La gestión emocional como acción prioritaria para el rendimiento personal, escolar y profesional

Emotional management as a priority action for personal, school and professional performance

*Dulce K. Alonso-Serna a*

Abstract:

Currently, greater importance has been recovered in the management of emotions, we know the theory and the importance of emotional intelligence, this issue has taken great predominance among people of different ages, caring for and attending to emotional health is of total interest to people. parents, schools and health professionals. From a personal point of view, emotional intelligence or management of emotions should be a vital issue to improve self-esteem, academic performance and social relationships; a subject that will allow personal and professional growth and stability in whatever field we find ourselves in.

***Keywords:***

*Emotions, emotional intelligence, success, academic performance, personal, professional and academic stability.*

Resumen:

Actualmente se ha recobrado mayor importancia en la gestión de las emociones, conocemos la teoría y la importancia de la inteligencia emocional, este tema ha tomado gran predominio entre las personas de diferentes edades, el cuidar y atender la salud emocional resulta de total interés para los padres de familia, escuelas y profesionistas de la salud. Desde un de vista personal, la inteligencia emocional o gestión de las emociones debe de ser un tema vital para mejorar el autoestima, el rendimiento académico y las relaciones sociales; un tema que va a permitir el crecimiento y la estabilidad personal y profesional en cualquier ámbito en el que nos encontremos.

***Palabras Clave****:*

*Emociones, inteligencia emocional, éxito, rendimiento académico, estabilidad personal, profesional y académica.*

Introducción

Una de las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado. Plutchik destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique a cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que les corresponde. La correspondencia entre la emoción y su función son las siguientes: miedo-protección; ira-destrucción; alegría-reproducción; tristeza-reintegración; confianza-afiliación; asco-rechazo; anticipación-exploración; sorpresa-exploración. Relacionada con esta función adaptativa se encuentra la evidencia de que bajo ciertas circunstancias

(predisposición, recurrencia, intensidad) la activación del sustrato fisiológico de cada emoción puede tener consecuencias sobre la salud de los individuos y en general juegan un papel importante en el bienestar/ malestar psicológico de los individuos, que no deja de ser un indicador del grado de ajuste/ adaptación del individuo (Plutchik, 1980).

Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones son de carácter universal, bastante independientes de la cultura, producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva). Además, desde un punto de vista psicológico, las emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son emociones básicas que se dan en todos los individuos de las más diversas culturas, poseen un sustrato biológico considerable, son esencialmente agradables o desagradables, nos activan y forman parte de la comunicación con los demás y a su vez, pueden actuar como poderosos motivos de la conducta (Cano-Vindel & Miguel-Tobal, 2001).

Existen 6 categorías básicas de emociones: miedo, anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad; sorpresa, sobresalto, asombro, desconcierto… nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo; aversión, disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante; ira, rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien, alegría, sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión; tristeza, pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado (Abad, 2020).

Bisquerra (2011) sostiene que la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar (Abad, 2020).

Desde esta perspectiva, Zins, Elias y Greenberg (2007) comentan que para tener éxito en la escuela y en la vida, los estudiantes no sólo tienen que dominar lo académico, sino también aprender a entender y manejar sus emociones, ser responsables y cuidadosos, practicar el buen juicio y tomar decisiones sanas, ser capaces de tomar opciones saludables y resolver conflictos, y estar dispuestos a contribuir a su comunidad como ciudadanos constructivos, comprometidos y eficaces. Por su parte, Del Pino (2012) destaca que en los estudiantes, quienes se convertirán en los futuros líderes de las organizaciones, se requiere sembrar una semilla de inteligencia emocional que florezca en su desarrollo profesional estudiantil en aras de coadyuvar a la potencialización de sus capacidades para un óptimo desempeño laboral en el escenario ocupacional (Peña & Fernández, 2013).

Es crucial potenciar las competencias emocionales como elemento necesario para facilitar el desarrollo curricular del individuo. La importancia de la inteligencia emocional se debe potenciar desde la familia y la educación, desde las que se puede extender al trabajo y, prácticamente, a todas las relaciones y encuentros humanos. De esta forma, se pone de manifiesto la importancia de las emociones y su adecuada regulación con diversas variables relacionadas al bienestar, salud y los procesos de regulación personal de los individuos (Cepeda-Hernández, 2015). Por ello, considerar y potenciar este conjunto de habilidades socio-emocionales se torna en una realidad de la que no debemos huir. Toda emoción tiene un papel fundamental durante el proceso de aprendizaje (Amaya-Afanador, 2012).

Lamentablemente si el estudiante no logra en primer lugar aprender a gestionar sus emociones no podrá rendir académicamente y este trabajo como es de esperarse es responsabilidad de los maestros, orientadores y psicólogos de cada centro educativo con ayuda y colaboración de los padres en sus hogares. “La educación emocional debe contar con las madres y padres, ya que juegan un papel esencial en el desarrollo de estas competencias”. (…) “La primera educación emocional la recibe el bebé de sus padres” (Bisquerra, 2011).

Existen ciertos patrones de reacción afectiva distintivos, generalizados y que suelen mostrar una serie de características comunes en todos los seres humanos. Se trata de las emociones de alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco. Podemos defender incluso que se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras propias, así como por la facilitación de determinadas conductas que pueden llegar a ser adaptativas. Por último, tradicionalmente se suelen diferenciar dos grupos de emociones en base a la dimensión de agrado-desagrado. Por una parte, nos encontramos con las emociones positivas, que se caracterizan porque generan una experiencia agradable. Ejemplos de este tipo de emociones son la alegría, la felicidad o el amor. Por otra parte, existe una serie de emociones cuya experiencia emocional es desagradable y que han sido profusamente investigadas en su relación con la salud mental y física (Rodríguez, Linares, González & Guadalupe, 2009).

La inteligencia emocional, a partir de la década de 1990, se erige como una variable de estudio que se encuentra integrada por diversas aristas para su análisis, explicación y puesta en marcha, tanto en el plano de la ciencia como en la praxis del devenir humano integral, la cual ha cobrado una importancia significativa en los últimos años para la búsqueda de la excelencia en la esfera educativa y organizacional, pilares fundamentales de la formación y productividad de las sociedades (Peña & Fernández, 2013).

Al respecto, para Goleman (1999, p. 47) el liderazgo es “como inspirar y guiar a grupos e individuos”. De hecho, el liderazgo no se limita a quienes ocupan la cúspide de una organización, sino que afecta a todas las personas que, independientemente del nivel en que se hallen (como serían los encargados de almacenes o jefes de equipo), de un modo u otro actúan como líderes para un grupo de seguidores (Goleman, Boyatzis y Mckee, 2002). El líder es la persona que mejor sabe cómo influir en las emociones de los demás, cuando encamina las emociones en una dirección positiva, como el entusiasmo en un grupo, éste puede llegar a lograr cosas muy importantes, sin embargo, cuando las orienta en una dirección negativa, como el resentimiento o la ansiedad, el grupo caminará hacia una desintegración dando pocos resultados a los que se esperan del mismo (Goleman et al., 2002).

Estamos preparados para desarrollar reacciones emocionales intensas, e incluso para repetirlas cuando sea necesario, sin que ello suponga un problema, pero a mediano plazo se pueden agotar nuestros recursos físicos, comportamentales, sociales o materiales, o alterarse algunas funciones asociadas a las reacciones emocionales, o en definitiva surgir algún problema asociado a las emociones (Rodríguez, Linares, González & Guadalupe, 2009).

Es importante que cada una de las personas sea consciente del beneficio o daño que puede causar gestionar o reprimir emociones respectivamente, las emociones bien pueden ser clasificadas en positivas y negativas, o bien pueden llegar a ser neutras y simplemente aceptarlas como una reacción fisiológica que tenemos todos los seres humanos, las emociones nos permiten vivenciar recordar y disfrutar cada una de las experiencias que vivimos en nuestro día a día, deben de dejar de existir tabús o estereotipos los cuales impiden que mujeres u hombres puedan vivir plenamente de sus emociones. Las emociones no deben de ser controladas deben de ser gestionadas con la finalidad de alcanzar plenitud y no dañar la salud física que puede ser mermada al no expresar de forma correcta la reacción fisiológica natural.

Referencias

[1] Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In Theories of emotion (pp. 3-33). Academic press.

[2] Cano-Vindel, A., & Miguel-Tobal, J. J. (2001). Emociones y salud. Ansiedad y estrés, 7(2-3), 111-121.

[3] Abad, G. H. (2020). Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. UCV-HACER: Revista de Investigación y Cultura, 9(4), 55-64.

[4] Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional. Padres y maestros.

[5] Zins, J. E., Elias, M. J., & Greenberg, M. T. (2007). School practices to build social-emotional competence as the foundation of academic and life success. Educating people to be emotionally intelligent, 79-94.

[6] Pino, N. D., del Campo, A. M., & IbArrA, D. V. (2012). Manejo del cinismo organizacional: La oportunidad del líder. Revista Iberoamericana de Psicología, 5(2), 7-16.

[7] Peña, R. D. P., & Fernández, M. D. L. A. A. (2013). La inteligencia emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil. Cuadernos de administración, 29(50), 132-141.

[8] Cepeda-Hernández, S. L. (2015). El mindfulness disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional. Revista Internacional de Psicología, 14(02), 1-31

[9] Amaya Afanador, A. (2012). Simulación clínica y aprendizaje emocional. Revista colombiana de psiquiatría, 41, 44-51.

[10] Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., González, A. E. M., & Guadalupe, L. A. O. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma psicológica, 16(2), 85-112.

[11] Goleman, D. (1999). Que define a un líder. Qué define a un líder. Tomado de la revista Dinero, enero 29 de 1999. Reproducido con la autorización de Management Harvard Business Review. tomado de http://www. rmm. cl/usuarios/jvill1/File/lider. pdf.

[12] Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). The emotional reality of teams. Journal of Organizational Excellence, 21(2), 55-65.