

## PERSPECTIVAS QUE CIRCUNSCRIBEN Y RESIGNIFICAN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

**Verónica Lizana Muñoz.**

**Profesora de Educación Diferencial especialidades Problemas de Aprendizaje y Trastornos del Lenguaje y la Comunicación. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE)**

**Magíster© Género y Cultura. Universidad de Chile.**

**Estudiante de Doctorado de Ciencias de la Educación. Pontificia Universidad Católica de Chile.**

**Chile**

[valizana@uc.cl](mailto:valizana@uc.cl)

### RESUMEN

En el siguiente documento, se presentaran tres perspectivas analíticas que circunscriben y resignifican el ámbito de la autorregulación emocional, tanto en el plano intrapersonal –el sujeto y la vivencia íntima de sus emociones-, como en el plano interpersonal –el sujeto en la experiencia intersubjetiva-. Las orientaciones que se describen, transitan desde modelos que delimitan la autorregulación emocional mediante dispositivos de control simbólico, hacia perspectivas sistémicas que complejizan la experiencia emocional del sujeto, como son la Biología del Emocionar, la Fenomenología y las Ciencias de la Complejidad.

### PALABRAS CLAVE

Autorregulación emocional, modelos de autorregulación emocional, dispositivos de control simbólico, perspectivas sistémicas, Biología del Emocionar, Fenomenología, Ciencias de la Complejidad.

### ABSTRACT

In the following document, three analytical perspectives that circumscribe and resignify the scope of emotional self-regulation are presented. As much as in the personal level -the individual and the intimate experience of his emotions-, as in the interpersonal level -the individual in the intersubjective experience-. The orientations described transit from models that delimit emotional self-regulation through devices of symbolical control, to systemic perspectives that make the emotional experience of the individual more complex, such as Biology of Emotion, Phenomenology and Sciences of Complexity.

### **KEYWORDS**

Emotional self-regulation, models of emotional self-regulation, symbolic control devices, systemic perspectives, emotional biology, phenomenology, complexity sciences.

Desde los modelos de la Inteligencia Emocional, se recupera la experiencia emocional como ingrediente fundamental para potenciar el éxito personal, social y profesional de los seres humanos. En el mundo intrapersonal se traduce como resignificar y diferenciar las propias emociones para resolver problemas cognitivos y socio-afectivos de manera más coherente, para así, establecer una relación interpersonal más dialógica, donde a partir, del reconocimiento de la propia vivencia emocional se entiende, identifica y sitúa, la experiencia emocional del otro/a.

La autorregulación emocional es un componente central en los modelos de la Inteligencia Emocional, que la han configurado como un sistema de control simbólico que regula la vivencia emocional intra e interpersonal. Mecanismos experienciales, expresivos o fisiológicos que regulan el comportamiento emocional para que no interfiera en el logro de metas individuales y objetivos colectivos.

Los modelos de Inteligencia Emocional desarrollan y articulan dispositivos de control simbólico que regulan la frecuencia, intensidad y duración de la vivencia emocional intra e interpersonal, mecanismos autorregulatorios que surgen en una doble articulación:

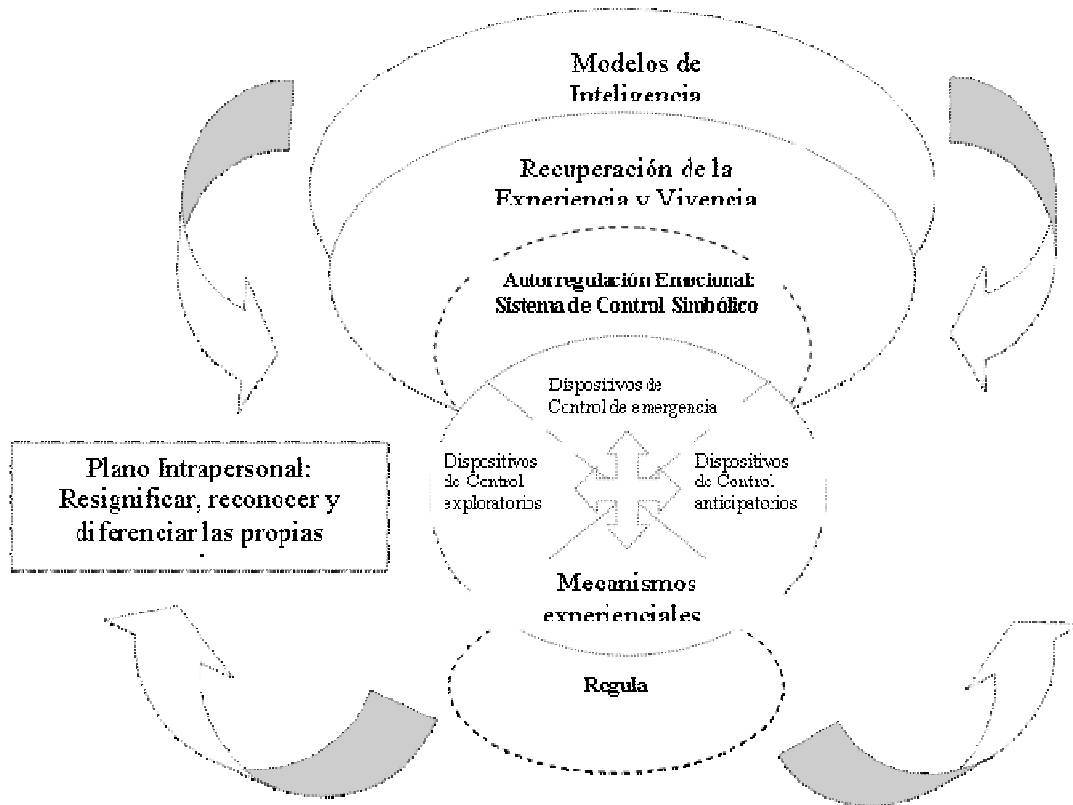
**Dispositivos de control de emergencia:** La preparación del aparato psíquico ante la vivencia emocional intrapersonal, es decir, entrenar las propias emociones para autorregular los mecanismos cognitivo y socio-afectivos que generan los hechos cotidianos y/o traumáticos de la vida cotidiana, para así mantener el equilibrio de la respuesta y retroalimentación emocional dentro del propio sistema psíquico.

**Dispositivos de control anticipatorios:** La preparación del aparato psíquico ante la experiencia emocional interpersonal, es decir, entrenar las propias emociones para enfrentar eventuales vivencias traumáticas, desarrollando mecanismos de autorregulación emocional que protejan el núcleo de la integralidad personal y regulen el equilibrio en la convivencia humana.

**Dispositivos de control exploratorios:** La preparación del aparato psíquico ante la tolerancia emocional, es decir, entrenar las propias emociones para que exploren las zonas fronterizas de los mecanismos cognitivo y socio-afectivos con los que cuenta el sujeto, para así fortalecer su integralidad psíquica, despliegue sus

competencias emocionales y adquiera nuevas contenciones que favorezcan la convivencia humana.

Lo que en un meta – análisis se entendería como:



### **Autorregulación Emocional como forma de legitimar en la convivencia la emocionalidad.**

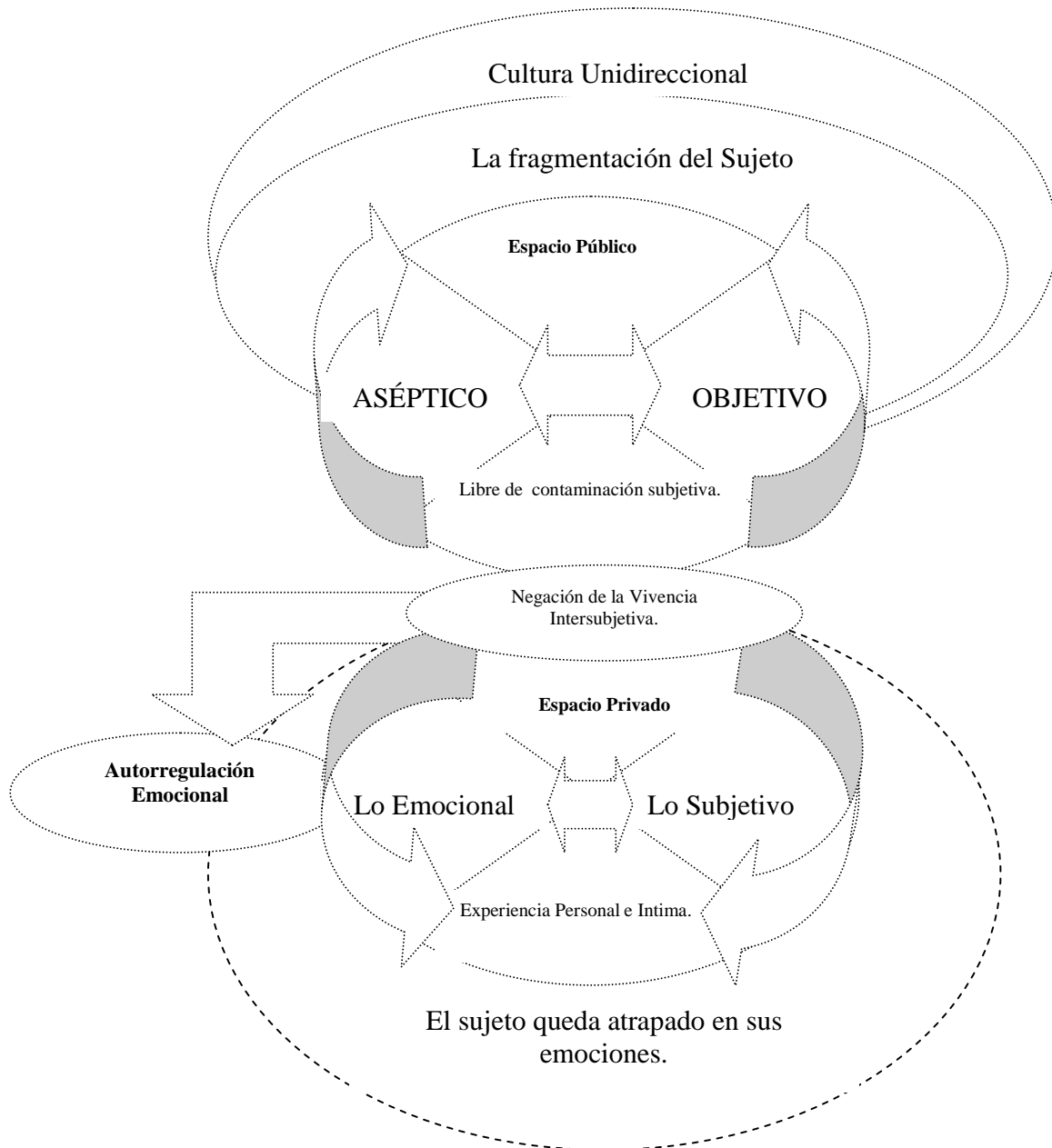
Desde la perspectiva de la Biología del Emocionar , la autorregulación emocional se constituye dentro del espacio relacional de convivencia, la resignificación del sentido de lo humano legitima en el plano intrapersonal la vivencia de las emociones y en el plano interpersonal se recupera la experiencia intersubjetiva. Para contextualizar se hará la distinción entre una cultura unidireccional centrada en la eficiencia productiva y una cultura multidireccional que intenta recuperar sistemática y reflexivamente la vivencia emocional.

En una cultura unidireccional centrada en la fragmentación del sujeto, la emocionalidad se constituye en una experiencia personal e individual, en un agregado desarticulado proscrito a los confines del espacio privado. En este contexto, las emociones están cargadas de sentido y valor negativo porque quiebran el orden objetivo que orienta las relaciones entre los sujetos. En el espacio público se configura como vivencia negada porque es incompatible con la eficiencia productiva e interfiere con las coherencias lógicas del sistema. En la imposibilidad de hacerse cargo de las emociones en este espacio, los sujetos quedan atrapados en ellas, ya que en el proceso compartido y reflexivo es posible hacer conciente su carácter, transformación y re-direccionamiento.

En esta perspectiva, la autorregulación emocional se transforma en el lente que controla, regula y encapsula lo emocional dentro del espacio privado, mecanismos articulados como dispositivos de control simbólico que circunscriben a las emociones, afectos y sentimientos al espacio privado de la subjetividad, ámbito circunscrito como aquel lugar de menor valor, estado de debilidad o experiencia inapropiada dentro de los espacios relacionales formales. Este juicio de valor responde a condiciones materiales y simbólicas que niegan la vivencia intersubjetiva, imposibilitando al mismo tiempo que los sujetos legitimen su protagonismo y resignificación en las redes humanas de convivencia emocional.

Por ello, en este contexto se hace la distinción radical entre lo subjetivo y objetivo, donde lo objetivo transcurre en un espacio aséptico, libre de las contaminaciones subjetivas o vinculaciones socio-afectivas. En cambio, lo subjetivo se instala como vivencia de la intimidad, expresión de la intersubjetividad o vinculación afectiva entre los sujetos.

Lo que en un meta – análisis se entendería de la siguiente manera:



En una cultura multidireccional centrada en la integralidad del sujetos, la emocionalidad surge en una red de interdependencias y relaciones, una comprensión sistémica que permite aceptar, comprender y legitimar la vivencia emocional .

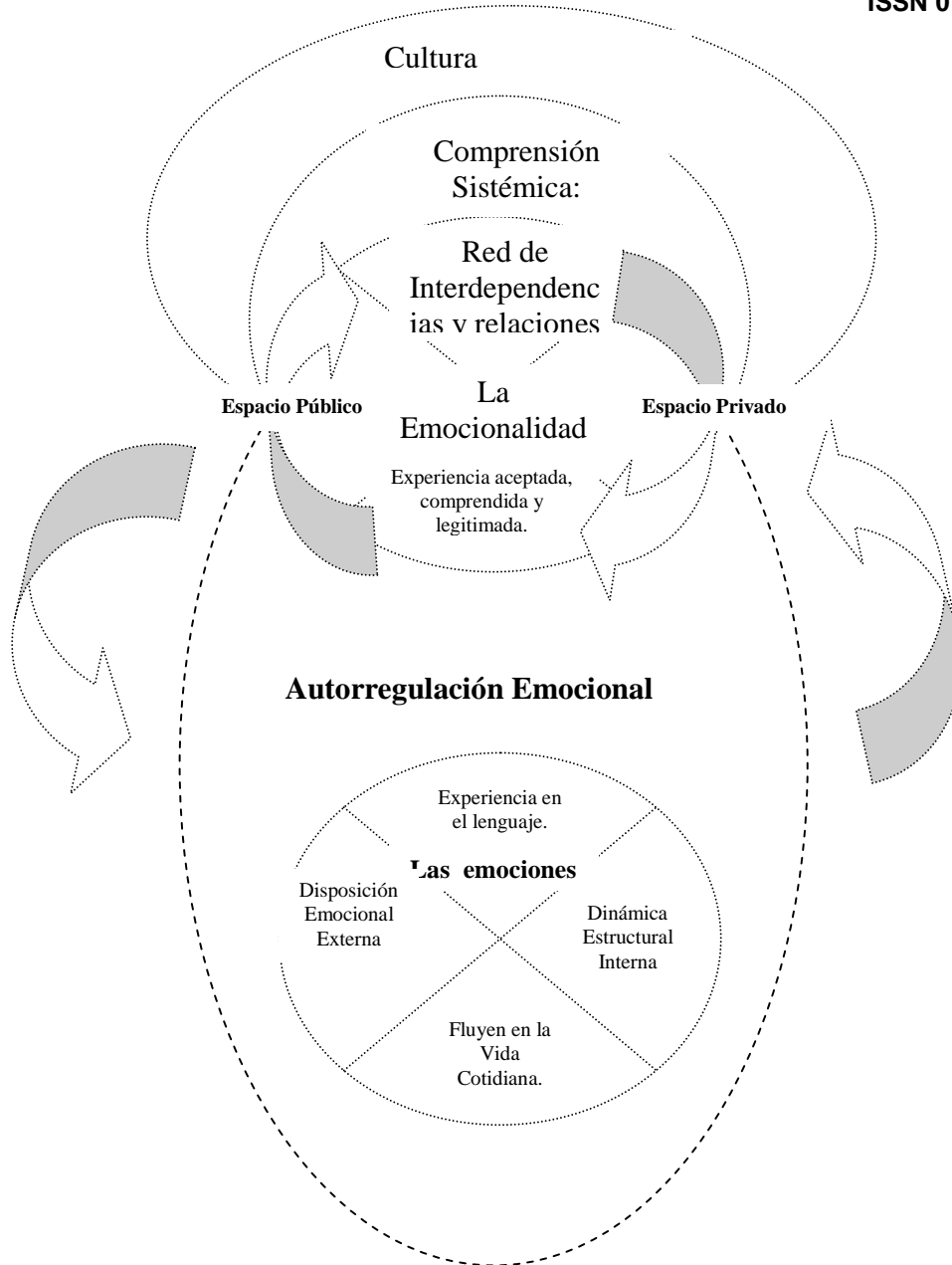
Según la Biología del Emocionar, las emociones fluyen en la vida cotidiana y configuran la dinámica estructural interna y disposición externa del sujeto, los cambios en estos ámbitos generan transformaciones en sus haceres posibles. En una mirada sistémica se entiende como un principio de correspondencia entre la fluidez emocional del sujeto y su existencia con otros(as) vinculados.

Desde esta perspectiva, el fundamento último es la imposibilidad de vivir fuera de la emoción porque es a partir de su vivencia donde se operacionaliza nuestra capacidad emocional, las relaciones intersubjetivas y la resignificación del mundo de la vida. Por ello, las emociones emergen como dinámicas relacionales en el ámbito de la acción, que despliegan en la mirada reflexiva los engranajes cognitivo – emocionales que le dan coherencia a la existencia del si mismo y al otro(a) vinculado. La relación intersubjetiva surge en la vinculación emocional mediatizada por el lenguaje, que incorpora a las coordenadas de nuestra identidad, los sistemas de creencias y la configuración emocional de los otros sujetos.

En el espacio privado y público emerge la experiencia emocional, en la red de intercambios de significados que confluyen en la relación intersubjetiva, desde donde se entienden lo consciente e inconsciente de la existencia y se operacionaliza la capacidad emocional hacia el sí mismo, los(las) otros y las circunstancias que orientan la relación. Relación intersubjetiva que genera mayores grados de circularidad y retroalimentación, que le permiten al sujeto autorregular sus emociones, comprender sus distintas dinámicas corporales y especificar en cada instante, el dominio de acción de su existencia emocional.

En síntesis, la existencia de las emociones se da en dos planos superpuestos, el fisiológico y el relacional, que armonizan recíprocamente la vida cotidiana del sujeto. La autorregulación emocional emerge en esta modulación como capacidad reflexiva, que le permite al sujeto comprender la naturaleza, intensidad y/o frecuencia de sus emociones, legitimándose en el espacio privado y público, y potenciando su transformación y direccionamiento.

Lo que en un meta – análisis se entendería como:



### **Autorregulación Emocional como fenómeno complejo.**

Desde una perspectiva fenomenológica se reinterpreta el sentido de lo humano, que permite recuperar la experiencia y vivencia emocional del sujeto y la autorregulación emocional como eje articulador de sentido, la valoración existencial y experiencial de la trascendencia interpersonal. En su análisis y resignificación se utilizarán las siguientes dimensiones: el principio de

encarnación, el de emergencia, el de la intersubjetividad y el de la conciencia como un asunto público y compartido. (Varela, 2000)

El principio de encarnación problematiza la fijación e inmovilidad en la que quedan los sujetos, objetos, circunstancias y/o experiencias en la vida cotidiana. Al analizar la estructura y características de las emociones, éstas emergen de la profundidad de la vivencia existencial como una totalidad de la corporalidad, donde a partir de la interacción material con el mundo y en los intercambios simbólicos se devela su naturaleza, significación y relevancia. La autorregulación emocional surge como eje articulador de sentido tanto en la vida interna como externa del sujeto, las emociones como vivencias y experiencias compartidas que nutren la convivencia humana.

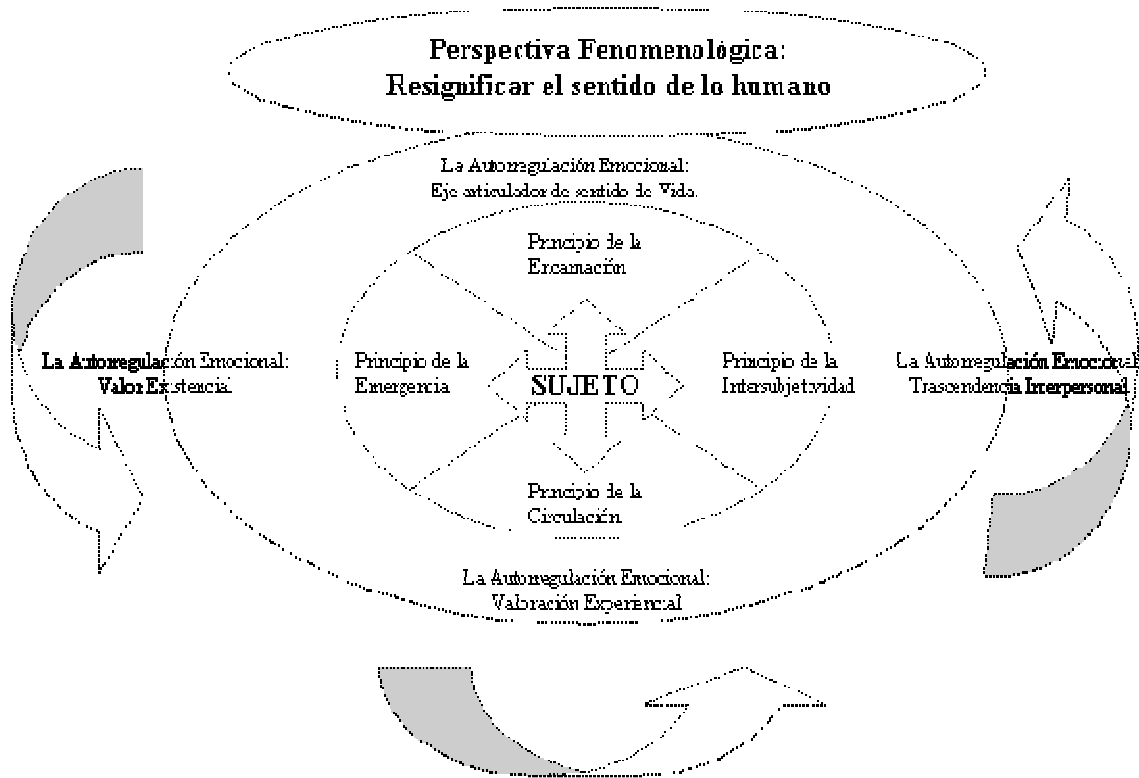
El principio de emergencia problematiza la existencia o inexistencia de los sujetos, objetos, circunstancias y/o experiencias en la vida cotidiana. Al analizar la estructura y características de las emociones, estas se despliegan hacia el ámbito local –dimensión intrapersonal- y/o global –dimensión interpersonal-. La autorregulación emocional es la recursividad entre la valoración existencial y experiencial, como ámbitos paralelos, simultáneos y coherentes que configuran la unidad y totalidad del sujeto.

El principio de la intersubjetividad se refiere a la idea de complementariedad entre individualidad e intersubjetividad. Al analizar la estructura y características de las emociones, estas surgen como vivencia existencial y experiencia compartida, donde la percepción del otro(a) como semejante surge como realidad encarnada. La autorregulación emocional permite comprender la trascendencia interpersonal, ciertas coherencias constitutivas en la relación intersubjetiva.

El principio de la circulación se refiere a la idea de que la experiencia humana es un asunto público, que atañe a los individuos y a los sujetos en comunidad. Al analizar la estructura y características de las emociones, estas surgen más allá de su valor nominal y se despliegan como dialoguicidad, multiplicidad y heterogeneidad. La autorregulación emocional permite hacer público la vivencia íntima que traslada al plano interpersonal las disyuntivas existenciales, las elaboraciones preliminares y/o definitivas del proyecto de vida y la vivencia emocional.

Lo que en un meta-análisis, se entendería como:





Desde las ciencias de la complejidad se constituye la relación orden/desorden/organización cuando se constata empíricamente que fenómenos desordenados son necesarios en ciertas condiciones, para la producción de fenómenos organizados, los cuales contribuyen al incremento del orden. Ser sujeto es instalarse en el centro de la subjetividad comunitaria, es ser autónomo siendo, al mismo tiempo, dependiente. Es estar siendo como algo provisorio e incierto.

La aceptación de la complejidad implica la existencia de las contradicciones, donde se recupera la incertidumbre en el mundo empírico, la incapacidad de lograr la certeza y la imposibilidad de concebir un orden absoluto. Por ello, surge la necesidad de pensar desde macro conceptos, observar los fenómenos desde conceptos solidariamente constituidos y definidos a partir de su núcleo.

La razón lógica desea alcanzar una visión coherente de los fenómenos, de las cosas y del universo. Lo que puede tener dos acercamientos posibles, desde la racionalidad o racionalización. La racionalidad, no pretende englobar la totalidad de lo real dentro de un sistema lógico cerrado y fijo, pero tiene la voluntad de

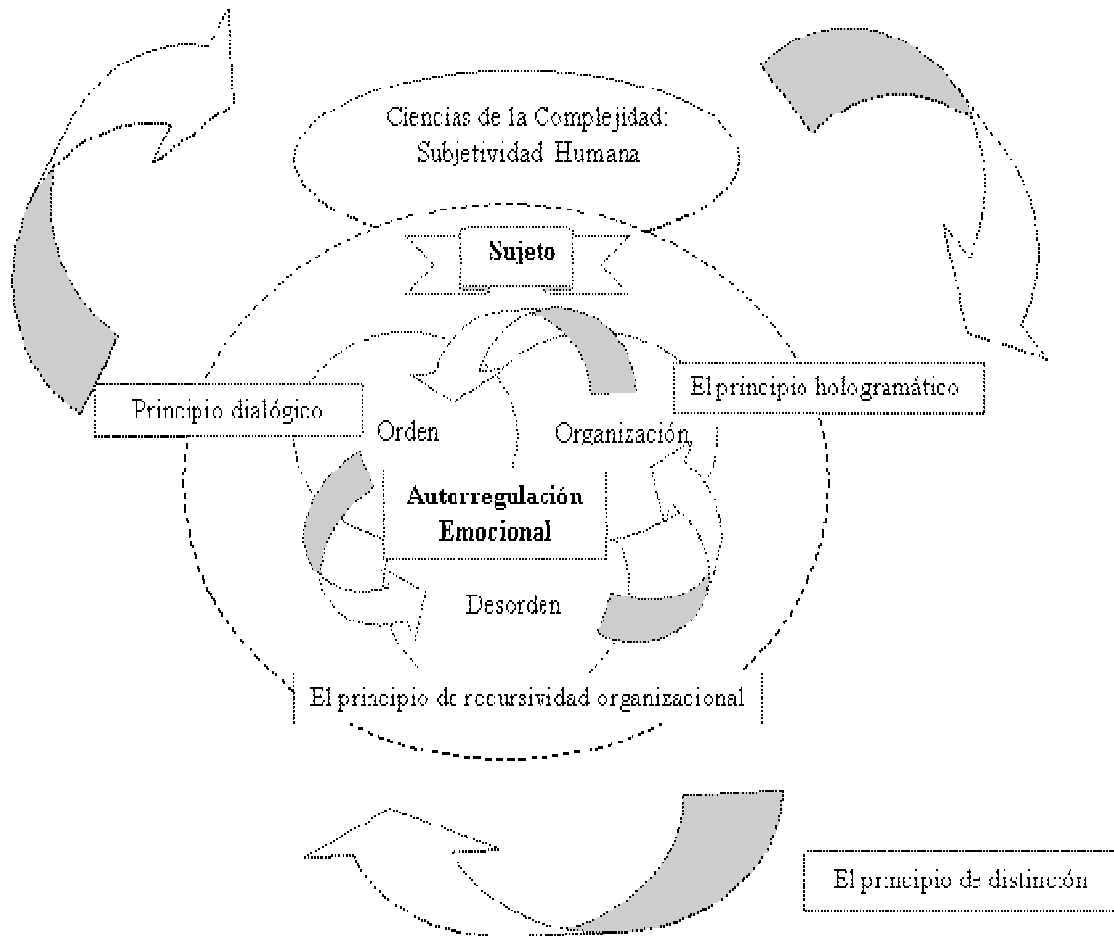
dialogar con aquello que lo resiste. La racionalización consiste en querer encerrar la realidad dentro de un sistema coherente. Y todo aquello que contradice al sistema marginado, es categorizado como ilusión o apariencia. (Morin, 2001).

Tres principios colaborativos al pensamiento complejo:

1. El principio dialógico nos permite mantener la dualidad en el seno de la unidad. En el análisis y características de las emociones podemos entenderlas como una organización complementaria que se nutre de dos lógicas yuxtapuestas, es decir, la inestabilidad - desorden y lo estable - orden de la vida emocional. La autorregulación emocional comunica ambos procesos antagónicos que por una parte, permiten la existencia fenoménica en contrapunto y aseguran la estabilidad emocional del aparato psíquico y de la relación intersubjetiva.  
  
2. El principio de recursividad organizacional. Un proceso recursivo es producto y efecto al mismo tiempo. En el análisis y características de las emociones podemos entenderlas como la recursividad entre productor - producto, donde cada proceso se sumerge en la interioridad del otro para modificarlo. La autorregulación emocional permite que ambos procesos se produzcan a sí mismos y se alteren recíprocamente, dentro del ciclo de auto-constitución, auto-organización y auto-producción.
2. El principio hologramático. Es la idea que en el menor punto de la imagen del holograma está contenida la totalidad de la información del objeto representado. En el análisis y características de las emociones podemos entenderlas como cada parte está integrada en el todo y el todo está integrado en la parte. La autorregulación emocional regula la lógica recursiva y la organización coherente que coordina los desencuentros y coincidencias en un mismo movimiento productor.

Desde la complejidad, sólo es posible comprender la realidad a través de meta-puntos de vista, porque ningún sistema es capaz de auto-explicarse totalmente a sí mismo ni de auto-probarse totalmente. El meta-punto de vista es parte del pensamiento complejo, que es posible sólo si el observador que conceptualiza la realidad lo hace a partir de principios de distinción, conjunción e implicación e integra su observación en el acercamiento a la realidad.

Lo que en un esquema meta analítico, se entendería de la siguiente manera:



## Conclusiones

Reflexionar en torno a la autorregulación emocional es configurar un lugar y resignificar un sentido, es pensar la vinculación entre interioridad – exterioridad del sujeto que mediatizado por el lenguaje, configura sus emociones en procesos de auto-constitución, auto-organización y auto-producción. Experiencia compleja según el principio de correspondencia, reciprocidad y recursividad, que enlaza la realidad interna – vivencia inscrita en la profundidad de nuestra corporalidad-, la realidad externa – experiencia de las interacciones simbólicas que construyen el proceso de diferenciación- y la realidad de la convivencia – relaciones intersubjetivas que organizan los intercambios materiales y simbólicos de los sujetos vinculados-.

La autorregulación emocional es existencia personal y realidad vinculada, donde el si mismo surge como realidad legítima en el espacio intrapersonal, y el otro aparece como semejante y está presente el campo experiencial. Ser sujeto es

instalarse en el centro de la subjetividad comunitaria, ser autónomo pero al mismo tiempo dependiente. Es estar siendo como algo provisorio e incierto. El sujeto surge desde su emocionalidad como orden, desorden, organización e incertidumbre. Aceptar la complejidad implica la aceptación de las contradicciones, por lo tanto, las emociones es un macro concepto, incapaz de someterse a una linealidad analítica u orden absoluto.

Desde el principio dialógico, la autorregulación emocional permite entender el principio de recursividad organizacional, donde las emociones son el producto y el efecto al mismo tiempo y se producen a sí mismas en correspondencia y coherencia organizacional.

Desde el principio hologramático, la autorregulación emocional permite entender que cada uno de sus elementos, estados y dimensiones constituyen la imagen de la totalidad, es imposible reducir las emociones a una parte, dimensión u órganos del cuerpo humano, pero al mismo tiempo, esa parte contiene la totalidad e integralidad del sujeto, lo fascinante es que ambas son de naturaleza ontológica distinta pero en la integralidad del devenir hay coordinaciones coherentes.

### **Bibliografía**

- Morin, E. (2001) Introducción al Pensamiento Complejo. Gedisa Editorial. Barcelona. España.
- Morin, E. (2001) La Mente Bien Ordenada. Editorial Seix Barral. Barcelona. España.
- Varela, F. (2000) El Fenómeno de la Vida. Dolmen Ediciones, Chile.
- Maturana H. y Bloch S. (2000) Biología del Emocionar. Chile. Dolmen Ediciones.
- Maturana H. (2000). El Sentido de lo Humano. Chile. Dolmen Ediciones.
- Madrid López, La Autorregulación Emocional como Elemento Central de la Inteligencia Emocional. [ciberpsicologia@psicologia-online.com](mailto:ciberpsicologia@psicologia-online.com)