

"Sabemos demasiado y sentimos muy poco.  
Al menos, sentimos muy poco de esas emociones  
creativas de las que surge una buena vida"

Bertrand Russell.

## Invernadero emocional

ANA MARGARITA SANTAFÉ CALDERÓN\*

**Palabras claves:** comunicación, comportamiento social, estilo de pensamiento, conducta interpersonal, campo académico, crecimiento emocional.

**Key words:** communication, social behaviour, way of thinking, interpersonal behaviour, academic field, emotional growth.

\* Profesora Escuela de Idiomas, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

### **Resumen:**

El manejo eficaz de las emociones y las actitudes se constituye en una habilidad social que es necesario desarrollar para garantizar un efectivo desempeño personal, interpersonal y profesional.

### **Abstract**

The effective handling of the emotions and attitudes is constituted in a social ability that is necessary to develop in order to guarantee an efficient personal, interpersonal and professional performance.

El hombre, por razón de su propia naturaleza humana y para satisfacer una necesidad imperiosa, tan básica como el alimento, se ve obligado a comunicar a quienes lo rodean sus impresiones, sentimientos y emociones. Desde la época prehistórica se han hallado evidencias de cómo el hombre ha buscado la asociación con sus semejantes para defenderse de los peligros, para ayudarse mutuamente en la obtención del sustento y para gozar de su compañía, en una relación íntima entre la comunicación y la vida, tendencia que aún se observa en las comunidades indígenas y en muchos pueblos orientales.

Durante los últimos años, en todo el mundo se presencian a diario las consecuencias de la incapacidad de los seres humanos para comunicarse efectivamente. Así mismo, se evidencia la carencia de habilidades sociales, el predominio de conductas interpersonales agresivas y una tendencia a la ansiedad social reflejada, principalmente en los jóvenes, por estados de depresión, baja autoestima, dificultad para "decir no", y temor a "ser diferentes", entre otros comportamientos disfuncionales.<sup>1</sup>

El comportamiento social constituye un aprendizaje continuo de patrones cada vez más complejos que incluyen aspectos cognitivos, afectivos, sociales y éticos. (Hidalgo y Abarca, 1998). En este aprendizaje las emociones juegan un papel muy importante. Es necesario desarrollar *"la capacidad de aplicar la conciencia y la sensibilidad para discernir los sentimientos que subyacen en la comunicación interpersonal, y para resistir la tentación que*

*nos mueve a reaccionar de una manera impulsiva e irreflexiva, obrando en vez de ello con receptividad, con autenticidad y con sinceridad"*.

Merece especial atención la influencia que el estilo de pensamiento, la estructuración de los valores y normas de organización social, como también, las formas de conducta y de relación, tienen en la interacción social, que no puede limitarse a nivel de comunicación inmediata, sino que debe considerarse como un fenómeno que mediatiza las relaciones entre los individuos. La siguiente experiencia realizada por los investigadores, Seymour Epstein y Lori Katz demuestra la creación del estrés a través del estilo de pensamiento:

"Imagine que tenga que contar hacia atrás, de siete en siete, a partir de 300, lo más rápido posible: '300, 293, 286, 279...' Cada vez que comete un error, una sonora voz le grita '*¡equivocado!*' y tiene que volver al punto de su última respuesta correcta. O imagínese recorriendo un laberinto con un lápiz, pero mirándolo sólo a través de un espejo, lo más rápidamente posible. Cada vez que toque una línea, escuchará una voz sonora que le grita '*¡equivocado!*' y tiene que volver al punto en que estuvo antes de tocar la línea. Algunas personas terminan tan confundidas, que ya no saben en qué dirección mover el lápiz, con lo cual se les bloquea todo movimiento y sólo logran imprimirle movimientos vibratorios.

Con estas tareas estresantes se quería ver en qué medida difería el pensamiento tanto

de 'buenos' como de 'malos' 'pensadores constructivos' y en qué medida su pensamiento estaba relacionado con sus sentimientos de ansiedad. Para comprobarlo, los investigadores pidieron a los participantes que comunicaran sus pensamientos en diversos momentos del experimento.

Resultó que había poca diferencia entre el grupo que pensaba en forma positiva y el que lo hacía en forma destructiva, en lo que se refiere a pensamientos neutrales o positivos. Pero se comprobó una gran diferencia en lo referido a sus pensamientos negativos. Quienes no pensaban en forma constructiva, se preocupaban mucho más que los 'pensadores constructivos'. Antes de comenzar, se preocupaban sobre cómo sería el experimento, y durante el mismo se preocupaban por lo bien o mal que se desempeñaban. No sorprende, por lo tanto, que durante todo el ensayo informaran tener mayor cantidad de estrés y ansiedad que quienes pensaban constructivamente.

Después del ensayo, sintieron que su desempeño había sido lamentable, muy por debajo de los elevados niveles que se habían fijado ellos mismos. También les preocupaba saber si quien dirigía el ensayo se estaba formando una opinión negativa de ellos. En realidad, su desempeño fue tan bueno como el de los 'pensadores constructivos' pero, escuchando sus reacciones, nadie lo hubiese creído.

Al describir sus pensamientos, quienes pensaban en forma constructiva dijeron que hicieron la prueba sin alterarse, que no se preocuparon por su desempeño porque el mismo no los afectaría de modo alguno. En lo que se refiere a la persona que dirigía el ensayo, consideraban que estaría contenta de que la gente participara en el experimento y que no se preocupaba de lo bien o mal que se desempeñaban. Es evidente que quienes piensan constructivamente y quienes no lo hacen, aun cuando compartan un mis-

mo objetivo, subjetivamente viven en mundos diferentes".

En la vida real, a diferencia de una situación controlada de laboratorio, no todo el mundo experimenta el mismo grado de estrés. Son los individuos mismos quienes lo crean, mediante el tipo de vida que llevan. Para demostrar de qué manera las personas que no piensan en forma constructiva originan situaciones de estrés a través de su comportamiento, los mismos investigadores buscaron situaciones estresantes que suceden en la vida real. Pidieron a 450 estudiantes universitarios indicar con qué frecuencia experimentaban diversos hechos estresantes. Estos eran de dos tipos: trastornos cotidianos a los cuales la propia actitud del individuo pudo haber contribuido, como perder cosas o no llevarse bien con sus compañeros, y otros sobre los cuales el individuo, casi con certeza, no ejercía ningún control, como por ejemplo un amigo que se va de la ciudad o la muerte de una mascota.

Cuando se trataba de sucesos estresantes sobre los que no ejercían control, se comprobó que los 'pensadores constructivos' habían vivido ese tipo de circunstancias como estrés, con la misma frecuencia que quienes no pensaban en forma constructiva. La diferencia se manifestaba en circunstancias sobre las que podían ejercer un cierto control. La mayor parte del estrés experimentado por quienes pensaban en forma negativa, resultó ser creado por ellos mismos. Es decir, que se conducían de manera tal que generaban esas situaciones, como ser desaprobados o maltratados por otros. Tenían más problemas y disputas con sus colegas y con los propietarios de la vivienda que ocupaban, que quienes pensaban en forma constructiva, por la forma de su comportamiento. Su relación con la gente en general solía ser insatisfactoria, y tenían más problemas en la realización de sus trabajos.

Estudios hechos con personas 'superexitosas' que tienen pensamiento constructivo mostraron las siguientes características en contraste con los comportamientos y estilo de pensamiento de quienes integraban el grupo de control:

**Manejo de las emociones:** Se entiende como la capacidad de manejar adecuadamente los fracasos, las censuras o desaprobaciones y las emociones negativas. Dentro de esta amplia categoría, los 'superexitosos' superan ampliamente a los del grupo promedio en el manejo de las censuras y de las emociones negativas en general. Los 'superexitosos' tienen confianza en sus decisiones y no se preocupan demasiado sobre si otros las aprueban o rechazan. También tienen una tendencia menor a lamentarse de infortunios pasados o a preocuparse por futuras amenazas que no pueden controlar. Tampoco reaccionan exageradamente ni generalizan tanto como otros, cuando las cosas salen mal.

**Manejo de las actitudes:** Se caracteriza por la orientación hacia la acción, optimismo razonable y planificación. La principal diferencia entre los dos grupos es la orientación hacia la acción. A pesar de que ambos grupos se encuentran considerablemente por encima del promedio de esta característica, los 'superexitosos' están mucho más orientados hacia la acción que el grupo de comparación. Su pensamiento constructivo consiste en determinar cómo pueden resolver problemas a través de una acción eficaz. Cuando se enfrentan con un desafío lo asumen y se ponen a trabajar. Si cometen un error, lo corrigen lo más rápidamente posible para no perder el impulso. Tienden a considerar que 'lo pasado, pisado' y a seguir adelante.

**Pensamiento categórico:** Lleva a pensar en términos de 'todo o nada' o 'blanco o negro'. En éste se observa escasa diferencia entre los dos grupos. Los 'superexitosos'

no piensan en forma rígida ni emiten juicios categóricos que les puedan dificultar su interrelación con diversos grupos humanos, ni que incidan negativamente sobre el logro de sus objetivos o interfieran con la solución eficiente de problemas. No consideran que la gente es toda buena o toda mala, del todo competente o incompetente; reconocen las gradaciones intermedias. Toman sus decisiones en forma flexible y están abiertos a eventuales compromisos. También los individuos del grupo promedio son superiores al común de las personas en esas habilidades. En efecto, resultó que sólo son un poco más propensos al pensamiento categórico que los 'superexitosos'.

**Optimismo ingenuo:** Es típico de quienes tienen expectativas positivas poco realistas. Los 'superexitosos' son individuos algo menos ingenuamente optimistas que los del grupo promedio. Es interesante observar, sin embargo, que ambos grupos tienen un puntaje más elevado en este aspecto que la mayoría de la gente. A pesar del riesgo concreto de equivocarse o tomar decisiones poco sensatas, el pensamiento positivo es, por lo visto, beneficioso ya que genera (en uno mismo y en los demás) confianza, entusiasmo, energía y disposición para asumir riesgos.

Por otra parte, al relacionar el tema con el intelecto, Salas Auvert advierte que la inteligencia académica o profesional es muy importante, pero no suficiente para garantizar un desarrollo profesional y social satisfactorio. Dice él: "La inteligencia social es el recurso más significativo que disponemos para manejar eficazmente nuestras emociones, las relaciones interpersonales, las adversidades, los fracasos y los logros. Esta otra clase de inteligencia es lo que más nos permite continuar enriqueciéndonos como personas a lo largo de la vida. Al mejorar nuestra inteligencia social usamos más nuestra intuición, nuestras emociones y sensaciones corporales para pensar más

constructivamente nuestra vida personal e interpersonal”.

En las culturas occidentales, por lo general, no se ha desarrollado la capacidad de vivir en sociedad. Es frecuente el hecho de que las personas no sepan expresar sus emociones o no puedan comprender los sentimientos de otros; así mismo, se les dificulta manejar relaciones armoniosas con los miembros de la familia, con los compañeros de trabajo o de estudio e inclusive con sus propios amigos. Como seres humanos o individuos, ignoran quienes son y que esperan de sí mismos, de los demás y de la vida. Estas carencias, según algunos investigadores expertos en el tema, se deben a que en las relaciones socioemocionales, así como, en la toma de decisiones, intervienen factores que no operan lógicamente, que básicamente no son conscientes y en consecuencia, la persona no se da cuenta de cómo influyen en las interrelaciones, en la selección de la información que percibe, y en cómo la procesa. Por ello, muchas veces no se es tan objetivo en la visión de las situaciones como se cree.

Es de considerar también, que el procesamiento inadecuado de la “información” (incluyendo la emocional y la corporal), hace que las personas se engañen a sí mismas sin darse cuenta, creyendo confirmar sus percepciones subjetivas y conduce a tener reacciones automáticas negativas entre los eventos de comunicación interpersonal. De ahí, que en los últimos años se haya dado tanta importancia al desarrollo de la “Inteligencia Emocional” y de la “Inteligencia Social”, aunque su concepto se remonta a décadas atrás, establecido por algunos disidentes de la escuela psicoanalítica. El propósito ha sido mejorar el “Sentido Común” que permita a las personas ser realistas, creativas y eficaces en la regulación de su conducta social y en la comprensión del comportamiento humano.

En el campo académico, en el cual, actualmente, se considera la educación como un factor de competitividad en un mundo de “megahabilidades”, en especial las comunicativas, el desarrollo de las inteligencias emocional y social, sin descuidar las otras, es fundamental. Como es natural, hay emociones que favorecen el aprendizaje, y hay otras que lo perjudican o lo obstaculizan. Al respecto Elba L. Menecier afirma: “A priori, podríamos decir que estados anímicos como la alegría, el entusiasmo o el coraje nos impulsan con la energía emocional adecuada para llevar adelante con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje. Y estados anímicos como la tristeza, el miedo o la cólera perturban, obstaculizan o incluso pueden llegar a invalidar el proceso de aprendizaje”.

Ella advierte también que la intensidad de una misma emoción puede convertirla en positiva o negativa para distintas actividades. Da como ejemplos los siguientes: “... un atleta puede tener un determinado nivel de ansiedad que puede mejorar su performance. Pero si tiene mucha ansiedad, no alcanzará su máximo nivel. Un actor puede ser estimulado por la ansiedad, y así mejorar su actuación, pero si esa ansiedad se convierte en miedo, al salir al escenario saldrá disminuido. Lo mismo puede ocurrir ante un examen, o ante una presentación en público, o ante la elaboración de un informe, etc.”.

La investigadora considera que hay cuatro niveles en los cuales los estados emocionales pueden favorecer el aprendizaje:

- 1) En una etapa inicial, predisposición, motivación e interés para aprender
- 2) En una etapa intermedia, perseverancia, persistencia y regularidad en el estudio.
- 3) En una etapa de obstáculos, manejo de: dificultades, frustración o adversidad.

4) En una etapa final, equilibrio emocional en el examen de conocimientos o en la aplicación de los mismos.

No obstante, otros expertos observan que es fácil caer en el error de pensar que existen emociones 'buenas' y emociones 'malas'. Las 'buenas' parecerían ser, a la hora de estudiar, el optimismo y el entusiasmo, y las 'malas' la ira, la ansiedad y el miedo.

Sin embargo, el optimismo podría convertirse en sobreestimación propia, cuando se piensa que ya se sabe todo y se "sueltan las riendas" mucho antes de lo necesario. El resultado es que en el examen no se evidencia ese saber y se descubre, tarde y dolorosamente, que no era suficiente.

La furia, o impetuosidad, podría indicar una energía positiva de reacción frente a un revés y si ésta no es desmedida o incontrolable, es mucho mejor que la abulia, la indiferencia o la depresión, sentimientos que pueden surgir después de un hecho adverso, y que no predisponen a la acción.

La ansiedad indica cierto grado de estrés que prepara para la acción. La ausencia total de ansiedad sería un gran control de sí mismo, que otorga completa tranquilidad, algo que es raro ver; pero también la ausencia de ansiedad podría indicar indiferencia, abulia, o lo que es peor, inconsciencia del reto.

El miedo, en muchos casos, es una valiosísima señal que indica la desproporción entre la amenaza a la que hay que enfrentarse y los recursos con los que se cuenta para resolverla. Sin embargo, se ha convertido en una 'emoción negativa' que debe ser ignorada o eliminada. La inconsciencia de lo que puede representar esta importante señal que es el miedo, podría hacer fracasar en los estudios, justamente por creer, otra vez, que el optimismo o la confianza propia son siempre válidos y el miedo nunca lo es.

Lo que, sin lugar a dudas, es un elemento positivo a la hora de estudiar y aprender es el equilibrio emocional. Ese estado de serenidad que permite evaluar con eficacia el estado anímico que se vive o experimenta. Al haber equilibrio emocional se puede distinguir el optimismo correcto del que puede estar fuera de lugar, la ansiedad que impulsa a la acción de la que paraliza, la furia que hace avanzar de aquella que ciega, o el miedo que deprime y anula del miedo que señala inseguridades y peligros que deben ser superados trabajando con más ahínco. Surge aquí la pregunta: ¿Cómo influyen en el aprendizaje las relaciones interpersonales con el profesor, con los compañeros y con los demás miembros de la comunidad académica? Cuando se asiste a una clase y se pertenece a una institución educativa-formativa la finalidad principal, además de la construcción o reconstrucción de conocimientos, que cobra sentido si conduce a una transformación social, debe ser el aprender a ser y a convivir. Estos aprendizajes se producen a través de vivencias, a través de la "lectura" de distintos materiales, de la realización de actividades y el desarrollo de habilidades, a partir de la acertada orientación e información que se percibe o se recibe directamente de un profesor y de la interacción con el medio. En el aula, no sólo se comunican y comparten datos, ideas, saberes y experiencias, sino que se transmiten o despiertan distintas sensaciones, emociones y sentimientos que pueden favorecer o perjudicar el aprendizaje, así como, el desempeño socioemocional.

Está demostrado que una buena interrelación estudiante-profesor, profesor-estudiante, estudiante-compañeros, favorece el aprendizaje, dinamiza la participación y propicia el buen desempeño en los estudios. Tanto el profesor como los estudiantes deben ser conscientes de las percepciones que se tienen mutuamente con el fin de modificar aquellos comportamientos que afecten negativamente los procesos de en-



señanza y de aprendizaje, así como las relaciones no asertivas en el ámbito social-educativo. Además, es conveniente que como colectivo encaminado hacia el logro de metas de aprendizaje, reconozcan, en sí mismos y en los otros, talentos, capacidades, cualidades y comportamientos culturales y sociales que trascienden al particular individual. Es muy importante el ser consciente de lo que se experimenta frente a los otros con quienes se interactúa en una comunidad, ya sea simpatía, antipatía, agrado, desagrado, indiferencia, entusiasmo, aburrimiento, motivación, etc. Esta consciencia permitirá comprender y aceptar determinados comportamientos, más que juzgarlos, y facilitará el manejo acertado de la prevención en las diversas circunstancias vinculadas a la vida diaria personal, profesional y social.

Si se compara el crecimiento emocional con un invernadero bien cuidado en el que se procura tener las condiciones idóneas para propiciar el crecimiento de las semillas, sin causar efectos nocivos al medio ambiente, se observará la necesidad de preparar un terreno fértil, libre de malezas, en una atmósfera armoniosa, llena de aire y luz, suave, agradable, cálida, e igualmente, contar con el esmero permanente de la persona que garantice el suministro adecuado y oportuno de nutrientes, así como el control biológico del cultivo. De todos y cada uno depende la adecuación, administración y buen mantenimiento del invernadero emocional que corresponda plenamente al propósito de ser cada vez "mejores seres humanos".

## Cita bibliográfica

- <sup>1</sup> Hidalgo C. Carmen Gloria y Abarca M. Nureya. Comunicación interpersonal, Alfaomega, México, 1998.

## Bibliografía

Hidalgo C. Carmen Gloria y ABARCA M. Nureya. Comunicación interpersonal, Alfaomega, México, 1998.

López, Alejandro, PARADA, Andrea y SIMONETTI, Franco. Psicología de la Comunicación. Ediciones Universidad Católica de Chile, 1999.

Patton Thoele, Sue. The Book of Confidence, RobinBook, 1999.

Salas, Aubert. Inteligencia Emocional. [www.google.com](http://www.google.com) 2004.