



Programa Compartim  
de gestió del coneixement

## X Jornada de Treballadors Socials del Departament de Justícia

### Resum i conclusions del taller *El baile de las emociones*

Joaquín Muñoz

[www.aionemotional.com](http://www.aionemotional.com)



**Aión Emotional**

La Inteligencia Emocional al alcance de todos

Barcelona  
16 de febrer de 2016



**Avis legal**

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació del material sempre que se citi l'autoria del material i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Departament de Justícia) i no se'n faci un ús comercial ni es transformi per generar obres derivades. La llicència Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>

## El baile de las emociones

Lo primero que se trató en el taller fue los tres niveles básicos de la realidad personal, que pasan por; la emoción/sentimiento, las acciones/fiscalidad y el pensamiento/creencias. Todas ellas se relacionan entre ellas conectando a diferentes niveles, tanto emocional, como físico y mental.

Para trabajar a estos niveles, es necesario conocer las emociones básicas, que son: la rabia, el miedo, la alegría, la sorpresa, la tristeza, el asco y la ansiedad.

Seguidamente se pasó a describir los principios básicos de la inteligencia emocional, siendo éstos:

- Las emociones son información.
- Podemos ignorar las emociones, pero no funciona.
- Podemos tratar de ocultar nuestras emociones, pero no es un método tan eficaz como parece.
- Las decisiones deben incorporar emociones para que puedan ser eficaces.
- Las emociones siguen patrones lógicos.
- Los universales emocionales existen, pero también hay detalles específicos de las culturas.

Según Robert Cooper, la inteligencia emocional es la habilidad para identificar, usar y entender la fuerza y la perspicacia de las emociones, en tanto que son fuente de energía humana, creatividad, información, relaciones e influencia.

Y, la empatía, como describió Rizzolatti en 1996 con su libro *Neuronas espejo*, es el mecanismo cognitivo que facilita percibir e incluso sentir emociones, pensamientos e intenciones de otros/as.

Estamos diseñados para ser influenciados a través de emociones, sentimientos, acciones de los demás.

Una de las dinámicas que se realizó fue la del *Rapport*, a través de la cual se mejora la eficacia en la comunicación entre las personas. Las vías que desarrolla son:

- Postura corporal, movimientos y gestos.
- Frecuencia y profundidad en la respiración.
- Tiempo, tonalidad, ritmo y volumen al hablar.
- Parpadeo y vías de acceso ocular.
- Patrones de lenguaje (visual, auditivo, kinestésico, olfativo y gustativo).
- Recapitulación “decías que...” “entiendo lo que dices...” “puedo sentir lo que me cuentas cuando hablas de...”.

Otra dinámica fue focalizada a realizar la respiración diafragmática, cuyos beneficios son:

- Aumenta la coherencia cardíaca
- Activa el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP), por lo tanto nos ayuda a relajarnos.
- Aumento de la hormona de la juventud, la DHEA.
- Disminuye el cortisol (hormona del estrés).
- Las mujeres mejoran sus síntomas premenstruales, menos irritabilidad, menos depresión y menos fatiga.
- Mejora el sistema inmunológico.

## Conclusiones del taller “El baile de las emociones”

En primera instancia en el taller se ha destacado la importancia del cuerpo como elemento que conforma el propio ser. Existe un dualismo inherente en las culturas occidentales que genera una disociación entre el “yo” y el propio “cuerpo”. Esto que aparentemente puede no presentar relevancia alguna, sí la tiene. Y más si el propósito es gestionar eficazmente las emociones propias y ajenas, como es el caso de los interventores sociales quienes afrontan situaciones carenciales con el consiguiente agotamiento emocional. La experiencia emocional se refleja en el cuerpo, asimismo éste es una vía directa y eficaz para la regulación emocional. El cuerpo junto a los estados afectivos y pensamientos constituyen los tres niveles básicos de la persona. Porque “cerebro y cuerpo están indisociablemente integrados mediante circuitos bioquímicos y neuronales” A. Damasio. Luego, es vital concienciarse del cuerpo como extensión del Ser, si no se merman habilidades innatas, y se pierde la oportunidad de generar integridad entre lo que se dice y cómo se dice, así como la posibilidad de detectar y distender tensiones corporales con efectividad. Todo ello necesario para crear confianza en la relación de ayuda, pasar a ser personas confiables, y convertirnos en comunicadores eficaces-afectivos.

Después se trabajó la importancia y uso de la mirada del trabajador social, siendo ésta la primera acción que se lleva a cabo en la intervención. Con objeto de no crear tensiones mediante la mirada, el trabajador social no extrae todo el partido que pudiera a su capacidad de observación, necesaria para identificar los estados emocionales del cliente, entre otras cosas. La idea es mantener una postura de *observador tranquilo* invitando al otro a mirar también, y así evitar que el cliente se sienta invadido o escrutado, e igualmente no sentir incomodidad o tensión al mirar. Es decir, mantener una postura abierta, permitir la observación del otro/a y aprovechar ese momento para observar con tranquilidad en la intervención.

Todos conocen la importancia de la empatía en la intervención social, lo que no todo el mundo sabe es que el ser humano es empático por naturaleza, es decir, está biológicamente diseñado con un radar social. Este mecanismo tan funcional en la intervención social, deja de serlo si se hace un abuso de él, es más se puede convertir en fuente de agotamiento emocional. En el taller se destacó la relevancia y utilidad de la empatía para entender la situación del cliente, y que éste vislumbrara de paso sus propios sentimientos. La tendencia connatural del ser humano en las relaciones sociales es a ser empático. Por tanto, al hacer un uso desmedido de la empatía -dado que las emociones se contagian velozmente-, el trabajador social pierde objetividad en la intervención ante emociones intensas y aumenta la posibilidad del cansancio emocional.

Para terminar se destacó la importancia de la respiración diafragmática como fuente de regulación emocional, tanto para la renovación energética y emocional en espacios protegidos, como para un uso regular a lo largo del día. Este tipo de respiración mejora el intercambio de oxígeno, minimiza el esfuerzo respiratorio, etc. y algo muy beneficioso, activa el nervio vago, encargado de activar el Sistema Nervioso Parasimpático que ayuda a relajar el organismo.

En conclusión, la mente es la extensión y unión del cerebro con el cuerpo, ya que éste no es pasivo, es receptor de las señales del ambiente, y corresponsable de los contenidos que se auto-generan. La mirada, adecuar la empatía, la comunicación no verbal, trabajar una respiración diafragmática son elementos indispensables que minimizan el desgaste emocional y, como vías para entender el baile de las emociones. Sabiduría para mejora el propio bienestar y facilita atender con eficiencia las emociones de los clientes.

Joaquín Muñoz  
[www.aionemotional.com](http://www.aionemotional.com)