

Madurez Emocional

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
correo_galo@incocr.org

Cada persona a lo largo de la vida debe de atravesar por una serie de experiencias que le harán desarrollar una serie de habilidades emotivas las cuales se llaman “madurez emocional”.

El tema está de moda ya que en los últimos años el libro de Goleman de Inteligencia Emocional, que se ha vendido como pan caliente, explica las emociones desde una posición neurofisiológica, y de una manera muy sencilla desea enseñar a entenderlas y controlarlas.

Aunque en lo personal el libro me parece interesante, he de decir que su postura no difiere de la de B.F. Skinner, célebre psicólogo quién sostenía argumentos similares desde hacía unos treinta años antes; lo cual es lógico que no difieran ya que ambos explican las emociones desde la fisiología que es una sola y la misma.

El punto de Skinner respecto a las emociones es sencillo de entender, algunas son innatas, como el enojo, la tristeza y la alegría; otras se aprenden como la vergüenza y la culpa, pero todas ellas requieren de entrenamiento y habilidades de conducta específicas para poder ser expresadas.

No es natural que un niño por ejemplo de dos o tres años se enoje y exprese verbalmente el motivo de su enfado, lo que es natural es que golpee algún objeto o persona a su alrededor, con la consecuente reprimenda de parte de algún adulto circundante. Lo adecuado es enseñar a base de repeticiones a expresar con palabras el motivo del enojo.

En fin el entrenamiento puede ser tema de otra entrega, lo importante acá es razonar que las emociones que son tan cotidianas, requieren de experiencias específicas

para practicar las habilidades de conducta necesarias. A mayor cantidad de experiencias, mayor entrenamiento, por tanto el autocontrol de una persona sobre su emotividad será superior. Las personas que alcanzan este nivel elevado son las que se llaman “maduras”, y han vivido bastante.

En nuestra sociedad parece existir la creencia de que si se huye del sufrimiento se evitan traumas, pero no es así, se genera inmadurez. Debemos ser conscientes de que limitar las experiencias de vida simplemente generará individuos incapaces de controlarse a sí mismos.