

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”.

Aristóteles, Ética a Nicómaco.

Según algunos, los seres humanos habitamos un entorno inestable e intersubjetivo, donde los estímulos externos influyen de manera significativa en la forma que nos relacionamos, interactuamos y percibimos. De esta interacción surge la necesidad de adaptarnos y correlacionarnos de la manera más efectiva posible con el fin de sobrevivir en este mundo subjetivo y lograr una adecuada evolución del ser humano y la sociedad. En respuesta a esta inquietud es posible ahondar en el mundo de las emociones. La cual, desde sus orígenes más básicos nos han permitido sobrevivir hasta los tiempos de hoy, ayudando a la adaptación individual, grupal y social de la vida humana. Dado esto, se podría generar la siguiente interrogante: ¿Será considerable el protagonismo del mundo emocional en la sociedad actual?

Sí, según lo mencionado por Bericat (2012) es fundamental que en la sociedad se comience a visibilizar el mundo de las emociones, pues es gracias a estas que la vida puede experimentarse, de manera que sentimos y luego existimos.

Para conocer mayormente sobre las emociones, se puede mencionar lo expuesto por Denzin, (2009) citado en Bericat. (2012), quien plantea la definición de las emociones de la siguiente manera:

“Una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada - la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional”. (pp. 1).

Continuando con las definiciones al respecto, Goleman en 1995 señaló que:

El término emoción se refiere a los sentimientos y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.

Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas.

En base a la definición anterior, se puede señalar que la forma en la que percibimos el entorno está directamente influenciada por las emociones, que estas podrían tener un impacto en la salud biológica y además influir en nuestras relaciones interpersonales de manera temporal; con lo cual, a lo largo del día y de nuestras vidas se puede experimentar un sinnúmero de emociones desencadenados por diferentes estímulos del entorno.

A pesar de la complejidad existente para establecer una definición concreta acerca de las emociones como se plantea anteriormente, existe un mayor consenso y certeza sobre las funciones que el aspecto emocional juega en la vida de las personas y que se expone por Reeve (1994) mencionado en Montañés, (2005), quien señala la existencia de tres funciones principales y que se describe a continuación:

Adaptativa: Una de las funciones más importantes de las emociones es la de preparar al organismo para ejecutar una respuesta eficaz en base a las exigencias momentáneas del entorno, con lo cual se movilizan las energías para preparar una conducta determinada por el estímulo.

Sociales: Como la función anterior tiene el objetivo de preparar una respuesta, la función social de las emociones permite a otros anticiparse a un comportamiento mediante la expresión emocional, lo cual tiene un valor fundamental en la interacción social.

Motivacionales: La relación entre motivación y emoción es bastante estrecha, con lo cual una actividad “cargada” emocionalmente permite una ejecución más vigorosa, les otorga dirección a nuestras conductas acercándonos a aquello que nos gusta, mientras nos aleja de aquellas actividades que nos disgustan.

En base a esto, se puede mencionar que las emociones no solo permiten otorgarle un sentido a la experiencia de la vida, sino que también mantienen nuestro estado de alerta, con lo cual se anticipan acciones de lucha o huida, además tienen importancia en el como se construyen relaciones sociales mediante las expresiones no verbales de estas y por último tienen un papel fundamental en la motivación sobre las actividades que se realizan, por ende podrían tener un rol fundamental en el tratamiento de algunos trastornos y adicciones.

Debido a la importancia que cumplen estas funciones es que surge la necesidad de englobarlas en un concepto que explique de mejor manera como estas se interrelacionan e

influyen en nuestra rutina diaria. Es por esto que, en el año 1990, Salovey & Mayer plantean el concepto de la inteligencia emocional, que se define como “Una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento” (pp, 1).

Con esta definición, se comenzó a cimentar el camino para establecer la importancia de la experiencia subjetiva en el mundo, ampliando un concepto como “inteligencia” que siempre fue relacionado a las habilidades de adaptación, resolución y competencia (entendida esta como una forma de sentirse útil y capaz). De manera que el desarrollo de la inteligencia emocional como lo exponen Salovey & Mayer (1990) se relaciona con la capacidad de reconocer no solo las emociones propias, sino que también percibir las en los otros y manejarlas de manera efectiva y positiva.

Según Goleman (1995) existe una diferencia en como se manejan las emociones entre grupos de niños y niñas, de modo que las niñas tienden a crear grupos pequeños, en el que se paraliza el juego si una de las integrantes sufre un accidente y se pone la atención en ella, brindándole su apoyo. Mientras que los niños tienden a crear grupos más numerosos, en el cual se intenta al mismo tiempo fomentar la autonomía, de modo tal que en caso de sufrir algún impace se alejará del grupo, hasta que pueda volver al juego sin que esta actividad se paralice.

En base a esto, plantea que el desarrollo de la inteligencia emocional podría ser más saludable entre las mujeres puesto que estas crean grupos en los cuales se promueve la expresión emocional abiertamente, mientras que los hombres podrían verse afectados de manera menos positiva debido a la búsqueda de autonomía e independencia de modo que se centran en aislarse, con una baja expresión emocional, lo que sin duda podría afectar la salud mental de este último grupo.

Continuando con la idea anterior, Mestré, Guil & Brackett, (2008) plantean que las personas que conocen de cerca las expresiones emocionales detectan con mayor facilidad las expresiones y manifestaciones de la subjetividad ajena, con lo cual prestan mayor atención al mensaje emocional entregado mediante expresiones faciales, conductas, movimientos e incluso el tono de voz. Con lo cual, la comunicación resulta indispensable para lograr un desarrollo óptimo a nivel emocional, en base a los estilos comunicativos presentados durante la crianza por parte de los padres, que se distribuyen en los tres estilos de comunicación principales descritos por Pérez, León, & Coronado, (2017):

Estilo Pasivo: Se caracteriza por ser un estilo de comunicación en el que se accede a todas

las demandas de otro, presenta volumen de voz bajo, poco tiempo de habla y una distancia respecto a otra persona que lleva finalmente a la poca o nula defensa de los derechos propios.

Estilo agresivo: Totalmente contrario al anterior, este estilo se caracteriza por enfocar las necesidades personales por sobre las demás, ocupa gestos, palabras y tonos de voz que resultan agresivos y frecuentemente faltan el respeto de otros en el ejercicio de defender sus ideas por sobre las ajenas.

Estilo asertivo: En el límite de ambos estilos anteriores se encuentra este estilo de comunicación, que se basa en mantener claros límites entre las necesidades personales y las ajenas, se trata de un estilo en el que se entreguen herramientas y apoyo necesario para que el niño alcance sus objetivos en el futuro, pero también estableciendo obligaciones y expectativas reales no impuestas de manera arbitraria.

De lo anteriormente señalado se desprende lo siguiente a modo de síntesis reflexiva:

Un estilo de comunicación pasivo, en el que se accede a las demandas, entregándole toda la autoridad a los niños podría tener resultados adversos en cuanto a temas como la tolerancia a la frustración, por lo tanto, no es un estilo con el cual se desarrolle la inteligencia emocional de manera positiva, pues cabe la posibilidad de que no tenga límites definidos respecto a otro, con lo cual podría ser complejo que en un futuro identifique las emociones y necesidades de otro.

Por otro lado, el estilo agresivo podría generar efectos negativos en cuanto a la confianza de expresarse. Por ende, un estilo asertivo en el que se manejen los límites y al mismo tiempo se promueva la confianza y autonomía podría tener tal vez mejores resultados en cuanto a la expresión e inteligencia emocional se refiere.

Finalmente, cabe destacar que si bien es cierto la inteligencia emocional es algo que se desarrolla desde la infancia, en la cual los padres tienen un rol fundamental en lo que a comunicación, apoyo y generar confianza se refiere; no resulta definitivo en la vida como adulto, de ahí radica la necesidad de enfocar esfuerzos en temáticas que de cierta manera se han visto invisibilizadas en la sociedad como lo es la emocionalidad y la experiencia subjetiva de la vida, en un contexto marcado por la producción y la competitividad.

Si bien es cierto que no existe una definición en concreto para el concepto de emociones, los autores coinciden en la importancia de las funciones que estas tienen en la vida cotidiana de las personas, con lo cual poner énfasis en esta temática permitiría generar un contexto social

en el que se promueva la salud mental y de esa forma fomentar el bienestar personal.

Es tarea fundamental de los psicólogos y trabajadores del área social promover este objetivo de modo que trabajos como el desarrollado tienen una gran importancia, pues gracias a esto se puede acercar el conocimiento teórico a la población que lo requiera, le interese y al mismo tiempo quiera profundizar en conocimientos para su propio crecimiento personal.

Referencias bibliográficas

- Bericat, E. (2012). Emociones. Sociopedia. isa, 1-13.
- Goleman, D. (1995) Inteligencia emocional. Káiros. España.
- Mestré, J. Guil, R. & Brackett, M. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. Motivación y emoción, 407-438.
- Montañés, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia, 3.
- Pérez, A. León, N. & Coronado, E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza e investigación en psicología, 22(1), 58-65.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad, 9(3), 185-211