autosugestiones de carácter positivo.

1. *Tendido(a) en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta, colócate en posición de relajación.*
2. *Coloca las manos suavemente sobre tu plexo solar (el punto por encima del abdomen donde las costillas empiezan a separarse) y practica una respiración completa durante unos minutos.*
3. *Imagínate que con cada bocanada de aire que inspiras, entra en tus pulmones una cantidad de energía que queda almacenada inmediatamente en tu plexo solar. Imagínate que cuando espiras, esta energía fluye a raudales hacia todas las partes de tu cuerpo. Intenta formarte un esquema de este vigorizante proceso.*
4. *Continúa con sesiones diarias de al menos cinco a diez minutos.*

Alternativas al punto 3:

- A. *Pon una mano sobre el plexo solar y dirige la otra hacia algún punto de tu cuerpo en el que sientas dolor. Al inspirar, imagínate que la energía llega y se almacena del mismo modo que se describe en el punto 3. Imagínate que, al espirar, la energía se dirige hacia el punto que te duele, estimulándolo. Inspira con más energía y, cuando espire, imagínate que la energía aleja el dolor. Es útil que te formes un esquema mental del proceso en el que de forma clara veas que, alternativamente, se estimula el punto doloroso y se expulsa el dolor.*

B. Pon una mano en el plexo solar y dirige la otra hacia un lugar de tu cuerpo lesionado o infectado. Procedo como en la alternativa A excepto en el momento de espirar, en el que ahora te imaginarás que estás dirigiendo energía al punto afectado y lo estás estimulando, alejando con ello la infección y/o curándolo. Reproduce el proceso en tu mente.

10. Ejercicio de identificación de respuestas agresivas, inhibidas y asertivas a determinadas situaciones

A continuación se presentan cinco situaciones de la vida real. Cada situación se acompaña de tres posibles respuestas. Valora cada respuesta en términos de: agresivo, inhibida o asertiva.

Situación 1:

■ *El profesor se encuentra trabajando con un grupo de alumnos en el salón. Un alumno entra gritando, se muestra agresivo porque acaba de enterarse de un problema y piensa que el profesor tiene la responsabilidad sobre el mismo. Una vez aclarado y resuelto el problema, el profesor desea que esa situación no se repita y le dice al alumno:*

Respuesta 1

● *Se muestra vacilante y piensa: “Si le digo algo se va a molestar y después de ver como venía.... Lo mejor sería no decirle nada”*

.....

Valoración:

Respuesta 2

● *(Con un tono de voz algo irritado, con voz alta y como echando el tronco hacia atrás) “¡Mire, ahora le quiero decir yo a usted algo! ¡Se ha pasado! (Movimiento de la cabeza en sentido negativo), ¡éssas, no son maneras de venir aquí! ¡Mire, no sé cómo me he aguantado!, ¡La próxima vez no se lo voy a consentir, que sea la última vez que entra usted dando gritos a este salón!”*

.....

Valoración:

Respuesta 3

● *(Mirándole a la cara y con un tono de voz firme) “Mire, ahora que hemos aclarado el problema, deseo expresarle mi malestar por la manera como vino usted, dando gritos e*

interrumpiendo la actividad que teníamos. Sinceramente, me sentí muy molesto. Yo le ruego (enfatisa la petición con un gesto, inflexión de voz y una expresión facial que denota gravedad en lo que dice y pide), y, por favor, le pido que tome en consideración... (hace una pausa)... que la próxima vez que usted tenga un problema espere a que terminemos la actividad, entre usted hablando normal, sin gritos y pidiendo información.

..... Valoración: _____

Situación 2

- *Te habías comprometido con un grupo de compañeros para realizar una actividad. No asististe a la hora acordada. El grupo te reclama tu impuntualidad. Una persona te dice: “¡Oye, ya está bueno, es la tercera vez que nos embarcas!”, otro: “¡Así no hay quien haga nada!”. Otros miembros del grupo asienten y comienzan a protestar. Tú respondes:*

Respuesta 1

- *(Algo apurado) “Bueno,... Miren... es que.... Se me presentó un problema.... Comprendan... que si por mí fuera.... Pero claro no depende de mí.... Yo lo siento.... No es culpa mía...”*

..... Valoración: _____

Respuesta 2

- *(Mirándoles la cara y con un tono de voz firme). Tienen razón y comprendo su malestar”. Lo siento y les pido disculpas. Pienso que debo hacer algo para que esto no se repita. Yo quiero participar, para mí esto es muy importante... Propongo que si vuelvo a llegar tarde me saquen del grupo. ¿Les parece?*

..... Valoración: _____

Respuesta 3

- *“¡Miren, están haciendo una tempestad en un vaso de agua!» ¡Yo también estoy al borde!!! ¿O es que creen que estoy muy bien cuando no he cumplido? ¡Dejen de estar reclamándome!*

..... Valoración: _____

Situación 3

- *En una reunión de equipo se está evaluando tu intervención en los grupos. Un miembro comenta tu mala actuación al levantar habitualmente el tono de voz para conseguir la atención. El resto del equipo apoya la opinión y comienzan a decirte cosas que haces mal sin darte alternativas de actuación. Tú pretendes frenar esa tormenta.*

Respuesta 1

- *(Con actitud relajada, mirándoles a la cara y con habla fluida y tono de voz firme). “Sus críticas me serían más útiles si me dieran alternativas claras de cómo hacerlo correctamente”.*

..... Valoración:

Respuesta 2

- *¡Se ve mejor la paja en ojo ajeno, que la viga en el propio! ¡¿Se han puesto a pensar lo que hacen mal ustedes?! Pues miren, yo se lo voy a decir... Tu, Carlos.... Tu Enrique..., tu María... (Elevando el volumen de la voz y con un tono irritado) Estoy harto que siempre me estén criticando, ¿acaso yo los critico a ustedes?..¡No aguanto más esta situación!*

..... Valoración:

Respuesta 3

- *(Con actitud relajada y con un tono de voz firme) Sé que existen cosas que hago mal y que puedo mejorar. Sin embargo, el hecho de que sólo resalten las que hago mal y sin tomar en cuenta los logros de mi actuación, me hace sentir mal.*

..... Valoración:

Situación 4

- *Jorge es un joven de 20 años que llega a su casa algo bebido, a las 3 de la madrugada. Había prometido a sus padres regresar a las 12, pero se entretuvo en la fiesta y se le pasó la hora. Su madre lo está esperando muy nerviosa. Está preocupada por la tardanza de su hijo y teme que le haya pasado alguna desgracia.*

Respuesta 1

- *La madre con tono vacilante, voz baja y en actitud suplicante le dice: “Hijo, al fin llegas.... Estaba muy preocupada por ti.....pensé que te había pasado algo... Bueno, anda y te acuestas ya...”*

..... Valoración:

Respuesta 2

- *La madre con tono de voz irritado, en voz alta y con gesto amenazante, le dice: “Chico, qué desconsiderado eres... Yo aquí... angustiada y tú muy tranquilo de fiesta con tus amigos... Ni siquiera llamaste para avisar que llegarías más tarde... Siempre lo mismo.... Esto no lo soporto más ¿hasta cuándo???”*

..... Valoración:

Respuesta 3

- *La madre con voz, firme y mirándole a la cara le dice: ¿Hijo, qué te pasó? Estaba muy preocupada, pensé que te había sucedido algo malo porque no llegaste a la hora acordada. Quisiera que esto no se volviera a repetir, me parece una desconsideración de tu parte. La próxima vez te ruego que me avises”*

..... Valoración:

Situación 5

- *Estás en el banco, haciendo una larga cola para esperar que te atiendan. Estás cansado porque ya tienes varios minutos esperando. De repente llega una persona y se coloca de primera, sin decir ninguna palabra o mantener algún contacto.*

Respuesta 1

- *Te quedas callado. Piensas: “Esta señora sí que es abusadora. Cómo es posible que se ponga de primera, sin tomar en consideración que tenemos un rato ya haciendo la fila”. Sientes rabia y no dices nada.*

..... Valoración:

Respuesta 2

- *De manera alterada, en voz alta, para que todos escuchen, mirándola directamente y con enfado, le dices: “Señora, no sea abusadora. Nosotros tenemos ya media hora haciendo la fila y usted va a venir de viva a pasar de primera. Ni que estuviéramos pintados en la pared”*

..... Valoración:

Respuesta 3

- *Sin alterarse, con voz suave y dirigiéndose sólo a la señora, le dices: “Disculpe señora, estamos haciendo la fila desde hace rato. A usted le corresponde detrás del señor de la camisa blanca”*

..... Valoración:

Situación 6

- *Tu amigo acaba de llegar a cenar, justo una hora más tarde. No te ha llamado para avisar que se retrasaría. Te sientes nervioso e irritado por la tardanza. Le dices:*

Respuesta 1:

- *Con voz baja como si no ha pasado nada: “Entra la cena está en la mesa”*

..... Valoración:

Respuesta 2

- *Con voz alterada: “¿No podías avisarme que llegarías tarde? Siempre tan desconsiderado, a ti no te importa el tiempo de los demás. Más nunca te vuelvo invitar”*

..... Valoración:

Respuesta 3

- *En actitud relajada, con voz suave: “Me puso nervioso tu tardanza. Me hubiera gustado que me avisaras que llegarías tarde. La próxima vez, te agradezco que lo hagas”*

..... Valoración:

Clave de respuestas

Situación 1

Respuesta 1: Estilo inhibido:

Optó por no afrontar la situación. Las personas inhibidas no tienen percepción de control de las consecuencias que pueden derivarse de afrontar la situación. Habitualmente no suelen desarrollar esa percepción porque su historia personal está llena de evitaciones o de tempestades por no haber aprendido a afrontar las situaciones con un estilo asertivo.

Respuesta 2: Estilo agresivo

Si bien es verdad que el interlocutor actuó inadecuadamente, no necesita avasallarse para hacer ver lo inadecuado del comportamiento. Es más, haciéndolo así es muy probable que su interlocutor se “cierre” y no esté dispuesto a reconocer su mal proceder.

Respuesta 3: Estilo asertivo

Utiliza una comunicación utilizando un tono de voz firme. Le mira a la cara sin mostrar temor alguno. Expresa honestamente sus sentimientos y peticiones de un modo fluido y directo sin avasallar a su interlocutor y reconociéndole el derecho y la capacidad de hacerse cargo de su mal proceder.

Situación 2

Respuesta 1: Estilo inhibido

Muestra vacilación y no reconoce que su actuación ha causado problemas a otros. Se comporta a la defensiva al echar la culpa a otros y no asumir la responsabilidad de su propio comportamiento.

Respuesta 2: Estilo asertivo

Asume la responsabilidad de su propio comportamiento y lo hace no como un drama, sino como quien también se reconoce el derecho a fallar. Les mira a la cara. Es respetuoso con sus derechos como ser humano y también lo es con los de los demás: les pide disculpas. Plantea alternativa de solución al problema.

Respuesta 3: Estilo agresivo

Le cuesta asumir la responsabilidad de su propio comportamiento y es desconsiderado con el derecho de los demás.

Situación 3

Respuesta 1: Estilo asertivo

Se muestra relajado y con confianza en la situación. No se considera humillado y minusvalorado por el hecho de cometer errores, ni porque los demás se lo hagan notar. Es más, hasta les pide información adicional. La persona asertiva está siempre dispuesta a aprender de sus errores.

Respuesta 2: Estilo agresivo

Se comporta a la defensiva, no reconoce sus errores y pasa al ataque. Se mueve por reacciones. Si pretende algún cambio en sus interlocutores es poco probable que lo logre. Su reacción puede provocar el deterioro en las relaciones del grupo.

Respuesta 3: Estilo asertivo

Reconoce sus errores, si bien como le molesta el modo en que se lo reclaman sus compañeros, expresa honesta y directamente su malestar y les pide cambios. No se los exige ni se los impone, sencillamente se los pide con firmeza porque reconoce en sus interlocutores el derecho que tienen de negarse. Es probable que logre sus objetivos de introducir cambios en la situación.

Situación 4

Respuesta 1: Estilo Inhibido

Su característica más sobresaliente es el tono vacilante. Dificultad para propiciar una comunicación directa. Con temor a ofender al otro. Es suplicante. No hace expresión de sus propias emociones y no defiende sus derechos.

Respuesta 2: Estilo agresivo

Aunque el joven actuó de manera inapropiada, la manera en que la madre hace el reclamo no deja espacios para el diálogo y la reflexión. Tampoco muestra alternativas de solución del problema.

Respuesta 3: Estilo asertivo

Utiliza una comunicación directa, expresa los sentimientos honestamente y plantea alternativas de solución a la situación.

Situación 5

Respuesta 1: Estilo inhibido

Optó por no afrontar la situación. A pesar de que se sentía molesto no realiza ninguna acción para expresar sus sentimientos y defender sus derechos.

Respuesta 2: Estilo agresivo

Si bien es verdad que la señora actuó de manera inapropiada, no es necesario agredirla verbalmente para hacerle ver lo inadecuado del comportamiento. Es más, haciéndolo así es muy probable que se “cierre” y no esté dispuesta a reconocer su mal proceder.

Respuesta 3: Estilo Asertivo

Utiliza una comunicación utilizando un tono de voz firme. Le mira a la cara sin mostrar temor alguno. Expresa honestamente sus sentimientos y peticiones de un modo fluido y directo sin avasallar a su interlocutor y reconociéndole el derecho y la capacidad de hacerse cargo de su mal proceder.

Situación 6

Respuesta 1: Estilo inhibido

Optó por no afrontar la situación. A pesar de que se sentía molesto no realiza ninguna acción para expresar sus sentimientos y defender sus derechos.

Respuesta 2: Estilo agresivo

Si bien es verdad que el interlocutor actuó inadecuadamente, no necesita avasallarse para hacer ver lo inadecuado del comportamiento. Es más, haciéndolo así es muy probable que su interlocutor se “cierre” y no esté dispuesto a reconocer su mal proceder.

Respuesta 3: Estilo Asertivo

Utiliza una comunicación con un tono de voz firme. Le mira a la cara sin mostrar temor alguno. Expresa honestamente sus sentimientos y peticiones de un modo fluido y directo, sin avasallar a su interlocutor y reconociéndole el derecho a dar una explicación.

11. Ejercicio para el desarrollo de la asertividad

A continuación se presenta una serie de enunciados acerca de los derechos asertivos. Lee cuidadosamente la lista e identifica cuál de ellos sueles olvidar y crees que sería interesante incorporarlo en tu vida cotidiana. No pretendas abarcar varios simultáneamente. Es mejor hacerlo de uno en uno.

Elabora una tarjeta con el enunciado del derecho seleccionado y déjala en algún lugar al que accedas asiduamente (la carpeta de estudio, la agenda, el libro que estás leyendo, el bolso, la puerta de la nevera...). Cada vez que veas de nuevo la tarjeta, léela. De esta manera, será como un recordatorio de tu propósito de incorporar ese nuevo derecho a tu vida. Una vez lograda esa conducta, debes empezar el ciclo de nuevo con otra conducta que desees mejorar.

1. *Algunas veces, tengo derecho a ser el primero.*
2. *Tengo derecho a cometer errores.*
3. *Tengo derecho a tener mis propias opiniones y creencias.*
4. *Tengo derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación.*
5. *Tengo derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.*
6. *Tengo derecho a pedir una aclaración.*
7. *Tengo derecho a intentar cambiar lo que no me satisface.*
8. *Tengo derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.*
9. *Tengo derecho a sentir y expresar el dolor.*
10. *Tengo derecho a ignorar los consejos de los demás.*
11. *Tengo derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.*
12. *Tengo derecho a negarme a una petición, a decir «no».*
13. *Tengo derecho a estar solo, aún cuando los demás deseen mi compañía.*
14. *Tengo derecho a no justificarme ante los demás.*
15. *Tengo derecho a no responsabilizarme por los problemas de los demás.*

16. *Tengo derecho a no anticiparme a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.*
17. *Tengo derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás o de la ausencia de mala idea en las acciones de los demás.*
18. *Tengo derecho a responder, o no hacerlo.*
19. *Tengo derecho a ser tratado con dignidad.*
20. *Tengo derecho a tener mis propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.*
21. *Tengo derecho a experimentar y expresar mis propios sentimientos, así como a ser mi único juez.*
22. *Tengo derecho a detenerme y pensar antes de actuar.*
23. *Tengo derecho a pedir lo que quiero.*
24. *Tengo derecho a hacer menos de lo que soy capaz de hacer.*
25. *Tengo derecho a decidir qué hacer con mi cuerpo, tiempo, y propiedad.*
26. *Tengo derecho a rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.*
27. *Tengo derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos en que los derechos de cada uno no están del todo claros.*
28. *Tengo derecho a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.*

12. Inventario de pensamientos automáticos ³

A continuación encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Valora la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

*Nunca pienso en eso: 0; Algunas veces lo pienso: 1;
Bastante veces lo pienso: 2; Con mucha frecuencia lo pienso: 3*

(3) Ramírez y Lujan (1991). Disponible en http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse2.html

Pensamiento	0	1	2	3
1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan				
2. Solamente me pasan cosas malas				
3. Todo lo que hago me sale mal.				
4. Sé que piensan mal de mi				
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6. Soy inferior a la gente en casi todo				
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8. No hay derecho a que me traten así				
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental.				
10. Mis problemas dependen de los que me rodean				
11. Soy un desastre como persona				
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas				
14. Sé que tengo la razón y no me entienden				
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				
16. Es horrible que me pase esto				
17. Mi vida es un continuo fracaso				
18. Siempre tendré este problema				
19. Sé que me están mintiendo y engañando				
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21. Soy superior a la gente en casi todo				
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
30. Ya vendrán mejores tiempos				

Pensamiento	0	1	2	3
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así.				
24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo				
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				
26. Alguien que conozco es un imbécil				
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa				
28. No debería de cometer estos errores				
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
31. Es insoportable, no puedo aguantar más				
32. Soy incompetente e inútil				
33. Nunca podré salir de esta situación				
34. Quieren hacerme daño				
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?				
36. La gente hace las cosas mejor que yo				
37. Soy una víctima de mis circunstancias				
38. No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco				
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41. Soy un neurótico				
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43. Debería recibir más atención y cariño de otros				
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana				
45. Tarde o temprano las cosas mejorarán				

Valoración de las respuestas

Claves de corrección: Suma los puntajes obtenidos en cada una de las siguientes preguntas, de acuerdo al orden siguiente:

Filtraje.....	1 + 16 + 31	=	<input type="text"/>
Pensamiento polarizado.....	2 + 17 + 32	=	<input type="text"/>
Sobre-generalización.....	3 + 18 + 33	=	<input type="text"/>
Interpretación del pensamiento.....	4 + 19 + 34	=	<input type="text"/>
Visión catastrófica.....	5 + 20 + 35	=	<input type="text"/>
Personalización.....	6 + 21 + 36	=	<input type="text"/>
Falacia de control	7 + 22 + 37	=	<input type="text"/>
Falacia de justicia	8 + 23 + 38	=	<input type="text"/>
Razonamiento emocional.....	9 + 24 + 39	=	<input type="text"/>
Falacia de cambio	10 + 25 + 40	=	<input type="text"/>
Etiquetas globales	11 + 26 + 41	=	<input type="text"/>
Culpabilidad	12 + 27 + 42	=	<input type="text"/>
Los debería	13 + 28 + 43	=	<input type="text"/>
Falacia de razón	14 + 29 + 44	=	<input type="text"/>
Falacia de recompensa divina	15 + 30 + 45	=	<input type="text"/>

Administrarse el inventario permite detectar los principales pensamientos automáticos que utilizamos. Una puntuación de 2 o más para cada pensamiento automático suele indicar que te está afectando actualmente de manera importante ese tema. Una puntuación de 6 ó más en el total de cada distorsión, puede ser indicativa de que tienes cierta tendencia a «padecer» por determinada forma de interpretar los hechos de tu vida.

Haz una reflexión sobre los resultados obtenidos en el test. ¿Consideras que el test refleja de manera aproximada tu manera de pensar? Argumenta tu respuesta.

13. Ejercicio sobre pensamientos automáticos o distorsiones cognitivas

Una vez comprendido lo que es un pensamiento automático o distorsión cognitiva, realiza el ejercicio siguiente:

1. *Piensa en una situación de la vida real en la que has aplicado un pensamiento automático o distorsión cognitiva. Describe la situación:*

2. *Explica por qué en esa situación se produjo un pensamiento automático o distorsión cognitiva.*

3. *Genera pensamientos positivos, que puedan aplicarse en esa situación.*

14. Ejercicio de relajación para la liberación de la ira ⁴

«Libere su ira y dispóngase a crear lo que quiere para usted»

Introducción

Este viaje fue creado porque la ira supone un problema para muchísima gente. La fantasía refleja el movimiento a través de la liberación de la ira hacia la visión creativa, que queda en disposición de surgir desde dentro cuando ya no estamos bloqueados por la ira no curada. Esta fantasía da autorización a las personas para sentir y liberar esa ira.

El viaje

Este tiempo es para tí: para curarte, liberarte, relajarte y armonizar con tu ser interior. Comienza llevando tu atención hacia la parte inferior de tu cuerpo, desde la cintura para abajo. Ahora, mientras cuentas lentamente de uno a siete, tensa todos los músculos de tu estómago, región lumbar, muslos, pantorrillas, pies y dedos de los pies. Mantén esa tensión. Mientras efectúas la cuenta descendente de siete a uno, libera esa tensión de forma gradual de modo que todos los músculos, desde tu cintura hacia abajo, hasta los pies, lleguen a estar profundamente relajados.

Pausa

Ahora lleva tu atención hacia la parte superior de su cuerpo, desde tu cintura hacia arriba. Mientras cuentas de uno a siete, tensa todos los músculos de tu pecho, de tu espalda, de tus brazos y de tus manos; de tus hombros, de tu cuello, de tu cabeza y de tu rostro. Mantén esta tensión. Mientras efectúas la cuenta descendente de siete a uno, libera de forma gradual toda esa tensión de modo que todos los músculos de tu cintura hacia arriba hasta tu cabeza, lleguen a estar profundamente relajados.

Pausa

Ahora que tu cuerpo se siente profundamente relajado, representa en tu imaginación una situación en la que te hayas sentido con mucha rabia. Mira la situación claramente. Tal vez haya personas implicadas. Observa dónde estás y lo que estás diciendo u oyendo decir, y si es apropiado

(4) Fuente: Moen, Larry (1994). *Relaja tu mente: Aprende a relajarte y a eliminar el estrés con las visualizaciones*. Barcelona: Robin Book.

do. Permítete entregarte plenamente al momento de esta experiencia. Ahora toma consciencia de cómo se siente esa ira en tu cuerpo. Quizás es un nudo en el estómago, una opresión en la garganta o una fuerte presión en la cabeza.

Pausa

Para liberarse de la ira hay que aprender a perdonar. Visualiza a las persona o personas que provocan tus sentimientos de ira. Repite la frase: “Te perdono y me perdono a mí mismo”. Continúa hasta que puedas decirlo de todo corazón. Siente el alivio que el perdón lleva a tu ser interior.

Pausa

Ahora es el momento de liberarse de la ira. Es el momento de dejar atrás esos sentimientos que te mantenían atascado, bloqueando tu crecimiento. Permítete pasar a otro momento. A la época primaveral en un bello jardín florido, rodeado por muchos árboles. Mientras descendes el camino pavimentado entre los macizos de flores, ve una gran variedad de colores, los de tus flores favoritas. Mira detenidamente para ver qué flores son. Cuando aspire profundamente, siente el aire cargado de la dulce fragancia de los pimpollos y las flores; oye cantar a los pájaros. Ahora llega hasta un banco de madera bellamente tallado. Te sientas en él, en silencio, sintiendo la resistente fortaleza de la madera, la suave textura de su superficie. Recoge la serenidad del jardín. Deja que tu mente descansa en los pensamientos del futuro, que te gustaría crear para tí cuando te sientas libre de sentimientos iracundos que nublan tu visión interior. Tienes el poder de decidir, de elegir, de planificar tu propio crecimiento. Libera tu energía creativa y disfruta todo lo que llega hasta tí

Pausa

Gradualmente, empieza a volver a tu cuerpo, a la habitación que te rodea, al día, a la hora del momento presente. Cuando abras los ojos recuerda la llamada de tus visiones interiores y entra en tu vida con fuerzas renovadas, enraizado en tu interior, creciendo hacia la luz.

15. Auto y co-evaluación de mi capacidad de escuchar

En todo proceso de desarrollo personal se debe partir del conocimiento profundo sobre sí mismo, lo cual implica desarrollar la atención consciente y la reflexión. Para que esta actividad tenga sentido y te sea útil es necesario que respondas con la mayor sinceridad posible, las siguientes preguntas:

1. *¿Cómo valoro mi capacidad para escuchar a los otros?*

2. *¿Cómo valora mi familia mi capacidad para escucharlos? Para contestar esta pregunta pídele ayuda a un miembro de tu grupo familiar.*

3. *¿Cómo valoran mis amigos mi capacidad para escucharlos? Para contestar esta pregunta pídele ayuda a tu mejor amigo(a)*

Una vez hayas dado respuesta a las tres preguntas, haz una reflexión sobre las mismas. Presta atención a las semejanzas y/o diferencias entre las distintas apreciaciones.

16. Ejercicio para la relajación⁵

La mayoría de las personas desconoce cuáles de sus músculos están tensos de una forma crónica. La relajación progresiva proporciona el modo de identificar estos músculos o grupos de músculos y de distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda. En la relajación profunda se trabajan cuatro grupos principales de músculos.

1. *Músculos de la mano, antebrazo y bíceps.*
2. *Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros; también los de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua.*
3. *Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.*
4. *Músculos de los muslos, de las nalgas, de las pantorrillas y de los pies.*

Puedes practicar la relajación sentado en una silla y procurando que la cabeza esté apoyada en alguna superficie. Cada músculo o grupo de músculos se tensa de cinco a siete segundos y luego se relaja de veinte a treinta. Hay que repetir el proceso por lo menos una vez. Si después de esto hay alguna área que permanece todavía tensa, puedes repetirlo todo unas cinco veces. Las siguientes expresiones pueden resultarte de utilidad, aún cuando no te halles especialmente tenso:

1. *Libero la tensión de mi cuerpo.*
2. *Alejo la tensión - Me siento en calma y descansado.*

(5) Fuente: Davis, M., Robbins, E. y McKay, M. (1987). *Técnicas para el autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez-Roca, pp 27-31.

3. *Me relajo y libero los músculos.*
4. *Dejo que la tensión se disuelva poco a poco.*

Una vez familiarizado con el procedimiento como para repetirlo de memoria, cierra los ojos y concentra tu atención en un grupo muscular. Las instrucciones para este tipo de relajación se hallan divididas en dos secciones. La primera está dirigida a la familiarización con los músculos del cuerpo que se hallan normalmente tensos. Si lo deseas, puedes grabar esta parte para facilitar así su memorización. La segunda sección contiene un procedimiento más corto.

Procedimiento básico

Colócate en una posición cómoda y relájate. Ahora cierra el puño derecho y apriétalo más y más fuerte, observando la presión que se produce al hacerlo. Consérvalo cerrado y fíjate en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo. Ahora relájate. Siente la flacidez de tu mano derecha y compárala con la tensión que sentías hace unos segundos. Repite de nuevo el proceso pero esta vez con la mano izquierda y, por último, hazlo con las dos manos a la vez.

Ahora dobla los codos y tensa los bíceps, ténsalos tanto como puedas y repara en la sensación de tensión. Relájate y estira los brazos. Déjalos relajados y observa la diferencia. Repite este ejercicio y los sucesivos, por lo menos una vez.

Dirige tu atención hacia la cabeza. Arruga la frente tanto como puedas. Ahora relájate y desarrúgala. Imagínate como toda la piel de tu frente y de tu cabeza entera se ha ido estirando hasta ponerse completamente lisa en el momento en que te has sentido relajado. Ahora frunce el entrecejo e intenta sentir como las venas se extienden por la frente. Relájate y deja que la frente se ponga de nuevo lisa, ahora cierra los ojos y apriétalos fuertemente. Observa la tensión. Relájalos y déjalos cerrados suavemente. Ahora cierra las mandíbulas, apretando con fuerza; nota la tensión que se produce en toda la zona. Relájala. Una vez relajada, notarás que los labios están ligeramente separados. Aprecia el contraste real que hay entre el estado de tensión y el de relajación. Ahora aprieta la lengua contra el paladar. Observa el dolor que se produce en la parte posterior de la boca. Relájate. Ahora aprieta los labios haciendo con ellos una "O". Relájalos. Observa como tu frente, tus ojos, tu mandíbula, tu lengua y tus labios están, en este momento, relajados.

Desplaza la cabeza hacia atrás tanto como puedas, sin hacerte daño. Observa la tensión que aparece en el cuello. Gírala hacia la derecha y fíjate en que se ha desplazado el foco de tensión; gírala ahora hacia la izquierda. Endereza la cabeza y muévela ahora hacia delante, apretando la barbilla contra el pecho. Observa la tensión que se siente en la nuca. Relájate dejando que la cabeza vuelva a una posición natural. Ahora encoge los hombros. Encógelos hasta que la cabeza te quede hundida entre ellos. Relájalos. Ahora bájalos y siente como la relajación se extiende al cuello, nuca y hombros.

Proporciona a tu cuerpo la oportunidad de relajarse. Siente la comodidad y la dureza. Ahora inspira y llena de aire los pulmones. Sostén la respiración. Observa la tensión que se produce. Ahora espira haciendo que el tórax se deshinche, dejando que el aire vaya saliendo poco a poco. Continúa relajándote haciendo que la respiración se produzca de una forma espontánea y agradable. Repite esto varias veces, observando como la tensión va desapareciendo de tu cuerpo a medida que el aire va saliendo, espirado. Ahora tensa el estómago y déjalo que permanezca así. Nota la tensión y luego relájate. Ahora coloca una mano en esta región. Respira profundamente apretando la mano contra la pared del estómago. Aguanta y luego relájate. Percibe la diferencia que se produce al soltar el aire. Ahora arquea la espalda sin llegar a hacerte daño. Mantén el resto del cuerpo tan relajado como puedas. Concentra tu atención en la parte más baja de la espalda. Ahora relájate más y más profundamente.

Tensa las nalgas y los muslos. Para ello, contrae los músculos apretando con los talones hacia abajo, tan fuerte como puedas. Relájate y siente la diferencia. Flexiona los dedos de los pies con fuerza para que se tensen las pantorrillas. Estudia la tensión que se produce. Relájate. Ahora extiende con fuerza los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba y sentirás con ellos la contracción de los músculos de las espinillas. Relájate otra vez.

Siente la sensación de pesadez en la parte más baja del cuerpo, a medida que la relajación se va haciendo profunda. Relaja los pies, los tobillos, las pantorrillas, las espinillas, las rodillas, los muslos y las nalgas. Luego deja que la relajación se extienda hasta el estómago, hasta la región lumbar y el tórax. Deja que se extienda más y más. Siéntela en los hombros, en los brazos y en las manos. Más y más profundamente siente la sensación de laxitud y relajación en el cuello, en la mandíbula y en todos los músculos de la cara.

Procedimiento abreviado para la relajación muscular

El procedimiento que se describe a continuación es una forma abreviada para practicar la relajación muscular profunda de un modo más rápido. En él, todos los músculos se tensan y se relajan a la vez. Igual que lo has hecho antes, repite cada proceso por lo menos una vez, tensando cada grupo muscular de cinco a siete segundos y relajándolo después de veinte a treinta. No te olvides de observar la diferencia entre las sensaciones de tensión y relajación.

1. *Cierra ambos puños, tensando los bíceps y los brazos (posición de fisiculturista). Relájate.*
2. *Arruga la frente, al mismo tiempo, mueve la cabeza hacia atrás tanto como puedas y gírala describiendo un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arruga los músculos de la cara como si quisieras parecer una pasa: frunce el entrecejo, cierra los ojos con fuerza, aprieta los labios, aprieta la lengua contra el paladar y encoge los hombros. Relájate.*
3. *Separa los hombros arqueando la espalda como si fueras a hacer una inspiración profunda. Manténte así. Relájate. Ahora haz una inspiración profunda apretándote la región del estómago con la mano. Sostén la respiración. Espira. Relájate.*
4. *Extiende los pies y los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, fuertemente, para tensar así las espinillas. Manténlo. Relájate. Flexiona los dedos tensando con ello las pantorri-llas, los músculos y las nalgas. Relájate.*

Consideraciones especiales

1. *Si decides grabar los ejercicios del procedimiento básico, para que te resulte más fácil realizar el programa de relajación, recuerda que debes dejar el tiempo suficiente entre cada parte para poder experimentar la sensación de tensión y relajación.*
2. *La mayoría de las personas tiene escaso éxito al empezar a practicar la relajación muscular, pero esto es una cuestión de práctica. Mientras que al principio con veinte minutos puedes conseguir sólo una relajación parcial, más adelante podrás conseguir relajar todo el cuerpo en breves momentos.*

3. *Al principio puede parecerle que has conseguido ya la relajación completa cuando todavía quedan contraídas algunas fibras musculares, aunque el músculo o grupos de músculos estén relajados. Es al lograr relajar estas fibras últimas cuando obtendrás los efectos emocionales.*
4. *Hay que tener cuidado especial al tensar el cuello y la espalda ya que una contracción excesiva puede dañar algún músculo o la propia columna vertebral. Es igualmente frecuente que al contraer demasiado los pies o los dedos, se produzca un calambre en algún músculo.*

17. Ejercicio de respiración, relajación y visualización

Colócate cómodamente en la silla. Vamos a cerrar los ojos suavemente... Comienza por realizar respiraciones profundas. Inspira por la nariz, contando hasta cuatro y expira por la boca, suavemente...

Mientras respiras, procura relajarte más y más....

Inspira... Espira... Inspira... Espira... Inspira... Espira...

Ahora, emprende un viaje hacia la naturaleza, donde irás a la deriva y te relajarás.

Imagínate que estás en un lago, rodeado de árboles... Es un lugar muy cómodo y relajante.

Encima de ti se ve el cielo azul con blancas y esponjosas nubes. Observa el vuelo de los pájaros. Siente la fría brisa que acaricia tu piel y esto te resulta muy relajante y tranquilizador. Cuando miras a tu alrededor, ves los detalles de los árboles, de las piedras, y las briznas de hierba. Cuando observas los detalles de esta escena, te resulta muy relajante. Relájate más y más, profundamente. Experimenta estar aquí en esta fantasía y colócate sobre la tierra, al calor del sol. Déjate arrastrar libremente en paz, imagínate cálido, cómodo y relajado....

Mientras prosigue la relajación, imagínate en el lago, en una canoa... Remando suavemente, siente que la canoa se desliza con calma y sin esfuerzo. La sensación de relajación, paz y alegría que estás experimentando ahora te acompañará durante un tiempo prolongado. Al regresar a tu estado

normal recordarás esta imagen y te resultará apacible, relajante y podrás recrearla siempre que lo desees. Cuando regreses al estado normal, puedes sentirte sereno, relajado y nuevamente en armonía contigo mismo y con la naturaleza que te rodea.

Siente tu cuerpo de nuevo.... La silla..., el piso, toma lentamente conciencia de lugar donde te encuentras ... Respira profundamente y despacio... abre los ojos y mira tu alrededor. Sonríe.

Visualización del control emocional

Comienza por cerrar los ojos y concentrar la atención en la respiración, realiza siete respiraciones suaves y profundas, hazlo tomando el aire por la nariz y botándolo por la boca. Mientras lo haces procura soltar la tensión acumulada en tu cuerpo, afloja cada parte de él y descansa... al término de la séptima respiración, trae mentalmente el recuerdo de ese lugar donde alguna vez te sentiste bien, a gusto y en paz, recuérdalo y recórrelo con tu imaginación. Luego saca ese recuerdo, conserva tus sentimientos positivos y comienza a construir la imagen mental de una situación en la que estás manejando de manera positiva un conflicto emocional. Es una situación en la que con frecuencia te resulta difícil manejarla... pero en esta ocasión puedes ver cómo mantienes el control de tus impulsos y de tu pensamiento... imagínala como si ya estuviera sucediendo, créala con todos los detalles, mírate a ti mismo en esa situación... obsérvate y encuentra la causa de esa emoción... qué piensas... qué te provoca hacer... ahora reconoce tus fortalezas... respira profundo y toma tu tiempo para que tus ideas se organicen... mira las alternativas que te pudieran ser útiles para resolver la situación de manera positiva... visualízate a ti mismo haciendo la más conveniente..., puedes captar la plenitud de tu rostro al sentirte capaz de manejarte de manera positiva la situación... tu cuerpo está relajado y te sientes en paz contigo mismo... y con los demás... Respira profundo y al botar el aire piensa que ya lo conseguiste, quédate ahí, disfrutando de tu logro y del estado de relajación en que te encuentras.

Suavemente haz un par de respiraciones... luego recuerda mentalmente donde te encuentras, siente tu cuerpo y abre los ojos suavemente.

18. Orientaciones para la meditación⁶

La práctica de la meditación conlleva una gran carga de misticismo. Aunque puede resultar difícil conseguir un estado de meditación avanzada en el que la mente acceda a un estado de relajación absoluta, es posible seguir unas sencillas pautas sobre la frecuencia, el momento y la posición óptima para meditar.

Cuándo y dónde meditar

No existen normas estrictas acerca del momento idóneo para meditar. Muchas personas optan por hacerlo a una hora temprana, a modo de preparación para la jornada, por la tarde para despojarse de la tensión acumulada durante el día, o por la noche para conciliar mejor el sueño. La meditación resulta más eficaz cuando se practica con regularidad, preferiblemente a diario. Cada sesión debería durar un mínimo de 20 minutos. A fin de facilitar la meditación, es conveniente determinar una hora y un espacio para practicarla. El lugar debe ser tranquilo y silencioso y debe procurarse que nada pueda interrumpir la sesión.

Posturas de meditación

Al seleccionar una postura de meditación, primero deberemos comprobar en cuál de estas posturas nos sentimos más cómodos. Una posición estable no requiere esfuerzo alguno para mantenerla, permite la relajación de los principales músculos del cuerpo y una respiración más profunda. Si el cuerpo no está bien alineado, la tensión que esto crea generará dificultades para la relajación y la concentración mental. Por el contrario, un cuerpo bien alineado y una postura cómoda fomentan la calma mental y, al parecer, liberan el *chi* (energía), permitiendo su libre flujo por el cuerpo. Es importante mantener la columna vertebral recta y alineada con las caderas. La cabeza debe estar levemente inclinada hacia abajo sin provocar tensión en el cuello y en los hombros.

Cuando se medita en una posición no yóguica, es fundamental inclinarse ligeramente hacia delante para desplazar el coxis del centro de gravedad; de esta forma se evitará que la zona lumbar se arquee. Si no nos sentimos cómodos con las manos sobre las rodillas o sobre el regazo, podemos apoyarlas en un cinturón cómodo y holgado. Se puede meditar en posturas de yoga como la del loto completo y la del medio loto, las cuales requieren cierta flexibilidad corporal y no son adecuadas para personas de edad avanzada, de constitución frágil o con las articulaciones rígidas. Hay quien prefiere tenderse en el suelo, aunque de esta forma se corre el riesgo de dormirse.

(6) Fuente: Guía práctica para superar el estrés. Bogotá: Círculo de lectores, pp 116-121

Estas son algunas de las posturas de meditación más cómodas:

- *Nos sentamos en el suelo con la espalda recta y apoyada contra una pared, las piernas estiradas al frente y los pies juntos. Reposamos las manos, con las palmas hacia abajo, sobre los muslos.*
- *Nos sentamos en una silla de respaldo recto con las manos sobre los muslos (palmas hacia abajo) y los pies apoyados en el suelo. A menudo se hace referencia a esta posición como postura egipcia, ya que es la posición que mejor caracteriza el arte del antiguo Egipto.*
- *Nos sentamos en el suelo sobre los talones, con las manos entrelazadas sobre el regazo. Colocamos bien el coxis para mantener la columna vertebral recta, aproximamos ligeramente la barbilla al pecho y relajamos los hombros. Esta postura resultará incómoda para aquellas personas menos flexibles, pues obliga a estirar los músculos frontales de las piernas. Para facilitarla, colocaremos un cojín sobre las pantorrillas; de esta forma elevaremos un poco las nalgas y aliviaremos la tensión de las piernas.*

Técnicas de meditación

Existen varias técnicas para despojar la mente de pensamientos estresantes e intrusos y fomentar la tranquilidad. Entre las más conocidas figuran la meditación de respiración consciente, la meditación Zazen, la meditación mantra y la meditación visual.

Meditación de respiración consciente

Es una de las formas de meditación más antigua, en la que se concentra en el flujo de la respiración hacia y desde el cuerpo. Adoptamos una postura cómoda y respiramos profundamente. Luego lo haremos de forma natural y centraremos nuestra atención en la respiración. Escogeremos aquella parte del cuerpo en la que notemos mejor la respiración -las fosas nasales, el tórax o el abdomen. Nos concentraremos en el desplazamiento hacia fuera y hacia dentro y en el movimiento ascendente-descendente de la parte del cuerpo que hayamos elegido. Empezaremos a contar las respiraciones al final de cada espiración. (Contaremos cada inhalación y cada exhalación como una sola respiración). Cada vez que lleguemos a diez, comenzaremos de nuevo.

Intentaremos que el ritmo de la respiración -y contarla- sea el único objeto de nuestros pensamientos. Transcurridos diez minutos, empezaremos a contar al principio de cada inhalación. Intentaremos concentrarnos más intensamente. Si nuestra mente divaga, utilizaremos la sensación de la respiración como un ancla que fije nuestros pensamientos. Transcurridos diez minutos, dejaremos de contar y observaremos el flujo hacia el interior y hacia el exterior de la respiración.

Meditación Zazen

El término *Zazen* significa «simplemente sentarse». La meditación *Zazen* no tiene más propósito que ser consciente de la propia mente y de los pensamientos que ésta genera. Pero, en lugar de sumirse en los pensamientos, el *Zazen* incita a tomar conciencia de ellos sin ningún tipo de implicación; un ejemplo análogo sería sentarse junto a un arroyo y observar el flujo del agua sin sumergirse en ella.

Aunque es preferible estudiar la técnica con ayuda de un profesional, también es posible practicarla por cuenta propia. Adoptamos una postura cómoda. Respiramos profundamente y desplazamos nuestra atención desde el mundo exterior al mundo interior. Lentamente, nos hacemos conscientes de nuestros pensamientos. No debemos participar en ellos, valorarlos ni intentar eliminarlos. En lugar de eso, debemos dejar que fluyan. Si percibimos algún estímulo externo, como un sonido o un aroma, lo aceptaremos sin transformarlo en un comentario mental. Debemos actuar como testigos u observadores. Visualizamos nuestros pensamientos como imágenes en una pantalla que contemplamos de un modo imparcial. Debemos permitirnos «estar simplemente sentados». Transcurridos un tiempo, devolveremos lentamente nuestra mente al entorno inmediato y empezaremos a mover nuestro cuerpo.

Meditación mantra

Un mantra es una palabra o una frase sagrada que se entona repitiéndola una y otra vez. La repetición de un mantra al parecer produce una «resonancia vibratoria» que libera su poder cuando la actitud mental del practicante es la adecuada. Aunque los mantra originalmente se utilizaban para ayudar a alcanzar la iluminación espiritual, hoy con frecuencia se emplean para ayudar a concentrar la mente y detener la intrusión de pensamientos estresantes. El mantra más famoso es *Om* o *Aum*, un sonido prolongado y monótono que resulta muy relajante. La mayoría de los mantras encierran un significado religioso y pertenecen al antiguo idioma de la India, el sánscrito, aunque palabras de carácter laico, como paz, amor, calma o relax, pueden también emplearse como mantras.

Adoptamos una postura cómoda, cerramos los ojos y respiramos con naturalidad. Repetimos la palabra Om (o el mantra que hayamos escogido) con una entonación normal, a viva voz o en silencio. Opcionalmente podemos hacerlo mientras respiramos. Debemos concentrarnos en el mantra y dejar que el sonido nos absorba. Sentiremos cómo somos absorbidos y nuestra mente se va relajando. Si nuestra concentración flaquea, debemos devolverla lentamente al mantra. Debemos utilizar el mantra como un ancla para la mente.

Meditación visual

En la meditación a menudo se utilizan imágenes simbólicas y objetos como foco de concentración de la mente. Al igual que los mantras, la mayoría de las imágenes empleadas en meditación (también llamadas mandala) tienen un origen religioso o espiritual. Las mandalas con frecuencia se usan en el transcurso de la meditación.

Mandala es el equivalente en sánscrito de «círculo» o «disco» (aunque no todos los mandalas son circulares). Los mandalas consisten en dibujos muy complejos y ornamentados que ilustran el Universo; sus esquemas geométricos representan la armonía de todo el Universo. El símbolo chino del Yin y del Yang es otra de las imágenes más habituales en la meditación. Algunas personas prefieren dibujar sus propios diseños geométricos, y también pueden utilizarse objetos muy apreciados o hermosos: una flor, una piedra, un mineral o una joya, por ejemplo.

Meditación visual con una vela

Este tipo de meditación se conoce en ocasiones como contemplación de una vela y consiste en concentrarse en una llama. Se enciende una vela y se coloca a una distancia equivalente a la longitud de un brazo. La llama debe quedar a la altura de los ojos y la habitación debe estar lo más oscura posible. Adoptaremos una postura cómoda. Debemos concentrarnos en el ritmo de nuestra respiración y observar fijamente la llama. Tenemos que intentar que su imagen nos absorba en lugar de pensar en ella o descubrir mentalmente sus cualidades. Cuando creamos estar concentrados en la llama, cerraremos los ojos e intentaremos recrear mentalmente su imagen. Repetiremos esta secuencia varias veces, observando la llama y luego recreándola en la mente. En la medida que nuestra concentración sea más profunda y nuestra mente esté más centrada en la llama, seremos capaces de producir una imagen mental cada vez más precisa.

Blanca

EL SABIO Y EL REY (Saber comunicar)

«Un Rey soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un Sabio para que interpretase su sueño. ¡Qué desgracia mi señor! -exclamó el Sabio- cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra majestad. ¡Qué insolencia! -gritó el Rey enfurecido- ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos.

Más tarde ordenó que le trajesen a otro Sabio y le contó lo que había soñado. Éste, después de escuchar al Rey con atención, le dijo: -¡Excelso señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes. Se iluminó el semblante del Rey con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro.

Cuando el Sabio salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado: ¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer Sabio. No entiendo por qué al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro. Recuerda bien amigo mío -respondió el segundo Sabio- que todo depende de la forma en el decir... uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse.

De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. Que la verdad debe ser dicha en cualquier situación, de esto no cabe duda, mas la forma con que debe ser comunicada es lo que provoca en algunos casos, grandes problemas.

La verdad puede compararse con una piedra preciosa: Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura, ciertamente será aceptada con agrado. El hombre ha recibido el don de la palabra... y cuando la emplea adecuadamente transmite mensajes que nos ayudan a ser mejores».

EL SENTIDO DE LA ENSEÑANZA: EL MAESTRO⁸

«El maestro Sufí contaba siempre una parábola al finalizar cada clase, pero los alumnos no siempre entendían su sentido.

Maestro -lo encaró uno de ellos una tarde- tú nos cuentas los cuentos pero no nos explicas su significado...

Pido perdón por eso -se disculpó el maestro- permíteme que en señal de reparación te convide con un rico durazno. ¿Aceptas?

-Sí, muchas gracias -dijo el alumno-.

-¿Te gustaría que, ya que tengo en mi mano el cuchillo, te lo cortara en trozos para que te fuera más cómodo...?

-Me encantaría... Pero no quisiera abusar de tu hospitalidad, maestro...

-No es un abuso si yo te lo ofrezco. Sólo deseo complacerte... Permíteme también que te lo mastique antes de dártelo...

-No maestro. ¡No me gustaría que hicieras eso! -Se quejó sorprendido el discípulo-

El maestro hizo una pausa y dijo: si yo les explicara el sentido de cada cuento, sería como darles a comer una fruta masticada...

ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA (Acerca de la cooperación)

«Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa?: ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba todo el tiempo golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo. Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que

(8) De la sabiduría Sufí. Fuente: Contraportada del libro "Cuentos para pensar" de Jorge Bucay

era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás. Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un lindo juego de ajedrez. Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de producir y hacer cosas de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos. Ocurre lo mismo con los seres humanos. Observen y lo comprobarán. Es fácil encontrar defectos, cualquier tonto puede hacerlo, pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos».

¡AH... SI ENTRE AMIGOS FUÉRAMOS GANSOS! (Trabajo en equipo)

La próxima temporada, cuando veas los gansos emigrar dirigiéndose hacia un lugar más cálido para pasar el invierno, fíjate que vuelan en forma de "V". Tal vez te interese saber: ¿Por qué lo hacen así? Al volar de esta forma, la bandada entera aumenta en un 71% el alcance del vuelo con relación al de un pájaro volando solo.

Lección 1: *Compartir la misma dirección y el sentido del grupo permite llegar más rápido y más fácilmente a destino, porque ayudándonos los logros son mejores.*

Cuando un ganso sale de la formación, siente la resistencia del aire y la dificultad de volar solo; entonces, rápidamente retorna a la formación, para aprovechar el poder de elevación de los que están a su frente.

Lección 2: *Permaneciendo en sintonía y unidos junto a aquellos que se dirigen en nuestra misma dirección, el esfuerzo será menor, será más sencillo y placentero alcanzar las metas, y estaremos dispuestos a aceptar y ofrecer ayuda.*

Cuando el ganso líder se cansa, se traslada al final de la formación, mientras otro asume la delantera.

Lección 3: *Es necesario compartir el liderazgo, respetarnos mutuamente en todo momento, compartir los problemas y los trabajos más difíciles, reunir habilidades y capacidades, combinar dones, talentos y recursos.*

Cuando un ganso se enferma, es herido o está cansado y debe salir de la formación otros salen de la formación y lo acompañan para ayudarlo y protegerlo: permanecen con él hasta que muera o sea capaz de volar nuevamente; alcanzan su bandada, o se integran a otra formación.

Lección 4: *Cuando hay coraje y aliento, el progreso es mayor. Una palabra de aliento a tiempo motiva, ayuda, da fuerzas y produce el mejor de los beneficios.*

Los gansos volando en formación graznan para dar coraje y aliento a los que van al frente, para que así mantengan la velocidad.

Lección 5: *Estemos unidos, uno al lado del otro, pese a las diferencias, tanto en los momentos de dificultad, como en los momentos de esfuerzo.*

Lección Final: *Si nos mantenemos uno al lado del otro, apoyándonos y acompañándonos, si hacemos realidad el espíritu de equipo; si pese a las diferencias podemos conformar un grupo humano para afrontar todo tipo de situaciones; si entendemos el verdadero valor de la amistad; si somos conscientes del valor de compartir, la vida será más simple y el vuelo de los años más placentero».*

LAS CICATRICES DE LOS CLAVOS (Acerca del manejo de la ira)

«Esta es la historia de un muchachito que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, debería clavar uno detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavó 37 clavos. Durante los días que siguieron, a medida que aprendía a controlar sus emociones, clavaba cada vez menos clavos. Descubrió que era más fácil dominarse que clavar clavos detrás de la puerta.

Llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Su padre le sugirió que retirara un clavo por cada día que lograra dominarse.

Los días pasaron, y pudo anunciar a su padre que no quedaban clavos por retirar. El hombre lo tomó de la mano, lo llevó hasta la puerta y le dijo: "Has trabajado duro, hijo mío, pero mira esos hoyos en la madera: nunca más será la misma. Cada vez que pierdes la paciencia, dejas cicatrices como las que aquí ves. Puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero la cicatriz perdurará para siempre».

GRITA PERO CON LENTITUD (Acerca de la ira)

«Cuando una persona difícil lo confronte iracundamente, pídale tiempo para pensar: "Esto me cae como un balde de agua fría y no puedo responderte ahora. Será mejor reunirnos después del almuerzo para discutirlo". Si le da una respuesta inmediata, probablemente caerá en un contraataque improductivo.

Si alguien le grita, no diga nada hasta que esa persona deje de gritar. Luego, pregúntele: "¿Podrías repetir lo mismo, pero lentamente? Después de todo, ¿quién puede gritar y hablar lentamente a la vez?»

EL SENTIDO DEL ESFUERZO (Sobre la perseverancia)

«Un hombre encontró un capullo de mariposa y se lo llevó a su casa, para poder verla cuando saliera del capullo. Un día observó que había un pequeño orificio y entonces se sentó a observar por varias horas, viendo que la mariposa luchaba por abrirlo más grande, para poder salir. El hombre vio que la mariposa forcejeaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño agujero, hasta que llegó un momento en el que pareció haber cesado de forcejear, pues aparentemente no progresaba en su intento. Pareció que se había atascado.

Entonces el buen hombre decidió ayudar a la mariposa y con una pequeña tijera cortó un lado del agujero para hacerlo más grande, de manera que la mariposa pudiera salir del capullo. Sin embargo, al salir, tenía el cuerpo muy hinchado y las alas pequeñas y dobladas. El hombre esperaba que las alas se desdoblaran y que el cuerpo se contrajera, pero no sucedió ninguna de las dos cosas y la mariposa solamente pudo arrastrarse en círculos, con su cuerpecito hinchado y las alas dobladas. Nunca pudo llegar a volar.

Lo que el hombre en su bondad no entendió, fue que la restricción de la apertura del capullo y la lucha requerida para salir por el diminuto agujero, era la forma en que la naturaleza forzaba fluidos del cuerpo de la mariposa hacia sus alas, para que estuviesen grandes y fuertes, y luego pudiese volar y obtener la libertad... ¡poder volar era algo que solamente podía llegar después de la lucha!

Algunas veces lo que necesitamos en la vida es la lucha. Si pudiésemos progresar sin obstáculos, nos convertiríamos en inválidos, no podríamos crecer, ¿Cuántas veces hemos querido tomar el camino fácil para salir de dificultades, tratando de usar "tijeras" para recortar el esfuerzo que nos conducirá al éxito? Así como el oro es refinado con el fuego, solo a través de nuestros esfuerzos y caídas saldremos fortalecidos. Solamente a través de nuestro esfuerzo podremos encontrar el éxito».

EL BAMBÚ JAPONÉS (Sobre la perseverancia)

«No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante. También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada y grita con todas sus fuerzas: "crece, maldita seas!". Algo muy curioso sucede con el bambú japonés, que lo transforma en no apto para impacientes: Siembras las semillas, la abonas y te ocupas de regarla constantemente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que un agricultor inexperto estaría convencido de haber comprado semillas estériles. Sin embargo, en el séptimo año, en un período de sólo seis semanas, la planta de bambú crece más de 30 metros. ¿Tardó sólo seis semanas crecer? No. La verdad es que le tomó siete años y seis semanas desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitían sostener el crecimiento que iba a tener después.



Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo. Quizás por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados en corto plazo, abandonan súbitamente, justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta. Es tarea difícil convencer al impaciente que sólo logran el éxito aquellos que luchan en forma perseverante y saben esperar el momento adecuado. Es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada está sucediendo. Y esto puede ser extremadamente frustrante. En esos momentos (que todos tenemos), debemos recordar el ciclo de maduración del bambú japonés, y entender que no debemos bajar los brazos, ni abandonar la lucha por no "ver" el resultado que esperamos, pues sí está sucediendo algo dentro de nosotros: estamos creciendo, madurando.

Quienes no se rinden, van gradual y progresivamente creando los hábitos y el temple que les permitirá sostener el éxito cuando éste al fin se materialice. El triunfo no es más que un proceso que lleva tiempo y dedicación. Un proceso que exige aprender nuevos hábitos y nos obliga a descartar otros».

ABRIENDO PUERTAS (Acerca del miedo)

«En una tierra en cruda guerra, había un Rey que causaba espanto... Siempre que capturaba prisioneros, no los mataba, los llevaba a una gran sala, oscura y de fuertes muros de piedra, en la que había un grupo de arqueros de su ejército. Sobre uno de los lados de esa terrorífica sala de la muerte, estaban reunidos los arqueros, y sobre la otra pared, había, cerrada con una tranca, una puerta de pesadas y atormentadoras hojas. Sobre la misma se veían figuras de calaveras cubiertas de sangre, junto a otras aterradoras imágenes. En esta sala el Rey les ordenaba a los prisioneros formar un círculo, y dirigiéndoles la palabra les decía: ustedes podrán elegir entre morir en forma rápida y segura, flechados por mis arqueros, o pasar por aquella pesada puerta, la que por mí mismo será trancada, una vez que hayan pasado. Todos escogían ser muertos en forma rápida, por los arqueros del Rey.



Al finalizar la guerra, un soldado que por mucho tiempo había servido al Rey, dirigiéndose a su soberano, le dijo: Señor, ¿le puedo hacer una pregunta? ¿Qué cosa hay detrás de tan asustadora y temida puerta? - Vaya y vea por usted mismo!!! le respondió el Rey. El valiente soldado, entonces, abre temerosamente la puerta y a medida que lo hace, los rayos del sol van entrando y aclarando el ambiente y finalmente descubre, absolutamente incrédulo y sorprendido que la terrorífica puerta se había sobre un camino que conducía a la LIBERTAD!!!

El soldado, sin poder salir de su asombro, apenas puede escuchar la voz de su Rey que le dice: Yo les daba a ellos la alternativa de elegir que escogieran qué hacer con respecto a sus vidas. !!!Pero ellos preferían morir antes de arriesgarse a abrir esa pesada puerta!!!»

¿Cuántas puertas dejamos de abrir por el miedo a arriesgar? ¿Cuántas veces perdemos la libertad y morimos por dentro, por sentirnos con miedo a abrir la puerta de nuestros sueños? !Que tengas siempre la decisión y el coraje de abrir sin miedo tus nuevas puertas!

¿POR QUÉ LAS PERSONAS SE GRITAN CUANDO ESTÁN ENOJADOS? (Acerca del manejo de la ira)

«Un día, un sabio preguntó a sus discípulos:- ¿Por qué la gente se grita cuando están enojados? Los discípulos pensaron unos momentos.

Porque perdemos la calma -dijo uno- Por eso gritamos. Porque queremos tener siempre la razón -argumentó otro-. Sí, y porque nos molesta cuando nos contradicen -Saltó un tercero- .

Pero...¿Por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? -preguntó nuevamente el sabio- ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas contestaba la pregunta del sabio. Finalmente, él explicó: Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder así escucharse aunque estén uno al lado del otro; mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.

Luego agregó el sabio: ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Ellos no se gritan sino que se hablan suavemente. ¿Y eso por qué es? Evidentemente, porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña.

Y continuó: Cuándo se enamoran más aún... ¿Qué sucede? No hablan, sólo susurran y se vuelve más cercano su amor. Finalmente no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es como están de cerca dos personas cuando se aman. Para finalizar, el sabio aconsejó:

Cuando discutan, no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más, llegará un día que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso».

SÉ TÚ MISMO (Acerca de la asertividad)

«Cuenta el columnista Sydney Harris que, en cierta ocasión, acompañaba a comprar el periódico a un amigo suyo, quien saludó con cortesía al dueño del quiosco. Éste le respondió con brusquedad y desconsideración. El amigo de Harris, mientras recogía el periódico que el otro había arrojado hacia él de mala manera, sonrió y le deseó al vendedor un buen fin de semana. Cuando los amigos reemprendieron el camino, el columnista le preguntó:

- *¿Te trata siempre con tanta descortesía?*
- *Sí, por desgracia.*
- *¿Y tú siempre te muestras igual de amable?*
- *Sí, así es.*
- *¿Y por qué eres tan amable cuando él es tan antipático contigo?*
- *Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo.*

La persona plenamente humana es aquella que consigue ser ella misma. Es un actor de su propia vida, no un re-actor ante lo que dicen o hacen los demás. Actúa por sus propias convicciones, no por reacción a como actúan con él los demás».

Para vivir la vida con autenticidad hace falta hoy mucho valor y saber nadar contracorriente. Vivir con autenticidad supone arriesgarse, atreverse, saber decir no, si uno cree que debe decirlo, cuando todos a nuestro alrededor dicen sí. En un mundo carcomido por el egoísmo, hace falta mucho valor para ser generoso. En un mundo donde las relaciones están atrapadas por la ofensa o el acaparamiento de la palabra y el poder que no deja hablar ni ser el otro, hace falta mucho valor para escuchar y tratar al otro con cariño y con bondad. En un mundo donde lo importante es tener, resulta difícil empeñarse en ser y entender la existencia como don para con los demás. La educación tiene que ser una propuesta para ayudar al alumno a construirse como persona, a soñarse e inventarse, a potenciar todas sus posibilidades, a esforzarse cada día para ser más y mejor.

ACERCA DEL TEMOR A FRACASAR⁷

Aceptar riesgos. La lógica del éxito

Según el psicólogo norteamericano, Albert Ellis, los hombres son más felices cuando establecen metas y propósitos importantes en su vida y se esfuerzan por alcanzarlos. Sin embargo, aunque todos los seres humanos tenemos una escala de preferencias, deseos y anhelos para los diversos ámbitos de nuestra vida, no todos emprendemos, con energía necesaria, la acción destinada a conseguir dichos objetivos. Mientras que algunas personas actúan persiguiendo por la vida aquello que desean o necesitan, otras, aunque parezca mentira, lo evitan o rehuyen. Para estas últimas, parece regir una ley inversamente proporcional entre la importancia que posee para ellas el objetivo y su reacción ante él: a mayor valor subjetivo, mayor es su tendencia a evitarlo o rehuirlo. Se produce entonces un efecto paralizante, por pasiva, o por activa, una acción de auto-sabotaje ante lo que intuye como verdaderamente bueno. Detrás de esta conducta de evitación, late una incapacidad por parte del individuo para asumir los riesgos inherentes a la acción. La lógica interna, sin embargo, es perfectamente coherente:

- *La acción siempre implica la posibilidad de fracasar.*
- *Puedo tolerar equivocarme en lo que no es importante para mí.*
- *Actuar a favor de algún objetivo de valor medio o bajo me resulta relativamente fácil y cómodo.*
- *Porque mantengo cierta impresión de control sobre los hechos.*
- *Y porque el fracaso no colocaría bajo un peligro real a mi yo.*
- *Pero sería terrible fracasar en lo que es realmente importante para mí.*
- *Si el objetivo tiene un valor alto dejo de tener control sobre él.*
- *Siento que no podría soportar el dolor que me infligiría fracasar en algo que valoro realmente.*
- *Mi yo se desmoronaría.*
- *La única manera de no fracasar y de preservar mi yo es no actuando.*

El temor que sienten algunas personas a alcanzar sus metas más altas lo reflejó en forma

(7) Fuente: www.amerita.keynet.com.uy/articulos/temor.html

literaria Paulo Coelho en su libro *El Alquimista*. Uno de sus personajes, el comerciante de cristales, lleva años y años posponiendo su gran sueño: viajar a la Meca. A estas alturas de su vida, el comerciante sabe que nunca realizará su sueño. Prefiere soñar los sueños a tener que hacerlos realidad. Tengo miedo de que sea una gran decepción, entonces prefiero sólo soñar.

Renunciadores de deseos

Lo natural en el ser humano es buscar las vías que le permitan alcanzar sus metas y propósitos básicos, y lo no-natural es optar por las que frenan la consecución de estas metas consideradas como básicas. ¿Qué hace que una persona vaya en contra de sí misma y sus intereses? Es decir, que evite o se muestre remisa a actuar a favor de aquellas metas que probablemente proporcionarían una mayor plenitud a su vida. La falta de afirmación de algunas personas y su incapacidad para lanzarse a tomar de la vida lo mejor que ésta pueda ofrecerle se debe principalmente a que el sujeto tiene una filosofía de vida absolutista basada en el sentido de la obligación además de una baja tolerancia al fracaso; no se acepta a sí mismo y tiene una gran necesidad de control.

Filosofía de la obligación

Ellis propuso el nombre de filosofía de la obligación para definir a las personas que convierten sus preferencias individuales y sociales en exigencias absolutistas e irracionales respecto a sí mismas, los demás y el mundo que les rodea. Esto significa que la persona en términos de obligación como «Debo», «Debería» o «Tengo que», en lugar de hacerlo en términos preferenciales como «Me gustaría», «No me gustaría», «Desearía», etc. Los pensamientos deberían hacer que crea ilógicamente que ella debe ser siempre perfecta, los demás deben ser siempre correctos y darle el apoyo que necesita y el mundo debe proporcionarle unas circunstancias favorables a sus objetivos. Generalmente, el sujeto no es consciente de que está barajando pensamientos perfeccionistas de obligación ni calibra la repercusión que tiene sobre su conducta y emociones. Los pensamientos «debería» paralizan a la persona ante los retos en lugar de impulsarla hacia ellos porque funcionan como dogmas basados en la ilusión del perfeccionismo. Si pienso que todo lo debo hacer perfecto porque si no fracasaré, estoy renunciando al derecho a fallar, le doy una importancia al fracaso que no la tiene y, por supuesto, el riesgo inevitable que sé que corro de fallar me parecerá intolerable. Desde la lógica perfeccionista, fallar no equivale a equivocarse sino a fracasar como persona. Es indudable que esta creencia provoca una ansiedad y un temor que no anima precisamente a tomar riesgos. Por

otro lado, pensar en términos «tengo la obligación de» no ayuda a obtener la meta deseada porque elimina el factor hedonista implícito en las acciones voluntarias y consecuentemente debilita la voluntad de llevarlas a cabo. Provoca emociones destructivas como la ansiedad o el miedo a fallar y genera conductas inoperantes como aislamiento o la demora.

Tolerancia y aceptación

La persona que tiene una baja tolerancia al fracaso no suele sentirse inclinada a correr riesgos. No se concede a sí misma el derecho a equivocarse y si fracasa o comete un error se condena duramente por ello, etiquetándose con apelativos autodenigrantes. Se trata de una persona con un concepto de sí misma muy pobre, que se valora en función de sus logros. La consecución de sus objetivos es lo que le concede el valor como persona y el fracaso se lo quita; esto explica su baja tolerancia a la frustración porque su autoestima depende de ello. Para este tipo de persona, no arriesgar es la apuesta más segura, la única que le permite proteger la imagen que tiene de sí misma. Cualquier otra persona con un concepto más elevado puede arriesgarse, porque su lógica le dice que lo peor que le puede pasar es no conseguir su objetivo. Sin embargo, para la persona con un autoconcepto débil, lo peor no es no conseguir su objetivo sino lo que emocionalmente le va a costar en cuotas de frustración, sentimiento de indignidad y vergüenza. Un individuo que se valora en virtud de sus éxitos o fracasos está siempre en la cuerda floja porque sitúa su valor en factores externos sobre los que no tiene ningún control; en cambio, si renuncia a valorarse por sus logros, siempre podrá considerarse un ser humano valioso independientemente de si ha tenido éxito o no. Es preciso que se acepte incondicionalmente incluso cuando comete errores. Por otro lado, este tipo de persona necesita ser aceptada por los demás para poderse aceptar a sí misma. Esto limita mucho su campo de acción ya que es probable que renuncie a sus objetivos si cree que pueden acarrearle algún tipo de rechazo por parte de la gente que le rodea. El individuo que tiene una baja tolerancia al fracaso y no se acepta incondicionalmente, ante la posibilidad de lanzarse a lograr una meta importante para él, suele sentirse indefenso y profundamente ansioso. Pierde objetividad y focaliza toda su atención en las posibilidades negativas y no en las positivas. No se le ocurre decir: «Está bien, me arriesgo». «Lo peor que puede pasarme es que me salga mal». «Tengo mucho que ganar y muy poco que perder». Sino que piensa: «No puedo hacerlo». «Si me sale mal me moriría de pena, vergüenza», etc. No evalúa las posibilidades negativas contrastándolas con las positivas. Tiene un pensamiento tremendista que le impide saber que no sólo existen posibilidades de fracaso sino también de éxito. Cree que si fracasa en

una cosa concreta, el fracaso se extenderá como una gota de aceite a toda su persona. No es extraño que en él, la fuerza proteccionista que apunta a la pasividad sea superior a la fuerza que tiende hacia la superación y el logro.

Incertidumbre y control

Otra causa que paraliza a las personas es una necesidad excesiva de control sobre ellas mismas y el mundo que les rodea. Les cuesta aceptar que viven en un mundo en el que no todo es previsible ni controlable y donde, desde luego, no hay certezas. Albert Ellis afirma que la mayoría de los trastornos que sufrimos los seres humanos se deben a que las buscamos en un mundo de probabilidades y de cambio, donde no existe la certeza absoluta y probablemente nunca existirá. El temor los hace inflexibles y su rigidez los hace interpretar la incertidumbre no como una fuente de posibilidades abiertas, sino como una amenaza. No pueden ser espontáneos porque antes de actuar tienen que saber qué va a pasar. Para actuar necesitan sentir que todo estará bajo control. Probablemente si su objetivo no le proporciona una cuota mínima de seguridad, renunciará a él antes que arriesgarse. En resumen, su miedo al fracaso le roba el valor que todo ser humano necesita para afrontar la incertidumbre. Según Robert Frost: «Valor es la virtud humana que más cuenta: el valor para actuar sobre el conocimiento limitado y la insuficiente evidencia».

Otras causas. Temor al éxito

Cuando una persona no confía en sí misma, el éxito le da más miedo que el propio fracaso. Generalmente, se mantiene a una distancia prudencial de sus deseos, en una zona cómoda, como la llaman algunos psicólogos. Suele actuar en un juego de aproximación-retirada. Cuando su objetivo está lejano, se siente cómoda y desarrolla conductas de acercamiento, pero cuando su objetivo empieza a aproximarse se siente profundamente ansiosa y se bate en retirada. La falta de autoestima y de un sentimiento de merecimiento es lo que le impide implicarse en la consecución de sus metas. Se auto-etiqueta a sí misma como perdedora y, según la lógica del perdedor, las personas que siempre pierden no merecen triunfar nunca. Además, siente miedo de hacer realidad sus sueños porque cree que tarde o temprano saldría a relucir la verdad, su auténtica personalidad, y el dolor que esto le produciría sería mayor que el que le puede producir renunciar a sus objetivos. Su éxito sería una especie de estafa, que los demás, tarde o temprano, descubrirían.

Otra idea que le paraliza es la creencia de que si tiene éxito, los demás tendrían unas expectativas sobre ella a las que no podrá responder, puesto que en el fondo es una perdedora.

Miedo a la crítica. *La persona cree que para que los demás la acepten debe ser perfecta y que si comete errores la criticarán y desaprobán. La pasividad es para ella un sistema de protección: «La única manera de no equivocarme y evitar las críticas es no haciendo nada».*

Expectativas negativas. *Existen más posibilidades de que una persona desarrolle una conducta cuando no tiene expectativas de lograr el éxito y el objetivo tiene un gran valor o significación para ella. Sin embargo, si un individuo no confía en sus habilidades para alcanzar una meta, como suele ser el caso de las personas que no aceptan riesgos, es poco probable que lo intente, por más que crea que sería gratificante bueno alcanzarla. A veces, las expectativas negativas del sujeto son generalizaciones sobre experiencias pasadas. «No vale la pena intentarlo. Ya lo probé antes y no lo conseguí. Ahora tampoco lo lograría». Otras veces, las expectativas negativas provienen de una falta de confianza en sí mismo o de la tendencia a sacar conclusiones apresuradas. «No puedo hacerlo porque no sé cómo se hace. Lo haría pero los demás se reirían de mí».*

El error es útil

Aceptar el riesgo a fracasar, a equivocarse e incluso, a ser criticados por los demás forma parte de nuestro proceso de crecimiento. Madurar pasa de alguna manera por comprender que el fracaso no es tan malo ni equivocarse tan bochornoso. El fracaso es una de las experiencias más útiles para el ser humano ya que, en gran medida, aprendemos de nuestros errores. Desde este punto de vista, cada fracaso que tenemos es una oportunidad para aprender, conocernos y mejorar un poco más. Gracias a nuestros errores nos acercamos un poco más a nosotros mismos. Aceptar el fracaso es también un ejercicio de humildad que nos da la oportunidad de aceptarnos a nosotros mismos, incluso cuando cometemos errores. Muchas personas que no toleran la idea del fracaso, en el fondo, tienen un problema de auto-aceptación. Por las más diversas razones han construido un yo ideal y perfecto -artificial-, y se niegan a abandonarlo.

Fracasar nos ayuda a descubrir que podemos aceptarnos a nosotros mismos incluso cuando cometemos errores. Aceptar el riesgo del fracaso es una liberación. A la larga, dejar de hacer aquello que se intuye como bueno y recto para uno mismo trae consigo un fracaso vital enmascarado de un dudoso bienestar. La decepción vital no proviene de errores y fracasos puntuales, sino de la ausencia reiterada de estos a lo largo de toda la vida. No atreverse a expe-

rimentar dolor, sufrir pérdidas o sentir decepción imposibilita sentir gozo, tener encuentros significativos y vivir momentos de plena realización. Como dice el proverbio inglés: "quien nunca comete una tontería nunca hará nada interesante". La persona que deja de actuar porque no puede perdonarse a sí misma cometer errores, acaba sintiendo como lo hace Luis Rosales en los últimos versos de su poema «Autobiografía»:

*«Así he vivido yo
con una vaga prudencia de caballo de cartón
en el baño
sabiendo que jamás me he equivocado en nada
sino en las cosas que yo más quería».*

CANCIONES Y POESÍAS SELECCIONADAS PARA REFLEXIONAR SOBRE LAS EMOCIONES

GRACIAS A LA VIDA (Violeta Parra)

*Gracias a la vida
que me ha dado tanto
me dio dos luceros
que cuando los abro
perfecto distingo
lo negro del blanco
y en el alto cielo, su fondo estrellado
y en las multitudes
el hombre que yo amo.*

*Gracias a la vida
que me ha dado tanto
me ha dado el oído
que en todo su ancho
graba noche y día
grillos y canarios
martillos turbinas ladridos chubascos
y la voz tan tierna de mi bien amado.*

*Gracias a la vida
que me ha dado tanto
me ha dado el sonido
y el abecedario
con él las palabras
que pienso y declaro
"madre, amigo, hermano"
y luz alumbrando
la ruta del alma del que estoy amando*

*Gracias a la vida
que me ha dado tanto
me ha dado la marcha
de mis pies cansados
con ellos anduve
ciudades y charcos
playas y desiertos, montañas y llanos
y la casa tuya, tu calle y tu patio.*

*Gracias a la vida
que me ha dado tanto
me dio el corazón
que agita su marco
cuando miro el fruto
del cerebro humano
cuando miro el bueno tan lejos del malo
cuando miro el fondo de tus ojos claros.*

*Gracias a la vida
que me ha dado tanto
me ha dado la risa
y me ha dado el llanto
así yo distingo
dicha de quebranto
los dos materiales que forman mi canto
el canto de todos que es el mismo canto
el canto de todos que es mi propio canto
Gracias a la vida!*

DEFENSA DE LA ALEGRÍA (Mario Benedetti)

*Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de la miseria y los miserables
de las ausencias transitorias
y las definitivas*

*defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de los neutrales y de los neutrones
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos*

*defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía
de los ingenuos y de los canallas
de la retórica y los paros cardiacos
de las epidemias y las academias*

*defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de las vacaciones y del agobio
de la obligación de estar alegres*

*defender la alegría como una certeza
defenderla del óxido y la roña
de la famosa pátina del tiempo
del relente y del oportunismo
de los proxenetes de la risa*

*defender la alegría como un derecho
defenderla de dios y del invierno
de las mayúsculas y de la muerte
de los apellidos y las lástimas
del azar y también de la alegría.*

PLEITO DE AMAR Y QUERER

(Fragmento de la poesía de Andrés Eloy Blanco)

*Me muero por preguntarte
si es igual o es diferente
querer y amar, y si es cierto
que yo te amo y tú me quieres.*

*-Amar y querer se igualan
cuando se ponen parejos
el que quiere y el que ama.
Pero es que no da lo mismo.*

*Dicen que el querer se acaba
y el amar es infinito;
amar es hasta la muerte,
y querer, hasta el olvido.*

*-¿Amar y querer? Parece
que amar es lo que abotona
y querer lo que florece.*

*Dicen que amar no hace daño
donde querer deja huella.
Si querer es con la uña
donde amar es con la yema...*

*Querer no es esa apacible
ternura que no hace huella.*

*Querer es querer mil veces
en cada vez que se quiera.*

*Querer es tener la vida
repartida por igual*

*entre el amor que sentimos
y la plenitud de amar.*

*Es no dormir por las noches,
es no ver de día el sol,
es amar sin dejar sitio
ni para el amor de Dios;*

*Es no reír, porque hay algo
de lágrima en la sonrisa;
es no comer, porque sabe
a corazón la comida.*

*-Todo esto es querer y amar,
y amar es más todavía,
porque amar es la alegría
De crearse y crear.*

*Amar es querer mejor,
y si le pones medida,
te resulta que el amor
es más ancho que la vida.*

*Amar es amar de suerte
que al ponerle medidor
te encuentras con que el amor
es más largo que la muerte.*

*Y en el querer lo estupendo,
en el amar lo profundo,
es que algo le toque al mundo
de lo que estamos queriendo*

MUERE LENTAMENTE (Pablo Neruda)

*Muere lentamente
quien no viaja,
quien no lee,
Muere lentamente
quien destruye su amor propio,
quien no se deja ayudar.
Muere lentamente
quien se transforma en esclavo del hábito
repetiendo todos los días los mismos trayectos,
quien no cambia de marca,
no se atreve a cambiar el color de su vestimenta
o bien no conversa con quien no conoce.
Muere lentamente quien evita una pasión y su remolino de emociones, justamente éstas que regresan el brillo a los ojos y restauran los corazones destrozados.*

*Muere lentamente
quien no gira el volante cuando está
infeliz con su trabajo, o su amor,
quien no arriesga lo cierto ni lo incierto
para ir atrás de un sueño
quien no se permite, ni siquiera
una vez en su vida,
huir de los consejos sensatos...
¡ Vive hoy !
¡ Arriesga hoy !
¡ Hazlo hoy !
¡ No te dejes morir lentamente !
¡ NO TE IMPIDAS SER FELIZ !*

CORAZÓN LOCO (Richard Dannenberg)

*No te puedo comprender
Corazón loco
No te puedo comprender
Y ellas tampoco

Yo no puedo explicar
Cómo las puedes amar
Tan tranquilamente
Yo no me puedo explicar

Yo no puedo comprender
Cómo se puede querer
Dos mujeres a la vez
Y no estar loco

Merezco una explicación
porque es imposible*

*seguir con las dos.
Aquí va mi explicación

A mí me llaman sin razón,
corazón loco
Una es el amor sagrado
Compañera de mi vida
Esposa y madre a la vez

La otra es el amor prohibido
Complemento de mis ansias
Y al que no renunciaré

Y ahora ya puedes saber
Como se puede querer
Dos mujeres a la vez
Y no estar loco*

UMBRÍO POR LA PENA (Miguel Hernández)

*Umbrío por la pena, casi bruno,
porque la pena tizna cuando estalla,
donde yo no me hallo, no se halla
hombre más apenado que ninguno.*

*Pena con pena y pena desayuno,
pena es mi paz y pena mi batalla,
perro que ni me deja ni se calla,
siempre a su dueño fiel, pero importuno.*

*Cardos, penas me oponen su corona,
cardos, penas me azuzan sus leopardos
y no me dejan bueno hueso alguno.*

*No podrá con la pena mi persona
circundada de penas y de cardos:
¡cuánto penar para morirse uno!*

IV. MATERIAL BIBLIOGRÁFICO DE APOYO



Blanca

Acerca de la inteligencia emocional

- Bar-On, R. (2003). How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligent and can it be done? *Perspectives in Education*, 21 (4), 3-13.
- Boyatzis, R., y Sala, F. (2004). The Emotional Competency Inventory (ECI). En Geher, G. (Ed.). *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Chabot, D. (2001). *Cultive su inteligencia emocional*. Bilbao: Mensajero.
- Ciarrochi, J., Chan, A. y Caputi, P. (2001). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28 (3), 539-56.
- Ciarrochi, J., Forgas, J. y Mayer, J. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry*. Philadelphia: Psychology Press.
- Conte, J. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 433-440.
- Cooper, R. y Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Norma.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001, marzo 24). El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997): Implicaciones educativas para padres y profesores. *III Jornadas de Innovación Pedagógica*. Granada, España.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. y Guil, R. (2004) Medidas de Evaluación de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36 (2), 209-228.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait-Meta Mood Scale. *Psychological Report*, 94, 751-755.

- Gardner, H. (2005, mayo). Multiple lenses on the mind. Conferencia Expo Gestión. Bogotá. Consultada el 24 de junio de 2005 en: http://pzweb.harward.edu/PIs/HG_Multiple_Lenses.pdf
- Gil'Adí, D. (2000). *Inteligencia Emocional en la Práctica*. Bogotá: McGraw Hill.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- _____. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- _____. (2000). *La Salud Emocional. Conversaciones con el Dalai Lama sobre la salud, las emociones y la mente*. Barcelona: Kairós: Séptima edición.
- _____. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. En Cherniss, C. y Goleman, D. (Eds.). *The emotionally intelligent workplace*. (pp.13-26). San Francisco: Jossey-Bass
- _____. (2003). *Emociones destructivas: Cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A. (2002). *El líder resonante crea más: el poder de la inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza y Janés.
- Goleman, D. y Cherniss, C. (2005). *Inteligencia emocional en el trabajo: Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Barcelona: Kairós
- Landy, F. (2005). Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 411-424. Consultado el 12 de julio de 2005 en www.interscience.wiley.com
- Matthews, G., Roberts, R. y Zeidner, M. (2003). Development of emotional intelligence: A skeptical – but not dismissive – perspective. *Human Development*, 46, 109-114.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. En Salovey, P. y Sluyter, D. (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional Intelligence: meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, Issue 4, 267-298.
- Mayer, J., Caruso, D. y Salovey, P. (2000). Selecting a measure a emocional intelligence: the case of ability scales. En Bar-On, R. y Parker, A. (Edits.) *The handbook of emotional Intelligence*. (pp. 330-342). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mayer, J. y Cobb, C. (2000). Educational Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sense? *Educational Psychology Review*, 12 (2), 163-183.

- Mayer, J., Ciarrochi, J y Forgas, J. (2001). Emotional Intelligence in everyday life: An Introduction. En: Ciarrochi, J., Forgas, J. and Mayer, J. (2001). *Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry* (pp. xi-xviii). Philadelphia: Psychology Press.
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. y Sitareneos, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3, 97-105.
- Mestre, J. y Guil, R. (2003). Inteligencia Emocional. En E. Fernández-Abascal, M. Jiménez y M. (Coord.). *Emoción y Motivación: La adaptación humana*. (pp. 397-426). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P. y Sluyter, D. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic.

Acerca de la educación emocional

- Álvarez, M. (Coord.) (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Cisspraxis.
- Antunes, C. (2000). *Estimular las inteligencias Múltiples*. Madrid: Narcea.
- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Bar-On, R. (2003). How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligent and can it be done? *Perspectives in Education*, 21 (4), 3-13.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2001). ¿Qué es la educación emocional? *Temáticos de la escuela española*, I (1), 7-9. Barcelona: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- Cárdenas, I., Tamayo, G., y Zapata, M. (S/F). La alfabetización de la inteligencia emocional y su incidencia en los aprendizajes pedagógicos. *Revista Electrónica Paidanet*, 1. Disponible: <http://www.ucc.edu.co/medellin>.
- Carpena, A. (2001). Programa de educación emocional. Formación para profesores y alumnos. *Temáticos de la escuela española*, I (1), 15-16. Barcelona: Cisspraxis.
- Cohen, J. (2003). *La inteligencia emocional en el aula: Proyectos, estrategias e ideas*. Buenos Aires: Troquel.

- Costa, M. y López, E. (1996). *Manual para el educador social*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Davis, M., Robbins, E. y McKay, M. (1985) *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- De La Torre, S. (2000). Estrategias creativas para la educación emocional. *Revista Española de Pedagogía*, LVIII (217), 543-572.
- Elias, M., Tobias, S. y Friendlander, B. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. México: Plaza y Janés.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Educando emociones: la educación de la inteligencia emocional en la escuela y la familia. En Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (Edits.). *Corazones inteligentes*. (pp. 353-375). Barcelona: Kairós.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004, a). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(8). Consultado el 13 de mayo de 2004 en: <http://www.campus-oei.org/revista/deloslectores/759Extremera.PDF>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004, b). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Consultado el 14 de febrero de 2005 en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004, c). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15 (2), 117-137.
- Gallego, D., Alonso, C., Cruz, A. y Lizama, L. (1999). *Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Gallego, D. y Gallego, M. (2004). *Educación la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: PPC.
- Glennon, W. (2000). *200 Ways to raise a Boy's Emotional Intelligence*. Berkeley: Conari Press.
- Güel, M. y Muñoz, J. (2002). Programa de alfabetización emocional. Desconóctete a ti mismo. *Temáticos de la escuela española*, I (1), 20-21. Barcelona: Cisspraxis.
- Güel, M. y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional: Programa de actividades para la Educación Secundaria Post-obligatoria*. Barcelona: Cisspraxis.
- Guadiana, L. (2003). Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación. Entrevista a Natalie Rogers. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 5 (2). Disponible en: <http://redie.ens.uabc.mx/vol5no2/contenido-guadiana.html>

- Lynn, A. (2001). *50 actividades para desarrollar la inteligencia emocional*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Manz, C. (2005). *Disciplina Emocional: Claves para aprender a controlar tu estado de ánimo*. Barcelona: Paidós.
- Manzano, N. (2000). Indicadores para evaluar programas de orientación educativa. *Revista Española de Orientación y Psicología*, 11 (19), 49-75.
- Marias, J. (2005). *La educación sentimental*. Madrid: Alianza.
- Moraleda, M. (1998). *Educación en la competencia social: un programa para la tutoría con adolescentes*. Madrid: editorial CCS.
- Orme, G. (2001). *Emotional Intelligent living*. Carmarthen: Crown House.
- Orme, G. y Cannon, K. (2001). Everything you wanted to know about implementing an EQ programme: 2-Design. *Competency & Emotional Intelligence*, 8 (2), 18-25.
- Pascual, V. y Cuadrado, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Cisspraxis.
- Pérez, M., Reyes, M. y Juandó, R. (2001). *Afectos, emociones y relaciones en la escuela*. Barcelona: Graó.
- Pérsico, L. (2003). *Inteligencia emocional: Técnicas de aprendizaje*. Madrid: Libsa.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- Roth, G. (1990). *Mapas para el éxtasis*. Barcelona: Urano.
- Ruiz, J. y Imbernón, J. (1996). *Como afrontar los problemas emocionales con la terapia cognitiva*. Disponible en: http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse.htm
- Salmurri, F. y Blanxer, N. (2002). Programa para la educación emocional en la escuela. En Bisquerra, R. (Coord.). *La práctica de la orientación y la tutoría*. (pp. 145-171). Barcelona: Cisspraxis.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional: Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Schilling, D. (1999). *50 activities for teaching emotional intelligence. Level III: High school*. Torrance: Innerchoice Publishing.
- Segura, M. y Arcas, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Zafiro, R. (2001). *El arte de escuchar*. Barcelona: Grijalbo.

- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Steiner, V. y Perry, R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Teruel, M. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 38, 141-152.
- Torrabadella, Paz (1997). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Barcelona: Integral.
- Traveset, M. (1999). Educación emocional: estrategias de intervención. *Aula de Innovación Educativa*, 89, 15-20.
- Trianes, M. y García, A. (2002). Educación socioafectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 44, 139-174.
- Vall, A. (1997). *La práctica de la inteligencia emocional en la empresa*. Barcelona: Gestión 2.000.
- Vallés, A. y Vallés, C. (1999). *Desarrollando la Inteligencia Emocional. 5 Vols*. Madrid: EOS.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional: Aplicaciones Educativas*. Madrid: EOS.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. Valencia: Promolibro.
- Zeidner, M., Roberts, R. y Matthews, G. (2002). Can Emotional Intelligence Be Schooled? A Critical Review. *Educational Psychologist*, 37(4), 215-231.

Acerca de las emociones y el cerebro

- Beauport, E. (1994). *Las tres caras de la mente. Orquesta tu energía con las múltiples inteligencias de tu cerebro*. Caracas: Galac.
- Castillo del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets.
- Delius, J. (2002). Inteligencia y cerebro: un enfoque comparativo y evolutivo. En I. Morgado (Edit.). *Emoción y Conocimiento. La evolución del cerebro y la inteligencia*. (pp.15-61). Barcelona: Tusquets.
- Elster, J. (2001). *Sobre las pasiones. Emoción, adicción y conducta humana*. Barcelona: Paidós.
- Elster, J. (2002). *Alquimias de la mente*. Barcelona: El Roure-Paidós.
- Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.

- Fernández-Abascal, E. (Coord.) (1995). *Manual de Motivación y Emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. Colección de psicología.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Jiménez, M. (2003). Psicología de la emoción y la motivación. En E. Fernández-Abascal, M. Jiménez, M. y M. Martín (Coord.). *Emoción y Motivación: La adaptación humana I*. (pp. 3-56). Madrid. Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fisher, C. y Ashkanasy, N. (2000). The emerging role of emotions in work life: an introduction. *Journal of Organization Behavior*, 21, 123-129.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). Corazón y razón. En Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (Edits.). *Corazones inteligentes*.(pp.17-33). Barcelona: Kairós.
- Forgas, J. (Ed.) (2000). *Feeling and thinking: The Role of Affect in Social Cognition*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Goldie, P. (2002, a). *The emotions: A philosophical exploration*. New York: Oxford University Press.
- Goldie, P. (2002,). (Edit). *Understanding emotions: Mind and morals*. Burlington: Ashgate.
- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas: Cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Kairós.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Greenspan, S (1998). *El crecimiento de la mente*. Barcelona: Paidós.
- Greenspan, S (1998). *El crecimiento de la mente y los ambiguos orígenes de la inteligencia*. Barcelona: Paidós.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel/Planeta.
- LeDoux, J. (2002). *The Synaptic Self: How Our Brain Becomes Who We Are*. New York: Viking.
- Levis, M. y Haviland, J. (Eds.) (2004). *Handbook of emotions*. Nueva York: Guilford.
- Mestre, J. y Guil, R. (2003). Inteligencia Emocional. En E. Fernández-Abascal, M. Jiménez y M. (Coord.). *Emoción y Motivación: La adaptación humana*. (pp. 397-426). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Mora, F. (2000). *El cerebro sintiente*. Barcelona: Ariel Neurociencia.
- Morgado, I. (Edit.). *Emoción y Conocimiento. La evolución del cerebro y la inteligencia*. (pp. 107-133) Barcelona: Tusquets.

- Marina, J. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J. y López, M. (1999). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E., Martínez-Sánchez, F. y Chóliz, M. (Coords.). (2002). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Palmero, F. y Fernández-Abascal, E. (Coords.) (1998). *Emociones y Adaptación*. Barcelona: Ariel.
- Palmero, F. y Fernández-Abascal, E. (Coords.) (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.
- Popper, K. y Eccles, J. (1978) *El yo y su cerebro*. Barcelona: Labor.
- Schwarz, N. (2000). Emotion, cognition and decision making. *Cognition and Emotion*, 14 (4), 443-440.
- Uzcátegui, J. (1998). *Emociones inteligentes: El manual de la inteligencia emocional*. Caracas: Lithopolar.
- Zambrano, J. (1997). *Cerebro: manual de uso*. Caracas: Alfadil.

Algunas páginas web sobre el tema de la inteligencia emocional

- <http://www.inteligencia-emocional.org/> Este portal diseñado por la Asociación para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional de Buenos Aires. Tiene como propósito difundir aspectos relacionados con la inteligencia emocional en distintos ámbitos, encontrándose aquí más de 500 artículos sobre el tema. La página es altamente interactiva, ofreciendo múltiples posibilidades que abarcan preguntas frecuentes sobre el tema, tests, seminarios, investigaciones, entre otras. En la sección de aplicaciones prácticas se presentan distintas opciones que tienen que ver con la aplicación de la inteligencia emocional en la empresa, salud, pareja, educación, liderazgo y administración. Por su parte, la opción de actividades proporciona información sobre bibliografía sobre el tema, talleres y seminarios on-line. Esta página ofrece también conexiones a múltiples sitios en Internet, tanto en inglés como en español. En la sección de aplicaciones prácticas se presentan distintas opciones que tienen que ver con la aplicación de la inteligencia emocional en la empresa, salud, pareja, educación, liderazgo y administración.
- <http://www.psicologia-online.com> El portal Psicología Online se gestó en 1997 con la puesta en marcha de la "Clínica Virtual de V. Mars", de España. Se plantea como objetivos servir como medio de acercamiento de la Psicología a la población general, conformar una plataforma que pueda emplearse para la formación a distancia en Psicología y permitir la comunicación entre personas interesadas en la Psicología. Para ello se disponen de herramientas como el chat, tablón de anuncios, foros, etc. En esta página se encuentra información sobre el tema de la inteligencia emocional y se ofrecen cursos en línea.

- **<http://www.emocionol.com>** Esta es una página coordinada por el Dr. Luis José Uzcátegui, médico psiquiatra, quien viene desarrollando desde hace varios años los Modelos de Inteligencia Emocional en Venezuela. Aplicándolos en el trabajo psicoterapéutico, organizacional y académico.
- **<http://www.eiconsortium.org/>** Esta página en inglés, es el sitio oficial del Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations (Consortio para la Investigación en Inteligencia Emocional en las Organizaciones) La misión del consorcio es promover el avance de las investigaciones y la práctica relacionada con la inteligencia emocional en las organizaciones. El Consorcio se fundó por la primavera de 1996 y cuenta entre sus miembros fundadores con Daniel Goleman. En esta dirección es posible descargar numerosos artículos sobre el tema de la inteligencia emocional publicados en revistas científicas, igualmente se pueden descargar capítulos de algunos libros.
- **<http://www.casel.org/home/index.php>** Este es el sitio oficial de The Collaborative for Academia, Social and Emotional Learning (CASEL) es una organización colaborativa con sede en Estados Unidos dedicada a promover el aprendizaje social y emocional, como una parte esencial de educación desde el pre-escolar hasta la secundaria, para reforzar el éxito de niños y jóvenes en la escuela y en la vida. Aquí se encuentra abundante información acerca del significado del SEL (Social Emocional Learning), lo que se traduciría como el aprendizaje socio-emocional)
- **<http://www.eq.org/>** Es una página creada por Joshua Frepara contribuir a desarrollar el campo de la inteligencia emocional, integrando diferentes recursos que se encuentran en la WEB En realidad es una página que nos ofrece la posibilidad de conectar con otras direcciones que ofrecen amplia y variada información acerca de artículos sobre el tema, recursos para el aprendizaje y la enseñanza, instituciones académicas y empresariales que trabajan con programas de promoción de la inteligencias emocional, resultados de investigaciones, entre otros.
- **<http://www.6seconds.org/>** Esta es la dirección en Internet de Six Seconds, una organización no lucrativa, fundada en California en 1997, dedicada a incorporar la inteligencia emocional en la práctica de las escuelas, familias, organizaciones, y comunidades. Promueve la enseñanza de las habilidades para que los niños y adultos pueden llevar vidas más felices, completas, productivas, y saludables. Estas habilidades incluyen la alfabetización emocional, el optimismo, la empatía, la dirección de impulsos, y el conocimiento de sí mismo. Six Segundos ayuda a las escuelas a llevar a cabo programas de educación emocional para crear un ambiente de aprendizaje más positivo y atractivo. Ofrecen acompañamiento en la escuela, materiales y consultas.

- **<http://www.eiworld.org>** *Esta es la dirección del portal de «Ei World», el cual es un centro para la Investigación y desarrollo de la inteligencia emocional, fundado y dirigido por Geetu Ormu, quien investiga acerca de la medición de la inteligencia, en cooperación con Reuven Bar-On. .En este sitio se pueden descargar numerosos documentos relacionados con la inteligencia emocional, especialmente lo referido al desarrollo e implementación de programas de educación emocional. La mayoría de estos documentos han sido publicados en el Journal Competency & Emotional Intelligence. Igualmente, se encuentra disponible el capítulo 1 del libro Emotional Intelligence Living, escrito por Geetu Ormu.*