



Resumen Tertulia día 15 de abril del 2008

“LAS EMOCIONES EN FEMENINO”

La tertulia fue muy dinámica, divertida y abierta a debate. Asistieron un total de diez mujeres y un hombre y, aunque éste estaba en clara desventaja, supo empatizar muy bien con el género femenino y dejar entrever su lado más femenino, tierno y sensible.

Vivimos una sesión interesante en cuanto a sus aportaciones, en la que cada uno pudo expresar libremente y sin reparos su opinión, respetando al mismo tiempo las opiniones de los demás.

Comenzamos la tertulia con la pregunta: ¿Cuáles son las emociones más dominantes en la mujer? Una de las tertulianas identificó la culpa como una emoción muy femenina. La mujer se siente a veces culpable por dedicar menos tiempo a sus hijos debido a su división de roles como madre y mujer trabajadora. También se dijo que dicha emoción femenina de culpa se generaliza a otros ámbitos además del familiar.

Las emociones femeninas son más complejas porque unida a la emoción de la culpa se manifiestan otras emociones o sentimientos como son el miedo o la resignación. En lo que todos coincidimos es las mujeres se autoexigen más que los hombres y ello les genera más culpa y frustración. La creencia que se esconde detrás de esta autoexigencia es la de “querer estar en todo”, la cual nos genera el “miedo a perder algo” y la culpa una vez que percibimos y reconocemos dicha pérdida.

Otra tertuliana identificó otra emoción característica en la mujer: su alegría, manifestada sobre todo en el entorno familiar. Junto a la alegría, la tristeza es otra emoción que a las mujeres en general no les cuesta expresar. Si embargo, la emoción que más nos cuesta manifestar es la rabia debido a los condicionantes culturales que se nos han impuesto: la mujer no debe enfadarse, ha de ser siempre conciliadora e incluso sumisa. Por tanto tenemos algo pendiente con nuestra rabia. Y, la rabia, tal como debatimos durante la sesión, no es una emoción negativa aunque así la hayamos percibido durante años. La rabia bien expresada, sin violencia hacia el otro, es muy positiva ya que nos permite defender nuestros derechos y nuestra dignidad ante los demás

y ante el entorno. También discutimos la diferencia que existe entre agresividad y violencia: podemos manifestar agresividad sin violencia. Es decir, podemos manifestar nuestra rabia con agresividad, manifestando de forma firme nuestro enfado y nuestra queja pero sin recurrir a la violencia física ni verbal. El tema de la rabia femenina dio para mucho ya que abrió un debate muy interesante y fructífero para todos.

Otra de las asistentes comentó que así como los derechos y deberes a nivel legal son iguales para los hombres y mujeres, lo que aún no se ha logrado es sentirnos en igualdad respecto al hombre en cuanto a las tareas domésticas y de cuidado de los hijos.

Una solución para poder hacer frente a las emociones que nos afectan es la de aprender a querernos más a nosotras mismas, valorándonos más.

Otra solución pasa por evitar las rumiaciones constantes. Algo característico del estilo cognitivo femenino son las rumiaciones: damos demasiadas vueltas a las cosas y dedicamos demasiado tiempo a pensar –muchas veces en sentido negativo- cuando algo no nos ha salido como queríamos, centrándonos más en el problema que en la solución. Y, ello nos impide avanzar y encontrar soluciones creativas a cualquier problema. Al mismo tiempo nos agota emocionalmente.

Ante la pregunta: ¿las mujeres somos más racionales y los hombres son más impulsivos? contestamos, en general, que no, que hay de todo: hombres más impulsivos y mujeres más racionales pero en lo que sí estuvimos de acuerdo fue en que las mujeres somos más emocionales que los hombres, es decir, expresamos más que los hombres nuestras emociones. Esto último es positivo siempre que dichas emociones las expresemos de forma adecuada y nos ayuden a lograr nuestros objetivos, personales o profesionales, en lugar de obstaculizarlos.

También se habló de las diferencias geográficas que existen respecto al rol social de la mujer. El rol de la mujer así como sus derechos y deberes son muy diferentes en Occidente y en Oriente. En este sentido hubo un espacio donde pudimos hablar de la discriminación de género existente en muchos países árabes.

Para finalizar la sesión, concluimos que no existen emociones femeninas ni masculinas, que tanto hombres como mujeres, independientemente del género, sufrimos, disfrutamos y expresamos las mismas emociones. La diferencia está, quizás, y, tras lo hablado durante la tertulia, en la capacidad de cada uno, hombre o mujer, de expresar con más facilidad una u otra emoción.

Desde aquí quiero agradecer a todos los asistentes a la tertulia sus aportaciones, opiniones y entusiasmo. Os deseo a todos los que vinieron a la tertulia y a los que nos leen muchísimas emociones positivas.

¡Un gran abrazo!

Mayte Saavedra Talavera
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional