



Autora: Noemí Tovar



Psicóloga clínica y Psicóloga Industrial.
Master en Psicología clínica orientación cognitivo-conductual.

Especialista Universitaria en Psicopatología y Salud por la U.N.E.D.

Creadora del Programa Interconductual para "Mujeres Separadas".

Experta en Inteligencia Emocional y Mujeres. Actualmente imparte talleres de Inteligencia Emocional en diversos Centros y Asociaciones de Mujeres.

Colegiada por el Colegio Oficial de Psicólogos nº M-10544.

Su mail: noemitovar1@telefonica.net.

REGULACIÓN EMOCIONAL EN MUJERES

Tradicionalmente se ha pensado que las mujeres nos sentimos “cómodas” en el terreno emocional. Se nos ha considerado expertas en el terreno de las emociones. De igual modo, a los hombres se les ha percibido como seres con poca capacitación emocional. Salvo a poetas, escritores o artistas en general, personas de probada sensibilidad, el hombre común no se ha caracterizado por su “habilidad” en materia emocional, por lo menos de “puertas adentro”

El aforismo clásico “los niños no lloran” resume y define la tradición y la historia en el ámbito de las emociones. Es verdad que los valores culturales y su transmisión, la educación, han sido más permisivos con las niñas, con las mujeres. Se nos ha permitido “expresar” nuestras emociones sin que se nos penalice nuestra condición de género, nuestra condición de mujer. Esta “permisividad” cultural ante el llanto femenino ha sido un arma de doble filo: por una parte se nos ha concedido el privilegio de la expresión emocional (todavía choca ver a un hombre llorar) y por otra, el de llenar los centros de psicología (tres de cada cinco pacientes son mujeres).

Centrémonos en el tema que nos ocupa. Desde los años 90, existe una larga lista de contribuciones en el nuevo campo de la Inteligencia Emocional. John Mayer y Peter Salovey, psicólogos americanos, elaboraron un instrumento de medición, el TMMS-24 que evalúa las tres dimensiones de la Inteligencia Emocional: *Percepción Emocional*, *Comprensión emocional* y *Regulación emocional*. Esta última es la capacidad para modular, manejar y controlar nuestras emociones. Pues bien, se realizaron varias investigaciones científicas con distintos y numerosos grupos de hombres y mujeres y se obtuvieron unos resultados interesantes: hombres y mujeres, como era de esperar, puntuaron de manera diferente en estos factores, lo que no era de esperar fue la dirección de dichos resultados: Las mujeres puntuaron más en *percibir* emociones y los hombres puntuaron más en “*comprensión*” y “*regulación*” emocional. Estos resultados concluían que existían diferencias entre sexos en estrategias de la *regulación* emocional y que los hombres eran superiores a las mujeres en *regular* y *comprender* emociones.

¿Dónde está la “comodidad emocional” de las mujeres que mencionamos al principio del artículo? Pero todavía hay más. Existen datos científicos que afirman que las niñas sufren menos depresiones que los niños, sin embargo, al llegar a la

adolescencia se invierte la relación: el número de niñas es superior que al de niños en sufrir depresión.

¿Qué ocurre en la adolescencia para que las niñas presenten una mayor prevalencia de trastornos patológicos, sobre todo depresión y trastornos de ansiedad?

Según la psicóloga Susan Nolen-Hoeksema, las mujeres tienen mayor tendencia a suprimir los “pensamientos negativos”, lo cual tiene un efecto paradójico, ya que este hecho aumenta la frecuencia de dichos pensamientos.

Otro mecanismo cognitivo ampliamente utilizado por las mujeres, según Nolen-Hoeksema, es la “rumiación”, el darle vueltas insistentemente al mismo asunto, sin ánimo de solucionarlo. La supresión de pensamientos y los pensamientos rumiativos influyen en el inicio y mantenimiento de trastornos como la depresión, trastorno de ansiedad generalizada, fobias, síndrome de estrés postraumático y el T.O.C. (trastorno obsesivo-compulsivo).

Según estos estudios, las mujeres *perciben* satisfactoriamente las emociones, las *suyas* y las de los demás, las *comprenden* peor y las *regulan* con frecuencia incorrectamente.

Desde la Inteligencia Emocional podemos mejorar estos importantes déficits y aparcar los recursos inadecuados para el manejo de emociones que en muchas mujeres se hace patente.

La Inteligencia Emocional ofrece una herramienta práctica para ayudar a las mujeres a hacer cambios conductuales y cognitivos importantes y a desarrollar todo su potencial como seres plenos.