

LA CIUDAD Y EL AFECTO: UN PROBLEMA QUE NOS AFECTA

ASTRID TRIANA CIFUENTES¹
Universidad Piloto de Colombia

RESUMEN

En este artículo se presenta una reflexión acerca del incremento de los índices de enfermedades de carácter afectivo tales como la depresión y en general las alteraciones del estado de ánimo. Este incremento es aún mayor en ciudades como Bogotá y se manifiesta con una serie de problemáticas asociadas, entre ellas las más preocupantes son la presencia de ideación y acciones suicidas. Las consecuencias que se derivan de la situación mencionada son muy preocupantes, especialmente si se piensa en el equilibrio y salud mental de los grupos de adolescentes y jóvenes adultos, así como en las nuevas generaciones que se consideran los grupos etareos más vulnerables. Ante esta preocupante realidad se retoman los conceptos fundamentales de la Inteligencia Emocional (en la mirada de Gardner y de Salovey y Mayer) como una posibilidad de generar acciones de prevención que contribuyan a estilos relacionales consigo mismo y con los demás, más sanos y con mayores posibilidades de generar calidad de vida y bienestar psicológico. Estas acciones pueden ser impulsadas desde los núcleos familiares y también idealmente desde acciones del estado que permitan intervenir tempranamente en el desarrollo de los niños y jóvenes de la ciudad

Palabras claves:

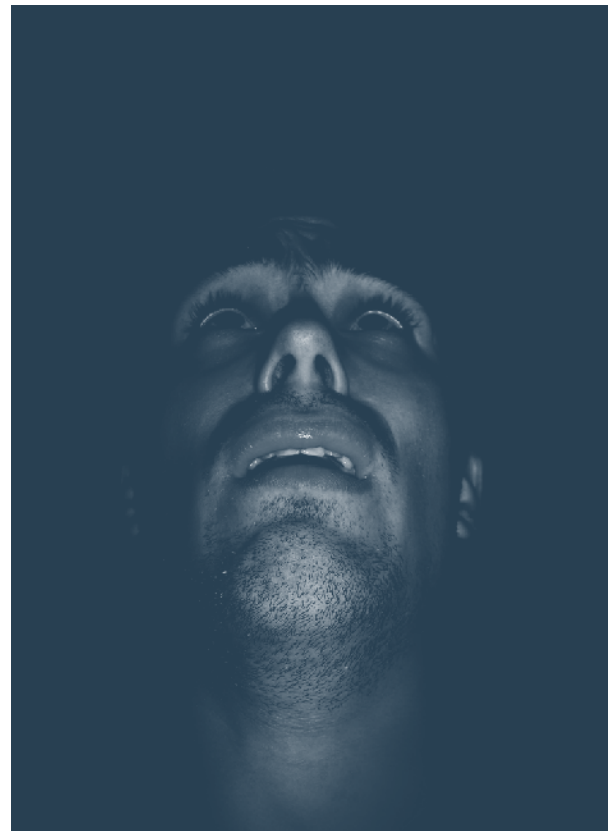
Enfermedades Afectivas, Depresión, ideación suicida, suicidio, Inteligencia emocional, Inteligencia emocional intrapersonal, Inteligencia emocional interpersonal

Keywords:

Diseases affect, depression, suicidal ideation, suicide, emotional intelligence, emotional intelligence intrapersonal, interpersonal emotional intelligence

ABSTRACT

This paper presents a reflection about increasing rates of emotional nature diseases such as depression and mood disorders in general. This increase is even greater in cities like Bogotá and manifests itself with a series of associated problems, including the ideation presence and suicidal actions. The consequences deriving from above situation are very worrying, especially if one thinks of balance and mental health of groups of teenagers and young adults, as well as new generations considered the most vulnerable ethereal groups. Faced with this disturbing reality is covered the fundamental concepts of Emotional Intelligence (in the look of Gardner and Salovey and Mayer) as a possibility to generate preventive actions that contribute to relational styles with themselves and with other, more healthy and greatest potential to generate quality of life and psychological well-being. These actions can be driven from the families and also ideally from state actions allowed to intervene early the development of children and youth of the city.



EL PROBLEMA

En la actualidad una de las mayores preocupaciones frente a la salud mental, tanto a nivel público como desde la práctica privada, es el alarmante aumento de los trastornos del ánimo, incluidos en ellos la depresión, los trastornos afectivos y la ideación suicida. Si bien es cierto en términos históricos estos se han constituido en los más frecuentes y de mas alta prevalencia en los diversos grupos etáreos y poblacionales, también es claro que actualmente se han convertido en un llamado de alerta a todos aquellos que trabajan con la salud mental y se interesan por la calidad de vida de las personas.

Revisando las cifras relacionadas con la presencia de trastornos afectivos se puede establecer tal y como lo plantea Roa Alvaro² que estos son mas frecuentes en las áreas urbanas que en las rurales, que por lo menos el 5% de la población tendrá al menos un episodio depresivo mayor a lo largo de su vida y que adicionalmente, dichos trastornos afectan a las mujeres en un porcentaje que duplica al del género masculino: de cada 100.000 hombres 100 lo han presentado, de cada 100.000 mujeres 250.

Para el caso particular de Colombia, el Ministerio de la Protección Social³ realizó en el año 2003 conjuntamente con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Universidad de Harvard, el Estudio Sobre Enfermedad y Salud Mental en Colombia, para caracterizar la salud mental en Colombia, teniendo en cuenta la prevalencia de ésta, los tipos de trastornos característicos, las regiones geográficas, y la distribución de las alteraciones mentales en diversos grupos de edad y género. La población encuestada estuvo constituida por 5526 hogares.

Los resultados encontrados para nuestro país, señalan la misma tendencia mencionada a nivel mundial: se encuentra que 5 de las 10 primeras causas de enfermedad son de origen psiquiátrico y dentro de ellas ocupa el primer lugar la depresión. El estudio encontró que el 40.1% de los encuestados ha tenido algún trastorno mental alguna vez en la vida en tanto que el 16.% afirma que ha tenido un trastorno mental en el último año y 7.4% afirma que lo ha padecido en el último mes. Es preocupante pensar como de cada 100 colombianos, 40 han sufrido un trastorno de la salud mental alguna vez en la vida, y mucho más si se tiene en cuenta que éstos suelen repetir a lo largo de los años, potencializando la posibilidad de que adquiera una característica de cronicidad.

Con relación al tipo de trastorno se destaca como el de mayor incidencia el trastorno por ansiedad (19.3%), seguido de los trastornos afectivos con un 15%. Dentro de esta perspectiva el episodio depresivo mayor tiene una presencia de 8,6% para hombres y de 14.9% para mujeres, la distimia supone un 0.6% en género masculino y un .7% para femenino, en tanto que los episodios maniacos representan un 2.1% en hombres y 1.5% en mujeres. Lo que confirma que los trastornos del afecto son en mayor medida característicos del género femenino en comparación al masculino y que adicionalmente se constituyen en uno de los factores de mayor contribución a la alteración de la salud mental en Colombia y en el resto del mundo.

Como puede verse la frecuencia y distribución inter genero conserva los mismos comportamientos que han caracterizado la epidemiología de estos trastornos a nivel mundial, pero con una prevalencia mayor para Colombia. Al consolidar los datos de dichas alteraciones se encuentra entonces un total de 11.7% en hombres y 17.5% para mujeres. De igual manera llama la atención el hecho de que las edades de inicio son particularmente tempranas (media de 23 años para los diferentes trastornos afectivos), lo que hace pensar que la alteración puede seguir siendo padecida durante periodos prolongados a lo largo de la vida.

En lo que hace referencia al nivel de escolaridad se resalta el hecho de que el grupo de mayor prevalencia en trastornos afectivos corresponde a estudiantes universitarios con una incidencia del 20.6%, constituyéndose entonces en un grupo de alto riesgo, especialmente si se considera que en este momento se está ingresando al mundo de la productividad adulta con las presiones y responsabilidades que de ello se derivan, que pueden hacer mas difícil manejar situaciones de alto compromiso emocional.

Otro aspecto que cabe resaltar en el estudio referenciado se relaciona con el suicidio: la presencia de ideas, planeación e intento suicida tienen una prevalencia de 21.8% para la presencia en algún momento de la vida y de un 5.8% para el periodo de los últimos doce meses, lo más preocupante de esta variable sin embargo, tiene que ver con el hecho de que en términos de edad la mayor prevalencia se ubica en el grupo de 30-44 años que afirman haber pensado o planeado actos suicidas en algún momento de la vida,



² Roa Alvaro, Alfonso. (1998) *Evaluación En psicología Clínica y de la Salud*. Madrid, CEPE.

³ Ministerio de la Protección Social, Fundación Fes. (2003) *Estudio Nacional de Salud Mental*



Adicionalmente en lo que se refiere a atención por profesionales de la salud, para este tipo de alteraciones solo el 15% de los afectados consulta algún tipo de profesional lo que implica que aproximadamente el 85% de ellos no tiene acceso a atención especializada para su situación, lo cual puede explicarse de una parte por la insuficiencia de profesionales de salud mental vinculados a los planes de salud obligatorios, pero también por el desconocimiento y/o renuencia a buscar y consultar este tipo de profesionales.

Más allá de los estudios clínicos y de las investigaciones de carácter científico se encuentra la realidad de nuestra ciudad que es reseñada por periódicos, noticieros y revistas y que enmarca cómo los problemas relacionales son el orden del día en diversos escenarios urbanos. A continuación

se exponen algunos de los hechos más preocupantes en lo que se relaciona con expresiones emocionales (desgraciadamente de carácter negativo) que enfatizan los problemas afectivos de los habitantes de una urbe en la que cada vez se manifiestan mayores dificultades y conflictos.

Vemos por ejemplo, cómo en Bogotá cada día se incrementan los índices de suicidio infantil y juvenil, y se hace menor la edad de los protagonistas de estas historias. Según cifras del Instituto de Medicina Legal en Bogotá se presentaron el año pasado 358 casos de suicidio. En ese mismo período, en el país se suicidaron 72 menores de 15 años de edad.⁴ Las explicaciones sobre las causas que motivan dicho acto son diversas. Posiblemente las razones miradas desde nuestra perspectiva son absolutamente nimias, sin embargo, ¿qué valor tuvieron para aquellos muchachos que decidieron renunciar a la vida por considerar que eran problemas insolubles que superaban todas sus posibilidades de hacerles frente o cuál fue la evaluación que de sí mismos realizaron para llegar a la conclusión de que la vida era demasiado exigente para responder a ella?

Particularizando en los resultados de la ciudad de Bogotá se observa una prevalencia más elevada de trastornos de salud mental ubicándola como la ciudad con mayor porcentaje de casos con un porcentaje del 46.7% (6.6 puntos por encima, con relación a la media nacional de 40.1%), en esta elevación se destaca la presencia de los trastornos del afecto, los cuales para Bogotá representan un 21.2% comparado con el promedio nacional de 15.0%. se podría plantear que una ciudad como la nuestra caracterizada por un desarrollo acelerado, que recibe un alto número de población desplazada por la violencia, que ha incrementado sus cinturones de miseria, que por su extensión genera condiciones particulares en cuanto al uso del tiempo, en fin, que ha creado condiciones de vida particulares y diferentes a las de otras ciudades capitales del país, genera mayores presiones y exigencias que posiblemente contribuyen a la presencia e incremento de las alteraciones mentales.

Otra realidad de nuestra ciudad es la presencia del fenómeno del bullying (comúnmente conocido como matoneo) que ahora es una realidad cotidiana para los maestros de colegios y universidades públicas y privadas que observan como la agresividad de un grupo aliado para dañar (física o emocionalmente) a un compañero indefenso puede llegar a generar graves daños

psicológicos tales como fobia escolar, ansiedad, bloqueos emocionales, bajo desempeño académico, llegando incluso a desembocar en depresiones importantes o en el mejor de los casos en deserción escolar como forma de hacer frente (o de evitar hacer frente) a una presión considerada como intolerable.

Pero si estos problemas se encuentran en los colegios y asociados a niños y adolescentes, no es menos cierto que a nivel de las relaciones de pareja, el panorama es igualmente desalentador: "El 50 por ciento de los matrimonios termina en divorcio y el 75 por ciento de los divorciados vuelve a casarse. Sin embargo, de éstos, el 61 por ciento de hombres y 54 por ciento de mujeres se divorcian nuevamente".⁵ Es importante ver como los conflictos de pareja se han vuelto cada día mas difíciles de conciliar y según un informe de la Superintendencia de Notariado y Registro el divorcio en Colombia creció en un 254 por ciento en el primer se-

mestre del año 2007, comparado con el mismo período del año anterior. Entre enero y junio de este año se oficializaron 3.366 divorcios, frente a los 949 que se presentaron en el mismo periodo del año anterior.⁶ Desde la vigencia del nuevo sistema de divorcios, y según datos de las notarias de Bogotá, en la capital colombiana se han presentado más de 4 mil 200 de los cerca de 8 mil divorcios registrados en las notarías de todo el país, es decir la tasa de la capital representa algo más del 50% de los divorcios del país. Además de las cifras, las consecuencias de este hecho deben ser entendidas en un contexto amplio ya que derivado de él se encuentran problemáticas asociadas a las familias fragmentadas, niños sin padres, relaciones disfuncionales y sentimientos de pérdida experimentados tanto por los miembros de las parejas, como por los hijos de estas que hacen que se acentúen los problemas que se han venido señalando a lo largo de esta reflexión.

LAS IMPLICACIONES



incremento del sueño sin lograr en él el reposo necesario y dificultades para concentrarse y tomar decisiones frente a los problemas más sencillos del diario vivir, entre otras.

Tal y como se puede apreciar, los estados caracterizados por trastornos del afecto generan en la persona que los padece una sensación de insatisfacción consigo mismo y con las relaciones que establece con el entorno, una percepción de vacío y soledad que no puede ser llenada con la presencia y compañía de los seres que le brindan afecto y soporte emocional, pero más allá de las implicaciones personales, ya de por si alarmantes por cuanto pueden desembocar en la acción suicida como una forma de acabar con un sufrimiento indescriptible y ante el cual la persona se siente indefensa e incapaz; es necesario pensar también en las implicaciones sociales que de esta situación se derivan.

Las enfermedades afectivas se caracterizan (como su nombre lo indica) por la alteración de los afectos, los sentimientos y las emociones, alteraciones que se expresan a través de constelaciones de síntomas tales como: estados de ánimo bajo orientados a la tristeza, la nostalgia, la sensación de desesperanza, apatía frente a la vida y la cotidianidad de esta, la pérdida de interés por las cosas y las personas. Se hace manifiesta en el individuo una disminución del estado de ánimo, que puede incluso manifestarse en alteraciones corporales afectando actividades básicas cotidianas que implican la pérdida o aumento del apetito con las consecuencias esperadas en el peso corporal, dificultad o

Una sociedad en la cual un alto porcentaje de sus habitantes pierde el sentido y deseo de vivir, donde un número importante de personas carece (al menos temporalmente) del interés necesario para sacar adelante sus iniciativas



⁵ Ochoa Adriana. *La pareja en la cuerda floja*. Agencia Universitaria de periodismo Científico Univalle

⁶ Caracol Radio. Diciembre 12 de 2007, 10:44

(y en el sentido más estricto se carece de iniciativa), una sociedad en la cual algunos de sus miembros han perdido la voluntad y la curiosidad necesaria para emprender planes y abordar tareas, es una sociedad que está perdiendo gran parte de su capital más preciado: **su capital humano.**

Veamos las implicaciones de esto. De una parte están las consecuencias a nivel de la producción laboral y económica, se sabe que los días de incapacidad laboral por enfermedades afectivas suman anualmente una cifra cercana a los 2.700,⁷ dato este, que puede ser considerado optimista si se tiene en cuenta el bajo índice de consulta médica que se da por enfermedad mental. Sin embargo cabe preguntarse: si un alto porcentaje de los afectados por el problema no obtiene incapacidades laborales como resultado de no acudir a los profesionales correspondientes, cómo será su desempeño en el campo del trabajo, cuando las actividades se ejecutan bajo circunstancias como las mencionadas. ¿Cómo se efectúan los procesos decisionales, cómo se logra la vinculación con la tarea, cómo se mantienen climas psicosociales adecuados para la integración con los compañeros?

En los ámbitos social y familiar los trastornos de la vida afectiva repercuten de manera directa generando situaciones en las cuales el sufrimiento no es solo para la persona enferma, tiene además repercusiones importantes en el núcleo familiar-social por cuanto se alteran los estilos, espacios, frecuencia y calidad de la interacción con los otros. Es imposible proyectar en los demás un optimismo del cual se carece ¿Cuál es la lectura que un hijo puede hacer de un padre cuyo estado constante es de tristeza y perturbación? ¿Cuál es el mensaje que recibe una pareja de un compañero que está encerrado en un núcleo de soledad y sufrimiento? En fin ¿cuál es la percepción que amigos y familiares tienen cuando el otro no logra acceder al contacto y soporte emocional que desean brindarle?

Ya ubicados en el ámbito exclusivamente individual es apenas lógico que las posibilidades de crecimiento, construcción de proyecto y generación de sentido de vida se vean alteradas como resultado de un enfoque negativo, en el cual el mismo protagonista se siente incapacitado e incapaz de afrontar los retos y asumir las metas que se había propuesto. ¿Cómo hacer uso de los recursos potenciales, si estos ni siquiera son reconocidos en sí mismo (la alteración de la valoración personal es una de las áreas más lesionadas cuando de trastornos afectivos se habla) y por el contrario se evalúan como pobres y limitantes?

De otra parte si pensamos en los datos encontrados sobre suicidio, planeación e ideación suicida, no queda otro remedio que buscar la comprensión y reflexión frente a una problemática que no solo nos conmueve y preocupa, sino que debe llevarnos a la búsqueda de mecanismos de movilización y generación de estrategias para ocuparnos de ella.. Entender que la población más joven y con mayores posibilidades de aportar y proponer las soluciones que el país requiere, la generación de la cual se espera que un futuro cercano asuma las responsabilidades del futuro de nuestra nación, la generación que en este momento se encuentra en nuestras universidades, es el grupo más vulnerable en cuanto a riesgo de suicidio implica empezar a proponer reformas de fondo y propuestas estructurales frente a un problema que no se puede permitir que avance y tome proporciones inmanejables, so pena de correr el riesgo de perder a un número importante de niños y adolescentes que son la garantía de futuro en la próxima generación.

Sintetizando: es claro que existen diversos y complejos elementos que han contribuido a la situación actual: las cada vez mayores exigencias de un mundo que cambia a gran velocidad, las presiones que enfrentan las personas para ser competitivas en una sociedad de altos desarrollos, la necesidad constante de tomar decisiones sobre múltiples informaciones pero al mismo tiempo con menores certezas. Los factores sociales que cada vez hacen más pronunciada la brecha de la desigualdad. En fin las presiones del mundo actual exigen mayores habilidades personales para asumirlas y poder superarlas. Sin embargo con el panorama esbozado anteriormente también se encuentra que se han incrementado los factores que contribuyen a que dichas habilidades no se desarrollen suficientemente y las personas queden cada vez más inermes frente a un entorno cada vez menos amigable.

Desde esta perspectiva es indispensable que mas allá de la comprensión y explicación racional del mundo y del desarrollo de conductas para actuar y proceder en él, se genere una mirada holística del ser humano a fin de que seamos capaces de reconocer y manejar las emociones y los afectos para que adicional a los dos factores mencionados se pueda hablar realmente de una verdadera integralidad del ser humano: la razón, la emoción y la acción estructuradas de manera congruente, a fin de lograr un desarrollo equilibrado que contribuya a la adaptación.



LA TEORÍA

Lo anterior nos lleva a señalar que la Psicología no ha sido ajena a esta problemática y ha generado desde diversos paradigmas, explicaciones orientadas a actuar sobre el problema. Estas van desde las miradas sociales de la enfermedad hasta las explicaciones biológicas que centran sus aportes en la mirada del cuerpo y el control de éste sobre el equilibrio emocional. Tradicionalmente se ha abordado el tema del afecto desde la psicología clínica y con un enfoque netamente interventivo. Sin embargo, en la actualidad es importante enfocar las acciones de la Psicología hacia la prevención a fin de generar posibilidades y fortalezas en la esfera emocional que permitan a las personas lograr una mayor orientación y comprensión de los sentimientos, emociones y afectos experimentados, las posibilidades de actuar sobre ellos y generar estados de bienestar (o por lo menos minimizar el efecto negativo) a partir de dicho reconocimiento.

Por ello, en esta reflexión se retoman los aportes de la Inteligencia Emocional (IE) como una forma de acceder, comprender y actuar en el mundo de lo afectivo, el mundo de los sentimientos y las emociones, entendiendo que esta esfera de la acción humana es fundamental no

solo para el bienestar psicológico individual sino además y muy especialmente, para el mejoramiento de las interacciones de las personas consigo mismas, con otros seres humanos y con la diversidad de grupos en los cuales de desempeñan (familia, universidad, trabajo).

En primer lugar los aportes de Salovey y Mayer⁸ quienes a partir de la década de los 80 desarrollan el concepto de Inteligencia Emocional como una opción de comprensión de los fenómenos humanos en la cual se propone que las esferas cognitiva y afectiva pueden relacionarse e influirse mutuamente. La IE es definida entonces como “la habilidad para reconocer y procesar la información que transmiten las emociones y sus relaciones con el entorno”⁹ Se entiende entonces desde esta perspectiva, que es posible en el mundo de la afectividad además del “sentir”, procesar información del entorno y desarrollar habilidades de interacción concordantes con ello.

En el modelo de los autores (modelo de las cuatro ramas), la inteligencia emocional es definida a partir de cuatro habilidades fundamentales:



⁸ Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, Vol 9, 185-211.

⁹ Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *A further consideration of issues regarding emotional intelligence. Psychological Inquiry*, 15, 249-255.



Habilidad para percibir estados emocionales y ser capaz de expresarlos de una manera adecuada.

Propone que las personas tienen la habilidad de percibir estados emocionales reconociendo tanto las manifestaciones subjetivas de la emoción como sus componentes y manifestaciones fisiológicas. De otra parte la expresión adecuada de las emociones implica aquellas manifestaciones que son acordes y coherentes con el contexto (espacial y temporal) en el cual está inmerso el individuo. Lo anterior enfatiza en la posibilidad del reconocimiento de los afectos y estados emocionales como elemento fundamental de la acción humana. Una de las dificultades marcadas en los estados afectivos alterados es que incluso la persona que los padece no logra percibirlos o anticiparlos

Habilidad para comprender la naturaleza de los estados emocionales percibidos.

En este caso se hace referencia a la posibilidad de procesar la información procedente de las emociones a fin de poder operar con ella. Por ende, los estados emocionales deben aportar datos que permitan a la persona asumir posturas y tomar decisiones frente a la solución de diversas situaciones, es decir orientan el pensamiento.

Habilidad para conocer los estados emocionales y su significado en términos valorativos.

Implica apropiarse de los elementos subjetivos, valorarlos y comprender el significado no solo de las situaciones cotidianas sino también de todas aquellas constelaciones de emociones que implican respuestas complejas, a fin de reconocer los estados emocionales que permitan preservar la estabilidad personal.

Habilidad para regular los estados emocionales.

Entendiendo la regulación como la posibilidad de expresar las emociones, darles una salida adecuada, controlarlas cuando sea necesario o utilizarlas en pro del bienestar de la persona dependiendo de la situación.

Un hecho importante a tener en cuenta es que aún cuando se presentan cuatro características, estas se dan de manera simultánea e interdependiente, es decir no puede existir la una sin la otra y viceversa.

De otra parte y en la misma línea de Inteligencia Emocional, Howard Gardner en el libro "Estructuras de la Mente. La Teoría de las Inteligencias Múltiples" publicado en 1983,¹⁰ sostiene que la Inteligencia no es una, sino que son varias y que además entre ellas se encuentran dos formas de inteligencia orientadas a la explicación de los estados emocionales percibidos en sí mismo y en los demás. El autor las denomina Inteligencias Personales y las conceptualiza como:

Inteligencia Intrapersonal:

Definida como aquella que permite a las personas acceder a la propia vida sentimental y muestra como en dicho acceso es posible partir desde elementos bastante simples como por ejemplo distinguir los estados emocionales experimentados, hasta llegar a operaciones mucho más complejas como ser capaz de expresarlos y codificarlos a través del lenguaje, para llegar -en los niveles más avanzados- a utilizar dicha información para realizar análisis orientados a la toma de decisiones y a proyectar acciones que permitan lograr el bienestar personal y evitar aquellas situaciones poco agradables o poco constructivas. En síntesis esta inteligencia se orientaría a:

1. Diferenciar estados emocionales o sentimientos experimentados,
2. Ser capaz de denominar y comunicar estos estados a través del lenguaje,
3. Utilizar esta información para tomar decisiones y
4. Hacer uso de los sentimientos para lograr mayores niveles de bienestar.



Inteligencia Interpersonal:

Es definida como aquella que permite establecer los estados de ánimo de las demás personas y abarca desde la simple discriminación y diferenciación de los estados emocionales a nivel grueso (saber cuándo alguien está enojado y cuando está feliz, o quién está enojado y quién feliz), pasando por la posibilidad de inferir estados anímicos de los otros a través de la lectura de códigos verbales y no verbales hasta llegar -en los niveles más avanzados- a ser capaz de actuar en concordancia con lo percibido. En síntesis las acciones de esta inteligencia se podrían resumir en:

1. Discriminar diversos estados emocionales en los otros,
2. Leer las necesidades y estados emocionales de los otros e
3. Influir en los otros a partir del conocimiento alcanzado en los pasos 1 y 2.

Para este autor, las inteligencias personales están influidas por la cultura y esto da como resultado diferencias individuales en las formas de procesar las informaciones derivadas de los estados emocionales; adicionalmente se resalta la idea de que las fallas o carencias en el desarrollo de estas inteligencias tienen consecuencias sociales muy marcadas y son objeto de penalizaciones sociales importantes, por cuanto su carencia inhabilita a la persona para desenvolverse adecuadamente en el medio social y para adaptarse a las exigencias de este. La inhabilidad o falta de desarrollo de estas inteligencias tiene consecuencias por ejemplo, en la imposibilidad de integrarse con los otros, de ser partícipe de núcleos sociales, la condena al aislamiento social y en casos muy extremos, las alteraciones del equilibrio emocional por incapacidad de manejar los propios estados afectivos.

De manera muy precisa Gardner muestra cómo estas inteligencias se mediatizan a través de una serie de lenguajes simbólicos que van desde el segundo sistema de señales, pasando por el lenguaje corporal heredado y conservado a través de la historia filogenética de la humanidad hasta llegar a los lenguajes expresados en forma de rituales culturales de tipo religioso, social, de género, etc. que conforman diversas maneras de transmitir los valores predominantes en un grupo social y a través de los cuales las personas pueden o no incluirse y ser partícipes de dicho grupo. De la capacidad que tenga la persona para decodificar estos mensajes depen-

de, en gran medida, la posibilidad de adaptarse a su entorno, partir de la posibilidad de adecuar sus conductas a lo socialmente exigido y responder a las exigencias y necesidades de los demás integrantes de su grupo.

Por ende, "Las inteligencias personales son capacidades de procesamiento de información -una dirigida hacia adentro, la otra hacia fuera- que tiene disponible todo humano como parte de su derecho de nacimiento de la especie... la capacidad de conocerse a sí mismo y conocer a otros, es una parte de la condición humana tan inalienable, como la capacidad de conocer los objetos o sonidos y merece investigarse lo mismo que estas otras formas..."¹¹

Como puede verse desde los enfoques planteados la IE supone una posibilidad de comprensión de la afectividad sobre la cual se construyen elementos de acción (habilidades de interacción consigo mismo y con los demás) que dotan a los individuos de herramientas que le permitirán actuar de forma más adaptativa y con menores niveles de conflicto. La comprensión de estados emocionales se traduce en la posibilidad de hacer interpretaciones más cercanas, oportunas y eficientes que contribuyen al equilibrio emocional y a la adaptación individual y social. Es posible pensar entonces que la IE puede ser un elemento vital en la prevención de problemáticas derivadas de los estados afectivos en cuanto puede ser desarrollada y construida dentro del actuar de la persona en su entorno.

LAS POSIBILIDADES

Es importante destacar que el trabajo en Inteligencia Emocional ha sido uno de los más desarrollados en la última década y probablemente esto se relaciona con el hecho de que en la sociedad actual, cada vez aparecen mayores

exigencias relacionadas con la capacidad de mantener relaciones interpersonales adecuadas al mismo tiempo que se mantiene un equilibrio personal en cada una de las actividades y esferas en que se desempeñan las personas.



¹¹ Gardner Howard (1998) *Estructuras de la Mente. La teoría de las Inteligencias Múltiples*. Fondo de Cultura Económica, p.291.

Los ritmos de vida cada vez mas vertiginosos y la cantidad de información que se debe adquirir y procesar, los diversos problemas que cada día se enfrentan y deben ser resueltos, hacen que exista una mayor probabilidad de respuestas de estrés, desequilibrio y percepción de malestar emocional, generando consecuencias que inciden de manera negativa en todos los espacios de desenvolvimiento humano: los ambientes educativos, laborales, familiares, etc.

Sabemos que en la actualidad la necesidad de enfrentar situaciones de estrés y desequilibrio emocional, se ha convertido en una realidad cotidiana que afecta a las personas sin distinción de edad, género, estrato u ocupación, por ello es posible pensar que la IE brinda respuestas y luces acerca de formas de relacionamiento entre las personas (consigo mismo y con los demás) que eviten que estos intercambios se conviertan en fuente de conflicto y dolor.

Vista desde la relación con otros la IE podría dotar a las personas de herramientas para mejorar las formas de interacción ya que al poder comprender las intencionalidades de los demás, sus emociones y sentimientos, se lograría un intercambio más “sano” y constructivo, se podría comprender el efecto que nuestras propias acciones tienen sobre los otros y por ende actuar en consecuencia. Es importante tener en cuenta que desde esta perspectiva no solo se llega a los niveles comprensivos de la interacción, sino además y de manera muy importante se trasciende a los niveles de actuación permitiendo que se desarrollen habilidades sociales de intercambio que traducen lo percibido, lo comprendido, en acciones y conductas que comunican dichos elementos.

El mundo de la interacción con otros, expresa el sentido y carácter social de los seres humanos, por ello no es desatinado pensar que los ámbitos escolares, laborales, familiares y en general todos los espacios en los cuales el ser humano se desenvuelve, se verían favorecidos al contar con la posibilidad de saber no sólo que se siente, cómo se siente y cuándo se siente sino además de tener la IE necesaria para saber qué comunicar, cuándo comunicarlo y cómo comunicarlo. Las posibilidades de trabajar en grupo, lograr conciliaciones, desarrollar comunicaciones asertivas, manejar la presión, expresar y recibir el afecto, manifestar los deseos y comprender los de los demás, son sólo algunas de las dimensiones en las que se podrían palpar los efectos del desarrollo de esta inteligencia.



Vista desde la relación consigo mismo la IE aporta una mirada que permite comprender los propios estados emocionales, las causas de ellos y la forma de enfrentarlos y comunicarlos. Es importante pensar que la relación consigo mismo construye en las personas su propia autoaceptación, la valoración personal, el reconocimiento de habilidades y fortalezas, la posibilidad de aceptar debilidades y déficit, pero también el desarrollo de estrategias de superación, las opciones de construirse como proyecto, de evaluarse como individuo, de proyectarse como ser humano. El reconocimiento de las propias necesidades y anhelos y la posibilidad de orientarse de manera consciente y voluntaria para conseguirlos. Un inteligente emocional intrapersonal no solo se aporta a si mismo, proyecta sobre los otros su propia satisfacción y por ende es capaz de permitir y permitirse el error, genera un ambiente de bienestar que trasciende su individualidad y permea lo social.

Por todo lo anterior, es necesario pensar que las políticas oficiales contemplen la implementación de la formación y desarrollo de la IE desde la niñez a través de prácticas educativas y comunitarias, planeadas y continuas que permitan que especialmente las nuevas generaciones (sin olvidar las actuales) puedan hacer frente a la problemática que Neruda denominó el flagelo del siglo XX LA SOLEDAD, flagelo que ha trascendido al siglo XXI acompañado del dolor y el sufrimiento de la raza humana.



REFERENCIAS

Caracol Radio. Diciembre 12 de 2007, 10:44

Cooper, Robert K. (1988) La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. Barcelona; Norma.

Gardner Howard. (1998) Estructuras de la Mente. La teoría de las Inteligencias Múltiples. Biblioteca de psicología y psicoanálisis.

Goleman, Daniel. La inteligencia emocional. Buenos Aires : Javier Vergara, 1996 .

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). A further consideration of issues regarding emotional intelligence. *Psychological Inquiry*, 15, 249-255.

Ministerio de la Protección Social, Fundación Fes. (2003) Estudio Nacional de Salud Mental.

Ochoa Adriana. La pareja en la cuerda floja. Agencia Universitaria de periodismo Científico Univalle.

Roa Alvaro, Alfonso. (1998) Evaluación En psicología Clínica y de la Salud. Madrid, CEPE.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, Vol 9, 185-211.

Valls, Antonio. Inteligencia emocional en la empresa. Barcelona: Ediciones Gestión 2000, 1999

www.wradio.com.co Lunes 14 de Abril de 2008.

Triana Cifuentes Astrid. Inteligencia Emocional Una Nueva Aproximación A La Comprensión De Lo Humano. Ponencia. Congreso Psicología Perspectivas del Siglo XXI, FUNLACI. 2007.

