

# Mindfulness para el desarrollo de la inteligencia emocional.

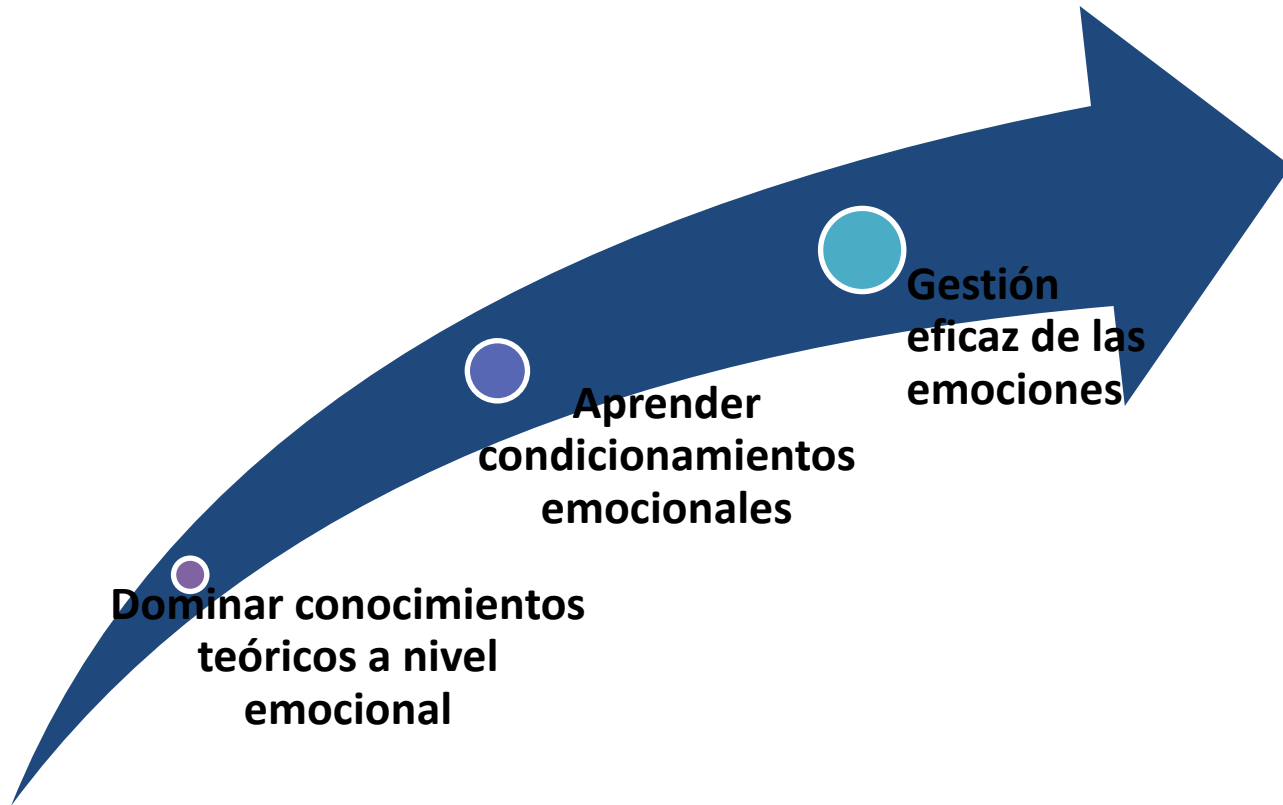
Presentación del programa INEP.

**Dra. Natalia Ramos Díaz**

**UNIVERSIDAD DE MÁLAGA**



# ¿Dominar teóricamente las emociones implica manejarlas adecuadamente?



# Emociones y Mindfulness.

- **Desde la perspectiva mindfulness** no existe distinción entre pensamientos y emociones **“Pensamientos emocionales”**.
- Pensamientos, emociones y respuestas fisiológicas funcionan de manera interdependiente e inseparable (Wilber, 1996).
- **Emociones perturbadoras** son aquellas que **dificultan la habilidad de permanecer conscientes en el aquí y el ahora**.
- **No se refiere exclusivamente** a emociones de naturaleza negativa (miedo, ira, celos) sino que incluye otras de naturaleza positiva (orgullo, deseo).



# Emociones y Mindfulness.

- **Reforzamos estas emociones cuanto mayor es nuestra reacción** frente a las mismas (evitándolas o implicándonos en exceso) (Nydahl, 2008).
- Lo importante es **cambiar la forma en la que me relaciono con la experiencia emocional interna**, más que modificar dicha experiencia .

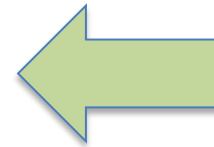


# Emociones y Mindfulness.

**Atención emocional ordinaria**



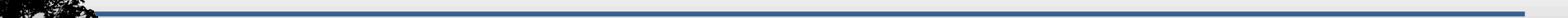
**Pensamientos Emocionales**



**Juicio/  
Condicionamientos  
Aprendidos**

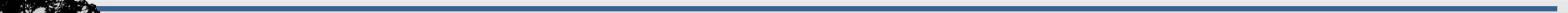


**Reacción: Evitación o Sobreimplicación**



# Emociones y Mindfulness.

- **Algunas reacciones son adaptativas** para la especie porque nos permiten responder a peligros de manera inmediata.
- **Otras reacciones automáticas no lo son.** Así las intrusiones en el caso de la depresión (Teasdale y Cols, 2000) o la preocupación en el caso de la ansiedad (Mennin, 2004).

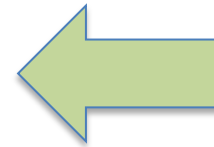


# Emociones y Mindfulness.

**Atención emocional Plena**



**Pensamientos Emocionales**



**Ausencia de Juicio**



**Darse cuenta/Aceptación : Elegir la mejor opción**



# Mindfulness como herramienta para afrontar emociones difíciles





## Identificar respuesta emocional excesiva Chade-Meng Tan (2012).

- **Cuerpo:** respiración entrecortada, pulso acelerado, molestias en el estómago.
- **Emociones:** Sentir ganas de huir, “Secuestro emocional” (Goleman, 1995).
- **Pensamientos:** Sentirnos como una víctima, dificultad para prestar atención al aquí y al ahora, experimentar culpa o sentir que estamos juzgando en exceso.



# Afrontar emociones difíciles (Simón, 2013).

- **Pararse.**
- **Respirar.** Serenarse.
- **Tomar conciencia de la emoción** (Cambios corporales, identificar la emoción, pensamientos, tendencia a la acción...)
- **Aceptar la experiencia.** Permitir la emoción. No es necesario suprimir las emociones.



# Afrontar emociones difíciles (Simón, 2013).

- Darnos Cariño. **Autocompasión.**
- **Soltar la emoción**, dejar ir. Mis emociones no son lo mismo que yo (Existencial/Psicológico).
- **Actuar o no**, según las circunstancias.



# Presentación del programa Inteligencia Emocional Plena

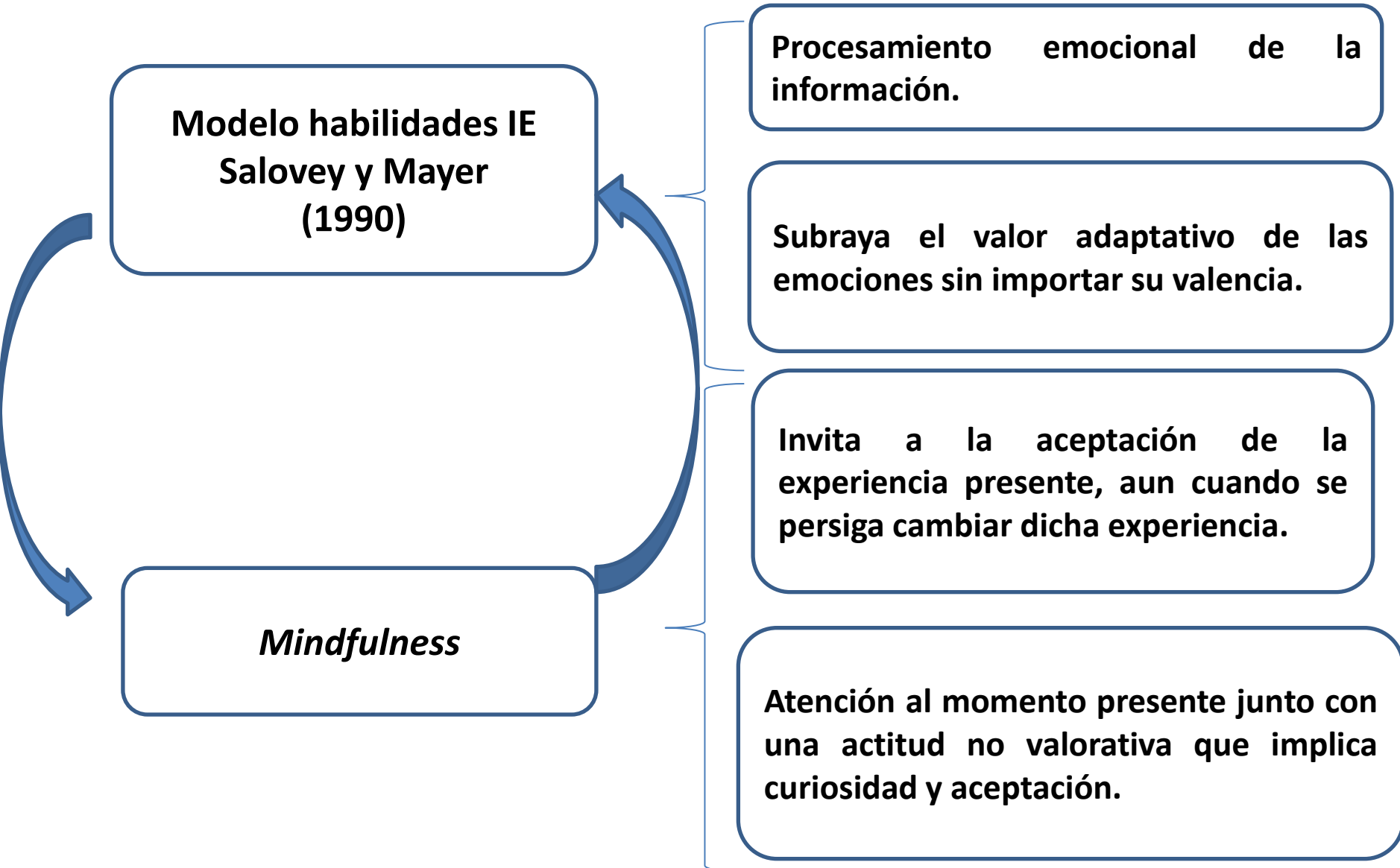


# ANTECEDENTES: IE basado en MINDFULNESS–MBEIT (Ciarrochi y Blackledge, 1995).

- **Apertura a la experiencia emocional**, aceptando cierto grado de malestar, como opuesto a la Resistencia (evitación o intrusión).
- **Observar pensamientos cargados emocionalmente** a través de los cuales vemos la realidad. No tratar de preservar una imagen personal.
- **Identificar nuestras emociones y las de otros** y entender como evolucionan las mismas.



# Programa integrado Inteligencia Emocional y Mindfulness (Ramos, Hernández y Blanca, 2009).



# Consideraciones sobre Mindfulness e Inteligencia Emocional (Ramos, Jiménez y Lopes, en prensa).

- Subrayan la necesidad de encontrar formas de generalizar lo aprendido a través del entrenamiento en Mindfulness. De este modo **Mindfulness** podría convertirse en una **herramienta eficaz para afrontar las emociones cotidianas**.
- **Los programas de entrenamiento en IE podrían beneficiarse de la inclusión de mindfulness como herramienta** que permita vivenciar y manejar adecuadamente las emociones experimentadas en el aquí y en el ahora. De forma que se aborden emociones, no sólo a nivel cognitivo sino también de manera experiencial.



# Consideraciones sobre Mindfulness e Inteligencia Emocional

- **Comportamiento inteligente emocionalmente:** Se refiere a la capacidad personal de comportarse adaptativamente bajo la presencia de emociones y pensamientos fuertemente emotivos. (Ciarrochi y Blackledge, 1995).
- Nuestro programa INEP considera **La atención Plena, como la herramienta adecuada para abrirnos a la experiencia emocional** tanto positiva como negativa, tomar cierta perspectiva sobre esa experiencia y ganar libertad en la toma de decisiones más allá de los automatismos aprendidos (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).
- **PINEP, diseña una gran variedad de situaciones emocionales** que serán abordadas por los participantes con atención plena (Ramos, Enríquez y Recondo, 2012).





# Características PINEP

(Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).

- **Afrontar situaciones emocionales con total atención al aquí y al ahora.**
- **Explorar nuestra zona de confort** así como aquellas áreas en las que podemos encontrar dificultades en la gestión emocional.
- **No se limita a un tiempo fuera** de la vida cotidiana .
- Favorece la **motivación**.
- Convertirnos en **observadores participantes** de nuestras cogniciones, emociones y comportamientos y el de terceras personas.



# Características PINEP

(Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).

- **Descubrir los automatismos** o los hábitos condicionados que te llevan a actuar de una manera irracional o incongruente con tus propios valores personales en situaciones emocionales.
- Tener la oportunidad de **gestionar emociones en un contexto seguro** donde un fallo en la gestión emocional no supone una pérdida.
- **Enfrentarse a situaciones emocionales que evitamos**, al estar vinculadas a emociones desagradables.
- **Obtener mayor libertad** frente a los pensamientos emocionales. Elegir respuesta deseada desde la libertad .

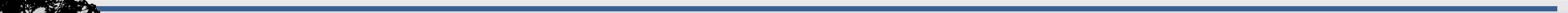


**Habilidades emocionales  
desarrolladas con Mindfulness.**



# El desarrollo de la atención emocional a través de la Atención Plena

- **Las personas con desajuste emocional** presentan un perfil caracterizado por una **alta atención a sus emociones, baja claridad emocional y la creencia de no poder modificar sus estados emocionales** (Fernández -Berrocal, Ramos y Extremera, 2001).



# El desarrollo de la atención emocional a través de la Atención Plena

- La **atención emocional** no es **adaptativa** cuando va acompañada de una **valoración y juicio** sobre la experiencia (Ramos, Hernández y Blanca, 2009).
- Prestar atención de forma consciente (**atención plena**) a tus estados emocionales sin valorarlos o juzgarlos, es **adaptativo y repercute en una mayor claridad** sobre los mismos, logrando su integración (Segal, Williams y Teasdale, 2002).



# El desarrollo de la comprensión emocional a través de la Atención Plena

- **Comprender nuestras emociones**, expresarlas, describirlas y definirlas, no es tarea sencilla. La comprensión emocional se logra al **integrar lo que sentimos, en nuestro pensamiento** (ver la realidad desde otra perspectiva), (Salovey y Mayer, 1990).
- **¿ Por qué siempre nos encontramos con las mismas dificultades?** Se debe a que nos acercamos a la realidad desde nuestras propias expectativas, prejuicios y condicionamientos aprendidos.



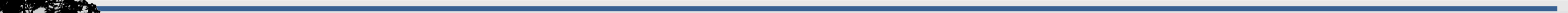
# El desarrollo de la comprensión emocional a través de la Atención Plena

- **Procesamiento arriba-abajo**, según el cual nuestra experiencia previa, determina lo que percibimos aquí y ahora.
- **¿ Qué procesos intervienen en la mejora de la Compresión Emocional?** Los procesos Abajo-Arriba. Alejándonos de nuestra forma habitual de percibir. Sería algo parecido, a enfrentarse a la realidad, como si fuera la primera vez.



# El desarrollo de la comprensión emocional a través de la Atención Plena

- La práctica de **la Atención Plena** es un recurso potente, que **nos ayuda a reforzar los procesos abajo-arriba**, permitiéndonos vivir plenamente la experiencia del aquí y el ahora (Simón, 2007).
- Esta práctica, nos ayuda a **conocer el “filtro” a través del cual analizamos la información** de nuestro entorno.





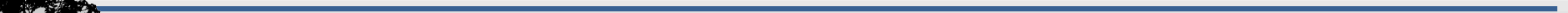
# El desarrollo de la Regulación emocional a través de la Atención Plena

- **La regulación emocional** nos ayuda a dirigir y manejar nuestras emociones, sean placenteras o displacenteras eficazmente.
- **En ocasiones “somos presa fácil” de nuestros estados emocionales.** Tal es su impacto en nosotros, que quedamos enganchados a ellos sin ser capaces de afrontarlos, o bien optamos por evitar la experiencia.



# El desarrollo de la Regulación emocional a través de la Atención Plena

- **La práctica de la Atención Plena te acerca a la experiencia emocional, sin quedarte atrapado en ella.** Ayudándote a estar abierto a la experiencia del aquí y ahora.
- Además esta práctica te ayuda a cultivar el equilibrio emocional **disminuyendo las conductas de evitación** ante la experiencia (Hayes y Feldman, 2004).



# Posibles beneficios asociados al entrenamiento

## Mindfulness para regular emociones

(Ramos, Enríquez y Recondo, 2012)

- Desarrollar una **mayor estabilidad emocional** logrando un estado único de calma y alerta.
- **Conciencia emocional y autoconfianza.** Conocimiento de uno mismo y honestidad. Llevar objetividad a nuestra vida emocional.
- **Fortalecer las relaciones personales.** Potenciar habilidades de comunicación, escucha y resolución de conflictos .



# Beneficios que resultan del entrenamiento Mindfulness para regular nuestras emociones.

- **Conocimiento de nuestros hábitos y automatismos.** Conocer la forma en que abordamos situaciones, y si las mismas nos permiten alcanzar nuestros objetivos personales.
- **Disminuir la reactividad emocional.**
- **Lograr un mejor afrontamiento,** potenciando al máximo la creatividad

