

La violencia, enfermedad social; ¿y la inteligencia emocional?

Por Jorge A. Oriza Vargas © (115-2012)

Retomamos el tema de la violencia, por su gran importancia en la sociedad actual. En cápsulas anteriores¹, planteamos algunas ideas para comprender que la actitud violenta, tiene en una parte importante de sus causas, en el descontrol emocional y por supuesto, en la carencia de inteligencia emocional.

Sin embargo, creemos que una gran parte de la violencia que observamos en las sociedades contemporáneas, incluyendo la de México, tiene factores causales de mayor complejidad, y puede ser mejor comprendida si recordamos que nuestro comportamiento puede ser analizado como un verdadero sistema², que es dependiente de variables internas, pero también de diversas variables externas, en las que la cultura prevaleciente y el contexto social que rodea al individuo, son también determinantes de dicho comportamiento.

Entonces, no obstante que hemos sostenido en las cápsulas antes citadas, que la ira descontrolada contribuye en muchos casos a la violencia (incluyendo por ejemplo, muchos de los casos de violencia intrafamiliar, en los cuales, una causa importante es la carencia de inteligencia emocional), revisaremos brevemente la importancia de esos factores externos en el condicionamiento del comportamiento, y en este caso, en la generación de acciones violentas. Y subrayo o diferencio acciones, de actitudes, porque el término actitudes, es más dependiente de los factores internos de la conducta³, y cuando hablamos de acciones violentas, nos referimos de manera más general a comportamientos que se han generalizado cada vez con mayor frecuencia.

Los factores externos que influyen para que cada día más individuos sean violentos, pueden observarse o comprenderse mejor, si los dividimos en dos grandes grupos; el primero, de hecho no nos corresponde analizarlo, pues se relaciona con la proliferación de negocios ilícitos, crimen organizado, y los órganos del estado dedicados o capacitados para combatirlos; en todos estos casos, como también en el caso de las guerras o los conflictos internacionales violentos, las acciones violentas están dirigidas, planeadas, y realizadas, no precisamente por personas enojadas o con ira desbordada, sino por individuos capacitados y dedicados a actuar de esa forma, pero como se diría, con *cabeza o sangre fría*.

Yo me referiré a un segundo grupo de factores externos, que les llamo *factores inductores de la violencia*, porque viniendo del exterior de cada individuo, tienen un efecto precisamente inductor hacia sus actitudes, sus emociones y sentimientos; efecto que desde mi punto de vista, se traduce también en conductas violentas.

El primer factor inductor puede ser –desafortunadamente- la familia; los efectos que corresponden a este factor, se pueden ver por ejemplo, en aquellas familias desprotegidas socialmente, con diversas carencias de recursos, de cultura y formación moral, en donde con frecuencia los individuos desde pequeños son inducidos a comportarse agresivamente, violentamente, simplemente porque es lo que observan en sus padres y familiares cercanos. Estos individuos –que representan un sector importante de la población por los altos porcentajes de pobreza que genera la estructura económica vigente- crecen con un condicionamiento importante a responder violentamente, independientemente de su temperamento⁴; podríamos decir, que muchos de esos casos, necesitarían un proceso de desarrollo que va más allá de la lectura sobre estos temas. No obstante, hacer conciencia en ellos cuando son mayores, sobre su reeducación en valores, sobre crecer en inteligencia emocional, si esto fuera posible junto con su proceso

¹ Le sugerimos leer las cápsulas ADEF No. 18 y 94, sobre la ira y su descontrol, y sobre la violencia.

² Les recomiendo leer el capítulo 4, p.55 del libro *De Jefe a Líder*, Editorial Trillas, México, 2012 (2ª edición), en el que explicamos al comportamiento como un sistema.

³ Ver Cápsula ADEF No. 10, sobre las actitudes.

⁴ Ver Cápsula ADEF No. 42 sobre el temperamento.

de educación formal si acaso lo pudiesen tener, claro que es necesario. Pero depende a su vez de factores económicos y políticos fuera de este análisis.

Sin embargo este factor inductor (la familia) también es importante para las demás personas, como usted que lee esta cápsula; es en la familia contemporánea en donde se reciben diversas influencias que a su vez son generadoras de violencia. Al respecto, en la familia se siente la influencia directa de diversos factores de la compleja sociedad en la que vivimos; pero destacamos la influencia en la familia de otro factor importante que son los medios de comunicación, que desde mi punto de vista, constituyen uno de los factores inductores de violencia más importantes. En algún lugar leí cómo el promedio de los niños actuales, hasta determinada edad, ya había presenciado en *cine, televisión videojuegos, noticieros, periódicos, revistas, internet*, etc. una cantidad impresionante de "crímenes". Es decir, cualquier individuo común y corriente como usted y como yo, desde los muy diversos medios de comunicación que comenté, ya hemos recibido en el transcurso de nuestras vidas, muy diversa información que llamo, inductora de la violencia. Esta información, queda en el consciente y en el subconsciente, desde que somos pequeños hasta ya mayores, y refuerza los factores cognitivos y emocionales de nuestras respuestas actitudinales, de tal forma que incrementa la probabilidad de que asumamos actitudes y acciones violentas.

Además, los procesos emocionales que desencadenan sistemáticamente los contenidos que recibimos desde esos medios, dejan en la mente rezagos de temores, de estrés, de ansiedad y de ira; y disparan, junto con la información recibida, elementos cognitivos condicionados, que son los dos ingredientes de las actitudes, en este caso violentas.

Si a todo esto, le agregamos que el individuo tiene una predisposición natural y genética a la violencia, como parte de su instinto de conservación y supervivencia⁵, entonces se juntan varios factores que incrementan la probabilidad de reaccionar violentamente.

Y ahora nos preguntamos ¿qué tiene que ver la inteligencia emocional en todo esto? En todas sus etapas, iniciando por la autoconciencia y el autoconocimiento, pasando por el dominio personal y llegando a la empatía, la inteligencia emocional nos ayuda a cada uno de nosotros a contra restar, de manera individual, estas tendencias. De entrada, nos permite ser más conscientes de nuestra realidad; conscientes de qué factores personales nos predisponen a la violencia, y de que factores externos, que por cierto podemos regular y hasta evitar, también lo hacen.

Nos ayuda a crecer en recursos de dominio personal⁶ para no responder violentamente ante ninguna circunstancia de nuestra vida –salvo la misma supervivencia- regulando nuestra ira o nuestro temor, pero también realizando acciones de crecimiento personal para fortalecer nuestro carácter, para fortalecer nuestra congruencia con valores, incluso para desarrollar disciplinas de auto-regulación, de relajamiento, temas de los que se dispone mucha información en la actualidad.

Y la inteligencia emocional también nos ayuda a ser empáticos, para comprender la realidad de nuestros semejantes, de muchas de las personas que suelen ser muy agresivas, pero que al igual que nosotros, han sido víctimas de circunstancia que no pudieron cambiar; en estos casos, la inteligencia emocional también nos ayudará a evitar como se dice "engancharnos" en sus estados emocionales.

Concluyendo, la inteligencia emocional siempre nos ayudará en lo personal, a mejorar en todas nuestras respuestas psicoafectivas; lo que es importante, además de ello, es analizar nuestro comportamiento y nuestro entorno social, para no dejarnos inducir por esos contenidos de los medios de comunicación, que sistemáticamente nos inducen diversos estados emocionales negativos, dentro de los cuales la agresividad y la violencia, le hacen mucho daño a nuestra sociedad.

Nuevamente reitero que hay mucho que decir y aportar sobre estos temas. Ojalá y me aporte también sus puntos de vista para enriquecerlo.

Jaov'

⁵ Las respuestas emocionales de ira y temor tienen, en un enfoque Darwiniano, el objetivo de generar respuestas de defensa o de huida, para la supervivencia y preservación de nuestra especie. Ver cápsula ADEF No. 5 sobre las emociones.

⁶ Ver por ejemplo, Cápsulas ADEF 44 y 68,



Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione
 la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos,
 conforme a las leyes vigentes.