

La felicidad y la Inteligencia Emocional. Primera parte

Por Jorge A. Oriza Vargas © (36-A-2010)

Este artículo surge de una serie de diálogos sostenidos hace más de un año, con mi hijo Gustavo, que me hicieron reflexionar precisamente en lo complejo que puede ser el describir este estado, que llamaría yo *psicoafectivo*, que ha sido abordado con diversos enfoques y por muy diversas corrientes, filosóficas, religiosas, y por supuesto psicológicas. Por cierto, éstas últimas, apenas en las últimas décadas, básicamente desde los enfoques de la llamada *psicología positiva*, pues en la psicología tradicional difícilmente aparece este concepto. No obstante, consciente de tanta información valiosa sobre este tema, este artículo presenta solamente una aproximación del autor al tema, pues la mejor definición y visión sobre **la felicidad**, es precisamente la que obtenga usted, amigo lector, de acuerdo a su experiencia de vida y como su propia conclusión después de la lectura del artículo.

Así, en este artículo, trataremos de comprender primero en qué consiste la felicidad, para después en la segunda parte, analizar el porqué se relaciona con la inteligencia emocional.

En primer lugar, la Real Academia Española¹ nos dice que la felicidad es "*...un estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien*" significa "*satisfacción, gusto, contento*". Y tomo esta definición del concepto, porque nos lleva a pensar de entrada en elementos relacionados con el dominio psicoafectivo, es decir, con las emociones y los sentimientos, implicados en los llamados *estados de ánimo* del individuo.

Dice John Marshall Reeve²: "*Las personas tienen respuestas emocionales, ante los éxitos y los fracasos de la vida; después de un éxito, las personas se sienten por lo general felices, mientras que en un fracaso se sienten tristes...*" Continúa: "*Los sentimientos de malestar y felicidad se dan independientemente de la causa del resultado* (Weiner, 1986)". La felicidad como se ve, es un estado asociado o derivado de respuestas y sensaciones emocionales, como la alegría y como los diversos sentimientos positivos que podemos experimentar cualquiera de nosotros.

Así, si bien diversos enfoques tradicionales ubican a la felicidad como una meta, un fin, un estado de bienestar definitivo, ideal, permanente, nosotros pensamos que la felicidad:

a) No es un estado fijo, discreto. Es un conjunto de estados psicoafectivos que se manifiestan de manera continuada, variable, por determinados espacios de tiempo. Puede verse como una experiencia psicoafectiva dependiente del tiempo, es decir, temporal, no definitiva.

¹ Del sitio WEB: http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=felicidad

² John Marshall Reeve, Motivación y Emoción, edit. Mc Graw Hill, primera edición, 1999. P.233

b) Como se relaciona con el sentir, con sensaciones experimentadas, entonces la felicidad se siente, no se tiene, por lo que *sería incorrecto decir soy feliz, sino en su caso se debería decir, me siento feliz*. Es decir, hoy me siento feliz, mañana, no lo sé.

c) Sin embargo, tampoco es una emoción, si bien tiene que ver con estados afectivos. Por lo general suelen confundirse los estados emocionales con los estados sentimentales y con los estados de ánimo; de hecho, estos estados están interrelacionados, y son diferentes pero interdependientes; es decir, en el orden mencionado, primero unos y luego otros; pero no son lo mismo.

d) Las emociones básicas, dichas por numerosos psicólogos y neurocientíficos, son *la ira, el temor, la sorpresa, la tristeza y la alegría*; la alegría se asocia frecuentemente con la felicidad al igual que la atracción que desemboca en el amor, y su maduración como sentimiento o conjunto de sentimientos. Paul Ekman³, define 10 emociones, agregando a las anteriores, las siguientes: disgusto, desprecio, *disfrute*, turbación, culpabilidad y vergüenza.

e) El elemento fundamental para comprender el significado de los procesos emotivos, ***es el tiempo***, es decir, la duración del estado bio-psicológico. Por eso defino al sentimiento, apoyado en definiciones de psicólogos, como una variable observada en función del tiempo (ver cápsula No.5) a partir de las emociones. También en función del tiempo, está el estado de ánimo, pero éste además de tener uno o varios sentimientos ya formados, puede tener varios procesos cognitivos, que generan una percepción general de malestar o de bienestar o de estar muy contentos o tristes; de ahí viene, desde mi punto de vista, un siguiente nivel hacia lo que sería la percepción de felicidad, es decir *varios estados continuados, en el tiempo, que se generan por emociones y sentimientos positivos, y que pueden durar algún tiempo*, mucho o poco, pero que se pueden terminar.

f) La felicidad se asocia también con un estado de *paz interior*, que tiene que ver mucho con los estados meditativos de los budistas (y los hindúes), y otras corrientes filosóficas similares; este estado, viene de poner precisamente orden en nuestros pensamientos para *disminuir al máximo y hasta borrar, los sentimientos negativos*, los pensamientos distorsionadores del equilibrio psicológico; y por ello, me puede producir sensaciones emocionales positivas, igual alegría, bienestar, regocijo, satisfacción, situación que además me puede llevar a *percibirme feliz* por el tiempo que dure la meditación, *o sus efectos*, y la capacidad de mi inteligencia y madurez, para retenerlos, para generarme estados de motivación cognitiva (racional, inteligente) duraderos. Pero en fin, en la segunda parte continuaremos nuestros puntos de vista sobre la felicidad.

JAOV'

³ Citado en: Goleman Daniel, *Emociones Destructivas*, 1ª Edic. Vergara, 2003, p. 184.

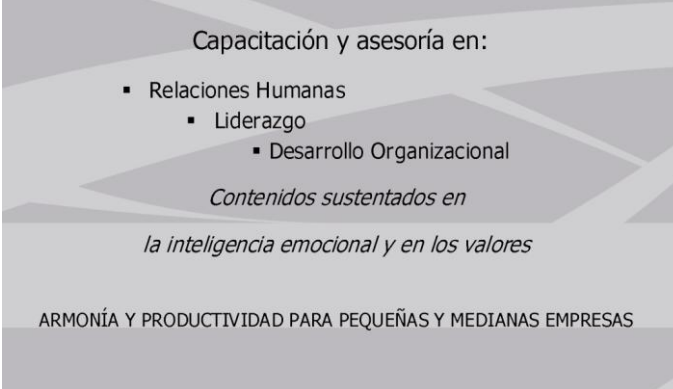
Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: foriza@prodigy.net.mx

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.

Visita mi sitio: www.iema-oriza.com

Otros temas en cápsulas siguientes:

La felicidad 2ª parte, La Consideración, La Inteligencia social



Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
 - Liderazgo
 - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS