

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO HERRAMIENTA PARA SOPORTAR CON RESILIENCIA LA CRISIS ACTUAL VENEZOLANA

**EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A TOOL TO SUPPORT THE CURRENT
VENEZUELAN CRISIS WITH RESILIENCE**

Malena Andrade Molinares (*)

(*) Doctora en Ciencias Humanas (ULA). Magister en Literatura Iberoamericana (ULA). Licenciada en Letras (ULA), Licenciada en Educación (ULA). Profesora de la Universidad de Los Andes (ULA) Facultad de Arte, en Mérida-Venezuela. Profesora de la Maestría en Educación, mención Informática y Diseño Instruccional (ULA) Profesora del Doctorado en Ciencias de la Educación UPEL. Investigadora PEII Nivel B del MPPEUCT. malena.victor@gmail.com

RESUMEN

En este artículo se pretende comprender el concepto de inteligencia emocional, como punto de honor para manejar ciertas situaciones que por falta de orientación en la materia no sabemos cómo enfrentarlas. Iniciamos con unas palabras introductorias donde queremos dejar claro que, la situación de la crisis tan profunda que estamos atravesando los venezolanos amerita que desde la familia, la escuela y la iglesia nos enseñen a controlar nuestros impulsos y a desarrollar resiliencia para poder sobrevivir a las políticas perversas que corroen el sistema. Luego, intentamos aproximarnos al concepto de emociones en base a los postulados de Daniel Goleman y Laura Esquivel, en este mismo apartado explicamos a qué se refieren las emociones positivas y las emociones negativas, para finalizar reflexionando sobre de qué manera la inteligencia emocional podría ser la herramienta que nos ayude a comprender con pulso firme la situación económica que ha conducido a la ruina, la miseria y la tristeza produciendo la hecatombe a la que diariamente nos enfrentamos.

Palabras claves: emociones, inteligencia emocional, crisis, bienestar, resiliencia.

ABSTRACT

In this article we try to understand the concept of emotional intelligence, as a point of honor to handle certain situations that due to lack of orientation in the subject we do not know how to face them. We begin with some introductory words where we want to make clear that the situation of the crisis so deep that we are going through Venezuela deserves that from the family, the school and the church teach us to control our impulses and develop resilience to survive the perverse policies that corrode the system. Then, we try to approach the concept of emotions based on the postulates of Daniel Goleman and Laura Esquivel, in this section we explain what positive emotions and negative emotions are referring to, finally reflecting on how emotional intelligence could be the tool that helps us to understand with a firm pulse the economic situation that has led to ruin, misery and sadness producing the hecatomb that we face daily.

Keywords: emotions, emotional intelligence, crisis, well-being, resilience.

A manera de introducción

Los momentos aciagos que estamos atravesando los venezolanos, específicamente la crisis del año 2017 y lo que se está viviendo en el año 2018, demanda personas que no sólo posean una inteligencia racional, necesaria sin duda, pero sobre todo que manejen, comprendan y desarrollen inteligencia emocional, para poder enfrentar con mayor resiliencia lo desproporcionado de una sociedad dislocada, producto de un régimen que ha distorsionado el significado real de la política, y como consecuencia desastrosa se ha desencadenado una serie de males, haciendo muy compleja la situación.

Así, la hiperinflación que asciende en escalada gigantesca todos los días, proporciona un panorama desolador y devastador por donde miremos, pues en un país donde es imposible el acceso a la comida, a las medicinas, a la salud y en general al más mínimo de los detalles para desenvolvernos dignamente, es muy probable que entremos en crisis psicológica: pérdida de la paciencia, desesperación, desesperanza, desencanto, desilusión, apatía, desidia, abandono pereza, rabia, irritabilidad, malhumor entre otros estados de ánimos que son muy notables en la actualidad de los venezolanos. Estos sentimientos y pasiones comienzan a dominar la vida de todos, haciendo más insoportable la existencia, justamente en este punto es donde entra en juego el concepto que nos servirá para elaborar este artículo: la inteligencia emocional.

La crisis tan inimaginable que estamos viviendo todos los venezolanos, es realmente la que impulsa a reflexionar sobre el tema en cuestión: las emociones. Un acercamiento conceptual al mismo nos ayudará a comprender qué hacer con nuestras emociones, en momentos determinados y cómo el cabal manejo de las mismas nos permitirán maniobrar con equilibrio nuestra vida, que creemos está hecha ripias, producto de los malos gerentes que se han encargado de dilapidar las riquezas de todos los venezolanos.

Entonces, la comprensión de la crisis con inteligencia emocional, resulta trascendental y de primer orden en tiempos de debacle y ruina. El autocontrol, se hace hoy más que nunca imperante, para poder sobreponernos con entereza, fuerza y decisión a los problemas que día a día nos agobian y que por momentos creemos no podremos superar.

En la sociedad que vivimos es prioridad saber manejar nuestros sentimientos. Este asunto tan importante debe formar parte de la educación integral, por lo que la escuela en todos sus niveles, la familia y la religión deberían ser las encargadas de ayudarnos a desarrollar el autocontrol ante los diferentes impulsos y tener empatía por los demás. Sin embargo, las instituciones mencionadas han dejado a un lado esta dimensión humana, solo se han preocupado por desarrollar capacidades cognitivas o intelectuales, obviando el sentir que en esencia se transforma en lo que nos mueve desde nuestro fuero interno a actuar, lo que se quiere decir concretamente es, que las personas necesitamos saber actuar ante situaciones favorables o adversas, según sea el caso.

Por otro lado, el “fin de los relatos” y los nuevos paradigmas nos conduce a reflexionar sobre cómo estamos actuando en nuestro diario vivir. La idea de este ensayo es discernir a cerca de la situación socio-política de la cual somos víctimas y testigos, para poder actuar con pulso firme, conscientes que si sabemos manejar nuestras emociones sin dejar que nuestras pasiones nos dominen, podremos conseguir la paz y tranquilidad interior que en definitiva deberá ser el fin último de esta existencia.

Emociones. Hacia una conceptualización

A diario y mientras estemos vivos seremos receptores y transmisores de emociones, esto es una condiciona natural inherente de todas las personas. El asunto versa en saber cómo controlar los diferentes estados de ánimos que por momentos nos agobian y nos dispersan de la realidad, cómo distinguir las emociones y de qué forma manejarlas para lograr un equilibrio sano, tanto físico como psíquico, pues los momentos actuales que estamos atravesando demandan de una educación que se encargue de hacernos comprender qué son las emociones y cómo dominan nuestra existencia en cada paso que damos, éstas son necesarias sentirla pero en grados controlables, con medida para un mejor desempeño en todos los ámbitos de nuestra vida, parafraseando a Aristóteles en su famosos libro de *Ética a Nicómaco* (el filósofo, en ese extenso texto, discurre sobre conceptos como la felicidad, la virtud, la honestidad) sostenía que cualquier persona podía sentir rabia ante una situación en particular, eso es algo natural y hasta sencillo. Pero se debe sentir enojo con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento adecuado. Con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

Partiendo de esta idea, podríamos señalar que, es necesario sentir, lo bueno y lo no tan bueno, eso nos habla de que estamos vivos, que respiramos, que existimos y que además sentimos, pero, saber la magnitud de lo que debemos sentir es lo realmente valioso, no excedernos ni con las alegrías ni con las tristezas, pues los resultados podrán ser catastróficos, tanto para nosotros como para quienes nos rodean. Entonces, sentir con medida es crucial para nuestro cabal desarrollo psíquico y mantenimiento físico, pero también para el bienestar ajeno.

A la sazón de lo dicho, cabría preguntarnos ¿Qué se entiende por emoción?, el diccionario señala que la palabra emoción proviene de la raíz latina *emovere*, esta a su vez constituida por el verbo “*motere*”, cuyo significado es muy parecido en español es, mover y el prefijo “e” que semánticamente se traduce como alejarse, por lo que etimológicamente nos sugiere que, una emoción es un impulso, que generalmente sentimos de forma imprevista, no es controlado por nuestro organismo y dicho sentir nos invita a actuar de algún modo, sea positivo o negativo.

A tenor de lo expuesto Laura Esquivel (2001) sostiene que: “la emoción es una energía que nos impulsa a actuar, en algunos casos esa «acción» implica contradictoriamente una parálisis. Por ejemplo, una persona deprimida puede convertir el impulso de sus

emociones en formas dramáticas de inmovilidad” (p.18). Y, unas páginas más adelante esta misma autora señala que: “Una emoción es energía en tránsito” (p. 25).

Existe un grado desproporcionado de torpeza emocional, por lo que la vida se hace más difícil en su cotidiano desarrollo. Esta incapacidad de controlar las emociones es producto de nuestras desesperanzas, frustraciones e impacencias, pues vivimos en la cultura del desespero y la premura, estamos constantemente abrumados por falsas alarmas, ansiedades e inquietudes espirituales, fruto de nuestros pensamientos que hacen que la vida sea un océano de sufrimientos, muchos de los cuales pueden sobrellevarse si sabemos manejar nuestras inconformidades y desasosiegos.

Las emociones son las diversas formas como reaccionamos desde nuestro interior de acuerdo a la circunstancia que estemos viviendo, son estados de ánimo, que vienen a ser reflejos del alma, pues la palabra “ánimo” proviene de alma, que también suele asociarse con espíritu o mente y, es que en realidad escindir estos tres términos (alma, mente y espíritu) es difícil, porque aunque pueden tener significados semánticamente diferentes, los tres se fusionan como la cinta de Moebius, no sabemos dónde empieza una definición y dónde termina la otra, de tal forma que, son conceptos que van unidos indefectiblemente.

Para la escritora mexicana Laura Esquivel (2001) en su texto llamado *El libro de la emociones*, éstas son definidas como lo que día a día experimentamos: “Las emociones se viven, se sienten, se reconocen, pero sólo una parte de ellas se puede expresar en palabras o conceptos (...) Es muy difícil tratar de encerrar en una palabra la alegría o la tristeza, pero no es así sentir las a plenitud” (p. 10).

La educación desde la que se inicia en la familia, nos ha enseñado a no mezclar los pensamientos con los sentimientos, así, por ejemplo, el género masculino a quienes desde niños les han dicho, la cruel sentencia : “los hombres no lloran” han sufrido por no poder expresar su tristeza en un momento determinado, nada más perverso, pues los hombres son seres humanos que sienten y padecen, contrariamente a las mujeres se les permite llorar hasta desintegrarse, porque son débiles e inseguras, estas dos situaciones han sido responsables de que las personas o, no expresen sus emociones (los hombres) en su justa dimensión o, exageren sin medida lo que sienten (las mujeres).

Siguiendo la idea del párrafo anterior, es preciso afirmar que pensar y emocionarse si van de la mano, además muchas veces con un solo recuerdo, una sola vivencia que llegue a nuestra mente en el acto podemos sentir alegría, rabia o tristeza, cuando escuchamos una canción podemos asociarla con un momento en particular de nuestra vida, así que, cómo poder desligar el pensar del sentir, y es aquí justamente donde está la gran falla pedagógica y familiar. Siguiendo la idea de Dobson (2005) “las emociones siempre deben rendir cuentas a las facultades de la razón y la voluntad” (p.11) y más adelante el mismo autor sostiene que “la mente, el cuerpo, el alma son vecinos muy cercanos, y normalmente uno se contagia de las enfermedades de los otros” (p.11).

Esquivel (2001) refuerza esta idea de la siguiente manera: “Por mucho tiempo hemos considerado equivocadamente que el pensamiento y la emoción eran cosas distintas que podían separarse. Que la mente del hombre funcionaba mejor sin la interferencia de estados emotivos, ¡como si fuera posible ignorar las emociones!” (p.12).

De tal forma podríamos preguntarnos, cuál es la parte precisa de nuestro cerebro que nos conduce a dejarnos llevar por las pasiones, los sentimientos y que por momento estas reacciones pueden conducirnos a perder el control, la respuesta según han descubierto los neurocientíficos es la amígdala, la misma es una estructura subcortical situada en el lóbulo temporal, y su función primordial es integrar las emociones como patrones de respuestas ante determinadas situaciones, las cuales se expresan mediante efectos fisiológicos o con una respuesta conductual.

Según Goleman (2005):

En la arquitectura cerebral, la amígdala constituye una especie de servicio de vigilancia dispuesto a alertar a los bomberos, la policía y los vecinos ante cualquier señal de alarma. En el caso de que, por ejemplo, suene la alarma de miedo, la amígdala envía mensajes urgentes a cada uno de los centros fundamentales del cerebro, disparando la secreción de las hormonas corporales que predisponen a la lucha o a la huida, activando los centros del movimiento y estimulando el sistema cardiovascular, los músculos y las vísceras: La amígdala también es la encargada de activar la secreción de dosis masivas de noradrenalina, la hormona que aumenta la reactividad de ciertas regiones cerebrales clave entre las que destacan aquéllas que estimulan los sentidos y ponen el cerebro en estado de alerta (p.27).

Es en esta pequeña parte de nuestro cerebro, la amígdala, es en donde se detona tono nuestro sentir, actuar y reaccionar. Entonces, debemos como punto de partida comprender qué son las emociones y como éstas sin pedir permiso se manifiestan y se suceden en nuestro organismo ocasionando transformaciones fisiológicas o conductuales que en ocasiones son imposible de dominar, y justamente en este punto es donde podrían comenzar de verdad nuestros problemas, en esa crisis de dominio propio, no se trata de no sentir, de lo que se trata es de sentir en la justa medida, esto lo controla nuestros pensamientos, entonces es allí donde podemos fundir el pensar con el sentir, que por tanto tiempo han estados escindidos.

Goleman (2005) señala que el destino de nuestra vida se haya en total correspondencia con el manejo de las emociones, no solo se requiere un alto coeficiente intelectual (CI), este autor sostiene la siguiente interrogante, la cual a su vez trata de responder:

¿Qué cambios podemos llevar a cabo para que a nuestros hijos les vaya bien en la vida? ¿Qué factores entran en juego, por ejemplo, cuando personas con un elevado CI no saben qué hacer mientras que otras, con un modesto, o incluso con un bajo CI, lo hacen sorprendentemente bien? Mi tesis es que esta

diferencia radica con mucha frecuencia en el conjunto de habilidades que hemos dado en llamar inteligencia emocional, habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Y todas estas capacidades, como podremos comprobar, pueden enseñarse a los niños, brindándoles así la oportunidad de sacar el mejor rendimiento posible al potencial intelectual que les haya correspondido en la lotería genética (p.8).

La cita nos permite aseverar que hoy día los grandes males que nos están afectando son la tristeza y la angustia, pero entonces surge la interrogante ¿cómo hacer para enseñarle a los niños a no vivir angustiados, sin tristezas, sin sufrimiento en una sociedad que exige solo personas que obren y resuelvan conflictos desde aspectos cognitivos, donde los sentimientos se ocultan como algo vergonzoso? Esta es una interrogante que la educación en cualquiera de los niveles deberá estarse haciendo y respondiendo a su vez, solo así podríamos salir de la encrucijada en la que nos encontramos, pues hoy como nunca antes, la educación se ha desvalorizado, perdiendo su hegemonía y credibilidad, produciendo abulia, aburrimiento y hastío en los más jóvenes, ya que desde tiempos antiguos ha venido concentrando sus esfuerzo en desarrollar la memoria, sin tomar en cuenta los sentimientos, de primer orden sin duda alguna, pues todos los poseemos. Así que, cómo negarlos, ocultarlos o solaparlos detrás de conceptos que se aprenden como una canción y se olvidan luego de presentar el examen.

Existen emociones como dice Esquivel (2001) que sanan y emociones que enferman, otros autores las llaman emociones negativas y emociones positivas, veamos por qué.

Las emociones negativas

En nuestro diario vivir, y de forma indefectible, se nos presentan las emociones negativas que afectan a nuestro estado de ánimo y a las relaciones interpersonales; como la ira, los celos, la envidia, la venganza, la ansiedad, la arrogancia, etc. Entonces, surge la interrogante es necesario sentir estos estados de ánimos que nos producen insatisfacción y desasosiego? Y la respuesta es contundente, sí es necesario, pero también es necesario tener educada nuestra conducta, nuestra forma de responder ante determinadas pasiones, la manera de reaccionar deberá ser en la justa medida y desde el autocontrol. Pero estas formas de responder, ante determinada circunstancia que exalte alguna emoción, que resulta tan humano, no lo enseñan ni en la familia, ni en la escuela, ni en la iglesia, las tres grandes instituciones que deben mirar este aspecto como indivisible del ser, pues comprender que podemos sentir emociones negativas es una forma de entender el porqué de las reacciones y conducta de las personas, y cómo orientarlas para que respondamos desde lo ecuánime y lo mesurable.

Estas emociones negativas, muchas veces, ensombrecen y ofuscan nuestra cabal comprensión de los problemas, y por tendencia somos más proclives a aumentar la magnitud de la gravedad del asunto que debemos enfrentar, así le damos paso a la

ofuscación del pensamiento, pues solo conseguimos generar en nuestro sistema nervioso una carga de estrés, que a largo plazo afecta nuestro organismo y nos puede llevar a la muerte o en casos menos extremos a responder inadecuadamente a problemas menores y pasajeros, ya que las emociones negativas “nos tensan, obstaculizan el flujo de la energía, debilitan, entorpecen el funcionamiento de los órganos, dificultan la asimilación de ideas, interfieren en la transmisión de información de una célula a otra” (Esquivel, 2001, p.49).

Los venezolanos diariamente nos enfrentamos a sentir las emociones negativas, ira, impotencia, desasosiego, estrés, la vida para muchos empieza a perder sentido cuando deben dejar la mitad del día y hasta más en una cola para lograr comprar a precios “injustos” (por la hiperinflación desmesurada) algún producto de primera necesidad que solo es una ilusión y que no da confianza ni esperanza en el futuro, pues cuando se pierde la vida en una larga espera el resultado no puede ser el más satisfactorios, en especial para los individuos que se ven afectados por este sistema, provocando de forma indefectible que el estrés haga su aparición. Éste es el mal de todos los venezolanos, quienes estamos cansados de tanta presión, ya no para vivir, sino para sobrevivir con lo más mínimo y exiguo, pues cada día las necesidades se incrementan, nos falta la electricidad, el gas, el agua, la comida, las mediciones, y ni hablar de ropa, pensar en adquirir un vivienda, comprar algún aparato eléctrico o, cualquier gasto en ocio se pertenece a países en progreso, mientras tanto nuestras vidas se diluyen en la eterna espera de un cambio que nunca llega, pero aun así debemos ser fuertes emocionalmente y comprender que la resiliencia debe ser un asunto de honor en nuestra constitución psíquica.

Laura Esquivel (2001) en su *El libro de las emociones*, al respecto del estrés como el mal de la sociedad actual, sostiene que: “ese terrible mal, que aqueja a millones de personas, tiene el poder de encogernos el corazón, pues cuando uno está deprimido, todo el organismo se contrae. Nuestra capacidad de actuar, de pensar, de gozar, se reduce a su mínima expresión (p.38).”

También la misma autora al respecto de lo que nos produce el estrés en nuestro organismo comenta que:

El estrés, entre otras cosas, ocasiona la contracción y el endurecimiento de los órganos internos, y dificulta su funcionamiento. Les pone una camisa de fuerza que no los deja trabajar. Al contraerse provocan que la membrana que los cubre se les adhiera totalmente y los imposibilite para expulsar el calor y las toxinas que guardan en su interior (Esquivel, 2001, p.38).

Pero la gran interrogante es como evitarlo, de qué manera nos podemos hacer de la vista gorda cuando sumado a todos lo inconvenientes mencionados en párrafos anteriores, debemos cumplir con el trabajo, llegar a tiempo (sin transporte) cuidar la cartera, porque los facinerosos pululan por estas calles, no sacar el celular, de ser posible no llevarlo

consigo, menos aún una tabla o una laptop, mientras más pobres nos veamos en apariencia mejor, así evitamos ser blanco fácil de los delincuentes, bajo tantas presiones cómo evitar el estrés, tal vez nadie tenga la respuesta mágica, ni la panacea a todo lo que las emociones negativas nos producen, lo que es claro es que debemos tolerar todos estos asuntos con una sonrisa, tal como lo dijo Charles Chaplin, “un día sin reír es un día perdido”.

Si asumiéramos estas palabras de Chaplin como cierto, entonces las emociones negativas serían más llevaderas y generarían menos estrés en nosotros, ya que cuando reímos liberamos cargas acumuladas, producto de la ansiedad, la depresión y el sinnúmero de responsabilidades que agobian nuestra vida, además de evitar el estrés el acto de reír, y si es a carcajadas mejor, nos distrae y nos ayuda a olvidar los problemas, quedando así las emociones negativas solapadas por la diversión, la risa y la alegría, es una buena forma de contrarrestar este despropósito de vida que actualmente la sociedad nos impone, más aun a los venezolanos, al respecto Esquivel (2001) sostiene que: “La única forma de aliviar la tensión y evitar el sobre-calentamiento de órganos internos es por medio de la relajación y la mejor manera es por medio de la risa” (p. 39). Si reímos todo nos parecerá más llevadero, más fácil, menos amenazante y menos complicado de lo que pensábamos.

Las emociones positivas

Las palabras resultan un arma poderosísima cuando de emociones positivas se trata, aunque también pueden ser utilizadas para la destrucción, para desequilibrar a una persona o, sencillamente hacerla sentir mal. En este punto alusivo a las emociones positivas, nos interesa recalcar que éstas están unidas al verbo, pues la palabra es muy eficaz, y repercute en el sentir de todas las persona. Tal vez, en muchos casos, no somos conscientes de cómo nuestras palabras pueden infundir muchas cosas en otras personas, tanto buenas como malas. Pero en lo que respecta concretamente a las emociones positivas es preciso que seamos capaces de elogiar, y dar palabras de ánimo viendo en todo momento lo positivo de lo que se está ponderando antes de maltratar con el verbo y como consecuencia hacer sentir mal al otro, de allí que muchas personas de diferentes credos, le den tanto valor e importancia a la oración pronunciada en voz alta como forma de estimular buenas energías. Según Esquivel (2001) “las emociones positivas nos relajan, liberan energía, refuerzan el sistema inmunológico, propician la transmisión de información entre células, permiten que fluya la energía, nos ponen más alertas y agudizan nuestra capacidad de aprendizaje (p.49). Las emociones surgen sin pedir permiso, éstas llegan se instalan en nuestro sentir y tal vez, algunos cambios fisiológicos (químicos y físicos) le demuestran a los otros lo que estamos sintiendo.

Las emociones positivas son todas aquellas que generan sensación de felicidad, de placer, de gozo y en fin todas aquellas emociones que nos generan sensación de bienestar. Las emociones positivas que con más frecuencia sentimos son: la autoconfianza, la autoestima, la automotivación, la generosidad, el altruismo, la tolerancia, la alegría, el sosiego, la humildad y la empatía entre otras. Este tipo de sentimientos nos ayudan a

interconectarnos con el mundo y la gente de forma más satisfactoria, además, nos ayuda a ser más flexible en nuestras apreciaciones y en nuestros juicios sobre la conducta y forma de reaccionar de los otros. También nuestra forma de pensar y razonar se hace más flexible pues en la integración de pensamientos positivos e ideas, surgen estados de satisfacción que nos ayudan a hacer más placentera la existencia misma, aunado a esto contribuye con la creatividad, así en los momentos tan difícil que nos ha tocado vivir a los venezolanos en las dos primeras décadas del siglo XXI, desarrollar la creatividad para poder atender las necesidades primaria resulta imperioso y la herramienta más valiosa para poder continuar y no morirnos de desesperanza, hambre e inanición.

Algo importante de señalar, es que las emociones positivas contribuyen a neutralizar las emociones negativas, pues si éstas son realmente poderosas no permitiremos que cuando estemos sintiendo placer y bienestar se vean ofuscados por una inquietud desagradable o por un inconveniente menor. Así, no le damos oportunidad a que la tristeza, el desaliento y la amargura solape una felicidad que estamos sintiendo en un momento determinado, si esto ocurre con frecuencia es preciso acudir al psicólogo pues los cambios de emociones repentinas es un claro síntoma de bipolaridad.

Las emociones positivas activan energías que nos permiten continuar luchando, seguir avanzando y, además nos llenan de esperanza. Sentir sensaciones de bienestar contribuye a minimizar los niveles de estrés y desesperanza, estos beneficios se traducen en impulso para continuar en la búsqueda de la tranquilidad, de seguir luchando por nuestros sueños y de tener fe que las situaciones de angustia e impaciencia sólo serán un mal recuerdo.

¿A qué se llama Inteligencia Emocional (IE)?

Todo el tiempo estamos esperando que las cosas y las circunstancias cambien. Así, en nuestro diario vivir, siempre nos encontramos en la espera de que algo bueno o deseado pasé, que las cosas cambien, y que nunca suceda nada que nos pueda afectar, y este sentir es natural, pero la vida lleva su propio curso y suceden acontecimientos para los cuales muchas veces no estamos preparados, y es justamente en ese punto de inflexión donde se precisa saber actuar, no dejarnos dominar por las emociones, controlar nuestros pensamientos y no reaccionar bajo alguna emoción que nos dicta qué hacer o, qué decir y de lo cual cuando llega la clama, muy probablemente, nos arrepentiremos.

Ahora bien, es preciso señalar que para poder comprender desde lo emocional, cómo enfrentar la crisis actual, se precisa entonces, definir qué entiende por inteligencia emocional

La inteligencia emocional “constituye el vínculo entre sentimiento, el carácter y los impulsos morales” (Goleman, 2005, p.8) Y, Esquivel (2001) sostiene que al final del siglo XX “es cuando se ha comenzado a hablar de eso que se llama la inteligencia emocional y se ha tomado conciencia de que el estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo” (p.13).

Según Villa (2013) el término Inteligencia Emocional se refiere a:

La capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, y que pueden definirse según Goleman, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de otras personas, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones (p.83).

Partiendo de esta cita, podemos señalar en términos prácticos que la inteligencia emocional significa ser conscientes sobre lo que estamos sintiendo en la proporción equilibrada de estos sentimientos, los cuales derivan en un comportamiento, que implícitamente devienen en un proceder, ejerciendo una impronta en las personas que nos rodean.

De una inteligencia emocional equilibrada dependerán nuestras repuestas ante circunstancias que nos generan presión. Por lo cual, la capacidad de manejar y expresar con mesura nuestras emociones es crucial, tan es así que quienes estudios recientes han revelado de qué manera muchas personas alcanzan más éxito que otras y han llegado a la conclusión que los individuos exitosos en sus proyectos dependen más de su inteligencia emocional, que de su inteligencia cognitiva para poder dar respuestas eventuales a problemas que requieren personas equilibradas y con control de sus emociones. Idea que sostiene Villa (2013), quien textualmente señala que: “el mundo actual ha demostrado que las personas exitosas no se caracterizan por su inteligencia racional o coeficiente intelectual. Por el contrario, los rasgos más comunes entre los líderes y gerentes exitosos son sus habilidades personales” (p.83).

Entonces, por inteligencia emocional podríamos definir las habilidades de autodominio sin dejar de sentir, pues al estar vivos los sentimientos juegan un papel importante en todas las actividades que proyectemos, el asunto no es execrar de nuestro mundo el sentir, no, es sentir en la justa medida sin desbordar los pensamientos negativos, ni permitirles que pasen mucho rato en nuestra mente, pues podrían ocasionarnos serios inconvenientes que se traduciría en malestares físicos, psíquicos inclusive y, siendo muy drásticos podrían conducir a la muerte. Por lo cual, equilibrar los sentimientos y dejar que la razón interceda y nos hable con conciencia es inteligencia emocional, es un fundir la pasión con la razón a fin de actuar más inteligentemente, sin dejarnos arrastrar por la pasión, esto a su vez despojaría nuestro actuar de la estulticia.

Inteligencia emocional en medio de la crisis

La sociedad en cualquiera de sus facetas no se encarga de enseñarnos a manejar nuestras emociones, pues solo se ha ocupado de la inteligencia racional, olvidando que somos seres integrales, constituidos de pensamientos, sentimientos, alma, y corazón. Dicho olvido ha traído como consecuencia que en muchos momentos de nuestro diario vivir no

sepamos responder ante dificultades que requieren inteligencia emocional, equilibrio y dominio propio, produciendo como consecuencia, estallidos de tristeza, euforia, gritos, improperios, respuestas negativas que hacen reaccionar a los otros de la misma manera, porque ese “otro” tampoco sabe manejar su emociones, en palabras de Daniel Goleman (1996) ese “analfabetismo emocional”, trae como consecuencia comportamientos inadecuados, irrespetuosos, y en algunos casos considerados como desadaptados, son precisamente los que nos están haciendo mucho daño y no nos permite ver con claridad, ofuscando nuestra razón y como salida, sólo dejar aflorar las emociones negativas para resolver nuestros problemas.

Las personas para huir de los problemas y no encararlos con pulso firme optan por consumir sustancias nocivas para el organismo y la pisque (drogas y alcohol), otras desarrollan problemas de alimentación como bulimia y anorexia, (este padecimiento sobre todo en los adolescentes es más frecuente) o, en aquellas personas que cuando tienen un problema se inhiben y no comen o, aquellos que comen para llenar un vacío espiritual que los agobia, ambas situaciones no son controlables por quienes las padecen.

A la par de lo dicho en el párrafo anterior, eventualmente también se presenta otro problema, y que la familia venezolana hoy más que nunca lo está viviendo (fruto del desespero por la situación económica) que es, la violencia intrafamiliar, es muy frecuente observar en la calle parejas discutiendo por asuntos totalmente domésticos y lo hacen sin escrúpulos; gritan, se ofenden, dicen palabras indecorosas y hasta llegando al maltrato físico. En casos como los mencionados es cuando reflexionamos sobre cómo sería la mejor forma de combinar el desarrollo cognitivo con el emocional, para que la sociedad pueda contar con personas equilibradas, capaces de enfrentar los momentos de crisis con responsabilidad tanto racional como emocional.

Lo expuesto anteriormente conduce a muchas interrogantes, pero básicamente dos consideramos son importante señalar, a saber: ¿Qué papel está jugando la familia en la enseñanza del manejo de las emociones? ¿La educación, en cualquiera de sus niveles, está otorgándoles a sus estudiantes herramientas que los ayuden a canalizar sus pasiones, su sentir y sus emociones, en pro de construir una sociedad más pacífica?

Las respuestas a tales interrogantes no son tan sencillas como pudieran verse a simple vista, pero sabemos que la familia no enseña a sentir de forma ponderada y, la escuela no resuelve los asuntos pedagógicos desde la fusión de lo racional con lo emocional, porque por herencia y tradición se cree que pensar y sentir son como el agua y el aceite, no se unen, nada más lejos de la realidad, pues como lo ha planteado Xavier Subiri en su tesis “Inteligencias sintiente”, conforme con lo cual lo cognoscitivo está fundido y muchas veces hasta se confunde con lo sensible, a su vez estos dos aspectos lo ininteligible y lo sensible constituyen la actividad psíquica.

La inteligencia emocional en cualquier circunstancia será de gran valor, pues es una forma de analizar el comportamiento humano, comprender esta conceptualización nos ayudará

a soportar con mayor resiliencia la situación actual, pues provee la posibilidad de desarrollar empatía y comprensión por el otro, de saber controlar nuestros impulsos, de actuar de forma ponderar sin abusar de las emociones sean positivas o negativas. Hasta ahora hemos venido insistiendo en la necesidad de sentir, por cuanto razón y corazón son sistémicos, uno sin el otro no funciona, entonces dejemos que las emociones afloren, aparezcan y se manifiesten, como ellas caprichosamente lo saben hacer, pero no les permitamos que ofusquen nuestra razón, que dominen nuestro actuar y que nos reduzcan solo a impulsos y explosiones que seguramente no nos dejan ningún saldo positivo, tanto a nuestra vida como a la vida de los seres que amamos.

Bibliografía

Dobson, J. (2005). *Las emociones. ¿Se puede confiar en ellas?* Estados Unidos: Casa creación.

Esquivel, Laura (2000). *El libro de la emociones*. e-libro.net. Libro en PDF

Gardner, Howard (1983). *Inteligencias múltiples*. Barcelona. PAIDÓS.

Goleman, Daniel (2005). *Inteligencia Emocional*. Lelibros.org.

Villa, María Eugenia. (2013). "La inteligencia emocional aplicada en las organizaciones".
En: *Revista Gerencia del Talento Humano*. México. Universidad de las Américas. pp 83-91.