

BASES CIENTIFICAS DEL MODELO DE VINCULACIÓN EMOCIONAL CONSCIENTE V.E.C. 2015

Roberto Aguado 2010 ®© Universidad de Alcala.

El VEC tiene sus orígenes en la investigación propia desarrollada por Roberto Aguado y su equipo en 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), nutriéndose de veinte años de investigación del modelo clínico Terapia de Interacción Recíproca (TIR) que tuvo su primera publicación en 2002, lo que ha dado lugar al desarrollo de un modelo, el VEC, diseñado para el trabajo de prevención y de desarrollo de competencias emocionales, para poder activar todas las plataformas emocionales adaptadas a las situaciones requeridas. Esto da lugar a la 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. Las bases teóricas del VEC están cimentadas en los descubrimientos realizados tanto teóricos como empíricos del modelo clínico TERAPIA DE INTERACCION RECIPROCA (Manual Práctico de Terapia de interacción Recíproca, ed Síntesis, ISBN: 9788497563352 Año de edición: 2005)

FUNDAMENTOS TEORICOS DEL VEC Y SU BASE CIENTIFICA

COMPETENCIAS INTRAPERSONALES O PERSONALES

1. AUTOCONCEPTO

– EMOCIONES BASICAS

Darwin en 1872 hablo que la emoción es un patrón de respuesta expresiva innata, con programas genéticos que determinan la respuesta emocional. En la actualidad para definir una emoción como básica, esta tiene que pasar los siguientes filtros (Plutchik 1980, Izard 1991, Davis, Falls, Campeau y Kim, 1994; Kapp, Supple y Whalen, 1994; Li, y Stutzmann, 1996; Maren y Fanselow, 1996; Muller, Corodimas, Fridel y LeDoux, 1997; Rogan, y Staubli 1997; Damasio 2002; Aguado 2013):

- Tiene que sintetizarse un neurotransmisor o un grupo de neurotransmisores idéntico/s cada vez que la emoción va a surgir.
- Hay un compendio de estructuras límbicas (cerebro del mamífero) que se activan para que suceda la emoción básica, distinta, a las estructuras límbicas que se activan para que surja otra emoción básica.
- Se produce una reacción psicofisiológica que coloca al mamífero en una plataforma de acción (conducta): hormonal, actitud motora.
- Se manifiesta un nivel muy sofisticado, inmediato y dinámico de comunicación a nivel inter e intrapersonal.
- Una facie (cara, gesto) específica.

– **RELACION NEUROTRANSMISORES EMOCIONES. RELACION SISTEMA RETICULAR CON NEUROTRANSMISORES.**

- http://www.medic.ula.ve/anatomiahumana/juan_penaloza/formacion_reticular/sistemas.html
- Snell Richard S. La formación reticular y el sistema límbico. En: Neuroanatomía clínica. 7ª ed. Barcelona. Wolters Kluwer. Lippincott Williams & Wilkins. 2010. 305-316.
- Allan Siegel and Hreday N. Sapru. Essential Neuroscience. Lippincott Williams and Wilkins. 2006.
- Neurología de Merrit. 12ª edición. Barcelona 2010. Wolters Kluwer. Lippincott Williams & Wilkins. 8
- http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen3/ciencia3/130/html/sec_10.html
- S. Snell, Richard. Neuroanatomía clínica. Editorial: Panamericana 5ª 2007.
- Emociones y cerebro. Rev.R.Acad.Cienc.Exact.Fís.Nat. (Esp) Vol. 101, Nº. 1, pp 59-68, 2007 VII Programa de Promoción de la Cultura Científica y Tecnológica.

– **DESCUBRIMIENTO DE CURIOSIDAD, ADMIRACION Y SEGURIDAD.**

- Es un descubrimiento después de conocer todo el entramado bioquímico y neurológico de nuestro cerebro. Una vez que tenemos este conocimiento con cientos de investigaciones de otros autores, pude llegar a la conclusión que faltaban las emociones que estaban

activadas por el GABA. Este descubrimiento esta cimentado en muchos artículos uno de los principales ha sido:

- Características estructurales y funcionales de los transportadores de glutamato: su relación con la epilepsia y el estrés oxidativo L. Medina-Ceja a , H. Guerrero-Cazares b , A. Canales-Aguirre b , A. Morales-Villagrán a , A. Feria-Velasco a, REV NEUROL 2007; 45 (6): 341-352.

– RELACION NEUROTRASMISORES Y LAS DIEZ EMOCIONES.

- Las seis emociones básicas: Sorpresa, Miedo, Rabia, Tristeza, Asco y Alegría en [Paul Ekman](#), [Wallace V. Friesen](#), [Unmasking the Face \(a guide to recognizing emotions from facial expressions\)](#), Major Books (1975), 212 páginas, [ISBN 978-1-883536-36-7](#).
- RELACION ADRENALINA SORPRESA.-
 - Patricia Joseph-Bravo y Patricia de Gortari. El estrés y sus efectos en el metabolismo y el aprendizaje. Biotecnología V14 CS3.indd 65.
 - Öhman y Wiens;
- RELACION NORADRENALINA MIEDO. - Hebbian and neuromodulatory mechanisms interact to trigger associative memory formation Joshua P. Johansena,b,c,1,2, Lorenzo Diaz-Mataixc,1, Hiroki Hamanaka , Takaaki Ozawaa , Edgar Ycua , Jenny Koivumaaa , Ashwani Kumara , Mian Houc , Karl Deisserothd,e, Edward S. Boydenf , and Joseph E. LeDouxg,2 E5584–E5592 | PNAS | Published online December 8, 2014
- RELACION NORADRENALINA Y DOPAMINA CON RABIA. –
 - <http://metode.cat/es/Revistas/Monografics/Una-historia-de-violencia/Neuroreguladors-cerebrals-de-l-agressio>
 - Fonseca MS, Murakami M, Mainen ZF. (2015) Activation of Dorsal Raphe Serotonergic Neurons Promotes Waiting but Is Not Reinforcing Curr.
- RELACION NORADRENALINA ALTA Y DOPAMINA CON ASCO. -
 - La emoción desde el modelo biológico. Francesc Palmero. Revista Electrónica de Motivación y emoción, Volumen 6, numero 13. (Wise, 1982; Duvauchelle, Fleming y Kornetsky, 1998; Baldo, Jain, Varaldi, Koob y Markou, 1999) han propuesto que el neurotransmisor implicado en la conducta de aversión es la dopamina (DA). Por el contrario, otros autores (Deutsch y Deutsch, 1966; Hunt y McGregor, 1998; Robbins y Everitt, 1999) argumentan que es la noradrenalina o norepinefrina.
- RELACION FALTA DE NEUROTRASMISION CON TRISTEZA. –

- Hyo Jung Kang, Ronald S Duman et al. "Decreased expression of synapse-related genes and loss of synapses in major depressive disorder". *Nature Medicine*, 12 de agosto de 2012. doi:10.1038/nm.2886.
- RELACION FALTA DE NORADRENALINA, DOPAMINA Y SEROTONINA CON LA CULPA. –
 - Aguado, R. La emoción decide y la razón justifica. EOS. 2015
- RELACION DOPAMINA EN LA ALEGRÍA. –
 - Wise R.A., Rompré P.P. (1989) Brain dopamine and reward. *Annual Reviews of Psychology*, 40:191-225.
 - <http://www.investigacionyciencia.es/blogs/psicologia-y-neurociencia/30/posts/de-dopamina-y-recompensas-10826>
 - The Compass of Pleasure: How Our Brains Make Fatty Foods, Orgasm, Exercise, Marijuana, Generosity, Vodka, Learning, and Gambling Feel So Good Paperback– 24 Apr 2012
- RELACION DOPAMINA Y SEROTONINA EN LA CURIOSIDAD. –
 - Matthias J. Gruber, Bernard D. Gelman, Charan Ranganath. [States of Curiosity Modulate Hippocampus-Dependent Learning via the Dopaminergic Circuit.](#) *Neuron* (2014). DOI: 10.1016/j.neuron.2014.08.060.
 - Mora, F. Neuroeducación. Alianza Editorial 2013.
- RELACION SEROTONINA EN SEGURIDAD. –
 - Fonseca MS, Murakami M, Mainen ZF. (2015) Activation of Dorsal Raphe Serotonergic Neurons Promotes Waiting but Is Not Reinforcing Curr.
 - Ramon M. Nogués *Dioses, creencias y neuronas* (ed. Fragmenta)
- RELACION ACETILCOLINA EN LA ADMIRACIÓN.-
 - TD Egan, S Obara, TE Jenkins, SS-Jaw Tsai, S Amagasu, Daniel R Cook, de Scott C Steffensen, David R Beattie (2012). Agente metabólicamente lábil sedante / hipnótico con Rapid y predecible Aparición de la hipnosis. *Anestesiología*.
 - <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2005/rmn054f.pdf>
 - <http://www.joseantoniomarina.net/articulo/la-admiracion/>
 - <http://institucional.us.es/revistas/themata/25/02%20arteta.pdf>
- **RELACION ESTRUCTURAS NEUROANATOMICAS Y NEUROTRASMISORES**
 - Belmonte M, Carlos Emociones y Cerebro. *Rev R. Acad. Cienc. Exact Fis Nat (Esp)* Vol 101, Nº1, pp 59-68, 2007.

- Chóliz M, Mariano. Psicología de la emoción. El proceso emocional. Universidad de Valencia. Dpto. de Psicología Básica.
- T, S. Brown, P. M. Wallece Psicología Fisiologica Editorial Mc Graw Hill Mexico 1989
- Robert J. Brady Sistema nervioso Editorial Limusa quinta edicion Mexico 1991
- http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen3/ciencia3/130/html/sec_10.html
- <http://www.buenastareas.com/ensayos/Origen-De-Los-Neurotransmisores/7693414.html>

– DIFERENCIAS ENTRE EMOCIONES BASICAS Y SENTIMIENTOS

- Cacioppo, J.T. (2004), “Feelings and emotions: roles for electrophysiological markers”, en Biological Psychology, 67(1-2): 235-243. Amsterdam
- Damasio, A. (1996), El Error de Descartes. La Razón de las Emociones, Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Davidson, R.J. y W. Irwin (1999), “The functional neuroanatomy of emotion and affective style”, en Trends in Cognitive Science, 3: 11–21. Orlando.
- Fried, I., C. Mateer, G. Ojemann, R. Wohns y P. Fedio (1982), “Organization of visual functions in human cortex. Evidence from electrical stimulation”, en Brain, 105(2): 349-371. Oxford.
- Gur, R.C., B.E. Skolnick y R.E. Gur (1994), “Effects of emotional discrimination tasks on cerebral blood flow: regional activation and its relation to performance”, en Brain and Cognition, 25: 271-286. Nueva York.
- Harenski, C.L. y S. Hamann (2006), “Neural correlates of regulating negative emotions related to moral violations”, en NeuroImage, 30: 313–324,
- Imazumi, S., K. Miri, S. Kiritani, R. Kawashima, M. Sugiura y H. Fukuda (1997), “Identification of speaker and emotion activates different brain regions”, en NeuroReports, 8: 2809-2812. Oxford.
- Simon P, V. Las trampas de la imaginación. Psicothema ISSN 0214-9915, Vol. 14, Nº. 3, 2002, págs. 643-650
- <http://diferenciaentre.info/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>
- <http://psicogene.blogspot.com.es/p/las-emociones-los-sentimientos-y-las.html>
- <http://neuromarca.com/blog/diferencia-entre-emocion-y-sentimiento/>
- <http://www.juevesfilosofico.com/los-sentimientos-y-las-emociones/>
- http://www.educativo.utalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emocion.pdf

– LA EMOCION DECIDE Y LA RAZON JUSTIFICA.

- RELEVANCIA DE LOS EXPERIMENTOS DE BENJAMIN LIBET Y DE JOHN-DYLAN HAYNES PARA EL DEBATE EN TORNO A LA LIBERTAD HUMANA EN LOS PROCESOS DE DECISIÓN Francisco José Soler Gil. Universität Bremen. Thémata. Revista de Filosofía. Número 41. 2009
- Libet, B. ¿Do we have free Will? Journal of Consciousness Studies, 6, No. 8–9, 1999, pp. 47–57
- Libet, B. Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. THE BEHAVIORAL AND BRAIN SCIENCES (1985) 8, Printed in the United States of America 529-566 Department of Physiology. School of Medicine, University of California, San Francisco, Calif. 94143
- Libet, 'El tiempo subjetivo vs. neuronal para una experiencia sensorial consciente ', en *Cerebral correlatos de la experiencia consciente*, ed. P. Buser, P. y A. Rougeul-Buser (Elsevier, 1978); Libet, 'La evidencia experimental de Subjetiva de Referencia atrás en el tiempo', *Filosofía de la Ciencia* , 1981; Libet, EW Wright, B. Feinstein, y DK Pearl, "Remisión subjetiva de la sincronización para una experiencia sensorial consciente ", *Cerebro*, 1979. Libet respondió a la versión original del documento que está leyendo. Ver "subjetivo anterior a la experiencia sensorial y teorías mente-cerebro ", *Journal of Theoretical Biology* , 1984. Véase también mi " Mente, cerebro y hora: Dúplica de Libet", *Journal of Theoretical Biology* , 1986.
- Libet, EW Wright, B. Feinstein, and DK Pearl, 'Subjective Referral of the Timing for a Conscious Sensory Experience', *Brain*, 1979, p.

– CEREBRO TIPO I Y TIPO II.

- LeDoux, J. *El cerebro emocional*, Ariel. 1995
- Aguado, R. Secuestro emocional 2002, 2005 en Psinapsis ISSN: 2254-2388 y en MANUAL PRACTICO DE TERAPIA DE INTERACCION RECIPROCA 2005.
- <http://www.rinconpsicologia.com/2015/02/secuestro-emocional-que-pasa-en-tu.html>
- [Daniel Goleman](#) *La Inteligencia Emocional: ¿Por qué puede importar más que el IQ?* 1996.
- <https://desarrollointelectual.wordpress.com/acerca-de/parte-i-el-cerebro-emocional/2-anatomia-de-un-secuestro-emocional/>
- Bechara, A., H. Damasio y A.R. Damasio (2000), "Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex", en *Cerebral Cortex*, 10: 295–307. Oxford.
- Beninger, R.J. (2002), "Neuroimagen funcional y estructural del cerebro sano y enfermo". En: Palomo, T., R. Beninger, M. A. Jiménez-Arriero, E. Huertas, T. Archer (Eds.), *Neuroimagen en Psiquiatría*, 19-38. Madrid: CYM.

- Coan J.A. y J.J. Allen (2004), "Frontal EEG asymmetry as a moderator and mediator of emotion", en *Biological Psychology*, 67(1-2): 7-49. Amsterdam

- MIELINIZACION DEL LOBULO FRONTAL ORBITAL

- A. García-Molina, A. Enseñat-Cantallops, J. Tirapu-Ustárroz , T. Roig-Rovira. Maduración de la corteza prefrontal y desarrollo de las funciones ejecutivas durante los primeros cinco años de vida. *REV NEUROL* 2009; 48 (8): 435-440.
- Romine CB, Reynolds CR. A model of the development of frontal lobe functioning: findings from a meta-analysis. *Appl Neuropsychol* 2005; 12: 190-201.
- Klinberg T, Vaidya C, Gabrieli J, Moseley M, Hedehus M. Myelination and organization of the frontal white matter in children: a diffusion tensor study. *Neuroreport* 1999; 10: 2817-21.
- Diamond A. The early development of executive functions. In Bialystok E, Craik F, eds. *Lifespan cognition: mechanisms of change*. New York: Oxford University Press; 2006. p. 70-95.
- M^a Ángels Jurado¹ y Katia Verger. Función y disfunción de los lóbulos frontales en la infancia. *Psicología Conductual*, Vol. 4, N^o 3, 1996, pp. 323-336
- Bausela, H. E. Implicaciones de las conexiones cortico y subcorticales del lóbulo frontal en la conducta humana. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de San Luís Potosí (México).
- <https://neurosofia.wordpress.com/category/lobulo-frontal/>

- PODA SINAPTICA

- Chechik, Galón; Meilijson, Isaac y Ruppín, Eytan. (1999). Regulación neuronal: un mecanismo para la poda sináptica durante la maduración del cerebro. Israel: Diarios de Stanford (Cómputo de los nervios en línea, prensa del MIT)
- Becoña E. Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías. En: Echeburúa E, Labrador FJ, Becoña E, eds. *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide; 2009

- RELACION INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL

- **Ahumada, F. Relación entre inteligencia emocional y salud mental.** III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de

Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

- Bermúdez, M.P., Álvarez, I.T., Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. Universitas Psychologica, Bogotá (Colombia) 2, 1, 27-32.
- Caruso, D.R, Mayer, J.D y Salovey, P. (2002). Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to Personality. Journal of Personality Assessment 79, 2, 306-320.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2007) Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. Personality and Individual Differences, 42, 1069-1079.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2001). Corazones Inteligentes. Barcelona: Editorial Kairós. Capítulo 1, 17-34. A

– **SOLO EXISTEN EMOCIONES POSITIVAS**

- Aguado, R. Tengo miedo a tener miedo. Piramide 2009.
- Aguado, R. Es emocionante saber emocionarse. Eos 2014.
- Aguado, R. La emoción decide y la razón justifica. Eos 2014.

– **UNIVERSOS EMOCIONALES**

- Aguado, R. Es emocionante saber emocionarse. Eos 2014.
- Aguado, R. La emoción decide y la razón justifica. Eos 2014.

b. Trama Emocional Personal. (Yo-Tu-Otro)

1. Auto-diálogo
2. Tóxicos emocionales

c. Universo Vincular

1. Referentes
2. Contextos y situaciones.

– **EL MODULO DEL YO, tú y el otro.**

- Berestein, I. El vínculo y el otro. Psicoanálisis APdeBA - Vol. XXIII - Nº 1 - 2001
- Rubia, J, F. El cerebro nos engaña. Temas de hoy. 2007.
- Jesús Gómez Tolón, Alberto Carreras Gargallo Neurogénesis y estructura modular de la conciencia. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. no.88 oct./dic. 2003
- BERENSTEIN, I. Y PUGET, J. (1998) Lo vincular. Clínica y Técnica Psicoanalítica. Editorial Paidós. 1997. Buenos Aires.

- CAMPAGNO, M.; LEWKOWICZ, I. (1998) La historia sin objeto. Prácticas, situaciones, singularidades. Edición de los autores. Buenos Aires. 1998.
- PICHON RIVIÈRE (1956-57) Teoría del Vínculo. Nueva Visión. Buenos Aires. 1985.
- PUGET, J. Y BERENSTEIN, I. (1988) Psicoanálisis de la Pareja Matrimonial. Paidós. Buenos Aires. 1989.
- Berestein, I. El sujeto y el otro: de la ausencia a la presencia. Paidos Iberica, 2001. ISBN 9789501242348

- AUTODIALOGO

- *Oswaldo Orellana Manrique, Lupe García A., Marina Salazar C., Carmela Malaver S., Edgar Herrera F., Elisa Yanac R., Gloria Díaz A., Jorge Rivera M., Martha Zegarra G., Daphne Orellana García, Genaro Araujo G.* Esquemas de pensamiento de autodiálogo positivo y negativo y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios. vo l. 12 - n.º 2 - 2009P P. 25 - 50
- Edwin Manrique Galvez y Haydeé Aguado Molina. Esquemas emocionales, evitación emocional y proceso de cambio en terapia cognitivo-conductual. Rev. De Psiquiatria y salud mental. Vol VII Nº 1 Enero-Junio 2006.

- TOXICOS EMOCIONALES

- Stamateas, B. Emociones toxicas. Ed. B. 2012
- Stamateas, B. Gente toxica. Zeta Bolsillo, 2013.

- REFERENTES

- Ortiz Lazaro, Mª Isabel. El papel del profesor tutor ante las dificultades del aprendizaje escolar. Propuestas de intervención.
- UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI LA ENSEÑANZA DE LAS MATEMÁTICAS Y LAS NTIC. UNA ESTRATEGIA DE FORMACIÓN PERMANENTE. Mariela Sarmiento Santana ISBN: 978-84-690-8294-2 / D.L: T.1625-2007
- Eva Kñallinsky Ejdelman. (1999). La participación educativa: familia y escuela. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Servicio de Publicaciones y Producción Documental. –
- Claire Forest, Francisco-Juan García Bacete. (2006). Comunicación cooperativa entre la familia y la escuela: una guía para promover la colaboración entre profesores y padres. Valencia: Nau Llibres. –
- Carmen Benso Calvo, Carmen Pereira Domínguez (coords.). (2007). Familia y escuela: el reto de educar en el siglo XXI. Concello de Ourense, Concellería de Educación, D.L. - Mª Jesús Comellas. (2009). Familia y escuela: compartir la educación. Barcelona: Graó.

- **SITUACIONES Y VIVENCIAS**

- Aguado, R. Manual Práctico de Terapia de Interacción Reciproca. Síntesis. 2005.

2. AUTOGESTION

a. Coreografía emocional.

1. Universos emocionales.
2. Técnica U

- **NEURONAS ESPEJO**

- Emilio García García. NEUROPSICOLOGIA Y EDUCACION. De las neuronas espejo a la teoría de la mente. Dpto. Psicología Básica II. Procesos Cognitivos Universidad Complutense. Madrid. (2008) Vol. 1, 3, pag. 69-90
- Luis Moya-Albiol, Neus Herrero, M. Consuelo Bernal. Bases Neuronales de la empatía. Rev Neurol 2010; 50 (2): 89-100
- Buccino G, Binkofski F, Fink GR, Fadiga L, Fogassi L, Gallese V, et al. Action observation activates premotor and parietal areas in a somatotopic manner: an fMRI study. Eur J Neurosci 2001; 13: 400-4. 38.
- Gazzola V, Aziz-Zadeh L, Keysers C. Empathy and the somatotopic auditory mirror system in humans. Curr Biol 2006; 16: 1824-9. 39. Iacoboni M. Imitation, empathy, and mirror neurons.
- Annu Rev Psychol 2009; 60: 653-70. 40. Van Baaren RB, Holland RW, Kawakami K, Van Knippenberg A. Mimicry and prosocial behavior. Psychol Sci 2004; 15: 71-4. 41.
- Cheng Y, Lee PL, Yang CY, Lin CP, Hung D, Decety J. Gender differences in the mu rhythm of the human mirror-neuron system. PLoS One 2008; 3: e2113.

- **SIMPATIA Y EMPATIA**

- Aguado, R. Es emocionante saber emocionarse. Eos 2014.
- Aguado, R. La emoción decide y la razón justifica. Eos 2014.
- http://www.ub.edu/comunicacionensalud/sites/default/files/empatia%20o%20simpatia_pudor.pdf
- <https://youtu.be/ALh6NYPSanI>

- **TECNICA U**

- Manuela Martínez-Lorca, Alberto Martínez-Lorca, Roberto Aguado Romo y M^a Carmen Zabala-Baños. La adhesión terapéutica desde la vinculación emocional. La técnica U.. REV CLÍN MED FAM 2015; 8(2): 171-174
- Aguado, R. Es emocionante saber emocionarse. Eos 2014.
- Aguado, R. La emoción decide y la razón justifica. Eos 2014

b. Capacitación Emocional:

1. Focalización.
2. Identificación.
3. Asimilación
4. Metabolización y disipar.

– **ESCALONES DE LA MEMORIA**

- Aguado, R. La emoción decide y la razón justifica. Eos. 2015.
- Aguado, R. ¿Es posible entrenar las emociones?”
<http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-posible-entrenar-emociones-20141109092932.html> .
- M. Martínez-Lorca, M.C. Zabala-Bañosy R. Aguado Romo. Rev. Soc. Esp. del Dolor, Vol. 22, N.º 2, Marzo-Abril 2015.
- Aguado, R. Cuando las Palabras son Espejos del Alma. Terapia de Interacción Recíproca. Clínica Contemporánea Vol. 3, n.º 1, 2012

c. Biografía Emocional.

1. Ecología emocional.
2. Vectores emocionales.

3. AUTONOMÍA

- a. Necesidades Básicas.
 1. primarias.
 - exógenas o reactivas.
 - endógenas o enmarcadoras.
 2. secundarias.
- b. Esquemas Emocionales

– **TEORIA DE LOS DESEOS BASICOS. TERAPIA DE INTERACCION RECIPROCA.**

- Aguado, R. Vinculacion Emocional Consciente. El poder de saber que puedes. Rev: educar y orientar. Mayo 2015, nº 2.
- Agudo, R. Intervención en Sexología con Terapia de Interacción Recíproca “La emoción decide y la razón justifica” / Roberto Aguado, Rev. Sexpol nº 97 2011 p. 11-13.

- Aguado, R. La hipnosis si es una herramienta para tratar a enfermos crónicos. Roberto Aguado 2014 <http://www.infosalus.com/actualidad/noticia-hipnosis-si-herramienta-tratar-enfermos-cronicos> 20120324115908.html
- L. M. Benito de Benito and R. Aguado Romo More on sedation in digestive endoscopy. REV ESP ENFERM DIG (Madrid) Vol. 101. N.º 7, pp. 483-491, 2009.
- La emoción decide y la razón justifica. Roberto Aguado Rev. JUNIO 2014 Nº 357 PADRES Y MAESTROS p. 15 – 18.

COMPETENCIAS INTERPERSONALES O INTERSUJETO

4. DIÁLOGO SOCIAL

- a. Empatía y Comunicación
- b. Vector Asertivo
 - Criterio Propio.
 - Manejo de la crítica.
- c. Trabajo en Equipo (Negociación y Resolución y de Conflictos)

5. EXCELENCIA EMOCIONAL

- a. Satisfacción (Felicidad y Éxito) (Amor, Seguridad y Libertad)
- b. Creatividad
- c. Integración EmoBioSocial (Desarrollo Integral)
- d. Ética y Estética de las emociones (Talentos y Valores)

ANÁLISIS DEL PROBLEMA REALIZADO

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. Ejemplos los tenemos en sectores como la medicina

donde se sabe que no hay que fumar o comer muchas grasas, ya que se relaciona con un gran índice de mortandad, en la DGT saben que conducir ebrios o narcotizados es sinónimo de muerte, sabemos que no hay que acosar, ni golpear o matar a las personas, y también sabemos que es fundamental para el manejo de la vida que al menos consigamos el graduado escolar. Todo esto lo sabemos de cierto, es decir nuestra inteligencia cognitiva-analítica lo comprende perfectamente, pero lo que nos dice la realidad es que cada vez hay más fumadores y obesos entre 13 y 18 años, seguimos conduciendo con altas tasas de tóxicos y alcohol, siguen muriendo mujeres asesinadas por sus parejas; chicos/as sufren de Bulling en las clases, y la tasa de abandono escolar antes de obtener el graduado fue del 23% en el año 2014. Parece ser que saber lo que hay que hacer, reflexionar sobre ello y comprenderlo, no es suficiente para luego ser capaces de lograrlo.

Esta es una primera deliberación, fundamental para conseguir nuestro propósito, que no es otro que proporcionar un modelo de educación emocional que realmente pueda consumarse y que sea fructífero en la docencia, y para ello tenemos que tener en cuenta la segunda oración de nuestra sentencia *“lo importante es ser capaz de hacerlo”* y curiosamente para ser capaces de asentar un modelo de IE en las aulas, tenemos que conocer la lógica y las entrañas de esa otra inteligencia que es totalmente irracional y poco analítica, ya que la emoción poco entiende de razón y de análisis analítico-formal.

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. Hemos podido demostrar que cuando una persona está instalada en el miedo al conducir su vehículo, ver un panel que le indique que la velocidad mata, posiblemente le haga reducir peligrosamente su velocidad, ya que conducir a 80 km/h por una autovía es muy peligroso, pero si la persona que ve ese panel está instalada en la rabia o la tristeza, es posible que pueda acelerar a 160 km/h. Hemos encontrado en investigación que el violento tiene muchísimos problemas en el control de sus emociones, de tal manera que ante estímulos sociales neutros puede ser un ciudadano que incluso opine, en una encuesta, que la violencia es muy negativa (inteligencia cognitiva), pero ante una situación estimular en la que su pareja le contradice, en ese momento puede golpearla, cuando no matarla (inteligencia emocional). Y también hemos descubierto que los alumnos que dejan los estudios antes de terminar su graduado, sienten habitualmente y durante mucho tiempo en su vida como estudiantes, asco, rabia, miedo, tristeza o culpa cuando están delante de sus libros, de sus profesores/as o alguien les habla de que tienen que estudiar, y mientras su cerebro active estas emociones ante el hecho del estudio, aprender estudiando les es imposible.

En definitiva para ser capaz de realizar un modelo de IE que realmente se inserte en el tuétano de la enseñanza, es necesario diseñarlo para que contenga herramientas que no sitúen la comprensión o la reflexión racional de las emociones como objetivo y sí la gestión emocional, ya que como podré demostrar en este artículo, este es uno de los

pilares para salir de la paradoja en la que nos encontramos: *sabiendo que la IE es necesaria en la aula, en estos momentos en muy pocos centros se lleva a cabo*. Por suerte, La necesidad de llevar al aula conocimientos científicos (Cobb y Mayer, 2000; Fernández-Berrocal y Ramos, 2002; Mayer y Cobb, 2000; Salovey y Sluyter, 1997) y no solo teorías descriptivas, cuando no novelescas (Bestseller), y que no pueden refrendarse bajo los cimientos de la ciencia, nos dan esperanzas de futuro, ya que el factor que más pesa en esta paradoja, es que lo publicado sobre IE en pocas ocasiones se basa en conocimientos repetibles y mucho más en especulaciones y creencias.

¿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 783 docentes de Educación infantil, primaria, secundaria, bachillerato y F.P. en 61 centros: 37 del País Vasco, 8 de Castilla y León, 6 de Madrid, 3 Andalucía, 3 Canarias, 2 Ceuta y 2 de Castilla la Mancha, coordinado por la plataforma de educación emocional Emotional Network.

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), nutriéndose de veinte años de investigación del modelo clínico Terapia de Interacción Recíproca (TIR) que tuvo su primera publicación en 2002, lo que ha dado lugar al desarrollo de un modelo, el VEC, diseñado para el trabajo de prevención y de desarrollo de competencias emocionales, para poder activar todas las plataformas emocionales adaptadas a las situaciones requeridas. Esto da lugar a la 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.

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 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)

Por la carencia de espacio para plasmar en este artículo el modelo VEC, vamos a desarrollar en forma de titulares las características que le diferencian de cualquier otro modelo, la necesidad de un desarrollo más elaborado pueden encontrarla en *“Es emocionante saber emocionarse” (2014) editorial EOS.*

- **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.
 - **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.
 - **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.
 - **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.
1. **Relación IE con salud mental y psicosomática.** 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 psicosomáticos y sociales”* (Aguado, 2012).

Supuestos Básicos del modelo VEC para instalarlo en el aula

2. **La unidad de medida de la IE**, es la capacidad para activar en cada momento de nuestra vida, la emoción más adaptada o ajustada a la situación que estamos viviendo. De manera que una persona tendrá un Cociente Emocional (CE) más alto, cuanto más capaz sea de activar la emoción adecuada o adaptada para cada situación de su vida. El CE se hallaría dividiendo su edad cronológica por su edad emocional, medida con instrumentos como el VECA (AUTORREGISTRO DE LA VINCULACION EMOCIONAL CONSCIENTE, 2013) multiplicada por 100.

3. **IE como habilidad mental**. Desde el VEC la IE es una manera de procesar la información con exactitud y eficacia. Del amplio abanico de modelos de Inteligencia Emocional que desde Thorndike (1920) han proliferado: (Gadner, 1983; Mayer-Salovey, 1995; Goleman, 1995 y 1998; Reuven Bar-On, 1997; Cooper y Sawaf, 1997; Gottman, 1997; Martín y Broeck, 1997; Shapiro, 1997; Elías, Tobías y Friedlander, 1999; Extremera y Fernandez Berrocal 2001) hay que diferenciar dos concepciones diferentes de interpretar la IE.

Los primeros canalizados por Mayer y Salovey se basan en el *procesamiento emocional de la información*, mientras que modelos como los de Bar-On, Cooper y Goleman están basados en *rasgos de personalidad*, que aunque han tenido mayor difusión pública y por ello repercusión social, no aportan nada nuevo al campo científico de la inteligencia (Mayer et al., 2000a; Extremera y Fernandez Berrocal 2003).

Los modelos de IE que se basan en los rasgos de personalidad proponen las características para encontrar la persona emocionalmente inteligente (*empatía, asertividad, impulsividad, optimismo, resolución de problemas, felicidad, motivación* etc) cuando no atributos de personalidad como *control de impulsos*, o *manejo del estrés* tal como señala Bar-On (1997) y que van mucho más lejos de lo que entendemos por emoción o inteligencia, no teniendo ningún apoyo científico que no sean estudios estadísticos tras evaluaciones descriptivas.

Mientras que los modelos que se basan en la IE como una habilidad mental: *“percibir, valorar y expresar emociones con exactitud”* (Mayer y Salovey, 1997) o *“procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones* (Mayer et al., 2000a), mantienen en su metodología todos los componentes que constituyen el conocimiento científico, el VEC se ciñe completamente a este segundo grupo, aunque como ya hemos señalado, y veremos posteriormente, la importancia del factor cognitivo como gestor de las emociones, que tienen todos los modelos, nos separa de ellos.

4. **Importancia del concepto de emoción básica**. Etimológicamente, **emoción** proviene de “moveré” que significa moverse, más el prefijo “e” que significa algo así como “hacia” “movimiento hacia”. La emoción es un estado de comunicación tanto interno como externo que se encamina hacia el acto y con

ello hacia una meta que tiene como puesta en común la supervivencia (Aguado 2005). Antonio Damasio (2000) asegura que las lesiones en la parte frontal del cerebro (zona del raciocinio) no dañan la inteligencia pero sí la capacidad para decidir cuál es la opción más adecuada entre varias alternativas, puesto que el afectado no puede utilizar la memoria de las emociones en situaciones similares para acertar con su conducta. En definitiva, con estos trabajos Damasio asegura que la decisión más cerebral no deja de ser emotiva y, por lo tanto, sin emociones o sentimientos funcionamos mal.

La emoción básica (o primaria) viene en el paquete genético del mamífero, no es aprendida, son programas que enmarcan la capacidad de supervivencia (Darwin 1872), es igual para todos tanto en su comunicación como en lo que se siente y lo que se trasmite, y cuando decimos para todos no solo nos referimos para todos los humanos contemporáneos, sino en todos los tiempos, lo que cambia es como condicionamos cada uno de nosotros las vivencias a una u otra emoción, esto ya es aprendido y depende mucho de la cultura y la época en la historia que nos ha tocado vivir así como del contexto donde habitamos.

Las emociones básicas son como programas que tiene el organismo para que nos adaptemos al mundo y a las circunstancias de una forma eficaz. Psicológicamente, las emociones controlan cuando, donde y, a que prestamos más atención, activan la memoria sobre situaciones semejantes a través de las redes asociativas relevantes y organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino, etc. a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos alejan de otras. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariables (emociones básicas) y otras que muestran cierta variación entre individuos, grupos y culturas (sentimientos). Por ello entendemos por **emoción básica**, cada una de las emociones que de manera universal se manifiestan y se sienten en el organismo humano de la misma forma, independientemente de la época, raza, cultura o creencias que nos diferencian.

En la actualidad para definir una emoción como básica, esta tiene que pasar los siguientes filtros (Plutchik 1980, Izard 1991, Davis, Falls, Campeau y Kim, 1994; Kapp, Supple y Whalen, 1994; Li, y Stutzmann, 1996; Maren y Fanselow, 1996; Muller, Corodimas, Fridel y LeDoux, 1997; Rogan, y Staubli 1997; Damasio 2002; Aguado 2013):

- Tiene que sintetizarse un neurotransmisor o un grupo de neurotransmisores idéntico/s cada vez que la emoción va a surgir.
- Hay un compendio de estructuras límbicas (cerebro del mamífero) que se activan para que suceda la emoción básica, distinta, a las estructuras límbicas que se activan para que surja otra emoción básica.

- Se produce una reacción psicofisiológica que coloca al mamífero en una plataforma de acción (conducta): hormonal, actitud motora.
- Se manifiesta un nivel muy sofisticado, inmediato y dinámico de comunicación a nivel inter e intrapersonal.
- Una facie (cara, gesto) específica.

5. **El VEC asegura que existen diez emociones básicas:** Siguiendo estos filtros en la investigación realizada en nuestro modelo hemos encontrado diez emociones básicas:



Tres de ellas hasta el momento inéditas (Curiosidad, Admiración y Seguridad). De esta investigación han surgido nuevas herramientas tal como el acrónimo C.A.S.A. (Curiosidad, Admiración, Seguridad, Alegría) que Pilar Martín y Sonia Durán desarrollan en “**Conduce tú**” (2015) EOS. Como plataforma de educación emocional en la docencia, teniendo como fundamento que aquellos profesores que son capaces de tener la Curiosidad suficiente en su docencia, consiguen la Admiración del alumnado, realizan su ejercicio profesional desde la máxima Seguridad, y tienen momentos de Alegría en su quehacer como docentes, tienen asegurados su alta capacidad en IE.

6. ***Inexistencia de emociones negativas.*** Es un gran error diferenciar emociones negativas y positivas, no existen emociones negativas o malas, todas son positivas o buenas, ya que están dirigidas y han sido escogidas por la evolución natural para la supervivencia. Esta forma de hablar hay que sacarla del lenguaje de la IE. Decir que hay emociones negativas no solo es tener una gran ignorancia sobre la naturaleza de las emociones, es colocar un lenguaje que impide poder conseguir un nivel adecuado de entendimiento de la IE, similar al lenguaje sexista o racista, ya que la forma como hablamos de las cosas termina influyendo en lo que se siente sobre ellas.

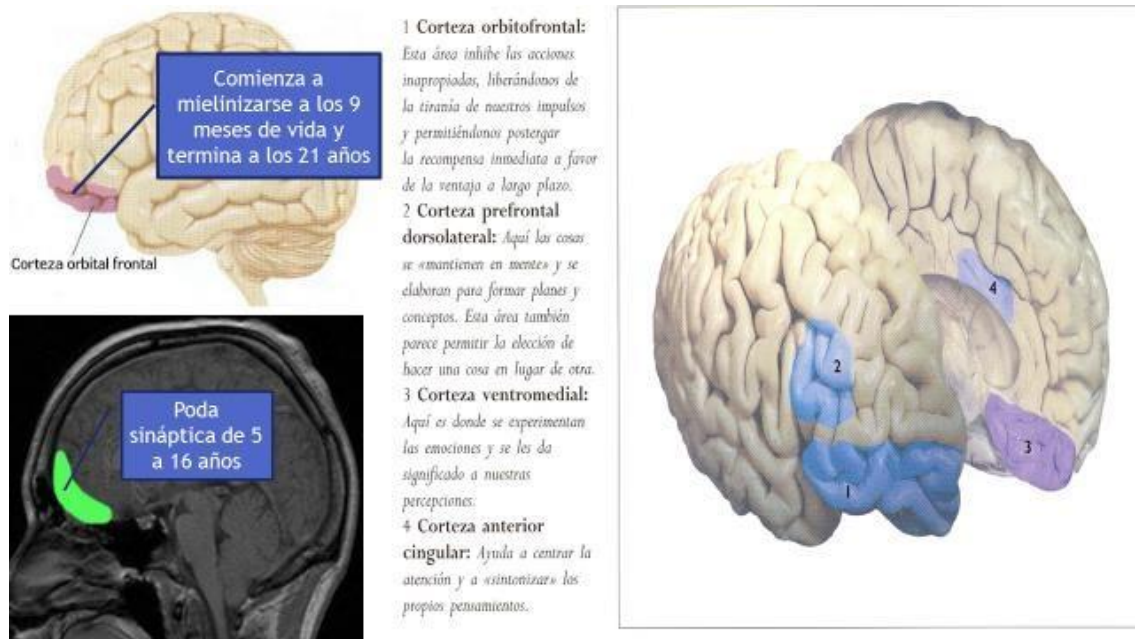
En el VEC diferenciamos las emociones en desagradables o agradables. Todas son buenas o positivas si están adaptadas o ajustadas al contexto, aunque es natural señalar que la sensación sentida en algunas es desagradable y en otras agradable.

De igual manera cuando una emoción no se ajusta o se adapta al contexto, la forma como la denominamos es como emoción desadaptada o desajustada a la situación que vivimos, y por ello hay que cambiar de emoción en ese momento. Además también tendremos que hacer una gestión emocional si la emoción está adaptada o ajustada para la situación estimular, pero la intensidad con la que la estamos viviendo está muy por encima o muy por debajo de lo que es propicio.

7. ***Papel de la cognición o el pensamiento en la IE.*** El papel de las estructuras cognitivas en la IE es el de evaluar si la emoción que sentimos está adaptada o ajustada a la situación estimular que vivimos. Hasta ahora en todos los modelos, tanto aquellos que entienden la IE como rasgos de personalidad, como los que expresan que la IE es una habilidad mental, han colocado la estructura cognitiva como gestor emocional. Esta creencia que coloca el cambio cognitivo como único gestor emocional, no solo no es acertada, sino que es la causante principal de no haber sido capaces de instaurar en la docencia la IE, ya que en la realidad nos lleva a fracasos irreparables.

Hoy sabemos que la parte del cerebro cognitivo que reflexiona o piensa y por ello es capaz de cambiar una emoción desajustada o desadaptada por otra más ajustada o adaptada, está localizada en el córtex orbitofrontal, nuestra última evolución filogenética. Esta estructura no se mieliniza completamente (madurez neurológica) hasta los 21 años, y por ello hasta los 6-9 años difícilmente un menor puede cambiar su estado emocional desajustado o desadaptado, pensando o reflexionando. Este descubrimiento indica que los menores de 6 años no tienen la capacidad cognitiva para salir de su rabia, su tristeza, miedo o alegría, por mucho que se les haga comprender y lo entiendan,

que no es adecuada, y entre 6-9 años depende de la maduración de esta zona en ese menor. Tendremos que repasar lo del ¡¡¡rincón de pensar!!!



FOTOS RITA CARTER (2002)

Pero esto no es todo, es que en adultos cerca del 30% de la población son incapaces de poder realizar esta gestión desde la parte cognitiva, ya que están en el denominado (cerebro tipo II, Aguado 2005) donde se encuentran secuestrados por el Tsunami emocional y su lóbulo orbitofrontal tampoco es capaz de conseguir que salgan de la emoción desadaptada. La única opción tanto para menores como para estos adultos es poder ofrecerles tecnología (que ya disponemos y mucha) para poder gestionar sus emociones desde la propia emoción, sin tener que emplear la reestructuración cognitiva.

Es decir, solo aquellas personas que se encuentran en cerebro tipo I, (Aguado 2002) pueden gestionar sus emociones desde la inteligencia cognitiva, pero los menores antes de los 6-9 años (dependiendo de su nivel madurativo), y muchos de los adultos, necesitan que les enseñemos a gestionar sus emociones desde un cambio emoción desadaptada a emoción adaptada.

La parte cognitiva es **siempre el evaluador** (Aguado 2014) que nos indica si la emoción es adaptada o no a la situación que nos encontramos, pero no es un buen gestor en cerebro tipo II. Un ejemplo es si nos encontramos delante de un tigre que nos ataca, en ese momento, todos estaremos de acuerdo que la parte racional no es muy interesante, mientras que nuestra inteligencia emocional sí que nos puede ayudar a correr y saltar, como nunca, desde el miedo que sentimos. Pasar de ese miedo a no volver a tener miedo cuando ya no existe el tigre, se puede conseguir si nuestra inteligencia emocional es alta.

8. El baluarte de la IE en el aula es la IE del alumnado y para ello es necesario la IE del docente.

Si queremos conseguir que la IE sea una realidad y no solo una esperanza en la docencia, tenemos que desarrollar la necesidad que el docente desarrolle su

propia IE. (Colom y Froufe, 2001; Fernández-Berrocal y Extremera, 2002; López, 2012). El/la profesor/a que se encuentra en clase dentro de un marco emocional de seguridad, que consigue la admiración del alumnado, actúa como un modelo de comportamiento, especialmente en la infancia y en la adolescencia (Chiappe y Cuesta, 2013; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004¹; Parker, Martin, Colmar, & Liem, 2012, M; Martínez-Lorca, Zabala-Baños, 2015) siente curiosidad por la asignatura y contagia de esta curiosidad al alumno, tiene toda la garantía de conseguir un clima en la clase que está dentro de las premisas de la IE. Sin embargo si el profesor esta habitualmente en clase en un marco emocional de rabia, miedo, tristeza, asco, culpa, sorpresa, o incluso alegría, el aula estará contaminada de un desajuste en IE. Algunas investigaciones han analizado la relación entre inteligencia emocional y el ajuste personal del educador, señalando que la inteligencia emocional del profesor regula el nivel del Burnout relacionado con la actividad docente (Extremera, Fernandez-Berrocal, y Duran, 2003), afronta el estrés de forma más saludable produciéndose un menor desgaste personal (Pérez-Escoda, Filella, Soldevila y Fondevila, 2013), presenta una mejor calidad de las relaciones interpersonales (Berrios, López-Zafra, Pulido-Martos y Augusto, 2013), así como es más probable que reciba una buena consideración y un buen trato por parte de los demás (Extremera y Fernández, 2004).

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. Que, a través de sus experiencias, puedan enseñar a reconocer, controlar y expresar respetuosa y claramente sus emociones, ya que los beneficios educativos son numerosos (Martínez-Lorca, Zabala-Baños, 2015) Por ejemplo: el clima del aula, generado por la actuación del maestro, impactará definitivamente en el aprendizaje de los alumnos (Buitrón y Navarrete, 2008; López, 2012; Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008); surtirá un efecto positivo en el ambiente del aula lo que a su vez redundará en un mayor bienestar de los alumnos/as y en menores niveles de estrés y frustración, mayor atención y una conducta mejor (Lantieri y Nambiar, 2012); disminución del número de expulsiones de clase, el índice de agresiones y el absentismo escolar, así como en la mejora de las calificaciones académicas y el desempeño escolar (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2003; Pérez-Escoda, Filella, Soldevila y Fondevila, 2013).

Conclusiones

Siendo conscientes de todos los estudios que han proliferado sobre la necesidad de implantar la IE en la docencia, hoy sabemos que han proliferado modelos que sabiendo explicar la importancia de la emoción en el comportamiento humano, no han aportado herramientas que puedan en la realidad gestionar las emociones de la mayoría de las personas.

La IE es una habilidad mental, y por ello se puede aprender a mejorar. El mundo interno del maestro necesita sobremanera conocerse a sí mismo, enfrentar sus miedos y conflictos, crecer como persona, ser hacedor del modelado de sus alumnos, saber no contaminar a sus alumnos de sus problemas personales, y a la vez no llevarse a casa los conflictos que surgen en la escuela.

Sabemos que para muchos docentes esto es evaluado como una amenaza, que tiene como respuesta una normal y entendible defensa. Sin embargo desde el modelo VEC, no queremos que se presten a este cambio por los demás,

queremos que lo hagan por ellos, para mejorar su salud, su relación con su profesión, y sobre todo para que sientan que saber que se puede, les da mucho poder, el poder de gobernar su destino como docentes, el Poder de saber que puedes.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN

- Aguado, R (2005) Manual Práctico de Terapia de Interacción Reciproca. Madrid. Síntesis
- Aguado, R (2009) SOS Tengo miedo a tener miedo. Madrid. Pirámide
- Aguado, R (2014) Es emocionante saber emocionarse. Madrid. EOS GESTIÓN EMOCIONAL
- Aguado, R (2015) La emoción decide y la razón justifica. Madrid. EOS GESTIÓN EMOCIONAL
- 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 Psipsnasis*. Nº2. (pp 23-29)

ACTUALIDAD Y RELEVANCIA DEL CONTENIDO UTILIZADO

- Plataforma digital interactiva
- E-Trainer
- Tests KAV (Medidor estrés laboral y social)
- V.E.C.A. Medidor 360 grados.
- Protocolo de intervención centro escolar, familia, centro clínico.
- Protocolo de intervención CORTA Y PEGA.
- Protocolos de intervención VEC en:
 - o Bulling.
 - o Mediación.
 - o Suicidio.

ELEMENTOS A MEDIR POR LA UNIVERSIDAD DE ALCALA **ANTES Y DESPUES DE LA INTERVENCION VEC EN LOS** **CENTROS GREDOS SAN DIEGO.**

ANALISIS CUANTITATIVOS EN EL CENTRO

1. Nº DE PARTES DE ARREGLO EN INMUEBLES.

2. SUSTRACCIONES DE OBJETIVOS PROPIOS DEL CENTRO.
3. Nº DE KILOS DE BASURA QUE SE RECOGEN DEL SUELO.

ANALISIS CULITATIVO EN EL CENTRO

1. VALORACION DE CENTRO POR PARTE DE ALUMNOS Y FAMILIAS.
2. VALORACION DE CENTRO POR PARTE DE DOCENTES.

ANALISIS CUANTITATIVOS DE ALUMNOS

1. Nº DE VECES QUE LOS ALUMNOS SON EXPULSADOS DEL AULA.
2. PUNTUALIDAD DEL ALUMNO DESDE LA SEGUNDA HORA DE CLASE.
3. Nº DE VECES QUE HACEN PIRAS.
4. Nº DE INCIDENCIAS DENTRO DEL AULA.
5. Nº DE INCIDENCIAS FUERA DEL AULA.
6. Nº DE AGRESIONES DENUNCIADAS
7. Nº SUSPENSOS
8. Nº DE MEDIACIONES REALIZADAS

ANALISIS CUALITATIVO DE ALUMNOS

1. SENSACION DE PERTENENCIA AL CENTRO
2. SENSACION DE PERTENENCIA AL AULA
3. SENSACION DE PERTENCIA CON EL PROFESORADO.

ANALISIS CUANTITATIVO DE PROFESORES

1. ASENTISMO Y BAJAS LABORALES
2. PUNTUALIDAD DEL PROFESOR
3. Nº DE QUEJAS POR PARTE DE ALUMNOS
4. Nº DE QUEJAS POR PARTE DE FAMILIAS

ANALISIS CUALITATIVO DE PROFESORES

1. SENSACION DE PERTENENCIA AL CENTRO
2. SENSACION DE PERTENENCIA A LA JEFATURA
3. SENSACION DE PERTENENCIA AL CLAUSTRO