

Las emociones en el proceso de la vida - Nataly P. Castro¹

Introducción

Cada persona tiene el poder de elegir y decidir cómo desea vivir su vida. Quizás, desde patrones generacionales repetitivos y creencias limitantes, que muchas veces llevan al victimismo, o también desde la resiliencia, el reaprendizaje y la transformación, dando lugar al pensar-sentir-hacer consciente. Como profesionales de la salud mental debemos continuar la tarea de concientizar, sensibilizar y visibilizar la importancia de las emociones en el proceso de la vida, un tema de actualidad que nunca estará de más y no será redundante, al contrario, poder normalizar el hablar de emociones, inteligencia y educación emocional generará que las personas logren realmente pensar una vida con bienestar.

El presente ensayo retoma conceptos que, apoyados en la opinión y la experiencia laboral de más de doce años en diferentes áreas de la Psicología, permiten unirme a las voces de otros profesionales de la salud mental que han trabajado, y siguen haciéndolo, en la enseñanza de la necesidad e importancia de las emociones en las decisiones, relaciones, enfermedades, y en general, en el proceso de vida. Es decir, donde aprender una adecuada gestión emocional puede hacer una gran diferencia en cada persona y en la sociedad, donde el bienestar mental y físico debe ser una prioridad.

Este escrito, plantea la posición de su autora frente al tema expuesto, argumentado y apoyado con conceptos de autores que ayudan a describir algunas de las principales implicaciones de la gestión emocional.

¹ Licenciada en Psicología y Especialista en Psicooncología.

Conceptualización

La vida como proceso, que inicia al nacer y termina al morir, donde tenemos la oportunidad diaria de aprender, conocer y experimentar todo lo que deseamos y a lo que damos apertura en nuestra mente y cuerpo, donde mil pensamientos que van y vienen nos acompañan y nos generan sensaciones, a veces agradables, otras no tanto; en fin, en todo este proceso podríamos preguntarnos: ¿cuánto tiempo estoy dedicando a escuchar mi cuerpo y mi mente conscientemente para saber acerca de mis sensaciones?, ¿eso que siento, se puede cambiar, lo puedo controlar, me puede afectar o beneficiar? Sin embargo, la mayoría de las personas estamos acostumbrados a normalizar las sensaciones y a limitarnos a lo racional e intelectual, dando lugar a que estos planteos resultan extraños. Ahora bien, cuando estas reflexiones aparecen, pueden estar ligadas a eventos significativos y limitantes que nos hacen reevaluarnos, como es el caso de un duelo, una enfermedad, una discapacidad, etc. Todo porque estamos viviendo en piloto automático, estilo enseñado a través de la crianza, la cultura y la sociedad, donde el proceso de vida se limita a levantarnos cada día, a producir para sobrevivir y así vamos eligiendo y decidiendo dinámicas donde el bienestar físico y mental están lejos de ser una prioridad; sin desconocer que como sociedad hemos avanzado en temas de salud mental.

Gracias a la ciencia, estudios e investigación, se está demostrando, gradualmente, que las actividades mentales no se limitan a pensar y hacer, y que el proceso de vida va más allá de sólo nacer, crecer, reproducirse y morir. Este proceso también implica otro componente muy importante, el sentimiento, situación que nos lleva a reconocer que no sólo somos seres racionales, sino también emocionales. Es así que aprender a reconocer, experimentar y enseñar nuestras emociones puede conducir a una mejor calidad de vida y a una mejor sociedad.

En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento en la vida está

determinado por ambos. Por ello no es el CI lo único que debemos tener en cuenta, sino que también debemos considerar la inteligencia emocional. De hecho, el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin el concurso de la inteligencia emocional, y la adecuada complementación entre el sistema límbico y el neocórtex, entre la amígdala y los lóbulos prefrontales, exige la participación armónica entre ambos. Sólo entonces podremos hablar con propiedad de inteligencia emocional y de capacidad intelectual. (Goleman, 1996, p. 40)

Para entender que somos seres emocionales debemos empezar por reconocer ese sentir llamado emoción. Según la definición dada por Goleman (1996), etimológicamente, emoción significa moverse, por lo tanto, todas las emociones son impulsos que llevan a la acción, respuestas automáticas que se han adquirido con la evolución de los seres humanos.

De acuerdo a la definición de Bisquerra (2011), las emociones son un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada y a un acontecimiento externo o interno.

Al conocer y comprender el concepto emoción, se puede aprender a desarrollar la inteligencia emocional. Tal como la describe Goleman (1996), es una forma de interacción con el mundo que lleva implícito el desarrollo de distintas capacidades y habilidades sociales que establecen la estructura mental de las personas y permiten su adaptación social.

Tener claro los conceptos de emoción e inteligencia emocional nos dará la posibilidad de enseñar a otros su importancia a través de la Educación Emocional.

Según Bisquerra (2011), la educación emocional es un proceso continuo y constante que, desde la sensibilización, la formación y la aplicación, busca potenciar en las personas, equitativamente, su desarrollo cognitivo y emocional al trabajar capacidades y habilidades que lleven al afrontamiento del día a día, teniendo por finalidad el aumentar el bienestar personal y social.

Tener una comprensión clara de los conceptos relacionados con las emociones, es el primer paso para darnos cuenta de la importancia y necesidad que tienen para la salud mental. El segundo paso es identificar y reconocer las implicaciones que tiene la gestión emocional en el proceso de vida, lo cual expondré a continuación centrándome en tres aspectos: toma de decisiones, relaciones y salud física.

Implicaciones de la gestión de emociones

Para entender acerca del tema de las emociones es importante comprender que gestionarlas, o no hacerlo, tiene implicaciones en las diferentes situaciones en las que interactuamos. Es en ese momento cuando podemos identificar si la manera en que las expresamos y gestionamos afecta positiva o negativamente en nuestras relaciones. Se debe tener en cuenta que lo ideal sería una coherencia entre lo que pensamos, sentimos y la acción o decisión que tomamos.

Los momentos más interesantes para comprender el poder de las emociones en nuestra vida mental son aquéllos en los que nos vemos inmersos en acciones pasionales de las que más tarde, una vez que las aguas han vuelto a su cauce, nos arrepentimos. (Goleman, 1996, p. 27)

De acuerdo a mi experiencia profesional considero que es importante comprender las principales implicaciones de la gestión emocional en distintos ámbitos, como la toma de decisiones, las relaciones y la salud física.

En general, gestionar adecuadamente las emociones permitirá tener una mejor relación con nuestro propio cuerpo, nuestra autoestima y proyectos de vida.

El llegar a conocernos, aceptarnos, escucharnos, observarnos y evaluarnos, entendiendo que, no somos perfectos, que debemos desprendernos de la autoexigencia, el control, y que el proceso de vida va más allá de cumplir estándares o expectativas familiares y/o sociales, nos dará la posibilidad de tomar decisiones más conscientes, autónomas, realistas y asertivas.

Reconocer, identificar (darle nombre), vivir y expresar las emociones adecuadamente, constituyen factores cruciales para el proceso de avance en la vida. A lo largo del día nos encontramos en innumerables situaciones que requieren la toma de decisiones. Estas pueden abarcar desde las más simples y básicas, hasta aquellas que requieren de reflexión crítica prolongada.

Asimismo, es importante comprender que existen decisiones inmediatas que demandan respuesta rápida, mientras que otras más complejas y de mayor envergadura necesitan de un proceso exhaustivo de análisis y evaluación antes de ser tomadas. Posiblemente, el cómo realicemos estos procesos redundará en tener un buen o mal día o en el tipo de problemáticas con las que tengamos que lidiar.

Al tomar una decisión, anticipadamente, se debería preparar la mente para posibles opciones: 1: las cosas salen como espero, 2: las cosas no salen como espero. Opciones ante las que debo tener un plan de acción, para minimizar el impacto de las emociones negativas y para lograr mayor claridad y poder continuar de manera más asertiva y respetuosa con nuestro ser.

La gestión de las emociones tiene como una de sus principales implicaciones la toma de decisiones que puede afectar o beneficiar no solo a nivel personal, sino también a quienes nos rodean. De esta gestión también dependerá la dinámica que tenga nuestra vida.

Gestionar adecuadamente las emociones permitirá mejores relaciones con la familia, la pareja, las amistades y en el trabajo, disminuyendo conflictos, la tranquilidad y comodidad serán la base fundamental, contribuyendo, además, a una mejor sociedad.

La gestión emocional en las relaciones requiere tener en cuenta que no se puede controlar el pensamiento, sentimiento o acción de los demás. Por lo tanto, es esencial desarrollar la empatía y tomarse el tiempo para comprender, aceptar y tratar de entender por qué los demás piensan, sienten y actúan de ciertas maneras, incluso si no estamos de acuerdo. No debemos juzgar, criticar, señalar o regañar, pues cada persona ha tenido un proceso de vida único, con

recursos internos, crianzas, familias, conocimientos, experiencias y aprendizajes diferentes. Aprender a conocer al otro, especialmente en el ámbito emocional, como expresa y gestiona sus emociones, nos permitirá establecer relaciones sanas, duraderas, asertivas, en las que reine el respeto y la buena comunicación.

En las relaciones también podemos ayudar a los otros a identificar o reconocer su gestión emocional e invitarlos al pensar/sentir/hacer conscientemente.

Al vivir en piloto automático no logramos registrar emociones ni patrones repetitivos, esto puede generar dinámicas relacionales conflictivas, disfuncionales y desencadenar ambientes de poco bienestar.

Las personas adultas tienen un rol significativo en las relaciones. Al ser referentes de inteligencia emocional para niños, niñas y adolescentes, quienes en su proceso de aprendizaje necesitan orientación para la expresión de sus emociones, la ayuda que puedan aportar será desde la escucha activa, la observación y la reflexión de sus acciones.

Las relaciones interpersonales son esenciales en la vida, por lo tanto, su manejo adecuado es importante para establecer límites sobre cuánto de lo que sucede en nuestro entorno nos afecta, y evitar así, reacciones emocionales extremas. Al establecer límites que permitan una buena gestión emocional, podremos proteger nuestra salud mental y mejorar nuestra calidad de vida.

Una adecuada gestión emocional también permitirá mejorar la salud física. Se ha evidenciado que, entre las implicaciones de una mala gestión emocional, se encuentran los malestares, enfermedades o incluso el agravamiento de las mismas. El cuerpo puede reaccionar a corto, mediano o largo plazo ante las emociones, según las situaciones, problemáticas o necesidades que las hayan generado y la importancia que les otorgue cada persona. Por lo tanto, aprender a manejar nuestras emociones puede ser beneficioso para nuestra salud física, mental y espiritual.

Cuando se recibe un diagnóstico, ya sea leve o grave, las emociones pueden influir en cómo los pacientes afrontan la situación mediante la aceptación, la adherencia a los tratamientos, la reorganización de las actividades cotidianas, la dinámica familiar y, en algunas oportunidades, el tema de la muerte. Tales circunstancias, que marcan significativamente el proceso de vida, ofrecen a muchas personas la oportunidad de reevaluar su enfoque de vida y optar por mejorar, fortalecer o cambiar su perspectiva hacia pensamientos más positivos y acciones más asertivas.

Éstas son algunas de las implicaciones que puede tener la gestión emocional, sin embargo, nos puede ayudar a reevaluar y dar respuesta a las preguntas que fueron planteadas inicialmente, lo que dará un indicio de cómo está nuestra inteligencia emocional: ¿cuánto tiempo estoy dedicando a escuchar mi cuerpo y mi mente conscientemente para saber acerca de mis sensaciones?, ¿eso que siento, se puede cambiar, lo puedo controlar, me puede afectar o beneficiar?

En general, son más los beneficios que tiene la gestión emocional, porque el aprender o reaprender, generará cambios individuales y colectivos en el proceso de vida.

A continuación, mencionaré algunas viñetas clínicas que ayudan a ejemplificar lo expuesto.

Primera viñeta:

Mujer, adolescente de 14 años de edad, es remitida a tratamiento psicoterapéutico debido a un intento de suicidio y por presentar trastorno alimenticio. Su historia de vida estuvo marcada por una dinámica familiar poco afectiva, donde lo importante era tener buenas notas y comportamientos adecuados, de acuerdo a lo esperado por sus padres, quienes consideraban que ser proveedores materiales era lo esencial.

Padres que en su discurso generaban en la paciente inseguridad y desconfianza sobre su imagen corporal, desvalorizaban sus emociones, argumentado que ella tenía todo para ser feliz, era poco escuchada y cuando lo hacían le respondían con críticas y juzgamientos. Situación

que generó en esta hija tristeza, miedo, ansiedad, angustia, emociones acumuladas que la llevaron a comportamientos autodestructivos, primero con cutting, luego el trastorno alimenticio, también la ideación suicida, hasta la desesperanza y la pérdida del sentido de vida, momento en que intenta suicidarse.

Segunda viñeta:

Hombre, de 23 años de edad, inicia un proceso psicoterapéutico debido a que desea establecer una mejor relación con su pareja actual, a causa de su comportamiento celoso y agresivo. De parte de una expareja experimentó maltrato físico, psicológico e infidelidad. Esto lo llevó a normalizar el comportamiento abusivo, hasta que ya no tuvo control.

Aquella relación lo marcó significativamente, experimentó miedo a un nuevo compromiso, inseguridad y baja autoestima. A pesar de ello, decidió darse otra oportunidad, pero el miedo a revivir lo mismo, generó en él celos, necesidad de control y agresividad, dando lugar a conflictos y a una relación poco saludable con su nueva pareja, quien presentaba un perfil diferente a la anterior.

Tercera viñeta:

Mujer de 30 años de edad. Es remitida a psicoterapia desde el servicio de dermatología, diagnosticada con psoriasis, en tratamiento farmacológico, con adherencia al mismo. Actualmente vive con sus padres y su hijo de 7 años, quienes son su única red de apoyo.

Sus padres la han ayudado en la crianza y manutención de su hijo, situación que les ha hecho pensar que tienen el control absoluto sobre él, desautorizando a la madre del niño en el establecimiento de normas y límites, generando conflictos familiares.

Las discusiones se han convertido en un problema recurrente y constante, llevándola a experimentar mucha rabia, frustración y tristeza, al tiempo que ha presentado nuevos brotes de psoriasis de mayor gravedad.

Conclusiones

- Las emociones en el proceso de vida requieren consciencia para vivir en coherencia con nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.
- Las emociones son parte fundamental del ser humano. Su aprendizaje debe ser un tema prioritario y transversal a trabajar con la familia, la escuela y la sociedad, donde la concientización, la sensibilización y la práctica deben ser la fase inicial para realizarlo.
- La inteligencia emocional es tan necesaria e importante como la inteligencia racional. Ambas necesitan entrenamiento, al ser un conjunto de habilidades pueden desarrollarse en cualquier momento de la vida.
- La educación emocional debe ser parte obligatoria de todas las formaciones académicas, para generar bienestar integral y una sociedad más empática y humanizada.
- El proceso de vida está íntimamente vinculado con la capacidad para gestionar las emociones en forma adecuada. La asertividad puede tener implicaciones en diversos aspectos del individuo, tales como las decisiones, las relaciones, la salud física, mental y espiritual.
- La toma de decisiones es una acción diaria que se ve influenciada por las emociones. Esto implica que, dependiendo de cómo se gestionen, el proceso de vida puede resultar más complejo o más llevadero.
- Las relaciones interpersonales, como componente fundamental del proceso de socialización, son esenciales. De cómo se gestionan las emociones propias y ajenas dependerá la dinámica y calidad de estas relaciones.
- La salud física está íntimamente relacionada a la salud mental, de manera que una adecuada gestión de emociones promoverá una vida saludable y de calidad.

Referencias bibliográficas

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Vergara. <http://LeLibros.org/>

Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional*. Desclée de Brouwer.

CV

Nataly Peñaranda Castro

Especialista en Psicooncología de la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales UCES, Argentina, 2015. cralidaconsultorios@gmail.com

Licenciada en Psicología egresada de la Universidad del Valle, Colombia, 2009.

Experiencia laboral en el área Clínica, Social Comunitaria y Organizacional.

Atención de procesos psicológicos para adolescentes y adultos a nivel individual, de pareja y familiar en modalidad virtual y presencial.

Manejo de pacientes con enfermedad oncológica, sus familias y grupos de apoyo terapéuticos.

Tallerista y facilitadora de temas psicosociales, psicoeducativos, organizacionales y de salud relacionados con la promoción y prevención, crecimiento personal, fortalecimiento del ser y mejoramiento de la calidad de vida, en modalidad virtual y presencial, dirigidos a niños, niñas, adolescentes y adultos desde la metodología de aprendizaje experiencial.

Facilitadora en procesos de psicología organizacional, en el área de selección de personal y bienestar social.

Experiencia como coordinadora y facilitadora de equipos de trabajo en proyectos sociales a nivel departamental, regional y nacional en territorio Colombiano.

Actualmente, Psicooncóloga de una institución oncológica en la ciudad de Medellín - Colombia.