



**Jorge Abasolo**

Periodista, Diplomado en Marketing Político y Miembro de la Sociedad de Historia y Geografía de Chile.

jorgeeibar13@gmail.com

## MARCIA ESPINOSA:

# "En nuestra sociedad existe un malestar emocional preocupante"



Para esta brillante Psicóloga Organizacional -entre otros títulos y diplomados- el acto de reconocer y regular nuestras emociones, en vez de negarlas, es clave para la salud mental.

Un desarrollo más reciente en el campo cognitivo es la llamada psicología positiva, cuyo propósito consiste en reorientar esta disciplina para dirigirla no tanto hacia los problemas como al estudio de lo que hace la gente feliz, optimista y productiva. Por eso nuestro medio escogió a la persona ideal para desglosar estos temas.

Marcia Espinosa (casada, dos hijos) es justamente Diplomada con Honor en Psicología Positiva y Bienestar, Universidad Adolfo Ibáñez; con formación en Comunicaciones y Vocería en situación de Crisis, Universidad de Los Andes; y Gestión de la Felicidad Organizacional, Universidad de Chile.

A ello hay que añadir que es Psicóloga Organizacional, Universidad Central; Máster en Psicología Positiva Aplicada en la Universidad de Jaume I, España; Coach PCC (ICF) certificada en Coaching Personal y Liderazgo Empresarial, Creantum; Especialista en Desarrollo Organizacional, con foco en la felicidad de las personas, donde le ha tocado liderar procesos de Selección, Capacitación, Evaluación del Desempeño, Clima Organizacional, Bienestar y Gestión de Comunicaciones en Crisis, desde roles directivos, tanto dentro de la institución, como desde la consultoría externa. ¡Ah... se me olvidaba...! en los pocos ratos libres de que dispone, practica el

baile, su pasión favorita.

**-¿Cuál es la razón más frecuente por la que hoy mucha gente va al psicólogo?**

-Hoy la causa más frecuente no es la "enfermedad mental grave", sino el malestar emocional sostenido. Las personas consultan principalmente por estrés crónico, ansiedad, sensación de vacío, problemas relacionales y dificultad para encontrar sentido o equilibrio vital.

Desde la psicología positiva, autores como Martin Seligman han mostrado que no basta con "no estar mal", sino que las personas buscan vivir mejor, desarrollar recursos internos, fortalecer sus relaciones y construir una vida con significa-

do. A eso se suma que la OMS ha advertido que el estrés laboral y la ansiedad son ya problemas de salud pública global, y Chile no es la excepción.

**-El filósofo francés Blas Pascal fue de los primeros que entendió que la razón sola no es la vida. Y captó la otra dimensión de la existencia humana: la de las emociones. El chileno actual, ¿sigue siendo más racional que emocional?**

-Creo que el ser humano no es un ente racional que a veces se emociona, sino un ser emocional que aprende a razonar sobre lo que siente.

Culturalmente, en nuestra sociedad ha existido una valoración fuerte sobre el control, la pro-

ductividad y la racionalidad, muchas veces en desmedro de la expresión emocional, donde se terminan postergando o reprimiendo las emociones.

Sin embargo, pienso que hoy estamos en una etapa de transición: donde las emociones están más presentes en el discurso social, sobre todo en las nuevas generaciones, aun cuando no siempre sabemos cómo gestionarlas.

**-Qué prima primero en un ser humano. ¿La emoción o el sentimiento?**

-La emoción es una respuesta del organismo frente a un cambio significativo de nuestro entorno. Es una respuesta inmediata, física e inten-

sa a un estímulo externo, siendo transitoria, de corta duración y automática. Funcionan como un sistema de alarma, por lo que cumple una función adaptativa, siendo esenciales para nuestra supervivencia.

En cambio, el sentimiento es la interpretación, reflexión y toma de conciencia de esa emoción, resultando en un estado más duradero y cognitivo. Es decir, La emoción es la reacción inmediata, por ende, va primero y el sentimiento es la interpretación que hago de esa sensación, lo que ocurre después.

Aprender a reconocer y regular emociones, en vez de negarlas, es clave para la salud mental.

Rafael Bisquerra plantea que una gran parte del malestar emocional contemporáneo no proviene de emociones "negativas", sino de la incapacidad para reconocerlas, comprenderlas y regularlas....