



MATERIAL DEL ALUMNADO

Experta/o en Coaching e
Inteligencia Emocional

A photograph of two young women with long brown hair, wearing black tank tops and blue denim jeans with large rips, laughing heartily. They are outdoors under a clear blue sky. The woman on the left has her mouth wide open in a laugh, and the woman on the right is also laughing, looking towards her. The background shows a yellow building and some power lines.

MÓDULO 2

Inteligencia Emocional

Índice de Contenidos

1.	INTRODUCCIÓN	5
2.	INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL	6
2.1.	La inteligencia emocional: Evolución, modelos y enfoques	6
2.2.	Educación Emocional: Orígenes, concepto, fundamentos y contenido	16
3.	INTELIGENCIAS MÚLTIPLES Y CREATIVIDAD	30
3.1.	Las Inteligencias Múltiples	30
	Inteligencia Musical	31
	Inteligencia Cinético-Corporal	31
	Inteligencia Lógico-Matemática	32
	Inteligencia Espacial	33
	Inteligencia Interpersonal	34
	Inteligencia Intrapersonal	35
	Inteligencia Lingüística	36
3.2.	Características de las Inteligencias Múltiples	38
3.3.	La creatividad y sus tipos	39
3.4.	Relación entre Inteligencias múltiples y creatividad	42
4.	EMOCIONES: TEORÍA, DESARROLLO Y COMPETENCIAS	44
4.1.	Emociones y teoría de las emociones	44
4.2.	Teoría de las emociones	47
4.3.	Clasificación de las emociones y su función	48
5.	COMPETENCIAS Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	49
5.1.	Competencias emocionales	49

5.2. Estrategias de regulación emocional a través de cuerpo, mente, comunicación y acción	51
Terapia enfocada en la emoción	53
Técnicas de relajación	54
Técnicas de respiración	56
Programación neurolingüística (PNL)	61
Psicología positiva	64
Visualización	65
Expresión Emocional Saludable	66
Mindfulness	67
Flow	69
Consecuencias de la experiencia de fluidez:	71

1. Introducción

En este módulo abordaremos la conceptualización de la Inteligencia Emocional (IE) procurando concretar el término, revisaremos los conceptos fundamentales que se requieren para la construcción de un marco teórico de la inteligencia emocional, tales como su definición, justificación, sus referentes teóricos, principios y objetivos, así como la delimitación de los contextos de aplicación.

Conceptos clave: Inteligencia, Inteligencia emocional, inteligencias múltiples, creatividad, educación emocional, emociones, proceso emocional básico, mindfulness, EFT, relajación, respiración, regulación emocional, flow, esquemas emocionales, PNL, visualización, psicología positiva.

2. Inteligencia y Educación Emocional

2.1. La inteligencia emocional: Evolución, modelos y enfoques

Las distintas corrientes de investigación psicológica y creación de teorías fueron formuladas para dar respuesta a las preguntas que en el momento de su concepción parecían importantes y acordes con las ideas filosóficas prevalecientes. Por ejemplo, se puede atribuir la paternidad de las ideas freudianas al clima social e intelectual de la Viena victoriana tardía y no sólo a la originalidad de Freud; el trabajo de Piaget, sobre la inteligencia, se encuentra muy relacionado con la tradición racionalista europea.

La amplia aceptación y la popularidad de las teorías conductuales se relaciona con la proliferación de las ideas científicas de Norteamérica en el siglo XX. **La Programación Neurolingüística (PNL)** fue clave sobre las teorías de reprogramación de pensamientos y emociones, comparando el cerebro con una computadora. El interés actual por la psicología oriental coincide con un momento de fascinación hacia la autoconciencia.

No resulta complicado, a nivel general, definir la inteligencia o incluso distinguir entre ésta y el simple “ingenio”, y, por otro lado, diferenciarla también de lo que es la “sabiduría”. Pero, tras más de un siglo de investigación, sería muy difícil encontrar a una mayoría de teóricos de la psicología concordando con una definición del término inteligencia.

Sin embargo, el uso de **pruebas para medir la inteligencia y la habilidad** se ha convertido en el principal punto de acuerdo entre la profesión de psicología y las personas.

A su vez, la interpretación de los resultados de estas pruebas se ha convertido en objeto de gran controversia, con importantes implicaciones éticas para la política social, la educación e incluso el trabajo de la sociedad. Estas medidas aparecieron en Francia a

principios de este siglo debido a la necesidad de las autoridades educativas de predecir el éxito o fracaso del alumnado en el aprendizaje y así clasificar rápidamente a aquellos que presentan un bajo rendimiento académico.

Alfred Binet desarrolló un conjunto de evaluaciones que consisten en una serie de preguntas de dificultad progresiva con el propósito de identificar diversas habilidades mentales. Su **objetivo principal** no radica en proporcionar una medida absoluta de la inteligencia, sino en ofrecer una indicación comparativa y discriminativa con respecto a un estándar predefinido.

La popularidad del **Cociente Intelectual (CI)** se propagó en Estados Unidos, al igual que otras tendencias parisinas, aunque su éxito fue modesto hasta la Primera Guerra Mundial.

Posteriormente, ganó reconocimiento al ser empleado para evaluar a más de un millón de reclutas estadounidenses.

Tanto en versiones antiguas como en versiones avanzadas de estas pruebas, se comparan los resultados con los obtenidos por un grupo amplio de individuos con características similares, empleando métodos estadísticos.

De ahí proviene el término "normativo". El resultado, el CI, se expresa como un porcentaje: un CI de 125 indica que el puntaje es un 25% superior al promedio en la prueba.

El CI ofrece una **perspectiva general** sobre posibles logros educativos en niños y niñas. Sin embargo, su aplicación incorrecta, problemas de comprensión del idioma, factores sociales y culturales, distracciones durante su administración o falta de estímulo en el entorno familiar pueden llevar a una interpretación errónea del potencial de una persona en particular.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

A continuación, presentamos las **dimensiones clásicas del Coeficiente Intelectual**:

PROCESOS INTELECTUALES (OPERACIONES)	
Cognición	Percepción inmediata, reconocimiento o comprensión de estímulos.
Memoria	Retención de información en la misma forma en que se almacenó.
Evaluación	Hacer juicios sobre información sobre la base de una norma conocida.
Pensamiento Convergente	Responder a los estímulos con la única o mejor respuesta.
Pensamiento divergente	Reaccionar a los estímulos en que se da importancia a la variedad o cualidad de la respuesta (originalidad).

La psicología clásica define la inteligencia como **la capacidad de responder preguntas en una prueba de inteligencia y asume que el llamado factor G (inteligencia general) no cambia mucho con la edad, el entrenamiento y la experiencia**. Es una cualidad innata, una habilidad humana. En la práctica, esta definición explica poco de su utilidad real.

El problema con el concepto tradicional de inteligencia es que está limitado por factores lógico-matemáticos y habilidades de pensamiento lingüístico, procesos que claramente no son relevantes para la persona en su totalidad y no pueden generalizarse a todo el potencial humano.

Entonces, ¿qué es la inteligencia?

Para dar una respuesta útil a esta pregunta, se han examinado una serie de fuentes que



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

no habían sido consideradas previamente en conjunto.

Una de estas fuentes es la que estudia el desarrollo de diferentes tipos de habilidades en niñas y niños que llevan una vida sin grandes dificultades.

Otra fuente proviene de la información que nos aportan las manifestaciones de estas habilidades en condiciones traumáticas del cerebro y, por último, el conocimiento especializado de los hemisferios cerebrales y la neurofisiología.

NATURALEZA DE LOS ESTÍMULOS (CONTENIDO)	
Figurativo	Formas u objetos concretos.
Simbólico	Guarismos, letras solas o cualquier símbolo codificado.
Semántico	Palabras o ideas que comunican significados.
De la conducta	Primordialmente no verbal, implica interacciones humanas haciendo hincapié en las actitudes, necesidades, pensamientos u otros similares.

La conclusión de **Howard Gardner** es:

UNA INTELIGENCIA IMPLICA LA HABILIDAD NECESARIA PARA RESOLVER PROBLEMAS O PARA ELABORAR PRODUCTOS QUE SON DE IMPORTANCIA EN UN CONTEXTO CULTURAL O EN UNA COMUNIDAD DETERMINADA.

La resolución de problemas le permite a la persona lidiar con una situación en la que se busca alcanzar una meta, así como también identificar el camino apropiado hacia un objetivo en particular.

La creación de un producto cultural es importante en funciones como la adquisición y

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

transferencia de conocimientos o la expresión de opiniones o sentimientos.

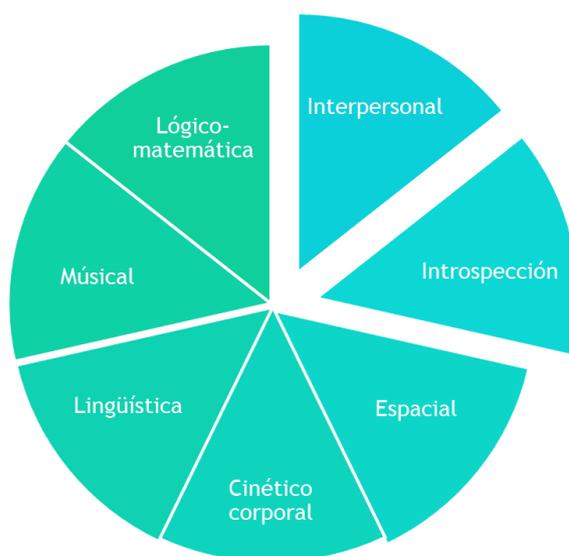
Los problemas para resolver van desde crear un final para una historia, predecir un movimiento en el ajedrez, hasta arreglar un edredón.

Los productos van desde teorías científicas hasta obras musicales y campañas políticas exitosas, en otras palabras, cubren una amplia gama de actividades humanas.

Aunque el término **“inteligencia emocional”** fue acuñado por Salovey y Mayer, Daniel Goleman en su obra “Emotional Intelligence” difundió esta nueva visión de la inteligencia humana en diferentes países, convirtiéndola en un best-seller a nivel mundial.

El concepto de Inteligencia Emocional no surge por casualidad, existen muchos precursores que contribuyeron a que naciera este nuevo término.

La terapia emocional también jugó un papel importante en la formulación del término, pero sin duda el antecesor directo de la inteligencia emocional fue Gardner con su teoría de las inteligencias múltiples, en la que distinguía siete inteligencias:



La interpersonal y la introspección están relacionados con la inteligencia emocional.

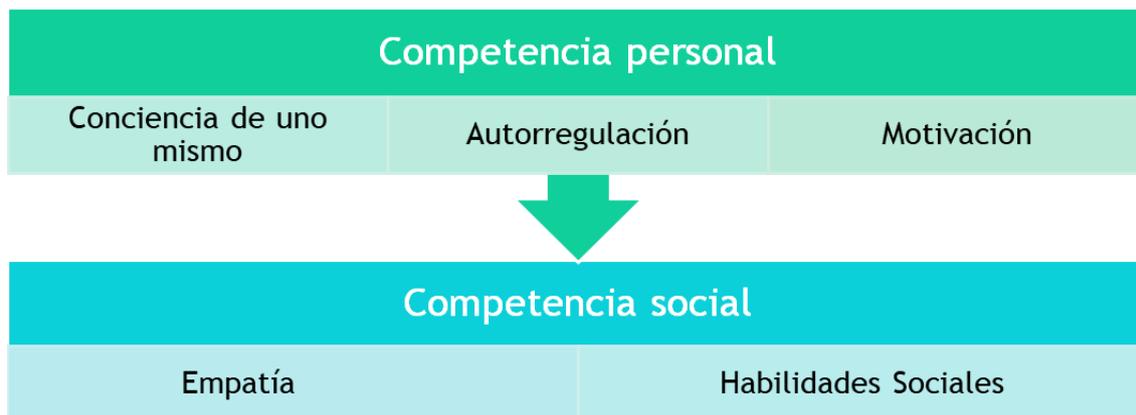
En la misma línea, Goleman propone que la inteligencia emocional es un nuevo concepto que incluye la capacidad de motivar y perseverar ante la frustración, controlar los impulsos y retrasar la gratificación, cambiar el estado de ánimo y desarrollar la empatía.

La inteligencia emocional es una habilidad compuesta, una habilidad para la vida que debe nutrirse y desarrollarse en la escuela. Goleman, citando a Salovey y Mayer, muestra **cinco fundamentos de la inteligencia emocional**:

- **Autoconciencia emocional:** La capacidad de reconocer y comprender sus propias emociones, así como su impacto en los demás.
- **Autorregulación emocional:** La capacidad de controlar y regular sus emociones, pensamientos y comportamientos en situaciones desafiantes.
- **Motivación:** La habilidad de motivarse a sí mismo y persistir a pesar de las dificultades y contratiempos.
- **Empatía:** La capacidad de comprender y responder a las emociones de los demás, mostrando interés y preocupación por su bienestar.
- **Habilidades sociales:** La habilidad de establecer relaciones interpersonales efectivas y construir redes de apoyo, comunicándose claramente y resolviendo conflictos de manera constructiva.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Goleman en “La práctica de la inteligencia emocional” aplica estos cinco principios al aprendizaje permanente, estableciendo el marco para la competencia emocional en dos grandes **factores** y en sus respectivas **dimensiones**:



Estas aportaciones de Goleman, junto con otros investigadores de la materia son una fuerte influencia en el concepto y desarrollo de la educación emocional como posteriormente se observará.

Diversos enfoques han evolucionado a partir de la definición original de Inteligencia Emocional, los cuales se centran en una estructura compuesta por varios factores. Estos enfoques se dividen en dos categorías:

Por un lado, está el **Modelo de Habilidad**, que se enfoca en el desarrollo de la habilidad para procesar información emocional. Los pioneros en este enfoque fueron Salovey y Mayer, quienes inicialmente se acercaron a la estructura de la Inteligencia Emocional y luego la perfeccionaron en colaboración con Caruso.

Por otro lado, encontramos el **Modelo Mixto**, que combina tanto habilidades mentales como emocionales con la personalidad. Entre los defensores de este enfoque se incluyen autores como Bar-On, Petrides y Furnham.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

El **Modelo de Capacidad** (propuesto por Mayer, Salovey y Caruso) describe la Inteligencia Emocional como la capacidad de reconocer, percibir y expresar emociones, así como de utilizar las emociones para respaldar el pensamiento y comprender y gestionar las emociones. Hasta la fecha, este es posiblemente el modelo más ampliamente investigado.

Adicionalmente, a partir de los modelos mixtos, Goleman introduce el concepto de **Competencia Emocional**, que se entiende como una habilidad adquirida basada en la Inteligencia Emocional y que conduce a resultados excepcionales en el ámbito laboral. En una perspectiva similar, Bar-On desarrolla su **Modelo de Competencia Socioemocional**, que aboga por considerar la Inteligencia Emocional como un conjunto de factores emocionales, personales y sociales que influyen en la capacidad general para adaptarse de manera efectiva a las presiones y demandas del entorno.

Finalmente, Petrides y Furnham presentan su **Modelo de Autoeficacia** seleccionando entre características de la Inteligencia Emocional (o autoeficacia) y la capacidad de Inteligencia Emocional (o capacidad cognitivo-emocional). Este modelo híbrido define la IE como un conjunto de disposiciones emocionales y la autopercepción como un constructo complejo bien definido en los niveles jerárquicos más bajos de la estructura de la personalidad.



MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL			
	Mayer- Salovey	Goleman	Bar On
ABARCA	Se maneja la emoción de manera individual por lo que evalúa y atiende el estado de ánimo, lo reflexiona y se expresa con precisión.	Utiliza el conocimiento y regulación de las emociones, así como también el trabajo en equipo ya que maneja la empatía al reconocer las emociones de los demás.	El influir de manera individual con los pensamientos para cambiar su emoción y/o estado de ánimo. Atender las demandas del medio ambiente, capacidad de adaptarse y manejar el estrés.
COMPONENTES	<ul style="list-style-type: none"> Percibir, apreciar y expresar emociones Asimilar las emociones Entender y analizar emociones Reflexionar y regular emociones 	<ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia Autodirección Aptitudes sociales Relaciones de dirección 	<ul style="list-style-type: none"> Intrapersonal Interpersonal Manejo de estrés Estado de ánimo Adaptabilidad
CRÍTICA	Es un método de conocimiento emocional individual muy completo, sin embargo, rígido y con mucho componente metacognitivo.	Es un método utilizado más comúnmente para empresas, a nivel educativo es superficial.	El modelo ideal para usarse dentro del aula, sin embargo, es complejo.

2.2. Educación Emocional: Orígenes, concepto, fundamentos y contenido

Las investigaciones realizadas en las últimas dos décadas han revelado que tanto la Inteligencia Emocional como las habilidades socioemocionales son **herramientas personales valiosas para mejorar** el ajuste en aspectos como lo personal, lo familiar, lo social, lo académico, lo profesional y lo vocacional.

Recientemente, se ha acumulado evidencia científica sustancial que respalda la posibilidad de **mejorar la Inteligencia Emocional mediante programas de Educación Emocional bien diseñados y fundamentados en teorías sólidas**. Por lo tanto, la Educación Emocional se considera importante y beneficiosa, ya que puede potenciar recursos psicológicos cruciales con los que las personas se enfrentan en su vida diaria.

El término "Educación Emocional" hizo su primera aparición en la literatura psicológica y pedagógica en 1966, en el "Journal of Emotional Education" publicado por el Instituto de Psicología Aplicada de Nueva York, que estuvo a cargo de su edición hasta 1973.

Durante este período, la educación emocional estaba principalmente orientada a aplicar principios de la terapia racional-emocional en contextos educativos. Estos principios proporcionaban directrices sobre cómo gestionar pensamientos irracionales o impulsivos, que a menudo perturban el bienestar emocional y pueden llevar a decisiones perjudiciales.

Sin embargo, hoy en día, la Educación Emocional se basa principalmente en el concepto de Inteligencia Emocional, así como en el concepto de competencia emocional o socioemocional.

“Educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”

Aristóteles

El interés por el aspecto socioemocional de la educación en España comenzó a manifestarse en la década de 1980, influenciado por diversos autores que tenían una visión más holística del ser humano. Estos enfoques consideraban aspectos que **trascendían lo meramente intelectual y cognitivo**, abordando también los aspectos emocionales y sociales.

El trabajo de **John Bowlby** sobre el apego y la investigación en psicología humanista, que incluye las contribuciones de **Abraham Maslow** y **Carl Rogers**, sirvieron de inspiración para una experiencia de aprendizaje más integral. Se destacan en particular los programas pioneros de interacción entre compañeros, los cuales tuvieron un impacto significativo en la adaptación escolar y el desarrollo social.

Estos programas fueron iniciados por **María José Díaz-Aguado** y han sido exitosamente implementados en cuestiones relacionadas con la multiculturalidad, la violencia escolar y la violencia de género. Asimismo, se destacan los programas coordinados por **Félix López**, que se centran en el desarrollo de la empatía y el comportamiento prosocial en el entorno escolar.

Estos enfoques y movimientos coexisten con programas de orientación conductual y modificación de conducta que tienen como objetivo enseñar habilidades sociales en las escuelas.

Sin embargo, entre los antecesores directos del concepto de Inteligencia Emocional, tenemos el trabajo de **Howard Gardner**, quien desarrolló su **Teoría de las Inteligencias Múltiples**, fue uno de los primeros autores en proponer un concepto multifactorial de



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

inteligencia en el que ésta no se limita a aspectos lingüísticos y lógico-matemáticos. Inicialmente, Howard Gardner propuso, como ya expusimos en apartados anteriores, **siete tipos de inteligencia:**

- Verbal
- Lógico-matemática
- Espacial
- Cinestésica
- Musicalmente dotada
- Interpersonal
- Intrapersonal

La **inteligencia interpersonal e intrapersonal** fue una de las aportaciones más innovadoras y controvertidas a sus teorías en su momento debido a la resistencia a ser considerado inteligencia. Gardner define estas dos formas de inteligencia de la siguiente manera:

INTELIGENCIAS INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL	
INTRAPERSONAL	Conocimiento de los aspectos internos de una persona: la capacidad de acceder a la propia vida emocional, la gama de emociones, la capacidad de distinguir entre las emociones y, finalmente, nombrarlas y relacionarse con ellas como un medio de interpretación.
INTERPERSONAL	Capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

La teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner ha tenido un gran impacto en el sector educativo de España. Su primer libro, *“Estructuras de la Mente. Teoría de las Inteligencias Múltiples”*, fue publicado en castellano y desde entonces sus libros han sido traducidos y han tenido mucho éxito entre los profesionales de la docencia.

Algo similar está ocurriendo con la publicación de Robert J. Sternberg *“Más allá del CI: teoría triárquica de la inteligencia humana”*, traducido al español. El autor critica fuertemente el concepto clásico de inteligencia psicométrica y propone tres tipos de inteligencia:

- Analítica
- Creativa
- Práctica

El equilibrio de estas tres inteligencias asegura la capacidad de alcanzar las metas más importantes de nuestra vida. Muchas de las publicaciones de **Sternberg** también influyeron en las percepciones de los y las docentes sobre el intelecto, su potencial y la forma en que se enseña en España.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

La **inteligencia práctica** será el aspecto más relevante de la inteligencia emocional ya que implica el **análisis de las emociones y las relaciones sociales** en la vida cotidiana y la capacidad para afrontarlas en la vida real.

El concepto de inteligencia emocional desarrollado por los profesores **Peter Salovey y John Mayer** no tuvo un impacto importante en España hasta el éxito de la obra de Daniel Goleman.

Las últimas influencias provienen de la psicología positiva, impulsadas por el trabajo del profesor Martin Seligman y la Universidad Complutense de EE. UU. Dolores Avia y Carmelo Vásquez quienes se esforzaron por desarrollar y reforzar las emociones positivas, la fuerza y la felicidad en la escuela y en la vida cotidiana.

Bisquerra define la Educación Emocional como:

Un proceso educativo, continuo y constante, encaminado a reforzar el desarrollo afectivo como complemento necesario del desarrollo cognitivo, elementos esenciales para el desarrollo integral del individuo. Por lo tanto, se propone desarrollar conocimientos y habilidades de las emociones para que una persona pueda afrontar mejor los problemas que se presentan en la vida diaria. Todo ello con el fin de potenciar el bienestar personal y social.

Desde esta definición, la Educación Emocional debería ser un proceso deliberado y sistemático, pero hoy en día esta se deja al azar, con consecuencias más o menos nefastas.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Goleman propone una posible solución para desarrollar una nueva visión del papel de la escuela en la formación integral de su alumnado. En este sentido, **la educación debe incluir en el currículo habilidades inherentes al ser humano** como el **autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar**, así como **la resolución de conflictos y la cooperación** con los demás.

Para autores como **Steiner y Perry**, la Educación Emocional debe estar dirigida a desarrollar tres habilidades principales: **"la capacidad de comprender las emociones, la capacidad de mostrar efectividad y la capacidad de escuchar a los demás y adquirir sus sentimientos"**.

Si queremos enseñar las habilidades necesarias de la Inteligencia Emocional, será necesario hacerlo en la escuela donde se encuentra un ambiente emocional adecuado para ayudar a las personas a su propio desarrollo.

Bisquerra advierte sobre la necesidad de diferenciar lo que podría llamarse educación afectiva y educación del afecto.

Sobre esto dijo:

"La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones."

La Educación Emocional ha de entenderse como un elemento imprescindible para la promoción de una personalidad integral.

A partir de las aportaciones de Bisquerra se destacan los **principios** siguientes:

- **El Desarrollo Emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona:** se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu.
- **La Educación Emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano,** que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental.
- **Debe ser un proceso continuo permanente** que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente.
- **Debe tener un carácter participativo** porque requiere la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura de las instituciones educativas y porque exige la participación individual y la interacción social.
- **Debe ser flexible** porque debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los participantes y a las circunstancias presentes.

Desde la perspectiva de la Educación Emocional podemos resumir sus **objetivos generales:**

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar la habilidad de automotivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida
- Aprender a fluir

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

La Educación Emocional recoge aportaciones de otras ciencias, combinándolas entre sí. Los **movimientos de renovación pedagógica**, con diversas manifestaciones (Escuela Nueva, escuelas activas, educación progresiva, etc.), han introducido una educación para la vida en la que el afecto juega un papel importante. Destacados teóricos y representantes de estos movimientos llamaron la atención sobre la **dimensión afectiva del alumnado**. Entre ellos, recordamos a Pestalozzi, Fröbel, Dewey, Tolstoy, Montessori, Rogers, etc.

Movimientos recientes de innovación educativa como la Educación Psicológica, la Educación Vocacional, la Educación Moral, las habilidades sociales, el aprender a aprender, la educación para la salud, la orientación educativa y el desarrollo humano, tienen un claro impacto en la Educación Emocional.

Lo que caracteriza a este último es un **enfoque "desde dentro"**, prestando especial atención a la emoción subyacente de todas las propuestas anteriores.

El **Counseling y la Psicoterapia** pueden considerarse como un tipo de terapia emocional porque se centran en **problemas emocionales** (ansiedad, estrés, depresión, fobias, etc.); La **psicología humanista**, junto con Carl Rogers, Gordon Allport, Abraham Maslow y otros, ha enfatizado también en las emociones.

La **Logoterapia** de **V. Frankl**, al buscar el sentido de la vida, llegó a términos como la responsabilidad ante la vida; **La Psicología Cognitiva, y la Psicoterapia Emocional Racional** de Ellis en particular, es otra referencia importante. Otras contribuciones se deben a Beck, Meichenbaum, etc.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

De particular importancia es la **Teoría del Aprendizaje Social** de Bandura, que enfatiza el **papel de los modelos en el proceso de aprendizaje**; esto implica la inclusión del modelado como una estrategia de intervención y se centra en analizar cómo los modelos (compañías, personajes del mass media, docentes, familias) pueden influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos.

Otras contribuciones metodológicas para destacar incluyen el **Modelo de Desarrollo Social**, utilizado para la prevención de la delincuencia; **Modelo Ecológico y Sistémico de Bronfenbrenner**; **la Teoría del Comportamiento Problemático y el Desarrollo Social** de Jessor y Jessor, aplicada a grupos en riesgo, etc.

Las **Teorías de las Emociones**, que tienen sus raíces en la historia temprana de la filosofía y la literatura, pero con raíces puramente científicas, se pueden encontrar a fines del siglo XIX. Cabe señalar que después de los brillantes comienzos de Charles Darwin, William James, Cannon y otros, el estudio de las emociones hasta finales de la década de 1980 fue algo letárgico.

Con el advenimiento del estudio científico de las emociones en la psicología cognitiva (Arnold, Izard, Friida, Buck, Lazarus y otros), ha habido un resurgimiento en la comprensión del concepto de emoción y su aplicación a la práctica de la Educación Emocional.

La guía principal es la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, especialmente en lo que se refiere a la **inteligencia intrapersonal** e **interpersonal**.

Las **contribuciones recientes de la Neurociencia** nos han permitido comprender mejor cómo funciona el cerebro en relación con las emociones. Por ejemplo, nos permitieron saber que las emociones desencadenan respuestas fisiológicas (taquicardia, sudoración,

tensión muscular, neurotransmisores, etc.) que una vez producidas resulta complicado controlar.

También es interesante aprender sobre el papel de la amígdala en las emociones; rasgos distintivos de la conexión entre el sistema límbico y la corteza cerebral, dependiendo de la dirección de la información, etc.

El aporte de la **Psiconeuroinmunología** muestra cómo las emociones afectan al sistema inmunológico. Las emociones negativas debilitan las defensas del sistema inmunológico, mientras que las emociones positivas lo fortalecen. Estos trabajos muestran **la relación entre las emociones y la salud**.

La investigación sobre el **Bienestar Subjetivo** ha presentado un constructo de gran importancia social. Es conveniente distinguir entre felicidad objetiva (material) y felicidad subjetiva (emocional).

Mientras se analiza esto, se concluye que las personas persiguen la felicidad subjetiva. Todo lo que hacemos es tomar medidas para tratar de llegar allí.

Los factores que contribuyen a la **felicidad subjetiva** incluyen las relaciones sociales y familiares, el amor y el sexo, la satisfacción laboral, el ocio, la salud y más. Vale la pena señalar que las causas subjetivas de la felicidad se superponen con las causas del conflicto y el malestar.

Relacionado con la felicidad está el concepto de fluir (Flow) o experiencia óptima, introducido por Mihaly Csikszentmihalyi.

El **Flow** se refiere a esos momentos en los que sentimos un cierto tipo de emoción, un profundo sentimiento de alegría o felicidad que habíamos estado buscando durante



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

mucho tiempo y se ha convertido en un referente de cómo nos gustaría que fuera nuestra vida.

La felicidad es una condición básica que cada persona debe preparar, nutrir y mantener por sí misma. No se puede comprar con el dinero o el poder. No parece depender de hechos externos, sino de cómo los interpretamos.

El **contenido** de la **Educación Emocional** puede variar en función de las personas destinatarias (nivel de estudios, conocimientos previos, madurez de la persona, etc.). Podemos distinguir entre un programa de formación de profesores y un programa dirigido al alumnado. Pero, en general, el contenido trata sobre los siguientes temas.

En primer lugar, estamos hablando de **dominar el marco conceptual de las emociones**, incluyendo el concepto de emociones, fenómenos afectivos (emociones, sentimientos, influencias, estados de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipos de emociones (las consideradas positivas y negativa – todavía existen paradigmas que las estudian de esta manera, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.), conocer las características, causas, predisposiciones, estrategias reguladoras, habilidades de afrontamiento, etc. de las emociones básicas: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, asco, diversión, vida amorosa, divertida, feliz, etc.

Un aspecto esencial con muchas aplicaciones prácticas es la naturaleza de la Inteligencia Emocional. La Educación Emocional se basa en una **metodología muy práctica** (dinámicas de grupo, autorreflexión, pensamiento dialogado, juegos, etc.) **para favorecer el desarrollo de habilidades emocionales** de la siguiente manera.

- **Conciencia emocional**, es decir, conocer las propias emociones y las de los demás. Esto se logra a través de la autoobservación y la observación del comportamiento

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

de quienes te rodean. Incluye comprender la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones, comprender las causas y consecuencias, evaluar su intensidad. Reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones tanto en la comunicación verbal como no verbal.

- La **regulación emocional** es un componente importante de la Educación Emocional. La regulación (y otros términos relacionados: controlar, manejar las emociones) no debe confundirse con la represión. Habilidad para tolerar la frustración, manejar la ira, habilidad para retrasar la gratificación (controlar la impulsividad), habilidad para lidiar con situaciones de riesgo (uso de drogas, violencia, etc.), desarrollar empatía, etc. son factores importantes para las habilidades de autorregulación. Algunas técnicas son: diálogo interior, manejo del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmación positiva; confianza; reestructuración cognitiva, imaginación emocional, asignación causal, etc.
- La **motivación** está íntimamente relacionada con las emociones. Motivación proviene de la raíz latina movere (mover); igual que emoción (de ex-movere, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de este camino se puede obtener automotivación, enfrentar el desánimo y allanar el camino para la acción efectiva en su propio libre albedrío y autonomía personal. Esta es una de las tareas de la educación del futuro.
- Las **habilidades socioemocionales** son un conjunto de habilidades que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas con las emociones. La escucha y la empatía abren la puerta a actitudes prosociales, frente a las actitudes racistas, xenófobas o sexistas que tantos problemas sociales provocan.

Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo, productivo y satisfactorio.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

- El concepto de **flujo (Flow)**, entendido como una experiencia óptima, completa el tema de la felicidad.

El condicionamiento de flujo proporciona un marco para las actividades que se pueden aplicar al cuerpo, los pensamientos, el trabajo, las relaciones sociales y más. El reto es aprender a fluir.

- La **aplicación de la Educación Emocional** se puede sentir en muchas situaciones: comunicación efectiva y emocional, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención no específica (drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.). En última instancia, se trata de desarrollar la autoestima, expectativas realistas y desarrollar habilidades para una perspectiva flexible y positiva de la vida. Todo ello para garantizar un mayor bienestar subjetivo, lo que conduce a un mayor bienestar social.
- Los **temas** que se desarrollan en un curso de Educación Emocional pueden ser de diferentes niveles dependiendo del alumnado, ya sea educación infantil, primaria, secundaria, universidad, personas adultas, profesionales, etc.; sin embargo, cuando hablamos de formación de formadores, hay algunos temas específicos que deben tenerse en cuenta, como los siguientes.
- Se requiere una **visión general** de las principales Teorías de la Emoción (Darwin, W. James, Cannon, Arnold, Lazar, etc.). Es importante comprender la Teoría de las Inteligencias Múltiples y Emocionales de Howard Gardner.

De igual manera, presentar información sobre el cerebro emocional, centrándose en los centros de procesamiento emocional y los avances recientes en Neurociencia.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

La Terapia Emocional en sus diversas modalidades **refuerza la teoría y brinda ejercicios y estrategias** que pueden ser utilizadas no solo en el modelado clínico sino también en la Educación Emocional preventiva.

Así mismo se debe aprender sobre **la relación entre las emociones y la salud, las emociones y las motivaciones, las emociones y la felicidad.**

Finalmente, la evaluación es un aspecto integral de cualquier programa formativo, por lo tanto, se deben introducir herramientas y estrategias para el diagnóstico de emociones y la evaluación de programas de Educación Emocional.



3. Inteligencias Múltiples y Creatividad

3.1. Las Inteligencias Múltiples

La Teoría de las Inteligencias Múltiples se basa en los orígenes biológicos de cada capacidad para resolver problemas y considera solo aquellas habilidades comunes a todas las personas. Es una visión alternativa basada en un enfoque de la mente muy diferente, una visión pluralista que reconoce muchos aspectos de la cognición, teniendo en cuenta que las personas tienen potencialidades diferentes y opuestas con estos **diversos estilos cognitivos**. Se basa en la observación de fuentes naturales de información sobre cómo las personas de todo el mundo están desarrollando habilidades que son importantes para su estilo de vida.

Gardner, basado en una extensa investigación y un análisis cuidadoso, encontró **siete inteligencias** diferentes que se ajustan perfectamente a la definición anterior y tienen características de habilidades biológicas rudimentarias, pero a diferencia del coeficiente intelectual, cambian gradualmente en diferentes etapas del desarrollo individual.

Una **característica importante** de las siete inteligencias es que trabajan juntas para resolver problemas y lograr diferentes objetivos culturales, profesionales, de interés y similares.

La **Competencia Cognitiva Humana** se describe mejor mediante el conjunto de **habilidades, talentos o capacidades mentales** que llamamos **inteligencias**. Las personas tienen cada una de estas habilidades en un grado diferente; difieren en el grado de capacidad y la forma en que se combinan estas capacidades.

Describimos a continuación las **siete inteligencias** que componen la teoría de Gardner:

Inteligencia Musical

Yehudi Menuhin, de tres años, acompaña a sus padres a los conciertos de la Orquesta de San Francisco. El sonido del violín de Louis Persinger cautivó tanto al niño que insistió en tener un violín para su cumpleaños y pidió que Louis Persinger fuera su maestro. A la edad de diez años, Menuhin ya era un artista de renombre mundial.

La Inteligencia Musical del violinista Menuhin era evidente incluso antes de que tocara el violín o recibiera educación musical. Su fuerte respuesta al sonido del instrumento y su rápido progreso en tocarlo sugieren que estaba biológicamente preparado para la tarea. Por lo tanto, los datos respaldan la afirmación de que existe una relación biológica con todos los tipos de inteligencia.

Poblaciones especiales, como las y los niñas y niños con autismo, pueden tocar un instrumento perfectamente. Al tener, quizás, dificultades para comunicarse verbalmente, se enfatiza la inteligencia musical. La evidencia de diferentes culturas apoya la opinión de que la música es un elemento universal.

Inteligencia Cinético-Corporal

Babe Ruth, con quince años, jugaba de tercera base (Baseball). Durante un partido, el lanzador de su equipo lo estaba haciendo muy mal y Babe Ruth lo criticó en voz alta desde su tercera base. Mathias, el entrenador, grito: “¡Ruth, si sabes tanto, lanza TÚ!”. Babe quedó sorprendido y desconcertado porque nunca había lanzado antes, pero Mathias insistió. Ruth dijo después que en el mismo momento que subió al montículo del lanzador, supo que estaba destinado a ser lanzador y que resultaba “natural” para

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

él conseguir el strikeout. Efectivamente, llegó a ser un gran lanzador en la liga nacional (y por supuesto, consiguió una fama legendaria como bateador).

Como Menuhin, Babe Ruth fue un niño prodigio que reconoció inmediatamente su "instrumento" desde el primer momento. Este reconocimiento ocurrió con anterioridad a un entrenamiento formal.

La habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción (como la danza), para competir en un juego (como en el deporte), o para crear un nuevo producto (como el diseño de una invención), constituye la evidencia de las características cognitivas de uso corporal.

Inteligencia Lógico-Matemática

Bárbara McClintock recibió el Premio Nobel de Fisiología o Medicina por su trabajo en el campo de la microbiología. Sus poderes de razonamiento y observación ejemplifican una forma de Inteligencia Lógico-Matemática a la que a menudo se hace referencia como "pensamiento científico". Mientras trabajaba en Cornell como científica, McClintock se enfrentó una vez a un problema: mientras que la teoría predecía un 50% de polen estéril en el maíz, su asistente de investigación encontró plantas con solo un 25-30 % de esterilidad. Preocupada por la diferencia, McClintock salió del maizal y volvió a su oficina, donde se preguntó durante media hora:

“De repente salté de mi silla y volví corriendo al campo. Desde un extremo del campo grité: ¡Eureka, lo tengo! ¡Ya sé lo que significa el 30% de esterilidad! Me pidieron que lo explicara. Me senté con una bolsa de papel y un lápiz y empecé desde el principio, cosa que no había hecho todavía en mi laboratorio. Todo había ocurrido tan rápido: apareció la respuesta y yo salí corriendo. Ahora lo elaboré

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

paso a paso, se trataba de una serie compleja de pasos, y llegué al mismo resultado. Miraron el material y vieron que era exactamente como yo decía: funcionaba exactamente como yo lo había esbozado, pero ¿Cómo lo supe, sin haberlo hecho antes previamente sobre el papel? ¿Por qué estaba tan segura?”.

El proceso de pensamiento en la Inteligencia Lógico-Matemática hace que las conexiones entre datos sean sorprendentemente rápidas, vinculando hechos aparentemente ocultos.

Esta anécdota ilustra **dos importantes verdades de este tipo de inteligencia**. En primer lugar, para las personas dotadas, el proceso de resolución de problemas suele ser extremadamente rápido: un científico competente utiliza múltiples variables simultáneamente y presenta innumerables hipótesis que se evalúan consecutivamente y luego se aceptan o rechazan. También enfatiza la naturaleza no verbal de la inteligencia, una solución a un problema que se puede formular antes de concebirlo.

Inteligencia Espacial

La navegación en las Islas Carolinas en el Mar del Sur se realiza sin equipo especializado. La posición de las estrellas vistas desde las diferentes islas, las condiciones climáticas y el color del agua son las únicas pistas. Cada pista se compone de una serie de segmentos, y el navegador determina las posiciones de las estrellas dentro de cada segmento.

Durante un viaje real, la persona navegante debe visualizar la isla de referencia cuando pasa por una estrella en particular y desde allí calcular el número de segmentos completados, la distancia restante y las correcciones necesarias. Esta no ve las islas

cuando navega; en cambio, proyecta su escala en su "mapa" de viaje y, aún es capaz de resolver problemas espaciales relacionados con la navegación y utilizar el mapa como simbología.

Inteligencia Interpersonal

Anne Sullivan, que no tenía formación formal en educación especial y era casi ciega, empezó a los 28 años la difícil tarea de enseñar a Helen Keller, una niña con sordera y ceguera de 7 años. Los intentos de Sullivan de comunicarse con ella se complican por la lucha emocional de la niña con el mundo exterior. Durante su primera comida juntos, sucedió la siguiente escena:

Anne no permitiría que Helen pusiera la mano en el plato y tomara lo que quisiera, como hacía con su familia. Resultó ser una pugna de voluntades: las manos se metían al plato primero, luego las manos eran empujadas firmemente hacia atrás. Toda la familia estaba ansiosa por salir del comedor y Helen se tiró al suelo, pateando y gritando, empujando y tirando de la silla de Anne. Media hora más tarde, Helen caminó alrededor de la mesa para encontrar a su familia. No encontró a nadie allí, y eso la volvió loca. Finalmente se sentó y comenzó a desayunar, pero con las manos. Annie le da una cuchara e inmediatamente cae al suelo y la pelea comienza de nuevo.

Anne Sullivan respondió con sensibilidad al comportamiento de la niña, escribía a su familia: *"El problema mayor que voy a tener que solucionar es cómo disciplinarla y controlarla sin destruir su espíritu. Tendré que ir bastante despacio al principio e intentaré ganarme su amor"*.

De hecho, el primer "milagro" sucedió cuando Anne llevó a Helen a una pequeña casa al lado de la casa familiar para que pudieran vivir solas. Después de siete días la personalidad de Helen sufre un cambio profundo. La terapia funcionó:

“Esta mañana mi corazón está bailando de alegría. ¡Ocurrió un milagro! La pequeña criatura salvaje de hace dos semanas se había convertido en una niña dulce. ”

Dos semanas después, Helen tuvo su primer contacto lingüístico, y desde entonces ha crecido a un ritmo asombroso. La clave de la magia del lenguaje es la comprensión psicológica de Anne Sullivan de la personalidad de Helen Keller.

La inteligencia interpersonal se basa en la **capacidad fundamental de sentir diferencias**, especialmente entre otros, en sus estados de ánimo, temperamentos, motivos e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a las personas adultas experimentadas leer las intenciones y deseos de los demás, incluso cuando han estado ocultos. Esta habilidad se manifiesta de forma muy compleja en líderes, profesores, maestros, terapeutas y algunos padres y madres.

Inteligencia Intrapersonal

En un ensayo titulado “A sketch of the past ” escrito, casi como un diario, Virginia Woolf analiza los eventos mundanos de la vida. Contrasta esta vida con tres recuerdos: una discusión con su hermano, ver una flor en el jardín y la noticia del suicidio de un amigo de la familia.

“Aunque todavía tengo la peculiaridad de recibir estos sobresaltos repentinos, ahora siempre son bienvenidos; después de la primera sorpresa, siempre siento al instante que me son particularmente valiosos. Así continúo pensando que mi capacidad para recibir sobresaltos es lo que hace de mí una escritora. Arriesgo la explicación

de que, en mi caso, un sobresalto viene inmediatamente seguido por el deseo de explicarlo.

Siento que he recibido un golpe; pero, no como pensaba de niña, un golpe de un enemigo oculto en el algodón de la vida cotidiana; es o será una revelación de algún tipo; es una muestra de que existe algo real detrás de las apariencias, y yo lo hago real expresándolo en palabras.”

Esta cita ilustra vívidamente la Inteligencia Intrapersonal, el conocimiento de los aspectos internos de una persona: la capacidad de acceder a la propia vida emocional, la capacidad de distinguir entre las emociones y finalmente nombrarlas y utilizarlas como medio de comunicación, interpretación y administración del propio comportamiento. Una persona con una buena Inteligencia Intrapersonal tiene un modelo a seguir real y efectivo para sí misma.

Siendo esta inteligencia la más personal, requiere la evidencia de la acción del lenguaje, no sucede lo mismo con la música u otras formas de inteligencia más expresivas. En la cita anterior, la inteligencia lingüística se utiliza para transmitir conocimiento interno. Darse cuenta de la interacción de la mente. La prueba de inteligencia se realiza tanto por inteligencia interpersonal como intrapersonal. Ambas describen intentos de resolver problemas que son importantes para los individuos y la especie.

Inteligencia Lingüística

La inteligencia lingüística es la capacidad de utilizar las palabras de forma efectiva, tanto habladas como escritas. Esta inteligencia incluye la capacidad de manipular la sintaxis o el significado de un idioma o utilizar el idioma de manera práctica.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

La inteligencia lingüística se puede observar utilizando:

- **Retórica** (usar el lenguaje para persuadir a otros a tomar una acción),
- **Memotécnica** (usar el lenguaje para recordar información),
- **Explicación** (usar lenguaje para informar)
- **Metalinguaje** (usar el lenguaje para hablar del lenguaje).
- **Fonética** (usar el lenguaje hablado para transmitir ideas y sentimientos)

Está en los y las niños/as a quienes les encanta escribir cuentos de hadas, leer, tocar canciones infantiles, desarrollar la lengua y aprender fácilmente otros idiomas.



3.2. Características de las Inteligencias Múltiples

Como seres humanos, todos tenemos un **repertorio adecuado de capacidades** para hacer frente a todo tipo de problemas. Las Inteligencias Múltiples surgen al observar los contextos en los que se encuentran y los productos culturalmente relevantes que resultan de ellos.

Las Inteligencias Múltiples son, en gran medida, **independientes entre sí**. Por ejemplo, la investigación en personas adultas con daño cerebral ha demostrado que algunas habilidades se pueden perder mientras que otras se conservan.

La independencia de inteligencia significa que un grado particularmente alto de inteligencia, como las matemáticas, no requiere un nivel particularmente alto de otra inteligencia, como el lenguaje o la música. Esta independencia de inteligencia contrasta fuertemente con los aspectos tradicionales del **Coeficiente Intelectual** (probablemente porque todas las tareas realmente miden su capacidad para responder rápidamente a preguntas de lógica, matemáticas y lenguaje).

Todos los roles culturales requieren un intelecto distinto. Es importante ver a las personas con un conjunto de aptitudes en lugar de una sola capacidad de resolución de problemas que se puede medir directamente con test o incluso con un número limitado de inteligencias, generada precisamente, por la diferencia de estos perfiles.

De hecho, es muy posible que **"el total sea mayor que la suma de las partes"**.

Un individuo puede no estar especialmente dotado de ninguna inteligencia, sin embargo, debido a una combinación o mezcla de varias habilidades, puede ser capaz de realizar una función de una manera única.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Por lo tanto, es primordial evaluar si esta combinación de habilidades en particular puede brindarle a una persona en particular la oportunidad de ocupar un lugar en particular en el mundo.

Características de las Inteligencias múltiples	
1	Todos los tipos de inteligencia son parte de la herencia genética.
2	Se manifiestan universalmente.
3	Son independientes de la educación y del apoyo cultural.
4	Todas las personas poseen ciertas habilidades nucleares en cada una de las inteligencias.
5	La interacción entre factores genéticos y ambientales pueden ayudar a desarrollar las inteligencias.

3.3. La creatividad y sus tipos

La **creatividad** es una característica que distingue a los humanos de otros seres vivos, porque no solo podemos analizar y comprender la realidad, sino también imaginar nuevas formas de ella.

Dotada de un cerebro tan poderoso, nuestra humanidad puede cambiar su entorno, su cultura e incluso su existencia como ser vivo a partir de nuevas creaciones y visiones que nos permite escribir nuestras propias historias.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

El verbo crear se traduce literalmente como crear algo de la nada, por lo que creatividad significa la capacidad de crear, producir algo nuevo que antes no existía, o brindar un concepto, una nueva interpretación o visión de algo que ya existe. Aunque este rasgo humano es fundamental para la supervivencia y el desarrollo de la especie, no sería objeto de investigación científica hasta principios del siglo XX.

Concebida en el campo de la psicología que asocia esta construcción con la resolución de problemas específicos, la inteligencia, la personalidad y/o la función cerebral, la creatividad sigue siendo una construcción esquivada.

Por su naturaleza multidimensional y su estrecha relación con el comportamiento humano complejo, la creatividad es un constructo difícil de definir y actualmente no existe un consenso científico.

Sin embargo, acercándonos a la definición, hemos llegado a la conclusión de que es **la competencia humana que crea un producto o una idea nueva y valiosa**. Por tanto, entendemos la creatividad como:





Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Averill señala que la creatividad emocional en sí misma un fenómeno de interés. Por ello, elabora un instrumento para su medición, el **Emotional Creativity Inventory** que analiza las tres facetas de la creatividad emocional:

- **Preparación**, es decir, comprender y estudiar las emociones propias y ajenas.
- **Novedad**, es decir, la capacidad de experimentar o sentir emociones de forma inusual.
- **Eficacia / Autenticidad**, es decir, la capacidad de expresar emociones con honestidad y tacto.

Las personas emocionalmente creativas no solo son sensibles a los problemas, sino que también tienen una sensibilidad única ante las emociones de los demás y las propias.

En este sentido, Garaigordobil demuestra que los artistas son más capaces de provocar emociones en los demás con su trabajo. Gardner también habla de "**sensibilidad emocional**" en las relaciones con personas sensibles a las emociones propias y ajenas, sugiriendo que el uso de la Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal **es una facilidad fundamental para construir la Inteligencia Emocional**.

Podemos decir que la creatividad emocional es la capacidad de comprender, conocer, acceder y expresar las emociones propias y ajenas; resolver problemas o conflictos personales, interpersonales e intrapersonales de manera original, nueva, útil y de calidad, permitiéndonos comprendernos mejor a nosotros mismos y a las demás personas.

3.4. Relación entre Inteligencias múltiples y creatividad

El concepto de inteligencia ha pasado de un enfoque unitario a un enfoque estructural de manera multidimensional. La visión de Gardner, distinguiendo entre Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal, fue la base sobre la que nació la idea de Inteligencia Emocional. La **relación entre inteligencia y creatividad** ha sido estudiada por muchos autores y se han encontrado diversos datos.

Tradicionalmente se ha asumido que las personas creativas también tienen inteligencia, pero hay autores que no saben bien si es la misma realidad o que un alto nivel de inteligencia sea un requisito, sino que no para poder mostrarse creativo.

En este sentido, Wallach y Kogan muestran que siempre que se puede demostrar **diversos grados de capacidad cognitiva o inteligencia** y que también se puede establecer **niveles de creatividad**, pero como un constructo independiente del establecimiento de la inteligencia.

Si bien algunos investigadores/as argumentan que una inteligencia alta es esencial para producir obras creativas significativas, la verdad es que esto no garantiza la actividad creativa, y está claro que la inteligencia baja ciertamente no contribuyó a ella.

Sobre esta base, muchos investigadores/as han sugerido que la inteligencia y la creatividad, aunque independientes, van de la mano en **"algún punto"** o **"en algún momento"**.

Diferentes enfoques de la relación entre estas dos estructuras han dado como resultado **cinco hipótesis de trabajo**. Una revisión más amplia se puede encontrar en Sternberg y O'Hara, así como en Ferrando, Prieto, Ferrandiz y Sanchez.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Un tema de interés en la relación entre inteligencia y creatividad es la **Teoría del Umbral**, propuesta originalmente por Torrance. Él emprendió una investigación que resultó ser un importante punto de inflexión en el campo de la teoría del umbral. Bajo el título *"¿Solo la gente sabia puede ser creativa?"*

La independencia entre las pruebas de creatividad e inteligencia se exploró a través de un **metaanálisis de estudios previos**.

Así, la investigación sobre la relación entre inteligencia y creatividad ha producido resultados contradictorios. Cuando se trata de investigaciones sobre Inteligencia Emocional y Creatividad, la mayoría apunta a una **relación sensible entre ambas**, la eficacia de la inteligencia emocional como mediadora en la promoción de la creatividad; incluso lo que se cita no es claro si existe una relación y/o predicción entre ellos.



4. Emociones: Teoría, desarrollo y competencias

4.1. Emociones y teoría de las emociones

El término "emoción" tiene su origen en la palabra latina "**movere**", que se traduce como "movimiento hacia".

Con frecuencia, las emociones impulsan una respuesta específica en el comportamiento de una persona, ya sea enfrentando o evitando las situaciones que las desencadenan.

Esta inclinación a la acción se conoce comúnmente como "luchar o huir", haciendo referencia a dos respuestas fundamentales para la supervivencia.

Existen muchas definiciones de emociones dependiendo del campo de conocimiento del que provengan, ya sea psicología, neurobiología o psicopedagogía. Las teorías de Watson y Skinner definen la emoción como "**una predisposición para actuar de cierta manera**".

Otras investigaciones sobre la organización cerebral señalan que las emociones fundamentales tienen su origen en la actividad de circuitos neuronales específicos en el hipotálamo y el sistema límbico.

Estos circuitos evolucionaron tempranamente en el desarrollo del cerebro de los mamíferos como una respuesta condicionada a estímulos de gran relevancia para la supervivencia de cada individuo.

Las **funciones de los circuitos** son las siguientes:

- **Activación y/o inhibición de patrones de respuesta específicos:** cogniciones y cambios somáticos y vegetativos.
- Organizan y dirigen **la conducta de la persona.**



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Goleman señala que el término "**emociones**" se refiere a los sentimientos y pensamientos, estados biológicos, estados mentales y tipos de tendencias de acción que los caracterizan.

Bisquerra ofrece una definición más holística de las emociones, definiéndolas como un **estado complejo del organismo** caracterizado por una agitación o perturbación que lo hace propenso a una respuesta organizada.

Esta emoción se activa por un evento. Un evento, también conocido como estímulo, puede ser externo o interno; presente, pasado o futuro; realidad o fantasía. Este estímulo, capaz de evocar emociones, recibe el nombre común del objeto y en él - eventos, cosas, animales, personas, etc. Las emociones son, por tanto, una respuesta a la información que recibimos en nuestra relación con el entorno.

Este autor enfatiza cómo nuestra valoración de esta información media y determina el tipo de emoción evocada. Por ello, profundizaremos en el **mecanismo de evaluación** en las siguientes líneas.

Hay una teoría aceptada por los científicos sobre esto, llamada **Teoría de la Autoevaluación de Arnold**, que postula que existe un mecanismo innato que evalúa todo lo que viene a la mente.

Esta es una **evaluación tan rápida** que, aunque es una respuesta cognitiva, a menudo no es ni consciente ni cognoscitiva.

Esta es una **evaluación automática o primaria**, en la que se determina el grado en que un evento se percibe como positivo o negativo.

De ahí las diferentes emociones.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Soler y Conangla señalan el carácter informacional de las emociones. En otras palabras, son un sistema de calificación que nos informa de nuestra realidad, dotándola de una emoción.

También sugieren que pueden adaptarse a un **programa de premios o castigos**. Su función será la de premiar las conductas más adecuadas a lo que hacemos bien y lo que nos conviene, y castigarnos cuando nuestras actuaciones sean inapropiadas.

Si cumplimos con las expectativas del cerebro, seremos recompensados con **emociones agradables**: satisfacción, alegría, felicidad. De lo contrario, seremos castigados con **emociones desagradables**: tristeza, molestia, vergüenza, etc.

Características generales para identificar emociones:

- Concepto multidimensional
- Estado complejo
- Respuesta somática o psicofisiológica del cuerpo
- Agitación o perturbación de la mente
- Involucra al sentimiento o los afectos, al pensamiento, al estado biológico y estado psicológico
- Predispone a la ACCIÓN, pero la acción subsiguiente ya no forma parte de la emoción
- Reacción expresiva - Estados discretos
- Reacciones a informaciones
- Influenciadas por la valoración subjetiva que el sujeto hace de la información
- Sistema de evaluación que nos informa de nuestra realidad

4.2. Teoría de las emociones

Debido al creciente interés por comprender el campo de las emociones durante el último siglo, encontramos una extensa bibliografía sobre la Teoría de las Emociones. En este apartado se recogen, a modo de síntesis, los más importantes de ellos.

Bisquerra resume estas teorías como parte de una gran tradición en la investigación de las emociones. Además, propone un resumen de estas teorías dentro de las grandes tradiciones en el estudio de la emoción:

- **Evolucionista**, iniciada por Darwin, de la cual deriva la tradición biológica.
- **Psicofisiológica**, iniciada por William James.
- **Neurológica**, iniciada por Cannon.
- **Psicodinámica**, iniciada por Freud.
- **Conductismo**, con Watson y Skinner, por ejemplo.
- **Enfoques cognitivos**.
- **Construccionismo social**.

También ha habido debate científico en el campo de la Psicofisiología sobre la prioridad de las funciones del Sistema Nervioso Central, lo que ha dado lugar a teorías de enfoque periférico, como el modelo de James-Lange, donde el concepto de **arousal o activación vegetativa** es fundamental; y el enfoque central de Cannon-Bard, que destaca los procesos mentales, por lo que también se les conoce como **Teorías Neuronales**.

Están surgiendo enfoques cognitivos para superar esta contradicción al reconocer la importancia del Sistema Nervioso Central y del Fisiológico. Estos se centran en los aspectos subjetivos para los que el concepto de evaluación cognitiva es fundamental.

El **funcionalismo emocional** es uno de los aspectos importantes del enfoque biológico. Las teorías evolutivas enfatizan el papel adaptativo de las emociones, especialmente las expresiones faciales.

La expresión facial y la interpretación de las emociones de otras personas jugaron un papel importante en la supervivencia a lo largo de la filogénesis. El **constructivismo social enfatiza la importancia de la cultura en las respuestas emocionales**, especialmente el reconocimiento y la expresión de las emociones.

4.3. Clasificación de las emociones y su función

Como en cualquier proceso de clasificación, la estructura de cada clase y su distinción está determinada por el eje en el que se divide. Los criterios más importantes son:

ESPECIFICIDAD: categoriza la emoción y permite nombrarla de manera diferente a otras emociones (amor, tristeza, odio). Es de alta calidad, específico y se puede marcar. Te permite agrupar las emociones en familias que tienen una naturaleza específica o similar. Cada familia está representada por una emoción básica o fundamental.

INTENSIDAD: se refiere a la intensidad de vida de una emoción, lo que permite darle un nombre para distinguirla del resto de su familia (melancolía, tristeza). Es cualitativo, no discriminatorio y no específico.

TEMPORALIDAD: Esta es la dimensión temporal de las emociones. Las emociones agudas suelen durar muy poco tiempo. Pero hay estados emocionales que pueden durar meses. Cuando las personas hablan de emociones básicas o primarias, por lo general se refieren a emociones agudas.

5. Competencias y estrategias de regulación emocional

5.1. Competencias emocionales

Respecto a las competencias emocionales existen diversos modelos. Se presenta a continuación el **Modelo del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)** de la Universitat de Barcelona (Bisquerra), según el cual hay **cinco grandes competencias**:



1. La **conciencia emocional** implica el conocimiento tanto de nuestras propias emociones como de las emociones de quienes nos rodean. Esto se logra mediante la **autorreflexión** y la **observación** de las personas en nuestro entorno.

Es esencial diferenciar entre pensamientos, acciones y emociones, así como comprender las razones y las consecuencias de estas últimas. Además, debemos evaluar la intensidad de las emociones y emplear un lenguaje emocional apropiado tanto en la comunicación verbal como no verbal.

2. La **regulación emocional** consiste en responder adecuadamente a nuestras emociones sin reprimirlas. Esto requiere encontrar un **equilibrio delicado entre la represión y la pérdida de control**.

Elementos clave de la autorregulación incluyen la tolerancia a la frustración, la gestión de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, habilidades para afrontar

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

situaciones de riesgo (como evitar el consumo de drogas o la violencia) y desarrollar empatía, entre otros.

Existen **diversas técnicas** para la regulación emocional, como el diálogo interno, la introspección, la meditación, el mindfulness, el control del estrés a través de la relajación y la respiración, el uso de autoafirmaciones positivas, la asertividad, la reestructuración cognitiva, la imaginación emotiva y el cambio en la atribución causal, entre otras.

El desarrollo de esta habilidad requiere **práctica continua** y puede comenzar con la regulación de emociones como la ira, el miedo, la tristeza, la vergüenza, la timidez, la culpa, la envidia, la alegría y el amor, entre otras.

3. La **autonomía emocional** implica la capacidad de no verse profundamente afectado por los estímulos del entorno, combinando sensibilidad con resiliencia. Esto se logra a través de una autoestima saludable, confianza en uno mismo, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad, manteniendo un equilibrio entre la dependencia emocional y el distanciamiento.
4. Las **habilidades sociales** son esenciales para las relaciones interpersonales, ya que estas relaciones están **intrínsecamente ligadas a las emociones**. La escucha activa y la empatía fomentan actitudes prosociales que promueven un ambiente social propicio para el trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

Estas competencias sociales son cruciales para contrarrestar actitudes perjudiciales como el racismo, la xenofobia y el machismo, que generan problemas sociales significativos.

5. Las **competencias para la vida y el bienestar** abarcan un conjunto de habilidades, actitudes y valores que contribuyen a la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional se asemeja al concepto de felicidad en gran medida.

5.2. Estrategias de regulación emocional a través de cuerpo, mente, comunicación y acción

La **Regulación Emocional** es la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada en cada situación, especialmente, cuando nos enfrentamos a una situación que nos causa dolor.

Implica en todo caso, la **expresión adecuada de emociones y la toma de conciencia de la relación entre comportamiento, cognición y emoción**. Supone, por tanto, el desarrollo de determinadas técnicas que ayudan a gestionar la impulsividad, afrontar la frustración, prevenir estados emocionales negativos y perseverar en el logro de objetivos.

Permite además desarrollar la capacidad de **experimentar emociones de forma voluntaria** y disfrutar así de la vida.

La Regulación Emocional está conformada por **varias competencias** que son:

- Expresión Emocional Apropiaada

Se refiere a la habilidad de expresar emociones de manera adecuada. Implica entender que existe una **diferencia entre el estado emocional interno y la expresión externa**, tanto cuando se trata de uno mismo como de otras personas. Además, incluye la costumbre de tener en cuenta este aspecto al interactuar con los demás.

- Regulación de Emociones y Sentimientos

Ahora nos enfocamos en la regulación emocional en su sentido propio, lo que implica reconocer la necesidad de **regular nuestras emociones y sentimientos de manera regular**.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Esta regulación abarca aspectos como la impulsividad (que puede manifestarse en violencia, ira y comportamientos de riesgo), la capacidad para tolerar la frustración y prevenir ciertos estados emocionales como la depresión, el estrés y la ansiedad, así como la perseverancia en la búsqueda de objetivos, incluso en medio de dificultades.

También implica la habilidad de **discernir entre recompensas inmediatas y otras de mayor alcance en el futuro.**

- Habilidades de Afrontamiento

Esta competencia se relaciona con la **capacidad de enfrentar desafíos y situaciones conflictivas**, y al mismo tiempo, **lidar con las emociones** que estas situaciones pueden generar. Esto incluye estrategias para regular la intensidad y duración de las emociones.

Competencia para Generar Emociones Positivas

Esta competencia abarca la habilidad de **experimentar y cultivar emociones positivas**, como la alegría, el amor y el humor, de manera voluntaria, para así disfrutar de la vida.

A continuación, veremos algunas estrategias de regulación emocional a través de:

Cuerpo	Mente	Comunicación	Acción
<ul style="list-style-type: none"> • EFT • Relajación • Respiración 	<ul style="list-style-type: none"> • PNL • Psicología positiva • Visualización 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness • Flow

Terapia enfocada en la emoción

La **Terapia Enfocada en la Emoción (EFT)** procura que la persona **tome conciencia y acepte sus emociones** para que éstas la guíen hacia su propio bienestar. La EFT trabaja con las emociones como las principales responsables de la construcción de una/o misma/o y la autoorganización. Ambas advierten a la persona sobre sus necesidades, preocupaciones y metas.

Las emociones poseen una naturaleza adaptativa y una función de ayuda a las personas para procesar de una forma efectiva y rápida la información, cumpliendo, a la vez, con las necesidades de la persona de protección y soporte.

Este modelo ha sido desarrollado por Susan Johnson y Leslie Greenberg, y ha contado con un apoyo empírico importante en resultados de terapias de pareja, y estudios de metaanálisis y randomizados que apoyan fuertemente la utilidad de este modelo en la terapia de parejas.

Uno de los aspectos prioritarios en este procedimiento consiste en **conectar a los dos miembros de la pareja con sus necesidades de apego y cuidado**, lo cual implica el conocimiento de las emociones propias y las de la otra persona, dejando a un lado las disputas de razón.

La FCT recomienda **procesar las emociones desadaptativas o secundarias** para llegar a las adaptativas o básicas como son la tristeza ante la pérdida o la ira ante la violación de la seguridad.

“El antídoto es reconocer y empoderar las emociones adaptativas para que éstas generen auto calma y compasión por un mismo”

(Greenberg & Watson, 2008)

Cuando la persona reconoce y empodera sus emociones adaptativas es capaz de reconocer también su necesidad no satisfecha.

Por poner un ejemplo, una persona con depresión podría sentirse abandonada y podría ser que su necesidad sea sentirse segura. Una vez reconocida la necesidad, la persona puede iniciar acciones que la lleven a satisfacerla.

Entonces, el **objetivo de la EFT** es conseguir que la persona procese la totalidad de experiencias emocionales hasta llegar a las **emociones adaptativas** y empoderarlas para que cuál es su necesidad y su objetivo. Conocer necesidades y objetivos ayuda a ponerse en marcha hacia la satisfacción y cumplimiento.

Técnicas de relajación

La relajación, además de ser una de las técnicas más utilizadas en psicología, forma parte del acervo cultural de la humanidad. Todas las sociedades han utilizado de alguna manera estrategias naturales para enfrentarse a situaciones que desbordaban por un exceso de activación y así poder contrarrestar los efectos nocivos.

Gracias a la investigación experimental se ha podido ir depurando y sistematizando los distintos métodos de relajación para hacerlos más eficaces en cuanto al logro de beneficios para el bienestar. La mayor parte de las prácticas estructuradas de relajación que se utilizan en la actualidad se basan en dos técnicas:

- La Relajación Muscular Progresiva
- El Entrenamiento Autógeno



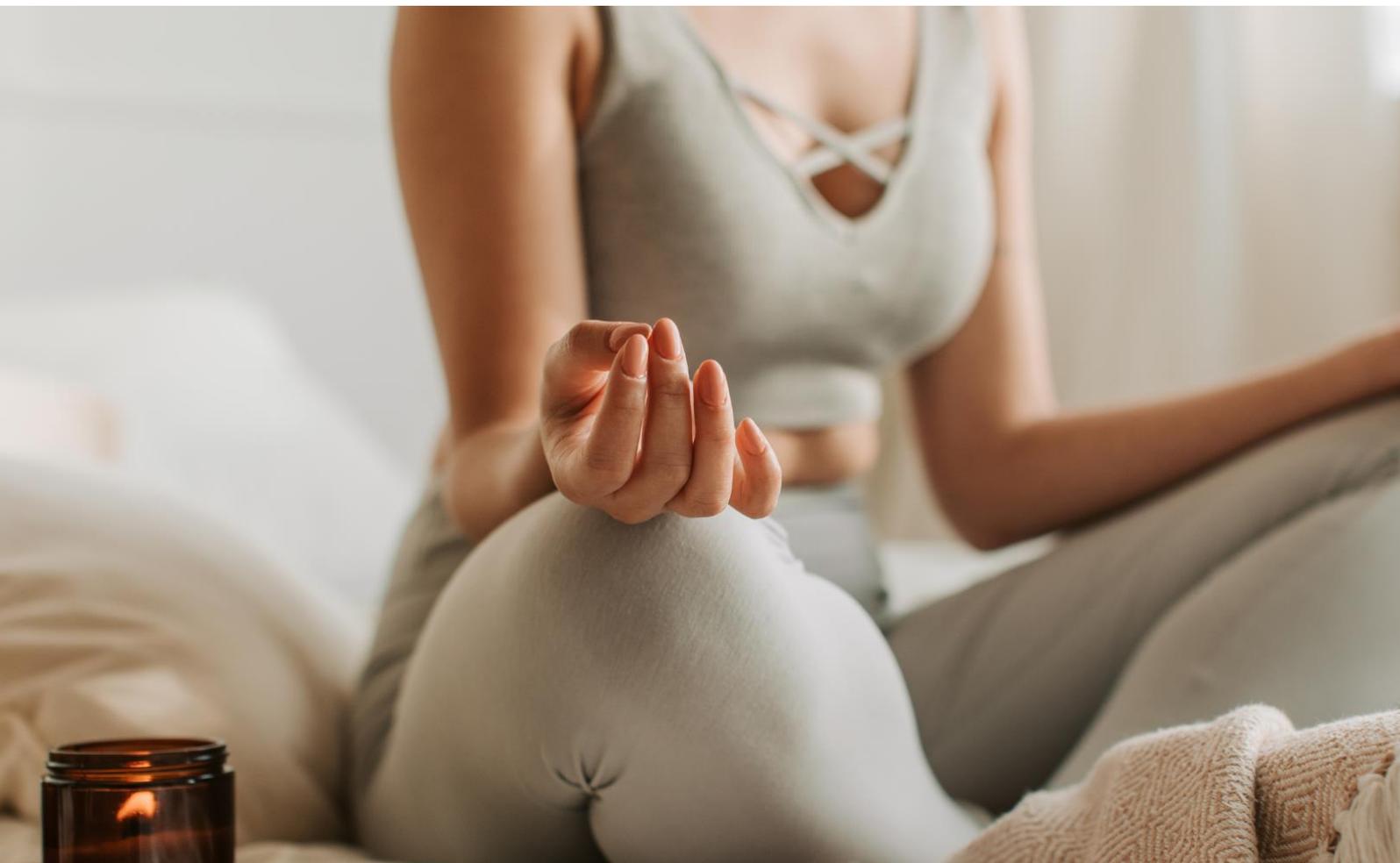
Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Ambas técnicas se complementan puesto que se centran en las principales funciones de la relajación: **el descenso en el tono muscular, en lo que se refiere a la RMP y la sugestión y control mental del EA.**

La **relajación** es útil en la medida en que propicia la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con el beneficio que esto supone, tanto a nivel físico como psicológico.

En muchas enfermedades uno de los factores responsables es el exceso de activación (trastornos cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.). En todos estos casos, y no solo en ellos, la práctica de la relajación además de ser útil es una de las manifestaciones del proceso terapéutico.

Como procedimiento de reducción de la activación, la relajación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: **los procesos cognitivos y la conducta manifiesta.**





Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Cuando nos referimos a la dimensión fisiológica, nos encontramos con unos efectos contrarios a los que produce la activación simpática, una disminución, por tanto, de los siguientes parámetros:

1	Tensión muscular tónica	5	Vasodilatación arterial
2	Actividad simpática en general	6	Cambios respiratorios
3	Frecuencia e intensidad del latido cardíaco.	7	Metabolismo basal
4	Secreción de adrenalina y noradrenalina.	8	Índices de colesterol y ácidos grasos en plasma

Técnicas de respiración

La **respiración** es un proceso fundamental que posibilita la actividad metabólica del organismo. A través del intercambio de gases que ocurre durante la respiración, se proporciona el oxígeno esencial para las funciones celulares y se eliminan los gases producidos por la combustión.

El volumen de aire movilizado y el ritmo de la respiración varían según la actividad que estemos realizando. Según Speads, diversos factores influyen en nuestra forma de respirar, pudiendo alterar nuestros patrones significativamente. La respiración es una **función esencial que debe adaptarse a las necesidades del organismo**. Sin embargo, puede convertirse en un problema cuando conduce a patrones inadecuados o perjudiciales para la salud.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Es importante destacar que no existe un único patrón de respiración, ya que nuestras exigencias corporales son diversas. No podemos mantener una pauta fija independiente de las demandas ambientales.

La respiración es un **mecanismo autorregulatorio** que varía según las condiciones de nuestro cuerpo, incluyendo nuestro estado emocional. No obstante, **el entrenamiento en la autoexploración de la respiración y la realización de ejercicios respiratorios pueden ser muy beneficiosos** para corregir patrones inadecuados.

Además, el entrenamiento en la respiración se utiliza ampliamente para lograr el autocontrol emocional, especialmente en prácticas como la meditación, el yoga y las técnicas de relajación.

Estos ejercicios suelen apuntar a restablecer un patrón respiratorio que no solo facilite el intercambio de gases, sino que también involucre la musculatura necesaria en este proceso, ya que la falta de actividad en ciertos grupos musculares debido a una respiración superficial puede causar **problemas musculares**.

El organismo cuenta con mecanismos naturales para garantizar un intercambio adecuado de gases a través de la respiración. Por lo tanto, si hemos experimentado una respiración deficiente durante un período prolongado, es probable que se activen conductas reflejas para asegurar el suministro necesario de oxígeno.

Identificar estos mecanismos puede ser útil para **reconocer patrones de respiración deficientes o inapropiados y tomar decisiones conscientes** para recuperar un patrón más adecuado.

Algunos de los síntomas más característicos son los siguientes:

- Bostezos
- Elevación de hombros

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

- Estiramiento
- Suspiros

Cuando se realizan los ejercicios de respiración también pueden aparecer este tipo de ejercicios.

- **Efectos psicofisiológicos de la respiración**

Hemos asumido que la **respiración completa**, la que implica la musculatura diafragmática, provoca la activación parasimpática, es decir, que **favorece la relajación**. Por ello, el entrenamiento en determinadas pautas respiratorias es un procedimiento adecuado para reducir el estrés y los trastornos que se deben a un exceso de activación.

Entonces, la reducción de la ansiedad provocada por una respiración diafragmática puede entenderse por un incremento en la actividad parasimpática debido a la estimulación del nervio; sin embargo la somnolencia que se origina por la ejecución de determinados ejercicios de retención respiratoria es una consecuencia de la modificación de los niveles de presión parcial de oxígeno y CO₂, o los beneficios en las propias técnicas de meditación o control mental debidos a la focalización de la **atención en las fases del ciclo inspiración-pausa-espирación**.

Los dos ejemplos más claros para entender los efectos de la respiración son los ataques de pánico por hiperventilación y la somnolencia provocada por ejercicios respiratorios.

- **Características generales de los ejercicios de respiración**

Los que se indican a continuación, son los músculos más relevantes que implica la respiración: diafragma, escalenos, intercostales, serrato mayor, pectorales, recto mayor, oblicuos mayor y menor y transversos del abdomen.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Si tenemos en cuenta la musculatura implicada y las zonas en las que se ubica el aire inspirado se suele distinguir entre **tres tipos de respiración**:

- 1. Respiración costal:** este es el patrón respiratorio más superficial y el menos saludable. El aire se concentra mayoritariamente en la zona de la clavícula y costillas superiores, se produce una ventilación completa, pero la mayor parte de los músculos de la respiración se quedan inmóviles o con baja actividad.
- 2. Respiración diafragmática:** en este tipo de respiración se movilizan las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. Hay una participación activa del diafragma. A nivel fisiológico es el tipo de respiración más adecuado, e idóneo para la fonación, ya que la musculatura implicada no manifiesta una tensión excesiva.
- 3. Respiración abdominal:** en este caso el tórax se mantiene inmóvil y es el abdomen quien demuestra una extraordinaria movilidad. Este tipo de respiración es la que utilizan las y los bebés y las personas adultas en posición de tumbados. Se trata de un patrón adecuado a nivel fisiológico, pero no tanto para la fonación como el diafragmático.





Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Algunos ejercicios de respiración

RESPIRACIÓN PROFUNDA	
1	Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
2	Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde se apoyan las manos. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y cómo la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.
3	Mantener la respiración. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado".
4	Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que te repites a ti misma/o órdenes de relajación.

Realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos. Repetir por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes. **Es importante practicar regularmente los ejercicios.**

RESPIRACIÓN RÍTMICA CONTROLADA	
1	Con los ojos cerrados, realizar un tipo de respiración diafragmática, al mismo tiempo que te concentras en el flujo de aire por las vías respiratorias.
2	Debes concentrarte en el pulso durante un minuto y modificar el ritmo de la inspiración y espiración hasta localizar un ritmo apropiado.
3	Seleccionar un número de pulsaciones (por ejemplo 5) y hacer que cada una de las fases de la respiración duren ese número de latidos.
4	Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que te repites a ti misma/o órdenes de relajación.

Este ejercicio **facilita la concentración y el control del proceso de respiración.**

RESPIRACIÓN CONTADA	
1	Se trata de una respiración diafragmática, teniendo en cuenta que, a medida que se inspira, debe pensarse una palabra y otra al espirar (buscar monosílabos). Hacer este ejercicio, aproximadamente, 10 veces subiendo progresivamente.
RESPIRACIÓN ALTERNADA.	
1	Utilizar una posición cómoda y relajada.
2	Colocar el dedo pulgar en la ventana nasal derecha y los dedos anular y medio en la izquierda.
3	Ocluir la ventana derecha con el pulgar e inspirar con la izquierda lenta y tranquilamente.
4	Separar el pulgar y ocluir con los otros dedos la ventana izquierda. Espirar por la ventana derecha.
5	Mantener el aliento un instante e inspirar por la derecha, manteniendo cerrada la izquierda. Cuando se desee espirar debe hacerse con la otra, la izquierda.
6	Respirar de esta manera 5-10 minutos, o menos si comienzas a notar antes la somnolencia.

Como los anteriores, también suele realizarse **antes de los ejercicios de meditación** por los **efectos sedantes** que produce.

Programación neurolingüística (PNL)

La **Programación Neurolingüística (PNL)** se desarrolló en la década de 1970 gracias a las investigaciones de **John Grinder**, lingüista, y **Richard Bandler**, experto en informática. Ambos se dedicaron al estudio de los patrones de comportamiento de las personas, especialmente aquellos que obtenían resultados exitosos en diversas áreas profesionales y deportivas.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Sus investigaciones se basaron en diversos modelos terapéuticos, incluyendo el de Virginia Satir, una destacada trabajadora social y psicoterapeuta estadounidense; Fritz Perls, el creador de la Terapia Gestalt que promueve el desarrollo humano; y el Dr. Milton Erickson, un eminente experto en hipnosis contemporánea.

Lo que Grinder y Bandler lograron fue proporcionar un conjunto de técnicas poderosas y eficaces para facilitar el cambio, una **metodología sistemática sobre cómo alcanzar la excelencia humana en un corto período de tiempo.**

La Programación Neurolingüística (PNL) sostiene que todos los sistemas neurológicos de las personas tienen similitudes significativas. Esto significa que, si alguien en el mundo puede lograr el éxito, cualquier otra persona también puede hacerlo, siempre que aprenda a comprender y dirigir su sistema nervioso de la misma manera que lo hizo la primera persona. **La PNL nos brinda la capacidad de moldear nuestra mente para obtener resultados positivos en diferentes áreas de nuestras vidas, ya sea en el ámbito personal, familiar o profesional.**

A diferencia de otras disciplinas que estudian el comportamiento humano y se centran en interpretar los comportamientos automáticos o inconscientes que influyen en la responsabilidad, la PNL va más allá al permitir la **modificación y programación de estos patrones inconscientes.**

La PNL tuvo sus orígenes en el intento de sintetizar lo mejor de diversas escuelas de psicología para ayudar a las personas en su proceso de cambio. Todo lo mencionado se encuentra detallado en el libro **"La Estructura de la Magia II"**.

En lugar de preguntarse qué enfoque es superior, Grinder y Bandler descubrieron que todas las técnicas de terapia afectan los procesos de representación, la creación y organización del modelo del mundo de una persona. **A medida que el modelo del**



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

mundo se modifica, también cambian las percepciones y el comportamiento de la persona.

PROGRAMACIÓN	NEURO	LINGÜÍSTICA
<ul style="list-style-type: none"> • Proceso que sigue nuestro sistema de representación sensorial para organizar sus estrategias operativas, son los programas mentales que tenemos establecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acción y conducta: son el resultado de la actividad neurológica como respuesta a nuestra actividad mental, los programas son ejecutados mediante los impulsos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad neurológica y la organización de las estrategias operativas son exteriorizadas a través de la comunicación en general y del lenguaje en particular.

La PNL tiene diferentes **aplicaciones en diversas áreas:**

- En el **ámbito educativo**, se ha facilitado la creación de enfoques de aprendizaje acelerado que estimulan la creatividad y promueven la utilización plena del cerebro. Esto se traduce en la consecución de un equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales, lo que, a su vez, contribuye al desarrollo de nuestras capacidades tanto intelectuales como emocionales, mejorando así nuestra calidad de vida.
- En el **contexto empresarial**, se han alcanzado logros notables mediante la implementación de técnicas innovadoras destinadas a mejorar el rendimiento tanto a nivel personal como laboral.
- En el **ámbito deportivo**, la Programación Neurolingüística (PNL) permite aprovechar al máximo el potencial de los deportistas al aplicar diversas herramientas y enfoques.
- En **ventas y la publicidad**, los resultados obtenidos son sorprendentes. En cualquier campo de actividad humana, la PNL se ha convertido en una herramienta esencial



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

para lograr una negociación efectiva basada en el desarrollo de relaciones humanas de alta calidad.

Psicología positiva

Según Linley, Stephen, Harrington y Wooses, la psicología positiva consiste en el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. A nivel metapsicológico, lo que pretende es compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica que se centra únicamente en los aspectos negativos, llamando **la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana**, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia.

A nivel práctico, aborda la comprensión de las fuentes, procesos y mecanismos que conducen a lograr el éxito deseado. Este movimiento nace de la psicología general y fue impulsado por Martin Seligman, al comprobar que la psicología tradicional se había centrado principalmente en las áreas patológicas de la persona, y poniendo el énfasis en la necesidad de potenciar un cambio que permita equilibrar la balanza. Busca potenciar la investigación y promoción de la parte positiva del ser humano.

Los que se exponen a continuación son los tres pilares básicos de la psicología positiva:



En cuanto a **las emociones positivas (se consideran “positivas” en este apartado haciendo referencia a que generan bienestar)** permiten la mejora de la forma de pensar, mejora de la salud física, protección frente a la depresión, resolución de problemas relacionados con el crecimiento personal, incremento de recursos de

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

afrontamiento. Cuando logramos un estado emocional positivo, éste nos lleva a un pensamiento más abierto, optimista, creativo y flexible. A su vez los pensamientos positivos hacia nosotros mismos elevan la energía y armonizan nuestro ser global.

Hoy en día sabemos que la alegría, la ilusión, la satisfacción y el entusiasmo favorecen todas las funciones cerebrales y tienen la capacidad de **mejorar las facultades mentales, ya que multiplican las conexiones neurales**. El optimismo es necesario como motor de arrancada de cualquier esfuerzo y es indispensable para vivir en plenitud. Además, facilita la conducta creativa y eficaz.

A nivel internacional, la psicología positiva se ha construido como un **amplio movimiento**, y se encuentra liderado por investigadores de prestigio del mundo entero, y se caracteriza por un enfoque científico riguroso. Está promoviendo la investigación y la aplicación en importantes áreas, como la salud y el bienestar, la psicoterapia, la educación, la promoción de organizaciones sociales e instituciones positivas, etc.

Los esfuerzos se están centrando en algunos campos concretos de esta corriente: la inteligencia emocional y social, el optimismo, la felicidad y el bienestar, el humor, la capacidad de fluir (Flow), la resiliencia y el crecimiento postraumático, el estudio de los rasgos de la personalidad, la creatividad.

Visualización

La visualización consiste en un **proceso mental que lleva a recordar con la memoria bloques de información almacenado y al moldeamiento de los mismos hasta conseguir recrear imágenes significativas**. Este tipo de vivencias son un producto de nuestra propia memoria que se experimentan internamente a través del recuerdo y la reconstrucción de eventos pasados.



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

La visualización es una forma de simulación. Se parece a una experiencia sensorial real, pero tiene lugar únicamente en la mente. Esta técnica se utiliza para recrear experiencias, pero también se pueden imaginar o representar los acontecimientos que no han ocurrido aún. Con la visualización están **implicados todos los sentidos**: olfato, vista, gusto, tacto, oído y sentido cinestésico.

Podemos recrear imágenes muy vivas, logrando que la experiencia sea cada vez más real, todo ello potenciado por la utilización de los sentidos. Es importante aprender a vincular los estados de ánimo y las emociones en las experiencias que imaginamos. La recreación de emociones como el enfado, la ansiedad, o el estrés pueden ayudar, a su vez, a controlar dichos estados emocionales.

Te proponemos un sencillo ejercicio de visualización:

Visualización “CORAZÓN”	
Objetivo	Regular el ritmo cardíaco
Desarrollo	Conseguir mediante la regulación de la respiración, haciéndola lenta y profunda, y poniendo atención en ella, la visualización y repetición de la siguiente frase e imagen: “Mi corazón late tranquilo y ligero”.

Expresión Emocional Saludable

Según Bisquerra, la Expresión Emocional Saludable se considera una subcompetencia dentro de la regulación emocional. Esta **capacidad se define como la habilidad para comunicar las emociones de manera apropiada**.

En niveles de madurez emocional más elevados, esta habilidad implica comprender el impacto que la expresión de las emociones y el comportamiento pueden tener en otras personas. También implica desarrollar el hábito de ser consciente de este impacto al relacionarnos con los demás.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

La Expresión Emocional Saludable se refiere a **la capacidad de expresar las emociones de manera adecuada, al tiempo que comprendemos que en algunas situaciones es necesario regular los sentimientos y emociones** (como la violencia, la ira, la impulsividad o la frustración) para prevenir estados emocionales que puedan causar malestar.

Esta capacidad está relacionada con la habilidad para enfrentar situaciones conflictivas y lidiar con las emociones que estas situaciones pueden generar. Para lograrlo, **es fundamental emplear estrategias de autorregulación** que nos permitan gestionar la intensidad y la duración de nuestros estados emocionales.

Mindfulness

El concepto de Mindfulness se ha definido como un estado de atención plena que involucra la percepción consciente de los cambios en el momento presente. Aunque su definición científica ha sido un desafío, existe consenso en que implica el desarrollo de **la concentración, la atención y la aceptación sin juicios.**

En diversas terapias, el Mindfulness desempeña un papel crucial en el tratamiento de trastornos psicológicos como el trastorno límite de la personalidad, la depresión recurrente y los trastornos de ansiedad. Se postula que esta práctica puede aumentar la tolerancia a las emociones y sensaciones incómodas, además de reducir el impacto y el tiempo necesario para recuperarse de eventos emocionales difíciles.

El origen del Mindfulness se encuentra en el budismo, específicamente en el **Budismo Theravada**, con más de 25 siglos de antigüedad. La meditación de concentración es una de las formas de iniciarse en esta práctica. Dado que nuestras mentes tienden a divagar constantemente debido a pensamientos y emociones, el objetivo principal es calmar la mente y alcanzar un estado de serenidad y tranquilidad. Para lograrlo, se entrena a la mente para mantener **la atención constante en un solo estímulo**, conocido como el



Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

"objeto" de meditación, y **la respiración** es el objeto de meditación más comúnmente utilizado.

Durante la meditación de Mindfulness, la atención se centra en la respiración, aunque sin ignorar los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen. Aunque puede parecer simple mantener la concentración en la respiración, la práctica revela lo desafiante que puede ser mantener la atención sin desviarse.

Un ejercicio básico representativo de la meditación mindfulness, es este propuesto por Kabat-Zinn:

Meditación Kabat-Zinn	
1	Adoptamos una postura cómoda, tumbada/os de espaldas o sentada/os. Si optamos por sentarnos, mantenemos la columna recta y dejamos caer los hombros.
2	Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.
3	Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar y desciende y se contrae al espirar.
4	Mantengámonos concentrados en la respiración "estando ahí" con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.
5	Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.
6	Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra "tarea" será sencillamente la de devolverla a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado.

Flow

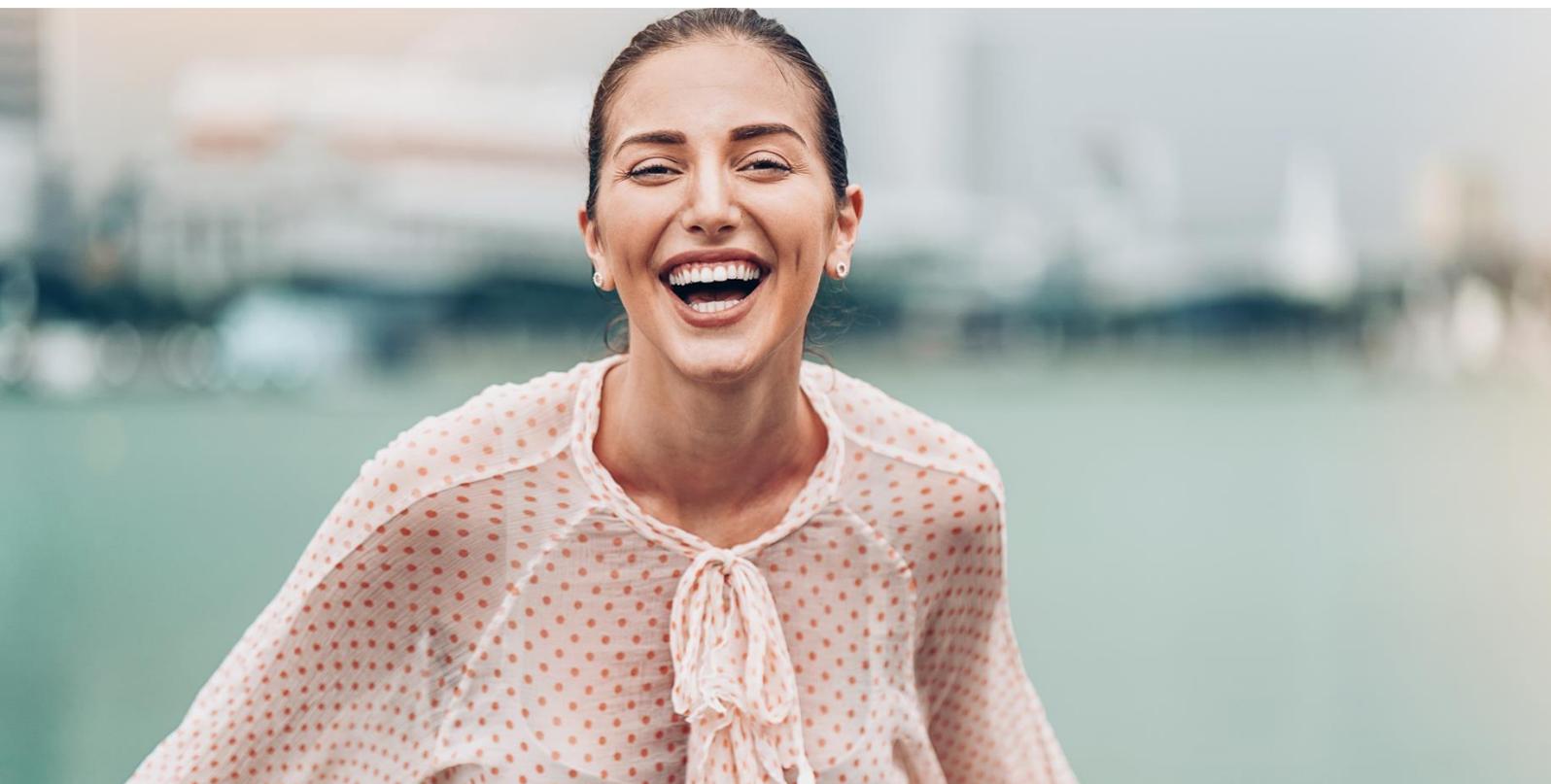
Este concepto ha sido ampliamente utilizado por psicólogos/as que se enfocan en el estudio de la felicidad, la satisfacción en la vida y la motivación interna.

Mihaly Csikszentmihalyi, en particular, realizó investigaciones profundas sobre este estado, definiéndolo como **una condición en la que las personas están tan inmersas en una actividad que parecen no preocuparse por nada más en ese momento.**

La experiencia en sí misma es tan gratificante que las personas la llevan a cabo incluso si requiere un gran esfuerzo, simplemente por el placer que les proporciona.

Durante esta experiencia, la actividad se vuelve tan satisfactoria que las personas se pierden en ella y pierden la noción del tiempo. En este estado, se despliega un **esfuerzo máximo en las metas específicas**, pero al mismo tiempo se experimenta un **control total sobre la situación y sobre uno mismo/a.**

Cuando una persona vive esta experiencia de fluidez, siente que está en control de sus acciones y es dueña de su propio destino, experimentando una gran alegría y una profunda satisfacción que va más allá de la mera diversión.



La **clave para alcanzar este estado** es que las habilidades de la persona estén equilibradas con los desafíos que presenta la actividad que realiza. La atención se centra en la consecución de metas realistas, y la retroalimentación sobre el nivel de desempeño es inmediata, lo que lleva a la persona a olvidarse de sí misma.

Solo una vez que se completa la tarea, la persona puede mirar atrás, reflexionar sobre lo sucedido y experimentar un sentimiento de gratitud y felicidad. Este estado no se produce durante la actividad misma, ya que cualquier reflexión interna distraería a la persona y la sacaría de la experiencia de fluidez.

La felicidad que sigue a un estado de fluidez es una experiencia personal y conduce a un mayor crecimiento de la conciencia y una mayor complejidad en nuestra percepción del mundo.

Al inicio, la investigación sobre el flow se centró en personas que practicaban ciertos deportes como ajedrez o escalada, bailarines, artistas y otras personas que realizan actividades en las que se enfatiza el disfrute o divertimento como la principal razón para practicarlas.

Pero la experiencia de fluidez puede darse en cualquier actividad y además se trata de un fenómeno que se experimenta de una manera universal, de la misma manera, al margen de otras condiciones como edad, sexo, nivel cultural o clase social.

La **sensación de descubrimiento** es una de las experiencias más mencionadas por las personas que viven el flow. La emoción de encontrar algo nuevo acerca de sí misma/o. Independientemente del contexto, artistas, atletas, compositores, bailarines, científicos y personas de todas las profesiones, cuando describen sus sentimientos al hacer algo que merece la pena hacer porque sí, usan términos que son intercambiables.

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Mihaly Csikszentmihalyi menciona ocho dimensiones distintas de experiencia de la gente que describe lo que experimenta cuando disfruta plenamente:

- **Claridad en los objetivos** que la persona intenta alcanzar y retroalimentación inmediata.
- **Equilibrio** entre habilidad y desafío.
- **Fusión entre la acción y la atención** al estar la persona totalmente absorta en lo que está haciendo. Este es quizás el aspecto más revelador de la experiencia de flow.
- **Máxima concentración** en la tarea, obviando la distracción por estímulos irrelevantes. Los problemas cotidianos desaparecen.
- **Una sensación de control potencial.** Desafíos y habilidades están equilibrados, es posible que una persona experimente una sensación de control.
- **Se pierde la consciencia sobre uno mismo**, y se siente un fuerte crecimiento personal además de llegar a la sensación de formar parte de algo mucho mayor.
- **Se pierde la noción del tiempo** como resultado de la máxima concentración.
- **La experiencia se torna autotélica:** la experiencia resulta tan placentera que se desea repetir aquello que la hizo posible.

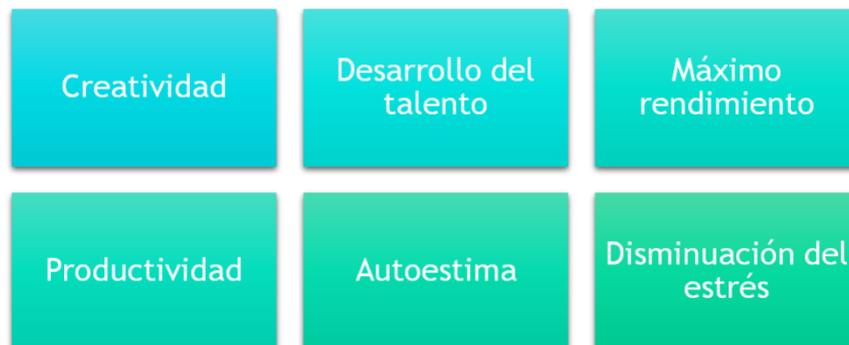
Las experiencias intensas de fluidez pueden resultar excepcionales en la vida cotidiana, pero casi todo (jugar, trabajar, estudiar, experiencias religiosas, etc.) puede producirlas, siempre que se hallen presentes las condiciones antes enumeradas.

Consecuencias de la experiencia de fluidez:

Según Csikszentmihalyi son muchas las razones que hacen que fluir sea beneficioso, aunque no debemos obviar que, como cualquier experiencia humana, ésta tampoco es neutra, puede usarse tanto con una **intención constructiva como destructiva.**

Experta/o en Coaching e Inteligencia Emocional

Entre las consecuencias positivas encontramos:



Una de las características que se destacan con frecuencia en las experiencias de flujo es la capacidad de la persona para dejar de lado todos los aspectos desagradables de la vida. Sin embargo, cuando alguien pierde el control y se enfoca únicamente en buscar la satisfacción que proviene de una actividad placentera, se corre el riesgo de desequilibrarse.

Las actividades gratificantes pueden tener un **potencial adictivo significativo**, por lo que es importante tomar medidas para evitar que estas experiencias absorban nuestra vida hasta el punto de impedirnos llevar una vida plena.