

HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES

LEONARDO FABIO VEGA RESTREPO

NATALIA RIVERA ARBOLEDA

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA MEDELLIN

SECCIONAL ARMENIA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE GRADO

ARMENIA

2013

HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES

LEONARDO FABIO VEGA RESTREPO

NATALIA RIVERA ARBOLEDA

Trabajo de grado para optar al título de psicólogo

Asesor

Julia Raquel Meneses Ariza Licenciada en Psicopedagogía y Mg en estructura y procesos del
aprendizaje

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA MEDELLIN

SECCIONAL ARMENIA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE GRADO

ARMENIA

2013

Contenido

Introducción	6
Justificación.....	8
HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES	9
Epistemología de las emociones	9
Antecedentes antropológicos	12
Antecedentes biológicos de las emociones	15
Antecedentes psicológicos de las emociones.....	18
Habilidades emocionales	23
<i>Funciones de las emociones.</i>	26
Habilidades sociales:.....	28
Habilidades Emocionales.....	32
<i>Percepción y expresión emocional:</i>	33
<i>Facilitación emocional:</i>	33
<i>Comprensión emocional:</i>	34
<i>Regulación emocional:</i>	34
Bibliografía.	35

HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES.

Resumen

El presente artículo enmarca una revisión de la literatura existente, acerca de la epistemología de las emociones desde su surgimiento hasta la actualidad, además se retoman diferentes aportes teniendo en cuenta los antecedentes antropológicos, biológicos y psicológicos de las mismas y cómo éstos se han desarrollado desde las diferentes posturas teóricas, a partir de lo que han retomado y estudiado los diferentes autores sobre las emociones, teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista; también se hace énfasis en la comprensión del significado que tiene la inteligencia (cociente intelectual) contrastándola con la inteligencia emocional. Teniendo en cuenta lo anterior se da claridad al significado de las habilidades sociales y cómo éstas abren un punto de partida para que el ser humano llegue a ser hábil emocionalmente.

Palabras clave: Emoción, Inteligencia Emocional, Habilidades Sociales, Habilidades Emocionales.

Abstract

This article part of a review of the existing literature about the epistemology of emotions since its inception to the present day, also different contributions taking into account the anthropological, biological and psychological background of the same and how these have been developed from different theoretical positions, set out from what have picked up and studied the different authors about emotions taking into account the different points of view; also emphasis on the understanding of the meaning that has intelligence (IQ) contrasting it with emotional intelligence. Taking into account the above given clarity to the meaning of social skills and how they open a starting point to get human beings to be skillful emotionally.

Key words: emotion, emotional intelligence, social skills, emotional skills.

Introducción

A través de la historia el ser humano se ha preocupado por entender lo que le sucede, por qué reacciona de una u otra manera y en buscar una respuesta a cada interrogante que le ocasiona un estímulo y su consecuente manera de afrontarlo.

Este estudio permitirá conocer el mundo de las emociones desde distintos niveles de investigación y la importancia que tienen para la salud física y mental de los individuos. El ser humano debe convertirse en el artífice, en el escultor y en el investigador de sus propias emociones y las consecuencias que conllevan las respuestas a éstas, para lograr un equilibrio entre la mente y el cuerpo.

Profundizar en el estudio de las habilidades emocionales que van enfocadas a estudiar al individuo en su desempeño frente al entorno, en su rol como integrante de una sociedad y el papel que este puede llegar a tener de acuerdo a su contexto emocional.

Es importante puntualizar a partir de lo dicho por Caballo, la inteligencia emocional no va necesariamente ligada a la inteligencia cognitiva, ni el avance de una depende de la otra, pero quienes tengan un autocontrol sobre sus emociones, seguramente dejarán una huella más duradera a su paso, que aquellos que solo se dedicaron a llenar su cerebro de conocimientos.

Ninguna de las habilidades emocionales puede considerarse más importante que otra, y aunque algunos autores han tratado de categorizarlas, éstas adquieren una particular jerarquización, dependiendo de las necesidades y el estilo de vida de cada persona.

Al parecer, conocer cada una de las habilidades sociales se convierte en un reto para quienes quieren lograr una comunicación efectiva y positiva, según Caballo uno de los problemas crecientes de la humanidad es el de la comunicación poco asertiva.

Autores como Furnham y Henderson, Liberman y Cols, Galassi y Galassi, Gambrill y Rachey, Lange y Jakubowski entre otros, coinciden en agrupar 12 habilidades emocionales: hacer cumplidos; aceptar cumplidos; hacer peticiones; expresar amor, agrado y afecto; expresar opiniones incluido el desacuerdo; enfrentar las críticas; entre otras.

Cada una de ellas manejada adecuadamente, contribuye a una mejor aceptación de sí mismo y una convivencia sana que a la vez repercute en la adquisición de una mejor calidad de vida, que finalmente al decir de epicúreo, es la finalidad del ser humano.

Puede creerse que “habilidades emocionales” es un término complejo y que su significación solo es entendible por profesionales de la salud, pero no es así; el estudio es sencillo ante los ojos de cualquier buen lector, al punto de surgir expresiones como “ya lo sabía”.

Vale la pena resaltar que las habilidades emocionales se manejan de manera particular en cada cultura y en cada persona, de ahí la importancia de que el profesional de la salud mental contextualice y haga un acercamiento objetivo al paciente que se acerca a recibir una orientación, para que al emitir un diagnóstico, no difiera con los intereses y costumbres de éste, y de esta manera sea más asertiva su labor.

El buen manejo de las habilidades emocionales, abre al ser humano un abanico de posibilidades en su vida afectiva, familiar, laboral, social, todas estas de vital importancia para vivir con plenitud y armonía, nada más agradable sentirse amado y amar, que tener buenas relaciones con la familia, desempeñarse exitosamente en su trabajo, haciendo de éste diariamente una oportunidad.

Justificación

El presente trabajo se desarrolla a partir de otro liderado por el docente Maurizio de Siena sobre “Estilo de vida y Competencia emocional en los estudiantes de Psicología”, y pretende hacer una revisión teórica y profundizar en las diferentes teorías que se han construido a lo largo del tiempo sobre las emociones, las habilidades sociales y la inteligencia emocional, y cómo éstas han tenido implicación en las habilidades emocionales.

El mismo va dirigido a quienes se interesen por tener un mayor conocimiento en cuanto a las emociones y cómo a través de sus experiencias pueden llegar a ser más hábiles emocionalmente.

HABILIDADES EMOCIONALES Y SOCIALES

Epistemología de las emociones

Teniendo en cuenta el pensamiento de Lawrence A. Pervin (1998) quien plantea que las diferentes emociones que las personas sienten a lo largo de la vida pueden hacer que éstas se aproximen al modo en que se forma la estructuración de la personalidad: “estudiando el influjo de las emociones en el pensamiento, la motivación y la acción”. (Capítulo 10)

Según Averill 1983 (citado en Carlos Rodríguez Sutil 1998),

.... en una revisión sobre la ira y la agresión, comenta que alrededor de 1910 las teorías que se utilizaban sobre las emociones eran de tipo biológico, en los años treinta triunfaban las explicaciones conductistas, en los cincuenta los modelos mediacionales y de variables intervinientes, y, a partir de los setenta, el campo ha sido dominado por las teorías de orientación cognitiva. (p. 4)

Según Darwin (1873) y parafraseando a Sutil (1998), desde su época hay una estrecha relación entre emociones y motivación y a su vez cumplen un papel muy importante en la adaptación del ser humano.

Plutchik 1991 (citado de Sutil 1998) afirma que “los motivos son activados por estados internos, mientras que las emociones son desencadenadas por estímulos externos. Dicho en otros términos, los motivos proceden de una carencia y las emociones de una presencia”. (p. 4).

Siguiendo su pensamiento, puede apreciarse el énfasis que hace acerca de cómo las emociones son respuestas condicionadas. Además hace una interpretación de las emociones y la motivación,

explicando que la motivación es un comportamiento que mueve a cada persona y la emoción es el sentir de cada uno.

Según Klaus Scherer (citado en Carlos Rodríguez Sutil 1998), “muchos teóricos se adhieren a la triada de reacción: (1) activación fisiológica, (2) conducta expresiva, y (3) sensación subjetiva” (p.5). Siguiendo con su pensamiento, cada motivación tiene por fin una acción que a su vez tiene como desenlace un “procesamiento cognitivo” (p.5). Así, a partir de este pensamiento, hay que tener en cuenta que nadie ha podido predecir el tiempo que dura, cuando empieza o termina una emoción a partir de una respuesta o motivación que haga que se active.

Hasta aquí se aprecia que los investigadores han hecho énfasis en que las emociones nacen a partir de motivaciones, sentimientos y conductas.

Ya para Lang 1995 (citado en Sutil 1998) describe “...las emociones a partir de los tres niveles de respuesta clásicos: (1) lenguaje (cognición), (2) fisiológico y (3) motórico. Aunque cuando se evalúa una misma emoción en esos tres niveles, la correlación que se suele hallar es escasa” (p. 5). Esta descripción puede indicar como los seres humanos responden al entorno en el cual se desenvuelven y a la cultura a la que pertenecen.

William James (1984) dice: “Nuestra manera de pensar sobre estas emociones estándar es que la percepción mental de algún hecho provoca la disposición mental llamada emoción y que este estado mental da lugar a la expresión corporal”, interpretando al autor se puede inferir que el individuo obtiene diferentes estados corporales de acuerdo con la emoción vivida, así quien este triste se verá decaído, callado, distante; contrario a quien esté feliz, quien asumirá una postura radiante, eufórica, iluminada.

Para Lazarus (citado en Sutil 1998) las emociones: “poseen un origen biológico (innato)” (p.9), visto así las emociones son únicas, personales, individuales, aunque una persona conozca el termino emoción sí tiene la capacidad de expresarlas y sentirlas, sin embargo como se explicara más adelante en este estudio, si una persona tiene lesionada la amígdala, estará limitado para expresar sus emociones. Siguiendo el mismo planteamiento, el autor diferencia “dos tipos de valoraciones: (a) la valoración primaria que procede de los intereses que uno tiene en los resultados de un encuentro, y (b) la valoración secundaria que tiene que ver con las opciones y perspectivas de afrontamiento”. (p.9)

Así teniendo en cuenta los dos tipos de valoraciones y siguiendo a Bernard Weiner (1985, 1990) se hace una “...distinción en la teoría atribucional de las emociones”; y es la manera en que los seres humanos hacen conclusiones de la percepción de los hechos desde la subjetividad sin tener en cuenta la objetividad. El mismo afirma que “existen dos tipos de emociones, unas que dependen de la atribución y otras que no.” Es aquí donde dependiendo de que la emoción sea positiva o negativa, se le atribuirá éxito o fracaso.

Antecedentes antropológicos

Citando a Josep M^o Fericgla:

Es algo ya sabido que las emociones constituyen un elemento esencial, a la vez paradójico y muy complejo de nuestra existencia humana. Actualmente dedican sus recursos al estudio de las emociones ramas de la ciencia tan distantes como la biología, la psicología clínica y social, las ciencias de la comunicación, la neurología, la farmacología y la bioquímica, la etología, las matemáticas y la robótica. Sin olvidar el arte y las religiones que han constituido el campo tradicional de socialización de las emociones (además de la familia). En sentido contrario, la antropología y la sociología, ciencias de la conducta que deberían tener las emociones en su punto de mira fundacional, parecen ignorarlas, incluso menospreciarlas.

Siguiendo al mismo autor, muchas ciencias se han referido al tema de las emociones con cierta trascendencia; contrario a ello la sociología y la antropología la dejan de lado, así que se hace necesario estudiarlas desde su esencia para profundizar más en ellas.

Dice además que las emociones se constituyen en el alma de la sociedad; de acuerdo con las proyecciones que el individuo les dé, se van estableciendo los tipos de culturas. Las emociones son el pilar fundamental de la comunicación humana, y bien enfocada trae excelentes relaciones que benefician la sana convivencia y el amor.

En el mismo texto, asegura que:

Gracias al estudio de la mente y de la importancia que tiene en la construcción del mundo habitado por los humanos, cada día aparecen más datos que permiten afirmar, sin lugar a dudas, la existencia de profundas relaciones entre el cáncer y el sistema endocrino (donde

residen principalmente las emociones); entre el estrés, las depresiones emocionales y el sistema inmunitario (a mayor estrés, menor eficacia inmunológica); entre las alergias físicas, hasta ahora atribuidas de forma genérica al polen primaveral, y las fobias o miedos psicológicos.

En relación con la antropología de las emociones se sigue el pensamiento de Fericgla, a partir de su análisis se puede deducir que el manejo que se le dé a las emociones se convierte de cierta manera en la calidad de vida del individuo; ya no es un simple mito que los problemas vienen acompañados de las enfermedades; ésta es una certeza científica que cada día se hace más evidente al interior de las familias llegando muchas veces a desenlaces fatales.

Como se dijo anteriormente, es difícil encontrar investigadores que hayan escrito textos sobre la antropología de las emociones. Entonces es obligatorio en este trabajo, seguir refiriéndose a Fericgla quien asegura que, es importante tener autocontrol de las situaciones que a diario se deben enfrentar y aunque esto es más fácil decirlo que ponerlo en práctica, ha de mantenerse una lucha constante para poner en equilibrio la mente y el cuerpo, sólo ello garantiza que el ser humano transite una vida sosegada llena de aspectos más positivos que negativos y además afirma que las emociones constituyen un método para que a través de la tradición oral se conozca la memoria de los pueblos y así se puede asegurar que una sola emoción puede traer un cumulo de recuerdos. La concepción que se tenga del amor en cada cultura le da una característica propia a ésta; para unas puede ser de vital importancia mientras que para otras se convierten en un simple sentimiento, se suele escuchar afirmaciones como que hay pueblos que son muy parcos para mostrar sus emociones y sus afectos, mientras que otros son muy efusivos.

Tanto el amor como el desamor adquieren un significado acorde al contexto donde se ubiquen, cada cultura maneja situaciones y emociones, que para unos pueden ser normales y para

otros no. Es este uno de los retos que puede ser objeto de una profunda investigación antropológica.

En estudios realizados por Fericgla se plantea que las emociones impulsan y dan forma a reacciones frente a los estímulos que llegan, especialmente cuando estos tienen que ver con otros seres humanos; las emociones influyen profundamente en las percepciones y procesos cognitivos; es decir, que afectan la memoria, la capacidad de raciocinio y la de discriminación. Las emociones condicionan la forma en que cada ser humano establece sus relaciones con los demás y consigo mismo.

Por otro lado se ha visto que las emociones son las responsables de la definición de la personalidad, van propiciando la forma sentimental del ser humano, en todos sus ámbitos. De acuerdo con la manera que se aprenda a manejarlas, va creando su propio mundo con proyectos que al ser cumplidos se van tornando en triunfos o de lo contrario en desaciertos que generan sinsabores. El ser humano tiene su esencia en lo que siente, crea y proyecta, construyendo a su alrededor un mundo particular, que unido a otros van formando enlaces sociales definidos y así, quienes por alguna circunstancia llegan a él, han de exponer sus emociones y acomodarse a ese nuevo entorno.

Plantea el autor que, una de las culturas más nombradas y avanzadas universalmente es la de los griegos; para quienes las emociones tenían un especial significado, hasta el punto de creer que había un lugar dentro del cuerpo humano donde estas habitaban, sin llegar a creer nunca en el más allá.

Algunas ciencias se han encargado del estudio de las emociones en relación con el cuerpo humano, tal es el caso de la psicobiología, aunque aún son muy incipientes las definiciones reales y concretas acerca de lo que producen y son las emociones.

No es precisamente la antropología la que se ha encargado de hacer un estudio minucioso sobre las emociones en relación con las culturas como debería ser, la ciencia que si está asumiendo este rol es la psicología cultural evolutiva.

Una de las emociones que permean a la mayoría de las culturas y específicamente la religión que como ya se dijo cumple un papel muy importante dentro de las sociedades, es el sentimiento de culpa, la que se convierte en el instrumento perfecto para manejar a cada uno de los individuos de estas colectividades. Tanto las religiones cristianas como las católicas, utilizan la culpa para mantener vivo su credo, de esta manera el manejo de las emociones se estandariza.

Las emociones no se pueden desligar de las culturas, todo lo que se siente se enmarca en un contexto diferente, de acuerdo al meridiano o hemisferio donde se habite, se sentirán y se asumirán determinados tipos de sentimientos, se dará respuesta a determinados estímulos físicos o psíquicos, se reaccionara ante determinadas situaciones que caracterizaran una u otra sociedad que va mostrando sus propios roles.

Antecedentes biológicos de las emociones

La biología de las emociones da comienzo con la obra de Darwin "*The Expression of the Emotions in Man and Animals* (1872) según lo afirma Francesc Palmeiro (1997)", en la cual formula que "los movimientos corporales y las expresiones faciales"¹ son de gran importancia para la comunicación de las especies, que las emociones y la expresión de estas son innatas, pero que se da la posibilidad de que un factor como el aprendizaje ejerza influencia sobre la expresión.

Francesc Palmeiro (1997) se refiere al texto de Darwin al decir que:

¹ Comillado de Palmeiro (1997).

La expresión de las emociones se encuentra modulada por tres principios: a) Principio de los hábitos asociados con la utilidad, según el cual el modo en que los organismos expresan las emociones ha tenido un valor adaptativo en el pasado, sea éste relativo al sujeto, sea relativo a la especie. Según Darwin, las expresiones emocionales fueron originalmente aprendidas y, a causa de su utilidad, se convierten en innatas, transmitiéndose a las subsiguientes generaciones. Es decir, se produce una evolución desde los hábitos aprendidos hasta los rasgos heredados. b) Principio de antítesis, según el cual se argumenta que la expresión de emociones opuestas implica también tipos opuestos de conducta. Además, cuando un sujeto siente un estado directamente opuesto al que requiere la situación, experimenta una tendencia involuntaria a expresar conductualmente ese sentimiento, aunque no tenga un claro valor adaptativo para sí mismo. c) Principio de la acción directa del sistema nervioso excitado, según el cual, debido a que con los otros dos principios no se pueden categorizar todas las emociones, Darwin apunta que algunas expresiones emocionales aparecen únicamente porque se producen cambios en la actividad del sistema nervioso.

Este planteamiento resalta que las “emociones y su expresión”² poseen un importante valor en la adaptación que se adquiere en el pasado, teniendo en cuenta que hasta el día de hoy está vigente en la comunicación interna de cada persona.

Por su parte McDougall (citado por Francesc Palmeiro 1997), pone de relieve que “la experiencia de la emoción tiene lugar cuando un instinto es activado. La finalidad de los instintos es conseguir la adaptación del sujeto a su medio ambiente”. Así se ve que desde su postura

^{2,3,4,5} Comillado de Palmeiro (1997).

pretende diferenciar entre “emociones y sentimientos”³ teniendo en cuenta que las emociones provienen de un “desarrollo filogenético”⁴ y los sentimientos hacen parte del “funcionamiento cognitivo”⁵.

James y Lange (citados de José M. Fernández y José Eugenio Ortega), afirman que: “Existe una percepción inmediata de los cambios viscerales que median, a su vez, entre dicha percepción y la percepción de cambios ambientales. En las emociones sentimos, pues, los distintos cambios fisiológicos con mayor o menor claridad” (p.35) A partir de lo anterior James acentúa que “las reacciones viscerales y las reacciones corporales motoras” (p.36) hacen parte importante de los momentos emocionales y Lange por su parte propone que “...el énfasis se debe poner en los cambios vasculares, fundamentalmente en la presión sanguínea” (p.36).

En el planteamiento de Cannon-Bard, a partir del pensamiento de Fernández y Ortega afirma que las emociones se dan por medio de los estímulos que se propician en el ambiente y dan término en los receptores, estimulando así el tálamo, siguiendo hasta la corteza dando como respuesta las diferentes formas de expresión emocional.

Francisc Palmeiro (1997) afirma que “una de las premisas que hay que mantener cuando se trata de localizar el sustrato biológico de las emociones tiene que ver con la progresiva diferenciación del cerebro en el proceso de evolución propiamente dicho”. Para él es evidente que las partes neuroanatómicas van evolucionando para crear mejores respuestas para que los seres humanos tengan una mayor adaptación en su ambiente. Estas partes neuroanatómicas en la emocionalidad de las personas “enfatan la implicación de estructuras telencefálicas, tales como

los ganglios basales, el sistema límbico y la corteza cerebral”. Ahora bien teniendo en cuenta los diferentes estudios y perspectivas se ha llegado a la conclusión que “el hipotálamo, la corteza cingulada, la formación del hipocampo, y sus interconexiones conforman la estructura biológica de las emociones”. Pero Kluver y Bucy (1939) a partir de portes anteriores apoya que la amígdala juega un papel importante en las emociones.

A partir de lo dicho anteriormente, es como se construye parte de la estructura biológica que interviene en el sentir de las emociones, siendo así como varios autores en la actualidad concuerdan que la amígdala es la estructura anatómica más claramente relacionada con la emoción, teniendo en cuenta que si hay una lesión en esta estructura la persona no podrá sentir las emociones. Siendo así la amígdala la que propicia de manera activa el procesamiento de la información con vínculos emocionales como lo son los procesos de entrada, teniendo en cuenta que se prepara para la aparición de un estímulo que llega al organismo donde se manifiesta una respuesta conductual y por ende se refleja la emoción, proceso de salida.

Antecedentes psicológicos de las emociones

Antonio Malo (2007) al referirse a Aristóteles (384 a. C. – 322 a. C.), y su pensamiento sobre las emociones dice que este definió a partir de sus investigaciones dos puntos de vista, uno “práctico” y el otro “teórico”. Desde el punto de vista práctico se trabaja la emoción desde el convencimiento, es decir, desde cómo el individuo a través de su expresión oral, persuade a los otros alrededor suyo hasta lograr que cambien los estados anímicos y por ende haciendo que sus emociones sean diferentes.

Malo (2007) sigue el pensamiento de Aristóteles para decir que (2007), a partir de lo “retórico y político” se busca el origen de las emociones para identificar cómo estas motivan su naturaleza.

Por medio de:

Un método doble —de introspección y experiencia exterior—, el Estagirita descubre una multiplicidad de *pathe* o pasiones — el miedo, la ira, la tristeza...—, que poseen en común tres elementos: el *estado anímico* o disposición a que conduce la pasión, el *objeto* o realidad natural o sobrenatural, verdadera o imaginaria, ante la cual se experimenta una emoción particular, y el *motivo* o causa de por qué se la siente ante aquel objeto.

Desde lo teórico, se parte de la diferencia que existe entre sensación y sentimiento, siendo la sensación la reacción fisiológica y cognoscitiva que proviene de un estímulo del exterior; y el sentimiento es el “acto por el cual lo que es dado en la sensibilidad se refiere a la situación orgánica”. Es así como dicen que “Lo que se conoce se desea y lo que se desea se siente como benéfico para el propio organismo. De ahí que los sentimientos fundamentales sean dos: placer y dolor”.

Entonces Malo (2007) dice, que el valor que se le da a la emoción no es teórico si no práctico, ya que no existe un solo deseo sino tres: “el deseo de placer *oepithymia*, el de lucha o *thymos*, y el racional o *boulesis*”, teniendo en cuenta dos sentimientos más, “la ira y la vergüenza”. Proponiendo así que tienen una representación diferente, “el placer se refiere al presente inmediato; la ira, al futuro, y la vergüenza, a la atemporalidad de la razón”.

A partir de lo anterior se va a dar una revisión de las teorías psicológicas teniéndose en cuenta como explican las emociones desde los diferentes enfoques psicológicos:

Según Malo (2007) desde la postura psicoanalítica Freud (1915) expone que “la emoción es la percepción de los cambios fisiológicos y movimientos corporales”, por su parte Hume habla del placer como fracción vital para el desempeño en la elaboración del psiquismo, “Freud acepta

—siguiendo a Hume— que la emoción no es un evento mental *ofirst impression*, sino una impresión secundaria o *reflective impression*”; estos entran en diferencia ya que Freud afirma que la “impresión secundaria no deriva de ninguna impresión original”, ni por una idea, además que tampoco se da ni por “la conciencia ni por el cogito”.

Siguiendo el pensamiento de Malo (2007); partiendo de la conciencia asegura Freud que la emoción es clara pero a su vez es engañoso, es cómo algo oscuro y que confunde su génesis; afirma que la emoción procede del Ello cuyo elemento principal es la “libido o pulsión instintiva más impersonal y antigua”, y a su vez sirve de soporte para el “Yo —constituido por el pensamiento y el juicio” y el “*Super-Yo* —constituido por la interiorización de las primeras relaciones parentales— es la parte que reprime los instintos censurándolos o sublimándolos”.

Desde una perspectiva conductista Malo (2007) nombra a W. James (1890), quien hace una crítica a las ideas sobre psique en las emociones, afirma que es la parte fisiológica la que da cuenta de las emociones; estas ideas fueron tomadas y reorganizadas por Watson quien cita que la emoción “es un *pattern-reaction* heredado que contiene profundos cambios en los mecanismos corporales, sobre todo en sistema límbico”. Siguiendo su pensamiento manifiesta que éste “*pattern-reaction*” se transforma y por eso es que continuamente los seres humanos no diferencian una emoción de otra.

Plantea el autor referenciando a Skinner, quien difiere con Watson quien afirma que es la parte fisiológica la esencia de la emoción, sino que las emociones están determinadas por los comportamientos, a través de cómo el medio opera en los mismos, tomando de referencia el condicionamiento con el ratón.

J.P. Scott (1980) revisa la definición de la emoción a partir de las teorías sistémicas actuales llegando a concluir:

1. “Las emociones son aspectos de relaciones complejas que se establecen entre los sistemas del organismo”.
2. Algunas emociones dependen de la parte interna u homeostasis de cada persona.
3. Cada emoción es diferente aunque sea la misma; ya que es muy diferente el amor que se siente por los padres, al amor que siente una pareja de novios en cuanto a la sexualidad.
4. La emoción y la sensación no tienen separación.
5. “Todas las emociones tienen dos funciones en los sistemas orgánicos: mantener el comportamiento durante largos periodos para que la adaptación se produzca y reforzar el comportamiento de modo positivo o negativo”, favoreciendo al aprendizaje continuo.

Las teorías cognitivas afirma Malo (2007) también juegan un papel importante en la contribución teórica de las emociones; McDougall (1914) para explicar la emoción propone la teoría del “impulso o motivacional”, recopilando un ensayo de Shan, estos dos autores tienen en cuenta dos aspectos para explicar la emoción, el primer “está constituida por los impulsos innatos y por el sentimiento” y la otra “está formada por la totalidad de opiniones y valoraciones acerca del objeto de la emoción”. Teniendo en cuenta a Shan expresado en Malo (2007) estos dos aspectos van ligados ya que “los objetos exteriores excitan en el sujeto una serie de impulsos innatos, los cuales a su vez son el aspecto consciente de un instinto o conjunto de instintos”.

Por su parte Arnold (1960) parafraseando a Malo (2007), formula que a la emoción se le da una valoración teniendo en cuenta la percepción del estímulo ya sea positivo y negativo y cómo este estímulo influye en cada persona.

Por último y para dar por terminado los antecedentes psicológicos de las emociones Malo (2007) habla de la influencia de la fenomenología en las emociones y cómo “Se concibe la emoción como un fenómeno de conciencia distinto de los actos de pensamiento y las voliciones: la emoción”. Siguiendo su pensamiento nombra a M. Scheler (1954) como la primera persona en referirse a las emociones cómo las valoraciones que se le dan a la percepción y que corresponden al mundo de cada persona.

Continuando con el escrito Ricoeur (1960), “en el ensayo *Filosofía de la Voluntad*, sistematiza el pensamiento de la fenomenología acerca de la emoción”, tiene en cuenta la tesis de Husserl “para quien el sentimiento es intencional pues siempre se siente «algo»”. Ricoeur por su parte muestra la particularidad de la intencionalidad del sentimiento y cómo se otorga cualidades en relación con todo lo que nos rodea, para este autor cuando habla de la intencionalidad del sentimiento se refiere “a la intencionalidad de nuestras tendencias, pues cada deseo de «algo» contiene un «sentimiento y amor de sí mismo»”.

Habilidades emocionales

A partir del pensamiento de Goleman la inteligencia emocional es importante para comprender las diferentes situaciones que se dan en la vida cotidiana; el mismo tiene en cuenta que con las emociones se puede experimentar sentimientos que logran generar tristeza, llanto, alegría, miedo, rabia, placer, etc.

Mariano Cholz (2005) “entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo” (p. 3) con los que cada persona puede generar habilidades de afrontamiento para su diario vivir. Como se verá en el ejemplo a continuación, se puede inferir que la emoción que se esté sintiendo se puede transformar en otra que sea más adaptativa.

Goleman (1996) citaba un ejemplo:

Era una bochornosa tarde de agosto en la ciudad de Nueva York. Uno de esos días asfixiantes que hacen que la gente se sienta nerviosa y malhumorada. En el camino de regreso a mi hotel, tomé un autobús en la avenida Madison y, apenas subí al vehículo, me impresionó la cálida bienvenida del conductor, un hombre de raza negra de mediana edad en cuyo rostro se esbozaba una sonrisa entusiasta, que me obsequió con un amistoso «¡Hola! ¿Cómo está?», un saludo con el que recibía a todos los viajeros que subían al autobús mientras éste iba serpenteando por entre el denso tráfico del centro de la ciudad. Pero, aunque todos los pasajeros eran recibidos con idéntica amabilidad, el sofocante clima del día parecía afectarles hasta el punto de que muy pocos le devolvían el saludo. No obstante, a medida que el autobús reptaba pesadamente a través del laberinto urbano, iba teniendo lugar una lenta y mágica transformación. El conductor inició, en voz alta, un diálogo consigo mismo, dirigido a todos los viajeros, en el que iba comentando generosamente las escenas que desfilaban ante nuestros

ojos: rebajas en esos grandes almacenes, una hermosa exposición en aquel museo y qué decir de la película recién estrenada en el cine de la mañana siguiente. La evidente satisfacción que le producía hablarnos de las múltiples alternativas que ofrecía la ciudad era contagiosa, y cada vez que un pasajero llegaba al final de su trayecto y descendía del vehículo, parecía haberse sacudido de encima el halo de irritación con el que subiera y, cuando el conductor le despedía con un «¡Hasta la vista! ¡Que tenga un buen día!», todos respondían con una abierta sonrisa. (p. 3).

Goleman (1996): “En el sentido más literal el Oxford English Dictionary define la emoción como *agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado*”. (p.181) y se refiere a la emoción como “un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (p. 181). A partir de lo anteriormente expuesto por Goleman se puede deducir que hay variadas emociones con las que los seres humanos pueden sentir de acuerdo a sus experiencias y habilidades con las cuales las afronten.

Según el mismo texto profundiza en el término de inteligencia emocional y se puede ver, que es una manera en que el ser humano interactúa con el mundo; tiene en cuenta las emociones y algunas habilidades como la motivación, el autocontrol y la empatía, imprescindibles para una buena adaptación e interacción social.

Teniendo en cuenta el pensamiento de Pablo Fernández-Berrocal y Natalio Extremera Pacheco (2002), en la sociedad y a lo largo de la vida se ha considerado que un niño que tiene habilidades matemáticas, artísticas o que domina otra lengua es inteligente intelectualmente, y se preguntan será que también es hábil emocionalmente?

El (cociente intelectual) C.I según la “Escala Wechsler de Inteligencia para Adultos-III es la: Capacidad del individuo para actuar de manera intencional, para pensar racionalmente y para lidiar con el ambiente de manera eficaz” (p. 1).

Teniendo en cuenta la definición es bueno apreciar que no se puede confundir el concepto de Inteligencia Emocional (I.E) con el de C.I, para Esther Flores Martínez (2010) el C.I “no es una condición suficiente que garantice el éxito en la vida, es necesario algo más que una buena inteligencia abstracta para poder solucionar los problemas personales derivados de la emocionalidad, y de los problemas de relación con las personas”. (p.119). y siguiendo a esta misma autora estos dos conceptos pueden llegar a tener relación si las personas fueran capaces de desarrollar estas dos inteligencias -I.E; C.I, poniéndolas en práctica y afrontando los retos, temores y tropiezos que se dan a lo largo de la vida.

Siguiendo a Fernández y Extremera (2002) la inteligencia que se tiene académicamente no garantiza tener éxito en la vida profesional; parafraseando a los mismos autores, los ingenieros que construyen las mejores edificaciones del mundo, los maestros más ingeniosos, los médicos más prestigiosos y que salen con las mejores notas en la vida académica, no logran ser los más hábiles emocionalmente, ya que pueden llegar a tener muchos tropiezos en la vida, porque no tuvieron la capacidad de reconocer las emociones, son aquellos que no sembraron y no tienen las mejores relaciones humanas y tampoco conocían la motivación que movían las personas.

Funciones de las emociones.

Mariano Cholíiz (2005) plantea que: “todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen”; y siguiendo su pensamiento, hasta las emociones más negativas son significativas para el desarrollo del aprendizaje en habilidades emocionales y la adaptabilidad social.

Reeve (citado por Cholíiz 2005) afirma que “la emoción tiene tres funciones principales: A) Funciones adaptativas, B) Funciones motivacionales, C) Funciones sociales” (p. 4).

Y explica que: Las funciones adaptativas, son aquellas emociones que se establecen a través de las conductas que son instauradas por las condiciones ambientales.

Así Plutchik (citado en Mariano Cholíiz 2005): refiriéndose a las funciones adaptativas “destaca ocho funciones principales de las emociones y aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde” (p. 4).

Tabla 1

<i>Lenguaje subjetivo</i>	<i>Lenguaje funcional</i>
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

(tomado de Plutchik, 1980 citado por Mariano Cholíiz (2005)).

Es así como cada emoción experimenta una funcionalidad, que a su vez es conveniente para la experiencia. Darwin (citado por Mariano Chóliz 2005) argumentó que: “la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación”, esta puede ayudar a que la persona logre identificar cómo las emociones se adaptan a los ambientes generados por las personas.

Siguiendo a Mariano Chóliz (2005), las funciones motivacionales son aquellas donde se guarda correlación entre motivación y emoción, ya que por medio de estas dos se adquieren experiencias en las diferentes actividades que se realizan, teniendo en cuenta que a partir de la motivación que se tenga para ejercer una conducta se enmarcan características como: ⁶“dirección e intensidad”. El mismo dice que hay que tener en cuenta el nivel de energía con que se realice una conducta motivada emocionalmente, ya que ésta mostrará el grado de intensidad con el que se dé.

Las funciones sociales; según Chóliz (2005), son todas aquellas conductas emocionales apropiadas e inapropiadas que asignan los seres humanos a los diferentes estímulos que se presentan en la vida cotidiana. Izard (citado en Chóliz 2005) destaca que “varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial” (p.5), benefician al ser humano a tener una mejor interacción con el mundo.

Además Chóliz (2005), argumenta que emociones positivas como la felicidad ayudan a abrir la puerta para la interacción social, contrario a lo que ocurre con emociones como la ira que al generar conductas de rechazo y evitación cierran la posibilidad a interacciones sociales positivas. A partir de las funciones de las emociones, los seres humanos les asignan beneficios

⁶ Revisar a Mariano Cholz 2005 (p.6)

diferentes, ya que permiten promover conductas deseadas o no para generar respuestas emocionales o sentimentales; todo ello debido a la subjetividad de la apreciación personal.

Habilidades sociales:

Según Cristina Camacho Gómez y Marta Camacho Calvo (2005), Aunque en psicología es común el término habilidades sociales, éste adquiere un grado de dificultad cuando debe explicársele a los pacientes sin que ellos lo dimensionen como un evento trágico. El estudio de varios autores ha dado a este tema una variedad de definiciones. En 1949, Salter “quien lo denominó personalidad excitatoria; Wolt 1.958 conducta asertiva, Lazarus (1.971) afectividad personal y Liberman 1.975 competencia personal”. Si bien ninguno de estos tuvo gran avance, a mediados de los años 70, empezó un proceso de evolución, sustituyendo al de conducta asertiva, que estaba ligado por la denominación que hizo Wolt. Siento esta la que se acercaba un poco más a lo que se pretendía. (p.2)

Retomando a Camacho y Camacho (2005), no se ha podido estandarizar cuando una persona es socialmente hábil, pues cada individuo ha de verse dentro de su contexto, sexo, edad, clase social y educación; suele suceder que una situación positiva en un ámbito puede resultar negativa en otro.

Para generar un criterio propio se puede decir que buscando encontrar al respecto es indispensable reconocer definiciones de habilidad social que de manera concreta han señalado varios autores: Según Camacho y Camacho Calvo (citado de Alberti y Emmons 1978) argumenta que es: “la conducta que permite a una persona actuar con base en sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada.; expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás” (p.3) .

Por otro lado Caballo en (1986) argumenta que es:

“Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”. (p.3).

Según Caballo (2007), cada cultura va exigiendo un ritmo de vida distinto; el mundo occidental vive de una forma acelerada y deben desarrollar buenas habilidades sociales para desempeñarse adecuadamente; y agregan que si esto no sucede, las personas se sumen en la infelicidad y lo social se convierte en escenario de miedo lo que finalmente repercute en la personalidad.

Fordyce 1980 (citado en Caballo 2007) afirma que “No es ningún secreto que millones de personas en la sociedad occidental no son felices en su vida social, y si no son felices en la vida social, difícilmente lo serán en la vida en general”. (p.4).

Siguiendo a Caballo (2007), es importante ponerse a pensar por qué es importante desarrollar habilidades sociales y mucho más hoy cuando la tecnología parece ganarle la carrera al ser humano; es en el desarrollo de su ser donde jamás podrá reemplazarlo. Una persona puede tener el más alto cúmulo de conocimientos, toda una galería de títulos por sus estudios, pero no tener la habilidad comunicativa con su interlocutor y generar en él un daño emocional. En cualquiera de las ramas del conocimiento se requiere indispensablemente de habilidad social para transmitir confianza y lograr resultados adecuados. Ser hábiles socialmente no se ciñe solo a lo laboral, también está presente en cualquier ámbito de la vida de todo individuo, la afectividad, la asertividad, el buen desempeño social lo cual mejora las relaciones humanas y por ende la calidad de vida.

Para reforzar lo anterior Alberti (1.977 b) plantea que la habilidad social es una característica de la conducta y no de la persona, del individuo y la situación y no de lo universal, donde se escoge libremente la acción, y nunca se busca dañar al otro.

Existen varias clases de respuesta que abarcan las habilidades sociales: la capacidad de decir no, de pedir favores y hacer peticiones, de expresar sentimientos positivos y/o negativos, iniciar, mantener y terminar conversaciones. Lazarus (1.973).

Existen doce dimensiones conductuales básicas, cada una de ellas propuestas por un autor diferente, y a estas se añaden dos habilidades más que enmarcan la vida de un individuo, ellas son: la habilidad de solicitar satisfactoriamente un trabajo, y la habilidad para hablar en público.

Dos de los aspectos que más atemorizan al ser humano radican en enfrentarse a una negativa cuando solicitan un empleo, las pocas oportunidades y la situación actual acrecientan miedos, hay muy poca oferta y mucha demanda; la competencia cognitiva cada vez es más fuerte. Por esto lo ideal sería tener plena confianza en lo que se sabe y esto marcará un paso delante de quienes son la competencia. Igualmente sucede con el temor a enfrentarse a un público, el saber da seguridad.

Las doce dimensiones conductuales básicas, anteriormente mencionadas han sido las siguientes:

1. Hacer cumplidos.
2. Aceptar cumplidos.
3. Hacer peticiones.
4. Expresar amor, agrado y afecto.
5. Iniciar y mantener conversaciones.
6. Defender los propios derechos.

7. Rechazar peticiones.
8. Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo.
9. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
10. Petición de cambio de conducta del otro.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Afrontar las críticas.

Después de lo visto anteriormente es necesario revisar las estrategias que deben llevarse a cabo para que estas funciones se cumplan en los individuos, y además entender que no todos los seres humanos pueden cumplir con la totalidad de estas, ya que cada uno tiene una particular forma de ser y ver el mundo de acuerdo a las necesidades. Surge la siguiente pregunta.

¿Desde cuándo y cómo se aprenden las habilidades sociales?

Morrison (1990) afirma que sin duda es en la niñez donde empieza a manifestarse el temperamento del individuo relacionado con una herencia fisiológica que determina un comportamiento social.

A veces es difícil cambiar las actitudes negativas de ciertos niños, encontrarse en muchas ocasiones con la impotencia de las madres y educadores frente al comportamiento de los menores.

Otra de las posiciones de la adquisición de las habilidades sociales es expresada por Buck, 1.991 “considera que el temperamento determina la naturaleza del ambiente emocional interpersonal en muchos aspectos y, de esta manera determinada también la facilidad para el aprendizaje”. (p. 9).

Dos investigadores Kagan y Snidman (1.991) se encargaron de estudiar “la inhibición conductual ante lo no familiar”. Observaron que el 15% de los niños mostraban timidez ante situaciones no familiares. Un 30% era conductualmente, disfrutaban de las situaciones no familiares.

Los niños inhibidos tendrá más oportunidades dentro de la vida social y familiar, mientras que los desinhibidos disfrutaban de su comportamiento y de etapa de cognición se facilitara.

De acuerdo al pensamiento de (Robinson y Calhoum, 1.984 Una habilidad social seria el resultado final de una cadena de conductas, donde se recepcione y se procese un estímulo para generar y evaluar las posibles opciones de respuesta, seleccionándose lo mejor para emitirse la opción escogida.

En palabras de Shlundt y Mcfall (1.985) la descodificación de los estímulos situacionales entrantes (input) necesita la recepción de la información por los sentidos, de los órganos, identificación perceptiva y la interpretación de unos rasgos dentro de un contexto de conocimiento.

Habilidades Emocionales

A partir de integrar la definición de emociones, de las funciones emocionales y las habilidades sociales se desencadena en las habilidades emocionales, teniendo en cuenta la teoría de Mayer y Salovey; su modelo se centra de manera principal en el procesamiento emocional de la información, y el estudio de las mismas.

Desde esta teoría, la IE se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los

demás. Desde el modelo de habilidad, la IE implica cuatro grandes componentes: Percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional, regulación emocional.

Percepción y expresión emocional:

Las sentimientos son los que ayudan a moldear las emociones, y estas son las que direccionan a la vez la forma de ser y el proceder dentro de una sociedad, se suman las emociones evocadas por objetos cargados de sentimientos, reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente, en el rostro y cuerpo de las personas; incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación.

Facilitación emocional:

El cómo nos sentimos, guiará los pensamientos posteriores, influirá en la creatividad, en el trabajo, dirigirá nuestra forma de razonar y afectará la capacidad diaria de deducción lógica. En efecto, que las personas estén felices o tristes, enfadados o eufóricos o hagan o no un uso apropiado de su IE para regular y comprender sus emociones puede, incluso, determinar el resultado final de sus habilidades emocionales que ayudaran "...a razonar de forma más inteligente y tomar mejores decisiones"⁷ influyendo en sus relaciones con los demás y así mismo en la práctica profesional.

^{7,8} Comillado de Pablo Fernández-Berrocal y Natalio Extremera Pacheco (2002)

Comprensión emocional:

Antes de comprender los sentimientos de los demás, es conveniente hacer una introspección de los sentimientos para así darle forma y sentido a las emociones, teniendo en cuenta las “necesidades y deseos”⁸, por medio de los estímulos que se perciben y cómo estos generan las diferentes emociones. Es así como las personas al ponerse en el lugar del otro pueden llegar a percibir lo que la otra persona en ese momento y así poder lograr tener una empatía.

Regulación emocional:

Es la manera en que cada individuo autorregula las emociones ya sean positivas o negativas teniendo en cuenta que a partir de Pablo Fernández-Berrocal y Natalio Extremera Pacheco (2002) “la regulación emocional se ha considerado como la capacidad para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo” (p.4). Es así como cada persona de alguna u otra manera debe alcanzar un pensamiento claro y eficaz y que no esté basado en dejarse llevar por el momento y la irracionalidad.

Bibliografía.

- MALO, A., *Teorías sobre las emociones*, en FERNÁNDEZ LABASTIDA, F. – MERCADO, J. A. (editores), *Philosophica: Enciclopedia filosófica on line*,
URL:<http://www.philosophica.info/archivo/2007/voces/emociones/Emociones.html>
- Brennan F. James. (1999). *Historia y sistemas de la psicología*. México: Prentice Hall.
- Caballo Vicente. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid España: Closas- Orcoyen
- Choliz, Mariano. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Dpto de Psicología Básica.
- Fernández M, José. y Ortega José. (1985). Los niveles de análisis de la emoción: James cien años después. *Estudios de psicología*. Vol. 21
- Fernández B, Pablo. y Extremera P, Natalio. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. OEI- Revista Iberoamericana de Educación. 6
- Flores M, Esther. (2010). *La inteligencia emocional en la educación primaria*. Revista Autodidacta. 119
- Francesc Palmero (1997). La emoción desde el modelo biológico. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 6, 13. Recuperado 15 de Abril de 2013.
- Goleman, Daniel. (1996). *Inteligencia emocional*. : Editorial Kairos.
- James, W. (1884). ¿Qué es una emoción? *Estudios de Psicología*, 21,57-73
- Pervin, L. A. (1998). *La ciencia de la personalidad*. Mcgraw-Hill: Madrid (Orig. de 1996). (Capitulo 10 Emoción, adaptación y salud.)
- Rodríguez S, Carlos. (1998). Emoción y cognición. *Anuario de Psicología*, 29, 3,3-23

Wechsler, D. (2002). WAIS – III. Escala de inteligencia para adultos de Wechsler-Tercera edición. Buenos Aires: Paidós.