

LA ORIENTACIÓN ANTE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EMOCIONAL

Resumen

La socialización de las personas, supone eventos individuales que parten de una concepción social, reflejándose así mediante sus comportamientos, vestigios de su cultura e historia de vida particular. Es por ello que el aprendizaje modelado, genera un impacto significativo en el modo de vida de los seres en relación, así que durante su ciclo vital, la familia y el contexto, son en gran medida responsables de los comportamientos de los individuos. Es innegable que en la sociedad del Siglo XXI se viven situaciones perturbadoras propias de acciones que se encuentran acompañadas de emociones negativas como el Enojo, el cual se convierte o se desencadena en agresividad y violencia, consideradas estas últimas como problemas de salud pública. De allí que la Orientación debe intervenir, para generar espacios en la promoción de la salud emocional, desde el ámbito educativo y comunitario, sin olvidar la dialógica entre lo simple y lo complejo, al circunscribir a la salud emocional como un hecho producto de la interacción, biopsicosocial y ecológica, destinada a la promoción de una cultura de vida saludable.

Palabras clave: Orientación, Salud Emocional, Emociones, Bienestar.

ARTÍCULO

.....
Autora:

Dra. Ada Dugarte de Villegas
adadugarte@cantv.net

Liceo Nacional Bolivariano Pío Tamayo.
Ministerio del Poder Popular para la Educación
Valencia, Edo. Carabobo, Venezuela

**Doctora en Educación, Magister Scientiarum en Educación. Profesora de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad de Carabobo, adscrita a los Departamentos de: Orientación y Ciencias Pedagógicas. Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud Departamento de Salud Mental. Docente de Postgrado en la cátedra Seminario de Investigación. Ponente y Conferencista en eventos regionales y nacionales. Facilitadora de talleres en el área de crecimiento personal y estrategias para un aprendizaje significativo. Asesora y Jurado de tesis a nivel de Pregrado y Postgrado. Miembro de la Red latinoamericana de Profesionales de Orientación y adscrita a la Asociación Internacional de Profesionales de la Orientación (AIOSP).*

THE GUIDANCE BEFORE THE PROMOTION OF THE EMOTIONAL HEALTH

Abstract

The socialization of the people, It supposes individual events that leave from a social conception, being reflected thus by means of its behaviors, traces of its culture and history of private life. It is because of it that the learning shaped, generates a significant impact in the way of life of the beings in relation, so during its life cycle, the family and the context, They are in great measure responsible for the behaviors of the individuals. It is undeniable that in the company of the 21st century own disruptive situations of actions live themselves that are found accompanied by negative emotions as the Anger, Which is converted or unchains itself in aggressiveness and violence, you considered these finalize as problems of public health. Of there that the Orientation should intervene, to generate spaces in the promotion of the emotional health, since the common and educational environment, without forget the dialógica between the simple thing and the complex thing, Upon circumscribing to the emotional health as a fact product of the interaction, biopsicosocial and ecological, destined to the promotion of a culture of healthy life.

Key words: Orientation. Health Emotional. Emotions. Welfare.

Aspectos Iniciales

La sociedad actual se encuentra en una constante transición, influenciada por los efectos del contexto complejo, propio de la nueva visión del universo físico y del universo interno de cada persona, tomando en cuenta que cada ser tiene un ecosistema humano, estructurado por las relaciones entre las personas y su entorno. Los ecologistas humanos investigan el modo en que los individuos adaptan su genética, fisiología, cultura y conducta al medio físico y social.

Partiendo de la diversidad, y como especies en transición en la sociedad del siglo XXI, es necesario hacer un cambio de la percepción mecánica y materialista de la realidad, a un multinivel de percepción cambiante y dinámico, debido a que las personas son partes conectadas a un

ecosistema e interrelacionadas, con factores multicausales que constantemente se afectan a la propia especie humana y a otras especies que la rodean, situación que influye de modo determinante sobre la salud y calidad de vida de los seres en relación.

En el ámbito educativo, con la orientación vista desde un enfoque integral se quiere generar espacios para la salud emocional y calidad de vida, puesto que en un contexto complejo y lleno de incertidumbre, producto de los cambios constantes y acelerados se requiere un profesional dispuesto a la atención del continuo humano desde la promoción y conservación de la salud, tomando y haciendo tomar conciencia sobre las opciones, alternativas y las diferentes actitudes que se pueden asumir para lograr los estilos de vida saludable.(UNESCO, 2005)

Para lograr una calidad de existencia y mejorar la esperanza de vida, es necesario consolidar estilos saludables, que tengan en consideración a la salud emocional de los seres en relación, debido a que muchos de los problemas del ser humano, son producto del contexto entramado, ambiguo, a la incertidumbre, al desorden, en se encuentra inmersa la sociedad. De allí que la orientación profesional se conduce hacia la búsqueda insoslayable de un pensamiento múltiple y diverso que propicie el paso de una cultura de salud sin prevención a una promoción de la salud emocional abordada desde la cotidianeidad educativa.

Entender la dialógica, entre lo simple y lo complejo, desde lo emocional, conduce al orientador a pensar, percibir y valorar la realidad, enmarcada por un contexto global en el que se interconectan pensamientos y fenómenos, sucesos y procesos presentes en las personas, según las experiencias diarias propias de su ciclo vital.

Asociando las ideas del pensamiento complejo de Morín, (1994) a la salud emocional, ésta no debe verse aislada de los hechos, pensamientos y contexto, donde se producen, con una visión de simplificación, reducción, disyunción y abstracción, que trae consigo un análisis unilateral, sesgado, que limita el conocimiento de la salud emocional y desdibuja la aproximación a la misma, pero si debe analizarse desde un contexto complejo , tomando en consideración los factores de riesgo y factores protectores desde diferentes ángulos, para poder entender, atender y comprender los grandes problemas sociales, generados por las emociones

negativas que según Bisquerra (1998), conducen a la violencia y agresividad.

La salud emocional parte de lo complejo, es por ello que el orientador en su análisis ha de tomar en consideración los componentes físicos, biológicos, psíquicos, lingüísticos, sociales, económicos y ecológicos, como recíprocos e interdependientes, para interconectarse con la ecología humana, ya que la misma estudia a las personas y su impacto sobre el entorno y el impacto del entorno sobre ellas.

La agresión y violencia, atenta contra la salud emocional de los habitantes de un país, y su análisis, permite a los profesionales de ayuda como son: orientadores, psicólogos, trabajadores sociales, psiquiatras, y médicos en general, abordar y comprender el modo en que los seres humanos responden a las informaciones que reciben de su medio ambiente sea éste genético, fisiológico, cognitivo o de cultura social, para así emprender programas y proyectos de atención dirigidos a disminuir la crisis delictiva que afecta a la sociedad venezolana en los últimos decenios.

Salud Emocional

Se entiende por salud emocional, según Goleman (1999), el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva. Para que esto suceda, es necesario saber que las emociones son una experiencia psicológica con intenso contenido afectivo que se da conjuntamente con manifestaciones orgánicas complejas: respiración, pulso, sudoración y que se deben controlar en momentos donde aparecen por circunstancias adversas, propias de la cotidianeidad.

La matriz teórico-conceptual que sustenta a las emociones según Goleman (2005), como el proceso salud-enfermedad no es un fenómeno aislado del proceso económico, político y cultural de la sociedad, sino por el contrario, es una consecuencia del desarrollo histórico social, que va a expresar las posibilidades del desarrollo integral de hombres y mujeres, inscritos/as en un proceso productivo de su sociedad y de su estrato social.

La salud emocional forma parte del bienestar general, además está ligada a los sentimientos, a la salud física y mental, por lo que la Asociación

Nacional de la Salud Emocional describe que para gozar de una salud emocional una persona debe sentirse comfortable consigo misma, con los demás y capaz de enfrentar los problemas de la vida.

En consecuencia, el equilibrio emocional ayuda a proteger la salud y el bienestar. Las deficiencias en lo emocional realzan un espectro de riesgos, desde la depresión a una vida llena de violencia hasta trastornos en la alimentación, abandono, falta de autoestima positiva, deformación del autoconcepto, hasta caer en muchos casos en el abuso de drogas.

Es pertinente, señalar aquí la clasificación de las emociones según Bisquerra (2000), lo que puede servir para reflexionar sobre la presencia de estas a lo largo de la vida:

1. Emociones negativas: ira, rabia, cólera, miedo, odio, ansiedad, tristeza, vergüenza, culpabilidad, inseguridad.
2. Emociones positivas: alegría, humor, sonrisa, risas, amor, afecto, cariño, ternura, gratitud, felicidad, gozo, paz, satisfacción.
3. Emociones ambiguas: sorpresa, esperanza, compasión, asombro, impaciencia.
4. Emociones estéticas: reacción emocional ante ciertas manifestaciones artísticas.

Es de hacer notar que las emociones negativas como la cólera, se desencadena por la frustración de no obtener lo que se desea ,mientras que el temor es la perturbación por la llegada de algo inesperado, siendo estas las emociones según las que mas problemas de salud traen a quienes las experimentan constantemente, sin educarlas o controlarlas.

Aunque las emociones, según Dicaprio (1995), son reacciones de carácter brusco y de duración breve, que aparecen como respuestas ante acontecimientos externos o internos propios de los seres en relación, por lo general tienen una influencia directa sobre la conducta negativa del sujeto (pánico, cólera, miedo) y se asocian a síntomas de tipo neurovegetativo (sequedad de la boca, sudor, temblor).

La salud y las emociones están estrechamente relacionadas. Siempre van acompañadas de reacciones somáticas, tal es el caso de las alteraciones en la circulación, cambios respiratorios, secreciones

glandulares, siendo el encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones el sistema nervioso; el sistema neurovegetativo acelera y desacelera los órganos a través del simpático y parasimpático; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia inhibitoria de las reacciones fisiológicas.

Beauport (1995), considera que algunas personas con entrenamiento, y ejercicios desarrollan la autoconciencia de sus propios procesos emocionales, y pueden lograr dominar estas reacciones, llegar a controlar las explosiones negativas que pueden ocasionar daños a la salud y practicar las emociones positivas tal es el caso del gozo, júbilo, amor y la risa, consideradas estas como emociones agradables y saludables que deben ejercitarse con mayor frecuencia en pro de una salud física y mental acorde con los requerimientos de una sociedad activa y productiva.

De acuerdo al análisis de las emociones, es necesario resaltar que los profesionales de ayuda, tomen en consideración programas que favorezcan la atención de las emociones para lograr un mejor desempeño de los seres en relación, donde ellos sean capaces de saber cuando deben de acuerdo al caso evitar o permitir una emoción para favorecer su salud emocional, lo cual conducirá a una mejor calidad de vida a nivel personal, familiar y social.

Factor de Riesgo en Salud Emocional

El riesgo viene a ser la probabilidad de que acontezca un hecho indeseado. Así, un factor de riesgo se entiende como una condición individual o colectiva, o un indicador, que están en el individuo o en su entorno y que puede aparecer o que generan las condiciones favorables asociados con la aparición de un problema en particular.

Factores de riesgo emocional, son los elementos o las condiciones que aumentan la posibilidad de que surja un problema donde se activen los procesos emocionales que dan origen a reacciones negativas, el factor de riesgo, es descrito como la característica o cualidad de un sujeto o comunidad, que se sabe va unida a una mayor probabilidad de daño a la salud.

Estos factores según Goleman (2005), se encuentran presentes en variados escenarios donde se desenvuelven los seres en relación como

son: familiares, sociales, comunitarios, individuales y escolares. Por otra parte, puede mencionarse que un mismo factor puede a veces ser tanto de riesgo como de protección tal es el caso de la comunicación en el entorno familiar. Esta será según su estilo: asertiva, pasiva o agresiva y de acuerdo al caso, se presentarán las emociones de ira, cólera, agresiones, rechazo por algunos miembros de la familia, situación que pone en riesgo personal y social a los involucrados. Mientras que por el contrario la comunicación donde se brinda amor, comprensión, deseos de compartir en familia, el riesgo se ve disminuido y existirá mejor salud emocional.

Teoría Social del Aprendizaje y las Emociones

Bandura (1986) sostiene que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental y que entre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si imita lo observado o no. En los niños, afirma el autor, que la observación e imitación se da a través de modelos que pueden ser los padres, educadores, amigos y hasta los héroes de la televisión. Es necesario señalar pues, que la susceptibilidad a la influencia social que ejercen los modelos puede aumentar en estados temporales o transitorios del observador.

En primer lugar; el observador puede adquirir respuestas nuevas que previamente no existían, en segundo lugar; la observación de modelos puede fortalecer o debilitar respuestas inhibitorias; en tercer lugar; hay la posibilidad que la percepción de ciertas conductas actúe como un mecanismo de respuestas previamente aprendidas pero que no se habían hecho manifiestas hasta entonces. De ello se puede señalar que ante las conductas modeladas, las emociones, también tienen su componente de aprendizaje social aspectos que deben ser considerados por los orientadores en su rol de mediador, entre los sujetos y la búsqueda de una calidad de vida en salud emocional.

Para Fadiman y Frager (2001), en concordancia con lo anterior, consideran que la imitación es un aspecto esencial del aprendizaje y juega un papel importante en la adquisición de la conducta, tanto la desviada como la adaptada. Cuando alguien observa una conducta y las consecuencias de ella, actúa lo más parecido a lo que observa, y puede

bien aprender respuestas nuevas o bien variar las características de las jerarquías de respuestas previamente establecidas. Dicha imitación puede darse por los siguientes factores:

Por instinto: Las acciones observadas despiertan un impulso instintivo por copiarlas.

Por el desarrollo: Los niños imitan las acciones que se ajustan a sus estructuras cognoscitivas.

Por condicionamiento: Las conductas se imitan y refuerzan por moldeamiento.

Conducta instrumental: La imitación se vuelve un impulso secundario, por medio de refuerzo repetido de las respuestas que igualan las de los modelos. La imitación reduce los impulsos.

En definitiva, el comportamiento depende del ambiente, así como de los factores personales (motivación, retención y producción motora). Y es el ámbito educativo y familiar, la parte más significativa de este proceso como agente formador y socializador de niños (as) y adolescente, encontrándose aquí la acción orientadora como elemento significativo ante la posibilidad de desaprender conductas modeladas que atentan contra la salud emocional.

Desde este punto de vista, uno de los grandes desafíos de la educación, recae sobre la orientación, ya que entre sus funciones se encuentra propiciar espacios que generen un desarrollo integral para los involucrados, donde estos se conviertan en personas libres, autónomas e independientes. Para ello es necesario, entre otras cosas, detectar y canalizar conductas tempranas de riesgo en salud emocional, y de esta forma promover estilos de vida saludable, responsabilidad consigo mismo y ante la sociedad. La orientación en el sistema educativo debe concentrar sus esfuerzos en función de las necesidades de los alumnos y su entorno social, fortaleciendo su crecimiento, sin descartar el entramado social que interviene en los seres en relación.

Ahora bien, la orientación educativa necesita vincularse con los aportes de la inteligencia emocional, para contribuir con la salud emocional que según Goleman (1996), es la que determina el modo como cada persona

se relaciona y entiende el mundo, partiendo de las actitudes y sentimientos, englobando habilidades como el control de los impulsos, la autoconciencia, la canalización de los sentimientos, la confianza, la empatía, el entusiasmo, la persistencia frente a las frustraciones, la práctica de la gratificación prolongada, el motivar a otros para que se desarrollen, aprovechando los propios talentos.

Para Goleman (1996), la inteligencia emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y agudeza de las emociones, como fuente de la energía humana, información e influencia. Las emociones humanas según el autor, son el dominio de los sentimientos centrales, los instintos y las sensaciones emotivas. Cuando se confía en el ser humano y se respeta, la inteligencia emocional ofrece una comprensión más honda y completamente formada de sí mismo y de los que le rodean. Situación que permite, autoconocerse, autoayudarse, para adquirir una mejor calidad de vida.

Con relación a los niños maltratados Goleman (1999) señala que éstos tratan a los demás como los han tratado a ellos y que estas conductas los llevan a la depresión, a cometer actos violentos y a meterse en problemas. De allí se deduce que la familia puede dejar una enseñanza para el amor o para la agresión. Es necesario que el orientador como mediador ayude a la familia desde cualquiera de los espacios que le corresponda desempeñarse, para que se comunique de manera asertiva, evitando agresiones, las que a su vez se producen en gran medida por el enojo.

El enojo se caracteriza por ser una emoción negativa se sostiene en una reacción de tensión y hostilidad motivada por alguna forma de frustración. Así las respuestas psicológicas y fisiológicas son múltiples. Por un lado desde un punto de vista de homeostasis (equilibrio interno) estas respuestas ayudan al trato individual con la frustración, pero si persisten por un largo período, ellas podrían conducir a alguna sintomatología psicósomática de mayor o menor gravedad.

La ciencia ha demostrado como todo síntoma o problemática psicológica termina también expresándose en el cuerpo, y como todo síntoma en el cuerpo termina afectando el ánimo del sujeto. Durante el primer año de vida

un niño muestra sus expresiones de enojo o ira cuando ante alguna negativa o imposibilidad de obtener lo que se propone, lanza cosas, grita y endurece el cuerpo. Esto ocurre por que su psiquismo en construcción no le permite regular sus impulsos o moderarlos y canalizarlos, además no tiene una posibilidad importante la de la comunicación a través del habla (lenguaje) que aun falta un par de años para que le sirva de medio de expresión, así solo le queda el cuerpo y su motricidad para expresar su enojo.

Entre los seis y los diez años, los niños a menudo expresan sus enojos a través de peleas y burlas, con contenidos verbales tales como poniendo apodos, ridiculizando, empleando el sarcasmo, amenazas. En adolescentes la ira es provocada por situaciones prevalece la falta de seguridad, o en la sensibilidad de personas jóvenes a la opinión de sus pares, en la gran necesidad de revelarse contra la autoridad, o la necesidad de privacidad. Mientras que en la adultez, la emoción es generalmente expresada en forma verbal: criticando, quejándose, diciendo palabrotas y en algunos casos siendo chismosos y murmurando.

De esta manera, puede decirse que una de las emociones más comunes es el enojo, y también se puede reconocer como una de las que más afecta nuestra salud integral, porque tiene un componente fisiológico, cognitivo y físico. Teniendo en cuenta las razones anteriores, se visualiza un amplio campo que debe recorrer el orientador como promotor de la salud emocional, participando en programas sociales destinados a promover la salud integral, con un enfoque neutral, para dar a conocer los aspectos positivos y negativos de las emociones, durante el desarrollo de la personalidad.

Estos programas conducidos por los orientadores y demás profesionales de ayuda, contribuirán en bienestar y calidad de vida de los ciudadanos, a través del empleo de estilos de vida saludable.

Referencias Bibliográficas

- Bandura, R. (1986). Estrategias de aprendizaje. Editorial FEDUPEL, Caracas.
- Barroso, M. (1997). La experiencia de Ser Familia. Buenos Aires, Argentina: Editorial Espacio.

- Beauport, E. (1995). *Las tres Caras de la Mente*. Caracas: Editorial Galac.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Ediciones Praxis.
- Dicaprio, N. (1995). *Teorías de la Personalidad*. México. Mc Graw Hill Interamericana.
- Fadiman, J y Frager R. *Teorías de la Personalidad*. México. Oxford University Press.
- Goleman, D. (2005). *Emociones Destructivas*. (2^{da} ed). Barcelona. España. Editorial Verguara
- Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires. Argentina: Quebecor World.
- Goleman, D. (1999). *Salud Emocional*. 4^{ta} ed. Barcelona. España: Editorial Cairós.
- Morín, E. (1994). *El Método* .Vol. I : El Conocimiento del Conocimiento. Madrid, España: Cátedra.
- Morín, E. (1998). *Introducción al Pensamiento Complejo*. Barcelona, España: Gedisa.

*Largo es el camino de la enseñanza
por medio de teorías; breve y eficaz
por medio de ejemplos.*

Lucio Anneo Séneca