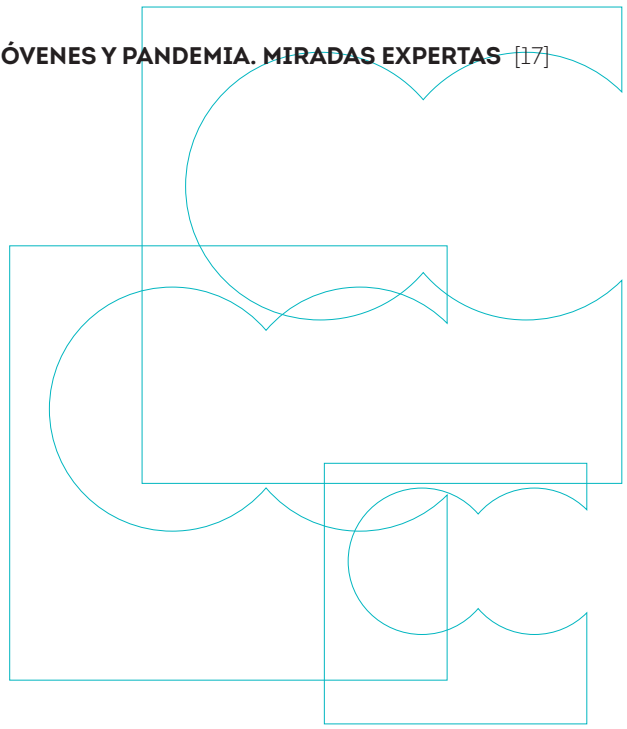


# LIGERAS Y LIGEROS DE EQUIPAJE

NATALIA ALONSO ALBERCA

Profesora de Psicología en la UPV-EHU





**C**omo sociedad, de una manera más global que nunca en la Historia, hemos tenido que adecuarnos a cambios radicales y complejos en poco tiempo, sin un periodo para reflexionar y acostumbrarnos a lo nuevo. La novedad de controlar qué tocamos, dónde tosemos y cuánto tiempo permanecemos en el mismo espacio. Lo innovador de no poder juntarnos con nuestros amigos y amigas, ni visitar a nuestra abuela ni, por supuesto, darnos un abrazo. Lo nuevo de tener que tapar nuestro rostro con una máscara(illa) y perder, al mismo tiempo, la mitad de la cara de los demás.

Ante esta situación, ¿qué emociones has sentido tú? ¿Cuáles sientes en estos días en que, poco a poco, los tentáculos de la pandemia se hacen más cortos y se atisban más lejanos? ¿Qué emociones sentiste en esos primeros tiempos en que esos tentáculos oprimían el presente y el futuro, en los extraños tiempos de encierro?

Seres humanos de todo el planeta, preguntados al respecto, y más allá de su condición social, edad y género, han manifestado sentir angustia, incertidumbre, preocupación, ansiedad, hastío, apatía, frustración, tristeza, rabia, miedo... Perplejidad, desconcierto, confusión. También, en el polo afectivo contrario, admiración, ternura, compasión, orgullo, gratitud, calma, amor, esperanza...

Si han predominado unas u otras, y la intensidad con la que nos han acompañado, determinará nuestro recuerdo sobre este periodo de nuestras vidas, pues las emociones que sentimos son un filtro a través del cual los acontecimientos adquieren un significado concreto.

Si nos adentramos más en la experiencia emocional en la pandemia, podemos afirmar que no solo las emociones determinarán las consecuencias de esta etapa (inesperada, larga, intensa), sino que

nuestras habilidades para operar con dichas emociones mediarán, a su vez, el efecto que generan. Si les hemos prestado atención; si las hemos dejado aflorar y las hemos aceptado, sin negarlas; si hemos compartido nuestras emociones con otras personas, aún en formatos poco habituales y en la medida en la que las limitaciones lo han permitido; si hemos reflexionado sobre lo sentido y, por supuesto, si hemos puesto en marcha acciones conscientes para gestionar las emociones que nos invadían y no nos permitían avanzar, e iniciativas para potenciar esas otras emociones que nos ayudaban a movernos más ágiles en este camino de ramas y espinas. Es decir, si hemos puesto en marcha nuestra Inteligencia Emocional, el conjunto de habilidades para procesar la información que proviene de las emociones y utilizarla de modo que promueva nuestro bienestar. Un tipo de inteligencia aliada para limitar las consecuencias emocionales negativas de la pandemia y que ayuda a quienes la aplican a afrontar las circunstancias adversas que nos toca vivir.

Estas habilidades para captar las emociones, para reflexionar sobre ellas, sobre sus causas y sus consecuencias, y también para gestionarlas, se desarrollan a lo largo de la vida y, por fortuna, pueden ser mejoradas en cualquier etapa de ésta. En el caso de adolescentes y jóvenes, la Inteligencia Emocional se encuentra en un periodo especial de su desarrollo y consolidación.

Si bien a lo largo de la infancia se da una mejora paulatina y progresiva de las habilidades para percibir, para comprender y para regular las

emociones, que son la base para el desarrollo futuro, la adolescencia se caracteriza por el deterioro de algunos aspectos de estas habilidades. Resulta curioso observar que empeora el reconocimiento emocional, la comprensión emocional se altera y tienen más dificultades para la regulación. Estrategias que antes empleaba el o la adolescente para gestionar las propias emociones y las de otras personas, parecen haberse olvidado. Chicos y chicas capaces de iniciar acciones y pensamientos que les ayudaban a afrontar situaciones como la ansiedad ante un examen, el enfado con un amigo o amiga o la tristeza en un duelo, pierden parte de su competencia en esta etapa. Pero esta situación es transitoria y, si se establecen bases sólidas en los años previos, lo esperable es que la competencia emocional se recupere. Al igual que ocurre con otros aspectos previamente adquiridos, en la adolescencia todo ello se somete a prueba, errando y desviándose de esas pautas aprendidas, para, finalmente, volver a aplicarlas reafirmando las mismas como propias. En este proceso es fundamental contar con el acompañamiento respetuoso de profesionales y otras personas adultas de referencia.

En la juventud vuelven a restablecerse en gran medida las habilidades de la Inteligencia Emocional, mejoradas por las nuevas experiencias vitales amplias, ricas y diversas, y por la progresiva adquisición de la independencia emocional. En estos primeros años de la etapa adulta se produce la consolidación de la competencia emocional, lo que incluye una creciente selección de situaciones y personas de acuerdo a la experiencia emocional

asociada a ellas. También se da una ampliación del tipo y número de estrategias empleadas que, tras la evaluación de su eficiencia, pasan al catálogo personal de estrategias de regulación emocional.

Adolescentes, jóvenes, sujetos pacientes de esta pandemia... Quienes trabajamos con y para estos colectivos podemos preguntarnos qué emociones han sentido, con quién y cómo las han expresado, qué emociones han percibido en aquellas personas con las que se han comunicado, cómo las han gestionado... ¿Lo sabemos en los casos particulares? ¿Conocemos realmente en qué medida han aplicado las habilidades de las que disponían para ello?

La mayoría de los y las jóvenes y adolescentes no han dejado de utilizar su Inteligencia Emocional durante el confinamiento, ni durante los meses posteriores de restricciones. No han dejado de sentir emociones, ni de experimentar sus manifestaciones y de tener que hacerles frente. Pero sí han visto alteradas sus relaciones sociales y afectivas, su movilidad, su independencia, su trabajo, sus estudios y su ejercicio de libertad para vivir el presente y para proyectar el futuro. Esto ha afectado a sus emociones, a su estado de ánimo y, paralelamente, a las oportunidades para poner en marcha sus habilidades. Ante ello hay quienes, de manera inconsciente, han recurrido a la hibernación afectiva a la espera, también inconsciente, del calor de las emociones de mejores tiempos. También hay quienes han buscado vías para reestablecer el equilibrio, y suplir ausencias por nuevas presencias, como tratar de conocerse mejor, pasar más

tiempo (agradable) con sus familiares, o ciberencontrarse con jóvenes de todo el mundo, evidenciando que el compartir social es una estrategia estrella para gestionar las emociones. Que esa persona joven que tenemos en mente haya optado por hibernar o por ampliar miras, requiere ser aclarado con urgencia. Si bien todos ellos han visto afectado el ejercicio de su competencia emocional, quienes hayan optado por paralizar sus sistemas habrán limitado aún más las oportunidades para desarrollarla y tendrán más dificultades para restablecer unas habilidades emocionales que, privadas del uso, se estancan o retroceden.

Quienes ya hemos tenido que inventar formas para seguir haciendo nuestro trabajo con jóvenes y adolescentes, buscar nuevos espacios, nuevos momentos y modos hemos de ayudarles a mantener activa su Inteligencia Emocional, preparada para las situaciones en las que pueda serles útil. Hemos de invitarles a poner palabras, a compartir sus emociones, a expresarlas por vías diversas. Tenemos que animarles a evaluar las bondades que sus esfuerzos aportan y a valorar si los modos de afrontamiento que emplean les ayudan a sentirse mejor. También podemos enriquecer y entrenar sus estrategias para que su repertorio se amplíe y les aporte más opciones a la hora de gestionar las emociones. Aún más, podemos ser ejemplo activo: reforzar nuestra atención a la experiencia emocional para hacerle frente desde una visión equilibrada, reflexionar sobre esta experiencia, sus causas, sus consecuencias, las diferencias entre personas... Y, finalmente, poner en marcha acciones que promuevan

el encuentro armonioso con nuestra realidad, con las demás personas y con las muchas situaciones complejas que, ahora bien lo sabemos, puede que nos toque vivir.

Contribuiremos así a que jóvenes y adolescentes puedan transitar a la siguiente etapa de sus vidas confiando en las posibilidades de conseguir un equilibrio gracias al control relativo que su competencia emocional les otorga. Ligeras y ligeros de equipaje.