

2



Inteligencia emocional
Conciencia emocional
Autorregulación

EL ANCLAJE EMOCIONAL

Este módulo explora la inteligencia emocional (IE) como una herramienta fundamental de supervivencia y adaptación para las personas refugiadas. En el contexto del desplazamiento forzado, la regulación emocional suele verse comprometida por el estrés prolongado y los instintos de supervivencia. Esta sección proporciona a los profesionales un marco de trabajo con enfoque en el trauma para ayudar a las personas refugiadas a reconocer, comprender y gestionar sus respuestas emocionales. Al fomentar la conciencia emocional y la autorregulación, el módulo ayuda a las personas a pasar de patrones reactivos a comportamientos más conscientes y adaptativos, fortaleciendo así su resiliencia, bienestar y capacidad de integración social y profesional.

Este módulo se basa en el marco de la Inteligencia Emocional (IE) de Goleman, adaptado desde una perspectiva de atención informada sobre el trauma para responder a las realidades específicas de los refugiados. En contextos de desplazamiento forzado, la IE no debe entenderse simplemente como un conjunto de competencias interpersonales, sino como un **mecanismo fundamental de supervivencia y adaptación**.

Los refugiados suelen enfrentarse a una incertidumbre prolongada, pérdidas y exposición a eventos traumáticos, lo que repercute directamente en su capacidad para regular sus emociones, tomar decisiones e integrarse en nuevos entornos. Por ello, este módulo prioriza el desarrollo de la **autoconciencia y la autorregulación** como capacidades fundamentales para la resiliencia y la integración.

El modelo de Goleman identifica cinco componentes de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Sin embargo, el trauma puede alterar estas capacidades, en particular la capacidad de reconocer y gestionar los estados emocionales. Por ello, el módulo se centra primero en ayudar a las personas a **identificar sus experiencias internas** y a desarrollar gradualmente estrategias para responder en lugar de reaccionar. Este cambio —de la reacción automática a la regulación consciente— es esencial en situaciones de integración de alto estrés, como trámites administrativos, entrevistas de trabajo o interacciones sociales.

ESTRÉS Y VENTANA DE TOLERANCIA

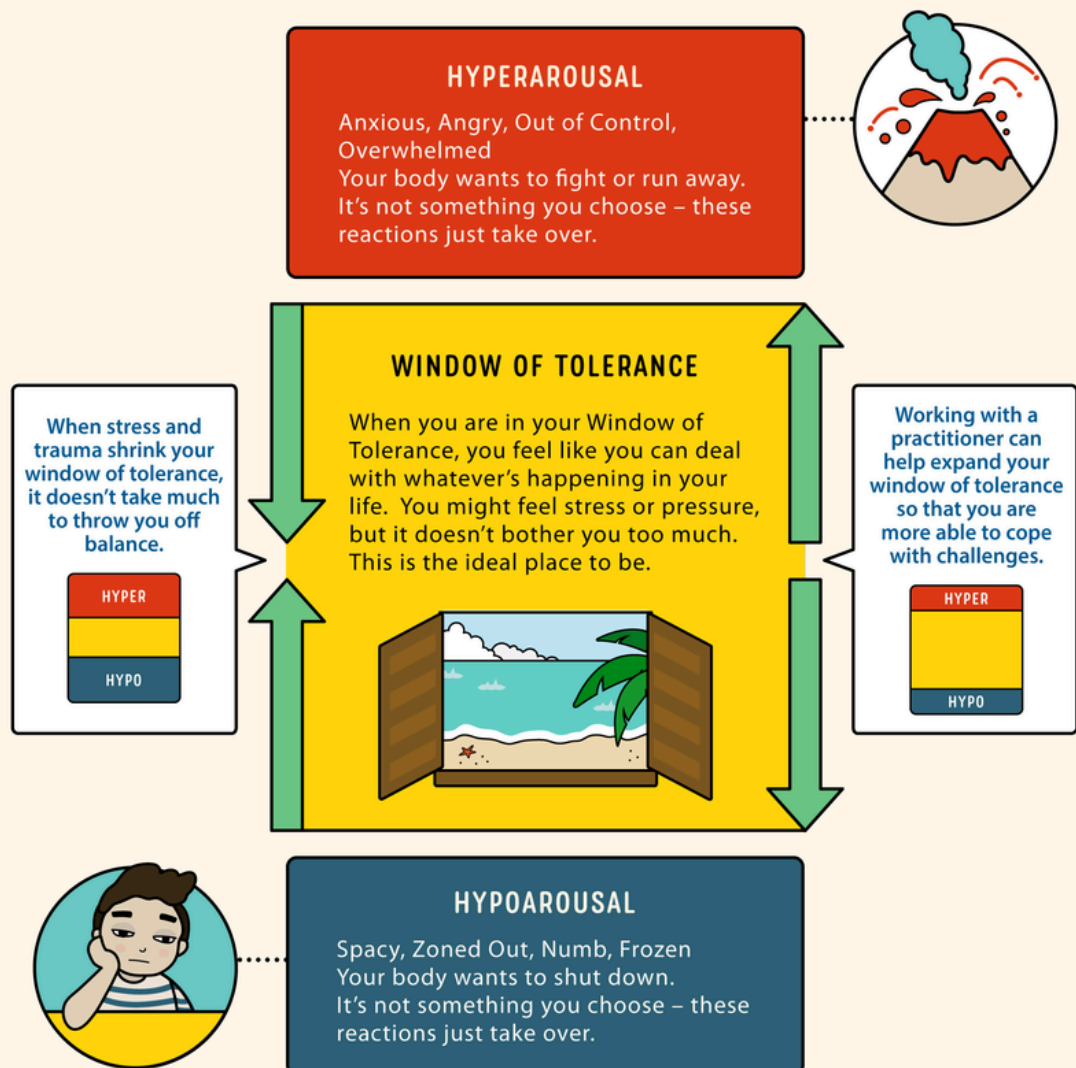
Para comprender estas respuestas emocionales, es necesario explorar el funcionamiento del **sistema nervioso bajo estrés**. Las personas con experiencia como refugiados suelen operar en modos de supervivencia debido a experiencias pasadas y presentes de amenaza. Estas respuestas no son patológicas, sino **mecanismos adaptativos** que se han activado crónicamente. Un concepto clave aquí es la **Ventana de Tolerancia**, que se refiere a la zona óptima de activación emocional donde las personas pueden pensar con claridad, procesar información y responder eficazmente. Dentro de esta ventana, las personas son capaces de aprender, comunicarse e interactuar socialmente.

Sin embargo, muchas personas con experiencia como refugiados suelen desenvolverse fuera de este rango. En estados de hiperactivación, pueden experimentar ansiedad, ira, irritabilidad e hipervigilancia. Estas reacciones suelen desencadenarse por situaciones de incertidumbre o autoridad percibida, como las interacciones con instituciones.

Por el contrario, en estados de hipoactivación, las personas pueden sentirse apáticas, desconectadas o retraídas. Esta respuesta suele producirse cuando el sistema se ve sobrecargado y entra en un modo de protección. Reconocer estos estados permite a los profesionales reinterpretar los comportamientos no como resistencia o falta de motivación, sino como respuestas fisiológicas al estrés.



How Trauma Can Affect Your Window Of Tolerance



Fuente de la foto: Instituto Nacional para la Aplicación Clínica de la Medicina Conductual
(<https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/window-of-tolerance>)

nicabm
www.nicabm.com

© 2019 The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine

Estrechamente relacionado con esto se encuentra el concepto de **secuestro de la amígdala**, que describe cómo el sistema de detección de amenazas del cerebro puede anular el pensamiento racional. La amígdala, responsable de procesar el miedo y el peligro, reacciona rápidamente ante las amenazas percibidas, a menudo antes de que el individuo sea consciente de lo que está sucediendo. En esos momentos, la corteza prefrontal, responsable del razonamiento y la toma de decisiones, se encuentra temporalmente menos activa.

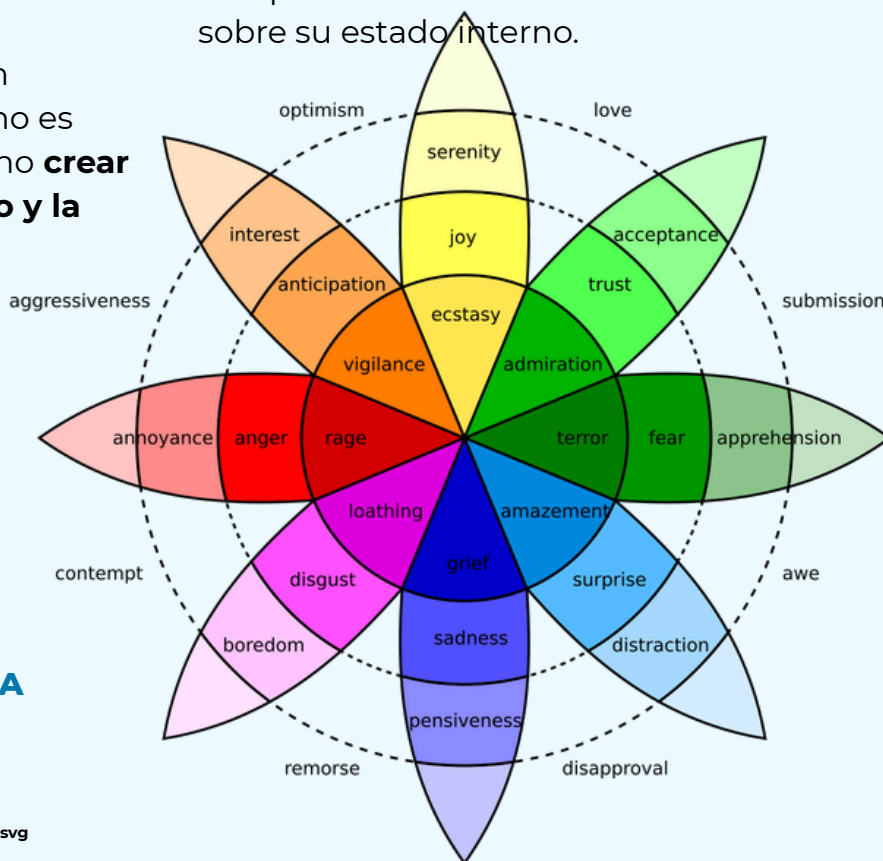
Para las personas con experiencia como refugiados, situaciones cotidianas como recibir documentos oficiales o enfrentarse a retrasos burocráticos pueden desencadenar esta respuesta, ya que pueden asemejarse inconscientemente a experiencias pasadas de peligro o pérdida de control. Durante un secuestro de la amígdala, las reacciones tienden a ser inmediatas e intensas, incluyendo ira, pánico o retraimiento.

El objetivo de la intervención temprana en este contexto no es suprimir estas reacciones, sino **crear una pausa entre el estímulo y la respuesta**.



RUEDA DE TOLERANCIA

Rueda de tolerancia
de <https://en.wikipedia.org/wiki/File:Plutchik-wheel.svg>



Una de las herramientas más eficaces para lograrlo es el **etiquetado afectivo**, que consiste en identificar y nombrar la emoción que se experimenta. La investigación neurocientífica demuestra que etiquetar las emociones reduce la activación de la amígdala y aumenta la actividad en las áreas cerebrales asociadas con la regulación. En pocas palabras, cuando las personas pueden decir "Me siento ansioso" o "Me siento impotente", comienzan a recuperar una sensación de control sobre su estado interno.

Para las personas refugiadas, este proceso puede resultar especialmente difícil debido a las barreras lingüísticas y las diferencias culturales en la expresión emocional. Por ello, los profesionales desempeñan un papel fundamental al facilitar la alfabetización emocional, utilizando vocabulario sencillo, **herramientas visuales** como ruedas de emociones y conexiones con sensaciones físicas. Por ejemplo, una persona que inicialmente describe sentirse "enojada" puede descubrir emociones subyacentes como el miedo o la incertidumbre. Esta diferenciación es esencial, ya que permite desarrollar estrategias de afrontamiento más adecuadas y eficaces.



VALIDACIÓN DE SENTIMIENTOS

Otro principio fundamental es la **validación emocional**. Las personas con experiencia como refugiados suelen experimentar emociones complejas como el duelo, la ira, la culpa y la desesperación, que a veces se malinterpretan o se minimizan. Desde una perspectiva informada sobre el trauma, estas emociones deben considerarse **respuestas funcionales a circunstancias extremas**, en lugar de signos de disfunción. El duelo refleja la pérdida del hogar, la identidad y las redes sociales; la ira puede indicar una necesidad de dignidad o justicia; el miedo es una respuesta natural a la incertidumbre; y el entumecimiento emocional puede servir como mecanismo de protección contra un dolor abrumador.

La validación implica reconocer la legitimidad de estas experiencias emocionales sin juzgarlas. Esto no significa estar de acuerdo con todos los comportamientos, sino reconocer que la respuesta emocional tiene sentido dada la historia de la persona. Para los profesionales, esto requiere escucha activa, empatía y la capacidad de reflejar las emociones del individuo.

Al reducir la vergüenza y fomentar la confianza, la validación crea las condiciones necesarias para la regulación emocional y el crecimiento personal.

Partiendo de estos conceptos, se introduce aquí la idea de pasar de **estados reactivos a respuestas reguladas**. La regulación no implica eliminar las emociones, sino desarrollar la capacidad de experimentarlas sin sentirse abrumado. Es aquí donde el concepto de **Anclaje Emocional** cobra especial relevancia. Un ancla emocional se refiere a cualquier estrategia o recurso que ayude a una persona a recuperar el equilibrio. Estos pueden incluir técnicas de respiración, ejercicios de conexión con la realidad centrados en la conciencia sensorial o afirmaciones de autorregulación interna.

Samir experimenta una intensa ansiedad antes de las entrevistas de trabajo, lo que a menudo lo lleva a cancelarlas en el último minuto. Mediante la Brújula Emocional, identifica el miedo vinculado a fracasos pasados e incertidumbre. Los profesionales lo ayudan a reinterpretar estas emociones y a desarrollar un ancla emocional (ejercicios de respiración y autoafirmación). Como resultado, Samir asiste a las entrevistas con mayor confianza y una mejor regulación emocional.

PROFESIONALES DE APOYO

Se anima a los profesionales a ayudar a las personas a identificar y practicar estos anclajes, especialmente como preparación para situaciones estresantes. Con el tiempo, estas herramientas pueden ayudar a ampliar la Ventana de Tolerancia de la persona, permitiéndole mantenerse presente y comprometida incluso en contextos difíciles. Este proceso es gradual y requiere repetición, pero es fundamental para la resiliencia a largo plazo.

También es importante considerar el papel del **contexto cultural** en la expresión y regulación emocional. Las normas emocionales varían considerablemente entre culturas, influyendo en cómo las personas interpretan y comunican sus sentimientos. Algunas culturas pueden desalentar la expresión emocional abierta, mientras que otras pueden enfatizar las experiencias emocionales colectivas. Por lo tanto, la formación en inteligencia emocional debe ser culturalmente sensible y adaptable, evitando la imposición de un único modelo de expresión emocional. En cambio, los profesionales deben trabajar en colaboración con los participantes para garantizar que las herramientas proporcionadas sean significativas y aplicables dentro de su marco cultural.

En este enfoque, el rol del profesional es el de **facilitador**. Su tarea consiste en crear un entorno seguro y predecible, modelar la conciencia y la regulación emocional, y guiar a las personas en el desarrollo de sus propias estrategias. .

Finalmente, este marco teórico se relaciona directamente con las herramientas prácticas presentadas en el módulo, como la Brújula Emocional y la técnica STOP. Estas herramientas operacionalizan los componentes clave de la inteligencia emocional: **identificar las emociones, comprender su significado y elegir una respuesta regulada**.

Al integrar la neurociencia, la inteligencia emocional y la atención informada sobre el trauma, el módulo proporciona un enfoque holístico y accesible para apoyar a las personas con experiencia como refugiados.

En conclusión, esta teoría promueve un cambio de perspectiva: de ver a los refugiados desde un enfoque centrado en las carencias, se reconocen sus capacidades de adaptación y su potencial de crecimiento. La IE se convierte no solo en una habilidad, sino en un camino para reconstruir la autonomía, la dignidad y la conexión .



ACTIVIDAD 'BRÚJULA EMOCIONAL'

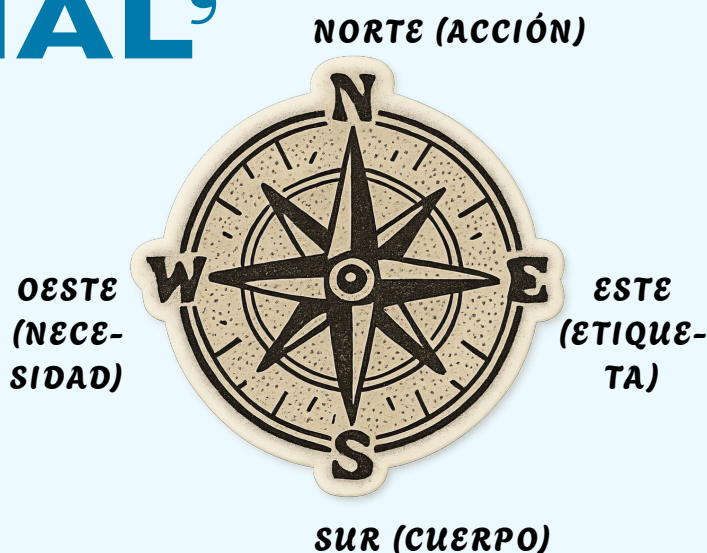
OBJETIVO

01.

La Brújula Emocional es una herramienta práctica que los profesionales pueden utilizar tanto como ejercicio de entrenamiento en entornos seguros y de bajo estrés como intervención durante situaciones de alto estrés.

Practicar este método en momentos de calma ayuda a las personas —incluidas aquellas con experiencia como refugiadas— a interiorizar los pasos, facilitando su aplicación bajo presión (por ejemplo, durante entrevistas, citas o interacciones sociales). Combina la conciencia corporal, la identificación de emociones, la identificación de necesidades y la planificación de acciones.

Para comprender la actividad en profundidad, se invita a los participantes a realizarla ellos mismos, independientemente de su situación emocional.



CREAR UN ESPACIO SEGURO Y CONCENTRADO

02.

Invite al participante a hacer una pausa y disfrutar de un momento de quietud. Anímelo a respirar lentamente para centrarse en el presente. Esto ayuda a reducir la reactividad inmediata y lo prepara para la reflexión.

IDENTIFICAR SENSACIONES FÍSICAS (SUR – CUERPO)

03.



Pídele al participante que observe lo que sucede en su cuerpo. Guíalo con preguntas sencillas:

¿Dónde sientes tensión?

¿Te late el corazón rápido?

¿Tu respiración es superficial o profunda?

Este paso ayuda a tomar conciencia de la conexión entre el cuerpo y las emociones.

ACTIVIDAD

‘BRÚJULA EMOCIONAL’

Road to Resilience

ETIQUETA LA EMOCIÓN (ESTE – ETIQUETA)

04.



Ayude al participante a nombrar la emoción vinculada a esas sensaciones. Utilice una rueda de emociones o vocabulario sencillo si es necesario. Fomente la especificidad:

- En lugar de "malo", ¿es miedo, frustración, tristeza o vergüenza?
- Este paso activa el procesamiento cognitivo y reduce la intensidad emocional.

IDENTIFICAR LA NECESIDAD SUBYACENTE (OESTE – NECESIDAD)

05.



Explora qué está comunicando la emoción. Guía al participante para que reflexione:

¿Qué necesitas ahora mismo?

¿Se trata de seguridad, claridad, respeto o apoyo?

Esto ayuda a reinterpretar las emociones como señales significativas en lugar de problemas.

ELIJA UNA ACCIÓN REGULADORA (NORTE – ACCIÓN)

06.



Ayude al participante a seleccionar una acción sencilla y factible para recuperar el control. Esto puede incluir:

Aplicación de la técnica STOP (Detenerse, Respirar, Observar, Continuar)

- Respiración profunda o conexión con la tierra
- Una declaración de autorregulación (por ejemplo, "Estoy a salvo, puedo manejar esto").

REFLEXIÓN DESPUÉS DE LA SITUACIÓN

07.

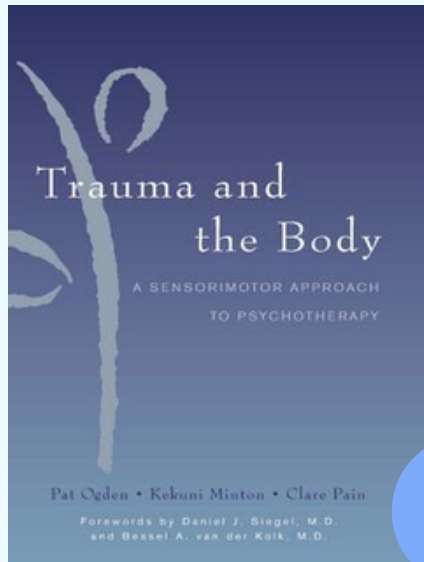


Tras la experiencia, invite al participante a reflexionar:

- ¿El hecho de nombrar la emoción cambió su intensidad?
- ¿Qué funcionó bien?
- ¿Qué se podría hacer de forma diferente la próxima vez?

Este último paso refuerza el aprendizaje y promueve la mejora continua. Anime al participante a usar la Brújula Emocional con regularidad, especialmente antes de situaciones estresantes. La repetición fortalece la conciencia emocional y desarrolla habilidades de regulación a largo plazo.

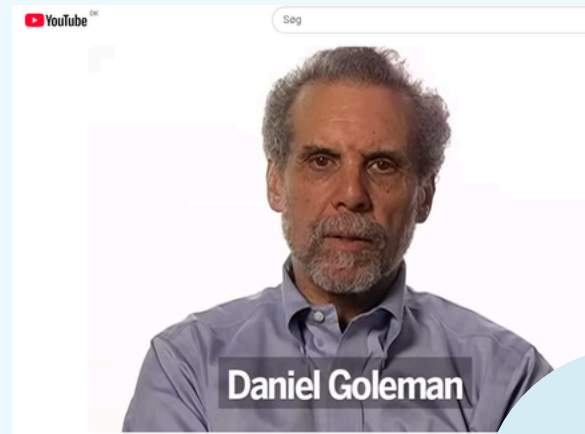
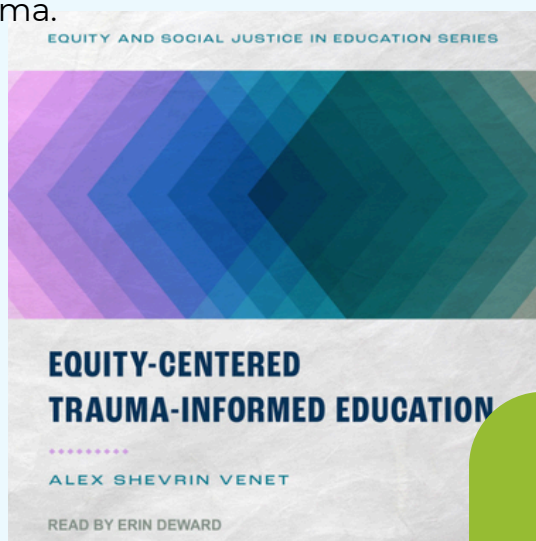
INSPIRATE



LIBRO

Por Kekuni Minton, Pat Ogden y Clare Pain

Una revisión detallada de la investigación en neurociencia, trauma, disociación y teoría del apego que señala la necesidad de un enfoque integrador mente-cuerpo para el trauma.



VIDEO

Daniel Goleman

“El poder de la inteligencia emocional” – Daniel Goleman
<https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>

PODCAST

Educación con enfoque en el trauma

Los episodios se centraron en la aplicación de prácticas basadas en la comprensión del trauma en contextos educativos y sociales.

<https://open.spotify.com/show/6Dw9a1MaL7zdxVtNOTIXa?si=365542542c544a6a>