

LO IMPORTANTE NO ES SABER LO QUE HAY QUE HACER, SINO SER CAPAZ DE HACERLO

Roberto Aguado Romo

Autor del modelo de prevención V.E.C.
(2014)

En estos momentos, basándonos en la publicación de numerosos trabajos que aseguran el beneficio de la inteligencia emocional (IE) en el sector educativo y que han proliferado de forma exponencial en los últimos quince años (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008; Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo y Palomera, 2011), muy pocos tienen dudas de que la educación emocional es fundamental si queremos mejorar todo lo que engloba la docencia, ya que tener una capacitación para gestionar las competencias emocionales se ha relacionado de forma directa con la prevención del consumo de drogas, desarrollo de habilidades de vida, habilidades sociales, educación para la salud, orientación para el desarrollo humano, mejora del rendimiento académico, etc (Bisquerra, 2014).

Pero *“Lo importante no es saber lo que hay que hacer, sino ser capaz de hacerlo”*, de tal manera que *“saber lo que hay que hacer”*, parece que no es suficiente para conseguir aquello que queremos realizar.

Desde el modelo de IE **Vinculación Emocional Consciente, VEC** (Aguado, 2013), sabemos de la importancia, para poder conseguir realizar los propósitos, de la capacidad de la gestión emocional y no solo del saber reflexivo o analítico de la inteligencia cognitiva, de tal manera que hemos visto en nuestra investigación (Aguado 2002, 2005, 2009, 2014) que el motivo por el que una persona fuma, consume drogas, o bebe alcohol, tiene mucho más que ver con la emoción que con la razón.

¿Qué proponemos?

El modelo de IE **Vinculación Emocional Consciente VEC**, es una herramienta de gestión en la educación emocional basada en la investigación científica y verificada en docentes de Educación infantil, primaria, secundaria, bachillerato y F.P. El VEC tiene sus orígenes en la investigación propia desarrollada por el Instituto Europeo de Psicoterapias de Tiempo Limitado (IEPTL), teniendo en cuenta los avances en el conocimiento de la **pedagogía** (Decroly 1929; Vygotski 1934; John Dewey 1938; Thomas Kuln 1962; Keller y Sherman 1968; Jack Mezirow 1991; Peter Malaren 1998; Valera Alfonso 1999; Henry Giroux 2003; Paulo Fraire 2007), **psicología evolutiva** (Piaget 1967; Pascual Leone 1984; La casa y Garcia Madruga 1990; Bermejo y Lago 1994) **psicología diferencial** (Anastasi 1982; Amelang y Bartussek 1986; Tyler 1984) **aprendizaje** (Ausubel 1969; Gagné 1993; Levinson 2004), **neurociencia** (Damasio, 1994, 1999, 2000; Ledoux, 1996, 1995, 2000; Rubia, 2002), **bioquímica cerebral** (Lajtha 2006; Haleen 2010; Farooqui 2010; Brady y Siegel 2012) y la **psicopatología** (CIE Y DSM), Desde el modelo **VEC**, hemos observado que 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 el 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 (Martínez-Lorca, M; Zabala-Baños, M.C 2015).

Señas de identidad del modelo de Vinculación Emocional Consciente (VEC)

1. **La emoción decide y la razón justifica.** Francisco J. Rubia, (2007), nos dice que los recuerdos que se mantienen en el tiempo, aunque hayan ocurrido una sola vez, suelen estar asociados a intensas emociones. Hay sucesos que, aunque no nos acordemos de ellos en un nivel consciente, nuestro cerebro los ha grabado, de tal forma que no sólo están almacenados en una memoria no cognitiva pero sí emocional, sino que perduran mucho más en el tiempo

que los que recordamos de forma consciente. Cuando los sucesos van acompañados de emociones intensas se produce un considerable refuerzo para la consolidación. Se han realizado experimentos en este sentido y se ha encontrado que, en efecto, la fuerza de los contenidos de la memoria está directamente relacionada con las emociones que se despertaron al vivir una determinada situación. Benjamin Libet (1972) comprobó que 800 ms antes de que el cerebro racional (cortex orbitofrontal) tenga constancia del estímulo, el cerebro emocional (Sistema límbico) ya ha tomado decisiones.

2. **Entrenamiento sobre todo 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 IE aceptable.
3. **Gestión emocional desde la emoción.** Hasta ahora la inteligencia emocional se centraba en enseñar a las personas a identificar las emociones, gestionar desde el pensamiento para que estas cambien y a expresar dichas emociones. Con el modelo de VEC ahora es posible también cambiar el código emocional. Esto supone un avance cualitativo, en el que se consigue gestionar la emoción desde la emoción.
4. **Definir emoción básica y el número real de emociones básicas desde conocimientos científicos.** Cuando observamos los modelos que indicaban que había cuatro emociones básicas, o aquellos de siete, encontrábamos que emocionarse era horrible, ya que si no estabas alegre, estabas triste, con miedo, rabia, asco, sorpresa o culpa. Tras la definición basada en códigos antropológicos, neurológicos, bioquímicos y conductuales, hemos conseguido descubrir (no inventar ya que estas emociones siempre han estado con el mamífero) que emocionarse no es trágico, ya que ante la tristeza, rabia, miedo, culpa, asco o sorpresa, tenemos la alegría, la curiosidad, la admiración y la seguridad.
5. **Relación IE con salud mental y psicopatológica.** Definimos salud mental como la *“capacidad de activar todas las plataformas emocionales, y hacer uso de ellas, de una forma adaptada al contexto que estamos viviendo”*. Salud mental es equivalente a flexibilidad emocional, mientras que enfermedad mental tiene que ver con una rigidez emocional. *“La IE es la mejor herramienta para la prevención de los trastornos mentales y por ello de los trastornos psicopatológicos y sociales”* (Aguado, 2012).

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN

- Aguado, R (2005) Manual Práctico de Terapia de Interacción Recíproca. Madrid. Síntesis
- Aguado, R (2009) SOS Tengo miedo a tener miedo. Madrid. Pirámide
- Aguado, R (2014) Es emocionante saber emocionarse. Madrid. EOS
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence. Toronto: Multi-Health Systems.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional en la empresa*, México: Vergara
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scale (pp. 320-342). In: R. Bar-On & J. D. A. Parker (eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School and in the Workplace*. San Francisco: Jossey-Bass
- Martín, P y Esteban, S (2015) Conduces tú. Coaching educativo: respirando el cambio. Madrid. EOS
- Martínez-Lorca, M; Zabala-Baños, M.C; Aguado, R (2015) Modelo de Vinculación Emocional Consciente (VEC): Formación del profesorado en los centros educativos de Euskadi. *Revista Psipsnsasis*. Nº2. (pp 23-29).
- Martínez-Lorca, M; Martínez-Lorca, A; Aguado, R; Zabala-Baños, M.C. (2015) **La adhesión terapéutica desde la vinculación emocional. La técnica U** REV CLÍN MED FAM 2015; 8(2): 171-174