

## Conocimiento clásico

### Condicionamiento operante

#### Aplicaciones prácticas de la teoría del aprendizaje: indefensión aprendida

La **indefensión aprendida** es un mecanismo de defensa que utilizan las personas con mayor vulnerabilidad. Tras eventos traumáticos o varios traumas tienden a aprender que no pueden controlar los acontecimientos que figuran su vida, y como consecuencia de ello, aparecen perturbaciones motivacionales, cognitivas y emocionales que afectan a su comportamiento. El problema que conlleva este mecanismo es que no deja a los usuarios crecer como personas y recibir ayuda. Como consecuencia, puede llevar a la exclusión social.

El modelo predictivo de la indefensión se puede explicar a través de los siguientes variables:

Variables personales: edad, sexo

Variables contextuales: ingresos, situación laboral, composición familiar

Variables disposicionales: orientación positiva hacia la vida, satisfacción vital

Variables autorreguladoras: autoeficacia para la regulación de las emociones

Las personas con mayor eficacia para la regulación de las emociones tienden a prevenir el estado pasivo de la indefensión. La **autorregulación emocional** consiste en contener o reprimir la emoción, sino que implica percibir qué sentimos, y expresarlo del modo adecuado. Es decir, la autoeficacia en la regulación de las emociones posibilita al individuo la capacidad de controlar sus experiencias y sus emociones ante circunstancias concretas, consiguiendo así un balance psicológico. Cada persona tiene su manera de autorregulación emocional, pero para ello es necesario el autoconocimiento. Asimismo, para poder desarrollar debidamente la autorregulación emocional es necesario tener inteligencia emocional.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene el individuo de adaptarse e interactuar con el entorno, dinámico y cambiante a raíz de sus propias emociones. Este fenómeno recoge los siguientes principios:

**Autoconocimiento** : Capacidad de conocerse a uno mismo, con puntos fuertes y débiles. Si la persona conoce sus puntos débiles podrá poner más ímpetu en ellos para así poder hacerse más fuerte. Es muy importante que el autoconocimiento sea realista. Después dedicaremos un apartado al autoconocimiento para poder profundizar un poco más en él.

**Autocontrol** : Capacidad para controlar impulsos, mantener la calma y no perder los nervios. Por ejemplo, cuando una persona sufre un constante maltrato psicológico por parte de sus compañeros quiere matarlos, pero evidentemente tiene que controlar sus emociones.

**Automotivación**: Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin los impulsos de otros. Respecto a la motivación podemos diferenciar dos tipos. Motivación extrínseca: hacer las cosas por un estímulo externo (voy a aprobar para que me compren una bicicleta) y

motivación intrínseca: hacer las cosas porque le interesan a uno mismo. La motivación debe utilizarse para hacerse feliz a uno mismo.

**Empatía:** Competencia para ponerse en la piel de otro, comprender la situación del otro. Para esto no basta con tan solo escuchar a la persona, es necesario ponerse en piel.

**Habilidades sociales:** Capacidad de relacionarse y comunicarse para acercamiento eficaz. Si la persona es capaz para relacionarse y comunicarse tendrá menos peligro para caer en la exclusión social, pedir ayuda cuando lo necesite...

**Asertividad:** Defender ideas propias respetando, enfrentar conflictos, aceptar las críticas. El adolescente es el que más afectado la asertividad, ya que tiende a hacer lo que el grupo hace aunque no quiera. Además de eso, tener que saber dar opiniones sin dañar a nadie y aceptar que a veces nosotros también nos equivocamos si nos dan argumentos para ello.

**Proactividad:** Habilidad para tomar la iniciativa responsabilizándose de sus propios actos.

**Creatividad:** Competencia para observar desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver. Visualizar los problemas desde otras perspectivas ayuda a encontrar soluciones nuevas.

Podemos diferenciar dos tipos de inteligencia emocional:

- **Inteligencia intrapersonal**

-Capacidades que nos permiten formar un modelo de uno mismo para desenvolverse de manera eficaz en la vida

-Conocer los aspectos internos de una persona, la propia vida emocional, sentimientos, discriminar entre estas emociones, saber nombrarlas y recurrir a ellas para interpretar y orientar la propia conducta

- **Inteligencia interpersonal**

-Capacidad que nos permiten entender a los demás. Es participativa, las capacidades a desarrollar son grupales, proporcionando habilidades para comprender a otros.

-Para sentir distinciones sobre los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones de los demás.

Como ya hemos mencionado anteriormente, si tenemos capacidad para la Inteligencia Emocional somos capaces de autorregular nuestras emociones. La autorregulación es un proceso que implica lo siguiente: darse cuenta y conocer las emociones, permitirse sentirse de esa forma, fijarse en que piensa y cómo entiende la situación, y tomar decisiones sobre las situaciones.

El ser humano está "programado" para expresar, y satisfacer sus necesidades.

Por ello se dirige según dos ritmos:

-Tensión: Indica que hay una señal que nos activa y nos pone en movimiento en busca de eso que necesitamos y sigue estando activa hasta el momento de que la necesidad es satisfecha.

-Relajación: surge cuando nuestras necesidades han sido satisfechas.

Si la necesidad no es atendida en el momento que surge, es desviada o queda oculta ante otros estímulos. El verdadero desafío surge ante situaciones y emociones no deseadas, al igual que en los casos de aparición de estrés. Habitualmente lo rechazamos o bloqueamos.

Si recurrimos a “controlar” las emociones a base de contener, estamos bloqueando la expresión de éstas y negando su permiso y derecho a aparecer.----- si hacemos esto de forma continuada, de alguna manera esas emociones aflorarán cuando menos lo esperemos y de la forma menos apropiada.

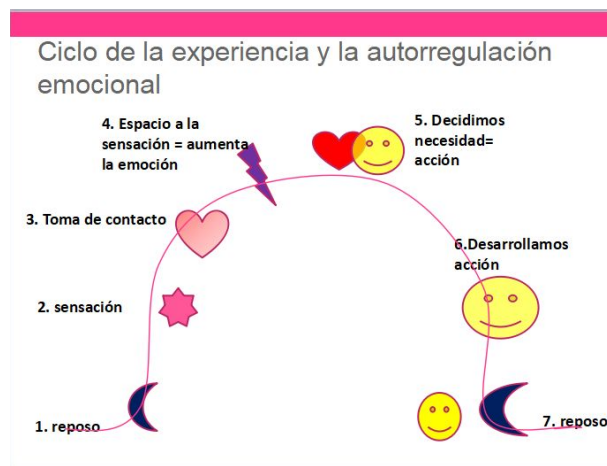
En ocasiones es necesario saber “controlar” la expresión inadecuada de la emoción. Para llegar a esa capacidad, primeramente se ha de trabajar esta habilidad, por lo que es importante reconocer las tendencias y cualidades de uno mismo.

La clave de la regulación está en sintonizar con nosotros mismos. De esta forma podremos comprendernos y anticiparnos a gestionar adecuadamente eso que sentimos y cómo vamos a comportarnos.

Gracias a la AR, cuando surjan las emociones que queremos rechazar, las haremos espacio y estaremos en posición de decidir qué hacemos con esa situación.

Este es el ciclo de autorregulación emocional:

Es importante saber que no siempre se realiza bien el ciclo.



## MODELO DE GROSS DE ARE

Puntos en los que podemos intervenir para modificar el curso de la generación de emociones.

1. Selección de la situación. Aproximación o evitación de gente, lugares u objetos para influenciar las propias emociones. Se produce con cada selección que hacemos donde hay un impacto emocional. Por ejemplo, si yo tuve un accidente en coche con mi padre, el cual falleció, puede que tenga miedo a conducir y por eso evite tener que hacerlo.
2. Modificación de la situación. La persona puede adaptar para modificar su impacto emocional, (estrategia de atrevimiento centrada en el problema). Siguiendo con el ejemplo anterior, puedo pedirle a una amiga que me ayude para así sentirme más segura.
3. Despliegue atencional. La atención puede ayudar a elegir en que aspecto de la situación centrarse.
4. Cambio cognitivo. Cual de los significados de una situación (pe. reestructuración cognitiva) El significado es esencial porque determina las tendencias de respuesta..
5. Modulación de la respuesta. Influenciar estas tendencias de acción una vez que se han elicitado, por ejemplo inhibiendo la expresión emocional

## **AUTOCONOCIMIENTO.**

Por último, como he explicado antes en la sección de la Inteligencia Emocional, el autoconocimiento es la habilidad que permite adquirir destrezas, haciendo consciente al individuo de sus debilidades y fortalezas, educando la aptitud personal, que le permitirá el dominio de sí mismo. Es decir, cuanto más se conozca la persona más capacidad tendrá para afrontar los problemas, dado que sabe cómo reacciona ante ciertas situaciones. Por lo tanto, puede autorregularse y tomar decisiones sobre la situación.

Los puntos a destacar sobre el autoconocimiento son los siguientes:

- Conciencia emocional: reconocer propias emociones y efectos. Saber cómo afectan las emociones y la toma de decisiones.
- Autoevaluación precisa: sentido sincero de lo que se hace, visión clara de lo que se necesita mejorar, y capacidad de aprendizaje de las experiencias propias.
- Confianza en sí mismo: Valentía que proviene del conocimiento de nuestras capacidades personales, valores y metas.

Por otro lado, la adquisición de habilidades emocionales para manejar y controlar sentimientos (ansiedad, ira...): calmándolas, apaciguándolas, reduciéndolas.

Las habilidades del autoconocimiento.

Aprender a tener un cierto distanciamiento de los asaltos emocionales, así como lograr una expresión emocional auténtica y satisfactoria.

-Autocontrol: manejar las emociones y impulsos perjudiciales

-Contabilidad: mantener normas de honestidad

-Escrupulosidad: aceptar la responsabilidad del desempeño personal.

-Adaptabilidad: flexibilidad para manejar el cambio

-Innovación: estar abierto a nuevos enfoques.