



índice

mapa
conceptualespacio
tutorial

metadata

Curso de Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

UNIDAD 1.6 MEJORANDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL II: TÉCNICAS DE ENCAUCE Y REGULACIÓN EMOCIONAL

- Una vez dentro de la unidad, te encontrarás con una serie de actividades encaminadas a reforzar el aprendizaje (consisten en preguntas de reflexión, en análisis de casos, en cuestionarios de autoconocimiento, etc). Estas actividades serán revisadas por tu tutor, sirviendo de evaluación práctica del curso. Las reconocerás fácilmente porque se encuentran en un formato diferente al resto del contenido, en un recuadro coloreado, teniendo como peculiaridad el que deben ser respondidas en el propio sistema. Para poder pasar a la unidad siguiente, deberás terminar las actividades de la unidad anterior. Formará parte de la calificación final; en concreto, supone el 30% de la calificación final.
- Al final de cada una de las unidades, te encontrarás con un enlace que te llevará a un cuestionario de evaluación, que servirá de **evaluación teórica** del curso. La nota final del curso se hallará con la media de todos estos cuestionarios de evaluación, siendo la máxima nota un 5. De los 5 puntos restantes, 3 corresponden a las actividades prácticas y los otros 2, a la asistencia y participación activa en el curso (*medidas, automáticamente, a través del software "Psicoaula", recogiendo la participación en foros, chat, uso del correo, número de horas empleadas en las unidades, etc.*).
- En el enlace "**Espacio Tutorial**" del menú de la parte izquierda, encontrarás mayor información acerca del curso y de la unidad correspondiente, además de indicaciones de cómo funciona Psicoaula y algunas preguntas frecuentes acerca del software.
- Para cualquier duda, aclaración o ayuda, no dudes en contactar con los tutores utilizando las herramientas de comunicación que te ofrece el software "Psicoaula".
- También puedes plantear tus dudas, para una respuesta más rápida, a través del correo electrónico info@tafor.net y/o a través de los teléfonos **922 255 149** y **902 106 758**.

REMARQUES

■ **BIENVENID@** al curso de **Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés**. Ésta es la Unidad 1.6: **Mejorando mi inteligencia emocional II: técnicas de encauce y regulación emocional**. Para navegar por la unidad, utiliza los botones de la parte superior o inferior.

■ El botón **ÍNDICE** te llevará al temario de la unidad, pudiendo desplazarte rápidamente por la misma.

■ El botón **MAPA CONCEPTUAL** te llevará a un esquema gráfico de la unidad.

■ El botón **ESPACIO TUTORIAL** te posibilitará descargarte artículos relacionados, consultar la bibliografía, etc.

■ Pulsando el botón **METADATA** accederás a información sobre la

unidad.

0/11



UNIDADES DEL CURSO "Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés"

- 1.1 La naturaleza de las emociones
- 1.2 La naturaleza de las emociones II: emociones básicas
- 1.3 ¿Para qué sirven las emociones?
- 1.4 ¿Soy inteligente emocionalmente?
- 1.5 Mejorando mi inteligencia emocional I: La expresión y comprensión de las emociones
- ➡ **1.6 Mejorando mi inteligencia emocional II: Técnicas de encauce y regulación emocional**
- 1.7 Las inteligencias alternativas
- 1.8 La Autoconfianza I: definiciones
- 1.9 La Autoconfianza II: aplicaciones
- 2.1 ¿Qué es el estrés?
- 2.2 El estrés en el trabajo
- 2.3 Evitar el tedio y defenderse del estrés
- 2.4 Frustración y estrés
- 2.5 Los estilos de afrontamiento ante los problemas
- 2.6 La superación y realización en el trabajo

ÍNDICE DE LA UNIDAD 1.6

- 1. ¿ES LO MISMO REGULAR NUESTRAS EMOCIONES QUE ENCAUZARLAS? ➡
- 2. ¿POR QUÉ CONTROLAR Y ENCAUZAR NUESTRAS EMOCIONES? ➡
- 3. EL AUTOCONTROL O REGULACIÓN EMOCIONAL ➡
 - 3.1 ¿Qué es y qué no es autocontrol? ➡
 - 3.2 Técnicas de autocontrol emocional ➡
 - 3.2.1 Las técnicas de relajación ➡
 - 3.2.1.1 La relajación a través de la respiración ➡

REMARQUES

➡ Pulsando sobre este icono ➡, podrás acceder directamente al punto al que hace referencia, lo que te permite moverte por los contenidos de una manera libre y rápida.

3.2.1.2 La relajación a través de la imaginación ➡

3.2.1.3 La relajación progresiva ➡

3.2.2 El entrenamiento autoinstruccional ➡

3.2.3 La técnica del bombeo ➡

4. LA UTILIZACIÓN O ENCAUCE DE LAS EMOCIONES ➡

5. CONCLUSIÓN Y BALANCE FINAL ➡

5.1 Evaluación de la unidad ➡



Índice

índice

mapa
conceptual

espacio
tutorial

metadata



Mapa
Conceptual

MAPA CONCEPTUAL

REMARKES

📌 Acude al **mapa conceptual** siempre que desees y cada vez que te encuentres perdido en la unidad. Te dará una visión nítida y esquematizada de todos los contenidos tratados en la unidad.



**Mapa
Conceptual**



METADATA

Universidad de Salamanca:

Directora Académica

- Silvia Fernández Rivas
Profesora Asociada de La Universidad de Salamanca

Coordinador de los cursos de formación:

- Sergio Blanc Chueca

Responsable de los cursos del País Vasco:

- Iñaki Etxeberria Garmendia

Equipo Técnico del Instituto Tafor Psicotecnia:

Equipo Técnico

- Sergio Blanc Chueca
- Juan Francisco García González
- Juan Miguel Martín Peña
- Walter Martín Waló
- M^a del Mar Vera Ramos

Equipo de Actualización

- Efraín González Linares
- Noelia Morín Pérez

Tutores

- Sergio Blanc Chueca

REMARQUES

■ En los metadata se presentan las referencias de **autoría y otros datos de interés** respecto de la unidad.

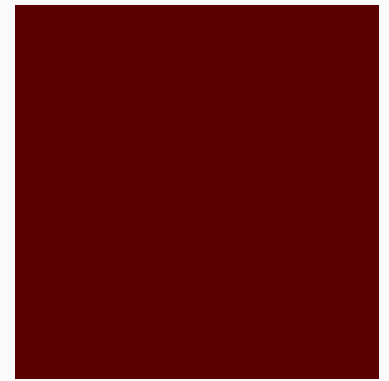
👤 María Goretti Fernández Santos

Título de la Unidad Didáctica:

👤 Técnicas de encauce y regulación emocional.

Título del Curso:

👤 Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés



Metadata

1. ¿ES LO MISMO REGULAR NUESTRAS EMOCIONES QUE ENCAUZARLAS?

Lucía y Paco son pareja. Sin embargo, ambos afrontan de forma muy diferente sus problemas y las emociones que éstos suscitan. Lucía, después de su trabajo, estresada y enojada por el trato que soporta de los clientes, se va a la piscina y, allí, es capaz de transformar toda esa energía emocional en ejercicio físico, desprendiéndose de ese modo de ella. Por el contrario, Paco, al salir de su trabajo y tras haber soportado y suscitado emociones muy similares a las de Lucía, regresa a su casa y, allí, con una música tranquila y unos pequeños ejercicios respiratorios, es capaz de diluir su estado emocional hasta hacerlo desaparecer.



Ambos, Paco y Lucía, afrontan sus estados emocionales de forma efectiva, pero, *¿quién de los dos podríamos decir que es más inteligente emocionalmente hablando?*

La respuesta es sencilla. Los dos son emocionalmente inteligentes, aunque de forma diferente. Mientras que Paco es capaz de coger su emoción, autorregularla, controlarla y hasta hacerla desaparecer, Lucía no las hace desaparecer, las utiliza para realizar una tarea productiva, como lo es el ejercicio físico.

Estos dos estilos de afrontamiento son también dos formas de manejar inteligentemente las emociones. En esta unidad trataremos, por lo tanto, ...

- La **regulación emocional**, o capacidad para dirigir y manejar nuestras emociones de una forma eficaz, evitando respuestas incontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Supone también percibir nuestro estado afectivo sin dejarnos arrollar por él, de manera que no obstaculice nuestra forma de razonar y podamos tomar decisiones de acuerdo con nuestros valores y normas sociales y culturales.
- La **facilitación emocional**, o capacidad para producir sentimientos que acompañen a nuestros pensamientos y movilicen nuestra conducta. Si las emociones se ponen al servicio del pensamiento nos ayudan a tomar mejor las decisiones y a razonar de forma más inteligente, actuando, consecuentemente, con mayor eficacia. El cómo nos sentimos va a influir decisivamente en nuestros pensamientos y en nuestra capacidad de deducción lógica

REMARQUES

Al hablar de **encauce y control emocional**, nos referimos a los aspectos que Salovey y Mayer expresan en su último modelo de la inteligencia emocional como **regulación de las emociones y utilización de las emociones**.

Ambos aspectos son claves para el desarrollo de la IE, ya que por mucha **regulación** que poseamos, no podemos desaprovechar algunas emociones que nos son muy útiles en nuestra vida y, al contrario, por una muy desarrollada capacidad de **utilización**, siempre existirán algunas emociones en determinados contextos que no puedan rentabilizarse.

Pero, *¿por qué insistimos tanto en la regulación y control emocional? ¿Tan relevante es?*



1/11



REMARQUES

En un estudio realizado en 1991, se demuestra la **relación existente entre la emoción y la salud** de las personas. Se examinó a un numeroso grupo de personas con buena salud y se midió el grado de estrés que habían sufrido en el último año. Seguidamente, se expuso a todas estas personas a un virus de la gripe. Los resultados fueron sorprendentes. Se encontró una relación directa entre el grado de estrés sufrido y la incidencia de resfriados y el debilitamiento del sistema inmunológico.



2. ¿POR QUÉ CONTROLAR Y ENCAUZAR NUESTRAS EMOCIONES?

Los beneficios que aportan el control y el encauce inteligente de las emociones son numerosos. Aprender a autorregular y a utilizar nuestras emociones se justifica por:

- Los **beneficios que aporta a nuestra salud física**. Son numerosos los estudios que demuestran la estrecha relación que existe entre nuestros estados de ánimo y la enfermedad. Por *ejemplo*, los estados de ánimo depresivos aumentan el riesgo de padecer una infección, ya que disminuye el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Los **beneficios que aporta a nuestra salud emocional**. Si tenemos en cuenta que el Prozac (*fármaco antidepresivo*) es uno de los medicamentos más vendido en todo el mundo, nos daremos rápidamente cuenta de la cantidad de problemas emocionales con los que convivimos día a día. La mejor manera de paliar este problema es la educación emocional, el control y encauce de las emociones.
- Los **beneficios que aporta a la enseñanza**. Los elevados índices de fracaso escolar, de dificultades de aprendizaje, de estrés ante los exámenes, de abandonos en los estudios universitarios, etc., provocan estados emocionales negativos, como la apatía, la desesperanza o la frustración. Todo ello está relacionado con déficit en la madurez y de equilibrio emocional, que se alcanza con un manejo más inteligente de nuestras emociones.
- Los **beneficios que aporta a la eficacia**. El hecho de vernos inundados de información y, sobre todo, emocional, nos obliga a estar sofocando pequeños conatos de incendio en nuestro interior. Puesto que cada uno de estos mensajes constituye una distracción, la función que se ve más afectada es la **concentración**, haciendo sumamente difícil centrarse en una tarea cuando nos invade alguna emoción. La distracción constituye una de las principales causas del *descenso de la eficacia personal*, sobre todo, cuando no sabemos cómo encauzarla o regularla.

Todos estos beneficios, y otros que seguro se te están ocurriendo en este momento, justifican nuestro esfuerzo por aprender a regular y encauzar nuestras emociones. *Continúa*.

índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

3. EL AUTOCONTROL O REGULACIÓN EMOCIONAL

El **autocontrol emocional** es la capacidad que nos permite controlar nuestras emociones y no que éstas nos controlen a nosotros, dejando en nuestras manos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

3.1 ¿Qué es y qué no es autocontrol?

El autocontrol emocional no es lo mismo que el **exceso de control**, es decir, la extinción de todo sentimiento espontáneo. Las emociones forman parte de nuestra vida y tienen un valor importantísimo para nuestra adaptación al mundo (*tal y como hemos visto en la Unidad 3*). Las personas dotadas de la competencia para controlar sus emociones:

- **Gobiernan** adecuadamente sus **sentimientos impulsivos** y sus emociones **conflictivas**.
- **Permanecen equilibrados**, positivos e imperturbables, aun en los momentos más críticos.
- Piensan con claridad y permanecen **concentrados** a pesar de las presiones.
- El autocontrol se manifiesta por la **ausencia de explosiones emocionales** o por ser capaz de relacionarse con una persona enfadada sin enojarnos.

Un sorprendente descubrimiento, extraído de los estudios sobre el cerebro de personas que se hallan sometidas a situaciones estresantes, pone en evidencia que la **actividad del cerebro emocional** socava algunas de las funciones de los **lóbulos prefrontales**, que se hallan inmediatamente detrás de la frente y que, como ya hemos visto anteriormente, constituyen el centro ejecutivo y de razonamiento.

Los lóbulos prefrontales constituyen el asiento de la memoria operativa, es decir, de la capacidad para prestar atención y recordar la información sobresaliente, una instancia esencial para la **comprensión**, la **planificación**, la **toma de decisiones**, el **razonamiento** y el **aprendizaje**. Cuando la mente permanece en calma, el rendimiento de la memoria operativa es óptimo, pero cuando nos hallamos preocupados por nuestras emociones, la memoria operativa dispone de mucho menos espacio atencional y, con ello, disminuye

REMARQUES

■ Una vez generadas las emociones, se ponen en marcha los **procesos de afrontamiento**. Este afrontamiento, teóricamente, se divide en:

- Afrontamiento **centrado en los problemas**, que consiste en hacer frente y modificar las situaciones o estímulos que provocan la emoción.

- Afrontamiento **centrado en las emociones**, que consiste en actuar sobre las emociones suscitadas para controlarlas, en lugar de atacar al estímulo que lo provoca.

el rendimiento.

Veamos ahora algunas **técnicas que nos ayudan a mejorar nuestro autocontrol emocional.**



3.2 Técnicas de autocontrol emocional

Los métodos para conseguir el control emocional son múltiples y variados. Aquí veremos los siguientes tipos de técnicas: las de *relajación*, el *entrenamiento autoinstruccional* y la *técnica del bombeo*.

3.2.1 Las técnicas de relajación

Quizás las tres más utilizadas sean: la **relajación progresiva**, la **relajación por imaginación** y la **relajación a través de la respiración**. Empecemos por esta última.

3.2.1.1 La relajación a través de la respiración

La respiración es esencial para una vida sana y, sin embargo, muy pocos conservamos el hábito infantil de la **respiración natural completa**. La civilización, con sus horarios, su vida sedentaria y estresante, nos ha obligado a olvidarla. Al respirar incorrectamente, la sangre que llega a los pulmones es insuficiente y ésta no puede oxigenarse, es decir, no puede purificarse adecuadamente, y los productos de deshecho de las células van intoxicando lentamente nuestro organismo.

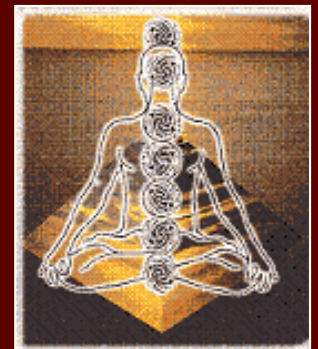
Cuando la sangre no recibe suficiente oxígeno, los distintos tejidos se quedan desnutridos y deteriorados. Además, la sangre insuficientemente oxigenada contribuye a los estados de *ansiedad*, *depresión* y *fatiga*. De ahí que unos hábitos correctos de respiración sean esenciales para una buena salud física y mental. Con la práctica continuada de la respiración natural completa, ésta puede llegar a convertirse en un acto automático. **¿Cómo se lleva a cabo?**

- Ponte cómodo, preferiblemente sentado, aunque también puede ser de pie.
- Respira por la nariz.
- Al tomar aire, llena primero las partes más bajas de tus pulmones, luego, llena la parte media.
- Por último, llena la parte superior de tus pulmones, mientras sacas pecho y mueves un poco los hombros hacia atrás. Esta inspiración debe ser llevada a cabo en una única inhalación suave de pocos segundos.
- Después, mantén el aire dentro de tus pulmones unos pocos segundos.
- Espira el aire normalmente, ni de forma brusca ni muy lenta.

REMARQUES

■ Los ejercicios de respiración han resultado ser útiles en la **reducción de la ansiedad**, la **depresión**, la **irritabilidad**, la **tensión muscular** y la **fatiga**.

■ La respiración natural completa, aquí descrita, es un ejercicio que **proviene del yoga** y cuyo objetivo final es convertirse en un **acto automático**.



■ Este ejercicio puede **aprenderse en pocos minutos** y experimentar **resultados**

- Al finalizar el proceso, relaja el abdomen y vuelve a tomar aire y a empezar de nuevo.

Pulsa *continuar* para realizar una actividad sobre la respiración natural completa.

inmediatos, pero puede que los **efectos profundos** no se alcancen hasta después de **varios meses** de práctica continuada.



Actividad 19. Mi experiencia con la respiración natural completa.

Vamos a recrear una **sesión de respiración natural completa**. A medida que vayas adquiriendo práctica, puedes obviar algunos de los pasos que aquí te indicamos. Mientras realizas el ejercicio, responde a las preguntas.

Busca un lugar cómodo en tu hogar con luz tenue. **Elimina las interferencias** en la media de lo posible. Apaga el móvil, dile a tus familiares o compañeros de piso que no te molesten mientras realizas el ejercicio, etc.

1. Identifica, con la ayuda de este guión, las sensaciones que desprende tu cuerpo y tu mente. **¿En qué medida sientes...?** Califica cada síntoma de 1 a 5 según su intensidad.

	1	2	3	4	5
Malestar físico					
Estrés					
Mal humor					
Miedo					
Tensión muscular					
Fatiga					
Dolor de cabeza, cuello o espalda					
Otros síntomas (Indica cuáles)					

2. Aparte de los indicados, ¿has sentido algún otro síntoma? ¿Cuál, cuáles?

3. Después de haber realizado el ejercicio durante unos 10 minutos, vuelve a realizar un recorrido por tu mente y por tu cuerpo. **¿Has notado algún cambio? ¿Qué sensaciones anteriores han desaparecido? ¿Qué sensaciones nuevas percibes?**

4. **Ahora valora el ejercicio.** ¿Qué te ha parecido? ¿Te ha resultado difícil? ¿Te ha resultado útil? Reflexiona sobre cualquier otro aspecto que desees compartir relacionado con la respiración natural completa.

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

REMARQUES

■ Otros ejercicios de relajación a través de la respiración son:

- La relajación mediante el **suspiro**.

- La **respiración alternante**.

- La **respiración profunda**.

- La **respiración purificante**.

■ Para conocer estos tipos de relajación, qué beneficios poseen y cómo llevarlos a cabo, puedes consultar el libro, **Técnicas de Autocontrol Emocional**, de Davis, McKay y Eshelman.

Continúa ahora para ver otra técnica útil para el control emocional: **la imaginación**. *¿Es verdad que la mente tiene tanto poder como para controlar nuestras emociones?*

3.2.1.2 La relajación a través de la imaginación

Una de las armas más poderosas de las que disponemos para combatir la ansiedad y el estrés es la **imaginación**. Nuestros pensamientos tienen la capacidad de poder hacerse realidad, por lo que la inducción de imágenes positivas resulta beneficiosa para las *enfermedades físicas, estados de ánimo depresivos, ansiedad, etc.* **Veamos tres formas para estimular la imaginación:**

- **La visualización.** Consiste en minimizar la incidencia de los pensamientos o emociones negativos a través de la simbolización en nuestra imaginación.

Consiste, por ejemplo, en imaginar nuestra tensión de un color y forma y, poco a poco, cambiar el color y la forma hasta que la tensión se elimine del cuerpo.

- **Las imágenes dirigidas.** Consiste en eliminar la tensión a través de una historia o acontecimiento mental.

Por ejemplo, puedes imaginar que te has perdido en un bosque espeso. Sopla el viento y está oscuro. ¿Sientes tensión o ansiedad? Observa tu cuerpo recorriendo las áreas en las que exista mayor tensión. Luego, imagina que te encuentras en el inicio de un camino que sale del bosque. Empiezas a caminar y la tensión va desapareciendo poco a poco, a medida que te alejas del bosque. Siente cómo la tensión se va eliminando de todo tu cuerpo. Te sientes relajado, seguro. Te sientes cómodo.

- **Escuchar música.** Es una de las formas más corrientes de relajación. Dado que cada persona otorga un sentido diferente a la música, es importante que escojas aquella que para ti resulte suave, relajante y tranquila.

Graba unos 30 minutos continuados de este tipo de música y escúchala. Si en otras situaciones lograste relajarte con un tipo específico de música, volver a escucharla traerá consigo recuerdos de ese momento y te será más fácil conseguir un estado de paz. Si, por el contrario, la experiencia con un tipo de música específico fue negativa y no pudiste relajarte, es mejor cambiar de música para la próxima ocasión.

Para terminar con las técnicas de relajación, veamos una de las técnicas más utilizadas en el tratamiento de los trastornos emocionales, la de la **relajación progresiva**. Esta técnica ataca a la tensión muscular provocada por emociones como la ansiedad, la angustia, etc. **¿En qué consiste?**

REMARQUES

■ Para realizar con éxito los ejercicios que se describen en este capítulo, es muy importante que te sitúes en un **lugar apartado y lejos de interrupciones**, dedicándote unos minutos a ti mismo/a, a tu bienestar.



■ La utilización del pensamiento para el control mental y tratamiento de problemas físicos fue popularizado por **Emil Coué** a finales del siglo XIX.

3.2.1.3 La relajación progresiva

La relajación progresiva se basa en la conexión existente entre el *bienestar corporal* y el *estado de relajación mental*. La relajación progresiva es una técnica que incide sobre la **tensión** y **distensión** de los músculos corporales, relajándolos y transfiriendo esa relajación a la mente.

La relajación progresiva permite diferenciar entre los distintos grupos musculares y entre la sensación de tensión y distensión. La puedes utilizar cuando te sientas tenso/a, ansioso/a, estresado/a, etc. Se debe practicar en una silla y procurando que la cabeza esté apoyada en alguna superficie. Cada músculo se tensa (de 5 a 7 segundos) y, luego, se relaja (de 20 a 30 segundos). **¿Cómo se lleva a cabo?**

- Sentado/a en la silla, cierra ambos puños, tensando los bíceps y los antebrazos tan fuerte como puedas durante 5 ó 7 segundos. Luego, relájalos durante 20 ó 30 segundos. Repite esta secuencia unas 3 ó 4 veces, memorizando la diferencia existente entre cuando los brazos están relajados y cuando están tensos.
- Arruga la frente al mismo tiempo que mueves la cabeza, haciendo presión, en el sentido de las agujas del reloj y, luego, al revés. Después de los 7 segundos, relaja la frente y el cuello. Repite esto unas 3 ó 4 veces.
- Ahora arruga los músculos de la cara, frunce el entrecejo, cierra los ojos con fuerza, aprieta los labios, la lengua contra el paladar y encoge los hombros. Hazlo durante unos 7 segundos y, luego, relaja. Repite esta secuencia unas 3 ó 4 veces.
- Luego, inspira profundamente cogiendo aire; primero, con el estómago y, luego, con el pecho. Manténlo dentro un par de segundos y luego espira, suelta el aire de golpe. Repite esta respiración unas 3 ó 4 veces.
- Extiende los pies hacia delante y hacia arriba, estirando los dedos hacia ti, tensando así las espinillas. Luego, relaja los pies y déjalos caer en el suelo. Repite esta acción 3 ó 4 veces.

Al finalizar con la sesión, cierra los ojos y **recorre mentalmente todo tu cuerpo**. Vivencia la relajación, la paz. Si notas que todavía queda alguna parte de tu cuerpo en tensión, repite el ejercicio de relajación en ese grupo de músculos.

Es normal que en un principio tengas escaso éxito, pero sólo es una cuestión de práctica. También puedes decidirte por grabar las instrucciones en una cinta de casete para que te resulte más fácil llegar a la relajación.

Veamos ahora otra de las **técnicas utilizadas para la regulación emocional**.

REMARQUES

■ La relajación progresiva data de 1929, año en el que **Edmond Jacobson** publicó un libro titulado *Progressive Relaxation*.



■ La relajación progresiva ha demostrado ser útil para el tratamiento de la **tensión muscular**, la **ansiedad**, el **insomnio**, la **depresión**, la **fatiga**, el **colon irritable**, los **espasmos musculares**, el **dolor de cuello y espalda**, la **hipertensión**, las **fobias moderadas** y el **tartamudeo**.

■ El tiempo de **entrenamiento** estimado en la relajación progresiva para lograr resultados

es de una a dos
semanas en sesiones de
15 minutos cada día.



3.2.2 El entrenamiento autoinstruccional

El **objetivo** de este tipo de entrenamiento es el de que la persona, por medio de **mensajes verbales que se envía a sí mismo**, aumente el control de sus emociones y regule su comportamiento. Se trata de darse instrucciones a sí mismo que ayuden a afrontar las situaciones emocionales y de auto-recompensarse por aquellas acciones que sean efectivas para la regulación de su comportamiento. **¿Cómo llevarlo a cabo?**

- El **primer paso** consiste en **verbalizar en voz alta** las instrucciones que nos ayuden a afrontar la situación de forma emocionalmente inteligente.

Por ejemplo, imagina que vas conduciendo y, por culpa de otro conductor que se saltó un 'ceda el paso', casi tienes un accidente. Tu primer impulso es el de insultarlo. Sin embargo, éste es un momento inmejorable para poner en práctica la regulación emocional y el entrenamiento autoinstruccional en particular. Ante esa situación, debes decirte a ti mismo/a y en voz alta, instrucciones como: "Estoy furioso/a, pero lo importante es que no ha ocurrido nada. Puede ser que se lo haya saltado porque no me ha visto. No voy a gritar porque no me oíría y no sirve de nada. Tampoco es tan importante como para que me afecte".

- El **segundo paso** consiste en verbalizar estas mismas instrucciones, pero esta vez **susurrando**.
- En un **tercer momento**, las instrucciones se hacen de forma encubierta, sólo se piensan, pero no se dicen.

Se trata de que las instrucciones verbales se conviertan, poco a poco, en pensamiento y lleguen a funcionar de manera automática. Hablarnos a nosotros mismos mientras experimentamos una emoción nos ayuda a:

- **Dirigir nuestra atención** y a discriminar lo que es de lo que no es importante.
- Formular hipótesis y **explicaciones alternativas de la realidad** que hagan reducir los estados emocionales negativos.

Lo importante de la técnica son las auto-instrucciones que nos demos, que deben ir mejorándose con la práctica. Pasemos ahora a otra técnica útil para la regulación de las emociones, el **Bombeo**.

REMARQUES

Las **auto-instrucciones** hacen referencia al lenguaje, a **lo que uno se dice a sí mismo** frente a las instrucciones que nos dan los demás. Hacen referencia a las verbalizaciones internas que acompañan a nuestra actividad.

El entrenamiento auto-instruccional se utilizó por primera vez para tratar la impulsividad en niños, tratando de enseñarlos a pensar y a planificar antes de actuar.



El entrenamiento autoinstruccional ha sido efectivo en el tratamiento de las **conductas agresivas** de los adolescentes.

3.2.3 La Técnica del Bombeo

Se trata de una técnica sintetizadora de varias técnicas de autocontrol emocional. Es sencilla y fácil de usar. Consiste en **evocar pensamientos, emociones y moldes mentales**, para someterlos a una situación de **tensión-distensión**, con el objetivo de extinguirlos o atenuarlos, y sustituirlos por ideas y estados emocionales de agrado y competencia. Se denomina “bombeo” para expresar las distintas acciones de flujo-reflujo y compresión-descompresión, que hay que realizar con la mente, removiendo ideas y emociones. **¿Cuáles son sus fases?**

- 1. Asociación libre de ideas, imágenes y emociones.** En esta fase evocas libremente todos los pensamientos y emociones en torno a un tema que te es objeto de preocupación, estimulando, de forma especial, la búsqueda de pensamientos simbólicos.
- 2. Análisis y explicación de los desajustes.** En esta segunda fase, dejando la asociación libre y utilizando el material evocado, intentas encontrar las posibles causas y explicaciones del desajuste, reconstruyendo una nueva visión del problema, así como la intención de cambio.
- 3. Compresión extrema de la carga cognitivo-emocional.** Esta fase constituye el corazón del bombeo. Recoges todas las ideas, imágenes, moldes y emociones negativas que quieres modificar. Entonces, como un paquete candente, mientras aspiras profundamente apretando los puños y ascendiendo visualmente a lo alto de una elevada montaña, intensificas todo el paquete ideo-emocional, alargando el proceso de inspiración y aguantando el aire dentro de tus pulmones.
- 4. Descompresión-relajación.** En esta cuarta fase, mientras espiras, te despojas de todo el paquete emocional y te relajas muscularmente. Visualizas el descenso por una montaña hasta llegar a la orilla de una playa, donde suavemente llegan las olas, el salitre del mar, la caricia del sol, fundiéndose con tu cuerpo. Una alternativa a la playa puede ser un prado verde. Las fases 3 y 4 se repiten hasta que hayas extinguido los pensamientos, moldes y emociones negativos.
- 5. Infusión de ideas y emociones positivas.** Una vez que hayas alcanzado la relajación, visualizas una luz potente, como un rayo láser que recorre tu cuerpo a través de la columna vertebral y el cerebro, irradiando luz a todos tus órganos y células. Una vez lograda esa visualización, te infundes ideas de paz,

REMARQUES

La Técnica del Bombeo fue propuesta por **Pedro Hernández** y para conocer más sobre ella, puedes consultar el libro: **Los moldes de la mente: Más allá de la inteligencia emocional**, editado por Tafor Publicaciones S.L. (2002).

En el **Espacio Tutorial** de la unidad y del curso, puedes descargarte, en un documento de Word, los **pasos a seguir** para llevar a cabo la técnica.



Hay que destacar que la Técnica del Bombeo no sólo es una simple estrategia para

alegría, fuerza, poder o competencia, sintiéndote por encima de todas las cosas.

6. **Meditación de dominio.** En esta última fase, tratas de contemplar tu propio cuerpo, tu propia respiración, el disfrute de cada una de las zonas y órganos corporales, la sensación de bienestar, los propios sentimientos y la vivencia de dominio sobre el cuerpo, sobre los sentimientos y sobre el mundo en general, sintiéndote victorioso/a.

Una vez vistas las técnicas de regulación emocional, abordaremos **la utilización emocional.**

lograr el control de nuestras emociones. **En sí misma, puede constituir un verdadero proceso terapéutico**, en el que la persona va descubriendo su propio entramado psicológico e interviene sobre él inoculando las fuentes de malestar.



4. LA UTILIZACIÓN O ENCAUCE DE LAS EMOCIONES

La **utilización de las emociones de forma adaptativa** constituye el último de los componentes de la Inteligencia Emocional que estudiaremos en el curso. Recoge un conjunto de competencias emocionales relacionadas con las habilidades sociales, como, por ejemplo: la **influencia**, la **comunicación**, la **gestión de conflictos**, el **liderazgo**, la **catalización del cambio**, la **colaboración** y la **cooperación**, y las **habilidades de equipo**, etc.

- **Influencia:** Idear efectivas tácticas de persuasión.
- **Comunicación:** Saber escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes.
- **Manejo de conflictos:** Saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo.
- **Liderazgo:** Capacidad de inspirar y guiar a los individuos y al grupo en su conjunto.
- **Catalizador del cambio:** Iniciador o administrador de las situaciones nuevas.
- **Constructor de lazos:** Alimentar y reforzar las relaciones interpersonales dentro del grupo.
- **Colaboración y cooperación:** Trabajar con otros para alcanzar metas compartidas.
- **Capacidades de equipo:** Ser capaz de crear sinergia y unir esfuerzos para la persecución de metas colectivas.

En todos estos aspectos, demasiado amplios para tratarlos en este curso, la inteligencia emocional actúa **gestionando las emociones** de tal forma que **facilitan los procesos cognitivos y comportamentales** implicados en todos ellos.

En las primeras unidades veíamos cómo el **cerebro emocional** ejerce una mayor influencia sobre el **cerebro racional** que al contrario. Por ello, en muchas ocasiones, la clave para el manejo inteligente de las emociones no es controlarlas o regularlas racionalmente, sino **utilizarlas o encauzarlas de forma inteligente y creativa** en nuestro beneficio propio.

REMARQUES

■ **Cooper y Sawaf**, en este punto de la utilización emocional, incluyen dos aspectos: la **profundidad emocional**, que trata de armonizar la vida y el trabajo con el potencial y las intenciones que le son peculiares, poniendo en ello su integridad, su empeño y su responsabilidad. Y la **alquimia emocional**, que nos permite ampliar nuestro instinto y nuestra capacidad de creación, aprendiendo a fluir con los problemas y las presiones, y a competir contra el futuro, educando nuestras facultades para percibir mejor las soluciones y oportunidades ocultas.

¿Por qué decimos que la ansiedad, la ira o la vergüenza son sentimientos negativos? Lo son en función del comportamiento que provoquen. Una cosa es el sentimiento y otra muy diferente, la utilidad que le demos.

Continúa para hacer una **reflexión sobre la unidad**.



índice

mapa conceptual

espacio tutorial

metadata

5. CONCLUSIÓN Y BALANCE FINAL

La regulación y utilización de las emociones son los **componentes más activos** de la Inteligencia Emocional, ya que requieren nuestra influencia intencionada sobre las emociones. Que el control y encauce de nuestras emociones posee **efectos positivos** para nuestra **salud**, física y mental, para nuestro **rendimiento** y para la **enseñanza**, no quiere decir que debamos negar toda emoción. Nada más lejos de la realidad. Las emociones deben ser vividas y utilizadas y, eso sí, reguladas en los casos en los que resultan inadaptables para nosotros. Ahora, reflexiona sobre los aspectos vistos en la unidad en la siguiente actividad.

Actividad 20. Reflexiones sobre la unidad.

1. ¿Qué **opinión y conclusiones** puedes sacar acerca de la regulación y utilización de las emociones?
2. ¿Conocías algunas técnicas que has visto aquí? ¿Cuáles? **¿Cuáles crees que te pueden ser más útiles?**

Pulsa [aquí](#) para realizar la actividad

5.1 Evaluación final de la unidad

Para dar por concluida la unidad, [pulsa aquí](#) para acceder al test de **Evaluación** o en los botones de avance.

REMARQUES

- A lo largo de la unidad hemos hablado sobre la importancia de encauzar y regular nuestras emociones.
- En la siguiente unidad, trataremos el tema de las Inteligencias Alternativas.