

## **6. Programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP)**

Natalia Ramos y Óliver Jiménez

«Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en el que se creó.»

ALBERT EINSTEIN

### **Introducción**

En el presente capítulo proponemos entrenar emociones desde la experiencia emocional, es decir, evocar emociones y gestionarlas *in situ* tal y como aparecen en nuestra consciencia. La actitud con la que el individuo hace frente a sus emociones nos proporciona información valiosa que determina el por qué algunas personas son capaces de adaptarse de forma exitosa a su entorno, mientras que otras se pierden en la búsqueda de explicaciones intelectuales sobre sus problemas emocionales.

Una de las dificultades que tienen los programas de entrenamiento en inteligencia emocional es que están tratando de

solucionar problemas emocionales intelectualmente, olvidando que dichos problemas, en la mayoría de los casos, son producto de la mente condicionada sobre la cual los individuos han creado un conjunto de creencias disfuncionales. Así, actuar sobre este sistema de creencias sin pasar por el plano emocional que hizo posible la fijación de dichas creencias podría resultar insuficiente. No podemos intervenir o evaluar emociones exclusivamente desde nuestra mente analítica o racional, de la misma forma que uno no puede aprender determinadas habilidades prácticas de manera exclusivamente técnica (es decir, a bailar se aprende bailando, a cantar, cantando y a sentir, sintiendo).

El programa que presentamos a continuación, Programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP), no requiere que las personas resuelvan tareas emocionales intelectualmente o que se enfrenten mentalmente con su dolor. La resolución intelectual de un problema emocional solo es el primer nivel de análisis, pero una verdadera integración requiere abordar los problemas emocionales desde la propia experiencia emocional. A modo de ejemplo, podríamos decir que desde nuestro programa no pedimos a las personas que nos expliquen cómo enfrentarían una situación emocional. Más bien, crearemos dicha situación y les facilitaremos herramientas para abordarla con éxito. Desde el PINEP se asume que la emoción no encierra ningún peligro si somos capaces de permanecer en ella el tiempo suficiente, y que el mayor peligro al que puede enfrentarse un ser humano es no permitir sentir de manera consciente sus emociones, porque esto le condenaría a repetir siempre las mismas acciones de manera condicionada y

reactiva, o a desconectarse de la propia vida. Por tanto, nos encontramos ante un programa preventivo cuyo objetivo es que los individuos aprendan a gestionar de manera consciente sus emociones, haciendo uso de la herramienta del mindfulness.

## **Delimitación de conceptos: inteligencia emocional versus mindfulness**

La aparición de la inteligencia emocional (IE) (Salovey y Mayer, 1990), puso de manifiesto la importancia de las emociones y la necesidad de integrarlas adecuadamente. Las emociones están en la base de nuestras decisiones, y la forma en que nos relacionamos con ellas determina tanto el bienestar físico como el psicológico y, en consecuencia, la manera en la que establecemos relaciones positivas con otros y abordamos diferentes situaciones cotidianas. La forma en la que gestionamos nuestras emociones resulta decisiva para entender las “*soft skills*”, o habilidades que utilizamos diariamente para comunicar, comprender, trabajar e interactuar con las personas de nuestro entorno. Un adecuado desarrollo y evaluación de estas destrezas debería determinar nuestra capacidad de gestionar emociones con éxito.

Como ya hemos mencionado a lo largo de este manual, el valor funcional primario de las emociones deja de ser tal, y se convierte en disfuncional, cuando se presentan en el individuo de forma intensa y aparentemente incitan al sujeto a llevar acciones con efectos negativos para ellos mismos o su entorno.

De hecho, con independencia del tono hedónico de la emoción, esta será considerada perturbadora si no somos capaces de permanecer conscientes aquí y ahora cuando se presente, y lo será tanto más, cuanto mayor sea nuestra reacción ante la misma (Nydahl, 2008). De igual manera, las emociones son potencialmente dañinas cuando quedan fuera del campo de consciencia del individuo, en estos casos los individuos no pueden responder de forma adaptativa al ser incapaces de identificarlas correctamente.

Aludiendo a la evolución que en gestión emocional definen Ramos y Salcido (2017), lo que caracteriza a la maduración emocional es la adquisición de conocimientos y destrezas emocionales que suponen una mayor capacitación del individuo en cuanto a su grado de conciencia emocional, siendo el nivel de gestión emocional óptimo aquel en el que la persona está preparada para dar respuestas conscientes a diferentes situaciones emocionales. En este nivel, el individuo no solo tiene conocimientos teóricos de gestión emocional, sino que exhibe un dominio práctico de sus emociones de manera experiencial. Atendiendo a esto, podríamos comprender por qué una persona es capaz de manejar de forma exitosa una situación social si posee habilidades para ello, pero podría no hacerlo, aun teniendo dichas habilidades, cuando las emociones involucradas en la interacción exceden su capacidad de gestión emocional consciente (por ejemplo, mantener una conversación con un desconocido versus hacerlo frente a la persona que nos atrae íntimamente).

La aparición del mindfulness en el contexto académico (Kabat-Zinn, 1990; 2003) introdujo un marco idóneo para

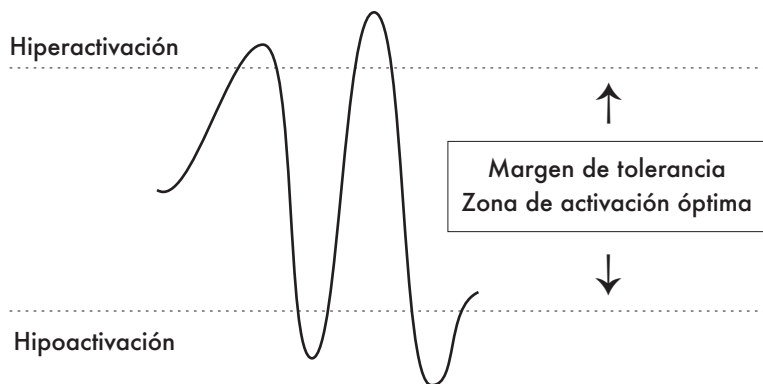
acercarse a la experiencia emocional a través de la atención consciente. El mindfulness supone observar las emociones sin juicio, con curiosidad, aceptación y con una actitud compasiva. Atenderlas de este modo implica llevar consciencia al fenómeno emocional, facilitando un adecuado procesamiento de las mismas. De esta manera, surge la posibilidad de diferenciar entre una atención ordinaria al fenómeno emocional, o una atención plena y consciente a las emociones.

Para que la regulación emocional sea posible, las emociones deberían ser procesadas dentro de una “zona óptima de activación fisiológica” (Wilbarger y Wilbarger, 1997), situada entre dos extremos, –la hiperactivación y la hipoactivación–, denominada “margen de tolerancia” (Siegel, 1999). Este margen es óptimo para la integración de la información emocional interna y externa, pues en este se mantendrá el funcionamiento cortical, lo que resulta necesario para integrar la información en los niveles cognitivo, emocional y sensoriomotriz. Desde el PINEP proponemos el mindfulness como la herramienta que permita al individuo lograr la calma necesaria para procesar las emociones dentro del margen de tolerancia (ver figura 1).

La zona de hiperactivación se caracteriza por un aumento de las sensaciones experimentadas, mayor reactividad emocional, hipervigilancia, imágenes intrusivas y mayor desorganización del procesamiento cognitivo.

La zona de hipoactivación se caracteriza por una ausencia relativa de sensaciones, entumecimiento de las emociones, disminución de la capacidad de procesar cognitivamente y reducción de los movimientos físicos.

### Margen de tolerancia



**Figura 1.** Las tres zonas de activación.  
Regulación de la activación del sistema nervioso autónomo  
(Ogden, Minton y Pain, 2009).

Esta forma de responder a nuestras emociones está en consonancia con la teoría polivagal (Porges, 1995, 2007, 2016, 2017) que propone una reconceptualización del sistema nervioso autónomo (SNA), y muestra su capacidad para explicar los mecanismos implicados en el estrés y la resiliencia (McEwen y Lasley, 2002). Esta teoría propone que el SNA de los mamíferos se ha desarrollado en etapas que a lo largo de miles de años han dado lugar a tres sistemas diferenciados:

- a) Sistema de inmovilización. Se activa ante la percepción de una amenaza para la vida y facilita la conducta de-

fensiva arcaica como la inhibición de movimiento. En humanos, la activación de este sistema se asocia a las conductas disociativas típicas del trauma. A nivel fisiológico, sus efectos son una ralentización de la actividad metabólica, una reducción de la necesidad de comida, así como un aumento del umbral de dolor.

- b) Sistema de movilización. Se activa ante la percepción de peligro, con conductas características de lucha/huida típicas de los estados de estrés. A nivel fisiológico, sus efectos son un aumento de la actividad metabólica y del gasto energético, un aumento de la tasa cardiaca o la inhibición del proceso digestivo.
- c) Sistema de conexión social. Se activa ante señales de calma y seguridad. Las conductas asociadas a este sistema son la implicación social, el comportamiento pro-social y las funciones voluntarias asociadas a la atención, el movimiento, la emoción y la comunicación.

El estado paradójico que provoca el mindfulness (activación y relajación) es idóneo para calmar las sensaciones en caso de hiperactivación, así como para identificar emociones en caso de hipoactivación. Inducir un estado mindfulness en el participante al tiempo que se le somete a una serie de situaciones emocionales evocadoras, le ayudará a integrar sus emociones dentro de este margen de tolerancia que resulta óptimo para una adecuada gestión emocional, y precisamente este será el modo de proceder en el PINEP (Ramos, 2019b).

En todo caso, y pese a que el mindfulness presupone una manera de acoger la experiencia que tiene lugar en el momento presente, no podemos deducir sin más que las personas en su práctica de meditación lograrán dicho objetivo. La razón es bien sencilla, puesto que cuando el individuo encara sus procesos emocionales internos y experimenta dolor, tiende a sentir rechazo ante este tipo de experiencias de manera natural. Podría producirse una paradoja en la que, haciendo uso de la meditación, algunos individuos que desean atender de forma plena a su experiencia emocional, traten de controlar sus procesos emocionales internos cuando los mismos resulten dolorosos o demasiado intensos (Ramos, Jiménez y López, 2014; Ramos, 2019a).

Nuestra propuesta es que, una vez interiorizada la práctica meditativa, esta sea puesta de manera deliberada al servicio de la gestión o integración emocional y, en lugar de esperar a que la emoción emerja de forma espontánea, generar situaciones que estén directamente relacionadas con la evocación de diferentes estados emocionales.

En el presente capítulo abordaremos un programa de entrenamiento cuya finalidad es enseñar a los individuos, de manera preventiva, a “sentir conscientemente”. También describiremos una técnica que tiene como finalidad trabajar con personas que presenten problemas emocionales específicos. Nos referimos a aquellos casos en los que las emociones se presentan de manera intensa, y sobre los que se requiera la presencia del acompañamiento de un terapeuta que facilite la integración de tales emociones, para lo cual presentamos la



Técnica de Acompañamiento Emocional Compasivo (TAEC) (Ramos, 2019b; Ramos, *et al.*, En prensa).

## **Programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP)**

A fin de apostar por un desarrollo integral de la IE surge el PINEP, definido como un programa de gestión emocional consciente cuyo objetivo es ayudar a los participantes en el proceso de “aprender a sentir”, dotándolos de los recursos necesarios para acompañar sus propios estados emocionales y los de terceras personas. Esto podría resultar en un aprendizaje de los automatismos que impiden alcanzar metas congruentes con valores personales en situaciones de alta intensidad emocional, recuperando el valor adaptativo de la emoción, o bien sensibilizando al individuo frente a emociones que pasan desapercibidas o se encuentran solapadas bajo otros estados emocionales (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).

De esta forma, nuestro equipo apuesta por un programa de entrenamiento que más allá de implementar estrategias intelectuales de gestión emocional, pretende que los participantes experimenten en primera persona sus emociones, permaneciendo conscientes frente a ellas, con las actitudes adquiridas en la práctica meditativa.

Así, el PINEP, a través del entrenamiento en *mindfulness* y su aplicación directa sobre las emociones, ayuda al individuo a afrontar situaciones emocionales. Cómo ya se mencionó

anteriormente, el Programa de Inteligencia Emocional Plena incluye dos entrenamientos independientes (mindfulness e IE) con el objetivo principal de obtener los beneficios de una actitud mindfulness en el afrontamiento de nuestras emociones (Ramos *et al.*, 2012).

Una de las características del PINEP es que incluye una amplia gama de situaciones emocionales, preparando al individuo para un abordaje emocional de gran espectro con una disposición positiva para el mismo. Las diferentes situaciones a las que deberá hacer frente el individuo en este programa se convertirán en detonadores que pueden dar como resultado la aparición de emociones de diferente intensidad y tono hedónico (positivo/negativo) que pueden quedar fuera del margen de tolerancia emocional al que nos hemos referido anteriormente. Además, tales situaciones podrían poner de manifiesto diferentes fortalezas emocionales en los participantes (resistencia, actitud, intuición social, sensibilidad al contexto y autoconciencia), que pueden emerger solo en aquellas situaciones en las que el individuo pueda integrar, de forma adecuada, las emociones experimentadas y que estén directamente relacionadas con las habilidades propias de la IE (percepción, comprensión, facilitación y regulación emocional). Así, una persona puede tener “actitud positiva” como fortaleza, pero en una situación en la que se enfrente a un detonador emocional intenso y negativo, dicha fortaleza podría verse mermada si el participante no es capaz de integrar las emociones en un margen de tolerancia óptimo.

El mindfulness, y su capacidad de provocar al mismo

tiempo un estado de calma y alerta, será la herramienta utilizada para gestionar las emociones que surjan a lo largo del entrenamiento. De este modo, el efecto de calma facilitará que aquellas emociones que quedan por encima del margen de tolerancia (hiperactivación) disminuyan su intensidad, y el efecto atencional facilitará que aquellas otras que quedan por debajo del margen de tolerancia (hipoactivación) incrementen su intensidad y entren a formar parte del campo de consciencia del individuo.

Por otro lado, asumimos que no existe un perfil emocional idóneo (Davidson y Begley, 2012), y que las distintas fortalezas emocionales pueden ser entrenadas de forma exitosa. Así, un individuo puede tener desarrollada su capacidad de empatizar con otros, incluso en situaciones de alta demanda emocional, y sin embargo, tener una pobre sensibilidad al contexto. Al mismo tiempo, asumimos que la consciencia plena dirigida a estas situaciones podría sensibilizar al individuo frente a aquellas emociones que le permitirían gestionar de manera óptima la situación planteada, o bien, poner cierta perspectiva desde un estado de calma frente a aquellas emociones que, en exceso, dificultaran la consecución de metas deseables.

A pesar de las evidencias que nos animan a seguir investigando para determinar los efectos de este programa de gestión emocional (Ramos, Hernández y Blanca, 2009; Ramos *et al.*, 2014; Salcido-Cibrián, Ramos y Jiménez, 2015; Body, Ramos, Recondo y Pelegrina, 2016; Páez-Gómez, Ramos y Hernández, 2016; Enríquez, Ramos y Esparza, 2017), los resultados obtenidos nos llevan a pensar en la necesidad de establecer

un sistema de medida que nos permita identificar de manera más precisa la capacidad del individuo de gestionar emociones a través de la consciencia plena. De esta forma, podríamos evaluar un factor general E-PINEP que representara la capacidad del individuo de hacer frente a situaciones emocionales diversas desde un estado de mindfulness, lo que se traduciría directamente en una integración de la emoción dentro del margen de tolerancia del individuo.

A continuación, se describen algunas de las novedades que podría aportar este programa de entrenamiento a los programas convencionales de IE (Ramos y Salcido, 2017).

- a) Afrontar situaciones emocionales con total atención al aquí y al ahora, permitiendo que los participantes trasladen las actitudes propias de la práctica del mindfulness al abordaje de situaciones emocionales generadas artificialmente.
- b) Descubrir aquellas situaciones que el individuo evita porque generan un cierto malestar emocional al situarlo fuera de su “zona de confort”.
- c) No limitar el PINEP a un espacio fuera de la vida cotidiana. Las situaciones evocadas en el entrenamiento son muy similares a esas otras con las que el sujeto tiene que enfrentarse diariamente, por lo que este entrenamiento incita a los participantes a generalizar lo aprendido.
- d) Incrementar la motivación de los participantes al incluir una amplia gama de situaciones emocionales de diversa índole.

- e) Gestionar emociones en un contexto seguro, donde un fallo en la gestión emocional no supone un coste personal.

Pero fundamentalmente este programa sería la antesala perfecta a cualquier programa dirigido a implementar destrezas emocionales en los participantes, asumiendo que dichas destrezas solo podrán desplegarse en un contexto emocional seguro, o en contextos menos seguros emocionalmente, pero en los que participen personas con una alta capacidad para sentir conscientemente las emociones.

A modo de ejemplo, recogemos una dinámica de dicho programa incorporada de manera reciente, y que puede ser especialmente recomendable en la formación de terapeutas (Ramos, 2019a). Sin embargo, para una mayor profundización del programa PINEP se recomienda consultar el manual de referencia (Ramos, *et al.*, 2012).

**REGULACIÓN PLENA INTERPERSONAL**  
**Tacto consciente compasivo**

**Objetivo:**

Cuidar de otros y ser cuidado por los demás con atención plena.

**Materiales:**

Papel y lápiz (o "Diario emocional").

**Descripción:**

La práctica comienza con una breve meditación sentada centrada en la respiración (entre 5 y 10 minutos).

Al terminar, las personas que integran el grupo se colocarán por parejas junto a un compañero. Es muy importante que los participantes guarden silencio durante el ejercicio, aunque no debe reprimirse ningún tipo de emoción que surja, así como la expresión no verbal de la misma.

Por turnos, uno de cada pareja será “el cuidador” que establece un contacto físico respetuoso y con actitud de cuidado y acompañamiento compasivo sobre la pareja.

- Si eres “el cuidador”, en los siguientes minutos establecerás un contacto físico con tu compañero con absoluto respeto, y tratando que dicho contacto sea cordial, sereno y compasivo.
- Si eres “el receptor”, debes estar atento a las sensaciones que el contacto físico despierta, tratando de no juzgar dichas sensaciones, y manteniendo siempre el foco atencional sobre tu respiración. Si en algún momento no te sientes cómodo con el contacto, puedes retirar la mano de tu compañero.

Tras una exploración de aproximadamente 5 minutos, se intercambian los roles.

Después de este ejercicio recomendamos registrar en un papel, o en el “Diario emocional”, la experiencia vivida. Las anotaciones deben limitarse a describir la experiencia, evitando juzgarla o darle algún significado. Sencillamente, tratamos de reflejar fielmente las sensaciones, emociones y/o pensamientos experimentados.

Para finalizar, hacemos una puesta en común: espacio para compartir la experiencia y lo que hemos aprendido en este ejercicio.

## **Técnica del Acompañamiento Emocional Compasivo (TAEC)**

La Técnica del Acompañamiento Emocional Compasivo (TAEC) (Ramos, 2019a, 2019b; Ramos *et al.*, En prensa) tiene su origen en el PINEP (Ramos, *et al.*, 2012), y en la premisa de que abordar emociones con una actitud *mindfulness* resulta terapéutico. A diferencia del PINEP, esta técnica podría ser clasificada dentro de las intervenciones breves basadas en *mindfulness* (Erisman y Roemer, 2010; Ramos, *et al.*, 2014; Ramos, 2019b; Jiménez, Ramos, González-Moraleta y Resurrección, 2020; Ramos *et al.*, En prensa). Su uso queda relegado a terapeutas expertos en *mindfulness* y gestión emocional, dado que los problemas abordados, la intensidad de las emociones con las que llevar a cabo la técnica, así como la población con la que será utilizada, requerirá una atención profesional experta.

De acuerdo con otros autores, creemos que el instructor o terapeuta puede contribuir a optimizar la eficacia de las intervenciones basadas en *mindfulness* (González-García y González-López, 2017), cuya práctica facilita el desarrollo del sistema de conexión social. Puesto que las dificultades en regulación emocional y en conducta social constituyen factores transdiagnósticos comunes a múltiples patologías, avanzar en la comprensión del efecto de las intervenciones basadas en *mindfulness* sobre las vías neurofisiológicas del sistema de conexión social puede contribuir a optimizar la eficacia de estas intervenciones en el ámbito clínico (González-García y González-López, 2017).

Un requisito básico para el acompañamiento de personas que sufren, es que el profesional domine las habilidades básicas de gestión emocional de las que tendrá que hacer uso para lidiar con las dificultades de sus pacientes, así como para convertirse en un modelo de afrontamiento eficaz. En este sentido, un buen entrenamiento terapéutico podría incluir la exposición del clínico a diversas situaciones que evoquen emociones de una cierta intensidad, siendo el PINEP una buena opción para ayudar a los terapeutas en el aprendizaje de una gestión emocional consciente (Ramos, *et al.*, 2012; Ramos, 2019b).

El profesor Vicente Simón (2013) sugiere una forma de abordar las emociones difíciles: detenerse frente a la emoción, llevar consciencia y apertura, y, finalmente, reemplazar la actitud de juicio o valoración por otra de naturaleza compasiva. Como hemos mencionado, prestar atención a las emociones y hacerlo con atención plena, supone asumir una actitud necesaria para que los procesos de recuperación emocional tengan lugar. Del mismo modo, atender de manera adecuada a las emociones perturbadoras o excesivas implica abordarlas tal como afrontamos las emociones difíciles.

La TAEC se apoya en la evidencia de que la actitud mindfulness puede ser fundamental para ayudar al paciente a manejar sus emociones disfuncionales. Esta técnica tiene la peculiaridad de que, a través de ella, el terapeuta acompaña al paciente y le ayuda a aproximarse a su realidad emocional, facilitando el estado de atención plena frente a emociones que no ha sido capaz de integrar, incluso cuando el paciente no ha tenido mucho entrenamiento previo en meditación.



En la aplicación de esta técnica, el paciente es acompañado, no sólo con la presencia del terapeuta, sino a través de un contacto físico entre paciente y terapeuta, pues, como subraya la literatura reciente, la consciencia corporal y su efecto en la recuperación emocional es de suma importancia. Esta técnica incluye la necesidad de considerar el contacto físico dentro de la terapia como forma de facilitar la consciencia emocional y el vínculo con el paciente. Sabemos que las experiencias traumáticas se traducen en reacciones sensoriomotrices (imágenes, sonidos, olores, sensaciones corporales intrusivas, dolor físico, constricción y entumecimiento), y que es necesario un enfoque holístico mente-cuerpo para poder aplicar un tratamiento eficaz. Sin embargo, los modelos convencionales de terapia, si bien son fundamentalmente útiles, excluyen el trabajo corporal, centrándose en la idea de que el cambio tiene lugar en virtud de la expresión verbal (Ogden, *et al.*, 2009).

El contacto físico, además de incrementar el grado de consciencia corporal (lo que ayuda a identificar las sensaciones físicas y las emociones vinculadas a dichas sensaciones con las que se llevará a cabo el trabajo terapéutico), facilita una mayor calidez y cercanía entre paciente y terapeuta. Además, el propio contacto físico produce un efecto de calma y relajación, siempre y cuando el paciente no tenga algún problema asociado a esta dinámica (Ramos, 2019b).

La TAEC pasa a formar parte del proceso terapéutico, lo que significa que se utilizará cuando el objetivo sea trabajar con emociones perturbadoras, explorar determinadas situaciones a nivel emocional y facilitar la presencia aquí y ahora. Así, esta

técnica podría ser integrada dentro de cualquier modelo de intervención y usarse específicamente para la integración de emociones disfuncionales cuando las mismas surjan de manera espontánea en el proceso terapéutico. Antes de abordar a un paciente con la TAEC, se realizará un breve ejercicio de mindfulness o atención plena, dónde se induce en el paciente un estado meditativo (por ejemplo, acompañar al paciente en un *body-scan* haciendo uso del contacto físico a lo largo de la exploración). El objetivo es conducir al paciente a un estado de atención plena que le permitirá abordar las emociones de manera consciente.

Existen distintas variantes de la TAEC en el contexto terapéutico. Por ejemplo, el paciente podría encontrarse sentado en una silla con el terapeuta justo al lado, proyectar sobre una pantalla en blanco imaginaria la situación que ha desencadenado la emoción diana, y ser animado a explorar el efecto que dicha situación provoca en su cuerpo físico, así como las sensaciones y emociones asociadas. Para ello, colocará sus manos en aquella parte del cuerpo que se encuentre activada. El terapeuta puede proporcionarle seguimiento en la exploración, rodeando al paciente con un contacto cálido sobre sus hombros o sus manos, o bien sosteniendo al paciente por la espalda. El terapeuta será el encargado de chequear la intensidad emocional percibida, así como de redirigir la atención del paciente cuando la misma se haya desenfocado de la situación diana. En caso de emociones muy intensas, el paciente podría ponerse de pie y tomar los brazos del terapeuta, tratando, imaginariamente, de proyectar el dolor emocional sobre los mis-

mos. De esta forma, se incrementa la consciencia emocional al tiempo que se previene la evitación del dolor suscitado por la emoción sentida. Pero de la misma manera, el terapeuta redirigirá la atención del paciente a la emoción sentida, chequeando la intensidad percibida.

En todo caso, es importante que para la aplicación de esta técnica usemos como “emociones diana” aquellas emociones perturbadoras que han sido expresadas a lo largo del proceso terapéutico de forma reactiva, lo que nos hace suponer que hay falta de consciencia y aceptación sobre las mismas. Como explicamos anteriormente, estas emociones son reforzadas cuanto mayor es la reacción ante ellas (evitándose o con una sobre implicación excesiva) (Nydahl, 2008). El objetivo de la técnica es ayudar al paciente a abordar dichas emociones desde la serenidad, y no de manera reactiva, con el fin de modificar la forma en que el paciente se relaciona con sus emociones, recuperando el valor adaptativo de las mismas y que sirvan de base para tomar mejores decisiones.

Para que una verdadera reestructuración cognitiva pueda tener lugar, se precisa bajar la intensidad emocional asociada al pensamiento disfuncional, ya que es muy difícil adoptar una nueva perspectiva si no logramos inducir en el paciente un estado de calma desde el cual integrar una nueva manera de conceptualizar la experiencia. Estudios experimentales han puesto de manifiesto cómo las personas comunican sus emociones, presuponiendo que hacerlo les ayudará a sentirse mejor y superar las situaciones vividas. Sin embargo, los expertos han demostrado que la comunicación emocional por

sí misma no garantiza una integración positiva de la experiencia vivida (Rimé, 2009). Para que la comunicación emocional resulte efectiva es necesario acompañarla de una verdadera aceptación de la emoción sentida, así como la modificación de las creencias o esquemas disfuncionales del individuo respecto a la emoción.

## Conclusiones

Aceptar y estar abierto a experimentar una cierta dosis de malestar resulta inevitable si queremos afrontar el reto de vivir una vida plena. Pese a ello, y durante años, se ha defendido una falsa imagen de equilibrio emocional donde parece que la salud se logra controlando las emociones dolorosas. La demanda más cotidiana en nuestras consultas guarda relación con la petición expresa del paciente de dejar de sentir aquello que siente. El enfoque médico va en la misma dirección, al buscar aquel fármaco que facilite la disminución del malestar sentido, reduciendo directamente los síntomas emocionales. Sin embargo, algunas investigaciones empiezan a poner de manifiesto que, a largo plazo, algunos fármacos podrían cronificar determinados trastornos mentales (Harrow, Jobe, y Faull, 2014). Por eso, una gran cantidad de enfoques psicológicos se basan precisamente en exponer o ayudar al paciente a aceptar aquella emoción o emociones que el individuo trata de suprimir, en la comprobación empírica de que evitar contenidos emocionales lleva precisamente a su exacerbación (Wegner,

Wenzlaff y Kozak, 2004). De hecho, la “evitación experiencial destructiva” (Hayes, Wilson, Gifford, Follette y Strosahl, 1996) ha sido definida como un tipo de regulación del comportamiento que consiste en la necesidad inflexible de actuar para no entrar en contacto con el malestar, y para escapar del mismo, teniendo como resultado un mayor malestar y, lo más importante, conduciendo a una limitación en las decisiones cotidianas. Desde esta perspectiva, uno de los objetivos de la intervención psicológica debería ser ayudar a los individuos a sentir más y mejor, dotando a los pacientes de los recursos suficientes para poder acompañar sus propios estados emocionales (Ramos, 2019b).

Las emociones, relegadas durante mucho tiempo en la historia de la psicología, parecen estar tomando protagonismo en este momento: han dejado de ser percibidas como elementos “intrusos” que nos impiden pensar correctamente, y, por el contrario, han pasado a formar parte de un modelo de funcionamiento mental que les otorga un rol principal en la toma de decisiones. Por ello, evidenciamos un gran interés por su estudio y la comprensión de su papel para una mejor adaptación al medio.

Parece que un elemento clave a la hora de recuperar el valor adaptativo de las emociones tiene que ver con la manera en que el individuo se relaciona con las mismas una vez que surgen. Así, reaccionar frente a las emociones podría inclinar la balanza hacia una pobre adaptación, mientras que darles espacio sin juzgarlas y con curiosidad podría ser clave para recuperar la salud mental. De igual forma, no ser capaces

de identificar las emociones, o dejar que unas emociones se solapen con otras perdiendo claridad sobre la situación que estamos experimentando, también podría tener como consecuencia un pobre ajuste a nuestro medio.

En la actualidad, no existen demasiados recursos terapéuticos dirigidos a facilitar emociones en los pacientes y ayudarles en la gestión de las mismas, pese a la gran importancia de este hecho dentro del proceso de terapia. Tanto el programa de referencia PINEP, como la técnica TAEC, han sido propuestas en el presente capítulo como facilitadores de una gestión emocional consciente, lo que podría resultar especialmente prometedor para desarrollar los procesos que facilitan la gestión emocional dentro de un margen de tolerancia óptimo.

Los resultados obtenidos hasta la fecha nos animan a seguir investigando para determinar los efectos de este programa de gestión emocional consciente, así como de la TAEC (Ramos, *et al.*, 2009; Ramos, *et al.*, 2014; Salcido-Cibrián, Ramos y Jiménez, 2015; Body, *et al.*, 2016; Páez-Gómez, *et al.*, 2016; Enríquez, *et al.*, 2017; Ramos *et al.*, En prensa).

Especialmente interesante sería comprender las implicaciones que podrían tener programas de este tipo entre los terapeutas que desean acompañar a sus pacientes en la gestión de sus emociones perturbadoras, dado que las recaídas en ciertos trastornos, así como el incremento en la intensidad de los síntomas que se producen en algunos pacientes, obliga a cuestionarnos la necesidad de encarar la situación de una manera diferente. Gestionar emociones es algo muy diferente al control emocional, y absolutamente diferente a

evitar emociones. Una adecuada gestión emocional implica estar abiertos a las diferentes emociones, dejando a un lado los estilos reactivos, que serán sustituidos por otros en los que se dé espacio a la experiencia emocional, acercándonos a la misma de forma atenta, sin juicios y con una actitud compasiva (Ramos, 2019b).





## 7. Referencias bibliográficas

- Abramowitz, J.S. (1997). «Effectiveness of psychological and pharmacological suppression: A meta-analysis of controlled studies». *Clinical Psychology Review*, 21, 683-703.
- Allen, N.B., Chambers, R., Knight, W., Blashki, G., Ciechomski, L., Hased, C., Gullone, E., McNab, C., Meadows, G. (2006). «Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. Australian and New Zealand». *Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294. doi: <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x>
- Allen, L.B., McHugh, R.K. y Barlow, D.H. (2008). «Emotional disorders: A unified protocol». En D.H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 216-249). New York: Guilford Press.
- Arch, J.J. y Craske, M.G. (2006). «Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction». *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858. doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- Arch, J.J. y Craske, M.G. (2008). «Acceptance, commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms?». *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 263-279. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x>
- Ashknasy, N.M. y Dasborough, M.T. (2003). «Emotional awareness and emotional intelligence in leadership teaching». *Journal of Education for Business*, 79, 18-22.