

LA FAMILIA PROMOTORA DE LA RELACIÓN ENTRE
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA TOMA DE
DECISIONES PERSONALES.

Emma Verónica Santana Valencia.

Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla

emmaveronica.santana@upaep.mx

Resumen

El presente ensayo, comparte una reflexión acerca de la importancia de la familia en el desarrollo de la inteligencia emocional para la toma de decisiones en toda persona, ya que al ser el primer lugar de encuentros humanos donde toda persona despliega sus capacidades y reconoce su existencia, mediante un proceso continuo de aprendizajes, la familia se convierte en el motor inicial en este crecimiento humano. Por lo cual se propone hacer una revisión de los diversos elementos que constituyen el ejercicio de la inteligencia emocional a nivel personal y social, para que así quede manifiesta la relación entre el desarrollo de la afectividad y la elección madura, responsable e inteligente que todo ser humano debe llevar a cabo. Finalmente, concretar en algunas acciones que permitan esclarecer la promoción de la inteligencia emocional para que toda persona tome decisiones responsables y constructivas mediante un diálogo con otros.

Palabras clave: influencia familiar, inteligencia emocional, educación familiar, identidad, toma de decisión.

Abstract

This paper shares a reflection on the importance of family in the development of emotional intelligence for decision-making in every person. Family interaction being the first human encounters where everyone displays their skills and recognizes their existence, the family becomes the first engine in this human growth through a continuous process of learning. Therefore a review of the various elements that constitute the exercise of emotional intelligence at a personal and social level was undertaken. The result indicates the relationship between the development of affectivity and the mature, responsible and intelligent choices all human beings must make. Finally some concrete actions are proposed that will clarify the role



of promoting emotional intelligence education to increase individual responsibility and constructive decisions in dialogue with others.

Key words: family influence, emotional intelligence, family education, identity, decision making.

“Aprender a leer y escribir emocionalmente, es una de las mejores inversiones que los seres humanos pueden hacer por sí mismos, por sus hijos y el futuro”

Ayman Sawaf

El hombre en sí mismo es un ser con toda una serie de capacidades y potencialidades, tales como su aspecto físico, el social, el espiritual y el psicológico, que le permiten desarrollarse plenamente con su entorno, todos y cada uno de ellos son importantes para su crecimiento, pero de manera especial dentro del último encontramos lo que es la afectividad, la cual está centrada principalmente en la vida emocional. Esta es un conjunto de sensaciones y reacciones ricas tanto en sentimientos como en emociones que se desencadenan en cada uno de los momentos de la vida de todo ser humano, ya que la persona posee una amplia gama de expresiones emocionales que se ven proyectadas en acciones y comportamientos llenos de intensidad emocional (Santana, 2005).

Estos comportamientos son actitudes y formas de acción las cuales muestran que como humanos no podemos separar nuestro actuar de nuestra vivencia emocional, así que, debemos mejorar la capacidad de entender las emociones que tenemos para tomar decisiones más certeras. Dicho en otras palabras, se debe alcanzar la autoapropiación emocional de nuestro “propio ser” para que toda la carga de lo que soy, pienso y siento me conduzca a tener comportamientos más conscientes y comprometidos; ya que como algunos autores consideran, la inteligencia racional y la emocional no pueden separarse, son parte de nuestras principales características como seres humanos, que todo hombre es un ser con inteligencia y vida afectiva (Santana, 2005).

A partir de las diversas concepciones teóricas científicas se puede afirmar que la inteligencia emocional es entendida como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma adecuada, así como la destreza para regular y modificar su estado de ánimo; esto favorece la regulación de emociones, de la salud, el bienestar y de forma especial la toma de decisiones (Fernández, 2005).

Entendido así la aserción es que todo proceso de toma de decisión en el hombre lleva una relación cercana con nuestra inteligencia emocional, ya que la persona que se conoce, maneja adecuadamente sus sentimientos y los enfrenta, suele tener más posibilidades de sentirse satisfecha consigo misma, y así no sabotearse ante las circunstancias personales que vive, o bien arriesgarse a tomar decisiones sin una valoración profunda. Lo que quiero decir, es que para todo proceso de decisión es necesario comenzar por una primera parte que es el autoconocimiento, ya que esto nos lleva a tomar conciencia de la propia existencia, para reconocer los propios sentimientos y así construir un vocabulario adecuado para expresarlos. En palabras de

Bernard Lonergan, debemos lograr un “insight práctico” partiendo de los datos que tenemos, valorarlos por medio de la inteligencia y conducirlos a una reflexión antes de decidir, o bien entendido de otra manera en lo que López Calva (2005) menciona como el proceso de “autoapropiación del sujeto en su dimensión emocional”, todo ello para ser más auténticos como personas, es decir, ser humanos plenamente conscientes de nuestro ser y nuestro quehacer. Aun cuando este proceso sea difícil, es necesario; ya Lonergan (citado por López Calva, 2005) lo expresa así “debemos conseguir que el sujeto experimente sus sentimientos de manera empírica, inteligente y crítica para hacerlos parte de su propia existencia y lograr esta integración entre conocer y decidir”; ya todo ser humano lleva inmerso su sentir y la mayor parte de sus conflictos radican en no reconocer su propia naturaleza de ser humano; este proceso de autoconocimiento es un trabajo profundo, complejo y comprometido donde se requiere de nuestra disposición y madurez para alcanzarlo, es la búsqueda constante de mí verdadero ser; siempre en vías de humanizarme, es decir, recuperar mí esencia (Santana, 2005).

Goleman (1997), menciona en su libro “La inteligencia emocional” que tomar conciencia de sí mismo lleva consigo también aprender a examinar los vínculos existentes entre pensamientos, sentimientos y reacciones para observar cuál de ellos gobierna las decisiones, así como reconocer las propias fortalezas y debilidades para mirar bajo la lupa de un optimismo realista. Es decir, que cada uno de nosotros debemos reconocer de una manera objetiva nuestro pensar, sentir y actuar (lo que desde mi perspectiva se llama ser congruente como persona, o como ser humano), y no perder de vista lo que tenemos en potencialidades o bien en alcances y por supuesto el reverso de la moneda que serían nuestras limitaciones, ya que cada uno de nosotros cuenta con ambas partes; pero siempre y cuando cada persona se convierta en un observador objetivo y profundo de su propio ser, sin subestimarse o negarse a sí mismo (Santana, 2005).

Desde esta óptica, diría que el autoconocimiento busca acercar a cada ser humano con su propia esencia, sin prejuicios, sin temores, sin desvalorizaciones, con el fin último de saber que siempre se puede mejorar y que estás en contacto contigo mismo; ya lo diría Rogers (1961) “mantener una relación emocionalmente cálida y respetuosa conmigo mismo, encaminada a mí autorrealización” (Santana, 2005), ya que aceptar los propios sentimientos origina un alivio de tensiones, permitiendo satisfacer las necesidades que conducen a una actuación más segura e íntegra, con la singularidad del yo encaminada a la existencia personal.

La inteligencia emocional, desde el modelo científico mixto (Fernández, 2007) incluye las dimensiones de la personalidad y la capacidad de automotivarse con las habilidades emocionales; Daniel Goleman (1997) se apoya en este modelo y propone en su libro “La inteligencia emocional” que para lograr una manera positiva de vivir como humanos y acercarnos al desarrollo emocional es recomendable controlar nuestros impulsos de la siguiente manera:

- 1.- Detente, logra calmarte y reflexiona.
- 2.- Expresa tu problema y cómo te sientes al respecto.
- 3.- Proponte una meta positiva.
- 4.- Piensa en soluciones.

5.- Piensa en consecuencias.

6.- Pon en práctica el mejor plan.

Así, la sugerencia para mejorar está en ejercitarnos en el reconocimiento de nuestras emociones, ya que cada una de acciones humanas involucra la totalidad de la existencia. Por ello es evidente una relación entre nuestra vida emocional con la toma de decisiones.

Ahora bien, una segunda parte en el proceso de la relación que tienen la inteligencia emocional y la toma de decisiones en la persona, es la propia motivación, donde ésta se entiende como la energía que permite alcanzar un determinado propósito para sacar adelante un reto o proyecto. Pero en el caso de dicho proceso, la motivación deberá ser intrínseca, es decir, la habilidad que toda persona posee y que resulta de enfocar las propias emociones como las experiencias al servicio de la consecución de los propios objetivos. Así será una automotivación, que consistirá en fijar de manera responsable los objetivos esenciales hacia los cuales se van orientar las emociones y el curso de la acción, es decir impulsarnos, dominarnos y ser creativos para generar condiciones favorables que faciliten nuestra necesidad de alcanzar metas que susciten y sustenten la base de todo logro (Santana, 2005).

Es una realidad que la persona que tiene la capacidad de la automotivación más desarrollada, y como es lógico la pone en práctica, suele ser más productiva y eficaz en cualquier determinación que toma. Por ello, cada uno de nosotros debe de ir tras la búsqueda de su propia motivación creando y dirigiendo el motor que nos incite a conquistar nuestras metas en todas las áreas del crecimiento humano (Santana, 2005).

Aunado a estos procesos; tenemos que explorar el aspecto social de nuestra naturaleza humana, atribuido al manejo de nuestras relaciones con otras personas, que visto desde Goleman (1997) diríamos que es todo un arte. Una de sus bases es la empatía, entendida como la capacidad o habilidad de saber lo que siente el otro y que tiene como fundamento el que se construye sobre la conciencia personal de nuestra vida emocional, decir que tan abiertos estamos a nuestras emociones; de esta manera podremos interpretar y reconocer la vida emocional del otro, ya que el ser humano se expresa en palabras pero todas ellas llevan consigo una carga emocional; así se reitera que la base de las relaciones interpersonales que fomentan nuestro crecimiento personal y emocional tienen su principio en la empatía, donde se reconozcan las emociones personales, del otro y se puedan comunicar. Toda persona tiene un carácter social, así que dicha interacción es importante para hallar soporte y enfrentar situaciones por las cuales se deba de elegir algo (Santana, 2005).

Para ello hay que considerar que durante este proceso no podemos olvidar y dejar de lado el papel medular que tiene la familia en la mejora de ser persona. Ella es la primera responsable de mostrar a cada ser humano que nace en su seno, la experiencia de "ser y vivir como humano" mediante el descubrimiento y fortalecimiento de la vida emocional de ser hombre o mujer. El contexto familiar es el lugar idóneo para aprender y desarrollar, mediante las relaciones interpersonales, las competencias emocionales. Por lo cual quedan manifiestas las funciones esenciales y propias de la familia, las cuales suelen ser muchas pero tomaré en principio

tres que me parecen elementales en este proceso de construcción de personas capaces de tomar control de su vida. Éstas son:

- a) La construcción de personas mediante el descubrimiento y despliegue de su identidad.
- b) El desarrollo afectivo de cada persona.
- c) El apoyo social como comunidad en una vivencia y convivencia diaria.

Como es notorio, queda la evidencia de que la familia es el primer lugar donde se acoge a la persona desde su concepción y llegada a este mundo, se le ama, se le cuida, apoya, educa y fortalece en el descubrimiento de identidad, reconociéndole toda su existencia. Este proceso inicia con la asignación de un nombre propio que se verá reforzado en la medida en que se le da un trato personalizado a ese ser humano, incorporando toda su presencia en el contexto familiar. De esta forma queda evidente la afectividad, ya que en el grupo primario denominado "familia" es donde se establecen las primeras relaciones interpersonales y vínculos propios de la vida afectiva; la cual debe seguirse promoviendo mediante una experiencia continua. Que debe tener como fin el florecer la inteligencia emocional de esa pequeña persona. Uno de los aspectos medulares en la vida familiar que menciona Bisquerra (2000) es la "educación emocional" el cual es un proceso continuo y permanente que pretende el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con la finalidad de capacitar a ese pequeño para la vida, aumentar su bienestar tanto personal como social y de manera más precisa optimizar su desarrollo integral como persona, con una conciencia clara que le permita autoapropiarse de su existencia.

Así, poco a poco vamos ejerciendo la acción de tomar conciencia de nuestros deseos, nuestras motivaciones, la manera de reaccionar ante las diversas situaciones de la vida personal y familiar, además de los sentimientos que nos invaden día a día. En cada momento de la existencia personal, tanto felices como en conflicto.

Todo esto nos permite como seres humanos conocer y reconocer nuestras fortalezas así como las debilidades; nos proporciona la capacidad de ser dueños de nuestra vida, la cual debe ser guiada o conducida por la familia, ya que en ella se presentan los patrones educativos que formarán nuestra personalidad, permitiéndonos un ejercicio personal de elección. Esto impactará en un futuro inmediato con el contexto familiar al reconocer su propia existencia, para que en posteriores situaciones dentro del ámbito social contemos con la capacidad de interactuar de forma que con todo lo anterior seamos capaces de reconocer la existencia del otro en cada persona del entorno.

Es necesario desde el descubrimiento de mi ser en el seno familiar establecer interacciones positivas, prometedoras, enriquecedoras y ante todo constructivas, ya que ello permitirá establecer un diálogo continuo con uno mismo y así entablar con otros ese mismo nivel de diálogo.

De este modo es que desde pequeños vamos aprendiendo a relacionarnos con nosotros mismos, con nuestros padres y posteriormente con otros seres humanos, así que mientras más favorezcamos el relacionarnos con otros de manera que logremos crear relaciones edificantes,

provechosas y positivas, cada ser humano podrá insertarse en interacciones que propicien y promuevan su progreso. Así que fomentemos en los niños, jóvenes y adultos el aprendizaje para escuchar a otros, el formular preguntas correctas, el que las personas discriminen lo que expresan los otros así como el que reconozcan sus propios juicios y reacciones, alcancen la empatía para acercarlos más a la negociación y no la imposición; para hacer personas con capacidad de decisión (Santana, 2005).

Como hemos visto la familia es el lugar donde queda perfilada concretamente la enseñanza para la toma de decisiones. Pero este proceso no va aislado: como tiene un sustento emocional, lo primero dentro de este curso evolutivo es conseguir que cada ser humano se apropie de su existencia desarrollando y llevando a la práctica las siguientes competencias ante la vivencia y experiencia personal de las emociones:

1. Tomar conciencia del sentimiento que se está experimentando.
2. Dar nombre a la emoción; durante esta etapa la persona consigue hacer propio su sentimiento, es decir, ser dueño de su sentir, clarificando de poco en poco su experiencia.
3. Aceptar el sentimiento; permite que se libere de juicios prematuros.
4. Se debe integrar el sentimiento como parte de uno mismo y aprovechar su energía para construir una posible elección.
5. Esto deberá traducirse en una toma de decisión clara, acorde a la motivación y valores personales.
6. Finalmente, una acción o conducta específica.

Por ello al conocer y gestionar nuestras propias emociones tendremos una influencia personal y grupal dentro del contexto familiar y posteriormente social. Así comenzamos a cimentar las bases de una inteligencia emocional que proporciona a la persona un soporte estable, una estructura sólida sobre la cual podrá apoyar toda su madurez evolutiva permitiendo que cada ser se apropie de su existencia para tomar decisiones responsables, y así interactuar con otras personas de modo maduro.

En este curso de autoapropiación, los padres son esenciales, por ser los primeros responsables de esa persona en su hogar y familia, también recordemos que ellos son personas en evolución, con una responsabilidad mayor al promover el desarrollo y crecimiento integral de todos los miembros del grupo familiar, particularmente los hijos. Pero en este ejercicio es necesario que como familia y padres podamos educar y desarrollar su inteligencia emocional para la toma de decisiones futuras, mediante una serie de herramientas y acciones continuas que permitirán que fluya esta transformación. Para ello podemos desde el hogar hacer lo siguiente:

- Acostumbrar hablar de emociones de forma cotidiana, en un reconocimiento honesto, según las edades de los hijos y ayudándoles a reflexionar.
- Enseñar a identificar emociones y designarles un nombre que permita en situaciones cotidianas vincularlas, ejemplificarlas y enriquecer así el vocabulario, porque esto permitirá profundidad al expresar y reconocer en otros estas emociones.

- Evitar realizar juicios acerca de las emociones del otro, ya que cuando alguien expresa emoción esto nos indica que algo sucede en su interior, por lo que requiere de nuestra atención y por lo tanto no valorar a la persona sólo con ello y menos hacer un juicio.

Con lo descrito anteriormente se puede confirmar que en todo proceso humano de toma de decisiones debe incluirse la educación de las emociones para crearlas y llevarlas a cabo de manera más inteligente. Es decir, promover una educación de nuestro impulso para tomar elecciones más humanas, donde se vea inmersa una evolución en las determinaciones del hombre, más inteligentes, razonables y responsables; ya que por otro lado Bernard Lonergan afirma que en todo proceso decisivo es posible desarrollar nuestra dimensión afectiva, enriqueciendo nuestro proceso reflexivo e introspectivo, haciendo un proceso de diferenciación de las emociones en los distintos niveles de conciencia (Santana, 2005).

Desde la perspectiva de la inteligencia emocional se afirma que las emociones y los sentimientos constituyen la base primordial de las resoluciones de toda persona, es decir, que cuando se trata de tomar una decisión, ésta dependerá en gran medida de la sabiduría emocional que poseamos, aunada a una parte de racionalidad que sola no puede funcionar como base de una elección; Así que se dice que “la clave para tomar decisiones personales acertadas es estar en sintonía con nuestros sentimientos” (Goleman, 1997). Por ello una parte importante es lograr equilibrar la inteligencia cognitiva y la emocional para entonces ser plenamente humanos.

En algunos escritos de Bernard Lonergan, se nos hace hincapié en la necesidad de que toda persona lleve a cabo una experiencia consciente plenamente humana mediante la vivencia de los cuatro niveles de nuestro flujo de conciencia, iniciando con el nivel empírico que incluye datos de la realidad, luego nuestro nivel inteligente donde surgen los “insights directos”, es decir, se dan conceptualizaciones y formulaciones, para que posteriormente venga nuestro nivel razonable que origina la reflexión y verificación, aquí se presentan los “insights prácticos” donde la deliberación es valorar y decidir, es en donde se ve involucrada la vida afectiva y emocional del hombre (López Calva, 1999); originando un proceso profundamente humano. Por ello todo trabajo de toma de decisiones deberá incluir este proceso para ser auténticamente humanos; asimismo se debe buscar una realidad determinada que nos lleve a la construcción de ser y de vivir como seres humanos totalmente (Santana, 2005).

A manera de conclusión se ve la necesidad primordial de formar conciencia de la inteligencia emocional desde el hogar y en familia, ya que es el primer lugar de contacto entre personas, hasta el nivel escolar en el cual nos desarrollemos. Toda persona debe tener la disposición de aceptar que las emociones tanto positivas como negativas existen en cada uno de nosotros, porque son parte de la esencia de ser humanos, pero deben asumirse con responsabilidad, es decir, tener la opción de decidir qué hacer con la emoción en vez de que ésta decida por uno, así es como vemos la gran relación que tiene la inteligencia emocional en todo proceso de elección (Santana, 2005).

Queda manifiesta la necesidad imperante en los padres de familia de fortalecer, ejercitar y promover la afectividad mediante la inteligencia emocional desde ellos mismos y luego en la

acción directa con sus hijos, ya que toda persona al encontrarse bajo el cobijo de la familia tiene la necesidad de ser reconocido como individuo único capaz de tomar elecciones creativas y constructivas que lo conduzcan a relaciones positivas consigo mismo y con los otros. Sabemos que no es un trabajo sencillo y requiere de autoapropiarse para luego proyectarse en el otro.

El crecimiento personal no es nada fácil, de ahí que el desarrollar la inteligencia emocional sea parte primordial de dicho proceso; en gran medida éste incluirá el conocerme como persona con sentimientos y emociones, y ser capaz de manifestarlos de manera positiva; luego el motivarme para definir y conseguir metas, así como afrontar la vida de manera más confiada y con optimismo; enseguida entender a otros como personas también con las mismas capacidades que yo para así descubrir en ellos emociones y sentimientos que debo comprender como los míos (Santana, 2005).

Los educadores (docentes y padres de familia) debemos de estar emocionalmente preparados para ayudar a otros, por ello en todo proceso de elección personal debemos de asumir nuestra naturaleza tanto emocional como racional para ser humanos que tomemos decisiones más reales y conscientes. Todo curso de vivir plenamente como humano es complicado, pero considero que vale la pena estar en contacto con mi propio ser, ya que así podré ser una persona completa para mi entorno familiar y laboral (Santana, 2005). De esta forma, en la medida en que cada uno de nosotros desarrollemos nuestra inteligencia emocional, lograremos detonarla en los demás, ya que todo ejercicio individual que nos conduzca a una transformación interna, deberá proyectarse en el exterior al entrar en contacto con otros seres humanos y promoverá elecciones cada vez más conscientes; sin olvidar que el primer paso lo tenemos que desarrollar dentro de las relaciones e interacciones que se revelan en la familia.

Bibliografía.

- Bisquerra, R. (Coor.) (2011). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Esplugues de Llobregat. Barcelona. Hospital San Joan de Déu.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emoción como una habilidad esencia en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*. 29, 1-6
- Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Diciembre-Sin mes, 63-93.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. México: Javier Vergara Editores.
- López Bernal y González Medina. (2003). *Inteligencia emocional*. Colombia: Grupo Dimas Ediciones.
- López Calva; J. M. (1999). *Educación personalizante y transformación docente: Una visión reflexiva de la educación desde la perspectiva de Bernard J. F: Lonergan*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Tlaxcala.
- López Calva, J. M. (2005). *Antología para toma de decisiones y autogestión*. Maestría en Pedagogía UPAEP. Puebla.
- López Calva, J. M. (2001). *Educar la libertad, más allá de la educación en valores*. México: Editorial Trillas.

Macías, R. (2012). *Entendiendo y tratando el corazón de la familia*. México: El saber instituto. Ciencia, educación, salud y cultura.

Muñoz Alustiza (2007). *Inteligencia emocional: El secreto para una familia feliz*. España: Dirección general de familia, Comunidad de Madrid.

Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona*. España: Editorial Paidós.

Santana, E. (2005). *Ensayo: la relación de la inteligencia emocional con el proceso de la toma de decisión en toda persona*. Maestría en Pedagogía UPAEP. Puebla.

Revista A&H

Derechos reservados 2014

Ensayo recibido en mayo y publicado en octubre de 2014.

Publicación semestral