

Señas de identidad del VEC ¿Qué es?

¿Qué lo hace diferente?

Aguado Romo, R¹., Zabala-Baños, M.C²., Anasagasti, A³

(1) Instituto Europeo de Psicoterapias de Tiempo Limitado, Madrid, España

(2) Universidad de Castilla la Mancha. Facultad de Terapia Ocupacional, Logopedia y Enfermería. Talavera de la Reina. Toledo. España.

(3) Emotional Network. España.

Introducción

El modelo de Vinculación Emocional Consciente (VEC) (Aguado, 2014; 2015) es una herramienta de gestión emocional. Tiene sus orígenes en el Modelo Clínico de la Terapia de Interacción Recíproca (TIR) (Aguado 2002, 2005, 2009, 2012, 2014), y se basa en los avances del conocimiento de disciplinas como la pedagogía, psicología evolutiva, psicología diferencial, aprendizaje, neurociencia, bioquímica cerebral y la psicopatología.

Es un modelo diseñado para el desarrollo de competencias emocionales, para poder activar todas las plataformas emocionales adaptadas a las situaciones requeridas. Esto da lugar a una flexibilidad emocional donde las personas son capaces de vincularse de forma consciente con su estado emocional, y desde ahí gestionar mejor su conducta y por ende lograr una mayor satisfacción y bienestar vital.

Por tanto, desde este modelo, la toma de conciencia y la expresión de las propias emociones capacita a la hora de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituyendo la piedra angular de la gestión emocional. Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estados internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas) relacionándolas con los estímulos que las provocan. La comprensión se ve facilitada o inhibida por nuestra actitud y valoración de la emoción

implicada. Se facilita si mantenemos una actitud neutra, sin juzgar o rechazar lo que sentimos, y se inhibe la percepción consciente de cualquier emoción si la consideramos vergonzosa o negativa

El modelo de Vinculación Emocional Consciente se estructura en dos niveles de formación que corresponden con dos competencias emocionales. Las competencias intrapersonales o competencias emocionales centradas en el desarrollo de habilidades emocionales referidas a uno mismo y las competencias interpersonales referidas a competencias en relación con los demás. La unión de ambas competencias da lugar a la maestría emocional.

Parte de la idea que las decisiones que tomamos están vinculadas a nuestro sistema emocional, por lo que es necesario la búsqueda e identificación de nuestros conflictos en el cerebro y de las memorias que los mantienen en el tiempo, ya que hay sucesos ocurridos o vividos que aunque no estén en el plano consciente, han sido grabados por nuestro cerebro como situaciones de peligro vital y se mantienen almacenados en nuestra memoria emocional.

Métodología del VEC

En este apartado se expone la metodología propia de funcionamiento del Modelo de Vinculación Emocional Consciente que constituye sus señas de identidad que le caracterizan y diferencian de otros modelos. Las señas de identidad que caracterizan y diferencian al Modelo de Vinculación Emocional Consciente, VEC son (Aguado, 2014; 2015):

- *Importancia del concepto de emoción básica*
- *Inexistencia de emociones negativas*
- *Las emociones se diferencian en desagradables o agradables*
- *El VEC asegura que existen diez emociones básicas*
- *Gestión emocional desde la emoción*
- *Entrenamiento sobre lo intrapersonal*

- ***Importancia del concepto de emoción básica.*** Una emoción básica, tiene que cumplir 5 filtros:
 - ▀ Sintetizarse un neurotransmisor/es, idéntico/s cada vez que la emoción va a surgir.

- Compendio de estructuras límbicas específicas activadas para que suceda la emoción básica.
 - Reacción psicofisiológica que coloca al mamífero en una plataforma de acción.
 - Nivel muy sofisticado, inmediato y dinámico de comunicación inter e intrapersonal.
 - Facie específica.
- ***Inexistencia de emociones negativas.*** No existen emociones negativas o malas. Diferenciamos las emociones en ***desagradables o agradables***. Todas son buenas o positivas si están ajustadas al contexto, aunque es natural señalar que la sensación sentida en algunas es desagradable y en otras agradable.
 - ***El VEC reconoce diez emociones básicas.*** Cinco emociones básicas desagradables (miedo, rabia, asco, culpa y tristeza); una mixta (sorpresa) y cuatro agradables (alegría, curiosidad, admiración y seguridad).

MIEDO RABIA ASCO CULPA TRISTEZA	SORPRESA	ALEGRIA CURIOSIDAD ADMIRACIÓN SEGURIDAD
---	----------	--

Tanto la curiosidad, la admiración como la seguridad son inéditas y el VEC las reconoce como emociones básicas ya sería incomprensible entender la vida sin una plataforma de acción que nos lleve a sentir el control y tener la sensación de enraizamiento (que es la seguridad), poder explorar, descubrir y salir de lo habitual (que sería la curiosidad) y poder aprender del otro e incluso imitarle desde el aprendizaje vicario (que sería la emoción de la admiración).

Estos diez universos emocionales se analizan en cinco vectores, donde cada emoción tiene una posición, situándose más cerca de los extremos de cada vector.

Así, los cinco vectores son:

Vector Agradable	Vector Desagradable
Vector Focalización	Vector Dispersión
Vector Dominancia	Vector Sumisión
Vector Aproximación	Vector Evitación
Vector Simpático	Vector Parasimpático

Esta relación entre las emociones y sus vectores nos conduce al conocimiento de nuestro perfil emocional que se explica a continuación:

Vector Agradable vs Desagradable: Como se ha señalado anteriormente las emociones en sí mismas no son buenas o malas, sino que todas nos ayudan para la supervivencia y son adaptivas y necesarias para tal fin, pero sí es cierto que las emociones nos producen sensaciones agradables o desagradables, por tanto las primeras preguntas que debemos hacernos son ¿La emoción que siento es agradable o desagradable? Y a continuación ¿esta emoción es pertinente o no es pertinente?. Cuando vivimos una emoción agradable como desagradable y viceversa, no tanto por la situación sino por la propia emoción, estamos ante una disonancia emocional que ya nos pone en guardia sobre nuestra manera anormal de vivir las emociones.

Vector Focalización vs Dispersión: según la naturaleza de las emociones, éstas pueden llevarnos a focalizar nuestra atención en el estímulo que la provoca, ya sea interno o externo, o dispersarnos y dissociarnos del mismo. Las preguntas que nos tenemos que hacer en este vector son: ¿La emoción que siento, me concentra en lo que hago o me dispersa? ¿Me es más fácil atender o más difícil?. Las emociones que nos focalizan son la sorpresa, el miedo, la rabia, seguridad, admiración y curiosidad, y las que nos dispersan son el asco, la alegría y la tristeza. La culpa en este vector es una emoción neutra, dispersándonos unas veces y otras focalizándonos. Cuando las emociones que dispersan de forma natural provocan focalización nos indica que la persona está viviendo una situación de alarma permanente, mientras que si las emociones que nos focalizan nos dispersan, es indicativo de un estado de disociación o también de un momento de shock emocional o lesión neurológica.

Vector Dominancia vs Sumisión: Hay emociones que al sentirlas nos empujan a ser dominantes o a ser sumisos, así las preguntas que tenemos que hacernos en este vector son: Cuando siento esta emoción ¿siento que domino o siento que soy dominado?

¿Estoy sumiso o me siento dominante? Las emociones que nos llevan de forma natural a la dominancia respecto a lo que acontece son la rabia, el asco, la seguridad, la curiosidad y la alegría y las que nos llevan a la sumisión son el miedo, la culpa, la admiración y la tristeza. En este vector la emoción de la sorpresa resulta neutra. Cuando una emoción que nos lleva de forma natural a la sumisión nos deriva a la dominancia estamos ante personas que utilizan el chantaje emocional para su beneficio, si por el contrario, una emoción que de forma natural nos conduce a la dominancia y nos lleva a la sumisión, estamos ante personas con un perfil de dependencia emocional.

Vector Aproximación vs Vector Evitación: Este vector está relacionado con la propiedad de las emociones para aproximarnos o evitar un estímulo o situación y con el refuerzo o suspensión de este estímulo en nuestro repertorio conductual. En este vector las preguntas que tenemos que plantearnos son ¿esta emoción me ayuda a aproximarme o me aleja? ¿quiero salir corriendo o quiero quedarme?. Las emociones que nos aproximan al estímulo son la sorpresa, la rabia, la alegría, la curiosidad y la admiración, y las que nos alejan son el miedo, el asco, la culpa y la tristeza. Así, el experimentar emociones de alejamiento ante situaciones que de forma natural nos llevarían a la aproximación es propia de síndromes de evitación arraigados y lo contrario es propio de perfiles bipolares o estados mentales eufóricos.

Vector Simpático vs Vector Parasimpático: este último vector nos plantea las siguientes cuestiones ¿estoy activado o calmado? ¿me siento tenso o relajado?. Las emociones que activan nuestro sistema simpático de una forma natural son la sorpresa, la rabia, el miedo, el asco, la alegría, la curiosidad y la culpa y las que activan el sistema o rama parasimpática son la seguridad, la admiración y la tristeza. Así cuando sentimos una activación parasimpática ante una emoción que tendría que activarnos la rama simpática estamos ante signos que podrían ser psicopáticos y la activación de forma contraria nos sitúa en signos de estrés muy alto o problemas hormonales- fisiológicos.

Las respuestas a las preguntas de cada vector son muy importantes en el Modelo VEC, puesto que proyectan el perfil emocional de la persona y ésta identifica en qué emoción está situada y cómo ésta la está gobernando, pero también permite conocer las emociones en las que se encuentran las personas con las que se está interactuando.

Tabla 13?

- ***Gestión emocional desde la emoción.*** Con el Modelo VEC es posible cambiar el código emocional. Sería, la capacidad para activar en cada momento, la emoción más adaptada o ajustada a la situación que estamos viviendo. Esta.....se realiza a través de las Técnicas U que son el paradigma de la gestión emocional dentro del Modelo VEC. Estas técnicas producen una adecuada gestión emocional tanto para uno mismo, activando la emoción más adaptativa a la situación estimular vivida pero también permite la gestión de la respuesta emocional del otro, con lo que hay que diferenciar dos momentos diferentes:

El primero la gestión de tu propia emoción y el segundo donde se gestiona una situación en la que el otro cambie su respuesta emocional para que tú puedas vincularte con él o ella o poder realizar una tarea como persona referente.

Vamos a analizar el **primer momento: Gestionar la propia emoción.** Este momento consta de cuatro pasos:

1. Ser consciente de la emoción en la que estás instalado en cada momento y de su plataforma de acción, que es la que decide la inercia de tu comportamiento, para reconocer si es la adecuada, ya que si no lo es, no podrás dar una respuesta adecuada de gestión emocional.
2. Siendo consciente de la emoción sentida, le pondremos nombre y nos preguntamos o preguntamos a nuestra razón si es pertinente con la situación que se está viviendo. Si la respuesta es si, debes expresar lo que sientes y saldrás victorioso emocionalmente de esa situación, aunque ésta sea negativa y conlleve aparejada una emoción desagradable. No debemos huir de las emociones desagradables pertinentes a la situación, aunque sean dolorosas y en su lugar bajaremos la intensidad si fuera muy alta.
3. Este paso es crucial. Si la emoción sentida no está ajustada a la razón, hay que cambiarla y dar una respuesta adecuada y esto es realmente la gestión emocional, pero no cambiarla desde la razón (que es la que utilizamos para detectar y evaluar si la emoción es adecuada o no), sino desde la emoción, ya que el objetivo es pasar de una emoción a otra sin que intervenga nuestra razón, ya que ésta no es muy buena para utilizarla como gestor. Y aquí nos encontramos que no siempre ante una situación emocional un cambio en el pensamiento puede activar otra emoción (cerebro tipo I), sino que muchas veces el cambio

de pensamiento no es capaz de activar otra emoción ya que la persona puede sufrir un secuestro emocional (cerebro tipo II) y por mucho que se intente gestionar desde el pensamiento no se activa otra emoción, ya que no hay posibilidad de conexiones razón-emoción.

En el **momento dos**, donde para **vincularnos con el otro** es necesario que éste cambie su emoción, también consta de cuatro pasos:

1. El primer paso es simpatizar con el otro y con lo que siente, es decir, identificar lo que el otro siente y sentirlo. Esta simpatía se realiza sólo en este primer momento, ya que implica dejar de ser tú y colocarte en lo que siente el otro. Este primer momento lo encontramos en el otro, que es el referido.
2. Este segundo momento es muy importante. Es el momento de empatizar. Empatizar es identificar lo que siento cuando el otro siente lo que siente, es decir ser conscientes de la emoción que nos provoca sentir la emoción que siente el otro. Este segundo momento lo encontramos en nosotros mismos que somos los referentes. Una vez que soy consciente de la emoción que siento al sentir la emoción del otro, debemos preguntar de nuevo a la razón si mi emoción es pertinente para acompañar al otro emocionalmente, ya que si no acompañamos al otro, no se establece conexión, ni vínculo y por tanto no podremos establecer la adecuada gestión emocional. Así las emociones adecuadas para empatizar en función de la emoción del otro son: para las emociones de rabia, culpa y asco, las emociones más adecuadas para empatizar son la curiosidad, la admiración y la sorpresa, para la tristeza las más adecuadas son la curiosidad, admiración y rabia y para el miedo la curiosidad y la admiración. Como se puede observar las emociones estrella para empatizar son la curiosidad y la admiración ya que nos mantienen en un estado de calma y control y no son sentidas por el otro como emociones que le ridiculizen o no le comprendan. La rabia es buena empatizadora cuando el otro siente tristeza, ya que no es rabia contra él, es rabia hacia lo que está viviendo y sufriendo, intentando comunicarle que la rabia le ayudará a salir de esa tristeza. Por tanto con la empatía conseguimos vincularnos de forma adecuada con el otro y a esta suma

de simpatizar y empatizar se le denomina acompañar y es ahí donde surge la vinculación emocional consciente entre tu y el otro, entre el referente y el referido.

3. Es la fase de conducción: en este momento tenemos que volver a gestionar nuestras emociones y colocarnos en una emoción antídoto a la que sentía el otro en el momento de simpatizar. ¿Existe una emoción antídoto estrella? Sí, la seguridad, ya que su bioquímica es la seguridad y es el mejor antídoto para la rabia, el miedo, el asco, la tristeza y la culpa. También son buenas emociones antídoto la admiración y la curiosidad.
4. Una vez instalados y que sentimos la emoción antídoto vamos a contagiarle al otro de esa emoción antídoto, conduciéndole a crear un clima en que esta emoción antídoto esté presente en todo momento, acercándose nuestro referido hacia esa emoción, aunque según los casos y el momento pueda estar entrando y saliendo de esa emoción.

En este proceso de vinculación emocional consciente no es necesario en sí mismo utilizar expresiones verbales, es un proceso de estar y sentir que con nuestra presencia ya comunicamos y nuestra motricidad, nuestra facie y nuestra expresión no verbal incidirá en el cerebro del otro creándose un clima de cambio.

Estas técnicas U tienen integradas toda la esencia de la Teoría de la Mente o de la capacidad mentalista que es la condición necesaria en los procesos de enseñanza y aprendizaje y también constituyen un paradigma donde descubrimos al otro simpatizando con lo que siente, empatizando con lo que nos hace sentir y gestionarlo para poder después sentir el antídoto que se contagia al interlocutor.

Entrenamiento sobre lo intrapersonal. El VEC parte de la sentencia que “*solo podemos realizar aquello que depende de nosotros y es posible*”. Por lo tanto, la gestión personal de nuestras emociones es el objetivo básico para alcanzar un nivel de inteligencia emocional aceptable. Sentir una emoción hace referencia al hecho de apreciar los cambios fisiológicos que se dan en el organismo para ser conscientes de lo que ocurre y podríamos denominarlo comunicación intrapersonal. Así, cada individuo, puede identificar que emoción esta sintiendo y cuales son las particularidades de la misma.

Conclusiones

El modelo VEC, con sus fundamentos teóricos y prácticos, se presenta como modelo de prevención y de gestión emocional para nuevos aprendizajes vitales que capaciten a las personas para ser maestros de su propio universo emocional generando puentes de vinculación emocionales saludables con los demás.

Esta capacitación tiene que ver con la capacidad de poder activar el motor emocional más adaptado y útil para cada momento de su vida.

Es difícil exigir capacidad de gestionar las emociones, si no somos conscientes de cuantas tenemos que gestionar y sobre todo de cuantos universos disponemos para poder gestionar.

En los procesos de enseñanza-aprendizaje, una de las premisas necesarias para promover que los alumnos desarrollen su inteligencia emocional, es que el docente desarrolle también su propia inteligencia emocional. El profesor actúa como un modelo de comportamiento, especialmente en la infancia y en la adolescencia, y por ello es muy importante que al igual que para enseñar cualquier dominio disciplinar éste debe poseer conocimientos suficientes y una actitud adecuada hacia la enseñanza de dichos tópicos, el docente, para enseñar e incentivar en sus estudiantes las habilidades emocionales, afectivas y sociales debe integrar éstas en cada una de sus prácticas pedagógicas.

Con todo ello, se hace indispensable formar maestros “emocionalmente inteligentes”, que puedan cumplir el reto de educar a sus alumnos/as con un liderazgo democrático y convierta al docente en “educador emocional”.

Es necesario tener una mínima adaptación a nuestro ser, para poder optar a la adaptación sobre todo aquello que nos rodea. Este tipo de imagen no ha sido muy estudiada, siendo más habitual escuchar que la inteligencia emocional se dirige a conseguir habilidades que nos adapten al entorno, estando poco estudiado la necesidad de poder adaptarnos a nuestro ser, para poder conseguir dicha adaptación interpersonal. El concepto de liderazgo intrapersonal es una de las líneas de trabajo más intensas en este momento en nuestro laboratorio respecto al estudio de la gestión emocional. ¿Tú, te lideras a ti mismo? Es la pregunta; la consecuencia es que, si has contestado de forma afirmativa y no te mientes, poder tener un liderazgo interpersonal no será muy difícil, cuando has alcanzado dicho liderazgo intrapersonal.

Por tanto, la primera capacidad que tendremos que adquirir en la coreografía emocional es la capacidad de discernir, a través de la propiocepción, cuál es la motivación que está activada, a partir de las sensaciones percibidas en nuestro cuerpo. Para ello utilizamos

cinco vectores, que ayudarán a configurar cual es la emoción que da significado a las sensaciones sentidas e identificar nuestro perfil emocional.

Esta información ayuda a conocer cuál es la motivación del organismo y su previsión frente al estímulo que ha originado dicha reacción emocional. Dependiendo de si está motivado para evitar o aproximarse al estímulo, si es agradable o desagradable su sensación, si su neurofisiología le permite focalizar o no, si se siente dominante o sumiso y está activando S.N. Simpático o Parasimpático, así será la relación que establezca con dicho estímulo detonante y desencadenar un comportamiento A, favorable a la sensación sentida y ajustada a la motivación percibida, o un comportamiento B, desfavorable a la sensación sentida.

El razonamiento y el conocimiento del medio, determinarán si la emoción sentida se ajusta o no a la motivación que necesita cada acción.

Cuando tenemos una coreografía emocional adecuada, nuestras acciones se ajustarán con facilidad a nuestra voluntad, mientras que si no disponemos de una coreografía emocional adecuada ,nuestro organismo deberá hacer mayor esfuerzo para ajustar las acciones a la propia voluntad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aguado, R. (2002). Terapia de Interacción Recíproca. Editor.Madrid.

Aguado, R. (2005). Manual práctico de terapia de interacción recíproca. Hipnosis clínica en psicoterapia. Síntesis. Madrid.

Aguado, R. (2009). Tengo miedo a tener miedo. Pirámide. Madrid.

Aguado, R. (2014). Es emocionante saber emocionarse. Eos. Madrid.

Aguado, R. (2015). La emoción decide. La razón justifica.....

