

Ser emocionalmente inteligente en ambientes familiares adversos

Jorge A. Oriza Vargas © 308-2016

Continuamos con el enfoque que iniciamos en el artículo anterior, de analizar las situaciones adversas, que tanto en el trabajo (artículo anterior) como en la familia, demandan de las personas de esta época, y ahora más que nunca, el desarrollo de su inteligencia emocional.

Sin embargo, hablar de ambientes familiares adversos, es de inicio complejo, por la diversidad de circunstancias en las que ubican la gran cantidad de familias en nuestra sociedad y la problemática que de acuerdo a ellas, puedan enfrentar. En parte, porque la familia ha sufrido en las últimas décadas importantes transformaciones y de hecho, la familia nuclear, no obstante ser porcentualmente¹ la más común forma de vida familiar, ya no es la única forma de convivencia familiar. Se continúan incrementando en porcentaje, las familias encabezadas sólo por el padre², o sólo por la madre, así como las familias en las que conviven los abuelos u otros familiares, además de otras formas de organización familiar que aún no son significativas en las estadísticas, pero que igual que los otros casos, enfrentan retos importantes que sólo con madurez e inteligencia emocional, pueden superar.

En este contexto, un ambiente familiar adverso se relaciona entonces con los diversos retos que enfrentan la gran mayoría de las familias, de acuerdo a su circunstancia específica, pero que podrían agruparse para su observación y breve análisis, en tres factores principales, generadores de situaciones problemáticas familiares adversas; a saber:

- las dificultades que se viven cotidianamente en las *relaciones interpersonales* entre los integrantes de la familia por mala comunicación, falta de colaboración y apoyo, etc. La mala comunicación –al igual que en las organizaciones- es también en el caso de las familias, la causa de muchos conflictos y en el caso de matrimonios, de las crisis que pueden llevar al rompimiento de la relación.
- los problemas y conflictos generados por el comportamiento y actitudes negativas que pueda asumir de manera específica, alguno o algunos de sus integrantes; por ejemplo, irresponsabilidad, negligencia, falta de compromiso, falta de confianza, falta de comprensión, y sobre todo, de afecto o de congruencia con el amor como vínculo principal de la mayoría de familias. La falta de convicción, de visión, o de encontrarle sentido a la vida en familia, por parte de quienes encabezan el grupo

¹ Algunas estadísticas en México (según cifras del INEGI, 2015). Del total de hogares familiares (89 de cada 100 hogares son familiares), las familias nucleares aún representan el 70% del total de esos hogares familiares.

² Op. cit (INEGI); del 70 % que se mencionó, se incluyen también familias uniparentales, que representan el 30% del total.

familiar, es una adversidad importante porque no le da viabilidad en el futuro, a esa organización familiar.

- los problemas económicos que puedan tener por la circunstancia particular en la que se sostiene cada familia; pero también con frecuencia, falta de capacidad y aptitud para administrar los recursos y atender las necesidades del hogar, con lo que se limita o dificulta notablemente la convivencia cotidiana, y se limita el logro de los objetivos del grupo familiar

Estas adversidades no pueden juzgarse como inherentes a cualquier forma de organización familiar; sin embargo, cualquier forma de organización familiar, podría estar sujeta a alguno de esos aspectos problemáticos mencionados, o algún otro. Lo que sí es un hecho real en la mayoría de familias, es que son altamente influenciadas también por complejos factores externos, que son causales de situaciones a la vez complejas, adversas, y en ellas –insisto- se mueven la mayoría de las familias; citemos dos de los más importantes.

a) Factores económicos y de transformación cultural, hacen que en las familias nucleares, en su gran mayoría, los dos padres trabajen y en el caso de tener hijos, para su cuidado y educación, se tienen que apoyar de otros familiares, o de conocidos, o de guarderías, para el cuidado cotidiano de ellos. Este factor, limita –desde nuestro punto vista- la comunicación cotidiana entre los esposos, o con los hijos. Además, decíamos que los factores económicos, como los bajos ingresos y la necesidad de manejarlos con orden y eficiencia, siempre son un problema, si tomamos en cuenta la baja capacidad adquisitiva de los salarios, la inflación y otros factores adversos en la compleja economía en la que vivimos.

b) La influencia del medio, político y social, sobre todo a través de los medios masivos de comunicación (Radio, TV, Internet principalmente), que inducen en los miembros de las familias, estados emocionales estresantes, de ansiedad, de temor, e incluso de violencia (así lo dicen las estadísticas). Este factor cada vez más notorio, genera muchos conflictos en las familias, porque altera el equilibrio emocional de sus integrantes; si a esto le sumamos los problemas que se generan por el uso intensivo de tecnología –sobre todo computadoras y celulares- que absorben el poco tiempo disponible para la comunicación interpersonal en la familia, la situación continuará presentando adversidades importantes.

Todas estas situaciones adversas, insisto, demandan mucha comunicación, y diálogo sustentados en la inteligencia emocional, pero para finalizar este breve análisis, conviene reflexionar en que el primer paso para enfrentar exitosamente cualquier adversidad, tiene que ver con ser conscientes de que se tiene esa adversidad; sólo así, se pueden tomar algunas medidas para enfrentarla. Y por supuesto, además de ser conscientes, se necesita tener madurez o inteligencia emocional que es, desde nuestro

punto de vista, el principal elemento para preservar el equilibrio de la organización familiar, independientemente de los retos que se enfrenten. Si usted vive en pareja, o encabeza una familia disfuncional, le recuerdo que puede encontrar más recursos para la reflexión y el análisis, en nuestras publicaciones con Editorial Trillas³. Hasta la próxima.

Jaov'

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. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.

³ Por ejemplo, Oriza Vargas Jorge Arnulfo, *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas, México, 2014; y *La inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2ª edición, febrero del 2010.