

Importancia del manejo emocional para una vida amena

Importance of emotional handling for a lifetime

María Patricia Rubio García*

* Licenciada en lenguas modernas. Magister en Educación del Tecnológico de Monterey - Uniminuto. Doctorante en Educación. Institución Educativa Rural Departamental La Fuente patriciarubio82@hotmail.com

Fecha de recepción: 15 de Noviembre de 2017

Fecha de aceptación: 8 de marzo de 2018

Citación:

Rubio García, M. P. (2018). Importancia del manejo emocional para una vida amena. Gestión, Competitividad e innovación(Enero-Junio 2018), 44-57.

RESUMEN

Las emociones ayudan a relacionarse y adaptarse al mundo, representando así un elemento determinante en la supervivencia, por ello, es importante el desarrollo de las habilidades emocionales, puesto que representan una herramienta de útil aplicación para todos los ámbitos de la vida humana. Considerando lo antes mencionado, la presente investigación se planteó analizar la importancia del manejo de las emociones para una vida amena. A nivel teórico se aborda la conceptualización de la emoción, tipologías y la inteligencia emocional, así como también se describen las habilidades emocionales y su importancia en el día a día. En cuanto a la metodología utilizada, se trata de una investigación cualitativa, de enfoque etnográfico debido a que se estudian las características emocionales de una comunidad, conformada por cinco (05) informantes claves. Los resultados obtenidos permiten constatar que aquellas personas que poseen un manejo emocional adecuado tienen una mejor calidad de vida, así como también se pudo conocer que los déficits más frecuentes en el área emocional son la autoregulación y asertividad, ocasionando dificultades principalmente a nivel laboral. Por lo cual, se concluye que el control de las emociones es una competencia esencial en la vida, puesto que el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad.

Palabras Claves: Emociones, vida, habilidades emocionales, autoconocimiento, autocontrol.

ABSTRACT

Emotions help to relate and adapt to the world, thus representing a determining factor in survival, therefore, the development of emotional skills is important, since they represent a tool of useful application for all areas of human life. Considering the aforementioned, the present investigation aimed to analyze the importance of managing emotions for a pleasant life. At a theoretical level, the conceptualization of emotion, typologies and emotional intelligence is discussed, as well as the emotional skills and their importance in day to day. Regarding the methodology used, it is a qualitative research, with an ethnographic focus because the emotional characteristics of a community are studied, made up of five (05) key informants. The results obtained confirm that those people with adequate emotional management have a better quality of life, as well as knowing that the most frequent deficits in the emotional area are self-regulation and assertiveness, causing difficulties mainly at work. Therefore, it is concluded that the control of emotions is an essential competence in life, since the integral development of their personality as a requirement for the construction of happiness.

Keywords: Emotions, life, emotional skills, self-knowledge, self-control..

1. Introducción

Actualmente la sociedad requiere de personas que desarrollen una inteligencia emocional estable, personas que entiendan y controlen los estados de ánimos tanto los propios como los de los demás. De esta forma serán ciudadanos exitosos, felices, optimistas,

comprometidos en el trabajo y en sus hogares y relacionándose efectivamente con sus semejantes debido a que tienen un adecuado manejo de sus emociones.

Las emociones ayudan a relacionarse y adaptarse al mundo que les rodea. Los seres humanos viven emocionados y pensando. Cualquier cosa que una persona mencione, cualquier frase dicha, desde un simple comentario, aparentemente inocente, hasta un pensamiento filosófico profundo, reúne dos condiciones: es la manifestación de un pensamiento, pero también la inevitable expresión de una emoción. Posteriormente, surge el deseo de convertir en palabras la imagen que representa nuestra emoción, y si logramos hacerlo, la alegría que nos embarga puede ser tan grande que nos sentimos obligados a compartirla con alguien más.

Es muy difícil tratar de encerrar en una palabra la alegría o la tristeza, pero no es así sentirlas a plenitud. No hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción. No podría, tendría que estar muerto. Porque la sensación de sentirse vivo no se produce con el simple hecho de abrir los ojos y mover el cuerpo, sino por la emoción que nos produce ver salir el sol, recibir un beso, oler la hierba recién cortada.

En los últimos años se ha tomado relevancia el manejo de las emociones también conocido como inteligencia emocional, puesto que se ha tomado conciencia de que el estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo.

Se debe considerar que el cerebro funciona mejor con una correcta irrigación sanguínea, que el encargado de sostenerla es el corazón y que el funcionamiento del corazón está determinado en gran parte por las emociones. En consecuencia, no late de la misma manera un corazón deprimido que uno gozoso, y por lo tanto, no envía al cerebro la misma cantidad de sangre. Entonces, se puede establecer que un estado emocional altera y determina la forma en que el cerebro procesa la información que obtiene del mundo exterior.

Cabe destacar que el análisis de las emociones es vital para un mejor conocimiento del ser humano. Goleman (2017), rescata que ya los antiguos griegos construyeron un gran altar a los pies de la Acrópolis de Atenas dedicado a las Eerinas, las llamadas Furias vengadoras de la sangre. Al hacerlo, convirtieron a esas diosas terribles en las Euménides, las bienhechoras. Lo hicieron una vez que aceptaron el valor del pasado, el origen primitivo de las emociones y supieron darles un lugar dentro de su mundo civilizado y racional.

El templo de las Euménides es tan grande e importante como el de la Sabiduría: el Partenón de Atenea. Dándole a cada uno su lugar, los griegos expresaron su profunda percepción de la realidad humana y con ello cumplieron la máxima délfica que invitaba al verdadero crecimiento: «Conócete a ti mismo.».

Para Fernández, Berrocal y Ramos (2002) el ser humano presenta problemas en su vida no por falta de conocimiento sobre el tema, sino porque no poseen las habilidades emocionales y sociales para afrontarlos y resolverlos. Por tal razón; es importante que se desarrolle la inteligencia emocional para que las personas puedan enfrentarse a los retos que se les presentan de manera adecuada.

Es notorio que la sociedad de hoy se descompone por el egoísmo, la violencia, la indiferencia los cuales hacen una vida colectiva carente de buenas actitudes éticas. Sin embargo, teniendo un adecuado control de las emociones se puede enfrentar de manera adecuada los desafíos del mundo actual.

Cabe destacar, que el aprovechamiento de la inteligencia emocional no significa que la persona siempre debe estar alegre sino que debe mantener un equilibrio, siendo hábil en el manejo de los malos momentos que la vida le depare, de manera que reconozca y acepte sus sentimientos y emociones para salir de esas situaciones sin tener la necesidad de dañarse o comprometer sus valores personales ni perjudicar a los demás.

Además no existe una determinada edad para aprender la inteligencia emocional, debido a que Goleman (1998) afirma que “si la inteligencia emocional se desarrolla con la edad y la experiencia, la aptitud emocional se puede aprender a cualquier altura de la existencia humana.

Asimismo, es importante señalar que las habilidades emocionales o inteligencia emocional, fue un término que acuñaron por primera vez Salovey y Mayer, (1990), quienes lo definieron como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad para supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestros pensamientos y, por ende, nuestros comportamientos.

Posterior a esta definición, otros autores se han sumado al estudio y la conceptualización de las habilidades emocionales, entre ellos resalta la definición propuesta por Fernández-Berrocal y Ramos (2005), que entienden “la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás” (p. 20). Mientras que para Freeman, (2004, c.p. Merchán, 2017), son: “el conjunto de habilidades que nos produce las emociones de amar, disfrutar y tener éxito en el vivir diario” (p.25).

En concordancia con lo anterior, tener un elevado cociente intelectual 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 próximas.

Para ello es necesario desarrollar una serie de habilidades de la inteligencia emocional que no guardan relación con las destrezas escolares, intelectuales o abstractas, sino que forman parte de las capacidades de conocimiento y control adecuados de las propias emociones, y el conocimiento empático de las que expresan las personas con quienes vivimos. Por lo tanto, conociendo qué pensamientos y comportamientos provocan nuestros estados de ánimo, podremos manejarlos mejor para solucionar los problemas que aquellos generan.

2. Conceptualización de emoción

Es importante conocer la definición de emoción, para ello se debe considerar que según Bisquerra, (2009), la raíz latina de la palabra emoción es *emovere*, formada por el verbo «*motere*» que significa mover y el prefijo «*e*» que implica alejarse, por lo tanto la etimología sugiere que una emoción es un impulso que nos invita a actuar.

Asimismo, Plutchik, (1991), es una reacción corporal producida por un estímulo, que sigue un patrón de destrucción, reproducción, incorporación, orientación, protección, reintegración, rechazo o exploración, o alguna combinación de ellos.

En concordancia con lo anterior, Arnold, (1960), expresa que las emociones son fases de las apreciaciones intuitivas de un individuo, ya sea de sus propios estados orgánicos y apremios de actuar o de la secuencia de situaciones ambientales en las que se encuentra. Al mismo tiempo, a causa de que suelen estar acompañados por diferentes expresiones

faciales, posturas corporales y movimientos incipientes, de ordinario proporciona información valiosa a sus acompañantes.

Por otro lado, Plutchik, (1987), señala que cualquier teoría que pretenda explicar las emociones, debe dar cuenta sobre las situaciones o los estímulos que con ciertas características, son capaces de desencadenar emociones o estados emocionales; sobre los sujetos capaces de percibir tales situaciones, procesarla y reaccionar ante ellas, así como el significado que el individuo le otorga a la situación y la vivencia emocional que el sujeto experimenta, la cual puede ser medida a través de sus reacciones fisiológicas y expresiones conductuales.

Conviene aclarar que el ser humano convierte en imágenes sus emociones. Una imagen funciona como detonador de emociones sólo si se conecta con el mundo de creencias de una persona, con la opinión que tenga de sí misma o con su memoria emocional. Según lo establecido por Vivas, Gallego y González, (2007) las imágenes y palabras no deben perder su cualidad de mediadoras entre la racionalidad y nuestras emociones, porque son el vínculo más profundo y estrecho entre lo que se sabe y lo que se reconoce de sí mismo y crea memoria en quienes las ven o las escuchan.

3. Tipología de las emociones

Cabe destacar que existen, diferentes tipos de emociones, entre las tipologías planteadas al respecto se destaca la presentada por Palmero y Fernández-Abascal, (1996), la cual será descrita a continuación:

- **Alegría:** Es una emoción considerada positiva, que viene acompañada con manifestaciones expresivas características que permiten informar sobre el estado de ánimo que un sujeto determinado está experimentando.
- **Tristeza:** Es una experiencia subjetiva, generalmente valorada como negativa, donde el sujeto experimenta sentimientos de pérdida, que puede estar anclado al pasado, al presente o al futuro. En la tristeza resulta importante la propia valoración que hace el sujeto que experimenta la emoción.
- **Miedo:** es una experiencia valorada como negativa, que se caracteriza por poner en funcionamiento en el sujeto un sistema de conductas aversivas, que proporciona la activación necesaria para evitar o escapar de la situación en cuestión.
- **Ira:** Es definida como una experiencia o sentimiento negativo, que predispone las reacciones internas del cuerpo, a una actitud determinada hacia otros o hacia sí mismo, tendiendo a conductas de violencia o agresividad.
- **Sorpresa:** situación de incertidumbre que puede ser valorada como positiva o negativa, según la naturaleza del estímulo que la desencadene y según la propia subjetividad del sujeto.
- **Asco:** se caracteriza por una expresión facial concreta, y una acción apropiada de distanciamiento del objeto o situación que la produce, que a su vez se expresa en manifestaciones fisiológicas específicas como la náusea y la repulsión.

Con respecto a la clasificación de las emociones, Bisquerra, (2009), resalta la carencia de una clasificación que haya sido aceptada a cabalidad, por lo que diversos teóricos desde sus paradigmas presentan sus propias clasificaciones al respecto, entre ellos:

Una clasificación ampliamente conocida, fue la hecha por Fernández-Abascal, Martín y Domínguez, (2001) sobre los tipos de emociones, en donde sugieren la existencia de emociones primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras.

Por lo que para los autores, Fernández-Abascal, Martín y Domínguez, (2001), las emociones primarias, poseen una significativa carga genética, aunque pueden ser modificables por la experiencia y el aprendizaje. Las emociones secundarias, se caracterizan por depender de la individualidad del sujeto. Las negativas, se dan cuando una emoción es valorada como desagradable o displacentera, mientras que las positivas son lo contrario, resulta de las emociones que son valoradas como agradables o benéficas; y por último, las emociones neutras, plantean la ausencia de respuesta positiva o negativa, pretendiendo siempre la aparición de estados emocionales.

Otra clasificación de las emociones planteada, fue la desarrollada por Vivas, Gallego y González, (2007), en donde se agrupan como emociones primarias, la cual incluye la tristeza, la ira, el miedo, el asco, la sorpresa y la alegría; emociones secundarias, representadas por hostilidad, amor y ansiedad, y emociones sociales; que añade; vergüenza, desprecio, compasión, simpatía, amor propio, envidia, crueldad, admiración, y orgullo.

4. Sistema nervioso y emociones

Cabe destacar, que el ser humano desde su origen ha tenido dos sistemas que han contribuido con la supervivencia: simpático y parasimpático, también conocidos como sistemas primitivos. En este sentido, según refiere Bisquerra (2009), mientras más primitivo es un componente del Sistema Nervioso Central, menos dependiente es de las funciones cerebrales más sutiles y desarrolladas de la corteza.

Por tal razón, este sistema primitivo relacionado con las emociones, lleva por nombre sistema autónomo, puesto que las reacciones son totalmente autónomas y es por esto que a los seres humanos se les dificulta controlar la manifestación espontánea de las emociones. Lo anterior evidencia que el cerebro “pensante” surgió del “emocional”, puesto que las estructuras relacionadas con las emociones son las más primitivas.

En este mismo orden de ideas, es importante referir que cuando el ser humano está ante situaciones complejas aparentemente sólo tiene dos opciones: atacar o huir. Al respecto, Bisquerra, (2009) señala que cuando una persona se decide a atacar el sistema Simpático provoca es lo siguiente:

- 1) Como el cerebro necesita pensar de una manera más clara y rápida que en circunstancias normales, las arterias que llevan sangre al cerebro se dilatan al máximo para permitir que la irrigación sanguínea se incremente de manera sustancial.
- 2) El ritmo cardíaco se incrementa para poder responder a la demanda metabólica del cuerpo. No sólo tiene que enviar sangre al cerebro sino a los músculos de todo el organismo, para que estén en condiciones óptimas de correr o de golpear al enemigo. La sangre que cotidianamente circula por las venas no es suficiente en estos casos, se necesita un tipo de torrente sanguíneo mejor oxigenado y que contenga una cantidad extra de los nutrientes necesarios para mantener una respuesta metabólica adecuada. El más importante de estos nutrientes es el azúcar. Con más oxígeno y más azúcar en la sangre, el cerebro y los músculos pueden hacer maravillas.

- 3) A fin de tener más oxihemoglobina, las vías respiratorias se dilatan al máximo permitiendo que la capacidad vital —la cantidad de aire que entra y sale de los pulmones cada minuto— crezca todo lo que sea necesario para que un individuo pueda con el reto que tiene que enfrentar. La respiración, pues, se hace más profunda y rápida durante una descarga simpática, dando como resultado una respiración agitada por nariz y boca.
- 4) Con el objetivo de poder ampliar el campo visual, la pupila se dilata, permitiendo al individuo ver con más claridad todo lo que le rodea, ya que en una situación de peligro es importante ver mejor, pensar más rápido y estar capacitado para desplazar el cuerpo de forma veloz.
- 5) El hígado, por su parte, también desempeña un papel fundamental, pues es el encargado de convertir rápidamente carbohidratos complejos y grasas en glucosa, para lo cual recibe una dotación extra de sangre. A esto se debe que algunos individuos bajo una situación de estrés crónico sean más susceptibles que otros a desarrollar la diabetes.

Se debe considerar que todas las reacciones antes mencionadas se suscitan en cadena sin que puedan impedirse y muchas veces la persona no tiene conciencia de lo que pasó dentro de su cuerpo. Entonces, es evidente que la emoción es una energía que impulsa a actuar ante diferentes situaciones y la consecuencia que se obtiene de la manifestación emocional depende de la persona y del contexto en el cual se llevó a cabo, y no, de la emoción per se, es decir, usted puede estar alegre por un dinero que le prestaron, pero si se encuentra en un velorio no puede manifestar esa emoción en ese ambiente porque la situación no lo permite o puede hacerlo pero sería percibido como negativo.

5. Inteligencia emocional y habilidades emocionales

La inteligencia es precisamente la capacidad de solucionar problemas adaptándose a las circunstancias. Cuando los problemas son de índole emocional, son las habilidades emocionales las que se deben poner en práctica para alcanzar mayores niveles de satisfacción y de desarrollo personal. Para que ello se produzca, no debe olvidarse la dimensión social que enmarca la expresión emocional de nuestros estados de ánimo. Es por ello que las habilidades sociales deben vincularse con las emocionales, de tal modo que las tres dimensiones del comportamiento: pensar, sentir y hacer (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales) queden integradas.

Con base a esto, Goleman, (1996), quien es un importante autor que desarrolló amplios estudios sobre la inteligencia emocional y las habilidades sociales, plantea la existencia de competencias que engloban las habilidades emocionales, las cuales son:

- Autoconciencia Emocional: Capacidad de que un sujeto sea consciente de su estado emocional actual.
- Autogestión Emocional: Capacidad de autorregulación. El sujeto puede reducir estados emocionales como la ira o la tristeza, disminuyendo la impulsividad emocional.
- Conciencia Social: Capacidad empática. La persona es capaz de reconocer estados emociones en otros e incluso puede llegar a reaccionar al respecto.

- Gestión de las relaciones o habilidad social: Capacidad de equilibrar, armonizar e influir en las emociones de otras personas.

Con respecto a las habilidades emocionales o inteligencia emocional, Bisquerra, (2009), alega que este constructo tiene como antecedentes teóricos todos los estudios realizados sobre inteligencia y emociones. Así como también, pueden considerarse como antecedentes, todos los desarrollos sobre psicología humanista, en especial los planteamientos de Maslow y Roger.

Según Goleman, (1996), dentro de las habilidades emocionales, la expresión de las emociones, traducida a la capacidad de manifestar los propios afectos y sentimientos, representa un elemento social importante. Ekman, (2004), quien ha estudiado ampliamente todo lo referente a la expresión de las emociones, añade que el despliegue de roles, constituye un consenso social de una gran variedad intercultural.

Tal despliegue de roles, según lo propone Ekman, (2004), en sus estudios, puede clasificarse por tipologías, y cumplen funciones distintas, una de ellas, minimiza la emoción, otra puede exagerarla o maximizarla, mientras que en una tercera función, se puede sustituir un sentimiento por otro. Para Goleman, (1996), conocer estos tipos y funciones, y saber en qué momento se deben aplicar, representa un elemento importante en la inteligencia emocional.

Al igual que lo que planteó Goleman, (2006); Salovey, y Grewlar, (2006), organizan en cinco aspectos o destrezas fundamentales, los componentes de las habilidades emocionales:

- Autoconocimiento de las emociones: Representan la capacidad de reconocer las emociones propias al momento que estas surgen. Esta habilidad, es considerada por Goleman, (1996), como la base fundamental de lo que él denominó inteligencia emocional. El conocer las emociones propias, le permite al sujeto hacer una introspección psicológica y profundizar en procesos importantes de auto conocimiento y auto comprensión, que resultan ineludiblemente en un autoconcepto consolidado.
- Capacidad de control emocional: Tal capacidad se deriva del autoconocimiento o conocimiento del “sí mismo”, el cual le otorga al individuo un control en sus emociones y sentimientos, y una capacidad de adecuación o ajuste a la situación. La capacidad de la autorregulación emocional, representa un componente esencialmente importante dentro de las habilidades emocionales, debido a que el sujeto no solo tiene un dominio conductual de la emoción, sino que también es capaz de regularse cognitivamente y afectivamente.
- Capacidad de automotivación: Esta habilidad hace referencia a la capacidad del sujeto de motivarse o impulsarse a sí mismo, de forma intrínseca o extrínseca. Según Goleman, (1996), las personas con capacidad de auto motivarse, suelen ser trabajadores eficientes, productivos y comprometidos con sus labores en su puesto de trabajo.
- Reconocimiento de las emociones ajenas; Empatía: Esta habilidad está altamente ligada con el altruismo y consiste en reconocer o identificar estados emocionales en otras personas. La ausencia de habilidades empáticas en los seres humanos, tiene un alto coste social, asociado a falta de armonía emocional.

- Control de las relaciones: Por último, el arte de controlar las relaciones, proporciona habilidades importantes para el relacionamiento con otros. Esta destreza es subyacente al liderazgo, la popularidad y la eficacia en las relaciones interpersonales.

Para autores como Goleman, (2006), se debe resaltar el papel de las habilidades emocionales por encima de las habilidades intelectuales y el coeficiente intelectual, esto permitió que se despertará un gran auge científico y un gran interés en el estudio de las destrezas emocionales.

Desde las publicaciones de Salovey y Mayer, (1990), y posteriormente de Goleman, (1996), numerosos estudios se han sumado al abordaje de las habilidades emocionales, no solo como constructo teórico, sino como importante factor de éxito en otras áreas cotidianas, como la laboral, la personal, la familiar, la social, entre otras.

En este mismo orden de ideas, se debe tener en cuenta que una actuación inteligente consiste en saber identificar bien el origen y la naturaleza de las emociones para poder controlarlas de manera reflexiva, estableciendo relaciones adecuadas entre los pensamientos, las emociones y el comportamiento, como una forma de orientar la vida personal; es decir, empleándolas inteligentemente. (Goleman, 2006).

Para convivir con las emociones o sentimientos negativos (ira, tristeza, pena, entre otras) dando paso a las positivas (alegría, generosidad...) es una muestra de inteligencia emocional. Para ello se debe aprender a sustituir unas por otras y a expresarlas adecuadamente, respetando los propios derechos y los derechos de los demás. Aprender a expresarlas supone un esfuerzo intencional, un querer hacerlo o automotivación. (Goleman, 2006) Cuando se obtiene el control emocional, se tiene la capacidad de encadenar las emociones negativas con estados de ánimo favorables.

Una persona que se considera emocionalmente inteligente debe desarrollar motivos, argumentos o razones suficientes y adecuadas que permitan mejorar la autoestima y autoconfianza. En otras palabras, está relacionada con el dar significados a los acontecimientos para que las emociones que se puedan provocar no hagan de las personas, unos seres permanentemente infelices. Lo anterior se debe a que las emociones no controladas debidamente pueden producir repercusiones en el cuerpo (somatización).

En concordancia con lo antes expuesto, se debe resaltar que el ser humano es según Beiza (2012), biopsicosociocultural destacando la dimensión social y cultural del mismo, en tanto que las relaciones interpersonales, en tanto involucran interacción, representan una producción humana, que se suscribe a un contexto social, cultural e histórico específico, que influye y permea la naturaleza, de la relación, su calidad y su contenido.

6. Metodología

El modelo de análisis de la presente investigación se enmarca dentro del paradigma cualitativo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), el enfoque cualitativo en la investigación se fundamenta en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y observaciones. En este caso, tanto las preguntas como hipótesis de investigación surgen como parte de un proceso de investigación que se caracteriza por su flexibilidad y por moverse entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el

desarrollo de la teoría. En síntesis, el propósito de este tipo de investigación es reconstruir la realidad, tal y como la observan los actores del sistema social bajo estudio.

Cabe destacar que la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón de su comportamiento y manifestaciones. El paradigma cualitativo permite identificar la naturaleza profunda de las realidades, basada en observaciones, relatos y entrevistas que arrojan un estudio subjetivo pero que permiten datos profundos del tema de estudio.

Dentro del paradigma de la investigación cualitativa, se consideró que el método más acorde a los objetivos del presente estudio, es el que plantea la Investigación Etnográfica. De acuerdo a Murillo y Martínez-Garrido (2010), la investigación etnográfica es considerada el método más popular para analizar y enfatizar las cuestiones descriptivas e interpretativas de un ámbito sociocultural concreto. Este tipo de investigación implica el estudio directo de personas y grupos durante un periodo de tiempo determinado, empleando para ello técnicas como la observación participante o las entrevistas.

Independientemente de la unidad social que se investigue, se tiene que entre los principales fines de la investigación etnográfica a los siguientes:

- -Abordar el objeto de estudio con miras a comprender e interpretar una realidad, que interactúa con un contexto más amplio.
- -Cumplir con la finalidad de producir conocimiento y planteamientos teóricos, más allá de la resolución de problemas prácticos (como lo podría hacer la investigación-acción, por ejemplo).
- Analizar e interpretar la información proveniente de un trabajo de campo.
- -Utilizar datos (información verbal y no verbal) que consisten en experiencias textuales de los protagonistas del fenómeno, o de la observación realizada en el ambiente natural para comprender lo que hacen, dicen y piensan sus actores, además de cómo interpretan su mundo y lo que en él acontece.

Además, sea cual sea el tipo de etnografía que se realice, las principales complicaciones de su realización es la importante inversión de tiempo que requiere la recogida de datos y el riesgo a que el etnógrafo tome parte y se involucre en el ambiente, o con las personas que está investigando de manera que se manipulen los resultados (Murillo y Martínez-Garrido, 2010, p. 4).

Asimismo, Murillo y Martínez-Garrido (2010), sugieren que al realizar investigación etnográfica es importante conocer dos términos fundamentales a saber:

- Etnógrafo: es el investigador principal que convivirá y recogerá la información. Su función es integrarse y convivir en el contexto a estudiar. Dos cualidades son imprescindibles en el etnógrafo:
- -Extrañamiento: se refiere a su capacidad de afrontar con sensación de asombro las observaciones familiares o ajenas que realiza.
- -Ser uno más: es imprescindible que el etnógrafo se familiarice con lo extraño y se extrañe con lo familiar.
- Informantes clave: engloba a todas aquellas personas del contexto de la investigación que aportan información útil.

Según Osorio (2010) en toda investigación de corte cualitativo y considerando que se trata de un diseño flexible, no se debería conocer a priori ni el número, ni el tipo de informantes,

debido a que esta información es producto del proceso que se genera mediante el acceso del investigador al campo. Para dar cumplimiento a la investigación, se consultó a seis personas de nacionalidad colombiana, tres del sector urbano y tres del rural, los cuales convinieron ser partícipes del proceso investigativo.

Asimismo, al tratarse de una investigación cualitativa se toma como instrumento de recolección de datos una entrevista individual estructurada, que se aplicó a los cinco informantes claves antes mencionados, dicho instrumento se caracteriza por la “preparación anticipada de una guía que se sigue, en la mayoría de las ocasiones de una forma estricta aun en su orden de formulación”. (Martínez, 2009: 30). Su intención es, asegurar que el investigador cubra todo el tema de estudio, en el mismo orden, para cada entrevistado, preservando de manera consistente el contexto conversacional de cada entrevista.

La herramienta expuesta con anterioridad abre la oportunidad de explorar aspectos derivados de las respuestas proporcionadas por el entrevistado. Para efectos del análisis no basta sólo con registrar las ideas sino que también se requiere examinar el contexto en que esas ideas aparecen.

7. Resultados

A partir de la investigación realizada se pudo constatar que aquellas personas que poseen un manejo emocional adecuado, tienen una mejor calidad de vida. Lo anterior también se evidencia en las relaciones interpersonales, las cuales representan un factor importante en el área laboral, debido a que es una atmósfera creada por la convivencia, la empatía, las actitudes y cualquier otro factor capaz de ser expresado por los seres humanos.

En este caso, se pudo observar que tres de los entrevistados emplean estrategias como la gerencia, las normas, el liderazgo, capacidad de observación personal, altos niveles de confianza, autorregulación personal y planificaciones que fungen como sustento del ambiente laboral y del trabajo en equipo. Mientras que los dos restantes presentan fallas importantes en las habilidades mencionadas con anterioridad, por lo cual presentan una insatisfacción en su vida laboral.

Lo anterior permite afirmar que las relaciones interpersonales, representan una herramienta que proporciona beneficios en la medida que es utilizada, para afrontar situaciones laborales y optimizar el clima organizacional.

De igual manera, se establece que las dificultades de control emocional que se presentan con frecuencia en las personas les impide el éxito en su día a día, destacándose las relacionadas con la autoregulación y asertividad, puesto que se evidenció que los entrevistados que manifestaron presentar dificultades diarias, eran aquellos que presentaban déficits de planificación, organización, fallas de autocontrol, dificultades comunicativas y para leer los gestos sociales.

Al respecto Goleman (2017), sugiere que si un sujeto siente realización y bienestar, y le encuentra sentido y significado a lo que hace, logrará un equilibrio entre sus competencias emocionales y la profesionalización exigida, será consciente de quién es él y quiénes son los alumnos a su cargo, favorecerá climas y relaciones sanas y constructivas.

El ser humano debe tener en cuenta la importancia de la educación emocional en su vida diaria, puesto que permite el autoconocimiento, el respeto a los otros y al entorno donde

viven, de manera que se pueda plantear el desarrollo integral de su personalidad como requisito para la construcción de la felicidad.

Conclusiones

El reconocimiento, la legitimación, y la comunicación asertiva entre miembros de las instituciones educativas, representan aspectos que deben ser reforzados en la sociedad de hoy en día, y que conllevan a la aplicación de herramientas de la inteligencia emocional dentro de los procesos de relaciones interpersonales.

Tales herramientas, son las propuestas por Goleman, (1996), la gestión social, que consiste en la capacidad de interactuar de forma sana con los otros, y la capacidad empática, en donde se parte de que el docente es capaz de tomar posturas ajenas, abriendo paso a las relaciones positivas basadas en la comprensión y entendimiento del otro, lo cual promueve ambientes de trabajo sanos y productivos, fundamentados en los principios de la inteligencia emocional.

La emoción y la cognición, que inicialmente fueron conceptos planteados por los filósofos de la edad media como Descartes y Spinoza (c.p. Solomon, 1993), como una relación dicotómica y excluyente, en el desarrollo de las habilidades emocionales, representan el foco de todo el asunto relacionado con la inteligencia emocional, que sedimenta ambos conceptos.

Por su parte, Funes, (2017), sugiere que tradicionalmente el proceso de aprendizaje había sido planteado, basándose únicamente en la consideración de aspectos cognitivos referidos a las teorías del procesamiento de información, lo cual sistematizaba y robotizaba el funcionamiento de actividades mentales tan importantes como las relacionadas con el aprendizaje.

Sin embargo, lo que muchos autores como Funes, (2007) y Bizquera, (2009), denominaron como revolución educativa, que fue generado con el nacimiento del socio constructivismo y de las teorías de las inteligencias múltiples, constituyeron el primer paso a la apertura de una nueva línea pedagógica que buscaba integrar estos tres elementos: cognición, emoción y aprendizaje.

Aunado a esto, están algunas visiones como la de Vygotsky, (1982), que consideran el proceso de aprendizaje como resultado de las interacciones sociales, que posiciona de manera central los postulados del modelo socio-constructivista que se expusieron con anterioridad.

Por otra parte, Goleman (1996) señala que las habilidades emocionales en tanto representan una herramienta de útil aplicación para todos los ámbitos de la vida humana, posee una superioridad significativa ante el coeficiente intelectual y la inteligencia descrita en términos de desempeño académicos.

La consideración de la educación de las emociones se da en el sentido de adquisición de nuevas destrezas, García, (2012), expone que frente a los constantes dilemas emocionales experimentados a diario, el control de las emociones constituye un elemento de suma importancia en los procesos de impartición de aprendizaje, así como en el desarrollo del sujeto como ciudadano.

Si bien, las emociones surgen de manera espontánea, por medio del manejo emocional se puede procurar que las mismas no se desboquen y lleven a las personas a cometer actos y

mantener conductas que pongan en peligro sus vidas o las de los demás, ya sea en el plano físico o psicológico. El esfuerzo del manejo emocional está orientado a la aceptación de sus emociones y sentimientos, y a partir de ello, aprendan a decidir que conducta es la más apropiada a ser manejada según las circunstancias.

Adicionalmente, el control de las emociones es una competencia esencial en la vida, pero antes de buscar la forma de expresar y manejar las emociones de manera saludable es importante tomar un espacio para conocer qué es lo que está causando dicha emoción, ya que de esta forma se podrá buscar una solución a la situación que está generando esta emoción así como una forma de manejar dicha emoción de manera saludable.

Todos contamos con la posibilidad de conducir las emociones. No se puede negar, que las disposiciones sentimentales tienen un componente innato, pero sabemos también que la familia constituye el primer agente de socialización y de construcción de la personalidad que se irá modificando con la influencia de la propia cultura en la que está inmersa, siendo la escuela un fuerte influjo en este proceso. Por tanto, educar los sentimientos es algo importante, seguramente más que enseñar matemáticas o inglés.

Otro de los pasos fundamentales dentro de este proceso es conocer las respuestas que se dan ante determinada emoción, de manera que se puede reflexionar si es o no la respuesta más apropiada tanto para uno mismo como para otras personas. No hay que olvidar que muchas veces ante la experimentación de diversas emociones se actúa impulsivamente, y esto trae muchísimas consecuencias, por lo cual antes de actuar es importante tomar un momento para pensar en las consecuencias de las acciones emitidas. Se debe tener en cuenta que en el diario vivir tomar un momento para reflexionar respecto a las vivencias de diversas emociones, esto ayudará a manejar mejor las emociones.

Finalmente, se debe considerar que la mejor manera de aprovechar la inteligencia emocional no implica estar siempre contento, sino mantener el equilibrio, sabiendo atravesar los malos momentos y salir airoso de las situaciones sin dañarse ni dañar a los demás. Como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso de las gratificaciones, regular el humor y evitar que sus trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y mantener la esperanza en situaciones difíciles o imprescindibles.

Referencias

- Abarca, M., Marzo, L., y Sala, L. (2006). La educación emocional y la interacción profesor alumno.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. RIE, Vol. 21-1. De educación
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). Corazón y razón. Barcelona: Kairós
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Barcelona: Ediciones B, S.A..
- Gómez, Bruguera, J. (2003) Educación emocional y lenguaje en la escuela. Barcelona: Octaedro – Rosa Sensat.
- Greenberg, L. (2000). Emociones: una guía interna. Bilbao: Desclée De Brouwer

- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. Bogotá: Mc Graw Hill.
- Hurtado Carmona, D. (2011). General Systems Theory A focus on computer science engineering. Madrid: Lulu Publishers.
- Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). Inteligencia emocional infantil y juvenil. Aguilar.
- Marchesi, A y Díaz, T (2005). Las emociones y los valores del profesorado. Madrid: Fundación Santa María.
- Murillo, F. y Martínez-Garrido, C. (2010). Investigación Etnográfica. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid. Pp 2-15.
- Osorio, B. (2010). Informantes Claves. [Documento en línea] Disponible en: <http://belkysosorio.blogspot.com/2010/04/informantes-claves.html> [Consultado: marzo de 2017].
- Perez, R. (2017) Abraza tus emociones. Miedo, rabia, tristeza y alegría. Editorial Amat. España.
- Schiller Lizcano, E., & Hurtado Carmona, D. (2018). Inteligencia emocional para la formación integral de niños. Morrisville: Lulu Press inc.
- Souto, M. (2013) Desarrollo de competencias emocionales en la educación superior.
- Suárez, F., Vengoechea, J., Hurtado Carmona, D., Llanos, C., & Niebles, W. (2017). Construyendo una cultura emprendedora desde el modelamiento estratégico. Madrid: Lulu Publishers.
- Vivas, Gallego y González (2007) Educar las emociones. 2da Ed. Producciones Editoriales C. A. Mérida, Venezuela.