



Diciembre 2011

ESTUDIO DE LAS EMOCIONES: UNA PERSPECTIVA TRANSVERSAL

Lucicleide de Souza Barcelar

Profesora Facultad Ateneu en Fortaleza – Brasil
prettyalegria@hotmail.com

RESUMEN

El estudio que presentamos a continuación, tiene por finalidad ponernos en contacto con los pilares del constructo de las emociones. Inicialmente, hemos realizado una aproximación al estudio de las emociones desde diversos aspectos a través de un paseo por su historia, a partir de las principales corrientes filosóficas y psicológicas. Enseguida presentamos los estudios de conceptualización de la competencia emocional. Metodológicamente partimos de una revisión bibliográfica bajo una perspectiva exploratoria.

Palabras claves: emociones, competencias emocionales y conflictos interpersonales.

INTRODUCCIÓN

La complejidad del mundo social, llevó el investigador social para temáticas de las ciencias sociales no consideradas tradicionales, pero de gran importancia para la comprensión de la complejidad del ser humano como ser social. En este sentido, comprender las emociones,

identificar la capacidad de percibir la forma como las emociones influyen a la acción de sus actores sociales y las interacciones sociales. Así como los individuos son modelados por las emociones, por consecuencia establece vínculo con la estructura social, con sus símbolos culturales y a la vez condicionan las relaciones interpersonales.

Desde la antigüedad la emoción es tema de reflexión, Sócrates preconizaba "Conócete a ti mismo", lo que entendemos como alusión al conocimiento del mundo interior del ser humano, sus sentimientos y emociones. Con Platón el miedo y el placer están presentes en su "República". Pero posiblemente, Aristóteles en su "Ética a Nicómaco" sea el primer pensador en presentar un trabajo más consistente y amplio, refiriéndose a la necesidad de comprender sobre la cólera en el comportamiento humano. Siglos más tarde Charles Darwin revoluciona con su teoría "El origen de las emociones en los hombres y en los animales" prestando un enfoque evolucionista. A la vez, Descartes consideró la emoción como algo que debía estar subyugado a la razón. Esta idea se perpetuó hasta el siglo pasado, reflejada en gran medida en la psicología. Pero a pesar de las más diversas interpretaciones, el estudio de la emoción trascendió las épocas y hoy es respetado en el mundo científico.

Así pues, para realización de esta revisión nos pautamos fundamentalmente en trabajos de Bisquerra (2000) y Calhoun y Salomom (1989).

METODOLOGIA

Nuestro estudio se caracteriza desde un enfoque cualitativo, en que utilizamos una revisión bibliográfica desde los principales antecedentes filosófico, evolucionista, fisiológico, conductual, cognitivo. En que consideramos esenciales como punto de partida para explorar la comprensión del constructo emocional, pero desprovisto de cualquier intención de agotamiento del tema, sino con la finalidad de aportar conceptos claves para obtener una aproximación sobre el estudio de las emociones.

ANTECEDENTES FILOSÓFICOS

En la República de Platón (428-347 a. de C) las emociones están presentes a través de términos como el dolor y el placer. El exceso de alguno de estos elementos afecta a la razón del hombre, y a la vez la sociedad tiene como tarea hacer que los más viejos enseñen a los más jóvenes a

descubrir el placer sin exageración en tareas concretas. Ya en "El Banquete" Sócrates, hace una reflexión apológica acerca del amor. Por otra parte, la contribución más consistente y elaborada sobre la emoción surge a partir de los estudios de Aristóteles.

Para Aristóteles (384-322 a. de C) la emoción es definida como una condición según la cual el individuo se transforma hasta tal punto que se queda con el juicio afectado, que viene acompañado de placer y dolor. Las palabras clave que Aristóteles asocia a las emociones son envidia, cólera, lástima y temor. Sin embargo, el enfoque del estudio de Aristóteles sobre las emociones es centrado en la cólera. Así aborda los factores que desencadenan la misma, llegando a reconocer algunas reacciones fisiológicas y comportamentales, analizando las creencias morales y sociales. Posteriormente en "Ética a Nicómaco", Aristóteles señala que las emociones pueden ser educadas y a la vez utilizadas a favor de una buena convivencia.

Por otro lado, las aportaciones proporcionadas por los estoicos sobre las emociones, parten desde un punto de vista totalmente negativo, las consideraban como una perturbación innecesaria del ánimo. Séneca ya condenaba la emoción como algo que puede convertir la razón en esclava. Crisipo veía la emoción como algo perturbador basándose en su teoría de los contrarios afirmó que <<el mal consiste en lo que es contrario a la voluntad de la razón del mundo destruye y perturba el equilibrio>> .

Los estoicos atribuyeron la culpabilidad de los problemas humanos a las emociones como resultado de los juicios que el individuo tiene del mundo. De esta manera los estoicos son considerados los precursores en estudiar las emociones partiendo de una valoración cognitiva.

Posteriormente en la Edad Media, se consideró que el lado racional del alma está en lucha para controlar los deseos y apetitos, los cuales originan las pasiones. Según los preceptos de la iglesia, las personas que no fuesen capaces de controlar las pasiones, estarían pecando y por lo tanto deberían ser castigadas a través de la penitencia. Para Bisquerra (2000: 31) la Edad Media fue una etapa en la que se tenía una idea negativa de la existencia, pesimista, un "valle de lágrimas" en el que las emociones positivas no tenían cabida. La mayoría de las teorías medievales ligaban las emociones a las pasiones, apetitos y deseos, considerándolas como algo que se debía controlar.

Desde la tradición filosófica, en general, se ha identificado a la emoción con la metáfora del amo y el esclavo. El amo es la razón y el control que se contraponen al esclavo, que son las emociones y las pasiones. El dualismo mente-cuerpo está presente en esta metáfora.

Como hemos visto, durante la Edad Media la emoción fue denominada bajo el término pasión, que tenía una connotación peyorativa. Consideraban que estaba relacionada con la parte irracional del ser humano y que la razón debía tener control sobre las pasiones. Posteriormente en la Edad Moderna, surge René Descartes (1596-1650) con su clásico "Las pasiones del alma", el mismo parte de una visión dualística de cuerpo y mente. Se apoya en la teoría que la emoción es una sensación. Denominó las emociones como pasiones, las cuales están divididas entre la mente (pensamientos) y el cuerpo (percepciones).

Descartes señala que la unión entre el cuerpo y la mente se concentra en el cerebro, más concretamente en la glándula pineal. Según Descartes, en este punto reside el alma y es a la vez donde están ubicadas las emociones, definidas como alteraciones pasivas resultado de los espíritus animales que activan el cuerpo. Empleó en el estudio de las emociones aspectos fisiológicos (excitación física) y la valoración de algunas emociones por el sujeto (percepción), lo que de una cierta manera contribuyó para el desarrollo de teorías posteriores tanto en el ámbito fisiológico como cognitivo.

Los filósofos mencionados y trabajos posteriores de Spinoza (1632-1677), Kant (1724-1804), Nietzsche (1844-1900) y otros. Sin sombra de dudas corroboraron desde una propuesta filosófica llevar a la luz el lado más subjetivo y de difícil comprensión del hombre: sus sentimientos y emociones.

ENFOQUE EVOLUCIONISTA

Charles Darwin (1872) fue uno de los pioneros en estudiar las emociones humanas en su célebre obra "La expresión de las emociones en los animales y en el hombre". Enfocó el papel adaptativo y hereditario de las emociones, describiendo cómo las emociones son asociadas a las expresiones faciales. Señaló que las emociones son puestas de manifiesto de diversas maneras, a través de los gestos o movimientos de las facciones comunes a los hombres y a los animales.

"(...)tanto los animales jóvenes como los viejos expresan igual sus sentimientos, que no es difícil advertir cuán sorprendente es que un perrito pequeño pueda

mover la cola cuando está contento, bajar las orejas y descubrir los colmillos cuando quiere mostrarse salvaje, exactamente igual que un perro adulto; o que un gato de corta edad arquee su pequeño lomo y erice el pelo cuando se asusta o se irrita, como un gato mayor. Muchas veces, cuando dirigimos la atención hacia los gestos menos comunes en nosotros mismos, los cuales acostumbramos a ver como artificiales o convencionales -encogernos de hombros como signo de impotencia, o elevar los brazos con las manos abiertas y los dedos extendidos en señal de admiración- quizá sintamos demasiada sorpresa ante el descubrimiento de que estas manifestaciones son innatas” (Darwin, 1872: 35).

De acuerdo con Darwin se confiere a las emociones un carácter hereditario y funcional. Basándose en diversas observaciones empíricas, las expresiones emocionales se manifiestan de la misma manera en niños y adultos, incluso en sujetos de grupos culturales diferentes. En su estudio, Darwin nos muestra que las expresiones de las emociones son importantes para el bienestar del género humano y que la represión de estas emociones pueden provocar delimitaciones, teniendo en vista que a través de las expresiones emocionales se transmiten muchas veces nuestros pensamientos de manera más verdadera que nuestras palabras. Ello señala que las conductas expresivas emocionales desempeñan su función social, teniendo en cuenta que ayudan a la preparación de la acción, a la vez que transmiten una comunicación.

“Darwin y psicólogos posteriores que trataban de explicar la aparición de las emociones en términos evolucionistas captaron muy pronto que las expresiones emocionales tenían un valor adaptativo-social en las especies animales. Las señales agresivas o de apaciguamiento, las que invitan a aparecerse, las señales de miedo y petición de ayuda de la cría hacia las madres, etc.... son conductas que contribuyen a regular la vida social” (Perinat, 1998: 283).

Entendemos así que la corriente evolucionista tuvo interés en el estudio de las emociones partiendo de dos enfoques: el genético (estudio de la hereditariad de las emociones) y el social (función social de las emociones). La contribución de los estudios de la teoría evolucionista iniciada con Darwin sobre la expresión emocional, tuvo muchos aspectos acuñados en investigaciones posteriores, por ejemplo en el conductismo.

ENFOQUE PSICOFISIOLÓGICO

El marco de la teoría psicofisiológica, tiene como exponente a William James, el cual en 1884 publicó un artículo bajo el título "¿Qué es la emoción?", causando conmoción en la comunidad científica de aquella época puesto que se oponía al enfoque que hasta entonces había de las emociones.

James (1884/1985: 59) señaló que <<los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante (...) nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción>>.

Preconizaba James, que las respuestas de los cambios fisiológicos son el desencadenante de alguna alteración de orden psicológico, de esta manera la emoción es considerada como una percepción que el individuo tiene de los cambios físicos automáticos. Esta teoría fue compartida por otro científico llamado Lange que estudiaba sobre este tema en la misma época.

Para Fernández-Abascal (1997: 137) lo que trataban de explicar es que los cambios corporales, tanto fisiológicos como motores, que denominamos "reacción emocional" son en realidad los que constituyen y generan la experiencia emocional. La sensación que nos producen estos cambios, en el momento en que se producen, es la emoción; que es, por lo tanto, la experiencia afectiva de una conducta refleja. De manera clara y comprometida, James ordena causalmente los distintos componentes de la emoción: en primer lugar, la situación; en segundo lugar, la reacción emocional; y, en tercer lugar, la experiencia emocional .

Observando los resultados, queda de manifiesto que el enfoque psicofisiológico analiza las emociones como la percepción de los cambios fisiológicos. Podemos apreciar que es necesaria una situación existente para que sean estimulados los cambios corporales desencadenando las reacciones emocionales. Cabe destacar que dicha teoría sufrió duras críticas, pero sirvió de inspiración para investigaciones posteriores como es el caso de los trabajos de Schachter y Singer (1962), que se fundamentaron en el cambio fisiológico y la interpretación de los estímulos.

ENFOQUE CONDUCTISTA

Según LeDoux, (1999: 28) durante gran parte de la mitad del siglo XX, la psicología estuvo dominada bajo la corriente de los conductistas, quienes consideraban que los estados interiores y

subjetivos de la mente tales como la percepción, los recuerdos y las emociones no eran un tema de estudio apropiado para la psicología.

Conforme a la afirmación y revisión de algunos trabajos, que adelantamos a continuación, constatamos que la emoción fue estudiada de forma estricta por los conductistas, quienes durante mucho tiempo enfocaron sus estudios a la formación de la personalidad y los procesos del aprendizaje. La atención de los conductistas se basaba exclusivamente en los fenómenos observables.

La perspectiva de la psicología conductual, representada por los precursores Watson (1913), Skinner (1977) y otros -quienes estudiaron la emoción desde los aspectos externos observables, o sea el medio o los estímulos externos tiene un papel fundamental en el desencadenar de la emoción. Partiendo de esta visión, las emociones son determinadas por los factores ambientales.

“La expresión de la vida emocional y motivaciones de la mente se ha descrito como uno de los grandes logros en la historia del pensamiento humano, pero es posible que haya sido uno de los grandes desastres. En su búsqueda de explicación interna, apoyada en el falso sentido de causa asociada a los sentimentalismos se ha oscurecido los antecedentes ambientales que habrían conducido a un análisis más efectivo” (Skinner, 1977: 153).

A pesar de las severas críticas hechas por Skinner al estudio de las emociones desde otro enfoque que no fuera el "conductual", este ha contribuido a través de un proceso de condicionamiento operante para el aprendizaje de palabras emocionales.

Respecto a los trabajos iniciados por Watson (1913), éste centra básicamente en tres emociones en los seres humanos: miedo, ira y amor. En este caso los conductistas dedicaron mayor atención al estudio de las fobias, en vista que se trataba de un fenómeno susceptible a los estímulos concretos, producidos por los factores ambientales. Posteriormente algunos estudios fueron llevados a cabo por Watson y Rayner (1920), quienes investigaron las reacciones del condicionamiento emocional a través de los procesos de aprendizaje de señal.

Ulich (1985: 148) afirma que los behavioristas han descrito procesos más complejos de aprendizaje instrumental, especialmente de aprendizaje operante, con respecto al ámbito de las emociones y han tratado de reproducirlas en el laboratorio.

En otras palabras, los conductistas intentaban moldear las manifestaciones comportamentales de los individuos de acuerdo con los estímulos externos. A través del condicionamiento operante, técnica de aprendizaje preconizada por Skinner, puede darse por medio de una acción espontánea que tiene como respuesta el refuerzo positivo (estímulos agradables-recompensa) o negativo (estímulos desagradables-punición).

Fernández-Abazcal (1997: 143) define que los conductistas analizaron la conducta emocional como un conjunto de respuestas observables (motoras y fisiológicas) que se pueden condicionar al igual que cualquier otra respuesta. La conducta emocional puede ser provocada por nuevos estímulos, que previamente no generaban respuesta, siempre que se siga un procedimiento de condicionamiento clásico.

Otros modelos de condicionamiento, como el instrumental, también se han aplicado al estudio de la conducta emocional. Los aspectos cognitivos de la emoción prácticamente no se estudiaron entre los años veinte y cincuenta desde esta orientación. Los modelos neoconductistas de los años sesenta comienzan a estudiar las respuestas cognitivas emocionales como respuestas encubiertas (no observables que se pueden condicionar de la misma forma que las respuestas abiertas observables).

Finalmente, concluimos que la teoría conductual prioriza el estudio de los fenómenos observables y medibles, yendo en contradicción con la corriente de la psicología cognitiva, sabido que esta última preconiza la interacción sujeto-medio. O sea, la emoción es una interpretación del fenómeno externo por el sujeto desde su propia percepción.

ENFOQUE COGNITIVISTA

Confiere a mediados de los años 60, las primeras aportaciones de Arnold sobre la perspectiva cognitiva acerca de la emoción. A partir del estudio de Magda Arnold (1960) desde la percepción cognitiva de la emoción surgirán diversos estudios siguiendo su enfoque.

Arnold (1960) definió la emoción como <<una tendencia hacia algo evaluado como bueno o la evitación de algo evaluado como malo>>. Fundamenta que la valoración de un estímulo percibido se refleja en el bienestar de la persona. Las emociones valoradas como positivas llevan a la predisposición del individuo hacia el estímulo que promueve la emoción, mientras que en las emociones malas hay un intento de evitarlas.

En esta misma línea, Schachter y Singer (1962) definen la teoría de los dos factores. Partiendo de la concepción de que las emociones son el resultado de la interacción de los aspectos fisiológicos y cognitivos, resulta que las emociones surgen por la acción conjunta de la activación fisiológica a través de la atribución cognitiva, la cual interpreta los estímulos situacionales. Por su parte, los estudios de Mandler (1975) parten de este mismo enfoque (fisiológico-cognitivo), pero añade que para que ocurra la emoción es necesaria una situación inesperada que la active.

A su vez, Lazarus (1991), amplía la teoría de valoración de una situación sentida como algo bueno o malo de Arnold (1960). Richard Lazarus, psicólogo clínico, parte de los mismos supuestos para estudiar las emociones: estímulo-evaluación-emoción. Pero preconiza que existen diversas valoraciones de estímulos-situaciones y a la vez distintas emociones. Lo que intenta fundamentar es que las interpretaciones de las situaciones influyen decisivamente en la emoción experimentada. La cognición es una condición necesaria y suficiente para la emoción.

En esta dirección, Palermo (1997) comenta que la actividad cognitiva es una precondition necesaria para la emoción, ya que, para experimentar una emoción, un sujeto debe saber que su bienestar está implicado en una transacción a mejor o a peor. Los cambios fisiológicos son importantes en el proceso emocional, pero su significación viene modulada por los factores cognitivos. Es fundamental la cognición en el proceso emocional, una evaluación-valoración que dé sentido a esos cambios fisiológicos.

Finalmente, antes de entrar en el próximo apartado convendría recordar que además de estos, otros trabajos fueron fundamentales para la comprensión de las emociones, entre ellos no podríamos dejar de citar Freud (1937) que con su perspectiva psicoanalítica estudió sobre la ansiedad, la depresión y la angustia; Carl Rogers (1966)(1972) representante de la psicología humanista, corriente psicológica centrada en la persona, contribuyó muchísimo para el desarrollo de los sentimientos en la educación; Le Douarin (1999) investigó sobre la parte neurofisiológica de las emociones.

Vista desde tantos enfoques, el estudio de la emoción trascendió eras y en la actualidad es considerado un tema destacado en el ámbito científico, siendo enfocado desde su utilidad en generar el bienestar de los individuos.

Vemos así que para adentrarse en el apartado siguiente era conveniente hacer un breve repaso para comprender el fenómeno emocional a lo largo de los tiempos. Además, una vez vista las corrientes teóricas, podemos posicionarnos y guiar nuestro estudio desde una perspectiva cognitivista - conductual.

¿QUÉ ES LA COMPETENCIA EMOCIONAL?

Howard Gardner (1983) en "Frames of Mind" propone la existencia de nueve inteligencias separadas en el ser humano: musical, cinestésico-corporal, lógico-matemático, lingüística, espacial, interpersonal, intrapersonal, naturalista y existencial.

Según la teoría de inteligencias múltiples de Gardner (1983) la persona puede tener algunas de esas inteligencias o más, susceptibles de ser desarrolladas o no. A su vez no existe una sola inteligencia, en vista que las facultades humanas son independientes entre sí.

Cabe destacar que la teoría de las inteligencias múltiples nació como una reacción contra lo que se entiende por inteligencia y la manera en como era medida. Es definida por Gardner (1995) como un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura. Desde la perspectiva emocional apunta la inteligencia interpersonal, la cual está relacionada con la empatía, la manera de comprender los sentimientos de los demás. En cuanto a la inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de comprenderse a uno mismo.

Gardner, al enfocar la inteligencia interpersonal e intrapersonal las considera como capacidades del sujeto para comprenderse a sí mismo y a los demás. Gardner considera las emociones como una parte fundamental dentro del conjunto de actitudes necesarias para vivir, puesto que atribuye importancia a las emociones en todas las inteligencias.

Para adentrarse en el estudio de la competencia emocional, ha sido necesario seguir los pasos de la inteligencia emocional. Desde la década de 90 con la difusión del término "Inteligencia Emocional" el constructo psicológico de las emociones pasa a ser un tema de estudio relevante en el escenario científico de las ciencias sociales y humanas. De esta manera se pone en evidencia que las emociones desempeñan un papel fundamental en el bienestar personal, son consideradas como un factor decisivo para que el individuo afronte los retos diarios, y a la vez interactúe con su medio de manera adecuada.

De acuerdo a la revisión de la bibliografía, los profesores norteamericanos Salovey y Mayer (1990) fueron los primeros en utilizar el concepto inteligencia emocional, atribuyéndoles las siguientes capacidades:

- Reconocer las propias emociones: Saber valorar y ordenar las propias emociones de manera consciente.
- Manejar las propias emociones: Manejar las emociones de forma inteligente.
- Empatía: Comprender los sentimientos de los demás.
- Crear relaciones sociales: Capacidad de crear y cultivar relaciones amistosas, además de tener habilidades para resolver conflictos.
- Motivación: Creer en su propio potencial y tener autoconfianza para seguir adelante.

A mediados de la década de 90, siguiendo los pasos de la teoría de Salovey y Mayer, el psicólogo Daniel Goleman (profesor de la universidad de Harvard) populariza y difunde el concepto de "Inteligencia Emocional" a través de su libro, el cual muestra la importancia del CE (Coeficiente Emocional) en la vida diaria, incluso sobreponiéndose al CI (Coeficiente Intelectual).

Goleman (1999) en "La práctica de la inteligencia emocional" preconiza que el éxito de una persona no depende solamente del coeficiente intelectual o de sus estudios académicos. Lo que más importa es el nivel de inteligencia emocional, eso quiere decir tener Consciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, habilidades para afrontar los retos de la vida y habilidades sociales.

A partir de la obra de Goleman (1999) "La práctica de la inteligencia emocional" la competencia emocional en el ámbito de la empresa es definida como <<una capacidad adquirida basada en la

inteligencia emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente>>. Esta teoría obtuvo gran éxito en las grandes empresas, dado que los departamentos de recursos humanos encontraron en los supuestos de Goleman los conceptos necesarios para mejorar la conducta emocional de los empleados objetivando el aumento de la productividad de los mismos.

Goleman, afirma que las competencias emocionales se agrupan en conjuntos, cada uno de los cuales está basado en una capacidad subyacente de la inteligencia emocional, capacidades que son vitales si las personas quieren aprender las competencias necesarias para tener éxito. Goleman preconiza que el marco de la competencia emocional está subdividido entre dos grandes factores: la competencia personal (Consciencia de uno mismo, autorregulación y motivación) y la competencia social (empatía y habilidades sociales). Tal como defiende el autor, sería la forma como el sujeto es consciente de sus propias emociones y la relación de interacción sujeto-medio. Desde esta perspectiva, podemos considerar que la persona competente emocionalmente es capaz de identificar las propias emociones y las de los demás y tiene auto-control y habilidades emocionales. Tales capacidades pueden ser aprendidas ya que Goleman(1995) afirma que la competencia emocional es algo que se crea y fortalece a través de las experiencias subjetivas en la infancia y el temperamento innato.

Otros autores como Salovey y Sluyter (1997: 11) apuntan que la competencia emocional está compuesta de cinco dimensiones: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y auto-control. Saarni (2000) presenta dicha competencia como un conjunto de habilidades que están directamente relacionadas a los factores sociales, o sea las creencias y valores ejercen su función en el desarrollo de la competencia emocional. La define como demostración de autoeficacia en expresar emociones en las transacciones sociales, en que disparan reacciones emocionales. Autoeficacia significa que el individuo cree que tiene la capacidad y las habilidades para lograr objetivos deseados. Para que suceda el logro del autoeficacia se requiere conocimientos de las propias emociones y capacidad para regularlas hacia los resultados deseados. Los resultados deseados están en función de los principios morales que uno tiene.

Por su lado Reuven Bar-On (1997) define la inteligencia emocional como un abanico de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la propia habilidad para afrontar con éxito las demandas ambientales y las presiones. Bar-On considera que la inteligencia emocional tiene cinco tipos de componentes: componentes intrapersonales, interpersonales, de adaptabilidad, generales del estado afectivo y de gestión del estrés. En la década de los 80, Bar-

On empezó a trabajar la creación de un instrumento para evaluar la competencia emocional y social basado en el auto-informe.

Dentro de los componentes intrapersonales incluye diferentes habilidades como:

- La consciencia de las propias emociones hace referencia a la habilidad para reconocer los propios sentimientos, diferenciarlos e identificar los elementos que han causado estas emociones.
- La asertividad es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos y defender los propios derechos de forma no destructiva.
- La consideración hacia uno mismo es la habilidad para respetar y aceptarse a si mismo aceptando los aspectos positivos y negativos percibidos en uno mismo como posibilidades y limitaciones. Este componente se asocia al sentimiento de seguridad y confianza, al autoconcepto y la autoestima y al sentido de identidad.
- La autoactualización es la habilidad para percibir el potencial de las propias capacidades. Esta habilidad se relaciona con la capacidad para desarrollar actividades con ilusión y supone el esfuerzo para lograr objetivos a largo plazo.
- La independencia es la habilidad para autodirigir y auto-controlar los propios pensamientos y acciones y para no tener dependencias emocionales.

Dentro de los componentes interpersonales incluye:

- La empatía es la habilidad para ser consciente, entender y apreciar los sentimientos de los demás.
- La responsabilidad social se refiere a la capacidad para mostrarse cooperativo, aceptar a los otros y desarrollar su rol social contribuyendo de forma constructiva en un grupo social.
- Las relaciones interpersonales se refieren a la habilidad para establecer y mantener de forma mutuamente satisfactoria relaciones que se caracterizan por la intimidad y por dar y

recibir afecto. Requiere de la sensibilidad a los otros, el deseo de establecer relaciones y el sentimiento de satisfacción con estas relaciones.

- Dentro de los componentes adaptabilidad incluye la solución de problemas, la evaluación de la realidad y la flexibilidad. La solución de problemas se refiere a la habilidad para identificar y definir los problemas así como para generar e implementar soluciones potencialmente efectivas. La evaluación de la realidad es el análisis de la correspondencia entre lo que se experimenta y las evidencias objetivas que justifican o soportan los sentimientos, percepciones y pensamientos. La flexibilidad es la habilidad para ajustar las propias emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

En los componentes generales del estado afectivo incluye la felicidad y el optimismo:

- La felicidad es la capacidad para sentirse satisfecho con la propia vida, para disfrutar de uno mismo y de los otros.
- El optimismo por su parte es la habilidad para buscar y mirar el lado positivo de la vida y para mantener una actitud positiva incluso en las condiciones adversas.

Y entre los componentes de la gestión del estrés incluye:

- La tolerancia al estrés y el control de los impulsos. Se refiere a la capacidad para soportar situaciones adversas y estresantes sin hundirse o sentirse desbordado mediante el afrontamiento activo y positivo del estrés.
- Y el control de impulsos es la habilidad para resistir o retardar los impulsos o la tentación a actuar y se relaciona con el control de la agresividad y la hostilidad.

Saarni (1997) preconiza que las respuestas emocionales tienen un significado social. La competencia emocional es inseparable del contexto cultural, presenta dicha competencia como un conjunto de habilidades que están directamente relacionadas a los factores sociales, o sea las creencias y valores ejercen su función en el desarrollo de la competencia emocional.

Recogiendo la propuesta de Saarni (2000: 77-78) presentamos a continuación un conjunto de habilidades que compone la competencia emocional:

- Consciencia del propio estado emocional, incluyendo la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A nivel de mayor madurez, Consciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a intención selectiva y dinámicas inconscientes.
- Habilidad para discernir las habilidades de los demás, en base a claves situacionales y expresivas que tienen un cierto grado cultural para el significado emocional.
- Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura. A niveles de mayor madurez, la habilidad de captar manifestaciones culturales que relacionan la emoción con los roles sociales.
- Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.
- Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponderse con la expresión externa, tanto en uno mismo como de los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma de presentarse a sí mismo.
- Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto-control que regulen la intensidad y duración de tales estados emocionales.
- Consciencia de la estructura y naturaleza de que las relaciones vienen en parte definidas por: el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene en parte definida por compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.
- Capacidad de autoeficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo y se siente, por encima de todo, como se quiere sentir. Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituyen un balance emocional deseable. En esencia, uno vive de acuerdo con su <<teoría personal sobre las emociones>> cuando demuestra autoeficacia emocional que está en consonancia con los propios valores morales.

Por otro lado, desde el punto de vista de Bisquerra (2003) la estructuración de las competencias emocionales se divide en cinco factores: Consciencia emocional, regulación de las emociones, autonomía personal, inteligencia interpersonal, habilidades sociales y solución de conflictos.

En esta dirección, un de los estudios sobre el tema, Mireia (2002) destaca la competencia emocional como un conjunto de habilidades que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Incluye consciencia emocional, control de la impulsividad, trabajo en equipo, cuidarse de sí mismo y de los demás, etc. Esto facilita desenvolverse mejor en las circunstancias de la vida tales como los procesos de aprendizaje, relaciones interpersonales, solución de problemas, adaptarse al contexto.

Igualmente, Bisquerra (2002) comenta que el carácter moral y los valores éticos influyen profundamente en las respuestas emocionales de cara a promover la integridad personal. La CE madura reflejaría en sabiduría que conlleva los valores éticos significativos de la propia cultura.

A MODO DE CONCLUSIÓN

Para finalizar nuestro estudio sobre el tema en cuestión, realizamos un repase de las principales teorías acerca de las emociones y sus derivaciones conceptuales. Así vemos, que Castro (2005) comenta que al hablar de Inteligencias Múltiples, Gardner se contribuyó a rescatar el concepto de inteligencia del ámbito intelectual y facilitó el camino hacia la inteligencia emocional. Salovey y Mayer (1990), acuñaron el término ‘inteligencia emocional’, y luego, gracias al trabajo del psicólogo Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, se difundió en todo el mundo a través de su obra *La Inteligencia Emocional* (1995). De todo lo expuesto anteriormente por Gardner (1983), Salovey y Mayer (1990), Goleman (1995), entendemos que la competencia emocional es un concepto que se derivó de la inteligencia emocional. Y que en líneas generales basado en Bar-On (1997), Goleman(1999), Saarni(2000), y Bisquerra (2002) la competencia emocional es un conjunto de habilidades que permiten al individuo identificar y manejar las propias emociones y mantener buenas relaciones con el medio, lo que implica tener empatía y habilidades socio emocionales. Así traducimos que son capacidades indispensables para que el ser humano viva de manera integrada con su medio y afronte los conflictos interpersonales como una posibilidad de crecimiento personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abarca, M. (2002). *La educación emocional en la educación primaria: currículum y práctica*. Barcelona: Tesis doctoral.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory*. Canadá. Multi-Health Systems. Inc.

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Ciss- Praxis.
- Bisquerra, R. (2002). *Educación Emocional y Bienestar* .(2º reimpresión). Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, pp.7-43.
- Calhoun, C., y Solomon. R. (1989). *¿Qué es una emoción?* Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Castro, S. (2005). Alfabetización emocional: La deuda de enseñar a vivir con los demás. *Revista Iberoamericana de educación*. Nº 38, pp. 4.
- Codina, M.T. (2003). *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la escuela. Cuando las emociones son determinantes*. España: Graó.
- Colom, A.J., y Domínguez,E. (1997). *Introducción a la política en la educación*. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.
- Colom,A.J. y Sarramona, J. (1997). *Teoría de la Educación*. Madrid: Santillana.
- Dantzer, R.(1989). *Las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Darder, P. (2001). Las emociones en la educación. Satisfacción personal y eficacia social, Guías. Barcelona: CISS Praxis.
- Darder, P. & Bach, E. (2003). *Sedúctete para seducir: Vivir y educar las emociones*. Paidós: Barcelona.
- Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza.
- Denzin, N.K.(1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. NY: Mc Graw-Hill.
- Farré, J. (1999). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Océano.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Psicología General: Motivación y emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Fernandes, A. (2002). *As emoções na sala de aula*. São Paulo: Paz.
- Fernández, I. y Andrés, S. (2002). El menor ante la violencia: Procesos de victimización. En Villanueva, B. y Clemente, Estevan. *Conflictividad escolar*. p. 119- 145. Castelló de la Plana: Universitat Jaume- I.
- Fernández-Abascal, E. (coord.) (1995). *Manual de motivación y emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Abascal, E. y Palmero, F. (1998). *Emociones y adaptación*. Barcelona: Ariel.
- Fernández-Abascal, E. y Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.

- Ferrater, J.M. (1990). *Diccionario de filosofía*, 2. Madrid: Alianza.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. Nueva York: Basic Books.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D., Boyatzis, R., y McKee, A. (2002). *El líder resonante crea más: El poder de la inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés Editores.
- Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- Gómez Mayorga, C. (2004). *Atando sentimientos con palabras: Reflexiones y práctica sobre los sentimientos*. Sevilla: M.C.E.P.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- Lazarus, R.S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1994). *Pasion and reason: Making sense of our emotions*. Nueva York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional Brain*. Nueva York: Simon and Shuster.
- Mandler, G. (1975). *Mind and emotion*. Nueva York: Wiley.
- Morin, E. (1995). *Sociología*. Madrid: Tecnos.
- Rogers, C. (1966). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires.
- Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, Buenos Aires.
- Rogers, C. (1983). *Libertad y creatividad en la educación*. Buenos Aires: Paidós.
- Saarni, C. (1988). Emotional Competence: How emotions and relationships become integrate. En R.A. Thompson , *Nebraska symposium on motivation* (vol. 36, pp.115- 182). Lincoln: University of Nebraska Press. Reproducido en P. Salovey y D. J. Sluyter, (1997), *Emotional development and emotional intelligence*. Nueva York: Basic Books.

- Saarni, C. (1997). Emotional Competence and Self-Regulation in Childhood, 35-64. En Salovey, P. y Sluyter, D. (eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implication*. Nueva York: Basic Books.
- Saarni, C. (2000). Emotional Competence. A. Developmental Perspective. En R. Bar-On y J.D.A.Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp.68-91). San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- Sala J. (2002). Ideas previas sobre la docencia y competencias emocionales en estudiantes de ciencias de la educación. *Revista española de pedagogía*, nº223, pp.543-558.
- Sala J. y Abarca, M. (2001). La educación emocional en el currículum. *Revista teoría de la educación*. 13, pp.209-232.
- Salovey, P., y Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., y Sluyter, D. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.
- Schachter, S., y Singer, J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Skinner, B. (1977). *Sobre el conductismo*. Barcelona: Fontanella.
- Watson, J.B.(1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.
- Watson, J.B. y Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1-14.