

DIPLOMADO EN PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN PASTORAL



Módulo 2

DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

**PROVINCIA MARISTA
DE AMÉRICA CENTRAL**

2012 - 2013

Índice

| | |
|--|--------------------------------------|
| Ubicación Temática | 4 |
| La fuerza del Corazón | 7 |
| Primera Unidad | 7 |
| 1.1 ¿Cómo funcionan las actitudes humanas? | 10 |
| a. Postulados básicos | 10 |
| b. Funcionamiento de las actitudes | 11 |
| 1.2 El poder de las emociones | 14 |
| a. ¿De dónde vienen las emociones? | 15 |
| b. Tenemos dos mentes | 18 |
| c. Los secuestros emocionales | 21 |
| 1.3 Desarrollo socioemocional y valores | 28 |
| Sugerencias de trabajo | 29 |
| | |
| Metas del desarrollo socioemocional | 30 |
| Segunda Unidad | 30 |
| 2.1 ¿Qué cultivar en el terreno socioemocional? | 31 |
| a. Querernos y confiar en nosotros mismos; autoestima | 34 |
| b. Aprender a escuchar el corazón; conciencia | 39 |
| c. Decidir nuestras reacciones; autocontrol | 44 |
| d. Encender el entusiasmo; automotivación | 51 |
| e. En los zapatos del otro; empatía | 58 |
| f. Las artes sociales; relaciones interpersonales | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.2 Algunos errores a evitar en la educación de actitudes | ¡Error! Marcador no definido. |
| 2.3 Criterios para la educación del corazón | ¡Error! Marcador no definido. |
| Sugerencias de trabajo | 94 |
| | |
| Recursos para aprender a ser | ¡Error! Marcador no definido. |
| Tercera Unidad | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.1 Un posible "Guión de experiencia" | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.2 Autoestima | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.3 Conciencia | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.4 Control de las emociones | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.5 Automotivación | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.6 Empatía | ¡Error! Marcador no definido. |
| 4.7 Habilidades sociales | ¡Error! Marcador no definido. |
| Sugerencias de trabajo | ¡Error! Marcador no definido. |
| Bibliografía | ¡Error! Marcador no definido. |

Ubicación Temática

¿Qué está ocurriendo?

Noticias tomadas de diversos periódicos:

- **Instituto Nacional Rafael Aqueche demanda seguridad**
Ciudad de Guatemala. Docentes del Instituto Rafael Aqueche demandaron protección. Ello ocurre luego de que un educando del establecimiento fue acusado de haber dado muerte a la profesora Hilda Castañeda. Según el docente Byron Lezana, se descarta la teoría de que el hecho haya sido por malas calificaciones. Los profesores informaron que el joven no asistía a clases de manera regular. Educandos y maestros caminarán el viernes próximo, en protesta contra la violencia.
- **Escolar quiso matarse frente a compañeros**
San José. Como poseído por un demonio, Mauricio -con apenas 10 años- primero comenzó a vociferar insultando y reclamando que lo tenían marginado luego se puso a volcar pupitres y finalmente se arrolló al cuello un cable eléctrico con intenciones de ahorcarse en el aula. Fue tal el desorden que seis compañeritas de Mauricio comenzaron a caer en trance y presas de la histeria también daban gritos.
- **Violencia en las escuelas nicaragüenses**
Managua. "A diario ocurren en la escuela incidentes de violencia muchos de los cuales pasan desapercibidos porque se manifiestan de una manera sutil, y causan más daño que las pandillas; los muchachos se sienten incomprendidos y a veces se inclinan por las influencias negativas; ellos tienen muchos problemas en sus hogares, y llegan al punto de desahogarse violentamente en los colegios y eso es importante abordarlo", señaló Ricardo Álvarez, del Programa de Prevención de Violencia Escolar.
- **Alumno mata a 3 compañeros**
Buenos Aires. Un educando de 15 años mató a balazos a tres compañeros e hirió al menos a cinco más, luego de entrar a su escuela armado con una pistola de grueso calibre. Esto sucedió en la escuela de la localidad de Carmen de Patagones, en la provincia de Buenos Aires. Según testigos, el joven llegó al aula y dijo "hoy va a ser un lindo día".
- **Tiroteo en escuela**
Tennessee, EEUU. Un educando de 15 años mató a tiros al subdirector e hirió de gravedad a dos funcionarios en una escuela secundaria de Tennessee la tarde del martes 8 de noviembre del 2005, informó la policía local. El alumno agresor, Kenny Bartley, fue detenido. "No tenemos información sobre qué motivo lo llevó a hacer esto" comentó un vocero policial. Este es uno más en la larga serie de incidentes de este tipo que se han registrado en EEUU, en los últimos años.
- **Violencia paterna**
Según un informe, el cincuenta y siete por ciento de los asesinatos de menores de doce años son cometidos por sus padres o padrastros. En casi la mitad de los casos, los padres trataron de

justificar su conducta aduciendo que "lo único que deseaban era castigar al pequeño". Cuya falta, la mayoría de las veces, había consistido en una "infracción" tan grave como ponerse delante del televisor, gritar o ensuciar los pañales. (Goleman, 1995)

Como plantea Goleman, este tipo de noticias nos presenta una imagen ampliada de la creciente pérdida de control sobre las emociones que tiene lugar en nuestras vidas y en las de quienes nos rodean. Nadie permanece a salvo de esta marea de arrebatos que, de una manera u otra, acaba salpicando toda nuestra existencia.

Escolares armados, altercados automovilísticos que terminan a tiros, desempleados que masacran a sus antiguos compañeros de trabajo... son actos que constituyen el reflejo del grado de "torpeza emocional" y desesperación de nuestras sociedades.

Martin y Reigeluth (1999), consideran que esta inhabilidad emocional también está relacionada con el alarmante incremento de la depresión en todo el mundo, el abuso de drogas, los embarazos de adolescentes, la violencia, el índice de divorcios, el abandono de los estudios, los desórdenes alimenticios y otros problemas similares. En las escuelas, los conflictos interpersonales se han incrementado de manera dramática y la falta de disciplina (que incluye la violencia), es uno de los mayores problemas a los que se enfrentan las escuelas de hoy (Johnson y Johnson, 1996).

A pesar de estas malas noticias, también hay algunas alentadoras. Durante la última década se han realizado **investigaciones científicas sobre la emoción humana** cuyos resultados no tienen precedentes. Uno de los ejemplos más elocuentes ha sido el poder observar el funcionamiento del cerebro gracias a la innovadora tecnología del escáner cerebral.

Este aporte de datos neurobiológicos ha permitido comprender mejor la manera en que podemos aprender a canalizar las emociones. Esta comprensión pone a nuestro alcance nuevas soluciones para enfrentar la crisis emocional colectiva.

Esto significa que las y los niños y jóvenes pueden y deben aprender a manejar su vida emocional y, en consecuencia, se les debe ayudar a hacerlo. Esto incluye -entre otras cosas- la autoestima, el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad de motivarse a uno mismo.

Goleman -basado en Mayer y Salovey- le llama a estos aprendizajes "**inteligencia emocional**". Sostiene que este tipo de inteligencia puede ayudar a las y niños y jóvenes y a la sociedad a enfrentar la abundancia de problemas ya mencionados, permitiéndoles manejar sus sentimientos, ser conscientes de sí mismos y mejorar sus capacidades para relacionarse con los demás.

Desde la perspectiva del desarrollo humano, Martin y Reigeluth (1999), abordan más o menos los mismos temas en los siguientes conceptos:

- **Desarrollo emocional:** Comprender los propios sentimientos y los sentimientos y valoraciones afectivas de los demás, aprender a manejar esos sentimientos, y querer hacerlo.
- **Desarrollo social:** Construir capacidades y actitudes para iniciar y establecer interacciones y mantener relaciones con otros, incluyendo los compañeros, la familia, los colegas y aquellos que tienen otra cultura.

Si existe una solución a los problemas que hemos mencionado, ésta debe incluir necesariamente la forma en que preparamos a nuestros niños, niñas y jóvenes para la vida. En la actualidad, generalmente dejamos al azar la educación socioemocional de la niñez con consecuencias más que desastrosas. Es imprescindible forjar una nueva visión del papel que deben desempeñar los centros educativos y la acción pastoral en la educación integral del ser humano, reconciliando -en las aulas- la mente y el corazón.

Como plantea el Dr. Antonio Orozco Delclós, educar los sentimientos sigue siendo hoy una de las grandes tareas pendientes. Muchas veces se olvida que son una poderosa realidad humana, y que -para bien o para mal- son habitualmente lo que con más fuerza nos impulsa o nos retrae en nuestro actuar.

Las personas que gozan de una buena educación socioemocional suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y hacen rendir mejor su talento natural. En cambio, quienes no logran dominar bien su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de pensar, de trabajar y de relacionarse con los demás.

Queremos imaginar que, un día cercano, la pastoral incluirá en sus programas y actividades el aprendizaje de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, las artes de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás, entre otras.

Con esta esperanza se ha construido el presente texto, cuyo contenido está organizado de la siguiente manera:

1ª Unidad. La fuerza del corazón

Se presentan algunas explicaciones orientadas a mejorar nuestra comprensión sobre el comportamiento humano. ¿Qué nos hace actuar como lo hacemos? Hace énfasis en la poderosa influencia de las emociones en nuestras vidas.

2ª Unidad. Metas del desarrollo socioemocional

Expone seis aspectos sustantivos que debemos cultivar, tanto en nuestros corazones como en los de los demás, para avanzar en el desarrollo socioemocional: autoestima, conciencia, autocontrol, automotivación, empatía y relaciones sociales.

3ª Unidad. Recursos para aprender a ser

Ofrece distintas herramientas para diseñar oportunidades de aprendizaje de actitudes y habilidades, especialmente en relación a los aspectos trabajados en la segunda unidad.

La fuerza del Corazón

Primera Unidad

**“Investigaciones realizadas por la Universidad de Harvard señalan que el 85 por ciento del éxito en la vida se debe a las actitudes y el otro 15 por ciento a las habilidades.”
(Hal Urban, en Aguilar, 1996)**

Más allá de la posible exactitud de estos porcentajes, la historia de cada persona reafirma la “fuerza que tiene el corazón en la vida del ser humano”, es decir, el poderío de las actitudes y los sentimientos -aún más que los conocimientos y las capacidades- en lo que hacemos y somos. El siguiente relato profundiza al respecto:

Cuestión de actitud

Lucas era el tipo de persona que a cualquiera le encantaría conocer. Casi siempre estaba de buen humor y normalmente tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, él respondía: "Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo". Era un motivador natural: Si un compañero tenía un mal día, Lucas estaba ahí para decirle cómo ver el lado positivo de la situación.

Su actitud realmente me causó curiosidad, así que un día lo fui a buscar y le dije: "No lo entiendo... no es posible ser una persona positiva todo el tiempo. ¿Cómo lo hace...?"

Lucas me respondió:

Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo: Lucas, tienes dos opciones hoy, puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor. Escojo estar de buen humor.

Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello. Escojo aprender de ello.

Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo quedarme con su queja o puedo ayudarlo a buscar soluciones y a ver el lado positivo de la vida. Escojo las soluciones y el lado positivo de la vida.

Sí, claro, pero no es tan fácil, protesté. "Sí lo es", dijo Lucas. "Todo en la vida es acerca de elecciones. Cuando quitas todo lo demás, cada situación es una elección. Tú eliges cómo reaccionas ante cada situación, tú eliges cómo la gente afectará tu estado de ánimo, eliges estar de buen humor o mal humor. En resumen, eliges cómo vivir la vida".

Poco tiempo después perdimos contacto, pero varios años más tarde, me enteré que Lucas había sido asaltado. Mientras buscaba en su bolsillo las llaves de la caja fuerte de la empresa donde trabajaba, los asaltantes sintieron pánico y le dispararon.

Con mucha suerte, Lucas fue encontrado relativamente pronto y llevado de emergencia a un hospital. Después de ocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, fue dado de alta aún con fragmentos de bala en su cuerpo.

Me encontré con él seis meses después del asalto y cuando le pregunté cómo estaba, me respondió: "Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo". Le pregunté qué pasó por su mente en el momento del asalto y me contestó: "Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de atrás. Cuando estaba tirado en el piso, recordé que tenía dos opciones: Podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir"

¿No sentiste miedo?, le pregunté. Lucas continuó: "Los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en sus caras, realmente me asusté. Podía leer en sus ojos: Es hombre muerto. Supe entonces que debía tomar una decisión."

¿Qué hiciste?, pregunté. "Bueno, uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y respirando profundo grité; Sí, a las balas... mientras reían, les dije: estoy escogiendo vivir, opérenme como si estuviera vivo, no muerto".



Lucas vivió por la maestría de los médicos, pero sobre todo por su asombrosa actitud.

Autor desconocido, tomado de www.enbuenasmanos.com/articulos

¿Qué hace que algunas personas -como Lucas- tengan actitudes tan positivas? ¿Cómo funcionan las actitudes? ¿Realmente pueden modificarse? ¿Qué papel juega la emoción en todo esto?

Para responder a estas preguntas nos apoyaremos en dos trabajos, el de Kamradt y Kamradt, y el de Goleman.

El objetivo de la unidad es comprender mejor nuestro comportamiento y el de los demás, a fin de tener mayores posibilidades de orientarlo hacia los valores que nos parezcan más dignos y trascendentes.

1.1 ¿Cómo funcionan las actitudes humanas?

(Basado en Kamradt T. y Kamradt E., en Reigeluth, 1999)

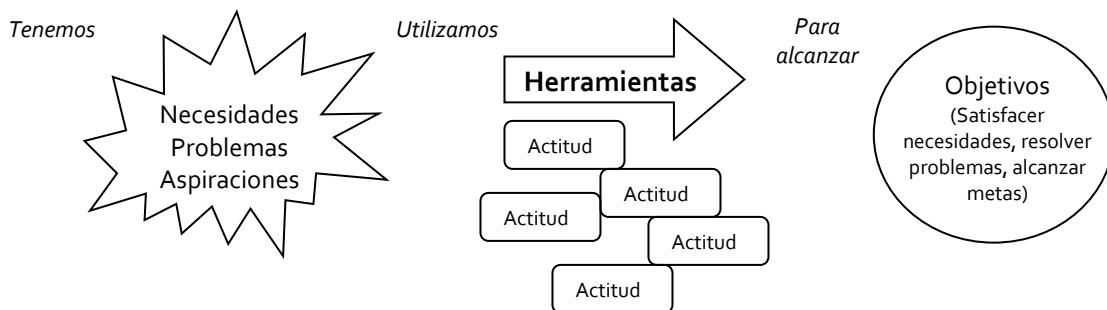
a. Postulados básicos

Thomas y Elizabeth Kamradt elaboraron una propuesta orientada a facilitar la comprensión de las actitudes humanas con el objetivo de ofrecer alternativas para trabajar el área socioemocional en el ámbito educativo y pastoral. Presentan un modelo explicativo sencillo, que no pretende obviar la complejidad del comportamiento humano, sino ofrecer un marco para que los coordinadores de pastoral podamos comprender mejor nuestras actitudes y la manera de cambiar aquellas que deseemos. Y así poder ayudar a otros en el camino del cambio y la transformación.

Su propuesta se fundamenta en dos postulados:

- **Las actitudes son herramientas creadas o aprendidas para enfrentar situaciones específicas.**

Las actitudes funcionan como instrumentos que cada persona utiliza para conseguir un objetivo determinado. El objetivo de toda actitud, en términos generales, suele ser la solución de una necesidad o la consecución de un fin. Podemos utilizar como referencia las necesidades que propuso Maslow (1943): fisiológicas (alimentación, agua, aire...), de seguridad (protección, conservación...), de aceptación social (afecto, pertenencia, amistad...) de autoestima (autovalía, prestigio) y de autorrealización (autocumplimiento de las metas).

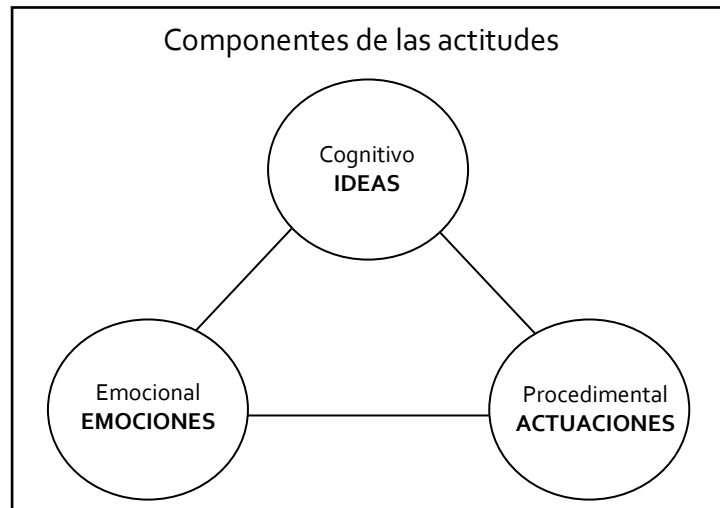


Considerar las actitudes como herramientas es esencial para Thomas y Elizabeth Kamradt porque permite a las personas comprender que pueden aprender a sustituirlas por otras más

eficaces y eliminar la idea de que son parte inamovible de su personalidad o de su ser.

- **Las actitudes tienen tres componentes**

Resulta útil considerar las actitudes como entidades fundamentales que siempre tienen elementos pertenecientes a tres ámbitos: emocional, cognitivo y procedimental.



Esto quiere decir que cualquier actitud humana puede analizarse desde estas tres dimensiones. Cuando actuamos de determinada manera, siempre existe una o varias emociones que nos impulsan a hacerlo, ya sea de forma consciente o inconsciente. También están presentes distintas ideas que tenemos al respecto e influyen sobre nuestro comportamiento. Finalmente está la actuación misma, es decir, lo que hacemos y decimos, a lo que podemos llamar "procedimiento" (la manera como ejecutamos una acción y el grado de habilidad con que la llevamos a cabo). La unidad de estos componentes constituye cualquier actitud.

b. Funcionamiento de las actitudes

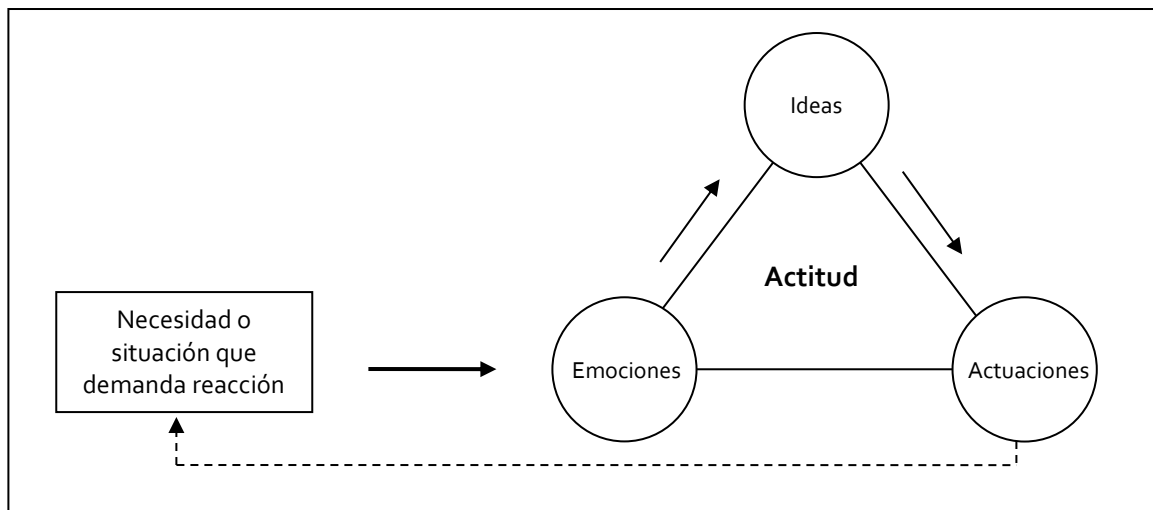
La mayoría de las actitudes humanas nacen cuando tenemos una necesidad, una aspiración o una situación ante la cual debemos reaccionar (no hacer nada es también una forma de responder). La necesidad, la aspiración o la situación nos provocan una **emoción** determinada, es decir, sentimos algo. En ese momento se activa una actitud.

Inmediatamente después se pone en funcionamiento el componente cognitivo. Éste sirve a dos finalidades principales, la primera es que **nombra el sentimiento** para elevarlo a nivel de idea, lo que posibilita que alistemos nuestra capacidad de razonar y nuestra experiencia al servicio del esfuerzo por alcanzar nuestro objetivo (en muchos casos este proceso no se lleva a

cabo).

La segunda finalidad del componente cognitivo es **elegir un curso de acción o actuación** entre las alternativas disponibles. Nuestra percepción del nivel de riesgo, la posibilidad de éxito, y otros factores, responde a las circunstancias que están a la mano y que hacen pensar que determinado comportamiento es mejor que los otros.

Una vez que se elige un curso de acción, éste se pone en práctica. Tenemos aquí el componente procedimental de una actitud.



Si la actitud elegida consigue satisfacer la necesidad o alcanzar el fin, la persona la juzgará, probablemente a nivel subconsciente, como una "buena actitud", ya que le ha permitido resolver una necesidad personal con éxito, dentro del contexto de lo que era posible. **Como el valor de la actitud ha quedado demostrado, su "propietario" la defenderá si la cuestionan o atacan.** Percibirá todo lo que amenace su actitud, como una amenaza directa a la necesidad que ésta resuelve.

Si la conducta no consigue resolver el estado carencial o alcanzar el fin, el sujeto llevará a cabo rápidamente una segunda actitud alternativa. En estos casos, la primera actitud se considerará fallida y probablemente no se utilice como respuesta inmediata en el futuro, pero seguirá siendo accesible y el subconsciente se esforzará por mejorarla. Se le dedicará energía mental y emocional hasta que la actitud se refine o hasta que se construya otra nueva que sirva como sustituto adecuado.

Las actitudes -en la mayoría de los casos- funcionan a nivel subconsciente y a una gran velocidad. Al ejecutar nuestras actitudes sin ponerles demasiada atención, liberamos nuestras mentes conscientes para enfrentar los hechos o situaciones verdaderamente nuevas para las

que no hemos aprendido actitudes determinadas.

Si bien utilizamos nuestras actitudes subconscientemente, **podemos acceder a ellas conscientemente si decidimos hacerlo**. Por ejemplo, si alguien nos interroga, justo después de actuar con una actitud determinada, podríamos responder a preguntas como:

- ¿Cómo me sentí? ¿Qué sensaciones tuve?
- ¿En qué pensaba? ¿Qué ideas pasaron por mi cabeza?
- ¿Qué hice? ¿Cuáles fueron mis gestos, actos y palabras?

Debido a que las actitudes son sumamente complejas, no existe una descripción que consiga representar enteramente lo que sucede con ellas. Como en el caso de una novela o sinfonía, la naturaleza de la actitud sólo puede comprenderse plenamente cuando se la experimenta. Las actitudes invaden la naturaleza humana y explican la mayoría de las conductas que escogemos.

Revisemos algunos ejemplos

- Es la hora de la comida y antes de comer buscas tiempo para devolverle a tu tía un libro que te prestó. Te saluda en la puerta y te invita a quedarte a comer. Al oír su invitación, experimentas un deseo inmediato de marcharte. Pero tu tía no ve tu incomodidad en absoluto. En vez de ello, ve que tu cara se ilumina con una sonrisa dulce, mientras le miras a los ojos y le dices: "Cuánto quisiera quedarme tía, pero tengo que preparar una reunión con mi jefe durante la hora de la comida. Lo siento mucho, tal vez en otra ocasión".

La sensación de querer marcharte rápidamente te indica (afectivo) que quedarte amenaza una necesidad fundamental. Sabes (cognitivo) que tu tía está sola y a menudo utiliza su generosidad para conseguir compañía. También sabes (cognitivo) que esto amenaza tu necesidad de tener tiempo para ti mismo. Por lo cual eliges (cognitivo) dar una excusa (actuación).

Pero no basta dar cualquier excusa. Sabes que tu tía se ofende con facilidad y que es muy insistente. Pero también siente gran respeto por tu trabajo, así que eliges la única excusa válida que no la ofenderá. Estás preparado para ejecutar tu actitud "personas exigentes contra mi tiempo privado" antes de que su invitación termine de salir de sus labios, y funciona como esperas que lo haga. Poco después, no recuerdas haber evaluado la situación o tus posibles respuestas.

- Estás trabajando con unos plazos muy apretados en un proyecto muy importante y es probable que tengas que trabajar hasta tarde. Escuchas que una compañera nueva dice, desde su mesa, que le han dado un trabajo para el que no está preparada. Inmediatamente vas a donde está ella y te ofreces a ayudarla, asegurándole que trabajarás con ella hasta que haya entendido qué tiene que hacer.

Tu deseo de ir rápidamente a ayudar a la nueva compañera te hace experimentar una memoria visceral de *la frustración* (afectivo) que sentiste cuando empezaste a trabajar. Sabes (cognitivo) que sus quejas son probablemente legítimas y que está desconcertada. Crees (cognitivo) que tu responsabilidad para con tus compañeros de trabajo es más importante que las horas extras que tendrás que dedicar a tu proyecto, así que *dejas de hacer* (actuación) lo que estás haciendo y *vas* (actuación) en su ayuda. Más tarde, cuando regresas a tu mesa, no recuerdas haber reflexionado sobre las consecuencias de tu acción sobre tu propio proyecto.

1.2 *El poder de las emociones*

(Basado en Goleman, 1995).

"Cómo vivimos, o qué modo de vida realizamos, depende de nuestra emocionalidad, no de nuestra razón."

Humberto Maturana

Gary y Mary Jane Chauncey formaban un matrimonio completamente entregado a Andrea, su hija de once años, a quien una parálisis cerebral terminó confinando a una silla de ruedas. Los Chauncey viajaban en el tren que se precipitó a un río de la región pantanosa de Louisiana después de que una barcaza chocara contra el puente del ferrocarril y lo semidestruyera. Pensando exclusivamente en su hija Andrea, el matrimonio hizo todo lo posible por salvarla mientras el tren iba sumergiéndose en el agua y se las arreglaron, de algún modo, para sacarla a través de una ventanilla y ponerla a salvo en manos del equipo de rescate. Instantes después, el vagón terminó sumergiéndose en las profundidades y ambos perecieron.

La historia de Andrea, la historia de unos padres cuyo postrero acto de heroísmo fue el de garantizar la supervivencia de su hija, refleja unos instantes de un valor casi épico. No cabe la menor duda de que este tipo de episodios se habrá repetido en innumerables ocasiones a lo largo de la historia de la humanidad. Desde el punto de vista de la biología evolucionista, la "autoinmolación parental" está al servicio del éxito reproductivo que supone transmitir los genes a las generaciones futuras, pero considerado desde la perspectiva de unos padres que deben tomar una decisión desesperada en una situación límite, no existe más motivación que el amor.

Este ejemplar acto de heroísmo parental, que nos permite comprender el poder y el objetivo de las emociones, constituye un testimonio claro del papel desempeñado por el amor -y por cualquier otra emoción que sintamos- en la vida de los seres humanos. De hecho, nuestros sentimientos, nuestras aspiraciones y nuestros anhelos más profundos constituyen puntos de referencia ineludibles y nuestra especie debe gran parte de su existencia a la decisiva influencia de las emociones en los asuntos humanos. El poder de las emociones es extraordinario. Sólo un amor poderoso -la urgencia por salvar al hijo amado, por ejemplo- puede llevar a unos

padres a ir más allá de su propio instinto de supervivencia individual. Desde el punto de vista del intelecto, se trata de un sacrificio irracional pero, visto desde el corazón, constituye la única elección posible.

Como lo plantea este relato, el poder de las emociones sobre el comportamiento humano es decisivo. Por ello, en este apartado nos enfocaremos en este componente tan importante de la actitud humana.

a. ¿De dónde vienen las emociones?

Fue una terrible tragedia. Matilda López, una niña de catorce años, quería hacerles una broma a sus padres y se ocultó dentro de un armario para asustarles cuando éstos, después de visitar a unos amigos, volvieran a casa pasada la medianoche.

Pero Roberto López y su esposa creían que Matilda iba a pasar la noche en casa de una amiga. Por ello cuando, al regresar a su hogar, oyeron ruidos. López no dudó en coger su pistola, dirigirse al dormitorio de Matilda para averiguar lo que ocurría y dispararle a bocajarro en el cuello apenas ésta salió gritando por sorpresa del interior del armario. Doce horas más tarde, Matilda López fallecía en el hospital.

El miedo que nos lleva a proteger del peligro a nuestra familia constituye uno de los legados emocionales con que nos ha dotado la evolución. El miedo fue precisamente el que empujó a Roberto López a coger su pistola y buscar al intruso que creía invadía su casa. Pero aquel mismo miedo fue también el que le llevó a disparar antes de que pudiera percatarse de cuál era el blanco, antes incluso de que pudiera reconocer la voz de su propia hija.

Según afirman los biólogos evolucionistas, este tipo de reacciones automáticas -proteger a la familia, por ejemplo- ha terminado inscribiéndose en nuestro sistema nervioso porque sirvió para garantizar la vida durante un periodo largo y decisivo de la prehistoria humana y, más importante todavía, porque cumplió con la principal tarea de la evolución: perpetuar las mismas predisposiciones genéticas. Sin embargo, a la vista de la tragedia ocurrida en el hogar de los López, todo esto no deja de ser una triste ironía.

El diseño biológico de los circuitos nerviosos emocionales básicos con el que nacemos no lleva cinco ni cincuenta, sino cincuenta mil generaciones demostrando su eficacia. Las lentas y deliberadas fuerzas evolutivas que han ido modelando nuestra vida emocional han tardado cerca de un millón de años en llevar a cabo su cometido.

Para bien o para mal, nuestras reacciones ante cualquier encuentro interpersonal no son el fruto exclusivo de un juicio exclusivamente racional o de nuestra historia personal, sino que también parecen arraigarse en nuestro remoto pasado ancestral. Ello implica necesariamente la presencia de ciertas tendencias que, en algunas ocasiones -como ocurrió, por ejemplo, en el lamentable incidente acaecido en el hogar de los López-, pueden resultar ciertamente trágicas.

Con demasiada frecuencia, en resumen, nos vemos obligados a afrontar los retos que nos presenta el mundo postmoderno con recursos emocionales adaptados a las necesidades del pleistoceno.

Impulsos para la acción

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, "programas de reacción automática" con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino *movere* (que significa "moverse") más el prefijo "e", significando algo así como «*movimiento hacia*». Esto sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.

La distinta señal biológica propia de cada emoción evidencia que cada una de ellas desempeña un papel único en nuestro repertorio emocional. La aparición de nuevos métodos para profundizar en el estudio del cuerpo y del cerebro confirma -cada vez con mayor detalle- la forma en que cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta.

Las emociones y sus reacciones biológicas

La **ira** aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma para golpear o sujetar a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la cantidad de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas.

En el caso del **miedo**, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») y fluye a la musculatura esquelética larga -como las piernas- favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para probar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada.

Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo en la inquietud y predisponiéndolo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

Uno de los principales cambios biológicos producidos por la **alegría** consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible.

En este caso no hay un cambio fisiológico especial salvo, quizás, una sensación de tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de la excitación biológica provocada por

las emociones perturbadoras. Esta condición proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté llevando a cabo y fomentar también, de este modo, la consecución de una amplia variedad de objetivos.

El amor, los sentimientos de **ternura** y **la satisfacción sexual** activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto fisiológico de la respuesta de «lucha-o-huida» propia del miedo y de la ira). La pauta de reacción parasimpática -ligada a la «respuesta de relajación»- engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia.

El arqueado de las cejas que aparece en los momentos de **sorpresa** aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, facilitando así el descubrimiento de lo que realmente ocurre y permitiendo elaborar, en consecuencia, el plan de acción más adecuado.

El gesto que expresa **desagrado** parece ser universal y transmite el mensaje de que algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o para el olfato. La expresión facial de disgusto -ladeando el labio superior y frunciendo ligeramente la nariz- sugiere, como observaba Darwin, un intento primordial de cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o para expulsar un alimento tóxico.

La principal función de la **tristeza** consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable (como la muerte de un ser querido o un gran desengaño). La tristeza provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales -especialmente las diversiones y los placeres- y, cuanto más se profundiza y se acerca a la depresión, más se hace lento el metabolismo corporal. Este encierro introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar, cuando la energía retorna, un nuevo comienzo. Esta disminución de la energía debe haber mantenido tristes y apesadumbrados a los primitivos seres humanos en las proximidades de su hábitat, donde más seguros se encontraban.

El largo período evolutivo durante el cual fueron moldeándose estas respuestas fue, sin duda, el más crudo que ha experimentado la especie humana. Fue un tiempo en el que muy pocos niños lograban sobrevivir a la infancia, en el que menos adultos todavía llegaban a cumplir los treinta años, en el que los depredadores podían atacar en cualquier momento, en el que la supervivencia o la muerte por inanición dependían del umbral impuesto por la alternancia entre sequías e inundaciones. Con la invención de la agricultura, no obstante, las probabilidades de supervivencia aumentaron radicalmente. En los últimos diez mil años, estos avances se han consolidado y difundido por todo el mundo, al mismo tiempo que las brutales presiones que pesaban sobre la especie humana han disminuido considerablemente.

Estas mismas presiones son las que terminaron convirtiendo a nuestras respuestas emocionales en un eficaz instrumento de supervivencia pero, en la medida en que han ido

modificándose las circunstancias, parte de nuestro repertorio emocional ha ido quedando obsoleto. Si bien, en un pasado remoto, un ataque de ira podía suponer la diferencia entre la vida y la muerte ante el ataque de un animal carnívoro, la facilidad con la que hoy en día, un niño de trece años puede acceder a una amplia gama de armas de fuego ha terminado convirtiendo a la ira en una reacción frecuentemente desastrosa.

Estas predisposiciones biológicas a la acción son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural en que nos ha tocado vivir. La pérdida de un ser querido, por ejemplo, provoca universalmente tristeza y aflicción, pero la forma en que expresamos esa aflicción -el tipo de emociones que expresamos o que guardamos en la intimidad- es moldeada por nuestra cultura, como también lo es, por ejemplo, el tipo concreto de personas que entran en la categoría de «*seres queridos*» y que, por tanto, deben ser llorados.

b. Tenemos dos mentes

Una amiga estuvo hablándome de su divorcio, un doloroso proceso de separación. Su marido se había enamorado de una compañera de trabajo y un buen día le anunció que quería irse a vivir con ella. A aquel momento siguieron meses de amargos altercados con respecto al hogar conyugal, el dinero y la custodia de los hijos. Pocos meses más tarde, me hablaba de su autonomía y de su felicidad. «Ya no pienso en él -decía, con los ojos humedecidos por las lágrimas- eso es algo que ha dejado de preocuparme.» El instante en que sus ojos se humedecieron podía perfectamente haber pasado inadvertido para mí, pero la comprensión empática (un acto de la mente emocional) de sus ojos húmedos me permitió, más allá de las palabras (un acto de la mente racional), percatarme claramente de su evidente tristeza como si estuviera leyendo un libro abierto.

En un sentido muy real, todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una de ellas es la mente racional -la modalidad de comprensión de la que solemos ser conscientes- más despierta, más pensativa, más capaz de ponderar y de reflexionar. El otro tipo de conocimiento, más impulsivo y más poderoso -aunque a veces "ilógico"-, es la mente emocional. El ser humano es *sentipensante*.

La dicotomía entre lo emocional y lo racional se asemeja a la distinción popular existente entre el «corazón» y la «cabeza». Saber que algo es cierto «*en nuestro corazón*» pertenece a un orden de convicción distinto -de algún modo, un tipo de certeza más profundo- que pensarlo con la mente racional.

*"El corazón tiene razones que la razón no entiende".
Blas Pascal*

Existe una proporcionalidad entre el control emocional y racional sobre el comportamiento ya que, cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional y más ineficaz, en consecuencia, la mente racional. Ésta es una configuración que parece derivarse de la ventaja evolutiva que supuso disponer, durante incontables ocasiones, de emociones e intuiciones que guiaran nuestras respuestas inmediatas frente a aquellas situaciones que ponían en peligro nuestra vida; situaciones en las que detenernos a pensar en la reacción más adecuada podía tener consecuencias francamente desastrosas.

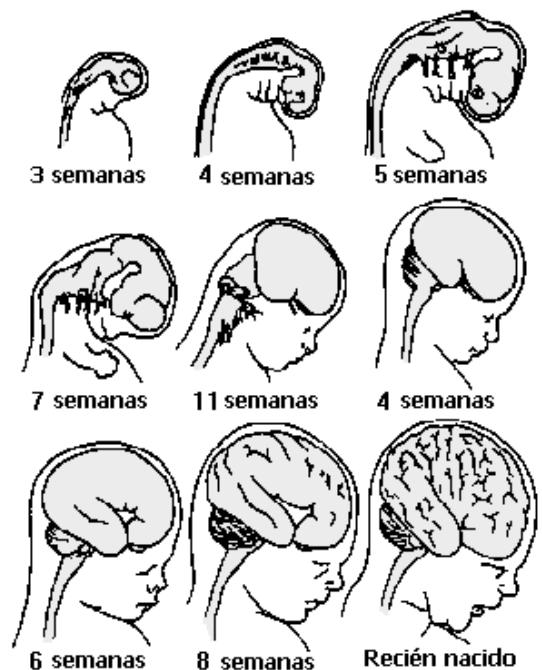
La mayor parte del tiempo, estas dos mentes -la mente emocional y la mente racional- operan en estrecha colaboración, entrelazando sus distintas formas de conocimiento para guiarnos adecuadamente a través del mundo. Habitualmente existe un **equilibrio dinámico** entre la mente emocional y la mente racional, en el que la emoción alimenta y da forma a las operaciones de la mente racional y la mente racional ajusta y a veces censura los mensajes procedentes de las emociones. En todo caso, sin embargo, la mente emocional y la mente racional constituyen, como veremos, dos facultades relativamente independientes que reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos aunque interrelacionados. En muchísimas ocasiones estas dos mentes están exquisitamente coordinadas porque los sentimientos son esenciales para el pensamiento y lo mismo ocurre a la inversa. Pero, en determinadas circunstancias, el equilibrio se rompe y la mente emocional desborda y secuestra a la mente racional o al revés, provocando también resultados lamentables.

El desarrollo evolutivo del cerebro

Para comprender mejor el gran poder de las emociones sobre la mente pensante -y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón- consideremos ahora la forma en que ha evolucionado el cerebro humano.

A lo largo de millones de años de evolución, el cerebro ha ido creciendo desde abajo hacia arriba, por así decirlo, y los centros superiores constituyen derivaciones de los centros inferiores más antiguos; un desarrollo evolutivo que se repite, por cierto, en el cerebro de cada embrión humano.

La región más primitiva del cerebro, una región que compartimos con todas aquellas especies que sólo disponen de un rudimentario sistema nervioso, es el **tallo encefálico**, que se halla en la parte superior de la médula espinal. Este cerebro rudimentario regula las funciones vitales básicas, como la



respiración, el metabolismo de los otros órganos corporales y las reacciones y movimientos automáticos.

Mal podríamos decir que este cerebro primitivo piense o aprenda porque se trata simplemente de un conjunto de reguladores programados para mantener el funcionamiento del cuerpo y asegurar la supervivencia del individuo. Éste es el cerebro propio de la Edad de los Reptiles, una época en la que el siseo de una serpiente era la señal que advertía la inminencia de un ataque.

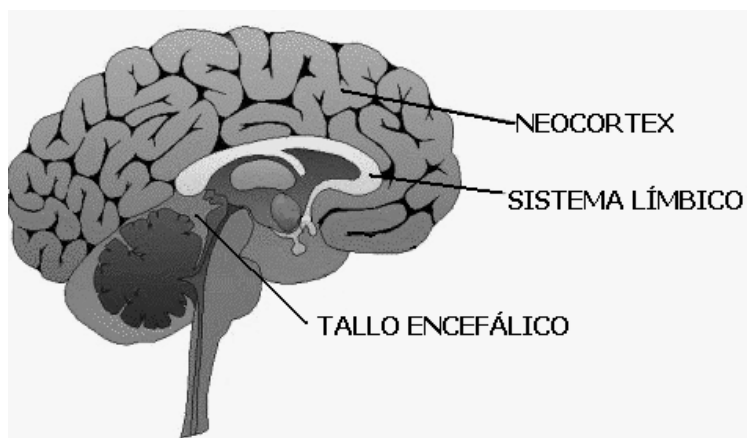
Con la aparición de los primeros mamíferos emergieron también nuevos estratos fundamentales en el cerebro. Estos estratos rodearon al tallo encefálico a modo de una rosquilla. A esta parte se le denominó **sistema límbico**, un término derivado del latín *limbus*, que significa «*anillo*». Este nuevo territorio neural agregó las emociones propiamente dichas al repertorio de respuestas del cerebro.

Cuando estamos atrapados por el deseo o la ira, cuando el amor nos enloquece o el miedo nos hace retroceder, nos hallamos, en realidad, bajo la influencia del sistema límbico.

La evolución del sistema límbico puso a punto dos poderosas herramientas: el aprendizaje y la memoria; dos avances realmente revolucionarios que permitieron ir más allá de las reacciones automáticas predeterminadas y afinar las respuestas para adaptarlas a las cambiantes exigencias del medio; favoreciendo así una toma de decisiones mucho más inteligente para la supervivencia. Por ejemplo, si un determinado alimento conducía a la enfermedad, la próxima vez sería posible evitarlo.

Hace unos cien millones de años, el cerebro de los mamíferos experimentó una transformación radical que supuso otro extraordinario paso adelante en el desarrollo del intelecto, los nuevos estratos de células cerebrales que terminaron configurando el **neocórtex**, la región que planifica, comprende lo que se siente y coordina los movimientos.

El neocórtex del *Homo sapiens*, mucho mayor que el de cualquier otra especie, ha traído consigo todo lo que es característicamente humano. El neocórtex es el asiento del pensamiento y de los centros que integran y procesan los datos registrados por los sentidos. También agregó al sentimiento nuestra reflexión sobre él y nos permitió tener sentimientos sobre las ideas, el arte, los símbolos y las imágenes.



La supervivencia de nuestra especie debe mucho al talento del neocórtex para la estrategia, la planificación a largo plazo y otras habilidades mentales; y de él proceden también sus frutos más maduros: el arte, la civilización y la cultura.

Este nuevo estrato cerebral permitió comenzar a matizar la vida emocional. Tomemos, por ejemplo, el amor. Las estructuras límbicas generan sentimientos de placer y de deseo sexual (las emociones que alimentan la pasión sexual) pero la aparición del neocórtex y de sus conexiones con el sistema límbico permitió el establecimiento del vínculo entre la madre y el hijo, fundamento de la unidad familiar y del compromiso a largo plazo de criar a los hijos que posibilita el desarrollo del ser humano.

El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.

La región emocional es el sustrato en el que creció y se desarrolló nuestro nuevo cerebro pensante y sigue estando estrechamente vinculada con él por miles de circuitos neuronales. Esto es precisamente lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo, por cierto, a los centros del pensamiento.

c. Los secuestros emocionales

En agosto de 1963, Richard Robles, un delincuente habitual condenado a tres años de prisión por los más de cien robos que había llevado a cabo para mantener su adicción a la heroína y que, por aquel entonces, se hallaba en libertad condicional, decidió robar por última vez. Según declaró posteriormente, había tomado la decisión de dejar de robar pero necesitaba desesperadamente dinero para su hija de tres años de edad.

El lujoso apartamento en Nueva York que Robles eligió para aquella ocasión pertenecía a dos jóvenes mujeres, Janice Wylie, investigadora de la revista Newsweek, de veintiún años, y Emily Hoffert, de veintitrés años de edad y maestra en una escuela primaria. Robles creía que no había nadie en casa pero se equivocó y una vez dentro, se encontró con Wylie y se vio obligado a amenazarla con un cuchillo y amordazarla, y lo mismo tuvo que hacer cuando, a punto de salir, tropezó con Hoffert.

Según contó años más tarde, mientras estaba amordazando a Janice Wylie, ella le aseguró que nunca lograría escapar porque ella recordaría su rostro y no cesaría hasta que la policía diera con él. Robles, que se había jurado que aquél sería su último robo, entró entonces en pánico y perdió completamente el control de sí mismo. Luego, en pleno ataque de locura, golpeó a las dos mujeres con una botella hasta dejarlas inconscientes y, dominado por la ira y el miedo, las apuñaló una y otra vez con un cuchillo de cocina.

Veinticinco años más tarde, recordando el incidente, se lamentaba diciendo: "Estaba como loco. Mi cabeza simplemente estalló". Durante todo este tiempo Robles no ha dejado de arrepentirse de aquel arrebatado de violencia.

Hoy en día, treinta años más tarde, sigue todavía en prisión por lo que ha terminado conociéndose como "el asesino de las universitarias".

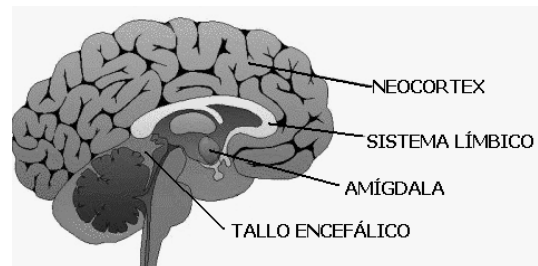
Este tipo de explosiones emocionales constituye una especie de secuestro neuronal. Según sugiere la evidencia de las investigaciones del cerebro, en tales momentos un centro del sistema límbico declara el estado de urgencia y recluta todos los recursos del cerebro para llevar a cabo su impostergable tarea. Este secuestro tiene lugar en un instante y desencadena una reacción decisiva antes incluso de que el neocórtex -el cerebro pensante- tenga siquiera la posibilidad de darse cuenta plenamente de lo que está ocurriendo, y mucho menos todavía, de decidir si se trata de una respuesta adecuada. El rasgo distintivo de este tipo de secuestros es que, pasado el momento crítico, el sujeto no sabe bien lo que acaba de ocurrir.

Claro que estos secuestros no son, en modo alguno, incidentes aislados y que tampoco suelen conducir a crímenes tan detestables como «el asesinato de las universitarias».

En forma menos drástica, aunque no por ello menos intensa, se trata de algo que nos sucede a todos y todas con cierta frecuencia. Recuerde, sin ir más lejos, la última ocasión en la que usted mismo *"perdió el control de la situación"* y explotó ante alguien -tal vez su esposa, un aprendiz, un hijo o el conductor de otro vehículo- con una intensidad que al considerarla posteriormente, le pareció desproporcionada. Es muy probable que aquél también fuera un secuestro, una especie de "golpe de estado neural" que, como veremos, se origina en la **amígdala cerebral**.

La sede de todas las pasiones

La **amígdala cerebral** del ser humano es una estructura relativamente grande en comparación con la de nuestros parientes evolutivos, los primates. Está especializada en las cuestiones emocionales y en la actualidad se considera como una estructura muy ligada a los procesos del *aprendizaje* y la *memoria*.



La interrupción de las conexiones existentes entre la amígdala cerebral y el resto del cerebro provoca una asombrosa ineptitud para calcular el significado emocional de los acontecimientos, una condición que a veces se llama *"ceguera afectiva"*.

Un joven a quien se extirpó quirúrgicamente la amígdala cerebral para evitar que sufriera ataques graves perdió todo interés en las personas y prefería sentarse a solas, ajeno a todo contacto humano. Seguía siendo perfectamente capaz de mantener una conversación, pero ya no podía reconocer a sus amigos íntimos, ni a sus parientes, ni siquiera a su misma madre, y

permanecía completamente impasible ante la angustia que les producía su indiferencia. La ausencia de la amígdala cerebral parecía impedirle todo reconocimiento de los sentimientos y todo sentimiento sobre sus propios sentimientos.

La amígdala cerebral constituye, pues, una especie de **depósito de la memoria emocional** y, en consecuencia, también se la puede considerar como un **almacén de significados**. Por ello una vida sin amígdala cerebral es una vida despojada de todo significado personal.

Joseph LeDoux, neurocientífico de la Universidad de Nueva York, fue el primero en descubrir el importante papel desempeñado por la amígdala cerebral. LeDoux forma parte de un grupo de neurocientíficos que, utilizando métodos y tecnologías innovadoras, se han dedicado a cartografiar el funcionamiento del cerebro con un nivel de precisión anteriormente desconocido que pone al descubierto misterios de la mente inaccesibles para las generaciones anteriores.

Una de las investigaciones llevada a cabo por LeDoux explica la forma en que la amígdala cerebral puede asumir el control en determinadas circunstancias, cuando el cerebro pensante - el neocórtex- todavía no ha llegado a tomar decisión alguna.

En la arquitectura cerebral, la amígdala constituye una especie de **“servicio de vigilancia”** dispuesto a alertar al resto del organismo ante cualquier señal de alarma. En el caso de que, por ejemplo, suene la alarma de miedo, envía mensajes urgentes a cada uno de los centros fundamentales del cerebro, disparando la secreción de las hormonas corporales que predisponen a la lucha o a la huida, activando los centros del movimiento y estimulando el sistema cardiovascular, los músculos y las vísceras.

La extensa red de conexiones neuronales de la amígdala cerebral le permite, durante una crisis emocional, reclutar y dirigir una gran parte del cerebro, incluida la mente racional.

La investigación realizada por LeDoux constituye una auténtica revolución en nuestra comprensión de la vida emocional que revela por vez primera la existencia de vías nerviosas para los sentimientos que eluden el neocórtex. Este circuito explicaría el gran poder de las emociones para desbordar a la razón porque los sentimientos que siguen este camino directo a la amígdala cerebral son los más intensos y primitivos.

Según explica LeDoux: *«anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente»*. De este modo la amígdala cerebral puede desencadenar una respuesta antes de que los centros corticales hayan comprendido completamente lo que está ocurriendo.

Nuestras emociones tienen una mente propia, una mente cuyas conclusiones pueden ser completamente distintas a las sostenidas por nuestra mente racional. No deberíamos

sorprendemos de que el lado oscuro de nuestras emociones más intensas nos resulte incomprensible, especialmente en el caso de que estemos atrapados en ellas. La amígdala cerebral puede reaccionar con un arrebato de ira o de miedo antes de que el neocórtex sepa lo que está ocurriendo, porque la emoción se pone en marcha antes que el pensamiento y, a veces, de un modo completamente independiente de él.

Limitaciones del "sistema de alarma neuronal"

La importancia de la ruta directa que establece la amígdala cerebral con nuestro organismo debe haber sido extraordinaria en el proceso evolutivo, al ofrecer una respuesta rápida que permitió ganar unos milisegundos críticos ante las situaciones peligrosas. Es muy probable que esos milisegundos salvaran literalmente la vida de muchos de nuestros antepasados porque esa configuración ha terminado quedando impresa en el cerebro de todo mamífero, incluyendo el nuestro.

De hecho, aunque ese circuito desempeñe un papel limitado en la vida mental del ser humano actual -restringido casi exclusivamente a las *crisis emocionales*- la mayor parte de la vida mental de los pájaros, de los peces y de los reptiles depende de él, dado que su misma supervivencia estriba en evaluar constantemente el entorno en busca de predadores y de presas.

Sin embargo, uno de los inconvenientes de este sistema de alarma neuronal para el ser humano contemporáneo es que, con más frecuencia de la deseable, el mensaje de urgencia mandado por la amígdala cerebral suele ser obsoleto, especialmente en el cambiante mundo social en el que nos movemos. **Se trata de un sistema rudimentario que no se detiene a verificar la adecuación o no de sus conclusiones y actúa antes de confirmar la gravedad de la situación.** Por esto, muchas veces nos hace reaccionar al presente con respuestas que fueron grabadas hace ya mucho tiempo; con pensamientos, emociones y reacciones aprendidas en respuesta a acontecimientos vagamente similares.

En tales momentos la imprecisión del *cerebro emocional*, se ve acentuada por el hecho de que **muchos de los recuerdos emocionales más intensos proceden de los primeros años de vida y de las relaciones que el niño mantuvo con las personas que le criaron.**

En opinión de LeDoux, este aprendizaje emocional de la infancia es tan poderoso y resulta tan difícil de comprender para el adulto porque está grabado en la amígdala cerebral con la huella tosca y no verbal propia de la vida emocional. Muchas de estas primeras lecciones emocionales se impartieron en un tiempo en el que el niño o niña todavía carecía de palabras y, en consecuencia, cuando se reactiva el correspondiente recuerdo emocional en la vida adulta, no existen pensamientos articulados sobre la respuesta que debemos tomar.

Casi todas las personas tenemos un repertorio de objetos, alimentos, situaciones o actitudes que nos molestan, alteran o agradan de manera significativamente distinta a los demás y que no somos capaces de explicar por qué nos provocan esos sentimientos. Son ejemplos de esos recuerdos emocionales que se grabaron en nuestra amígdala cerebral en la infancia.

Los ojos de la razón

Una operación quirúrgica extirpó por completo el tumor que Manuel tenía inmediatamente detrás de la frente, un tumor del tamaño de una naranja pequeña. Pero, aunque la operación había sido todo un éxito, los conocidos advirtieron un cambio tal de personalidad que les resultaba difícil reconocer que se trataba de la misma persona. Antes había sido un abogado de éxito pero ahora ya no podía mantener su trabajo, su esposa terminó por abandonarle, dilapidó todos sus ahorros en inversiones improductivas y se vio obligado a vivir recluido en la habitación de huéspedes de casa de su hermano.

Algo en Manuel resultaba desconcertante porque, si bien intelectualmente seguía siendo tan brillante como siempre, malgastaba inútilmente el tiempo perdiéndose en los detalles más insignificantes, como si hubiera perdido toda sensación de prioridad. Y los consejos no tenían el menor efecto sobre él y le despedían sistemáticamente de todos los trabajos. Los tests intelectuales no parecían encontrar nada extraño en sus facultades mentales, pero Manuel decidió visitar a un neurobiólogo con la esperanza de descubrir la existencia de algún problema neurológico que justificara su incapacidad porque, de no ser así, debía concluir lógicamente que su enfermedad era meramente inexistente.

Antonio Damasio, el neurólogo al que consultó, se quedó completamente atónito ante el hecho de que, aunque la capacidad lógica, la memoria, la atención y otras habilidades cognitivas se hallaran intactas, Manuel no parecía darse cuenta de sus sentimientos con respecto a lo que le estaba ocurriendo. Podía hablar de los acontecimientos más trágicos de su vida con una ausencia completa de emociones, como si fuera un mero espectador de las pérdidas y los fracasos de su pasado, sin mostrar la menor desazón, tristeza, frustración o enojo por la injusticia de la vida. Su propia tragedia parecía causarle tan poco sufrimiento que hasta el mismo Damasio parecía más preocupado que él.

Damasio llegó a la conclusión de que la causa de aquella ignorancia emocional había que buscarla en la intervención quirúrgica, ya que la extirpación del tumor cerebral debería haber afectado parcialmente a los lóbulos prefrontales. Efectivamente, la operación había seccionado algunas de las conexiones nerviosas existentes entre los centros inferiores del cerebro emocional, (en particular, la amígdala cerebral y otras regiones adyacentes) y las regiones pensantes del neocórtex. De este modo, su pensamiento se había convertido en una especie de ordenador, completamente capaz de dar los pasos necesarios para tomar una decisión, pero absolutamente incapaz de asignar valores a cada una de las posibles alternativas. Todas las posibilidades que le ofrecía su mente resultaban, así, igualmente neutras. Ese razonamiento francamente desapasionado era, en opinión de Damasio, el núcleo de los problemas de Manuel, ya que la falta de conciencia de sus propios sentimientos sobre las cosas era precisamente lo que hacía defectuoso su proceso de razonamiento.

Las dificultades de Manuel se presentaban incluso en las decisiones más nimias. Cuando Damasio trató de concertar un día y una hora para la próxima cita, Manuel se convirtió en un amasijo de dudas porque encontraba pros y contras para cada uno de los días y de las

horas que le proponía Damasio y no acertaba a elegir entre ninguna de ellas. Los motivos que aducía para aceptar u objetar cualquiera de las alternativas eran sumamente razonables, pero era incapaz de darse cuenta de cómo se sentía con cualquiera de ellas. Y aquella falta de conciencia de sus propios sentimientos era precisamente lo que le convertía en alguien completamente apático.

"No debemos olvidar, como Leontiev destacó hace bastantes años, que el cerebro es un auténtico órgano social, necesitado de estímulos ambientales para su desarrollo. Sin apego afectivo, no puede alcanzar sus cumbres más elevadas en la aventura del conocimiento (...)" Luis Carlos Restrepo, citado por Hugo Assman.

Los sentimientos desempeñan un papel fundamental para navegar a través de la incesante corriente de las decisiones personales que la vida nos obliga a tomar. Es cierto que los más intensos pueden crear estragos en el razonamiento, pero también lo es que su ausencia puede ser absolutamente desastrosa, especialmente en aquellos casos en los que tenemos que sopesar cuidadosamente decisiones de las que, en gran medida, depende nuestro futuro; como la carrera que estudiaremos, la necesidad de mantener un trabajo estable o de arriesgarnos a cambiarlo por otro más interesante, con quién casarnos, dónde vivir, qué apartamento alquilar, qué casa comprar, etc. Estas son decisiones que no pueden tomarse exclusivamente con la razón sino que también requieren del concurso de la sabiduría emocional acumulada por la experiencia pasada. La lógica formal por sí sola no sirve para decidir con quién casarnos, en quién confiar o qué trabajo desempeñar porque, en esos dominios, **la razón carente de sentimientos es ciega.**

Las señales intuitivas que nos guían en esos momentos llegan en forma de impulsos límbicos que Damasio denomina «*indicadores somáticos*», sensaciones, que en algunos casos buscan llamar la atención sobre el posible peligro de un determinado curso de acción. Estos indicadores suelen orientarnos en contra de determinadas decisiones y también a favor de alguna oportunidad interesante. En esos momentos no solemos recordar la experiencia concreta que causa esa sensación, aunque en realidad lo único que nos interesa es la señal de que una determinada decisión puede conducirnos a un desastre o a una intensa satisfacción.

La llave que favorece la toma de decisiones personales consiste, en suma, en permanecer en contacto con nuestras propias emociones.

Armonizando la emoción y el pensamiento, superando la dicotomía

Las conexiones existentes entre la amígdala cerebral (y las estructuras límbicas relacionadas) y el neocórtex, constituyen el centro de gravedad de las luchas y de los tratados de cooperación existentes entre el **corazón** y la **cabeza**, entre los pensamientos y los sentimientos. Esta vía nerviosa, en suma, explicaría el motivo por el cual la emoción es algo tan fundamental para pensar eficazmente, tanto para tomar decisiones inteligentes como para permitirnos simplemente pensar con claridad.

Las emociones, pues, son importantes para el ejercicio de la razón. En la danza entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando -o incapacitando- al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que éstas se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación.

En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la **inteligencia racional** y la **inteligencia emocional** y nuestro funcionamiento en la vida está determinado por ambos.

De hecho, el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin el concurso de la inteligencia emocional, y la adecuada complementación entre el sistema límbico y el neocórtex, exige la participación armónica entre ambos. Sólo entonces podremos hablar con propiedad de inteligencia emocional y de capacidad intelectual.

Todo esto vuelve a poner sobre el tapete el viejo problema de la contradicción existente entre la **razón** y el **sentimiento**. No es que debamos pretender eliminar la emoción y poner la razón en su lugar -como quería Erasmo-, sino que nuestra intención debe ser descubrir el modo inteligente de armonizar ambas funciones. **El viejo paradigma proponía como ideal la razón liberada de los impulsos de la emoción, el nuevo paradigma, por su parte, propone armonizar la cabeza y el corazón, superar la dicotomía.** Pero, para llevar a cabo adecuadamente esta tarea, necesitamos comprender con más claridad lo que significa enfocar inteligentemente las emociones, tema que trataremos en la siguiente unidad.

"La vida humana no está genéticamente predeterminada, ni estamos genéticamente predeterminados para ser un tipo u otro de ser humano. Esto es lo que significa que nosotros, los seres humanos, somos seres que aprenden, y esto es así, no importa cuánto se hable hoy en día de determinismo genético."

Humberto Maturana

1.3 Desarrollo socioemocional y valores

"Los valores tienen que ver con el dominio de las emociones, no de la razón, y en particular con el dominio del amor, que es la emoción que constituye la coexistencia social."

Humberto Maturana

Antes de cerrar la unidad, consideramos necesario comentar la relación entre el desarrollo socioemocional y los valores.

Según diversos autores la ética y la integridad moral se construyen sobre la base de un mínimo desarrollo socioemocional. Éste se convierte en el fundamento para integrar los principios éticos y los valores compartidos, tales como la dignidad humana, la justicia, la igualdad, la paz, la honestidad, etc.

Existe la creciente evidencia de que las actitudes éticas fundamentales que adoptamos en la vida se asientan en las capacidades emocionales subyacentes. Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción. Quienes se hallan a merced de sus impulsos - quienes carecen de autocontrol, por ejemplo- difícilmente logran desarrollar la ética porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter.

Por ejemplo, la raíz de la solidaridad radica en la empatía, en la habilidad para comprender las emociones de los demás y es por ello que la falta de sensibilidad hacia la necesidad o la desesperación ajenas es una muestra patente de falta de consideración. Y si existen dos actitudes éticas que nuestro tiempo necesita con urgencia son el *autocontrol* y la *solidaridad*.

Sugerencias de trabajo para el portafolio

1. Identifique los conceptos más importantes de la unidad y busque ejemplos que los ilustren, especialmente en su experiencia coordinador o animador. Por ejemplo, puede iniciar con el concepto "actitud" y describir la de algún niño o joven; Carlos estaba sentado al frente del grupo y le solicité que compartiera su reflexión, pero entonces me dijo que eso era injusto, me pareció que pensaba que yo le preguntaba para castigarlo o dejarlo en mal frente al grupo... También puede buscar ejemplos referidos a su propia persona, lo cual puede resultarle más revelador.

Una vez que tenga el conjunto de conceptos abordados durante la unidad con ejemplos de la cotidianidad de su trabajo; formule dos o tres conclusiones sobre la utilidad que pueden tener estos conocimientos para facilitar la formación de las y los niños y jóvenes de su acción pastoral.

2. Ejercicio de crecimiento personal

Un ejercicio muy útil para todo aquel que quiera comprender sus actitudes y promoverlas en otras personas, es aprender a identificar los distintos componentes de sus propias actitudes a lo largo del día.

Le proponemos analizar algunas de las actitudes que ha tenido últimamente e incluya el ejercicio en su portafolio. Pueden haber ocurrido en la actividad pastoral, en un grupo, en una convivencia o en otro contexto.

| Actitud, situación ↓ | ¿Qué sentí? Emociones, sentimientos | ¿Qué pensé? Ideas, pensamientos | ¿Qué hice y dije? Actuaciones, gestos, actos, palabras |
|-------------------------|--|------------------------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Aprender a tomar conciencia de lo que sentimos, pensamos y de la manera en que actuamos, resulta indispensable para crecer como personas.

Metas del desarrollo socioemocional

Segunda Unidad

"Es fundamental que los educadores sepan que la vida humana sigue el curso de las emociones, no de la razón y que esto no es una limitación sino un rasgo de nuestra constitución humana como seres vivos".
Humberto Maturana

La cultura occidental se ha empeñado en el desarrollo de algunas capacidades racionales y la mayor parte de centros educativos responden a esa visión. Sin embargo, las personas más brillantes y con un Coeficiente Intelectual (CI) elevado, con frecuencia resultan ser malos timoneles de su vida.

Diferentes investigaciones -especialmente las de Harvard, en EEUU- han demostrado que las actitudes, -como la autoconfianza, la perseverancia y la autodisciplina- ofrecen muchas más oportunidades de éxito en la vida, que las habilidades que incluye el concepto tradicional de inteligencia -matemática, verbal y espacial-.

Aunque un elevado CI no constituye garantía de prosperidad y felicidad, muchos centros educativos siguen insistiendo en el desarrollo de esas habilidades en detrimento de ese otro conjunto de rasgos -que algunos llaman carácter- tan decisivo para nuestro destino personal.

El principal interés de este curso está precisamente en la promoción de esas habilidades del desarrollo socioemocional a las que algunos llaman inteligencia emocional (Goleman, Mayer, Salovey) y otras inteligencias personales (Gardner y colaboradores).

En esta unidad abordaremos seis de estas habilidades:

- Autoestima
- Conciencia
- Autocontrol
- Automotivación
- Empatía
- Relaciones interpersonales

Además de explorar en qué consiste cada habilidad, le invitamos a realizar los ejercicios propuestos para vivir la experiencia de desarrollarla y así estar en mejores condiciones de potenciarla en las y los destinatarios de la acción pastoral.

2.1 ¿Qué cultivar en el terreno socioemocional?

Howard Gardner -el autor de la teoría de las inteligencias múltiples- se refiere a la **inteligencia intrapersonal** como la clave para el conocimiento de uno mismo, la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta.

También habla de la **inteligencia interpersonal**, como la capacidad de comprender a los demás, identificar las cosas que más les motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos.

A partir del trabajo de Peter Salovey, Daniel Goleman y Howard Gardner, proponemos seis competencias o capacidades principales del desarrollo socioemocional:

1. **La autoestima.** Se basa en la percepción del propio mundo interior y en la autoevaluación, a partir de la imagen que uno tiene de sí mismo y de lo que se siente respecto de la propia persona. Algunas personas se valoran únicamente por sus atributos personales (cualidades) y otras únicamente por sus actos (realizaciones). Lejos de tener que elegir entre esas dos formas de autoestima, es importante cultivar ambas para adquirir un buen equilibrio vital (Monbourquette, Ladouceur y d'Aspremont, 2004). La autoestima nos permite sentirnos valiosos, ser eficientes y se manifiesta en una gran confianza en nuestra capacidad de pensar y sentir para hacer frente a los desafíos de la vida. Como lo plantea la frase de Earl Nightingale "nos convertimos en aquello en lo que pensamos".
2. **La toma de conciencia de las propias actitudes.** La capacidad de reconocer nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos, en el mismo momento en que aparecen, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. La capacidad de registrar conscientemente nuestros sentimientos resulta crucial para la comprensión de uno mismo. Por otro lado, la incapacidad de percibirlos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen una mayor certeza de sus actitudes suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un mejor conocimiento de sus sentimientos, pensamiento y actos.
3. **El control de nuestras reacciones emocionales.** Las emociones que sentimos ante distintas situaciones difícilmente se pueden controlar, lo que sí es posible hacer es asumir el control de nuestras reacciones y actitudes. No es conveniente reprimir las emociones, sino aprender a manejarlas y expresarlas de forma controlada. Esta habilidad incluye tranquilizarse a uno mismo, desembarazarse de la ansiedad, de la tristeza y de la irritabilidad. Las personas que carecen de esta destreza tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables -son como esclavas de malos hábitos emocionales-, mientras que por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida.

4. **La motivación de uno mismo.** Seligman (en Aguilar, 1996) sugiere que la causa de la mayoría de las reprobaciones estudiantiles no es la falta de capacidad potencial sino el abandono originado en un estilo de pensamiento pesimista. Distintos pensadores se han esforzado por demostrar que en muchos casos el ser humano sufre, no por las cosas que suceden, sino por la manera en que las interpreta. El control de la vida emocional y su orientación a objetivos resulta esencial para activar y mantener actitudes positivas que nos permitan lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en las actividades que emprenden.
5. **El reconocimiento de las emociones ajenas.** La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la «*habilidad social*» fundamental. Las personas empáticas suelen sintonizar con las sutiles señales sociales que indican qué sienten, qué necesitan o qué quieren las demás personas y esta capacidad las hace más aptas para relacionarse con ellas. La empatía puede prender la llama de la comprensión, la justicia y la solidaridad.
6. **El arte de las relaciones.**
Las relaciones humanas se basan, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas. Son las que subyacen a la amistad, el trabajo en equipo y la eficacia interpersonal. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen tener éxito en todas las actividades vinculadas a las relaciones interpersonales.

Las lagunas en estas áreas pueden remediarse y, en términos generales, cada uno de estos dominios representa un conjunto de actitudes y de reacciones que, con el esfuerzo adecuado, pueden llegar a mejorarse.

Arreglarse el corazón

*La gente se arregla todos los días el cabello. ¿Por qué no el corazón?
Proverbio chino*

Antes de abordar cada una de las competencias o capacidades del desarrollo socioemocional, resulta fundamental que nos formulemos algunas preguntas: ¿estamos en disposición de mejorar nuestras actitudes?, ¿queremos hacerlo?

Como plantea Carrión (1996), resulta indispensable estar dispuesto a:

- Determinar lo que en estos momentos nos esté impidiendo o molestando en nuestro crecimiento como seres humanos, aunque reconocerlo resulte desagradable.
- Cambiar aquellas actitudes que nos perjudican y limitan, aunque esto suponga cierto grado de esfuerzo.
- Sacar fuera de nosotros esas creencias que dicen que las personas no podemos cambiar, que resulta imposible modificar aspectos de la propia personalidad.
- Poner en práctica las estrategias para mejorar nuestras actitudes y evaluar su utilidad.

a. Querernos y confiar en nosotros mismos; autoestima

(Basado en Woolfolk, 1999)

Apreciarnos a nosotros mismos y confiar en que podemos hacer muchas cosas bellas, grandes e importantes -aunque sepamos que tenemos que prepararnos para ello- es requisito para vivir la vida a plenitud. Gran parte de los desórdenes de la vida socioemocional de las personas están relacionados con los conceptos y sentimientos que tienen hacia sí mismas.

"Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Mc 12, 31).

Para amar al prójimo, como Jesús quiere, es indispensable saberse amar primero a sí mismo, una alegre y genuina aceptación de sí mismo es la base de todo lo que sigue.

www.seminariopontificio.cl

¿De qué está hecha la autoestima?

Es importante conocer y tomar en cuenta los aspectos que conforman y condicionan la autoestima para poder mejorarla. Revisemos los más importantes.

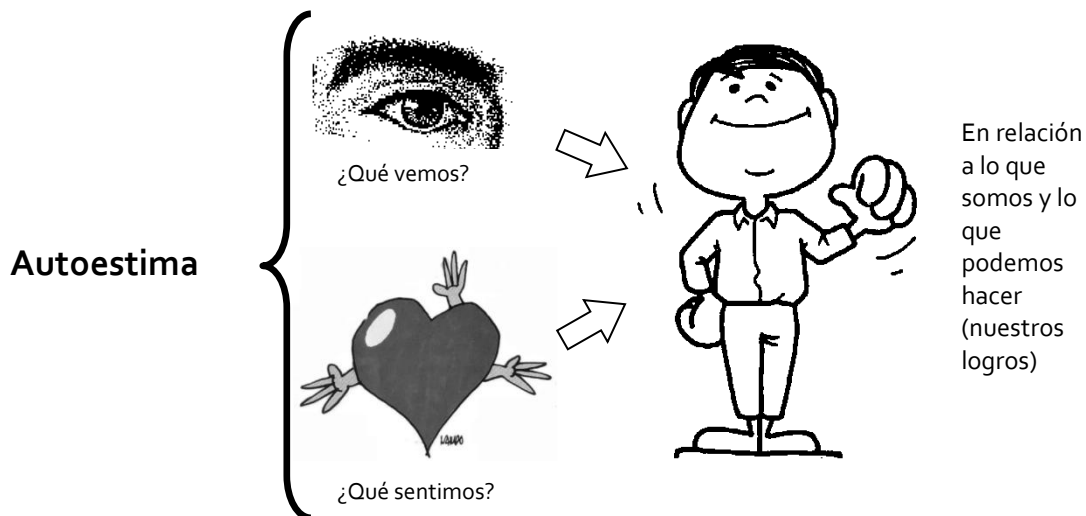
Monbourquette, Ladouceur y d'Aspremont (2004), plantean que la autoestima tiene dos dimensiones: la referida al propio **ser** y la referida al propio **actuar**. La autoestima referida al propio ser se traduce en la creencia y valoración de la propia persona como ser único en el mundo, en la aceptación total de todos los aspectos personales (físicos, psicológicos, espirituales...) y en un amor benévolo por uno mismo. La autoestima referida a las propias competencias implica confianza en las facultades personales -como la capacidad de aprender-, aprecio por las propias realizaciones, por pequeñas que sean, evaluación de los progresos personales y la búsqueda de la misión personal.

Aguilar (1996), también recomienda distinguir dos términos: **autoconcepto** y **autoestima**, que si bien están muy relacionados, se refieren a aspectos distintos. El autoconcepto es una

estructura cognoscitiva -una creencia acerca de quién es uno- mientras que la autoestima es una acción afectiva -una evaluación de quién es uno-. Si la persona se evalúa de manera positiva -si "le gusta lo que ve"-, decimos que tiene una autoestima elevada (Pintrich y Schunk, 1996).

Es importante considerar estos dos términos porque no se puede querer algo que no se sabe que existe o que se mira de forma distorsionada. Por ejemplo, si una persona no ha incluido en su autoconcepto algunos aspectos de su físico debido a que tiene puesta su atención en uno sólo -generalmente en algo distinto respecto a los demás y que es considerado defecto-, no podrá llegar a estimarse adecuadamente.

En otras palabras, la autoestima se construye con dos herramientas: **concernos mejor y valorarnos correctamente**. Tanto en lo que se refiere a **lo que somos**, como a **lo que hemos hecho y podemos hacer**.



Los enemigos de la autoestima

La autoestima se construye gracias a la constante autoevaluación que la persona se realiza en situaciones diferentes (Shavelson y Bolus, 1982). En efecto, niños y adolescentes se preguntan continuamente "¿Cómo lo estoy haciendo?" Para formar sus juicios toman en cuenta los mensajes verbales y no verbales de las personas que les son significativas; en los primeros años los padres, familiares y amigos, educadores...

Lamentablemente la mayoría de personas cometemos algunos errores al momento de realizar estos juicios y autoevaluaciones que pueden llegar a tener consecuencias muy negativas, por eso les llamamos "los enemigos de la autoestima" (Aguilar, 1996).

Lea cuidadosamente las siguientes frases:

- *Tengo mala memoria.*

- *Siempre me equivoco al hacer las cuentas.*
- *Cuando me concentro en algo no me acuerdo de nada más.*
- *No tengo paciencia.*
- *Este amigo me saca de mis casillas.*
- *Soy muy distraído.*
- *No soy bueno para las matemáticas.*

¿Dónde está el problema con estas frases? Sucede con frecuencia que las personas **nos etiquetamos y etiquetamos a los demás** con juicios categóricos o generalizaciones. ¿Es genuino creer que algo que nos sucede, una o muchas veces, **necesariamente tendrá que manifestarse de la misma manera siempre**? ¡Desde luego que no!

Cuando convertimos una conducta o varias (romper algo, cometer los mismos errores en una actividad...) en una característica de nuestra persona o de otras, generalmente renunciamos a la posibilidad de modificarla. Caemos en la trampa del "**así soy yo**" que en realidad esconde la siguiente idea: "me comporto así y no estoy dispuesto a cambiar".

El primer paso para evitar este proceso de "*etiquetación*" es descubrir las formas sutiles y equivocadas en las que llegamos a conclusiones sobre nosotros mismos y los demás.

Es necesario que revisemos todo tipo de etiquetas y nos cuestionemos: ¿Por qué tiene que ser así siempre? ¿Cómo puedo cambiar esta situación? De esta forma podremos tomar conciencia de que **podemos cambiar** y generar la energía necesaria para lograrlo.

Es común escuchar frases como "Tú siempre sales con eso" (refiriéndose a una actitud o comentario inadecuado) o "Nunca vas a entender"; que implican la negación de la probabilidad de cambiar. El *siempre* y el *nunca* expresan generalizaciones indebidas.

Veamos el análisis de una etiqueta muy común colocada a una situación analizada por Aguilar (1996): *Las matemáticas son difíciles*. ¿Acaso esta etiqueta no provoca desaliento, predisposición, imposibilidad de vislumbrar una manera agradable de aprender?

Aún cuando es una idea muy generalizada, la realidad muestra que:

- Las matemáticas pueden ser fáciles si el educador ofrece buenas explicaciones, ejemplos y ayudas, y si uno mismo las repasa correctamente.
- Si se superan los vacíos dejados en los fundamentos de cada tema (conceptos, procedimientos, habilidades que no se desarrollaron bien) las matemáticas pueden resultar mucho más comprensibles y sencillas.
- Las dificultades con las matemáticas pueden superarse si las y los educandos utilizan estrategias que las hagan más fáciles.

Lo peor de las etiquetas es que nos impiden ser proactivos y buscar las maneras de alcanzar nuestras metas, haciéndonos adoptar una actitud pasiva o bloqueándonos.

Precisamente, uno de los peores enemigos de la autoestima es **la generalización**, que nos hace creer que lo malo va más allá de ciertas situaciones específicas, es crear catástrofes que en realidad no existen pues "no todas las puertas se cierran aunque se cierren algunas". Veamos algunos ejemplos:

| Situación | Etiqueta - Generalización |
|---|----------------------------|
| Al salir mal en uno o varios cursos. | No soy buen estudiante. |
| Por uno o varios olvidos. | Tengo mala memoria. |
| Por algún error de cálculo. | No calculo bien las cosas. |
| Luego de dos adversidades en medio de muchas más situaciones positivas. | Nada me sale bien hoy. |
| Por haber fallado varias veces. | Soy un inútil. |
| Por haber roto la dieta. | No tengo voluntad. |
| Por aceptar una decisión que no te convenía. | Soy débil de carácter. |

Estas etiquetas son generalizaciones distorsionadas de lo que somos y hacemos e implican que así somos todo el tiempo y que no podemos cambiar.

Una buena manera de corregir esta tendencia a etiquetar y generalizar es habituarnos a **definir los problemas exclusivamente en los términos en que ocurren**. Expresar la adversidad sólo en el tiempo, lugar y situación en que ocurrió (cuándo, dónde o con quién). Se trata de buscar más calidad en los juicios que hacemos sobre nosotros mismos y sobre los demás. Por ejemplo:

- *En esta ocasión me preocupe por otras cosas y olvidé...*
- *En esta clase de matemática me distraje y me costó comprender...*
- *En esta oportunidad no fui amable con....*
- *Esta semana me resultó difícil levantarme temprano...*
- *El educando... (especificar el nombre) no aprecia una de las clases que imparto...*
- *En esta ocasión este sujeto estaba de mal humor...*
- *Hubo conflictos en la reunión de hoy...*

Estas frases sitúan los problemas en su justa dimensión y dejan ver que pueden resolverse. Resulta muy importante evitar el uso de palabras como *siempre, nunca, todo y nada* al realizar los juicios sobre nuestra propia persona y sobre los demás.

Cuando colocamos etiquetas negativas a las otras personas, nos cuesta más renovar nuestra percepción sobre ellos, lo cual puede ser el principal obstáculo para que la otra persona

cambie. Si insistimos en que alguien es irremediablemente "inadecuado, inepto, lento, o tonto" nuestro mensaje es: "No importa lo que hagas, para mí tú siempre serás así". Le invitamos a dejar de luchar. Muchas veces no lo hacemos de mala fe, pues nos ocurre hasta con quienes más queremos.

Autoestima colectiva

Hasta este punto hemos hablado de la autoestima como si se tratara de una característica puramente individual. Algunos psicólogos han propuesto que hay otra base para la autovalía y la identidad. "El otro nivel de la identidad, el yo colectivo, abarca los aspectos del individuo que lo vinculan con los otros miembros del grupo" (Wright y Taylor, 1995). Es posible que nuestra autoestima esté influida tanto por las características individuales como por nuestra pertenencia a este o aquel grupo -familia, grupos de compañeros y herencia étnica-.

Esta segunda dimensión se denomina autoestima colectiva, un sentido del valor de los grupos a los que pertenecemos. Cuando los educandos se enfrentan con los recordatorios diarios, sutiles o flagrantes de que sus grupos étnicos o familiares tienen menos valor, se socava la base de su autoestima colectiva.

Por desgracia, hay pruebas de que las y los niños de diversos grupos étnicos escuchan y aceptan mensajes *devaluatorios*. Por ejemplo, hay pruebas recientes de que algunos niños mexicanoestadounidenses (Weiland y Coughlin, 1979), asiaticoestadounidenses (Aboud y Skerry, 1984) y canadienses (Corenbn Annis, 1987) tienen sentimientos negativos similares acerca de sus grupos étnicos debido a los mensajes devaluatorios que reciben constantemente.

Para todos los niños y jóvenes, el orgullo sano en la familia y la comunidad forma parte de las bases de una identidad estable y de la autoestima colectiva. A los destinatarios de la pastoral que pertenecen a determinados grupos étnicos en ocasiones les resulta difícil establecer una identidad clara, porque además de formar parte de una cultura mayoritaria también pertenecen a otra.

Los esfuerzos especiales por fomentar el **orgullo étnico** -entendido como un sentimiento positivo hacia su grupo cultural- resultan particularmente importantes para que los destinatarios no adquieran la idea de que las diferencias equivalen a deficiencias. Por ejemplo, las diferencias en el color de la piel, el largo del cabello, la forma de vestir, el idioma o el acento son sólo eso, diferencias, y no cualidades inferiores o superiores (Spencer y Markstrom-Adams, 1990).

Las investigaciones indican que los miembros de grupos minoritarios que han obtenido una identidad al explorar y adoptar valores tanto de su herencia como de la cultura dominante

tienen una autoestima mayor, se sienten más competentes y sus relaciones con los demás son más positivas (Phinney y Al 1990). Cada uno de nosotros tiene una herencia étnica. Cuando los adolescentes reconocen y se sienten seguros de la propia, en general se muestran también más respetuosos de la de los demás. Así, la exploración de las raíces étnicas de todos los niños y jóvenes ha de fomentar tanto la autoestima como la aceptación de los demás (Rotherham-Borus, 1994).

b. Aprender a escuchar el corazón; conciencia

(Basado en Goleman, 1995 y Monbourquette, et.al. 2004)

*Hay que escuchar a la cabeza, pero dejar hablar al corazón.
Marguerite Yourcenar*

Según cuenta un viejo relato japonés, en cierta ocasión, un belicoso samurai desafió a un anciano maestro zen a que le explicara los conceptos de cielo e infierno. Pero el monje replicó con desprecio:

-¡No eres más que un patán y no puedo malgastar mi tiempo con tus tonterías!

El samurai, herido en su honor, montó en cólera y, desenvainando la espada, exclamó:

-Tu impertinencia te costará la vida.

-¡Eso -replicó entonces el maestro- es el infierno!

Conmovido por la exactitud de las palabras del maestro sobre la cólera que le estaba atenazando, el samurai se calmó, envainó la espada e hizo una reverencia, agradecido.

-¡Y eso -concluyó entonces el maestro-, eso es el cielo!

La súbita caída en cuenta del samurai de su propio desasosiego ilustra a la perfección la diferencia crucial existente entre permanecer atrapado por un sentimiento y darse cuenta de que uno está viviendo uno y siendo arrastrado por él. **Darse cuenta de los propios sentimientos en el mismo momento en que éstos tienen lugar constituye la piedra angular de la inteligencia emocional.**

A primera vista tal vez pensemos que nuestros sentimientos son evidentes, pero una reflexión más cuidadosa nos recordará las muchas ocasiones en las que realmente no hemos reparado -o lo hemos hecho demasiado tarde- en lo que sentíamos con respecto a algo o alguien.

La conciencia de uno mismo es la atención continua a los propios estados internos en que la mente se ocupa de observar e investigar la experiencia misma, incluidas las emociones. Esta cualidad permite que la atención capte de manera más o menos imparcial y no reactiva todo cuanto pasa por la conciencia, como si se tratara de un testigo. Este tipo de conciencia de uno mismo parece requerir una activación de las áreas del lenguaje destinadas a identificar y nombrar las emociones.

La conciencia de uno mismo no es un tipo de atención que se vea fácilmente arrastrada por las emociones, que reaccione en demasía o que amplifique lo que se perciba sino que, por el contrario, constituye una actividad relativamente neutra que mantiene la atención sobre uno mismo aún en medio de la más turbulenta agitación emocional.

William Styron parece describir esta facultad cuando, al hablar de su profunda depresión, menciona la sensación de *«estar acompañado por una especie de segundo yo, un observador espectral que, sin compartir la demencia de su doble, es capaz de darse cuenta, con desapasionada curiosidad, de sus profundos desasosiegos»*.

En el mejor de los casos, la observación de uno mismo permite la toma de conciencia imparcial de los sentimientos apasionados o turbulentos. En el peor, constituye una especie de paso atrás que permite distanciarse de la experiencia y ubicarse en una corriente paralela de conciencia que es *«meta»*, -que flota por encima, o que está junto- a la corriente principal y, en consecuencia, impide sumergirse por completo en lo que está ocurriendo y perderse en ello.

Es la diferencia que existe entre estar violentamente enojado con alguien y tener, aún en medio del enojo, la conciencia autorreflexiva de que *«estoy enojado»*. En términos de la mecánica neural de la conciencia, es muy posible que este cambio sutil en la actividad mental constituya una señal evidente de que el neocórtex está controlando activamente la emoción, un primer paso en el camino hacia el autocontrol. Por ello hemos afirmado que la toma de conciencia de las emociones constituye la habilidad emocional fundamental, el cimiento sobre el que se edifican otras habilidades, como el autocontrol emocional, por ejemplo.

En palabras de John Mayer, ser **consciente de uno mismo** significa *«ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo»*.

En opinión de Mayer, existen tres estilos diferentes de personas en cuanto a la forma de atender o tratar con sus emociones:

- **Las personas conscientes de sí mismas.** Como es comprensible, quienes son conscientes de sus estados de ánimo mientras los están experimentando, gozan de una vida emocional más desarrollada. Son personas más autónomas y seguras de sus propias fronteras. Psicológicamente más sanas. Tienden a poseer una visión positiva de la vida, que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, les permite salir de él en menos tiempo. Su atención, en suma, les ayuda a controlar sus emociones.
- **Las personas atrapadas en sus emociones.** Suelen sentirse desbordadas por sus emociones y son incapaces de escapar de ellas, como si fueran esclavos de sus estados de ánimo. Son personas muy volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, y esa misma falta de perspectiva les hace sentirse abrumadas y perdidas en las emociones. En consecuencia, sienten que no pueden controlar su vida emocional pero no tratan de escapar de los estados de ánimo negativos.

- **Las personas que aceptan resignadamente sus emociones.** Son personas que, si bien suelen percibir con claridad lo que están sintiendo, también tienden a aceptar pasivamente sus estados de ánimo y, por ello mismo, no suelen tratar de cambiarlos. Algunos son proclives a los estados de ánimo negativos y los aceptan sin tratar de cambiarlos a pesar de la molestia que suponen. Esta pauta suele encontrarse entre aquellas personas deprimidas y que están resignadas con la situación en que se encuentran.

Sintonizar con la voz del corazón

Quienes sintonizan con la voz de su propio corazón -con el lenguaje de las emociones- son más proclives a escuchar sus mensajes. Se hallan más sintonizadas con las modalidades simbólicas propias de la mente emocional, como, por ejemplo, la metáfora, la analogía, la poesía, la canción y la fábula, escritos todos ellos en el lenguaje del corazón. Lo mismo ocurre en el caso de los sueños y los mitos, en los que el flujo narrativo está determinado por asociaciones difusas que siguen la "lógica" de la mente emocional.

Como señaló claramente Freud, gran parte de nuestra vida emocional es inconsciente, y nuestros sentimientos no siempre logran cruzar el umbral de la conciencia.

Cualquier emoción puede ser -y normalmente es- inconsciente. La reacción fisiológica de la emoción suele tener lugar antes de *que la persona sea consciente del sentimiento que le corresponde*. Cuando, por ejemplo, a las personas que temen a las serpientes se les muestra una imagen de ese reptil, sensores convenientemente colocados en su piel detectan el sudor - un signo de ansiedad- antes de que los sujetos afirmen experimentar miedo. Y esta respuesta tiene lugar aun en el caso de que el sujeto se vea expuesto a la imagen una fracción tan corta de tiempo que no tenga la menor idea consciente de lo que ha visto y que sólo sepa que está comenzando a sentirse ansioso.

Aunque no tengamos la menor idea de las emociones inconscientes, el hecho es que pueden tener un poderoso impacto en nuestra forma de percibir y de reaccionar.

Tornemos, por ejemplo, el caso de alguien que haya tenido un encuentro desagradable y que luego permanezca irritable durante muchas horas, sintiéndose insultado por el menor motivo y respondiendo mal a la menor insinuación; lo que popularmente se conoce como "andar de malas" o "rematar con todo el mundo". Esta persona puede ser completamente inconsciente de su susceptibilidad y sorprenderse mucho si alguien le llama la atención a este respecto, aunque no cabe la menor duda de que las emociones están bullendo en su interior y son las que dictan sus respuestas agresivas. Pero una vez que la persona toma conciencia de este hecho, puede evaluar las cosas de un modo nuevo, decidir dejar a un lado los sentimientos que experimentó al comienzo del día y transformar así su visión y su estado de ánimo.

La comprensión que acompaña a la conciencia de uno mismo tiene un poderoso efecto sobre los sentimientos negativos intensos y no sólo nos brinda la posibilidad de no quedar sometidos a su influjo sino que también nos proporciona la oportunidad de liberarnos de ellos, de conseguir, en suma, un mayor grado de libertad. Así es como la conciencia emocional de uno mismo conduce al siguiente elemento constitutivo esencial de la inteligencia emocional: el autocontrol, la capacidad de desembarazarse de los estados de ánimo negativos.

Aprender a nombrar las propias emociones

El descubrimiento de las emociones personales se efectúa tomando conciencia del propio cuerpo. Éste es el camino más directo para acceder a la propia emotividad. Si usted no puede entender sus emociones y las reprime, corre el peligro de somatizarlas en todo tipo de malestares e incluso de enfermedades.

Muchas personas nos comportamos como “analfabetas” en lo que respecta a nombrar las emociones, ya sea porque no conocemos el vocabulario adecuado o porque nos equivocamos en lo que atañe a la naturaleza de las mismas.

Para superar este problema, puede servirnos conocer la lista de emociones que presentamos en las siguientes páginas. Están agrupadas por categorías, aunque éstas varían según determinados autores.

Es importante aprender a identificar y nombrar correctamente los matices emocionales. De lo contrario, habrá quien emplee, por ejemplo, la palabra “ira” para referirse sin distinción a una multitud de emociones, como la frustración, la rebelión, la tristeza, la irritabilidad, la decepción y la ira.

Vocabulario de las emociones

| Alegría | Tristeza | Ira | Confusión |
|----------------|-----------------|-------------|------------------|
| afortunado | abandonado | agraviado | agitado |
| apasionado | abatido | agresivo | alterado |
| colmado | afligido | amargado | angustiado |
| contento | apenado | asqueado | ansioso |
| dichoso | decepcionado | burlado | apurado |
| encantado | deprimido | contrariado | atormentado |
| entusiasta | desanimado | controlado | atrapado |
| excitado | desdichado | criticado | aturdido |
| fascinado | desgraciado | cruel | confundido |
| feliz | desilusionado | enrabietado | confuso |
| radiante | desmoralizado | exasperado | contrariado |
| realizado | desolado | frustrado | desamparado |

| | | | |
|------------|--------------|--------------|---------------|
| satisfecho | disgustado | furioso | desorganizado |
| tranquilo | entristecido | impaciente | desorientado |
| vivo | herido | indignado | despistado |
| | melancólico | insatisfecho | distraído |
| | rechazado | insultado | extrañado |
| | solo | irritado | incómodo |
| | triste | malvado | incrédulo |
| | vacío | molesto | indeciso |
| | | ofendido | inseguro |
| | | perverso | paralizado |
| | | rencoroso | perdido |
| | | ridiculizado | preocupado |
| | | traicionado | sorprendido |
| | | ultrajado | turbado |

| Miedo | Debilidad | Fuerza | Amor |
|--------------|------------------|---------------|-------------|
| alarmado | abatido | abierto | aceptado |
| amenazado | afectado | alerta | admirado |
| ansioso | agobiado | competente | amable |
| asustado | agotado | confiado | amado |
| atemorizado | cansado | decidido | anhelado |
| aterrado | Débil | determinado | apreciado |
| atrapado | dependiente | enérgico | cálido |
| celos | desbordado | entusiasta | compasivo |
| con pánico | desestabilizado | firme | comprendido |
| desbordado | desgarrado | franco | comprensivo |
| desesperado | despojado | fuerte | concernido |
| espantado | despreciable | honesto | dedicado |
| estremecido | envidioso | importante | deseado |
| estresado | extenuado | indispensable | dulce |
| febril | fatigado | poderoso | especial |
| inquieto | Frágil | reafirmado | estimado |
| intimidado | herido | resistente | generoso |
| miedoso | hundido | responsable | humano |
| nervioso | impotente | robusto | importante |
| preocupado | indefenso | seguro | maravillado |
| sobresaltado | Inútil | sincero | paciente |
| superado | resignado | sólido | próximo |
| temeroso | ridículo | valeroso | respetado |
| tenso | | valiente | simpático |
| timorato | | vigoroso | tierno |
| | | | valorado |

c. *Decidir nuestras reacciones; autocontrol*

(Basado en Goleman, 1995)

*"De todo se le puede despojar a un ser humano, menos de una cosa, la última de las libertades humanas:
la elección de la propia actitud en un conjunto dado de circunstancias,
la elección de la propia forma de reaccionar."
Victor E. Frankl, sobreviviente de un campo de concentración nazi*

El autocontrol es la capacidad de afrontar inteligentemente los contratiempos emocionales que nos depara la vida cotidiana. Es una habilidad que nos emancipa de los "secuestros emocionales".

Ha sido una virtud altamente elogiada desde los tiempos de Platón. Como señala Page DuBois, el antiguo término griego utilizado para referirse a esta virtud era *sofrosyne*, "el cuidado y la inteligencia en el gobierno de la propia vida". Los romanos y la iglesia cristiana primitiva, por su parte, la denominaban *temperantia* -templanza- la contención del exceso emocional. El objetivo de la templanza no es la represión de las emociones sino el equilibrio dinámico, porque cada sentimiento es válido y tiene su propio valor y significado. Una vida carente de pasión sería como una tierra estéril, indiferente, que se hallaría aislada de la fecundidad de la vida misma.

Como apuntaba Aristóteles, el objetivo consiste en albergar la emoción apropiada, un tipo de sentimiento que se halle en consonancia con las circunstancias.

El intento de acallar las emociones conduce a la insensibilidad y la apatía, mientras que su expresión desenfrenada, por el contrario, puede terminar provocando, en situaciones extremas, enfermedades psicológicas, como ocurre por ejemplo, en los casos de depresión, ansiedad aguda o cólera desmesurada.

Como ya hemos visto, el diseño del cerebro pone de manifiesto que tenemos escaso o ningún control con respecto al momento en que ocurre la emoción y que tampoco disponemos de mucho margen de maniobra sobre el tipo de emoción que nos aquejará. Lo que se halla en nuestras manos es el tiempo que permanecerá una determinada emoción, el camino que seguirá y la reacción que asumiremos.

El problema no estriba tanto en las emociones mismas, por ejemplo, la tristeza, la preocupación o el enojo ya que son parte de la vida, sino en el hecho de que su manejo equivocado provoque problemas interpersonales o psicológicos.

Ahora bien, debemos tener claro que aprender a controlar nuestras reacciones emocionales constituye una tarea ardua que requiere dedicación.

Anatomía de los estados emocionales

Para cultivar el autocontrol es muy importante conocer la secuencia de eventos que tienen lugar durante el desarrollo de un estado emocional perturbador; por ejemplo, el enojo -que puede terminar en cólera y violencia-, la tristeza -que puede llevar a la depresión- la preocupación -que mal llevada acaba en ansiedad aguda-, entre muchos otros.

Nos apoyaremos en los descubrimientos de Diane Tice, psicóloga de la Universidad Case Western Reserve quien interrogó a más de cuatrocientas personas sobre las diferentes estrategias que utilizaban para superar los estados de ánimo angustiantes y Dolf Zillmann, psicólogo de la Universidad de Alabama, quien, a lo largo de una exhaustiva serie de cuidadosos experimentos, ha determinado con detalle la anatomía del enojo.

Iniciemos revisando el siguiente relato:

Supongamos que otro conductor se nos atraviesa peligrosamente mientras estamos circulando por una avenida. Aunque nuestra primera reacción sea pensar, por ejemplo, "¡Idiota!", lo que realmente resulta decisivo para el desarrollo de la ira es que ese pensamiento vaya seguido de otras ideas de irritación y venganza, como, por ejemplo: "¡Ese idiota podría haber chocado conmigo! ¿Qué se cree? Es un abusivo. ¡No puedo permitirselo!".

En tal caso, nuestros nudillos palidecen mientras las manos aprietan firmemente el volante -una especie de sustitución del hecho de estrangular al otro conductor- el cuerpo se predispone para la lucha -no para la huida- y comenzamos a temblar mientras resbalan por nuestra frente gotas de sudor, el corazón late con fuerza y tensamos todos los músculos del rostro. Es como si quisiéramos asesinarle. Nos disponemos a idear el plan para echarle el carro encima, tal como lo hiciera con nosotros.

Entonces, oímos la bocina del vehículo que nos sigue y nos damos cuenta de que, después de haber evitado la colisión, hemos aminorado la marcha sin darnos cuenta. Ahora estamos a punto de explotar y proyectar toda nuestra ira sobre el conductor de atrás...

Esta actitud es la sustancia misma de la hipertensión, de la conducción imprudente y de muchos accidentes de automóvil.

Los estados emocionales están constituidos por dos elementos fundamentales:

- Diálogo interior
- Reacción en cadena

Diálogo interior

"Ten cuidado con tus pensamientos, porque se convertirán en palabras,

*ten cuidado con tus palabras, porque se transformarán en acciones,
ten cuidado con tus acciones, porque se convertirán en tus pensamientos."*

Anónimo

Como afirma Tice, el enojo parece ser el estado de ánimo más persistente y difícil de controlar. De hecho, es la más seductora de las emociones negativas porque el diálogo interior que la alienta proporciona argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargarlo sobre alguien. En el ejemplo: "*¡Ese idiota podría haber chocado conmigo! ¿Qué se cree? Es un abusivo. ¡No puedo permitirselo!*"

El diálogo interior está compuesto por el conjunto de pensamientos que tenemos durante una situación determinada para interpretarla y, en algunos casos, para tomar alguna decisión. **Tomar conciencia de él y presidirlo o conducirlo son las dos estrategias más importantes del autocontrol y, en general, del desarrollo socioemocional.** Más adelante las abordaremos específicamente.

Para observar la importancia del diálogo interior comparemos ahora la secuencia del desarrollo del enojo en el ejemplo anterior con otro tipo de pensamiento hacia el conductor que se ha interpuesto en nuestro camino:

Se atraviesa el vehículo y la primera reacción es la misma: "*Idiota*". Pero inmediatamente después nos decimos: "*Es muy posible que no me haya visto o que tenga una buena razón para conducir de ese modo, probablemente una urgencia médica*". Este razonamiento equilibra nuestro enojo inicial con la compasión o, al menos, con cierta apertura mental que permite detener la escalada de la ira.

Somos lo que pensamos; si aprendemos a controlar nuestros pensamientos también podremos controlar nuestras reacciones emocionales.

La cadena de pensamientos hostiles que alimenta al enojo nos proporciona una clave para comprender los estados emocionales y también para poner en práctica el autocontrol como uno de los métodos más eficaces para aprender a calmarnos a nosotros mismos. En primer lugar, debemos tratar de frenar y hacer a un lado los pensamientos negativos que alimentan el enojo -o cualquier tipo de estado emocional perturbador-. Cuantas más vueltas demos a los motivos que nos llevan al enojo, más "razones" y justificaciones encontraremos para seguir enojados.

Los pensamientos negativos son la leña que alimenta el fuego de la ira y de la mayor parte de estados emocionales perturbadores, como la depresión o la ansiedad.

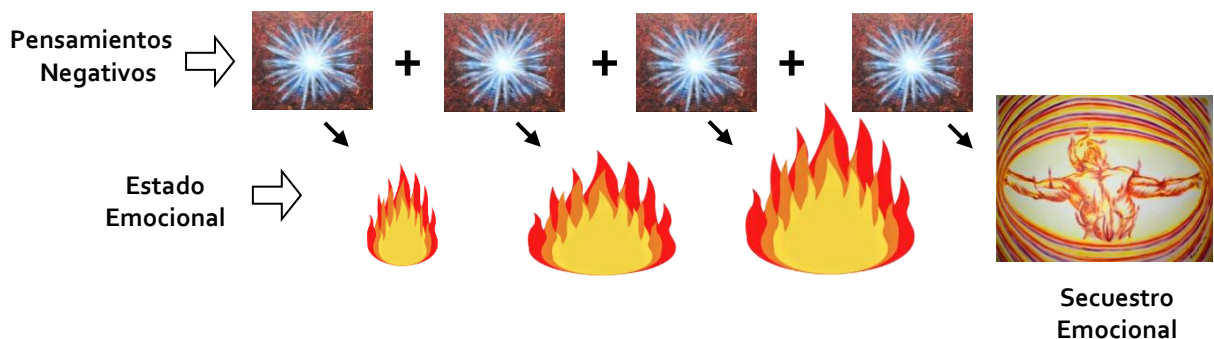
El fuego de estos estados emocionales sólo podrá extinguirse contemplando las cosas desde un punto de vista diferente. Como ha puesto de manifiesto la investigación realizada por Tice, uno de los remedios más poderosos para acabar con el enojo y otros estados emocionales

perturbadores consiste en **encuadrar la situación en un marco más positivo, reorientando nuestro diálogo interior.**

Reacción en cadena

Zillman considera la escalada del enojo como “*una secuencia de provocaciones, cada una de las cuales suscita una reacción de excitación que tiende a disiparse muy lentamente*”. En esta secuencia, cada uno de los pensamientos o percepciones irritantes se convierte en un detonante, y cada una de estas descargas se ve fortalecida, a su vez, por el impulso hormonal precedente. De este modo, una segunda descarga tiene lugar antes de que la primera se haya disipado, una tercera se suma a las dos precedentes y así sucesivamente.

Es como si cada nueva descarga alimentara a las anteriores, aumentando así vertiginosamente la escalada del nivel de excitación fisiológica. Cualquier pensamiento negativo que tenga lugar durante este proceso provocará una irritación mucho más intensa que la que tendría lugar al comienzo de la secuencia. De este modo, sucede una reacción en cadena. Para ese entonces, la ira, ante la que nuestra razón se muestra impotente, fácilmente desembocará en un estallido de violencia. En ese momento, la persona se siente incapaz de perdonar y se cierra a todo razonamiento, sin detenerse a considerar las posibles consecuencias de sus actos.



Zillman considera que existen dos posibilidades de intervención en el proceso que sigue un estado emocional perturbador. El primer modo consiste en prestar la máxima atención y **darnos cuenta de los pensamientos que desencadenan la primera descarga emocional.** Esta evaluación original provoca la primera explosión mientras que las siguientes sólo sirven para avivar las llamas ya encendidas.

El momento del ciclo del estado emocional en el que intervengamos resulta sumamente importante porque, cuanto antes lo hagamos, mejores resultados obtendremos. De hecho, el enojo puede verse completamente cortado si, antes de darle expresión, damos con alguna información que pueda mitigarlo.

Por otro lado, Aguilar (1996), expone sobre la **distorsión de la realidad y la experiencia**, explicando que en algunas ocasiones, especialmente luego de un hecho perturbador, "la mente codifica porciones de la información caprichosamente seleccionadas y las orienta hacia lo negativo y lo desalentador".

Tales distorsiones pasan desapercibidas y no nos damos cuenta de cómo alteramos la información sobre la experiencia -lo que nosotros y otras personas en realidad hicieron, dijeron o mostraron-. Los temores, los prejuicios, las costumbres o cualquier otro tipo de aprendizaje nos pueden llevar a viciar la lectura de los acontecimientos, provocando con ello muchos conflictos innecesarios.

Dos alternativas para recobrar la calma

El poder de la comprensión

La comprensión es un poderoso instrumento para desactivar la irritación y muchos otros estados emocionales negativos, como resulta patente en uno de los experimentos realizados por Zillman:

Un ayudante especialmente grosero -cómplice del experimentador- se dedicaba a insultar y provocar a los sujetos que en aquel momento realizaban un ejercicio físico.

Cuando se les brindó la posibilidad de desquitarse de su desagradable compañero, dándoles la oportunidad de opinar sobre sus aptitudes para un posible trabajo, acometieron contra él con una mezcla de enojo y satisfacción.

En cambio, en otra versión del mismo experimento, una mujer entraba en la sala, después de que los voluntarios hubiesen sido provocados e inmediatamente antes de que se les diera la oportunidad de desquitarse, hacía salir al cómplice del lugar con la excusa de que acababa de recibir una llamada telefónica urgente. Cuando éste salía, se despedía despectivamente de la mujer quien, sin embargo, parecía tomarse el comentario con muy buen humor, explicando a los demás que su compañero se hallaba sometido a terribles presiones porque estaba muy nervioso ante la inminencia de un examen médico muy delicado. En este caso, la explicación ofrecida pareció despertar la compasión de los sujetos del experimento quienes, cuando tuvieron la oportunidad de desquitarse evaluando al sujeto, rehusaron hacerlo.

Este tipo de información condicionante permite la reconsideración del incidente que desencadena el enojo. Por ello, resulta fundamental **presidir el diálogo interior**, a fin de buscar explicaciones que puedan reducir nuestra perturbación e incluso transformarla por completo.

Por ejemplo, con la cólera, debemos iniciar tomando en cuenta que su raíz se asienta en la respuesta de lucha/huida y que, como explica Zillman, el detonante universal del enojo es la sensación de **hallarse amenazado**; y no nos referimos solamente a la amenaza física sino también, como suele ocurrir, a cualquier amenaza simbólica para nuestra autoestima o nuestro

amor propio, como, por ejemplo, sentirse tratado ruda o injustamente, sentirse insultado, menospreciado o frustrado en la consecución de un determinado objetivo.

Por lo anterior, una buena forma de manejar el diálogo interior en el momento de un enojo es preguntarnos: ¿Qué es lo que realmente siento amenazado? ¿Mi prestigio, mi capacidad, mi relación...? ¿Es real la amenaza? En la mayor parte de los casos nos daremos cuenta que no vale la pena considerar la situación como una verdadera amenaza.

El enfriamiento

En cierta ocasión, cuando sólo tenía trece años, me enzarcé en una agria discusión en casa y salí de ella jurando que jamás regresaría. Era un hermoso día de verano y estuve paseando por el campo hasta que la paz y la belleza circundantes me invadieron y gradualmente fui tranquilizándome. Al cabo de unas horas, regresé a casa sereno y completamente arrepentido. A partir de aquel momento, cada vez que me enojo busco una oportunidad para hacer lo mismo, lo que considero el mejor de los remedios. ¿Le ha sucedido algo parecido a usted?

Este relato forma parte de uno de los primeros estudios científicos sobre el enojo llevado a cabo en 1899, un estudio que aún sigue siendo todo un modelo de otra forma de aplacar el enojo que citábamos anteriormente, tratar de aplacar la excitación fisiológica ligada a la descarga de adrenalina en un entorno en el que no haya peligro de que se produzcan más situaciones irritantes. Eso supone, por ejemplo, que, en el caso de una discusión, la persona agraviada debería alejarse durante un tiempo de la persona causante del enojo y **frenar la escalada de pensamientos hostiles -diálogo interior- tratando de distraerse y buscando paz.**

Como ha descubierto Zillmann, las distracciones son un recurso sumamente eficaz para modificar nuestro estado de ánimo por la sencilla razón de que es difícil seguir enfadado cuando uno se lo está pasando bien. El truco, pues, consiste en darnos oportunidad para que el enojo vaya enfriándose mientras tratamos de disfrutar de un rato agradable haciendo algo que nos gusta.

Pero el período de enfriamiento no será de ninguna utilidad si lo empleamos en seguir alimentando **la cadena de pensamientos irritantes en nuestro diálogo interno**, ya que cada uno de éstos constituye, por sí mismo, un pequeño detonante que hace posibles nuevos brotes de cólera. El poder sedante de la distracción reside precisamente en poner fin a la cadena de pensamientos irritantes.

¿Ocurre lo mismo con otras emociones?

Para estudiar la "anatomía" de los estados emocionales hemos utilizado como ejemplo el enojo. Sin embargo, ocurre algo muy similar con otros estados emocionales, por ejemplo con la preocupación. Cuando el ciclo de pensamientos negativos se intensifica y persiste, ensombrece la capacidad de argumentar hasta desembocar en arrebatos nerviosos, fobias,

obsesiones, compulsiones y auténticos ataques de ansiedad o pánico. El denominador común de todas estas condiciones es una *falta de control sobre el ciclo de la preocupación*.

Un ejemplo de esta falta de control sobre los propios pensamientos podemos observarlo en la respuesta de una persona que estaba siendo tratada de un trastorno de ansiedad cuando se le pidió que durante un minuto expresara en voz alta sus preocupaciones:

“Podría no explicar bien mi situación. Sonaría tan artificial que no nos permitiría hacernos una idea correcta de la realidad de mi problema y lo que necesitamos es comprender esa realidad... Porque si no vemos la realidad jamás me pondré bien y, si no me pongo bien, jamás podré llegar a ser feliz.”

En este despliegue de preocupación sobre preocupación, el mismo hecho de pedirle a la persona que expresara en voz alta sus preocupaciones durante un minuto provocó una escalada que terminó desembocando, poco después, en una conclusión auténticamente catastrófica: *“jamás llegaré a ser feliz”*. El **ciclo de la preocupación** suele comenzar con un relato interno que salta de un tema a otro. En efecto, las preocupaciones son de carácter más auditivo que visual -es decir, se expresan en palabras y no en imágenes—, un hecho muy importante a la hora de intentar controlarlas.

Al igual que con el enojo, el primer paso para frenar el desarrollo de la preocupación consiste en tomar **conciencia de uno mismo** y registrar el primer pensamiento preocupante tan pronto como sea posible.

La estrategia propuesta por Borkovec consiste en comenzar aprendiendo a darse cuenta de los signos de la ansiedad y, en especial, a identificar las situaciones, las imágenes y los pensamientos ocasionales que desencadenan el ciclo de la preocupación y las sensaciones corporales de ansiedad que las acompañan. Con la debida ejercitación, la persona puede llegar a captar el surgimiento de la preocupación en un momento cada vez más cercano al inicio de la espiral de la ansiedad. También es posible recurrir al aprendizaje de alguna técnica de relajación que la persona pueda aplicar apenas advierta el inicio del ciclo y ejercitarse en ella hasta ser capaz de utilizarla adecuadamente en el momento preciso.

Sin embargo, la relajación algunas veces no basta por sí sola. Las personas deben afrontar activamente los pensamientos perturbadores porque, de lo contrario, la espiral de la preocupación volverá a iniciarse una y otra vez. El siguiente paso consiste en adoptar una **postura crítica** ante las creencias que sustentan la preocupación. ¿Cabe ciertamente la posibilidad de que ocurra el acontecimiento temido? ¿Es algo absolutamente necesario y no existe más alternativa que aceptarlo? ¿Hay algo positivo que pueda hacerse al respecto? ¿Realmente me sirve de algo dar vueltas y más vueltas a los mismos pensamientos?

La aptitud maestra: Aprender a dirigir el diálogo interior

*"La elección de las palabras con las que me hablo habitualmente configura mi futuro".
Jean Monbourquette*

Como hemos visto, el diálogo interior y su manejo constituyen las habilidades fundamentales del autocontrol. Cada persona tiene una o varias voces interiores que dialogan, se interpelan y se responden. ¿Somos conscientes de estas conversaciones internas?

Diálogo interior y autoestima

Resulta tan importante, como afirma Monbourquette, la manera en que nos hablamos a nosotros mismos, que buena parte de la autoestima depende de ello.

Muchas personas no tienen conciencia de su diálogo interior, especialmente de algunas "voces" negativas. Expresiones y comentarios que aprendimos -especialmente en la infancia- a hacernos a nosotros mismos y a los demás frente a determinadas circunstancias. Por eso estas "voces" algunas veces tienen hasta una tonalidad y vocabulario particular, característicos de la persona de quien las aprendimos (padre, madre, tíos, hermanos, etc.).

Por ejemplo, al cometer un error en nuestro diálogo interior se escuchan frases negativas como: "Soy tonto", "Nunca me fijo en lo que hago", "Jamás podré superar este problema", etc.

Ese diálogo interior negativo configura escenarios destructivos para la autoestima. Si la persona no toma conciencia de él, estos mensajes hacen que no nos sintamos a gusto con lo que somos y podemos hacer.

d. Encender el entusiasmo; automotivación

(Basado en Méndez, sin fecha)

Cuenta la leyenda que en la Edad Media, un caballero francés que hacía el camino de Santiago se detuvo a descansar en Miranda de Ebro. Mientras reponía fuerzas contempló a tres obreros que realizaban exactamente el mismo trabajo pero con una actitud muy diferente. Intrigado, le preguntó al primero, que parecía muy enfadado:

- Perdona, ¿qué es lo que usted está haciendo?

El hombre, maldiciendo y rezongando, contestó de mala manera:

- ¿No lo ve? Estoy picando piedras.

Entonces, el francés se acercó al segundo, que trabajaba muy concentrado en su labor y le repitió la misma pregunta. El hombre se volvió hacia él y con mucha parsimonia le empezó a relatar:

- Está clarísimo. Pulo las piedras con el cincel y el buril para que puedan ser trabajadas más fácilmente.

Por último, el caballero se dirigió hacia el tercer hombre que silbaba y cantaba mientras picaba las piedras. Al oír la pregunta, el obrero miró el forastero con una amplia sonrisa y le respondió entusiasmado:

- ¡La catedral de Burgos!

Como asegura Francisco Yuste, la automotivación tiene que ver con la diferencia entre el *qué* se hace, el *cómo* se hace y el *para qué* se hace. “Integrar nuestro proyecto en un objetivo más grande hace que nuestra actividad tenga sentido. Es necesario replanteársela en un contexto más comprometido y social, más ecológico, como un fin que no sólo no dañe a terceros sino que les beneficie. Cuando se tiene un *para qué* claro, los *qués* y los *cómos* sobran”.

La motivación es el motor que nos impulsa a cumplir unos requisitos para satisfacer unas necesidades. Como las necesidades cambian de unas personas a otras, el motor que nos empuja a movernos en un sentido o en otro también es diferente.

Resulta de suma importancia comprender que esta tercera habilidad del desarrollo socioemocional, la automotivación, no se refiere a la actitud que tenemos frente a situaciones o tareas ante las cuales sentimos un gusto natural o espontáneo, sino precisamente a la actitud que necesitamos cuando estamos frente a actividades que sabemos que hay que realizar pero, por una u otra razón, no sentimos ese motor que nos impulsa a llevarlas a cabo con la energía y dedicación debida.

La automotivación es la capacidad de modificar nuestro propio estado de ánimo, pasando de la indiferencia o el desgano al entusiasmo y el optimismo.

Para aprender a realizar esta transformación en nosotros mismos, es necesario que comencemos fijando la mirada en la desmotivación.

La desmotivación punto por punto

Una persona motivada trabaja con entusiasmo, es afectuoso, se esfuerza en sus labores y está satisfecho con su tarea. Al contrario, cuando el docente -o el educando- entra en la espiral de la desmotivación, todo su trabajo se resiente.

“Una persona desmotivada reduce su productividad en un 50%, protagoniza numerosos casos de ausentismo y rotación laboral y está en el origen de no pocas tensiones en el trabajo”, afirma el experto Simon Dolan. Pero la desmotivación va más allá, provoca emociones negativas, como frustración, enojo e insatisfacción, que derivan en problemas sociales y de salud (insomnio, ansiedad, depresión).

Causas diversas

Normalmente la desmotivación se produce cuando hay una descompensación entre el esfuerzo y la meta. Según Ignacio Álvarez en el ámbito laboral tres son las causas principales:

- **Un trabajo sin sentido.** Es imprescindible que sintamos que nuestro trabajo sirve para algo, bien porque nos permite realizarnos como personas, sostener a nuestra familia o contribuir a la mejora social.
- **Sentirse incompetente.** Cuando somos capaces de hacer las cosas bien nos sentimos motivados a hacerlas mejor. Y al revés: cuando algo sale mal o cuando nos sentimos incapaces, la frustración resultante nos empuja a la negación y a la apatía.
- **Carecer de autonomía.** Es fácil estar desmotivado cuando nuestra autonomía se ve continuamente recortada. Es imprescindible poder tener un margen de decisión sobre los pasos a seguir en el desempeño de nuestra labor.

Cualquiera de estas razones puede empujarnos a lo que Rafael Mesa llama *el círculo de la desmotivación*: “La falta de reconocimiento me lleva a sentirme mal con la labor realizada y a una pérdida de confianza. Como pierdo confianza, dejo de cumplir compromisos, empiezo a ser menos puntual, menos exigente y paso a la tercera etapa en la que aumenta mi posibilidad de cometer errores. Cuantos más fallos cometo, mi capacidad de compromiso disminuye y entro en la quinta etapa en la que pelagra mi permanencia en el trabajo”.

¿Cómo automotivarse?

Veamos diez pistas para poner a funcionar el motor de la motivación dentro de nosotros, aún en situaciones que originalmente no resultan atractivas.

1. Sea protagonista, no víctima

Para llegar a un estado de automotivación, lo primero que hay que asumir es el control sobre la propia vida. Álvarez de Mon se muestra tajante cuando afirma que el primer paso para automotivarse es abandonar esa forma de pensar que adjudica a los demás y a las circunstancias todas las causas del propio estado de ánimo: “*Estoy así por lo que me dijeron, por lo que me pasó, por lo nublado que amaneció...*” Debemos asumir que estar motivados o

no, depende de uno mismo, porque sólo nosotros podemos decidir cómo reaccionamos ante las diferentes situaciones. Es decir, dejar de considerarnos víctimas de las circunstancias y pasar a ser protagonistas de nuestra propia vida”.

Nathaniel Branden plantea: “Debemos darnos cuenta de que nosotros mismos somos los autores de nuestras acciones y los responsables de alcanzar nuestros objetivos”. Obviamente las circunstancias -económicas, políticas, sociales...- afectan nuestra situación, pero quien adquiere conciencia del control que puede tener sobre la propia vida, se siente fuerte para afrontar cualquier reto. Es el dueño de su propia existencia.

Una vez realizado este cambio de actitud, acostúmbrese a pensar en positivo: la certeza y la esperanza de que podemos conseguir lo que nos proponemos nos acerca al triunfo. Ya lo decía Churchill: “Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad y un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad”.

La paciencia y la perseverancia son cualidades de la persona motivada. La primera, para que le ayude a mantener el nivel de interés durante la espera. La segunda, porque es imprescindible insistir en el proceso, aun cuando se presenten problemas.

2. Busque expectativas más allá de su propio beneficio

Esta es la clave de la automotivación: ganar dinero debe ser un efecto del trabajo, no la causa; se trata de ajustar sus objetivos a sus principios personales. Su profesión es enriquecedora, respetable, creativa y socialmente comprometida.

Aunque el caso de la catedral de Burgos con el que iniciamos el tema de la automotivación pueda parecer utópico, es esencial cambiar el planteamiento de por qué hacemos las cosas. “La clave consiste en encontrar el motor que nos mueve a nosotros y luego proyectar nuestro trabajo hacia algo más global”, señala Alberto García-Francos. “El *para qué* no debe ser únicamente monetario. El trabajo debe tener una trascendencia mayor”, matiza Yuste.

Es decir, usted puede realizar su trabajo de educador, por ejemplo, pensando únicamente en el salario a fin de mes, o desempeñarlo por la satisfacción que supone participar en la formación de otros seres humanos. Son dos puntos de vista.

Darles un sentido superior a las tareas que nos toca realizar, consiste en plantear metas más trascendentales en las que todas y todos salgan beneficiados.

3. Sea activo, no reactivo

Mucha gente que quiere conseguir algo, lo logra. El problema es que la mayoría de las veces no sabemos a ciencia cierta qué es lo que deseamos alcanzar. Se estima que sólo un 15% de las personas hace el ejercicio de definir claramente lo que busca. El resto sólo reacciona ante las circunstancias, afirma García-Francos.

No deben ser metas ni muy fáciles ni muy difíciles. Si son demasiado asequibles, no se produce una satisfacción real. Si pecan de ambiciosas, resultarán casi imposibles de lograr y provocarán frustración. Plantearse como meta lograr que un “niño/joven problemático”, absentista y apático, se dedique completamente a la vida de grupo y al crecimiento personal puede ser muy ambicioso. Pero aspirar a involucrarlo en actividades específicas es factible.

Robin S. Sharma ha formulado una ley que llama *intención decreciente*: “cuanto más espere para ejecutar una estrategia o una idea, menos entusiasmo sentirá por ella”. Así que, sea lo que sea lo que decida hacer, hágalo ya. Refuerce su autoestima con una lista de sus puntos fuertes, el recuerdo de éxitos anteriores, su experiencia y su preparación.

4. Fije logros que le hagan sentir bien y renuévelos

Conviene dividir la meta última en pequeños objetivos o etapas sucesivas en el tiempo. Para Óscar Coduras, éste es el elemento motivador por excelencia. “No sólo en términos cuantitativos. Deben ser objetivos que además de proporcionarnos los aspectos materiales deseados y buscados nos permitan crecer personal y profesionalmente”. Para lograr que un niño o joven apático participe en tal o cual actividad, tal vez necesitemos, primero, conocerlo mejor, establecer una relación más cercana con él, entre otros objetivos.

Establezca etapas para ir logrando esos objetivos que lo lleven a la meta y disfrute con su consecución. Realice este desglose a nivel semanal y, preferiblemente, también a lo largo de la jornada de trabajo. Escriba los plazos porque el mensaje escrito refuerza nuestro compromiso y, además, resulta muy motivador ir marcando los avances. Y cuando los alcance, analice el por qué del triunfo. Así aumentarán las probabilidades de que en el futuro lleve a cabo acciones similares.

Valore el esfuerzo de hacer algo por el simple hecho de hacerlo. En el día a día márchese unos objetivos más pequeños pero necesarios, como conversar con esa persona difícil, ordenar documentos, poner al día su planificación. Intentar conseguirlo será como un juego. Es necesario renovar los logros de forma periódica y aprender a mantenerse automotivado constantemente.

La superación es fundamental. Como señala Dolan, “la automotivación es un proceso continuo, ya que cuando se alcanza una meta hay que plantearse inmediatamente la siguiente. Si no, corremos el riesgo de quedar estancados”.

5. Mejore sus posibilidades

Partimos del ejemplo del leñador y la sierra: aquel hombre que el primer día taló ocho árboles; el segundo, pese a poner el doble de entusiasmo, sólo alcanzó a cortar cuatro, y el tercero, aún después de dormir largas horas y levantarse descansado, se pasó toda la

mañana aserrando un solo árbol. Al tratar de disculparse ante su jefe, éste le preguntó: "¿Desde cuándo no afilas la sierra?"

Para conseguir nuestra meta debemos invertir en nosotros mismos con el fin de desarrollar nuestro potencial. Ampliar conocimientos es un deber. A menudo es suficiente con inscribirnos en algún curso de informática, de perfeccionamiento o de idiomas. Otras veces pasa por cambiar algunas actitudes: ser más dinámicos, tener más iniciativa, aumentar nuestra flexibilidad... O conocer mejor la estructura de la obra educativa en que laboramos y las ventajas que podemos aportar.

La automotivación requiere una gran energía y resistencia, dos factores que están estrechamente vinculados a una buena alimentación, un correcto patrón de descanso y un estado físico adecuado. Es importante respetar las horas de sueño para evitar la somnolencia o los síntomas de fatiga mental, como pueden ser la falta de concentración, la irritabilidad o el bloqueo.

Participe en actividades que contribuyan a elevar su autoestima, su compromiso con la sociedad y su sentido de pertenencia a un grupo. Puede colaborar con alguna organización social, una asociación vecinal ...

La práctica de algún tipo de ejercicio nos ayuda a sentirnos más dueños de nuestro propio cuerpo y, por extensión, de nuestra propia vida; nos permite desplazar la atención de los problemas psicológicos y favorece el descanso y la recuperación de la actividad mental. No es necesario apuntarse a un gimnasio. A menudo es suficiente con caminar a buen ritmo durante media hora todos los días.

6. Disfrute trabajando

La labor que desempeña le permite aprender algo nuevo cada día: cómo resolver satisfactoriamente un problema, cómo establecer una acertada estrategia de comunicación con ese alumno (o colega) difícil. Cambie su actitud y plantéese el trabajo como un auténtico placer. Para eso es imprescindible conocerse bien, porque "sabiendo lo que me gusta y para lo que estoy capacitado, será más fácil encontrar aquella área en la que pueda encajar como un guante", recuerda el profesor Álvarez de Mon.

Hay que ver las oportunidades, pero también es importante, como defiende Mesa, "acostumbrarse a ver una oportunidad en todo lo que antes representaba una amenaza". Desde la tarea más dura hasta ese compañero con el que la convivencia resulta muy difícil, pueden transformarse en un reto personal cuya superación le ayudará a contemplar su trabajo como un desafío permanente y motivador.

7. Enriquezca su trabajo con nuevos proyectos

A menudo la desmotivación llega cuando uno considera que el trabajo no se corresponde con sus aspiraciones o piensa que está efectuando una labor inferior a sus posibilidades.

Pruebe a dar un giro a su trabajo con actividades compatibles con el desarrollo de su profesión para hacer que cada día sea diferente. En el desempeño diario podemos hacer las cosas mejor, podemos ampliar nuestras tareas, tener iniciativa, tomar decisiones. Es aplicable a cualquier trabajo: un profesor puede limitarse a dar clases o también investigar y ampliar sus conocimientos con estudios; una mujer de la limpieza puede circunscribir su labor a lavar el suelo o aprovechar también para cambiar el agua de las plantas, sustituir los rotuladores viejos por otros nuevos... Póngase tareas de mayor responsabilidad antes de que nadie se las encargue.

8. Aprecie los errores como oportunidades

Los fracasos son siempre una oportunidad de aprender. Son los peldaños de la escalera que nos empuja hacia arriba y así hay que contemplarlos. "Pocas personas exitosas han triunfado la primera vez. La oportunidad de mejora es clave. La capacidad de superar un revés y las situaciones más adversas es fundamental. Antes de descubrir la electricidad, Edison tuvo que hacer frente a más de mil ensayos infructuosos. Al ser preguntado sobre qué pensaba de todos los errores anteriores, contestó: no fueron mil errores, fueron mil oportunidades de mejora", recuerda Álvarez de Mon.

Para sacar una lección de esa crisis o de ese error es imprescindible preguntarse qué es lo que ha ocurrido: la respuesta a esta pregunta potencia la autoestima, fomenta la autoafirmación, amplía la conciencia y sirve para evitar que se repitan las equivocaciones. Porque el problema no es el error en sí, sino la incapacidad de admitirlo, corregirlo y responder de forma creativa ante el mismo.

Pero, ojo, también es fundamental tener claro un pensamiento determinante: justificar el fracaso es, muy a menudo, mucho más fácil que luchar por conseguir el éxito en un proyecto. Éste siempre requiere grandes dosis de constancia, sacrificio, esfuerzo y empuje. Las prisas, la falta de tiempo, el exceso de trabajo nos pueden llevar a cometer errores. No debemos culparnos por ello, sino analizar dónde ha estado la equivocación y corregirla. Si usted realmente desea lograr sus metas, deberá hacer frente a esas prisas, a ese exceso de trabajo y a esa falta de tiempo, y organizarse mejor.

9. Fortalezca su autoestima

Cuando hemos conseguido desarrollar nuestra autoestima lo suficiente, resulta mucho menos traumático aceptar los comentarios negativos y las críticas que proceden de nuestro entorno y, de esta manera, resulta más fácil sacar partido de ellas para mejorar nuestra propia actuación profesional.

Aprenda a reconocer y felicitar a usted mismo por las cosas que hace bien y que generalmente no toma en cuenta. Recuerde que su valor como coordinador de pastoral no

está en la cantidad de conocimientos que posee, sino en las cualidades que logra desarrollar en los destinatarios de su acción pastoral.

10. Utilice la automotivación sensorial

Lo que percibimos a través de nuestros cinco sentidos juega un importante papel en nuestro estado anímico. Por eso es muy importante cuidar el entorno en el que se vive y trabaja, procurando que el ambiente sea lo más estimulante posible para usted.

Rodéese de aquellos elementos que más le impulsen hacia delante, y de las representaciones físicas de sus razones para avanzar. Coloque fotos de personas o de objetos que puedan constituir un motor de acción. Pueden ser imágenes de nuestros seres queridos o de aquéllos que puedan erigirse en mentores emocionales (por ejemplo, algún personaje sobresaliente de la historia, vivo o muerto, real o ficticio). Si tiene posibilidad, disponga su mesa cerca de una ventana o desde donde pueda observar el exterior, y, volvemos a insistir, trate de expresar por escrito cuáles son sus metas generales, sus objetivos intermedios y sus estrategias para llevarlos adelante. Es la mejor manera de pasar de lo abstracto a lo concreto, y un factor motivador de unos efectos que sin duda le sorprenderán.

e. En los zapatos del otro; empatía

(Basado en Goleman, 1995)

Un pequeño apoyo

Cuando ingresé a la secundaria, vi a un muchacho de mi clase caminando hacia su casa desde la escuela. Su nombre era Daniel y estaba cargando todos sus libros, cuadernos y demás materiales. Pensé: ¿Por qué alguien lleva todos sus libros, cuadernos y materiales a casa un viernes? Debe ser obsesivo con el estudio.

Yo tenía planeado un gran fin de semana; asistir a una fiesta el sábado y un juego de fútbol el domingo, así que sólo me encogí de hombros y seguí mi camino. Mientras avanzaba, vi a un grupo de muchachos corriendo hacia Daniel.

Le tiraron los libros que traía cargando y lo empujaron para que cayera al suelo. Sus anteojos salieron volando y vi como cayeron en el pasto a unos dos metros de él. Miró hacia arriba y observé una terrible tristeza en sus ojos. Mi corazón se conmovió, pues sentí su tristeza en mi interior. Corrí hacia él y observé lágrimas en sus ojos cuando se arrastraba buscando sus anteojos.

Mientras le entregaba sus lentes, le dije: Esos tipos son unos idiotas. Deberían ocuparse en algo. Me miró y dijo: Oye, ¡gracias!

Había una enorme sonrisa en su cara. Era una de esas sonrisas que mostraba auténtica gratitud. Le ayudé a recoger sus libros y le pregunté dónde vivía. Resultó que vivía cerca de mi casa, así que le pregunté por qué nunca lo había visto en el vecindario. Dijo que había ido a una escuela privada anteriormente (yo nunca me había juntado con alguien de una escuela privada). Hablamos en el camino a casa. Resultó ser agradable, aunque algo triste. Lo invité a jugar fútbol conmigo y mis amigos y aceptó.

Pasamos juntos el fin de semana y mientras más lo conocía, más me agradaba. Mis amigos pensaban igual. Llegó la mañana del lunes y allí iba Daniel, de nuevo, con su enorme montón de libros, cuadernos y demás materiales. Lo detuve y le dije que si continuaba así, iba a necesitar un caballo para llevar y traer todas sus cosas cada día. Él simplemente se rió y me pasó la mitad de los libros. Durante los siguientes cinco años, nos convertimos en los mejores amigos.

Cuando estábamos por salir de la secundaria, Daniel fue seleccionado para dar el discurso de graduación. Me alegré de no ser yo el que tuviera que pasar al frente a hablar.

El día de la graduación, Daniel lucía nervioso. Así que le di una palmada en la espalda y le dije: Oye, amigo, estarás bien. Me miró agradecido, sonrió y dijo: Gracias.

Antes de iniciar su discurso, aclaró la garganta y empezó: "El tiempo de graduación es el de agradecer a aquellos que nos ayudaron a lograrlo a través de esos años difíciles; nuestros padres, nuestros maestros, nuestros hermanos, tal vez un entrenador... pero más que nada a los amigos. Estoy aquí para decirles que ser un amigo es el mejor regalo que le puedes dar a alguna persona.

Les voy a contar una historia -dijo, yo veía incrédulo a mi amigos mientras escuchaba la historia del primer día en que nos conocimos Daniel y yo-. Había planeado suicidarme ese fin de semana -prosiguió. Contó que había vaciado su casillero para que su mamá no tuviera que hacerlo después y estaba llevando todos sus libros y cuadernos a casa.

Me miró profundamente y me regaló una sonrisa. "Gracias a Dios, fui salvado, -dijo con la voz entrecortada-, mi amigo me salvó de quitarme la vida." Oí una exclamación de la multitud, mientras vi a sus padres mirándome y sonriendo agradecidamente.

Hasta ese momento me di cuenta de lo que había sucedido cinco años atrás.

Anónimo, tomado de www.enbuenasmanos.com

La empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento

determinado. Como lo evidencia el relato anterior, resulta una habilidad socioemocional fundamental en las relaciones humanas.

Nos facilita descubrir los motivos de desánimo, enojo o alegría de las personas y así comprender su consecuente modo de actuar.

Para ponerla en práctica se deben superar ciertos obstáculos, por ejemplo: el cansancio, el mal humor y el egocentrismo típico de la mayoría de seres humanos. Este último se observa, por ejemplo, cuando los padres prestamos poca atención a los "pequeños" problemas o alegrías de los hijos, y -muchas veces sin querer- procuramos evadirles para descansar o concentrarnos en otra cosa.

La empatía nos da un sin fin de posibilidades hacia nuestros semejantes, especialmente con quienes buscan alguien para compartir y confiar sus problemas, alegrías, triunfos y fracasos, ser escuchados y comprendidos. De esta forma tenemos la inmejorable oportunidad de procurar el bienestar y desarrollo de las personas, lo cual manifiesta el profundo respeto que les debemos.

La empatía implica generosidad y genuina comprensión para olvidarnos de nosotros mismos - al menos por un momento- y hacer el esfuerzo por considerar los asuntos y sentimientos que los demás quieren participarnos.

En opinión de Hoffman la empatía es la raíz de la solidaridad, *"es la empatía hacia las posibles víctimas, el hecho de compartir la angustia de quienes sufren, de quienes están en peligro o de quienes se hallan desvalidos, lo que nos impulsa a ayudarlas"*. Y, más allá de esta relación evidente entre empatía y solidaridad en los encuentros interpersonales, Hoffman propone que la empatía es, en última instancia, el fundamento de la comunicación.

Las raíces de la empatía

La capacidad de ponernos en el lugar del otro se construye sobre la habilidad de tomar conciencia de uno mismo puesto que, cuanto más abiertos nos hallemos a nuestras propias emociones, mayor será la posibilidad de lograr comprender los sentimientos de los demás. Algunas personas no tienen claridad sobre lo que sienten y por lo mismo, también se encuentran completamente desorientados con respecto a los sentimientos de quienes les rodean. Son, por así decirlo, "sordos a las emociones" y carecen de la sensibilidad necesaria para percatarse de las notas y los acordes emocionales que transmiten las palabras y las acciones de sus semejantes. En este sentido, los tonos, los temblores de voz, los cambios de postura y los elocuentes silencios les pasan totalmente inadvertidos. Son incapaces de percibir los sentimientos ajenos -esencia de la empatía-. Esta incapacidad implica un grave menoscabo de su humanidad, porque la raíz del afecto sobre el que se asienta toda relación surge de la empatía, de la **capacidad para sintonizar emocionalmente con los demás**.

Esta capacidad que nos permite **percibir lo que sienten los demás**, afecta a un amplio espectro de actividades; desde las comerciales, pasando por las sociales, las políticas, las

relaciones afectivas y la educación de los hijos. Su ausencia total podemos encontrarla en los psicópatas, los violadores y los pederastas.

Una serie de estudios llevados a cabo por Yarrow y Zahn-Waxler en el Instituto Nacional de Salud Mental de EEUU demostró que buena parte de las diferencias existentes en el grado de empatía se hallan directamente relacionadas con la **educación que los padres proporcionan a sus hijos**.

Según ha puesto de relieve esta investigación, las y los niños se muestran más empáticos cuando su educación incluye, por ejemplo, la toma de conciencia del daño que su conducta puede causar a otras personas. Lo que ocurre, por ejemplo, al decirles, "mira qué triste le has puesto", en lugar de "eso ha sido una travesura". La investigación también ha puesto de manifiesto que el aprendizaje infantil de la empatía se halla condicionado por la forma en que las personas cercanas al niño reaccionan ante el sufrimiento ajeno. Así pues, la imitación permite que los niños desarrollen un amplio repertorio de respuestas empáticas, especialmente a la hora de brindar ayuda a alguien que lo necesite.

Sintonizar con los demás

En cada relación subyace un intercambio "subterráneo" de mensajes emocionales que nos lleva a percibir algunos encuentros como *tóxicos* y otros, como *nutritivos*. Este intercambio emocional suele ocurrir a un nivel tan sutil e imperceptible que, por ejemplo, la forma en que una persona le saluda, puede hacerle sentir ignorado, amenazado o auténticamente bienvenido y valorado.

En cada encuentro que sostenemos emitimos señales emocionales y éstas afectan a las personas que nos rodean. Desarrollar la empatía requiere un alto control sobre las señales que emitimos y el manejo de las que recibimos.

Cacioppo afirma que las personas que tienen dificultades para captar y transmitir las emociones suelen tener problemas de relación, puesto que despiertan la incomodidad de los demás sin que éstos puedan explicar claramente el motivo.

No es frecuente que las personas formulen verbalmente sus emociones, suelen expresarlas a través de otros medios. La clave, pues, que nos permite acceder a los sentimientos de los demás radica en **la capacidad para captar los mensajes no verbales**; el tono de voz, los gestos, la expresión facial, etc.

A diferencia de la mente racional, que se comunica fundamentalmente a través de las palabras; las emociones lo hacen especialmente de modo no verbal. De hecho, cuando las palabras de una persona no coinciden con el mensaje que nos transmite su tono de voz, sus gestos u otros canales de comunicación no verbal, la realidad emocional no debe buscarse tanto en el contenido de las palabras como en la forma en que nos está transmitiendo el mensaje.

Una regla general utilizada en las investigaciones sobre la comunicación afirma que más del 90% de los mensajes emocionales son de naturaleza no verbal; la inflexión de la voz, la brusquedad de un gesto, las miradas... y que este tipo de mensaje suele captarse de manera inconsciente, sin que el interlocutor repare en la naturaleza de lo que se está comunicando y se limite tan sólo a registrarlo y responder implícitamente. En la mayoría de los casos, las habilidades que nos permiten desempeñar adecuadamente esta tarea también se aprenden de forma tácita.

Para llegar a dominar esta capacidad, las personas previamente deben poder autocontrolarse, deben poder manejar sus angustias y sus tensiones, sus impulsos y su excitación, puesto que **para poder sintonizar con los demás es necesario un mínimo de sosiego interno.**

La escucha activa

Desarrollar la empatía requiere que nos detengamos a pensar en los demás e intentemos colocarnos en su situación. Escuchar activamente -herramienta que generalmente no aprendemos o no usamos- puede ayudarnos a entender la situación de los demás y su estado de ánimo.

La escucha activa constituye una excelente estrategia de comunicación. Consiste en prestar verdadera atención a los mensajes, ideas y sentimientos del otro, tomándose el tiempo preciso para recibir y reformular las palabras del interlocutor. Los componentes de la escucha activa son los siguientes:

- 1. Eliminación de las ideas previas o juicios prematuros sobre la otra persona.** Debemos partir de que siempre, cuando nos encontramos con alguien, ya sea conocido o no, vienen a nuestra mente una serie de ideas y valoraciones. Ya sea por el grupo al que pertenece, por su forma de vestir, por su apariencia física, o por sus actuaciones anteriores. Debemos hacer un esfuerzo por suspender esas ideas y valoraciones para que no condicionen lo que vayamos a escuchar del otro.
- 2. Silencio respetuoso y a través de un comportamiento corporal presente y atento.** Si tomamos la decisión de escuchar activamente a otra persona -puede que a veces decidamos no hacerlo-, debemos silenciar nuestras preocupaciones y pensamientos, al menos por un tiempo. Obviamente, también debemos interrumpir cualquier actividad que estuviéramos haciendo y asumir una postura física de escucha. Si no tenemos tiempo o es un mal momento, debemos explicarlo con cortesía y delicadeza. La persona se sentirá atendida. Pero no dejemos pasar mucho tiempo para charlar con ella.
- 3. Palabras de acompañamiento,** tales como "Ah, sí"; "Sí"; "Es verdad"; "Ajá", etc. Debemos hacer un esfuerzo por considerar los asuntos de los demás tan importantes como ellos los perciben, independientemente de si para nosotros no lo son tanto. Evitar demostrar prisa, aburrimiento, cansancio, respuestas tajantes o distraerse en otras cosas; pues además de ser faltas de respeto, expresan poco interés por las personas. Tratemos de infundir ánimo

con palabras, una palmada en el hombro o un gesto amable, sobre todo si la persona tiene problemas.

4. **Preguntas de interés.** No hay escucha activa si no le hacemos preguntas a la otra persona sobre lo que nos está platicando. Formular interrogantes permite que comprendamos mejor lo que nos dice, además de enviar un mensaje inequívoco de que estamos interesados en lo que está diciendo.
5. **Comprender antes de juzgar.** Durante el diálogo, es importante hacer un esfuerzo por salir de nuestra perspectiva -cómo vemos nosotros el tema o la situación-, para tratar de captar la de nuestro interlocutor. No importa si está equivocada, si es incompleta, parcializada o injusta; antes de hacer cualquier juicio sobre su perspectiva debemos estar seguros de que la hemos comprendido. Es muy común que las personas externemos opiniones antes de ni siquiera haber comprendido bien una propuesta, idea o experiencia.
6. **Reformulación de las ideas principales.** Es una de las claves de la escucha activa. Consiste en decirle a la otra persona, con nuestras propias palabras, lo esencial del mensaje que estamos captando, para permitirle corregir nuestra percepción y además para que pueda distanciarse de su problema y escucharlo de otra persona.

Una forma de hacerlo es parafraseando, es decir repitiendo, lo que se ha creído entender, por ejemplo: "Según lo que dices, entiendo que propones que la cantidad anual de emigrantes se limite desde los gobiernos locales...". También pueden utilizarse preguntas; "¿quieres decir que según tu opinión, la cantidad anual de emigrantes debería limitarla los gobiernos locales?". De esta forma, se da la oportunidad de clarificar malos entendidos y obtener una información más precisa antes de dar la propia opinión.

En ocasiones y por diversos motivos, se da el caso de que tras la paráfrasis o la pregunta de comprobación, la persona niega haber sido el autor de lo que verdaderamente ha dicho..."Bueno, no quiero decir exactamente esto...", "no, yo no he dicho eso...". Puede entonces, aprovechar la ocasión para matizar lo que ha dicho. En el caso de ser así, es conveniente hacer de nuevo una paráfrasis o resumen buscando el compromiso personal con lo dicho.

7. **Captura y reflejo de emociones.** Consiste en detectar los sentimientos vividos por el interlocutor a través de sus mensajes no verbales y sus palabras para decírselos. Más allá del contenido del mensaje, se da, en efecto, una tonalidad emocional que se trasparenta en el tono de voz, la mímica, la actitud corporal, etc. Al decirle, por ejemplo, "creo que esto te pone algo triste" le damos un reflejo preciso de sus emociones, que le permite al interlocutor comprenderse mejor y encontrar sus propias soluciones.