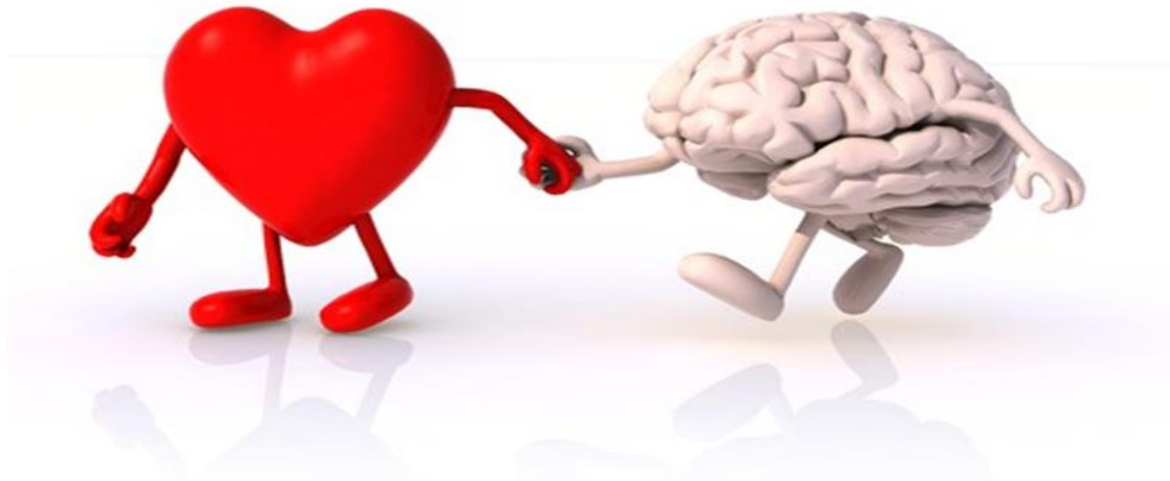


Integración de estrategias de Inteligencia emocional en la Terapia cognitivo-conductual



Elia Roca. <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

Septiembre 2015. Servicio Valenciano de Salud

ABREVIATURAS

E = emoción / Es. = emociones

IE = Inteligencia emocional

IE intra = IE intrapersonal

IE inter = IE interpersonal

AE = autoestima

HS = habilidades sociales

Cs = conductas

=/= = diferencias

dp = después / cb = cambio

↑ = aumentar / ↓ = reducir

→ = produce

CDxE = conductas dirigidas por emociones

PAC = pensamiento automático cosntructivo

PAD = pensamiento automático destructivo

VISIÓN ACTUAL DE LAS EMOCIONES

EMOCIONES BÁSICAS (EKMAN)

- Miedo
- Tristeza
- Alegría
- Enfado
- Sorpresa
- Asco



FIGURA 1.1. Las caras con expresiones de las emociones básicas que utilizó Paul Ekman en sus investigaciones. Las emociones son la ira, el miedo, la sorpresa, la alegría, el asco y la tristeza.

Características

- Respuestas automáticas
- Transitoriedad
- Circuitos neuronales específicos
- Modificaciones fisiológicas y somáticas
- Universales (su expresión y reconocimiento facial tb)
- Presencia en otros animales (en especial, primates)

LAS Es SEGÚN GROSS (REGULACION EMOCIONAL)

Surgen cuando una persona atiende selectivamente a una situación que ve relevante para ella mm o para sus metas (transitorias o perdurables, como la supervivencia). Dichas metas pueden ser:

- centrales para su sentido del yo (ej., ser buen estudiante) o periféricas
- conscientes o no conscientes
- complejas o simples

Es el significado que le damos lo que activa la E. Si el significado cb., el efecto emocional también cb.

Características de las Es.:

- Producen cbs. en la experiencia subjetiva; la conducta y la fisiología
- Impulsan a actuar de ciertas formas y a no actuar de otras
- Poseen cualidad imperativa, pero pueden modularse
- Son en parte innatas y en parte aprendidas x condicionamiento clásico (x asociaciones muchas veces no-conscientes).

VISIÓN ACTUAL DE LAS Es (CARUSO, 2009)

- Surgen de forma automática e instantánea, p ej., como respuesta a ciertos cambios ambientales
- Producen (o se inician con) cbs. físicos
- Cbn nuestra atención y pensamientos
- Motivan conductas

Similitud con la activación de esquemas (Beck, Clark, ...)

Diferencia E-sentimiento

1º surge la E (reacción automática, función de supervivencia) y dp los penstos que la modulan, dando lugar al sentimiento.

Etiquetarlas, hablar de ellas, por ej., en la terapia, las eleva al córtex y permite modificarlas

IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

Facilitan la adaptación–supervivencia, optimizando:

- La detección de posibles amenazas (externas o internas)
- La inmediata puesta en marcha de conductas dirigidas a ponerse a salvo
- la entrada sensorial (percepción de estímulos más relevantes)
- Ayudar y facilitar la toma de decisiones
- Reforzar la memoria de sucesos importantes
- Guiar las interacciones interpersonales (riesgo de exclusión social, empatía,...)

Ha madurado una nueva idea en Ψ que promete explicarnos de qué modo la atención a nuestras emociones nos ayuda a desenvolvernos mejor en la vida diaria (Grewal y Salovey, 2006)

IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES 2

Las Es pueden ser maladaptativas si son inadecuadas, por:

- el tipo de emoción
- el momento en que aparece o
- la intensidad con la que se manifiesta

A veces nos llevan a conductas impulsivas, dirigidas por excesos emocionales (plantar cara a un jefe y empeorar la situación, comprar algo que después no podemos pagar,...). Agresiones, estrés...

Son la base de muchas ψ patologías

Por tanto, se intenta comprender cómo pueden manejarse mejor para obtener un funcionamiento óptimo, dd perspectivas muy diversas:

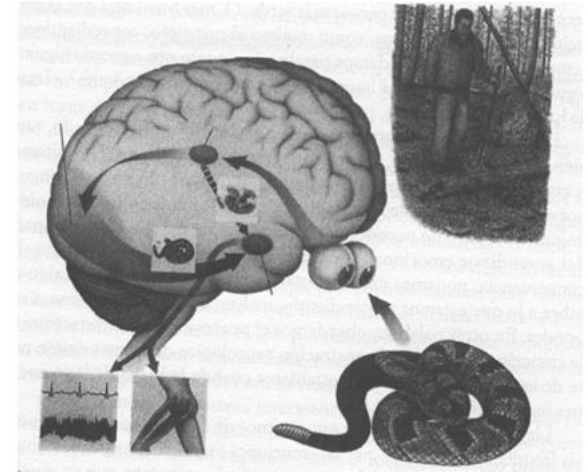
- Psicoterapias de trastornos emocionales
- Regulación emocional (tradición anterior a IE, que se centra en los procesos básicos por los que se regulan las Es.).
- IE

INTELIGENCIA MOCIONAL (IE)

INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) Y EMOCIONES (Es)

	<i>Qué son las Es</i>	<i>Qué hacer con ellas</i>
<i>Antes de la IE</i>	<ul style="list-style-type: none">Impulsos irracionales (sesgos) que nos pueden apartar del camino lógico y correcto que señala la razón pura	<ul style="list-style-type: none">Reprimirlas, o ventilarlas en contextos o formas inocuos
<i>Según la IE y otras orientacs. actuales</i>	<ul style="list-style-type: none">Estados psicológicos que incluyen la interacción de programas innatos, cbs biológicos, penstos y conductas.Son adaptativas y necesarias para el buen funcionamiento	<ul style="list-style-type: none">Usar la información que nos ofrecen, para comprendernos y manejarnos mejor; para mejorar la calidad de vida propia y ajena

IE Y LINEAS DE INVESTIGACIÓN



Bases biológicas:

- Lesiones cerebrales (Damasio)
- Cerebro emocional y Amígdala (Le Doux). Ver anexo
- Neuroimagen, RMf cbs producidos x la meditación (Davidson)

Regulación emocional (tradición anterior a la IE, en vías de integración)

Expresión no-verbal de emociones: Ekman. Serie TV *Miénteme*

Cuestionarios para evaluarla (validez, a factorial,...).

Estudios transversales (correlacionales) sobre =/=s individuales y grupales

Diseño, aplicación y eval. de Programas de Educación emocional (SEL)

MODELOS DE IE

- Salovey-Mayers IE = capacidad (más investigación, aunque todos se basan en la investigación)

- Bar-On

- Goleman

- Petrides

} IE= rasgo o mixto*

- Formulación de IE como AEs y HS (justificación)

* Incluye HH emocionales + rasgos de personalidad y conceptos como AE, empatía, asertividad

MODELO DE IE DE SALOVEY Y MAYER

Modelo de 4 ramas, jerárquicamente organizadas

MSCEIT Cuestionario que incluye respuestas de autoinforme y de ejecución

Percibir y expresar Es (H básica) en caras, dibujos, voces y otros estímulos

Usar las Es para facilitar el pensamiento (toma decisiones, resolver problemas)

Comprender Es: Incluye habilidades cognitivas y verbales para comprender matices emocionales y evolución de las Es

Regular Es para el crecimiento personal -en uno mismo y en los demás-
(para que no impidan sino que ayuden a conseguir las propias metas)

Percibir, integrar y regular Es, para facilitar el pensamiento y promover el crecimiento personal

MODELO DE IE DE BAR-ON

Incluye:

- ser consciente de uno mismo
- comprender las propias debilidades y fortalezas
- expresar las propias Es y penstos en forma constructiva
- ser positivo, optimista y auto-motivado
- manejar Es propias y ajenas en forma beneficiosa, sin causar probls
- manejar eficazmente cbs personales, sociales y ambientales
- ser consciente de Es, senttos y necesidades de los demás
- relaciones cooperativas, constructivas y mutuamente satisfactorias

Más amplio que Mayer y Salovey, similar a Goleman

MODELO DE IE DE PETRIDES Y FURNHAM

Optimismo-Satisfacción vital o felicidad

Autoestima

Automotivación

Percepción emocional (en uno mismo y en los demás)

Regulación emocional intra e interpersonal

- Baja impulsividad

- Manejo del estrés

Competencia social/ Habilidades de relación

Asertividad

Expresión emocional

Empatía

Adaptabilidad

MODELO DE IE DE GOLEMAN

Habilidad para comprender y manejar nuestras Es y las de quienes nos rodean, en la forma más conveniente y satisfactoria

HH que contribuyen al buen funcionamiento y al éxito, y que son diferentes al CI

- IE intrapersonal (AE). Ver anexo
- IE interpersonal (HS)

Divulgador
Área laboral-empresarial
Mind and Life institute

MODELOS DE IE / IMPORTANCIA DE LAS Es

Todos los modelos coinciden en que la IE incluye comprender y gestionar eficazmente las Es propias y ajenas. Parece sencillo, pero...:

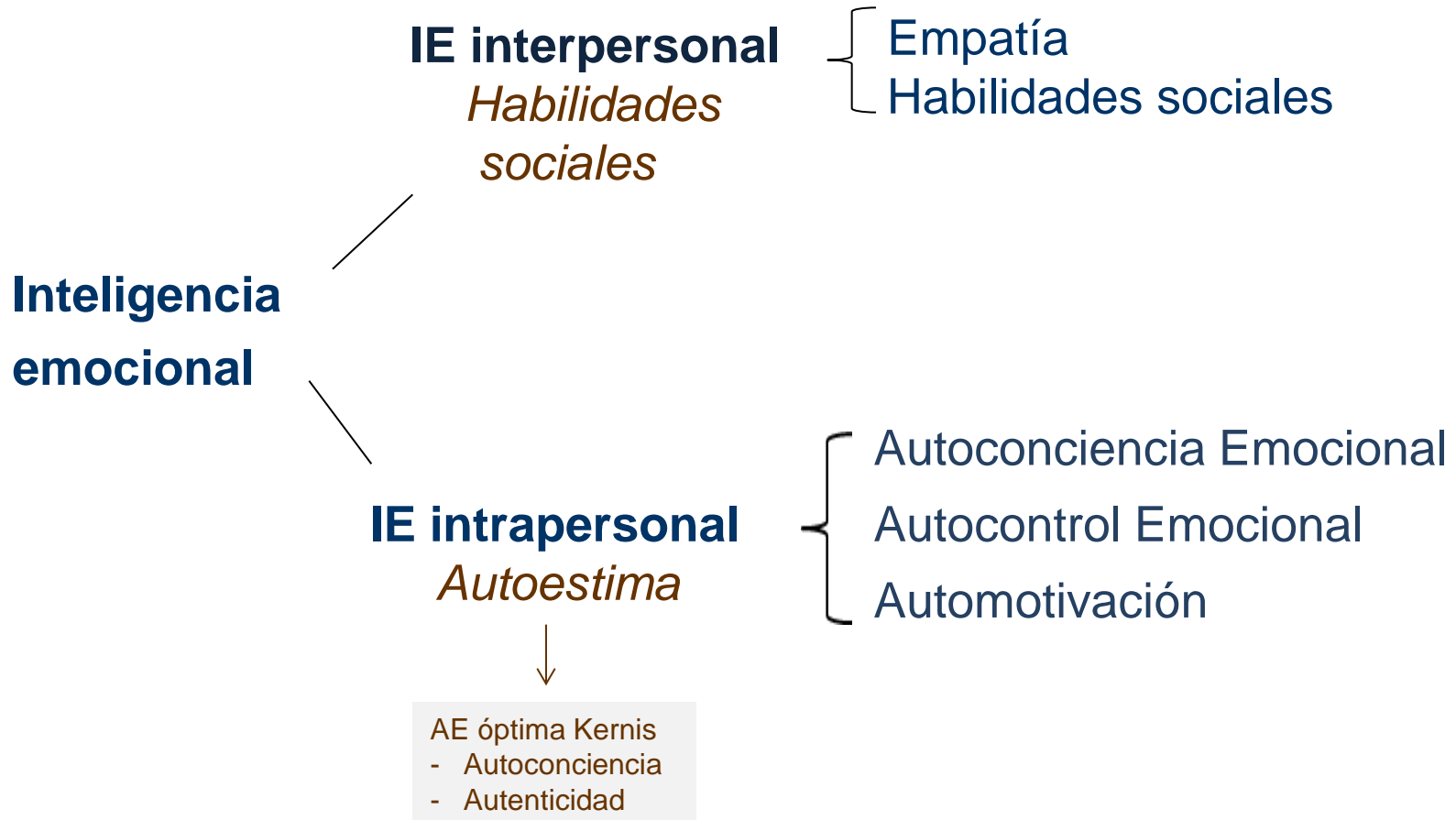
Gestionar eficazmente las Es es algo muy amplio, ya que las Es:

- Controlan la toma de decisiones
- Promueven conductas
- Facilitan o dificultan el razonamiento-pensamiento
- Sirven como señal subj para interpretar una situación como vital, favoreciendo así su procesamiento

Por tanto, regulación emocional = regulación funcionamiento global
Ya que, las Es se asocian a cogniciones y conductas

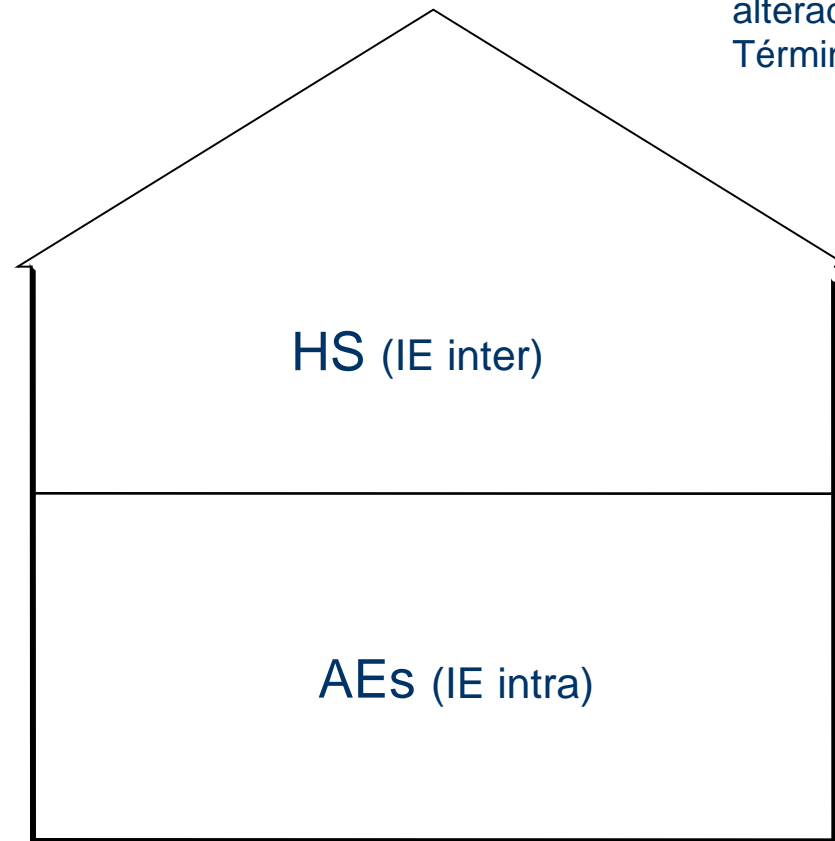
Por eso, Goleman, Bar-on o Petrides incluyen en la IE temas como AE, HS, asertividad,... (similar a rasgos de personalidad o fortalezas)

COMPARACIÓN MODELO DE GOLEMAN, AE Y HS



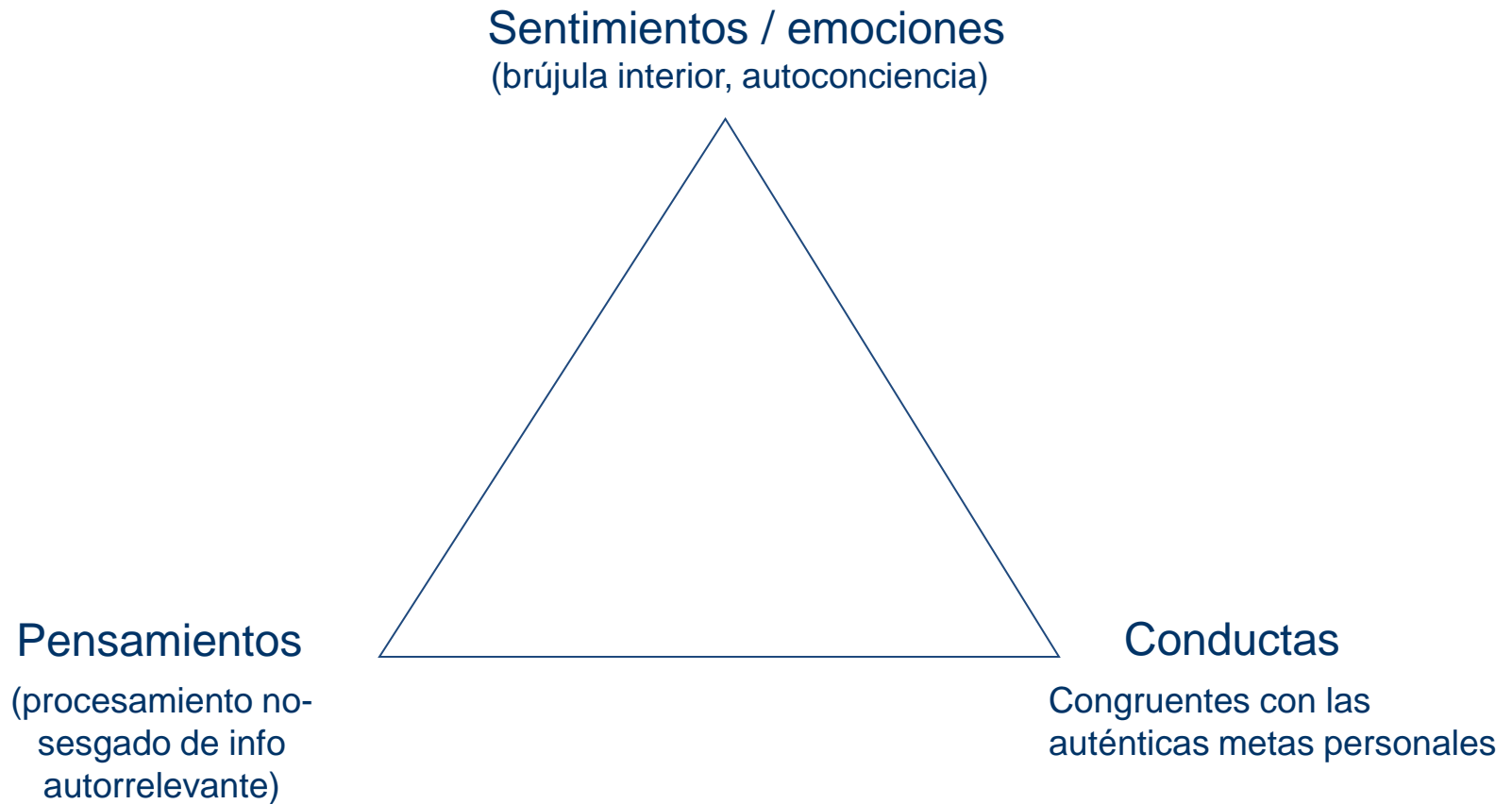
IE COMO AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

AE-HS conceptos clave en TCC
alterados en muchos pacientes
Términos más conocidos que IE



← Fromm
Goleman
Kernis

IE INTRA- AE SANA: ACTITUD DESEABLE HACIA UNO MISMO



RELACIÓN ENTRE IE INTRA (AE) Y EMPATIA (HS)

Para ser empáticos hemos de tener IEI (AE sana), que incluye:

- ser conscientes de nuestras propias emociones (autoconciencia)
- saber manejarlas para impedir que se “desborden” (autocontrol)

ya que:

- Cuanto mejor comprendamos y “manejemos” nuestras emociones, mayor será nuestra destreza en comprender y “manejar” las de los demás (en el fondo somos bastante parecidos).
- Captar las emociones de los demás supone estar atentos a percibir las señales sutiles que emiten, y no nos es posible cuando estamos bloqueados por nuestras propias emociones.

Quienes son capaces de sintonizar con su propio mundo emocional, son más capaces de comprender los procesos emocionales, muchas veces no conscientes, que experimentan los otros (Goleman)

Antecedentes:

Fromm la capacidad de amar implica ser capaz de amarse a uno mismo
La autocompasión como base de la compasión

LA EMPATÍA COMO HABILIDAD SOCIAL BÁSICA (GOLEMAN)

Es darse cuenta de lo que sienten los otros, sin que lleguen a decírnoslo
Implica:

- **Ser capaces de sintonizar con las señales sutiles** (muchas veces no verbales) que indican lo que necesitan o quieren los demás
- **Expresar al otro que le hemos entendido** y que somos capaces de ver las cosas desde su punto de vista.
- **Permanecer atentos** para percibir no sólo sus msjs explícitos, sino tb sus deseos y sentimientos.

Es **una especie de radar** con el que estamos pendientes de captar las emociones, deseos y puntos de vista de los demás.

Facilita las relaciones. Es la base de las HS

Se relaciona con la solidaridad y con la ética

CONEXIÓN TCC - IE

IE-TCC. RELACIÓN COGNICIÓN-EMOCIÓN ¿CUÁL TIENE LA PRIMACÍA?

Perspectiva cognitiva: primacía de la cognición (Lazarus)

La E requiere la percepción de una relación (beneficiosa o perjudicial) del sujeto con el medio ambiente. Sin evaluación no hay E

- Unas Es son resultado de formas de raznto deliberadas, voluntarias, conscientes
- Otras, de una actividad cognitiva instantánea, involuntaria e inconsciente

Perspectiva biológico-evolutiva (Zanjoc). La E no precisa cognición

- Las reacciones emocionales muestran primacía ontogenética y filogenética.
- Hay estructuras neuroanatómicas \neq para E y cognición
- Un simple input sensorial, sin transformación cognitiva, puede \rightarrow Es
- Evaluación y E. a veces discrepan, y un cb cognitivo no siempre \rightarrow cbs en la E
- Se pueden crear nuevas reacciones emocionales a estímulos sin evaluaciones
- Las E pueden inducirse por drogas, hormonas o estimulación eléctrica cerebral

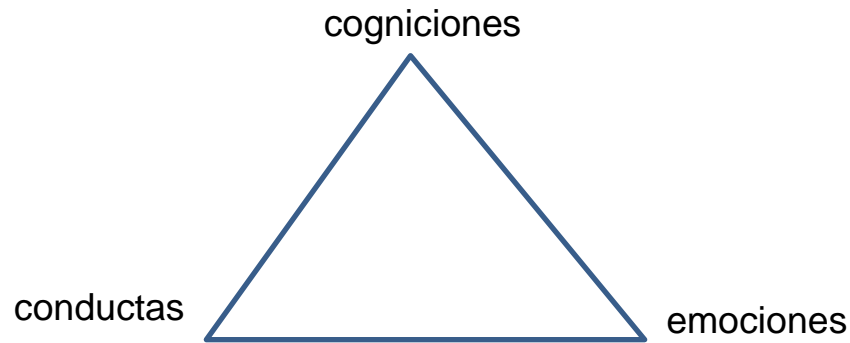
Conclusión, asumir que:

- El proceso de evaluación puede operar con mecanismos mas simples y rápidos que los considerados tradicionalmente x la Ψ cognitiva..., o que
- La E no depende de las cogniciones

IE Y TCC. RELACIÓN TCC-EMOCIONES

La TCC suele verse como familia de intervenciones basadas en evidencias empíricas y teorías sólidas. Su desarrollo deseable es:

- el foco en las emociones
- la incorporación de las estrategias de regulación emocional, intrapersonal e interpersonal (Hofman, consultor DSM).



La terapia cognitiva enfatiza demasiado el papel de los pensamientos en los trastornos emocionales y carece de una teoría adecuada de las Es (Power, Regulación emocional)

IE- MODELOS COGNITIVOS-CONDUCTUALES

- Importancia del proceso automático de la información, más vinculado a Es (Epstein).
- Contenido emocional de esquemas y modos (Beck, 2014).
- Relación entre creencias (sistema rector) y Es (modelos cognitivos)
- Similitud entre cognición caliente-emoción (RET)
- Similitud entre IE como rasgo de personalidad (Bar-On, Goleman,..) y pautas de personalidad derivadas de la herencia filogenética (Beck). Son estrategias con funciones adaptativas, modific x ambiente y aprendizaje
- Ambos enfoques, IE y TCC, se basan en la investigación y en los hallazgos de las bases biológicas, p. ej., cerebrales.
- La investigación sobre las Es puede ayudar a iluminar los aspectos más emocionales (automáticos) del procesamiento de la información.

APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS PROVENIENTES DE LA IE, EN LA TCC

Ampliamente utilizadas por clínicos
Poco explorado por la Ψ académica

APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE IE INTEGRADAS CON TCC

Las mms técnicas de la TCC (ej la RET o el EHS), pero:

- Centrándonos más en lo emocional (interrogación socrática centrada en Es (ej., que siente/s?; que intenta decirte esa emoción?); HS con mayor énfasis en la empatía (ej., entrenamiento en expresiones faciales).
- Destacando la importancia de las Es (dos vías de activación emocional con y sin córtex; secuestro emocional, ...) y del procesamiento automático*.



* ej: sesgo de automejora (ver anexo).
Gran repercusión en AE propia y ajena (HS)

Técnicas como:

Mindfulness - cultivo de la compasión (Goleman)

Estrategias de regulación emocional (Gross)

Aprendizaje autodirigido (Boyatzis). Ver bibliografía y diapositiva siguiente.

Pensamiento constructivo, base de la IE (Epstein, ver bibliografía y diapositivas 30-31)

APRENDIZAJE AUTODIRIGIDO (BOYATZIS, IE)

Descubrir el yo ideal (como te gustaría-puedes ser). Senttos como motor del cb

Clarificar el yo real: fortalezas y debilidades que posees, (incluyendo hábitos positivos o negativos).

Revisar el yo ideal: modificar expectativas no-realistas y cambiar exigencias por preferencias)

Mejorar el yo real (acercarlo en lo posible al yo ideal): planificar agenda de aprendizaje: metas, submetas y pasos

Experimentar y practicar las nuevas conductas, penstos, sentimientos, y habilidades

Desarrollar relaciones de apoyo y confianza que favorezcan el cambio.
Grupo de apoyo.

PENSTO AUTOMÁTICO CONSTRUCTIVO, BASE DE LA IE (EPSTEIN)

Mente racional

Mente experiencial (automática, no-consciente, emocional):

- incluye la mayor parte de procesos mentales (innatos /aprendidos)
- mayoría de ellos constructivos. Algunos no

1. Identificar reacciones destructivas

- Emoción negativa
- Penstos automáticos destructivos,...
- Tendencias a actuar (CDxE)

3. Reacción controlada-constructiva

- Qué intenta decirme esta E?
- ¿Cómo puedo verlo en f constructiva?
- Conducta constructiva alternativa

2. Identificar áreas sensibles /situaciones en las que reaccionas mal (críticas, fobias,...)

Indican que tu PAC en ese área es deficitario y que necesitas mejorarlo (entrenar mente experiencial con ayuda de mente racional)

Situación desencadenante	Reacción automática contraproducente		
	Emoción destructiva	Pensamiento destructivo	Conducta destructiva (DxE)
	Reacción controlada constructiva (afrontar, y "entrenar la mente automática")		
	¿Que intenta decirme esa emoción?	Cómo puedo ver la situación de forma constructiva	Conducta constructiva (incompatible con la DxE)

PAUTAS A AUTOMATIZAR: COMPRENDER-MANEJAR EMOCS

Complementario a interrogación socrática focalizada en emociones

En uno mismo	En los demás
¿Qué siento? Por qué me siento así	¿Qué siente? Por qué se siente así
Qué pienso - Cómo me conviene pensar	Qué piensa
Cómo expreso esta E	Cómo expresa su E
Cómo me afecta lo que él me expresa	Cómo le afecta/ria lo que yo le expreso/e
Qué me impulsa a hacer esta E (conductas dirigidas x Es)	Qué le puede impulsar a hacer esa E (a corto largo plazo)
Qué me conviene hacer. Estrategias	
Qué puedo hacer para sentirme mejor (a corto-largo plazo).	Qué puedo hacer para que se sienta ... mejor (corto-largo plazo)
Establecer metas y pasos para alcanzarlas	

REGULACIÓN EMOCIONAL GROSS

	A		B	E
Seleccionar situación ++ *	Modificar situación *	Focalización de la atención *	Cambio cognitivo *	Modular la respuesta *
<u>Buscar o evitar situacs</u> - actividades - personas - lugares x su impacto emocional positivo o negativo → conocerse y evaluar las situaciones, teniendo en cuenta - sesgos - corto-largo plazo	<u>Cbr situación o impacto emocional:</u> . Solución de problemas . Apoyo social - ...	Selecciono los aspectos a los que presto atención: Distracción Taparse ojos, mirar, ... Centrarse en aspectos presentes o no, que le produzcan la E deseada (respiración,...) MF (actitud) Rumiación	⇒ dar significado a la situación y evaluar tu capacidad de afrontarla Se pueden cbr ambas Igual que en las otras estrategias, el cb puede ser automático (no consciente, no voluntario) o controlado (con esfuerzo, consciente, ...).	Dp de surgir la E y la tendencia a responder según ella Ejercicio Relajación Cs incompatib Inhibir la conducta dirigida x la E Medicación, alcohol...

APLICACIÓN A CASOS DIFÍCILES

CASO 1. Psicótico agresivo sin conciencia de enfermedad, en tratamiento psiquiátrico por orden judicial. Varias demandas a su psiquiatra

Objetivos del paciente (lecturas internet, IE):

- Ayuda para defenderse de la medicación forzosa
- Ay para encontrar novia (acorde con autoimagen grandiosa)...

Objetivos del terapeuta

- Ayudar en lo posible al paciente y al equipo
- Prevenir problemas (cuidar la relación terapéutica en forma autoprotectora).

Caso 1

Problemas	Estrategias IE
Rechazo a tratamientos anteriores	Enganche por su interés por la IE Artículos divulgativos vistos en mi web
Nula conciencia de enfermedad	Reformular su problema como déficit en regulación emocional (aceptable para él MAP)
Quejas de ↓ AE x efectos de la medicación ↑ peso, diabetes, colesterol	AE como ratio pretensiones / logros, que podía mejorar: ↓ pretensiones o ↑ logros · Aceptar lo irremediable (medicación), mejorar lo posible: ejercicio; actividades
Comportamientos violentos (↓ NRL)	Empatía asertividad con su psiquiatra ↑ NRL Autoprotección- aceptación limitaciones

CASO 2: ADOLESCENTE CON AUTOLESIONES Y CONDUCTAS SUICIDAS

- Déficits en autoconciencia (autoimagen confusa-contradictoria),... ..
- Inhibición – déficit grave en asertividad
- Hostilidad reprimida (padre, hermana...) – autoagresiones / rebeldía
- Abandono escolar

Problema familiar

- Padre exigente, principalmente con rendimiento académico.
- Madre sumisa / sobreprotectora con paciente.
- AE contingente a logros académicos ... Fracaso - rechazo del/al padre.
- Abandono escolar- incremento conflicto familiar
- Amiga → consumo-rebeldía / Novio que le ayudó a seguir ΨT

Motivación (inicialmente muy escasa):

- Charla sobre IE en su instituto / Vídeos y lecturas internet sobre IE, AE y asertividad

Caso 2

Problemas Estrategias IE (además de TCC para AE-asertividad)

Déficit en autoconciencia, autorregulación, automotivación (≅ AE sana)

Diálogo socrático centrado en senttos, etiquetarlos, entender qué le ocurría (automatizar el hacerse preguntas a sí mm).
Id con sentimientos de otros (padre,...)

· Registros pensto constructivo. Reacción automática emocional
reacción constructiva-controlada

· Grupo aprendizaje autodirigido: clarificar el yo ideal, activar sentimientos asociados, clarificar metas y pasos a dar para alcanzarlas, con ayuda del grupo

· Práctica de meditación mindfuness – autocompasión (externo)

Impulsividad- autolesiones

Reencuadre como déficit en regulación emocional
Conductas alternativas ... / Mantra de Neff / Registros Epstein / Pasar del procesamiento automático al controlado.

¿POR QUE INTEGRAR ESTRATEGIAS DE
OTRAS CORRIENTES COMO LA IE?

POR QUÉ INTEGRAR DIFERENTES PERSPECTIVAS

La TCC ha mostrado su eficacia en =/=s problemas psicológicos pero no resuelve todos los casos.

Las =/=s aproximaciones que tratan de comprender el funcionamiento Ψ sano e insano, pueden verse como =/=s mapas para un mismo territorio.

La convergencia entre conceptos referidos a esa misma realidad - como la IE o la TCC- no ha sido explorada por la Ψ académica, pero es ampliamente utilizada por clínicos y formadores, que tienden a integrarlas en sus terapias, cursos o talleres.

Así como el avance de la investigación tiene que priorizar la validez y fiabilidad de conceptos y técnicas, los clínicos y formadores tenemos que anteponer el ayudar a nuestros clientes, sin esperar a que cada estrategia potencialmente útil haya mostrado su idoneidad y eficacia con toda la pureza metodológica que requiere la investigación.

La aplicación de estrategias y la observación de resultados en clínica puede ser fuente de hipótesis para la investigación.

BENEFICIOS DE AÑADIR ESTRATEGIAS DE IE A LA TCC

La IE destaca la importancia de lo emocional, algo que las investigaciones han dejado claro. Evolución modelo Cognitivo-Conductual

Ayuda a comprender al paciente que muchas reacciones son automáticas, no-voluntarias, lo que favorece la autoaceptación y tolerancia con el otro (imágenes cerebro; gato-espejo, ...).

Atractivo para el paciente: se centra en mejorar habilidades; ayuda a “normalizar” su problema.

Disponibilidad de recursos fuera de la consulta: Educ emocional, Google, Youtube Película “Del revés”. Utilizar conoctos previos y post, facilitados por esos medios.

La IE se aplica tb a ayudar al terapeuta, mejorando: empatía, prevención del estrés, relación asertiva con equipo multidisciplinar, manejo de comporttos irracionales, > conductas agresivas de pacientes.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona. Ed. Kairos. (Original 1995).
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Ed. Kairos.
- Boyatzys, R.E. y Akrivou, K. (2006). The ideal self as a driver of change. *Journal of Management Development*. 25(7), 624-642.
- Epstein, S. (1998). *Constructive Thinking: The Key to Emotional Intelligence*. Westport. Praeger.
- Mestre, J.M. y Fernández Berrocal, Pablo (2007). *Manual de Inteligencia emocional*. Madrid. Edit. Pirámide.
- Roca, E (2005). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad e inteligencia emocional*. Valencia. Ed. ACDE.
- Roca, E (2012). *Autoestima sana. Una visión actual, basada en la investigación*. Valencia. Ed. ACDE.

MÁS BIBLIOGRAFIA O DOCUMENTOS RELACIONADOS

en <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>
o solicitándolos en elias@cop.es

ANEXOS

AUTOESTIMA

VISION TRADICIONAL DE LA AE (MOVTO. POR LA AE)

AE = autoevaluación global \pm

AE deseable = alta AE

Problemas de AE = baja AE



No se mantiene en la actualidad

- Rosenberg
- Branden
- Vasconcellos: Ley de la AE, 1987

VISIÓN ACTUAL DE LOS PROBLEMAS DE AE

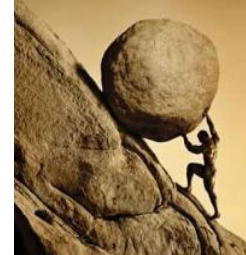
AE narcisista o inflada



Baja AE



AE contingente: condicional, dependiente de logros, aceptación, u otras contingencias)



AE Inestable: T bipolar, TP límite, ...)



AE Discrepante (implícita/ explícita; yo real-yo ideal (Rogers, Boyatzis, ...))

SESGO DE AUTOMEJORA =
AUTOEVALUACIÓN DISTORSIONADAMENTE POSITIVA



Tendencia muy generalizada. Función adaptativa y peligros

SESGO DE AUTOMEJORA (SELF-ENHANCEMENT)



- Piedra angular de la Ψ (Sedikides)
- Conceptualizaciones: efecto por encima de la media/ efecto Dunning
- Mecanismo adaptativo: la confianza en uno mismo puede motivar para alcanzar logros (profecía autocumplida) y ayudar a mantener la esperanza en tiempos difíciles...
- Pero también puede crearnos problemas, sobre todo si no somos conscientes de ello

¿CÓMO ABORDARLO Y USARLO EN LA TERAPIA?

- “normalización” rasgos narcisistas: Evangelio, dibujo
- conflictos interpersonales \supset pareja
- cultivo de la humildad (autoimagen realista)



AE SANA. DEFINICIONES ACTUALES

AE óptima (Kernis):

Favorece el óptimo funcionamiento, incluyendo:

- Emociones (senttos positivos hacia uno mm estables, seguros. realistas
- Penstos
- Conductas

Basada en la autenticidad: conceptualización y escala (IE intra):

- autoconciencia \supset sentimientos, valores, metas autodeterminadas (sanas) + procesamiento no sesgado información autorrelevante
- coherencia entre autoconciencia, acciones y relaciones (asertividad)

Segura. No inflada, no contingente, estable, congruente implícita-explicita

COMPONENTES DE LA IE INTERPERSONAL, SEGÚN GOLEMAN

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

- Atención dirigida a tus estados internos sin juzgarlos ni dejarte llevar por ellos
- Ser consciente del flujo constante de tus sentimientos y de su relación con tus: penstos, experiencias y conductas
- Captarlos como realmente son (ej., enfado con familiar = deseo de q se porte B, de ser feliz,...), sin dejar que el sentimiento se convierta en una “hoja q oculta el bosque” (el amor es ciego, cegado x la ira, ...).
- Ser consciente de tus valores y metas (de lo que realmente quieres a corto-largo plazo).
- Utilizar tu conciencia emocional como brújula interior, que te guía al tomar cualquier decisión (junto a tu razón).

AUTOCONTROL EMOCIONAL

No reprimir las emociones, canalizarlas (dar un paso atrás, visión global)

No dejar que el “ruido emocional” no deseado nos impida experimentar otras emociones más convenientes, centrar la atención, o funcionar bien

Calmarnos cuando surge una emoción contraproducente x su naturaleza, su intensidad (ej. ira excesiva = hoja) o x sus consecuencias

↑ Es positivas como: calma, optimismo realista, amor hacia uno mismo u otros, resiliencia, hedonismo a corto-largo plazo, humor sano, ...

↓ encauzar otras: ira, estrés, orgullo, envidia, rencor...

AUTOMOTIVACIÓN

Encaminar las Es (y la motivación consecuente) al logro de objetivos importantes para el individuo (las Es tienden a producir acciones).

Sentirte responsable de tu vida y de tus Es

- Hábito de elegir cómo reaccionas a cualquier E (Frankl: libertad esencial)
- No permitir que los pequeños o grandes tropiezos te desvíen de tus metas o amarguen tu existencia

Se basa en:

Autoconciencia (saber lo que realte queremos, tener claras nuestras prioridades, y ser consecuentes en el día a día) brújula interior

Autocontrol emocional, que te libera de Es no deseadas y fomenta actitudes deseables como: la capacidad de demorar las gratificaciones (test caramelos), y el dominio de la impulsividad

CRITICAS A LA IE Y RESPUESTAS DESDE LA IE

CRITICAS A LA IE

Disparidad de modelos

Los que incluyen en su concepto de IE conceptos como felicidad, autoestima, asertividad, etc., deberían llamarlo rasgos de personalidad o cualidades, pero no IE (Mayer)

(rasgos P = características o disposiciones internas a comportarse sentir y pensar de una forma determinada)

IE como habilidad:

- casi todos sus estudios se basan en autoinformes, mas adecuados para medir rasgos de personalidad
- MSCEIT no hay criterio objetivo de qué es una respuesta emocional correcta/ ↓ poder predictivo rama percepción

RESPUESTAS A LAS CRITICAS

la IE es una teoría en estado de desarrollo, de comprobar hipótesis.
Las teorías se van refinando con la investigación
En el inicio siempre hay propuestas diversas y eso prueba su vitalidad.
Ej., en el CI dp de mas de 100 años de investigación y debates teóricos
aun no hay consenso acerca de cual es la mejor forma de medirlo

Existe solapamiento entre los diferentes modelos: todos reconocen que la IE incluye 2 componentes:

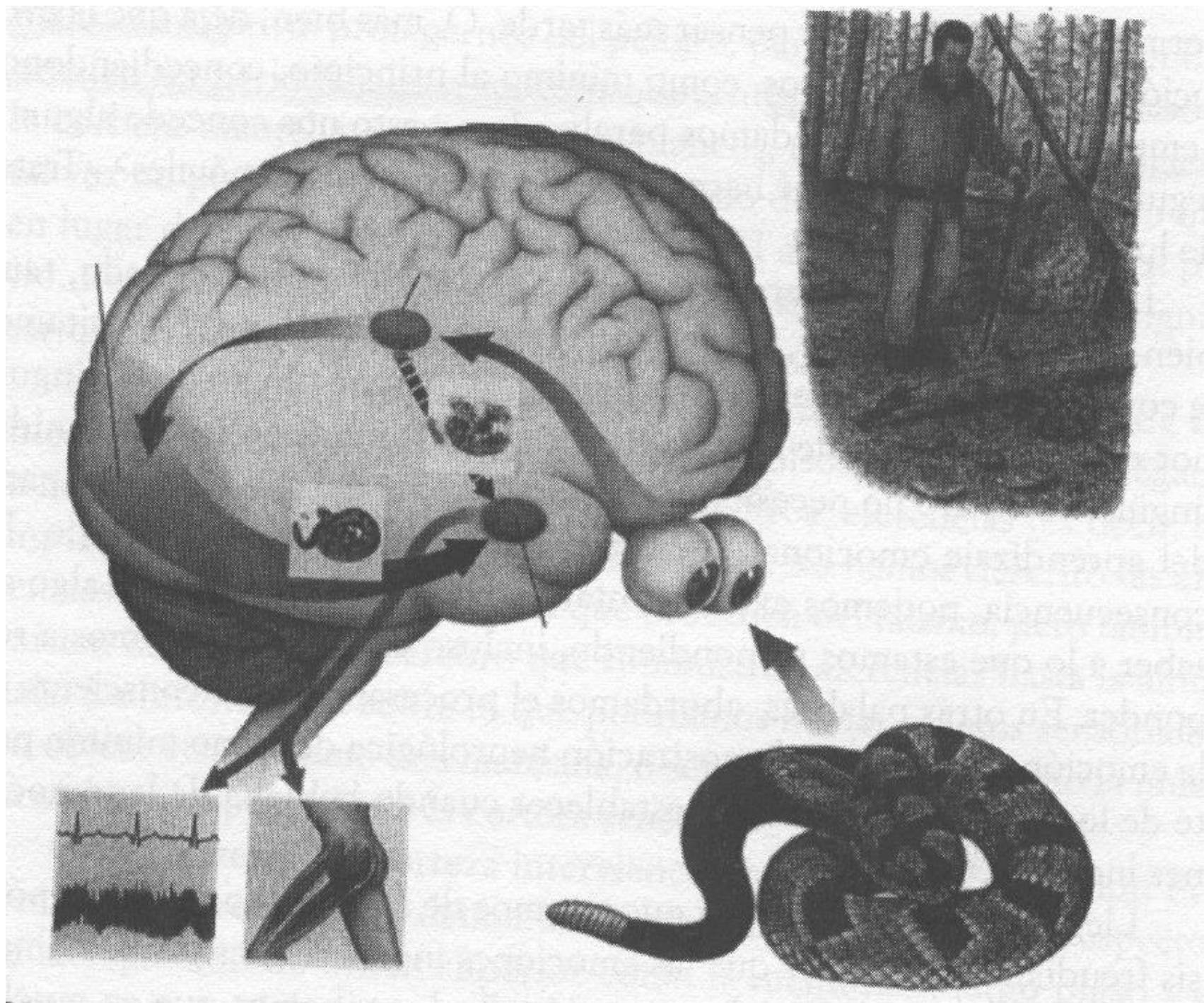
- conciencia emocional (percibir y comprender Es) en uno y los demás
- regulación emocional, en uno mm y en los demás

La validez predictiva de la IE se puede mejorar mejorando el constructo, adaptándolo a principios bien establecidos por la investigación, como:

- la existencia de dos tipos de PI: automático y deliberado
- la importancia de las metas para el PI social y emocional
- la perspectiva situacional (cómo influye el contexto en las emociones)

Mejorar conceptos - instrumentos evaluación

DOS VIAS DE ACTIVACIÓN EMOCIONAL (LE DOUX)



El dibujo intenta explicar cómo, en ocasiones, percibimos “falsas amenazas” y reaccionamos emocionalmente a ellas sin que intervenga nuestro córtex, nuestra razón y nuestra conciencia; p. ej., vemos unos palitos en el suelo paseando por un bosque, y nuestro cerebro emocional los percibe como posible serpiente, reaccionado con miedo y evitación.

El estímulo visual se procesa en el cerebro a través del tálamo, dd donde:

1. Una parte es transmitida a amígdala, que inicia una reacción emocional activando los cambios fisiológicos y conductuales inherentes a la percepción de peligro (es una vía más rápida, pero tb más imprecisa)*.

- La mayor parte de la información es enviada al córtex, que crea una representación mas exacta del estímulo y dp lo envía a la amígdala, reforzando el sentimiento de amenaza o de seguridad (si concluye que se trató de un error y que solo eran palos)

* Por eso, muchos arrebatos de cólera o de miedo, racionalmente inadmisibles, se ponen en marcha de forma automática (secuestro emocional). La emoción bloquea a la razón.

OTRAS

TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES. GREENBERG

Las E tienen un potencial adaptativo innato que si es activado puede ayudar a los clientes a cambiar estados emocionales problemáticos.

Se basa en la creencia, refrendada en la actualidad, de que las E, en su esencia, son un sistema innato-adaptativo cuya función es ayudarnos a sobrevivir y vivir.

Las Es están conectadas a nuestras necesidades más esenciales. Nos alertan rápidamente de situaciones importantes para nuestro bienestar. Nos preparan y guían para que podamos llevar a cabo acciones que conduzcan a la satisfacción de nuestras necesidades.

Así, las emociones establecen una modalidad de procesamiento básico en acción (Le'Doux 1996, 1996, Greenberg 2002).

Los esquemas emocionales no son accesibles a la conciencia, pero podemos detectarlas y manejarlas.

En la terapia se ayuda a los clientes a identificar, experimentar, explicar, dar sentido, transformar y manejar flexiblemente sus Es.