

**Aplicación Clínica del Programa Inteligencia Emocional Plena (INEP).
Técnica de acompañamiento terapéutico compasivo. 3rd International
Meeting on Mindfulness. Compasión, Psicología Positiva y Mindfulness
(Junio, 2016).**

Natalia Sylvia Ramos Díaz.

Universidad de Málaga

El constructo Inteligencia Emocional (IE) (Salovey y Mayer, 1990) subrayó la importancia de aceptar las emociones como parte de la vida. Ya no se trata de rechazarlas, sino todo lo contrario, recuperarlas e integrarlas adecuadamente en el día a día. La cuestión clave era determinar, de qué forma escuchar nuestras propias emociones y las de los demás.

El programa de Inteligencia Emocional Plena (PINEP) (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012) propone que la manera más óptima de manejar emociones sería afrontarlas con una actitud compasiva, de aceptación, curiosidad y ausencia de juicio, siendo pues, con Atención Plena. La práctica de Mindfulness implica estar presentes, conectando con la riqueza de cada momento. Tratándose de gestión emocional, implicaría abrirnos a la experiencia, sea cual sea la emoción experimentada, acogéndola de un modo compasivo tal y como sucede. Así, la práctica de meditación Tonglen es una forma de conectar con el sufrimiento a través de la cual despertar genuinamente la compasión que hay en todos nosotros. Esta práctica revierte la lógica usual de evitar el sufrimiento y buscar el placer (Chodron, 1996).

Cabe pensar, que un terapeuta que trabajara con las emociones de sus pacientes debería mantener una actitud Mindfulness, en el momento de la escucha. Y de acuerdo con esto, encontramos que uno de los principios de la escucha terapéutica según Rogers incluiría la aceptación incondicional y la ausencia de juicio sobre el discurso del paciente (Rogers, 1961). La cuestión es, si las historias que revela el paciente, no activarían en el terapeuta una

actitud valorativa. Así, si al enfrentarnos a situaciones emocionales, percibimos emociones perturbadoras deberíamos abordarlas del mismo modo que afrontamos las emociones difíciles desde un enfoque mindfulness. El profesor Vicente Simón (2013) sugiere detenerse frente la emoción, llevar conciencia, apertura y compasión.

Una persona que sufre un trauma y lo comparte, podría generar en el interlocutor un rechazo ante la experiencia narrada, según estudios de Pennebaker, lo que viene explicado por el contagio emocional, además de por cierto temor a sufrir una experiencia similar (Pennebaker, 1980). Las neuronas espejo ofrecen un mecanismo neuronal que explica el contagio emocional, esto es, la tendencia de una persona a adoptar los sentimientos de otra (Iacoboni, 2009). Así pues, cabe preguntarse qué sucedería si la persona que sufre en lugar de revelar con palabras su experiencia emocional, lo hiciera recreándola en su mente, de manera experiencial. Las neuronas espejo del receptor le permitirían sentir la experiencia emocional del interlocutor sin activar ningún esquema cognitivo y permitiéndole acoger con afecto la experiencia emocional.

Técnica del acompañamiento terapéutico compasivo

La actividad presentada es una variante de la práctica “Identifica mi emoción” (Percepción y expresión emocional interpersonal) del manual de la Práctica de inteligencia emocional Plena (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).

Consiste en evocar una situación emocional que le haya generado malestar y comunicársela al compañero en silencio y los ojos cerrados. El compañero que realiza la escucha le toma las manos y mantiene en todo momento una actitud abierta, receptiva y compasiva, ayudándole a tomar contacto con su emoción, animándole a inspirar la emoción dolorosa y espirar calma y serenidad. Al mismo tiempo, el receptor inspira el dolor del interlocutor para que pueda abrirse a la experiencia, y espira, enviándole alivio. Se aconseja no abandonar

el ejercicio hasta que la intensidad de la emoción sentida no haya disminuido. Si se realiza esta práctica fuera de un entorno terapéutico, es aconsejable que se haga con emociones de baja intensidad y si se hace en un contexto terapéutico se lleve a cabo un seguimiento del paciente.

Para garantizar una mayor capacidad de acompañamiento al paciente en su exploración emocional, es importante, que el terapeuta que lleve a cabo esta técnica de intervención, practique Mindfulness de forma continuada, concretamente, la Meditación Tonglen. Además, esta práctica estará integrada en un trabajo terapéutico donde la alianza terapéutica se haya consolidado y la emoción dolorosa suponga una interferencia en el proceso de recuperación del paciente.

Referencias Bibliográficas

Chodrön, P. (1996). Cuando todo se derrumba: Palabras sabias para momentos difíciles. Madrid: Gaia.

Iacoboni, M. (2009). Las neuronas espejo. España: Rústica.

Pennebaker, J. W. (1980). Opening up: The healing power of confiding in others. New York: W. Morrow. (trad. Cast. Alianza Editorial, 1994).

Ramos, N., Recondo, O., y Enríquez, H. (2012). Practica la Inteligencia Emocional Plena. Barcelona: Kairós.

Rogers, C. R. (2014). El proceso de convertirse en persona. Novena reimpresión. México: Paidós.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9,185-211.

Simón, P. V. (2013). Aprender a practicar mindfulness. Barcelona: Sello Editorial.