



MARZO - 2017

ISSN (en línea): 2462-8611



# Boletines Colpsic

## Campo de Psicología Clínica

BOLETÍN NO. 022

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, UN CAMINO PARA LOGRAR LA SALUD MENTAL

Por Luz Stella Arenas, Coordinadora de Relaciones con los Colegiados y No Colegiados - Colpsic, Capítulo Caldas – Regional Cumandav.

© Colegio Colombiano de Psicólogos

www.colpsic.org.co  
Bogotá, D. C., Colombia

**Sala Nacional Colegial****Presidentes Capitulares**

Betty Luz Ruiz  
Carlos Federico Barreto Cortés  
Carolina Aguilar Bedoya  
Esmeralda Torres Betancourt  
Francisco Apolinar Larrañaga Pineda  
Hélmer Chacón Peralta  
Henry Sánchez Olarte  
Juan José Cañas Serrano  
Juliet Vanessa Salazar Rodríguez  
Nelson Ricardo Vergara Chaparro  
Rodrigo Mazo Zea

**Consejo Directivo Nacional****Presidencia**

Claudia María Sanín Velásquez

**Vicepresidencia**

Germán Antonio Gutiérrez Domínguez

**Miembros Consejo Directivo Nacional**

Andrés Manuel Pérez Acosta  
José Rodríguez Valderrama  
Juan Diego Tobón Lotero  
Leonidas Castro Camacho  
Martha Leonor Restrepo Forero  
Nancy Vargas Espinosa  
Olga Lucía Hoyos de los Ríos

**Dirección Ejecutiva Nacional**

Evelyn Carrioni Denyer

**Dirección de Campos Disciplinarios y Profesionales**

María Claudia Peralta Gómez

**Dirección de Comunicaciones y Mercadeo**

Ana María Houghton Illera

**Compiladora**

Diana Carolina Monroy Sánchez  
Subdirectora Campos Disciplinarios y Profesionales

**Revisión de estilo**

Ana María Houghton Illera  
Juan Pablo Torres Sánchez

**Diseño y diagramación**

Sebastián Gutiérrez Castillo

El mundo de hoy con dinámicas de cambio, nuevas tendencias, exigencias en ocupación y tiempos empleados en las actividades cotidianas ha llevado al ser humano a manejar niveles de exigencia y competencia cada vez mayores. A su vez, ha favorecido el desarrollo y crecimiento en sus dimensiones cognitiva, social y afectiva; generando a nivel individual, familiar y laboral ritmos en su quehacer diario que evidencian alteración en el estado mental de las personas. Lo anterior se hace evidente en las solicitudes de consulta clínica, en las que se identifica la necesidad de apoyo que se requiere para el manejo asertivo de estados emocionales alterados, los cuales inducen a conductas que no permiten pautas relacionales equilibradas para desenvolverse en diferentes espacios. Plantea Goleman "cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana" (p. 22).

Se hace entonces necesario apoyar al consultante en un descubrimiento de las situaciones y experiencias que lo llevan a detonar su emocionalidad. Esto implica que

### LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, UN CAMINO PARA LOGRAR LA SALUD MENTAL

Páginas 1 - 2

### EL DESARROLLO EMOCIONAL: UNA APUESTA HACIA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ

Páginas 2 - 3

### PROCESO DE PAZ Y UN PAÍS DIVIDO: PAPEL DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

Páginas 3 - 4

se le induzca a alcanzar un mayor nivel de observación de sí mismo en el momento presente, con agudeza de su atención plena en el aquí y el ahora. Así se logra favorecer una postura de cambio que encamina hacia como plantea T. Bennett (2001) el descubrimiento de esquemas mentales interiorizados en las etapas de desarrollo de la infancia y adolescencia (p. 270) y en el recorrido de la historia de vida en pauta inter-accional que se convierte en una tendencia reactiva (e.g., comunicación con padres, profesores y personas que acompañan su recorrido).

Al favorecer que el consultante observe la experiencia —y a quienes participan en ella— puede lograrse un despertar de la conciencia permitiéndole dejar atrás tendencias reactivas negativas en su comportamiento. Al fundamentar la intervención desde la Terapia Racional Emotiva se propone realizar el recorrido por la historia del consultante, lo cual favorece una reestructuración cognitiva que permita crear nuevas pautas de manejo en respuesta a nuevas experiencias. Al permitir que el consultante reconozca los esquemas mentales que favorecen su estado emocional se establece una nueva posibilidad para alcanzar un estado de bienestar psicológico. Dicho bienestar se ve reflejado en asumir su proyecto de vida desde una postura autónoma y digna con manejo consciente de las diferentes dimensiones que lo conforman.

Así mismo, se induce a que el consultante se conecte con su momento presente en atención consciente de cuerpo, pensamiento, palabra, sentimiento y acción, lo cual le permite potenciar su capacidad de ajuste. Lo anterior se realiza al sensibilizar al consultante de su ubicación en el tiempo (i.e., pasado y futuro) con una mirada liberadora respecto a lo que le ata a su pasado y que lo induce a tendencias nocivas y obstaculizadoras de su avance. De igual modo, se invita a una mirada liberadora de un futuro que le despierta incertidumbre y que le condiciona a un estado de ansiedad.

Al utilizar la técnica de la gimnasia cerebral desarrollada por Paul Dennison (Guaneme, 2011, p. 14; i.e., respiración, afirmación e imágenes) en la consulta y recomendando al consultante su práctica constante, esta se convierte en un factor decisivo para el logro del autocontrol. También para lograr el manejo de las

emociones que requieren ser liberadas de manera creativa, contribuyéndole al consultante a avanzar en su inteligencia emocional, apoyando la restauración de las pautas relacionales con el entorno en los diferentes escenarios en que se desarrolla su cotidianidad.

#### REFERENCIAS

- Bennett, T. (2001). *Alquimia emocional*. Argentina: Ediciones B, S.A.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guaneme, P. I. (2011). *Gimnasia cerebral: guía de ejercicios para mantenerse en forma*. Barcelona: Obelisco.

## EL DESARROLLO EMOCIONAL: UNA APUESTA HACIA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ

**Por** Ana Rita Russo de Sánchez, Viana Ángela Bustos Arcón & Beatriz Prada Villegas, Colegiadas adscritas a Colpsic.

El desarrollo humano se concibe como un proceso de co-construcción entre los factores constitucionales y adquiridos en el devenir evolutivo del individuo. Dichos factores van sucediendo en un continuo relacional en compañía de padres, sustitutos, pares, maestros, escuela y comunidad.

El desarrollo psicoafectivo es un factor importante que atañe al desarrollo emocional y a la estructuración de la personalidad mediante expresiones, regulaciones y resoluciones de conflictos. Los cuales —al ser inherentes a la condición humana— tienen a su vez un papel organizador del desarrollo humano, ya que al presentarse a lo largo del proceso evolutivo de los niños y niñas permiten enfrentar, expresar y generar herramientas de regulación emocional. Es así como Winnicott (1970) sostiene que "... las pautas básicas se establecen durante el proceso de maduración emocional, y los factores más influyentes son los que actúan al comienzo" (p. 48-49). Es decir, el desarrollo emocional se organiza durante los primeros años de vida, cimentándose las bases de las relaciones afectivas que inician con los vínculos con los padres y que luego se desplazan al ambiente y a los pares. Luego emerge el proceso de regulación y finalmente el proceso de socialización para consolidar la identidad, y así "... ordenar el universo de las impresiones emocionales y sensoriales del niño..." (Segal, 2008, p. 40),

#### Representantes del Campo de Psicología de Clínica - Colpsic

**Subdirector Nacional del Campo**  
Fredy Alexander Romero Guzmán  
Capítulo Antioquia

**Representantes Regionales**  
María Clara Rodríguez de Bernal  
Capítulo Bogotá y Cundinamarca

Paola Mantilla Quijano  
Capítulo Santander

Patricia Montaña Betancur  
Capítulo Cumanday - Regional Caldas

todo lo anterior favorece los cimientos de la constitución de la personalidad.

La personalidad se constituye a través de momentos, situaciones, relaciones y sensaciones placenteras o no que hacen parte del proceso evolutivo. Los ámbitos físico, cognitivo, psicosocial y emocional trazan las huellas en el desarrollo psicoafectivo de cada uno de los individuos. Es por esto que se requiere un conocimiento integral en todos aquellos quienes acompañan el desarrollo psicoafectivo de los niños y niñas para su adecuada comprensión, protección y atención de necesidades y conflictos de su organización afectiva.

Sin embargo, situaciones como el maltrato, el rechazo, la pobreza, la violencia o el conflicto armado (i.e., condiciones de vulnerabilidad extrema) se convierten en interferencias que podrían afectar el desarrollo psicoafectivo. Lo cual genera mecanismos de defensa inapropiados y dificultades para la resolución adecuada de los conflictos, que en algunos de los casos se constituyen en daños irreversibles en todos los ámbitos del desarrollo humano. Frente a estas condiciones de vulnerabilidad extrema resulta importante la comprensión, protección y atención de niños y niñas. Lo anterior, a través de la implementación de programas centrados en el desarrollo psicoafectivo que favorezcan respuestas adecuadas ante las condiciones de la realidad, el reconocimiento del sí mismo y su entorno, la resolución apropiada de sus conflictos y relaciones afectivas sanas.

El Programa de Desarrollo Psicoafectivo y Educación Emocional de la Universidad del Norte, deseoso de facilitar el desarrollo psicoafectivo adecuado de niños y niñas hace 19 años, ha diseñado, implementado y perfeccionado un programa de desarrollo psicoafectivo desde el marco de la psicología dinámica, los procesos maduracionales y constitucionales

educativas. Entre estas técnicas se encuentran el cuento, el psicodrama, el juego y el relato vivencial que desde la gestación hasta los 9 años, el apoyo de las figuras vinculares (e.g., padres, maestros y cuidadores), que propende por la maduración emocional, la expresión de emociones, el conocimiento de sí mismos y la resolución de conflictos.

El Programa de Desarrollo Psicoafectivo y Educación Emocional ha desarrollado diversas investigaciones haciendo frente a las necesidades de los niños y niñas, los cambios sociales y el contexto del país. Es de destacar el Estudio longitudinal del Programa de Desarrollo Psicoafectivo y Educación Emocional (2011-2014) cuyos resultados piloto evidencian que en gran parte de la población se favoreció el fortalecimiento del yo, la adecuada expresión de emociones y la sana adaptación al medio. No obstante, un número significativo de la población participante no pudo lograr una adecuada resolución de los conflictos ni el fortalecimiento del yo. Estas dificultades se debieron a interferencias en el desarrollo psicoafectivo en estos niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad extrema tales como: agresión-maltrato en un 35%, abandono-negligencia en un 27%, desplazamiento forzoso por violencia en un 23% y abuso sexual en un 15%.

Lo anterior justifica la necesidad de generar acciones de intervención en el desarrollo psicoafectivo en condiciones de vulnerabilidad extrema, específicamente en interferencias en el desarrollo. El Programa de Desarrollo Psicoafectivo y Educación Emocional de la Universidad del Norte, entendiendo esta necesidad, ha diseñado el Programa de Recuperación Psicoafectiva con el ánimo de promover el curso esperado del desarrollo psicoafectivo en circunstancias adversas, facilitando el reconocimiento, expresión y elaboración afectiva; es decir la reconciliación, resiliencia y resignificación.

El Programa de Recuperación Psicoafectiva comprende temáticas de: abandono, agresión, abuso, maltrato y desplazamiento. Los cuales están centrados en factores internos referidos a la dinámica intrapsíquica como compulsión a la repetición y mecanismos de defensa que facilitan la elaboración psíquica y finalmente la resiliencia y la reconciliación. O sea que el Programa como sostiene

Winnicott (1963), propende por "la tendencia a la recuperación..." (p. 85); es decir, al restablecimiento del desarrollo emocional.

Las temáticas comprenden un dispositivo de elaboración psíquica que va del reconocimiento a la expresión y de la expresión a la resignificación de experiencias. La implementación del Programa de Recuperación Psicoafectiva se realiza a través de técnicas lúdico-educativas: cuento, psicodrama, juego o actividad de resignificación y relato vivencial. Lo anterior facilita la sana resolución de conflictos, el fortalecimiento *yoico* y la adaptación a la realidad. Este programa solo puede ser implementado por profesionales que integran equipos psicosociales luego de su formación en desarrollo psicoafectivo y en la implementación del programa.

El Programa de Recuperación Psicoafectiva tiene la siguiente estructura:

Temática	Cuento	Actividad de resignificación
Abandono	<i>Una segunda oportunidad</i>	Participación – Acción
Agresión-Maltrato	<i>El día que Miguelito volvió a sonreír</i>	Participación – Acción
Abuso	<i>Yo supe decir no</i>	Participación – Acción
Desplazamiento	<i>El sol siempre va conmigo</i>	Participación – Acción
Compulsión a la repetición (recordar para no repetir)	<i>El imán ha perdido su fuerza</i>	Juego: Rompamos cadenas
Mecanismos de defensa	<i>La tienda de disfraces La capa protectora</i>	Juego: Las paletas defensivas
Resiliencia	<i>La otra orilla</i>	Juego: La clave está en ti
Reconciliación	<i>Una visita inesperada</i>	Juego: Conciliemos nuestras diferencias

El Programa de Desarrollo Psicoafectivo y Educación Emocional y El Programa de Recuperación Psicoafectiva responden a una necesidad nacional en un contexto adverso y en el anhelo de una Colombia en paz. Para ello es preciso construir paz desde la infancia, aprendiendo a reconocer las diferencias y comprender nuestros sentires.

La paz no se refiere al fin del conflicto, por el contrario, el conflicto hace parte de la condición humana. Lo que es necesario es aprender a resolverlo de forma pacífica y justa. Es primordial conocer, identificar, expresar y regular las emociones de forma

desarrollo psicoafectivo y la atención de las interferencias en el desarrollo. La paz se construye desde los cimientos, así como la personalidad inicia muy tempranamente en la consolidación de los vínculos afectivos. El camino hacia la paz se encuentra en el desarrollo psicoafectivo y en la recuperación psicoafectiva de los niños y niñas de Colombia.

#### REFERENCIAS

- Segal, H. (2008). *Introducción a la Obra de Melanie Klein*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Winnicott, D. (1963). El valor de la depresión. En: *El hogar nuestro punto de partida. Ensayos de un psicoanalista* (84-93). Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Winnicott, D. (1970). Vivir creativamente. En: *El hogar, nuestro punto de partida. Ensayos de un psicoanalista*. (48-65). Buenos Aires: Editorial Paidós.

## PROCESO DE PAZ Y UN PAÍS DIVIDO: PAPEL DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

Por Fredy Alexander Romero Guzmán, Subdirector Nacional del Campo de Psicología Clínica Colpsic. Docente, Institución Universitaria de Envigado (IUE).

El jueves 23 de junio del 2016 en La Habana Cuba los medios de comunicación nacionales e internacionales se centraron en Colombia, y no fue por triunfos deportivos, bombas, narcotráfico, capos, eventos de violencia, etc. Fue porque, después de 52 años de guerra interna, el grupo de izquierda Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia - FARC decidió silenciar sus armas, tras un acuerdo político de paz, gracias al apoyo de entidades y veeduría internacional, entre ellas la ONU.

Dos personas reconocidas en el ámbito político y una en el ámbito académico de la psicología nacional han sido sensatas, a mi parecer, con las siguientes afirmaciones: "Debo resaltar brevemente la importancia de los acuerdos como los únicos que en la historia de Colombia han tenido un alto nivel de detalle en el desarme, la verificación internacional y la refrendación" (Claudia López, 2016) y "Prefiero votar por la paz y equivocarme y no por la guerra y acertar" (Antanas Mockus, junio 2014). Por otra parte, en la conferencia académica llamada "Psicología, guerra y posconflicto" en el año 2016 en la ciudad de Medellín

organizada por Colpsic, el Dr. Nelson Molina (2016), profesor y Director del Doctorado en Psicología de la Universidad del Valle, mencionó "Prefiero las consecuencias de un proceso de paz, que las consecuencias de la guerra".

Por lo anterior, me cuestioné lo siguiente: Si la psicología es el estudio del comportamiento, las cogniciones, los afectos, las emociones en el ser humano y en la sociedad, y si bien la psicología social ha hecho grandes aportes a las comunidades para estudiar diferentes fenómenos —entre ellos la violencia y el conflicto que dejan las guerras— ¿qué hace la psicología clínica al respecto? Opino que, en alguna medida, en la clínica privada poco teóricamente y mucho desde la prevención.

Pienso que desde allí es que se debe hablar de psicología y no de psicologías. Pues si bien existen diferentes posturas políticas entre los mismos psicólogos, cabe resaltar que la mayoría de los psicólogos sociales le apuesta al proceso de paz como un camino saludable a nivel social para disminuir el trauma psicosocial que tenemos. Sin embargo, a diferencia de los psicólogos clínicos, sus posiciones son divididas y ellas se observan en las diferentes discusiones en congresos y redes sociales.

Personalmente, apoyo al proceso de paz tal cual como se escribió el jueves 23 de junio de 2016 en las páginas y fuentes oficiales, y no en los *memes* desinformadores en los que lamentablemente "creen" algunas personas desde esa "existencia inauténtica" (Heidegger, 1927). Es decir, si me permiten traducirlo a nuestra realidad, el repetir lo que los demás dicen, sin que se utilice criterio y argumentación propia por miedo al rechazo a la censura, a desnudar nuestra ignorancia, o quizás por una necesidad de aprobación en un grupo social o profesional.

Para disminuir dicha inautenticidad, se debe comenzar a pensar y actuar desde una "existencia auténtica". Es decir, a pensar con argumentación propia, sensatez, *rebeldía ética*, sentido social, humano y ciudadano. En muchas ocasiones se desatan esos esquemas mal adaptativos, descritos por Young (1999), como la misma necesidad de aprobación,

el abandono, la culpa, o emociones disruptivas e irracionales de segundo orden como el miedo (o fobia), la ira y el odio. Dichos caminos nos han llevado a la incomprensión y falsa representación cognitiva.

Lo anterior explicado desde la organización y aplicación del conocimiento en la comprensión del discurso, en términos de marcos o de formatos (Schank & Abelson, 1977; Van Dijk & Kintsch, 1983), erróneos en la memoria. Desconociendo la memoria histórica que afecta a lo social y por ende al individuo; ese individuo que finalmente va a consulta particular y en muchas ocasiones sus problemas son producto de la guerra, del conflicto armado, de las "guerras intrafamiliares", maltratos, abandonos, etc., generando un problema de salud mental y emocional alto para mover la rueda del "ciclo interpersonal". Es decir, los esquemas cognitivos interpersonales gobiernan y se auto-refuerzan en las relaciones interpersonales hasta que se vuelven rígidos e inflexibles, lo cual dificulta el mantenimiento de relaciones funcionales y agradables (Safran & Segal, 1990) e impide comprender la realidad en su estado limpio y actual.

Por lo anterior, sin duda la psicología clínica tiene mucho por hacer con las emociones desbordadas como el odio y con los pensamientos rígidos e inflexibles que tienen a un país dividido. Se puede intervenir por medio de diferentes modelos psicoterapéuticos, pero también desde una visión integradora de la psicología clínica en lo social, para prevenir conflictos bélicos y promocionar modelos de convivencias desde la educación emocional y afectiva.

- Schank, R.C. & Abelson, R.P. (1977). *Scripts, plans, goals and understanding*. Hillsdale, N. Jersey: Lawrence Erlbaum Ass.
- Van Dijk, T.A. & Kintsch, W. (1983). *Strategies of discourse comprehension*. New York: Academic Press.
- Young, J. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach*. (3 ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press.



#### REFERENCIAS

- Heidegger, M. (1927). *El ser y el tiempo*. Madrid, 1944: Fondo de Cultura Económica.
- López, C. (2016, Junio 23). Tomado el 6 de febrero de 2017 de: <https://www.kienyke.com/politica/claudia-lopez-critica-sesgo-de-rcn-frente-acuerdos-de-paz>
- Mockus, A. (2014, Junio 15). Cuenta de Facebook, Fuente: tomado el 6 de febrero de: <https://www.facebook.com/a.mockus/photos/a.10150286238218138.341871.17136313137/10152288101858138/>
- Molina, N. (2016). *Psicología, guerra y posconflicto*. Conferencia organizada por Colpsic. Auditorio de la Universidad Pontificia Bolivariana, sede Medellín.
- Safran, J.D. & Segal, Z.V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. Nueva York: Basic Books.