



LENGUAJE Y EMOCIONES: UNA RELACIÓN SUI GÉNERIS. HACÍA UNA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Fredy Alexander Romero Guzmán^{1 2}

El mejor ejemplo que puedo tener en este momento para comprender el presente ensayo es lo que sientes cada vez que sales de ver una película; citaré algunas de ellas: Forrest Gump, La Lista de Schindler, El Niño Con El Pijama De Rayas, La Vida Es Bella, Titanic, Medianoche en París, Doce Años De Esclavitud, Un Cuento Chino, Rojo Como El cielo, American Pie, Los Niños de China, La Caza, Actividad Paranormal, La trilogía de Millenium, Mar Adentro y El Rey León, entre otras. Aparte de su calidad o no, seguramente al escuchar esta breve lista, las recuerdan con las siguientes emociones: Miedo, Tristeza, Cólera (Ira), Felicidad, etc. Y probablemente comenzarán en éste momento hablar entre sus compañeros sobre dichos films. Lo mismo pasa al escuchar un discurso político, figuras públicas o del Jet Set, diciendo cosas profundas, descabelladas o de pobre contenido, despertando nuevamente una emoción. Como ejemplo tenemos: las respuestas de algunas reinas de belleza, un discurso político de Luther Martin King, Nelson Mandela, Gaitán, Galán, El Procurador Ordoñez, El Presidente Santos, otros políticos como Uribe, Petro, Mockus, Robledo, Fajardo, Peñaloza, o grupos armados legales como las fuerzas militares, o ilegales como las FARC, ELN o las AUC, entre otros. Nuevamente se despertó entre Ustedes una emoción. De esta manera puedo dar muchos ejemplos en su vida diaria, una muestra es

¹¹ Docente Tiempo Completo Institución Universitaria de Envigado. Psicólogo Universidad de Ibagué, Especialista en Psicología Clínica Universidad Católica de Colombia, Magíster en Psicología Universidad del Norte, Doctorando en Psicología de la Universidad del Norte y Director de L-MENTAL Centro de Psicoterapias Cognitivas Integradas. psfredyromero@yahoo.com <https://www.facebook.com/psfredyromero>

² Ensayo realizado como aporte académico al doctorado en Psicología de la Universidad del Norte - 20 de mayo de 2014.

la vida pareja, con sus familiares, una canción, sus docentes, sus compañeros de trabajo, el señor conductor de servicio público, el portero, la secretaria, etc. Es decir, siempre estamos dispuestos a despertar una emoción en nuestro estado de vigilia con más alta intensidad, y en estado de sueño con más baja energía.

Generalmente han satanizado las emociones, como “el mal genio”, cuando en realidad son útiles y necesarias para nuestra supervivencia. Citemos a Greenberg, pues él menciona cuatro tipos de emociones: (1) primarias adaptativas, que son “fundamentales y viscerales, llegan y se van con rapidez y por ende son sanas”, un ejemplo es si muere un ser querido con un vínculo cercano, indudablemente te pondrás triste por él o ella. (2) emoción primarias desadaptativas, “siguen siendo básicas, pero no sanas, debido a que pueden perdurar más en el tiempo, ya que éstas fueron aprendidas sin tener una causa que las produjo”, un ejemplo de ellas es cuando alguien ve una araña casera o una cucaracha y responde de manera alterada y fóbica frente a dicho estímulo. (3) Las emociones secundarias, “son aquellas que surgen como consecuencia de otra emoción, y resultan ser problemáticas”, un ejemplo es cuando una persona no actúa emocionalmente coherente frente una situación, es decir si le molesta un comentario, lo que hace es sentirse triste, en vez de expresar asertivamente su molestia. Y por último (4) las emociones instrumentales, que “son manipulativas, muy conscientes, automáticas, para finalmente lograr una meta”, un ejemplo es llorar o situarse en un lugar de víctima para lograr compasión de los demás. (Elliott, Watson, Goldman, y Greenberg, 2004)

Lo interesante del asunto es aquello que se vuelve desadaptativo, que también es muy humano, y que está íntimamente ligado con el lenguaje, siendo éste visto desde posturas sociales y culturales, pero también vista con apoyo más empírico desde lo biológico. Desde lo cultural y social existen autores como Vygotsky que sostiene que "El pensamiento verbal no es una forma innata, natural de la conducta, pero está determinado por un proceso histórico-cultural y tiene propiedades específicas y leyes que no pueden hallarse en las formas naturales del pensamiento y la palabra" (Pensamiento y lenguaje, cap. IV). Por otra parte desde el punto de vista biológico están, De Vega y Cuetos (1999), que mencionan que “una función cognitiva surge de forma temprana, y de acuerdo con una secuencia de desarrollo relativamente uniforme en los niños de todas las culturas, es muy probable que se trate de una capacidad innata” (De Vega y

Cuetos, 1999), en ese mismo orden teórico aparece Chomsky (1977), que además de comprobar que “los principios generales abstractos de la gramática son universales en la especie humana, también postuló la existencia de una Gramática Universal y por ende innata”. En esa misma línea esta Pinker en su libro “El instinto del lenguaje” (1994), describiendo “como los niños adquieren el lenguaje como una facultad innata de la mente”. Y por último Maturana (2006) escribiendo que “Lo humano surge, en la historia evolutiva del linaje homínido al que pertenecemos, al surgir el lenguaje” (Maturana, 2006. P. 96). Después de esta celebre y precisa revisión, sea innata o aprendida, sin duda las emociones están ligadas en su procesamiento. Si explicáramos el procesamiento de información básico y superior de manera lineal: Sensación, Percepción, Atención, Memoria, Pensamiento y Lenguaje, existe de manera transversal las emociones. ¿Recuerdas el profesor/a que te educo con afecto o por el contrario lo hizo punitivamente y con una serie de castigos?, es ahí cuando se te activa la emoción, pero esta se almacena con un recuerdo literal del lenguaje... “muy bien hecho”...o...”eres lo peor, no sirves para estudiar”. También podríamos involucrar a padres o cuidadores, el lenguaje de la música y porque no a lo que muchos/as temen, el silencio.

Según la Real Academia Española (RAE, 2001) “*sui géneris* (Loc. lat.; literalmente, 'de su género', 'de su especie'). Lo define como (loc. adj.) dicho de una cosa: De un género o especie muy singular y excepcional”, es decir que para muchos es algo extraño, como por ejemplo la moda. En ese orden de ideas, las emociones y el lenguaje tienen a mi juicio esa relación *sui géneris*, debido a su singularidad, que definitivamente nos hace más humanos, pues sin duda los únicos que utilizamos el lenguaje gracias a su innatismo, evolucionismo, su aprendizaje y cultura, somos los seres humanos. Las otras especies se comunican, por ejemplo los suricatos cuando avisan con ciertos sonidos la amenaza de sus depredadores. El lenguaje tiene además de una construcción biológica, explicada mejor por Chomsky y Pinker, es la connotación cultural que en definitiva, también es única en el ser humano. Pero el tono de voz, el concepto, la interpretación, el tipo de discurso, la educación, la crianza, la articulación, el lugar sociodemográfico, gentilicios (Costeños, paisas, cachacos), entre otros, están mediados sin duda por la emoción, a menos que tengas un trastorno esquizoide de la personalidad, y a pesar de ello, ellos expresan y movilizan a su alrededor.

Por lo anterior, quiero entrar en esta bella y exquisita relación entre el lenguaje y las emociones con la siguiente reflexión desde una postura teórica hacia algo que los seres humanos deberíamos apostar, por aquello que evoluciono hace miles de años, pero que aún falta por dominar, el área frontal y prefrontal del cerebro, con un aspecto estrictamente psicológico (cognitivo, afectivo y social): *la autorregulación emocional*.

La autorregulación emocional, es una variable estudiada por muchos autores en diferentes etapas de la vida. La más influyente son los padres o cuidadores con sus hijos, de gran ayuda al aprendizaje social (moldeamiento y modelamiento) por parte de ellos a sus hijos, de esta manera Gross (1999) define la regulación emocional a "aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuando las tenemos y sobre como las experimentamos y las expresamos" (p. 557). Para ahondar más sobre el tema, se ha seleccionado una serie de estudios que están relacionados con la regulación emocional, pero desde un punto de vista desde el aprendizaje social y los vínculos que existe entre los padres y sus hijos.

Un claro ejemplo de ello, son los resultados de Arbona y Thomas (2003), indicando que adolescentes de tres grupos étnicos / raciales (Afroamericanos, Mexicanos y Euroamericanos) no diferían mucho en su apego entre el padre y la madre, lo que quiere decir que ellos son modelos de cambio por medio del vínculo. En ese mismo estudio, estos adolescentes con apego seguro tenían una autoestima alta y con una baja participación de conductas antisociales que sus pares con apego inseguro (Arbona y Thomas, 2003). Por otra parte en Colombia se han realizado diversos estudios, entre ellos el de Ardila-Rey, Killen y Brenick (2009) con niños desplazados con alto riesgo y no desplazados, estando los primeros expuestos a escenarios de violencia a diferencia de los otros, reflexionaron que "era más legítimo de infligir daño o negar los recursos cuando se les provoca y por ende más razonable para tomar represalias por motivos de venganza a diferencia de los que no lo son" (Ardila-Rey, Killen y Brenick. 2009); por otra parte todos los niños vieron la reconciliación como factible, teniendo en cuenta que se realizó bajo la teoría del desarrollo social. Además en una investigación realizada en Bangladesh, China, India, Bosnia, Alemania, Palestina, Colombia y Estados Unidos, donde se evaluó el conflicto entre los padres,

crianza de los hijos y el funcionamiento individual, por Bradford, et al. (2004), hallaron que el conflicto entre los padres se asoció con su juventud directamente, y a menudo indirectamente a través de la crianza, lo que quiere decir que las dificultades entre los padres relacionadas con la violencia intrafamiliar fue aprendida por sus propios progenitores. Así mismo, en un trabajo realizado con adolescentes Colombianos por Brook, Brook y Whiteman (2007) encontraron que: (1) la conducta violenta se correlacionó de forma independiente con el tiempo en una serie de factores de riesgo de varios estilos de dominio, (2) los efectos están mediados por la vigilancia familiar, y en los siguiente dominios: unión, compañeros y la victimización, ésta última está relacionada con los atributos personales, la violencia contemporánea y el comportamiento violento del adolescente. Después de dos años fue encontrado los mismos resultados.

De igual modo el profesor Chaux (2005) de la Universidad de los Andes en Bogotá ha realizado varios estudios al respecto en el sector académico. En uno de ellos halló que las emociones de terceros, fueron menos intensos que los de los actores principales del conflicto, lo que sugiere que sea más fácil para los espectadores, utilizar las capacidades cognitivas adquiridas a través de intervenciones educativas que promuevan relaciones pacíficas. Él menciona que tienen mayor éxito las intervenciones para la prevención de la agresión y promoción de la convivencia, desde una visión integradora, es decir, aquellas que llegan simultáneamente, a los distintos contextos de socialización de los niños y niñas Por ende, construyó un valioso programa que lo han adaptado en varios países llamado "Aulas de Paz que buscan prevenir la agresión y promover la convivencia pacífica" (Chaux, 2009).

Por otra parte, un estudio realizado por De Oliveira, Garrido, Cotes, Sarmiento, y Tomaz (2004) en Colombia, seleccionaron un grupo de adultos expuestos a una narrativa emocionalmente "neutral" y otro grupo a una narrativa de "excitación emocional", después la presentación audiovisual, solicitando a los participantes describir su emocionalidad, encontrando más alta en el grupo de "excitación emocional" que la "neutral". Luego de diez días, se pidió recordar libremente tanto el detalle visual y auditivo de la historia y luego responder a un cuestionario tipo test sobre el tema, hallando que las los adultos que vieron la historia emocional (excitación emocional) recordaron más detalles de la

historia que el grupo que vio la historia con contenido neutro. Estos hallazgos confirman que “los contenidos emocionales implantados en este aumento de la prueba de memoria declarativa a largo plazo e indican la posibilidad de aplicar este instrumento (De Oliveira, Garrido, Cotes, Sarmiento, y Tomaz, 2004), lo que quiere decir que dependiendo de la información o conocimiento emocional que los padres modelen antes sus hijos, esta información o conocimiento tendrá mayor impacto en ellos, es decir que si los padres muestran emociones más reguladas, la probabilidad de guardar dicha información y por ende aprenderla será muy alta desde la asertividad.

Para finalizar, definitivamente el lenguaje es ese hermoso y magnifico proceso biológico, cognitivo, afectivo, social y cultural, que sin duda define la respuesta de las emociones, es ahí donde esta lo *sui géneris* del ensayo, debido que allí está lo extraño, lo exclusivo, lo esencial, lo único e inclasificable, que el ser humano puede encontrar y desarrollara cada día, con formación de calidad, especialmente en la educación de nuestras propias emociones, para lograr finalmente una autorregulación emocional, de esta manera se encuentra la tranquilidad y se minimiza los rencores en un país que requiere con urgencia perdón y reparación.

Referencias Bibliográficas

- Arbona, C. P., Thomas G. (2003). Parental attachment, self- esteem, and anti social behaviors among African American, European American, and Mexican American adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 40-51.
- Ardila-Rey, A., Killen, M., & Brenick, A. (2009). Moral reasoning in violent contexts: Displaced and non-displaced Colombian children's evaluations of moral transgressions, retaliation, and reconciliation. *Social Development*, 18(1), 181-209.
- Bradford, K., Barber, B. K., Olsen, J. A., Maughan, S. L., Erickson, L. D., Ward, D., et al. (2004). A multi-national study of interparental conflict, parenting, and adolescent functioning: South Africa, Bangladesh, China, India, Bosnia, Germany, Palestine, Colombia, and the United States. *Marriage & Family Review*, 35(3-4), 107-137.
- Brook, J. S., Brook, D. W., & Whiteman, M. (2007). Growing up in a violent society: Longitudinal predictors of violence in Colombian adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 40(1-2), 82-95.
- Chaux, E. (2005). Role of Third Parties in Conflicts Among Colombian Children and Early Adolescents. *Aggressive Behavior*, 31(1), 40-55.

- Chaux, E. (2007). Aulas en Paz: A multicomponent program for the promotion of peaceful relationships and citizenship competencies. *Conflict Resolution Quarterly*, 25(1), 79-86.
- Chaux, E. (2009). Citizenship competencies in the midst of a violent political conflict: The Columbian educational response. *Harvard Educational Review*, 79(1), 84-93.
- Chaux, E. (2012) Educación, convivencia y agresión escolar. Bogotá: Taurus.
- Chomsky, N. (1977). *Language and Mind* (El lenguaje y el entendimiento, Barcelona, Seix-Barral, 1977)
- De Oliveira, S. B., Garrido, L. a. M. M. n., Cotes, C. A. C., Sarmiento, E. L. P., & Tomaz, C. A. B. (2004). Evaluación de la memoria declarativa asociada con contenido emocional en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 229-242.
- Elliott R, Watson J Goldman, R, Greenberg L. (2004) *Learning Emotion focused therapy*. Washington. D.C. APA
- De Vega, M., & Cuetos; F. (Eds., 1999). *Psicolingüística del Español* (Spanish Psycholinguistics). Madrid: Trotta.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Maturana, H (2006). Desde la biología a la psicología. Capitulo: Lenguaje y realidad: el origen de lo humano. Página 96. Editorial Universitaria El Mundo de las Ciencias. Chile.
- Pinker, S. (2003) Language as an adaptation to the cognitive niche. In M. Christiansen & S. Kirby (Eds.), *Language evolution: States of the Art*. New York: Oxford University Press.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* [Dictionary of the Spanish Language] (22nd ed.). Madrid, Spain: Author. Extraído el 25 de marzo de 2014 de: <http://lema.rae.es/drae/?val=Sui+G%C3%A9neris>.
- Vygotsky. (1962). *Thought and Language* [Pensamiento y lenguaje]. Cambridge, Mass. MIT Press.