





## SOY, HAGO, TENGO

Claves para escribir el guion de nuestra vida



MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ (Coord.)

**SOY, HAGO, TENGO**  
Claves para escribir el guion de nuestra vida

Coedición:  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA  
AYUNTAMIENTO DE SALAMANCA  
UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

2012

# COLECCIÓN CUADERNOS DE LA EXPERIENCIA

*Dirección de la colección:*

M.<sup>a</sup> ADORACIÓN HOLGADO SÁNCHEZ,  
Universidad Pontificia de Salamanca

MARÍA CLEMENTE LINUESA,  
Universidad de Salamanca

DIRECTORAS DEL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO  
DE LA EXPERIENCIA DE CASTILLA Y LEÓN  
EN SALAMANCA

Autores de ilustraciones: Ana Domínguez y Pablo Garrido

© Los autores

Diseño de portada: a.f. diseño y comunicación

ISBN: 978-84-7299-976-3

Depósito Legal: S. 816-2012

Imprenta KADMOS  
Salamanca, 2012

# Dedicatoria

# **Dedicatoria**

A mis padres, Cesáreo y Antonia,  
porque lo que soy, en esencia, se lo  
debo a ellos y a lo que ellos, a su vez,  
aprendieron de sus padres.



# Índice

## Prólogo

EXCMO. SR. D. ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO Alcalde de Salamanca.....	11
--	----

## Presentación

M <sup>a</sup> ADORACIÓN HOLGADO. UPSA-PIE .....	13
--	----

## Introducción

MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ .....	15
-----------------------------------	----

## Capítulos

1. Pasen y sientan.....	21
2. Siento, luego existo .....	23
3. ¿Puedo ser humano? Espejo, espejito... ..	26
4. El apego.....	30
5. Asociación de víctimas de nosotros mismos.....	32
6. El dolor, maestro de la vida.....	35
7. Gracias, la palabra-varita mágica .....	39
8. El reto: ser emocionalmente inteligentes .....	42
9. La autoestima.....	44
10. Ser uno mismo .....	47
11. Control emocional.....	51
12. El cerebro .....	54
13. El subconsciente: el verdugo obediente .....	55



14. El miedo .....	56
15. La muerte .....	59
16. La búsqueda de sentido .....	61
17. Respirar para sosegar .....	65
18. El poder de la sonrisa: tómate muy en serio reír.....	67
19. Somos lo que pensamos: el lenguaje emocionalmente correcto	70
20. El silencio .....	78
21. La salud y las emociones.....	80
Bibliografía .....	84

## **Investigación de los alumnos**

La entrevista como metodología de investigación y aprendizaje en el aula .....	87
El amor .....	91
La autoestima .....	107
El duelo .....	112
La felicidad, el bienestar .....	120
El miedo .....	128
El humor .....	136
Emociones y su impacto en la salud mental y física .....	142
Fotografía de grupo .....	150

## PRÓLOGO

Vosotros, nuestros mayores, sois uno de los colectivos más numerosos y heterogéneos de la sociedad, y los representantes públicos tenemos la responsabilidad de ofrecer políticas sociales específicas que respondan a vuestras necesidades y a vuestras demandas.

El III Plan de Mayores, aprobado e impulsado por el Ayuntamiento de Salamanca como me comprometí antes de tomar posesión como alcalde, reúne 114 medidas concretas, 114 realidades para alcanzar el envejecimiento activo y saludable, como medio para la promoción de la autonomía personal y prevención de la dependencia.

En esta misma línea, el derecho a la educación, recogido y salvaguardado por nuestra Constitución, no debe estar sometido a ningún límite de edad. Para las personas mayores este derecho tiene una significación especial, porque representa vuestra oportunidad de actualización, de participación social y de organizar el tiempo que os proporcione formación y mejoría personal.

La Universidad de la Experiencia y estos cuadernos dan fe del trabajo bien hecho ahora que os beneficiáis de ese tiempo tan importante que antes os restaba vuestra vida profesional u otras obligaciones. El tiempo libre entendido como espacio para vuestro crecimiento personal y que, al margen de vuestra contribución al sostenimiento económico, familiar y social, debe estar siempre garantizado para vuestros propios intereses personales, porque lo merecéis después de una dura vida de esfuerzos.

Desde hace años mantenemos la colaboración institucional para el Programa Interuniversitario de la Experiencia porque somos conscientes de que la calidad de vida de los mayores depende de factores biológicos, pero también de factores sociales, culturales y de los hábitos de vida.

Comparto vuestras preocupaciones y me alegro de vuestros éxitos. También quiero agradecer vuestro ejemplo, vuestro sacrificio y cómo sois capaces de continuar mejorando la sociedad que compartimos. A vuestro lado, nunca dejamos de aprender.

EXCMO. SR. D. ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO  
*Alcalde de Salamanca*



# PRESENTACIÓN

M<sup>a</sup> ADORACIÓN HOLGADO

UPSA-PIE

Los cursos intergeneracionales que hemos venido desarrollando desde el curso 2004-2005 se ofertaban, en la Guía Académica, a los alumnos de las diferentes titulaciones como una Asignatura de Libre Configuración que se contabilizaba como 4,5 créditos (45 horas) en su expediente, de los cuales 20 eran clases presenciales y 15, aunque la mayoría de los grupos hacían más, de trabajos fuera del aula.

Con la implantación de las nuevas titulaciones no se incluyen este tipo de asignaturas en los nuevos Planes de Estudio. Este problema lo asumimos como un reto y buscamos una alternativa que nos permitiera seguir con la oferta de que los alumnos mayores cursaran alguna materia, o parte de ella, con los alumnos de alguna de las nuevas titulaciones.

La alternativa, que consideramos factible, dependía de que algún profesor aceptara incluir, como créditos prácticos de algunas materias, la participación de algunos alumnos en estos cursos. El prof. José David Urchaga Litago aceptó la propuesta y 42 alumnos, la mayoría de la Facultad de Comunicación y alguno de Magisterio, han participado en este curso posibilitando la continuidad de esta interesante experiencia intergeneracional, que esperamos que se consolide en cursos sucesivos.

Tanto los contenidos seleccionados como la metodología que se ha desarrollado en este curso son adecuados para conseguir los objetivos previstos:

- Facilitar una adecuada relación interpersonal entre distintas generaciones.
- Desarrollar algunas competencias transversales que se señalan en la propuesta de la Convergencia Europea y que se incluyen en los Planes de Estudio de las titulaciones que cursan los participantes jóvenes.

En este curso consideramos que los participantes han mejorado las competencias siguientes: *Capacidad de análisis y síntesis, así como la de autocrítica*”, han tenido que *“Adaptarse a situaciones nuevas y a gestionar la información”*; el trabajo con personas diferentes les habrá facilitado el *“Reconocimiento y respeto por la diversidad”*, y algunos habrán desarrollado *“Habilidades interpersonales”*; así como la *“Apertura hacia el aprendizaje a lo largo de toda la vida”*.

Nuestro agradecimiento a los profesores de la Universidad Pontificia por su respuesta entusiasta a las propuestas que les planteamos, al Excelentísimo Ayuntamiento de Salamanca por confiar en nuestro trabajo y a los alumnos, jóvenes y no tan jóvenes en edad, por su activa participación.

# Introducción

# Introducción

MARÍA EUGENIA POLO<sup>1</sup>

*Soy, hago, tengo. Claves para escribir el guión de nuestra vida.* Es el tercer curso intergeneracional que tengo el placer de impartir en el marco del Programa Interuniversitario de la Experiencia de la Universidad Pontificia de Salamanca y la Universidad de Salamanca bajo el auspicio del Ayuntamiento de Salamanca.

Los contenidos en los tres han sido diferentes, pero con un mismo denominador común: la convivencia entre generaciones, algo fundamental para derribar estereotipos y barreras mentales enquistadas e infundadas. Porque todos ellos son personas, y lo único que les diferencia es el mayor o menor recorrido vital.

En este último curso, además, se ha abordado un tema medular: las emociones, materia en la que todos tenemos voz. Otra cosa bien distinta es que sepamos gestionarlas, habilidad que supone el pasaporte directo hacia el bienestar

<sup>1</sup> María Eugenia Polo es licenciada en Ciencias de la Información y en Comunicación Audiovisual; doctora en Ciencias de la Información, experta en Comunicación interna y externa de las organizaciones, máster en Coaching personal, profesional y ejecutivo, máster en Inteligencia Emocional y Programación Neurolingüística, máster en Comunicación, Protocolo y Publicidad; Curso superior de Risoterapia; ha realizado el curso de formador de formadores y es especialista en desarrollo personal y relajación.

Asimismo, ha trabajado en medios escritos y audiovisuales, y en los últimos años se ha centrado en la docencia en la Facultad de Comunicación de la Universidad Pontificia (donde fue vicedecana de Extensión Académica y Tercer Ciclo) y en el Programa Interuniversitario de la Universidad de la Experiencia de la UPSA. Compagina esta labor escribiendo (con ésta, es autora de 9 publicaciones y otra en preparación) e impartiendo conferencias, seminarios y cursos sobre envejecimiento activo, crecimiento personal, inteligencia emocional, habilidades sociales, coaching..., cuyo denominador común tiene que ver con intentar ayudar a los demás a cumplir con la misión más importante de esta vida: ser felices.

personal, profesional y social. Pero, lamentablemente, el déficit emocional de nuestra era es palpable.

Algunos expertos entroncan la crisis económica actual con una crisis de valores; y es cierto que existe un vacío existencial enorme que nos ha hecho perder el norte, quizás porque durante demasiado tiempo nos hemos aferrado al paradigma 'TENER', 'HACER' y, si queda hueco, 'SER'. El apego es un virus letal: aspiramos a tener casa, tener coche, tener novio, tener mujer, tener perro... Se tiene para luego dejar de tener, ya que se cambia todo; lo único que parece permanecer es el equipo de fútbol.

Y la culpa de este despropósito del afán de poseer tiene varios rostros. Han confluído una serie de factores; los medios de comunicación, por ejemplo, han fabricado una pseudofelicidad asociada al consumo. Eso sí, siempre diferida: ahora no puedo ser feliz, sólo cuando tenga y cuanto más tenga, más feliz seré. Y no seré feliz hasta que no tenga, creando el espejismo de que si tengo 'x' coche, podré ser digno de ser amado; si tengo 'x' cuerpo, seré más feliz; si tengo 'x' objeto, tendré más amigos... Como si se pudiera mercadear con la felicidad, la amistad y el amor.

Y qué decir de las redes sociales: con su anverso y su reverso, sus bondades y sus maldades. Parece que en el cara a cara (y cruz de las nuevas tecnologías) nos cohibimos a la hora de mostrar nuestras emociones, somos sumamente celosos con nuestra intimidad. Pero, eso sí, ya dentro de la red social, con una pantalla de por medio, nos desinhibimos y nos lanzamos a practicar la *extimidad* y a contar hasta los detalles más frívolos habidos y por haber. En el caso español, para más inri, podemos hablar de que nuestros internautas han llegado a ocupar el primer puesto en Europa y el segundo en el mundo como usuarios de las redes sociales. Y una parte de esas redes sociales, no toda, se usan para el absurdo de 'compartir' si me he duchado, si tengo un nuevo novio, si aprovecho el 'muro' para vomitar 'on line' lo que no me atrevo a decir en persona... Esa tecnofilia (a la que se suma la adicción de los más pequeños y mayores al uso de diferentes dispositivos) se convierte en un secuestro de la personalidad, del SER. Nos dejamos gobernar por estímulos externos para tratar de llenar un vacío interior enorme.

Continuando con los verdugos emocionales, toca hablar de la banca; ¿y qué se puede decir de ella?: ha sido cómplice de la banca-rota material y espiritual, facilitando que las personas vivan por encima de sus posibilidades. El comercio, por su parte, nos invita a vivir pensando siempre en el futuro, adelanta cada vez más las fiestas (si seguimos así veremos escaparates navideños en pleno verano), las modas (resulta tan absurdo estar pasando frío y ver maniqués con mangas cortas...). Es la noria del sinsentido.

En cuanto a la educación tradicional, de escuela y padres, ha potenciado más el coeficiente intelectual que el emocional, empujando a enseñar la ecuación: ex-

## Introducción

pediente alto = a tener mejor trabajo = ganar más dinero = tener lo que quieras = triunfar. Cuando está demostrado que esa 'inteligencia' tan ensalzada sólo nos ayuda en un 20% a ser exitosos en nuestra vida; el resto, es cosa de las habilidades emocionales, que tanto se han desoído. Nos hemos conformado con crear secuoyas racionales y bonsais emocionales. Y, desde luego, no hemos venido a la vida para TENER un buen trabajo, una buena casa, un buen expediente, un buen coche..., sino para SER felices y para hacer felices a los que están al lado.

Pero la esencia de la felicidad, que está dentro de cada uno de nosotros, ha permanecido soterrada. Intentamos conquistar fuera, en los estímulos externos (ya sean materiales o personales), ese tesoro que sólo se halla dentro de cada uno de nosotros.

Precisamente el objetivo principal del curso '*Soy, hago, tengo. Claves para escribir el guión de nuestra vida*' ha sido sondear en nuestro interior, con el punto de mira puesto en conocernos, querernos y superarnos, como decía San Agustín. Y es que se cuentan con los dedos de la mano las personas que afirman autoconocerse, porque el mero hecho de ponernos frente al espejo nos da pavor. Ignoramos que ese reflejo sólo nos va a devolver aquello que realmente SOMOS, una especie de autopsia en vida, para ayudarnos a ser conscientes de nuestras potencialidades, nuestros defectos y nuestros límites. Sólo así podremos aprender a aceptarnos, querernos y a superarnos día a día para acabar siendo la mejor versión de nosotros mismos.

He dicho bien, que queremos, no la que quieran otros. Cuántas veces vivimos guiones escritos, con mayor o menor acierto, por los demás, sin percatarnos de que cada uno de nosotros llevamos dentro un 'gps' interior, y si logramos ponerlo en funcionamiento, ¡eureka!..., sabremos adónde vamos. Y seremos quienes realmente queremos SER.

Y en ese viaje hacia nosotros mismos, la tarde del viernes 19 de octubre de 2012 lancé al aire las tres preguntas clave que creo que nos ayudan a vivir mejor: quién soy, adónde voy y con quién. El primer paso es autoconocerse para saber qué senda vital tomar y con qué compañeros de viaje (hay personas tónicas y personas tóxicas); es fundamental seguir rigurosamente el orden.

Bajo ese paraguas, en las diferentes sesiones, se ha aplicado una pedagogía basada en la metodología de la investigación apoyada en el aprendizaje por descubrimiento. Para ello se han combinado las exposiciones magistrales, con reflexiones individuales y en microgrupos y la elaboración de siete trabajos de investigación por grupos focalizados en siete bloques: amor, autoestima, duelo, felicidad, miedo, humor y salud y emociones. Esta labor se ha desarrollado a través de una cascada de fases.

Primeramente, el profesor José David Urchaga Litago acudió a una de las sesiones para explicarles cómo realizar la investigación cualitativa mediante la entrevista como herramienta de recogida de información.

A continuación se facilitó a los alumnos una serie de lecturas sobre los diferentes aspectos de trabajo con objeto de que partieran de unas bases teóricas comunes.

En una tercera fase los participantes, divididos en grupos intergeneracionales, expusieron las ideas principales y el planteamiento de hipótesis o interrogantes de investigación. A partir de ahí, prepararon una batería de posibles preguntas para la redacción de los cuestionarios 'ad hoc'. A continuación acometieron la recogida de datos: cada grupo hizo 12 cuestionarios, seis a personas menores de 30 años y seis a mayores de 50.

Posteriormente, transcribieron todas las entrevistas, analizaron los datos y elaboraron un informe final. La última fase, que puso el broche de oro al curso intergeneracional, el 30 de noviembre, fue exponer las conclusiones obtenidas por los diferentes grupos a toda la clase.

Al final del libro podrán leer las distintas investigaciones acompañadas de un marco teórico introductorio, una síntesis de los cuestionarios y unas conclusiones. Esta labor investigadora ha estado supervisada por José David Urchaga (que hace una explicación más detallada en el último bloque de este libro) y por mí.

En cuanto a los alumnos mayores que han participado en el curso intergeneracional, algunos ya asistían a clases en el Programa Interuniversitario de la Experiencia, y otros son nuevos en estas lides. Respecto a los jóvenes, fueron reclutados casi en su totalidad gracias a la ayuda del profesor Urchaga y a su asignatura 'Metodología de la investigación', en Periodismo, Publicidad y Magisterio. En total, 42 alumnos.

Agradezco que el Ayuntamiento de Salamanca haya decidido financiar una vez más un curso intergeneracional universitario, y ojalá continúe haciéndolo muchos años. No me cabe la menor duda de que la inversión en personas es uno de los mejores desembolsos que se pueden realizar.

Gracias a Dory y Mary Tere, por confiar en mí para tantas cosas y, en concreto, por tercera ocasión para esta loable iniciativa.

Gracias a todos los alumnos, jóvenes y mayores, por vuestras risas y vuestras lágrimas; por acudir cargados de ilusión y energía a un curso intensivo de veinte horas los viernes de octubre y noviembre: veinte horas sin pestañear. Un curso que ha coincidido con la celebración del 'Año europeo del envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional'. Y precisamente en esas sesiones se ha puesto de manifiesto el ejemplo de un envejecer activo por parte de los mayores (Felisa, la mayor del grupo, cumplió en esos días 90 años) y de una empatía y per-

## *Introducción*

fecto entendimiento entre ambos grupos etéreos, jóvenes y mayores. Estoy convencida de que sólo así, conviviendo, y no en la teoría del papel, es como se puede lograr la solidaridad entre generaciones y entre personas. Porque sólo cuando se conoce se puede querer.

Gracias al tándem intergeneracional que ha dado vida a las ilustraciones y fotografías. A Pablo Garrido y Ana Domínguez, por su ilusión y esmero en las ilustraciones, y a Fernando Gutiérrez, por las fotografías que realizó en las clases (y la que aparece al final del libro) y por el vídeo de declaraciones de los alumnos el último día del curso.

Termino con un convencimiento y un deseo. Estoy convencida de que todos hemos CRECIDO un poco más, aparcando el síndrome de Peter Pan, sin por ello dejar de sacar a bailar al niño que todos llevamos dentro. Deseo que los participantes no nos olvidemos nunca de la importancia de 'SER'. Sólo así podremos convertirnos en actores vitales y no en espectadores; sólo así seremos los PROTAGONISTAS DEL GUIÓN DE NUESTRAS VIDAS.

-----

*Nota: Los capítulos que aparecen a continuación pretenden profundizar en el esbozo del maravilloso y complejo mundo de las emociones que se inició en esas 20 horas presenciales, donde sólo tuvimos tiempo de vislumbrar, apenas, la punta del iceberg.*

## Soy, hago, tengo EN CÁPSULAS REFLEXIVAS

El contenido que usted encontrará a continuación está compuesto de una serie de cápsulas reflexivas cuyo principio activo pretende ayudarle a ser consciente de la importancia de SENTIR, en mayor o menor grado, para obtener bienestar. Su consumo dosificado y meditado es posible que le garantice una pérdida de peso mental (sobrepeso emocional) considerable; quizá le ayude a deshacerse de esa 'basura tóxica' acumulada en su mente por las prisas, la crisis, las apariencias, el estrés... que hacen que la vida sea percibida como una cuesta arriba. Según su grado de convencimiento, podrá soltar ese flotador mental que le hace sobrevivir en el mar de las preocupaciones, las angustias, el pasado, el presente... en vez de levantar el vuelo y VIVIR.

### 1. Posibles efectos adversos

Es importante advertir que para que nuestra vida dé un viraje notable es necesario abrir nuestra mente y nuestro corazón para vaciarlos y predisponerlos a llenarse de nuevo, como la historia del té:

*Nan-in, un maestro japonés de la era Meiji (1868-1912) recibió cierto día la visita de un erudito, profesor en la Universidad, que venía a informarse acerca del Zen. Nan-in sirvió el té. Colmó hasta el borde la taza de su huésped, y entonces, en vez de detenerse, siguió vertiendo té sobre ella con toda naturalidad. El erudito contemplaba absorto la escena, hasta que al fin no pudo contenerse más.*

*"Está ya llena hasta los topes. No siga, por favor".*

*"Como esta taza," dijo entonces Nan-in, "estás tú lleno de tus propias opiniones y especulaciones. ¿Cómo podría enseñarte lo que es el Zen a menos que vacíes primero tu taza?"*

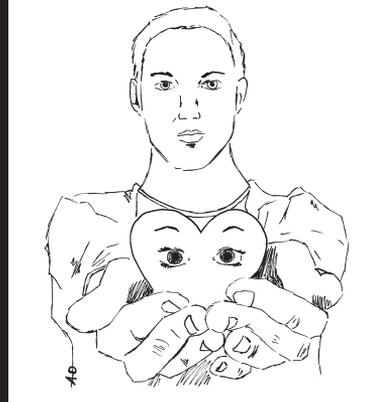
### 2. Antes de consumir la lectura

Si tiene alergia a escuchar activamente, si se niega a desaprender, si piensa que su vida es perfecta o si se considera feliz... no siga leyendo.

Soy, hago, tengo  
EN CÁPSULAS REFLEXIVAS



## Pasen y sientan



*No es la especie más fuerte la que sobrevive,  
ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio.*

CHARLES DARWIN

¿Sentir? Este verbo carecía de conjugación hasta hace unos años, cuando ha empezado a prodigarse la importancia de las emociones. De hecho, estaba latente una especie de criba social en la que parecían ser sólo aptos para el mundo aquellos con un buen coeficiente intelectual. Pero, ¿y qué hay del coeficiente emocional? Está demostrado que el intelecto nos ayuda tan sólo un 20% en la consecución del éxito. De hecho, una persona que sufre un bloqueo emocional anula el intelecto. ¡Y vaya si abunda el sobrepeso emocional!

El padre del coeficiente intelectual (CI) fue el psicólogo alemán Willian Stern (1912). Los parámetros normales pasaban por alcanzar el valor de 100. Quien estaba por encima o por debajo era considerado muy inteligente o lerdo, respectivamente.

Años más tarde, en 1990, dos psicólogos norteamericanos, Peter Salovey y John Mayer, acuñaron el término de 'inteligencia emocional'. Aunque quien verdaderamente contribuyó a su popularización fue Daniel Goleman, en 1995. Este psicólogo estadounidense llegó a demostrar que el CI, por muy elevado que fuera, no era sinónimo de gozar de valores éticos, morales, sociales... Y si no observemos: cursamos los estudios básicos, el bachillerato, hacemos una carrera, o dos, tres máster... Pero, ¿eso nos convierte en seres mejores? Como decía Sócrates, "sólo es útil el conocimiento que nos hace mejores". Y por mucho currículum vitae interminable que podamos acreditar, si nos sentimos vacíos interiormente, nos limitaremos únicamente a sobrevivir; nunca lograremos 'vivir', beber la vida. En definitiva, la capacidad de resolver problemas cotidianos o de ser feliz apenas tiene parentesco con nuestro intelecto. "La inteligencia académica tiene poco

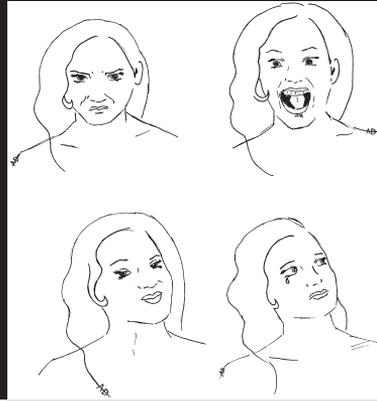
que ver con la vida emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables: personas con coeficiente de inteligencia elevado pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada (...). La inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos -o las oportunidades- que acarrea la vida”, asevera Goleman.

Y si no, echemos un vistazo la centuria actual, donde las enfermedades del alma proliferan como hongos. Tal y como dice Elsa Punset en su libro ‘21 rutas para vivir con nuestras emociones’, “en el siglo XX aprendimos a sobrevivir físicamente, por fuera. En este siglo, frente a la avalancha de enfermedades mentales y emocionales que nos asedian, sin duda el reto será aprender los gestos y los mecanismos que consolidan nuestra supervivencia por dentro”. Y esa batalla vital es personal e intransferible; requiere formatear nuestro disco duro, el cerebro, empezando por abrir la mente y estar dispuesto a cambiar la actitud.

La buena noticia es que vivimos en permanente cambio, nada es permanente. Francesc Miralles asegura que “admitir que las emociones son relativas y cambiantes es la mejor vacuna contra las borrascas interiores”. Y, hablando de climas, pasemos, pues, a abordar la meteorología emocional.



# Siento, luego existo



*Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace.*  
JEAN PAUL SARTRE

Vamos a darle la vuelta a la máxima cartesiana 'Pienso, luego existo' y gritar a los cuatro vientos: 'SIENTO, luego existo'. Porque podemos tener un expediente académico reluciente, pero ¿y el emocional? Según Goleman, las personas que no son conscientes de lo que sienten son 'analfabetos emocionales'. La buena noticia es que nunca es tarde para empezar a alfabetizarse.

Una de las medicinas para llenar ese vacío pasa por ser conscientes del presente, del minuto y resultado, como en el partido radiado de fútbol (lo que se ha denominado *mindfulness* o conciencia en el momento presente). Como reza un proverbio árabe: "El pasado se fue. El futuro no está. Pero el presente es tuyo". Daniel Ramos en su libro 'Nunca es tarde', asegura: "*Vivamos el presente, exprimamos la pulpa de la vida desde ya mismo, y gocemos y abramos el corazón al mundo al que pertenecemos y a nosotros mismos. En el momento de la muerte nos llevaremos aquello que hayamos vivido, ni más ni menos*".

Es importante aperebirnos de todo cuanto nos rodea: los sonidos, los olores, el tacto, el gusto, los paisajes... Prestar atención a lo que escuchas, a lo que ves, a lo que sientes. Esa atención te lleva al autoconocimiento. Eckhart Tolle, autor de 'El poder del ahora', dice que la mayor ayuda que tenemos para concentrarnos en el 'ahora' es a través de nuestro cuerpo. Porque no es lo mismo ver que mirar; escuchar que oír, comer que degustar... De ahí su excelente propuesta: dedicarle un día a cada sentido. Lunes: vista; martes: oído; miércoles: gusto; jueves: tacto; y viernes: olfato. Veremos cómo los sentidos se convierten en auténticos guías vitales. En otro texto dice: "Mira un árbol, una flor, una planta. Deja que tu conciencia descansa en ellos. ¡Qué quietud manifiestan, qué profundamente enraizados están en el Ser! Permite que la naturaleza te enseñe la quietud".

¿Por qué conformarnos con vivir la vida con una panorámica de 30 grados si podemos disfrutar de los 360 y con alta resolución?

Desde antes de nacer percibimos el mundo a través de nuestros sentidos. La Programación Neurolingüística, un enfoque de la psicología que nació en los años 70, entiende que existen tres canales o maneras distintas de hacerlo: visual, auditiva y kinestésica. Es lo que se conoce como sistemas representacionales: formas a través de las que percibimos la realidad y creamos nuestros pensamientos, tanto a la hora de recordar como de planificar el futuro. Esto quiere decir que las personas pensamos en imágenes, sonidos y sensaciones; lo ideal es que exista un equilibrio con los tres. Existen tests que nos permiten calibrar nuestros sistemas representacionales

Hasta no hace mucho, es probable que provocara risa el hablar en estos términos, por considerarlo algo baladí para nuestro presente y, por supuesto, para nuestro futuro. Pero las enfermedades del alma, epidemia de este siglo XXI, demuestran que no es así. O bien miramos por el retrovisor al pasado o nos angustia el futuro (lo que puede desencadenar en depresión o ansiedad, respectivamente), sin darnos cuenta de que el presente, el ahora, será pasado en breve. Por eso lo mejor es aprender a entonar continuamente el ¡carpe diem! Y disfrutar de cada tarea puntual, en vez de convertirnos en máquinas multitarea u hombres orquesta.

*Le preguntaron al Dalai Lama: "¿Qué es lo que más le sorprende de la humanidad?"*

*Y él respondió: "Los hombres..., porque pierden la salud para ganar dinero, y luego pierden el dinero para recuperar la salud..., porque, por pensar ansiosamente en el futuro, se olvidan del presente, de tal forma que acaban por no vivir ni en el uno ni en el otro...; y viven como si nunca fuesen a morir, y mueren como si nunca hubiesen vivido..."*

No olvidemos el dicho: "Sólo los gatos tienen 7 vidas", justo el título del libro de Ursula Nuber, donde nos describe el comportamiento de este animalito: "El gato disfruta el momento. No piensa en el ayer y menos aún en el mañana. Parece aspirar únicamente a tomarse la vida tal como es y a disfrutarla al máximo, como si supiera que tampoco él posee siete vidas, sino sólo una. Saca lo mejor de ella, sea un mimado 'tigre doméstico', un gato callejero o un salvaje habitante del bosque". Esta autora apunta con acierto esa sabiduría y arte de vivir de esos felinos de los que deberíamos tomar nota. Por ejemplo: poseen el don de lograr una profunda relajación, hallan placer en el juego (a este respecto, jamás deberíamos olvidar el niño que llevamos dentro y dejar que nuestro corazón salte, se entusiasme, tenga curiosidad...), son pacientes, saben disfrutar (se apuestan en lugares donde tienen una buena visión del panorama y contemplan ese escenario durante horas), son serenos y dominan a la perfección el arte de no hacer nada, como dicen en Italia: 'dolce far niente'. Cavilamos sin parar, lo que deriva en sufrimientos

innecesarios. Nos tomamos la vida demasiado a pecho y eso nos resta paz espiritual, amén de debilitar nuestro sistema inmunológico.

Porque las cosas no son como son, sino como las percibimos (creer=crear), y la clave pasa por quitar hierro: si el vecino no me ha saludado es mejor pensar que quizá tenga un mal día que acordarnos de toda su familia o torturarnos pensando qué demonios le hemos podido llegar a hacer; si he cometido un error, procuraré tomar nota para la próxima, pero no me flagelaré como si fuera el fin del mundo (el autoperdón es fundamental); si se avecina mucho trabajo, tomaré nota de qué es realmente urgente, qué es importante y qué puede esperar, en vez de bloquearme y convencerme de que no puedo con todo. Es más inteligente ocuparse que pre-ocuparse, ya que lo primero nos lleva a la resolución y lo segundo al bloqueo. Como alguien dijo, la preocupación es como una mecedora; te mantiene entretenido, pero no te lleva a ninguna parte. Y debemos considerarla como algo sano únicamente cuando hagamos que tenga una vida muy perecedera, la justa para saber qué camino tomamos. Todo lo que exceda ese objetivo es veneno para nuestro cuerpo y nuestra mente. Además, como decía el poeta Rabindranath Tagore: "Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?".

Porque sentir... (angustia, ira, amor, enfado...) nos hace humanos y es bueno reconocer las emociones que vivimos en cada momento. Otra cosa es el tiempo que permitamos permanecer en nuestro hogar a esos huéspedes, como escribe el poeta místico sufí Rumi (*La casa de huéspedes*):

*Esto de ser un ser humano  
es como administrar una casa de huéspedes.  
Cada día una nueva visita, una alegría, una tristeza,  
una decepción, una maldad,  
alguna felicidad momentánea  
que llega como un visitante inesperado.  
Dales la bienvenida y acógelos a todos ellos,  
incluso si son un grupo penoso  
que desvalija completamente tu casa.  
Trata a cada huésped honorablemente, pues  
podría estar haciendo espacio para una nueva delicia.  
El pensamiento oscuro, lo vergonzante, lo malvado,  
recíbelos en tu puerta sonriendo e invítalos a entrar.  
Agradece a todos los que vengan,  
pues se puede decir de ellos que han sido enviados  
como guías del más allá.*



## ¿Puedo ser humano?: espejo, espejito...



*Un niño desde que nace hasta los 18 años escucha más de 300.000 veces la palabra NO. "No toques eso", "Tú no puedes", "No lo hagas", "Tú no vales". A esto yo le he llamado la teoría de los hombres y mujeres bonsais. Un bonsai no es más que un árbol normal, al que durante su crecimiento se le ha sometido a una serie de tratamientos, consiguiendo que desarrolle muy poco su tamaño. A muchos seres humanos les ocurre lo mismo. Permiten que otros y el ambiente que les rodea los transforme en bonsais. Lo más triste es que se contentan mirando a su alrededor y diciendo: "Si mi vecino está igual o peor que yo". Son bonsais en un bosque de bonsais.*

*Pero el ser humano no han nacido para ser un bonsai. Todos somos capaces de hacer mucho más de lo que nos creemos capaces. Por eso ahora, en este mismo momento, le invito a que comience a soñar en grande.*

JOSÉ MARÍA VICEDO, en 'Aprendiendo a pensar en grande'

Tenemos permiso para ser humanos, para sentir. Y eso pasa por descubrir el enorme potencial que todos traemos de serie al nacer. Lo que ocurre es que vamos creciendo y al dejarnos 'contaminar emocionalmente' por el entorno, en ocasiones nos vestimos con trajes inapropiados: creencias limitantes, autocastradoras...

La buena noticia es que podemos pasar del "Yo no puedo" al "Puedo". Queremos poder. Porque la personalidad es cambiante, se puede modificar. Para ello es esencial ir escalando una especie de montaña vital. El primer paso es mirarnos al espejo para saber quiénes somos. Sí, mirarnos al espejo; algo que parece tan de Perogrullo, ¿verdad?... Pero, ¿cuántos de nosotros nos conocemos realmente? Miramos hacia fuera, pero no hacia dentro. Google se ha convertido en el 'Dios todopoderoso' que nos lleva al conocimiento inmediato: tecleamos e *ipso facto* encontramos lo que deseamos. Pero, ¿qué hay de la búsqueda interior? Arrastramos tantas cargas inservibles sólo por no tomarnos la molestia de mirarnos...

Para soltrar lastre, es necesario hacer una auditoría interna, donde de forma similar a las empresas (qué mejor empresa que nuestra propia vida) nos dispongamos a efectuar un análisis DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades). Es decir, observar qué tengo y qué me falta. En el templo de Delfos, en la antigua Grecia, podía leerse el aforismo: "Conócete a ti mismo". San Agustín fue más allá y añadió dos verbos fundamentales: "Conócete, quíérete, supérate". Y, siguiendo con el símil de las empresas, es prioritario, a partir de esa identidad, saber hacia dónde quiero ir en la vida, cuáles son mis metas, mis objetivos (en las organizaciones se habla de misión, visión y valores)...

Estos ingredientes nos permitirán trazar el boceto para escribir el guión de nuestra existencia y protagonizar la película de la vida que realmente queremos, no la que a otros les gustaría. Y una cosa es clara: nadie puede hacer ese trabajo por nosotros. Esto conlleva, en algunas ocasiones, tener que desaprender algunas de las lecciones recibidas con anterioridad. Sólo así dejaremos que las emociones fluyan. Porque la personalidad no es estática, es movable; y eso nos permite convertirnos en los seres que realmente queremos ser, en la mejor versión de nosotros, no en las proyecciones de otros, por mucho que nos quieran. Eso es CRECER, madurar. Lo advierte muy bien Carl Lewis. Para él el rival con el que tienes que batirte eres tú mismo: "Si eres capaz de mejorar hoy aquello que hiciste ayer, ya has ganado una importante carrera".

Para entender cómo conformamos nuestra personalidad, es importante echar la vista atrás, ya que merced a nuestro lugar de nacimiento, nuestro entorno, relaciones, circunstancias, hemos ido adquiriendo creencias, convicciones que repercuten en la percepción de la realidad, de esa realidad que consideramos verdadera, olvidando que cada punto de vista es sólo uno de los posibles (a eso se refiere la Programación Neurolingüística cuando dice que el mapa no es el territorio). Y convertimos esas creencias en hábitos, actuando como verdaderos robots, sin hacernos replanteamiento alguno. Dice Richard Baudler, cofundador de la PNL: "Tus creencias no están hechas de realidades, sino más bien es tu realidad la que está hecha de tus creencias".

Por otra parte, en este viaje que es la vida no sólo importamos nosotros; no hay que perder de vista a los compañeros de viaje con los que hacemos la travesía; y no nos vale cualquiera. Tal y como explica Bernabé Tierno, existen "personas tónicas" y "personas tóxicas". Las primeras nos ayudan al crecimiento personal; las segundas, por el contrario, se convierten en auténticos vampiros emocionales, merman nuestra energía. Reinhold Messner, el primer alpinista del mundo que escaló los 14 ochomiles sin necesidad de oxígeno, lo sintetiza muy gráficamente: *"No hay que ser alpinista para escalar montañas que parecen imposibles a simple vista. En la vida de toda persona llegan desafíos de altura, y alcanzar la cima*

*depende de dos factores: nuestro valor ante el desafío y elegir bien a los compañeros de cordada”.*

¿Pero qué gafas he de usar para reconocer qué personas son tóxicas y cuáles tónicas? Realmente, resulta sencillo de definir, pero no tan fácil de llevar a la práctica: conocernos a nosotros mismos. El autoconocimiento nos va a hacer sentir los cimientos de nuestra personalidad. Y es obvio que cuando las bases son sólidas, el edificio tendrá menos posibilidades de derrumbarse. De ahí que sea importante que nos convirtamos en personas coherentes, que establezcamos un triángulo equilátero entre lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos; en definitiva, que seamos íntegros.

Muchas veces por temor a hacer el ridículo o a que nos excluyan de determinados círculos, nos creemos ver obligados a tambalear esa sincronía entre el pensar, decir y hacer. Ese proceder que de puertas afuera puede granjearnos una determinada imagen, nos mina interiormente. Es una actitud absolutamente perniciosa, nutre nuestro ego y entierra nuestra autoestima. Y el ego, aunque no lo parezca, es inversamente proporcional a la autoestima. A mayor ego, menos autoestima, y viceversa.

Quizá sería bueno que nos paremos a pensar que nuestro mejor amigo somos nosotros mismos. Y que nos tenemos que tratar como tales: auto-premiarnos cuando haya motivo para ello y auto-reprendernos cuando nuestra conducta lo requiera, pero eso sí, siempre bajo el paraguas de la mesura, con cariño. Ya se sabe que se aprende mejor con miel que con hiel. Eso que aplicamos con los demás, hagámoslo con nosotros. En este sentido, alguien dijo que si tratáramos a nuestros amigos como lo hacemos con nosotros mismos, no tendríamos amigos.

Es importante que busquemos refugio en nuestra cueva interior. Que nos demos abrazos mentales y, por qué no, también físicos. Hagámoslo ahora, practiquemos la abrazoterapia, probemos a autoabrazarnos con fuerza, con energía, e inmediatamente notaremos los beneficios. Demos un paso al frente y convirtámonos en chicos y chicas L’oreal, diciendo con firmeza y bien alto: “¡Porque yo lo valgo!”. Este tipo de afirmaciones positivas refuerzan nuestra autoestima y nos ayudan a seguir creciendo. Una vez que nos demos cuenta de que podemos hallar nuestras necesidades afectivas y emocionales en nuestra farmacia interior, sentiremos que estamos liberados. Lo explica bien William Shakespeare en su ‘Filosofía shakespeariana’:

Yo siempre me siento feliz. ¿Sabes por qué?  
Porque no espero nada de nadie, pues esperar duele;  
la vida es corta, por eso ama la vida, sé feliz y siempre sonríe,  
sólo vive para ti y recuerda:  
antes de hablar, escucha;  
antes de escribir, piensa;  
antes de herir, siente;  
antes de odiar, ama;

antes de rendirte, intenta;  
antes de morir, vive.

Haciendo conscientes estos sentimientos logramos algo maravilloso: SER. Y, posteriormente, en función de ese ser que hayamos autoesculpido, podemos obrar: HACER. Esa trayectoria nos llevará a la meta de valorar qué necesito, qué quiero TENER exactamente. Eso no tiene nada que ver con el cuento que nos habíamos tragado: lo importante es acopiar, tener, porque según lo que tengas puedes hacer, y según lo que hagas te convertirás en 'alguien' o estarás condenado a ser un 'don nadie'. Esta capa de pintura se desconcha a pasos agigantados cuando nos damos cuenta de que el trinomio tener-hacer-ser es un maquillaje de cara al resto de la sociedad. Pero, ¿qué hay de nuestro interior?; posiblemente, mucha insatisfacción. Qué bien que descubramos que de nada sirve cómo nos ven los demás si no hemos sido ni somos capaces de periponernos y tomarnos un café con nosotros mismos (quien dice un café, dice una cañita, una infusión, un whisky...). De ahí que muchas personas teman estar solas: no quieren enfrentarse a un espejo por miedo al que verán. El espejo es como el algodón, no engaña, nos devuelve aquello que proyectamos. Con razón decía Emerson: "El mejor regalo que puede hacernos un amigo es poner frente a nosotros un espejo que refleje una noble imagen de nosotros mismos".

El espejo nos devuelve los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos. Nos muestra qué aspectos urge cambiar, mantener y potenciar si queremos lograr una vida más plena.

Para conseguir la autenticidad de ese SER, necesitamos soltar amarras, desapegarnos, de lo material y de lo humano.



## El apego



*Sólo hay dos tragedias en la vida: una consiste en no conseguir lo que se quiere y la otra, en precisamente conseguirlo.*

ÓSCAR WILDE

*Necesito muy pocas cosas y las pocas cosas que necesito, las necesito muy poco.*

SAN FRANCISCO DE ASÍS

El apego, tal y como sostiene Borja Vilaseca, “es un gran devorador de nuestra paz interior”, es “uno de los virus más letales que atentan contra la salud emocional de nuestra especie”.

Ese afán de posesión tiene dos peligros: uno, el deseo por aferrarnos a algo. Y una vez que lo tenemos, el miedo a perderlo. Es una carga más a nuestras espaldas.

Si somos conscientes de lo que realmente necesitamos, es muy posible que nos sintamos más libres, porque habremos huido de la esclavitud materialista. Buda decía que el sufrimiento es universal, pero tiene una sola raíz: el deseo. La panacea pasa por ‘soltar’, por dejar de ser esclavos del ‘tener’. Creemos que poseyendo, conseguiremos ser, cuando es todo lo contrario. Si nos liberamos de ese anhelo permanente, quitaremos un peso enorme de la mochila que llevamos a la espalda. De hecho, existen personas con lo que yo denomino SIP (síndrome de insatisfacción permanente): nunca están conformes con nada. Cuando consiguen aquello que anhelaban, sufren porque no les llena o no es como lo habían imaginado o quieren aún más... ¿Por qué nos empeñamos en desear lo que no tenemos? Medio mundo desea lo que tiene el otro y viceversa. Esto refleja la torpeza humana. Con razón se dice que no aprovechamos el cerebro más que en un 20% de su potencial. Decía Emmanuel Kant: “Dadle a un hombre todo lo que desea, e inmediatamente pensará que ese todo ya no es todo”.



Pero no sólo es importante el desapego material, sino el humano. Emanciparse emocionalmente es una prueba de madurez. Como afirma Santiago Pazhín:

*"El apego siempre genera sufrimiento. El apego no deja de ser un autoengaño que nos lleva a la creencia de pensar que sin el afecto, cariño o amistad de otras personas no podríamos ser felices. Esto nos lleva a vivir bajo una felicidad irreal y muy frágil, al depender siempre de no perder el afecto o estima de los demás. Este tipo de felicidad es la más extendida en la gran mayoría de las relaciones humanas, y una de las principales causas de sufrimiento, de chantaje emocional y de infelicidad".*

Tay y como decía Genevieve Behrend en 'Tu poder invisible', *"creer que las grandes posesiones, sean de la índole que sean, te aportarán más satisfacción o felicidad en sí mismas, es un error. Ninguna persona, lugar o cosa puede darte la felicidad. Pueden ofrecerte el motivo para tu felicidad y el sentimiento de satisfacción, pero el Gozo de Vivir viene de dentro".*

He aquí algunas reflexiones de Ramiro Calle sobre el apego en 'El arte del yoga y el sosiego' para releer de vez en cuando:

- *El apego es un grillete, una atadura; el desapego da alas de libertad, es espacioso y hermoso. Del apego nace el afán de posesión; del desapego, el de libertad.*
- *A mayor ego, mayor apego. A menor ego, más desapego. Hay que aprender a asir y soltar, tomar y dejar, no obsesionarse con lo que se posee y por tanto no ser poseído por ello.*
- *Entre los peores apegos se encuentra el apego a los estrechos puntos de vista y las opiniones; entre los apegos más tenaces están los emocionales; entre los apegos más contumaces están los que buscan afirmar el propio ego. El desapego da la espalda a todo ello y te hace vivir en ti mismo y en tu libertad.*
- *El que se adiestra en el desapego va liberándose de las ataduras que traban la mente y de las ligaduras que roban la paz interior.*
- *Mediante el desapego se recupera un modo más simple y saludable de vida, sin artificios ni falsas necesidades.*
- *Igual que un hilo de seda puede ahorcarte y quitarte la vida, todo apego te hace morir un poco espiritualmente. Igual que la brisa del aire refresca al que está trabajando al sol, el desapego revitaliza al que lo experimenta.*
- *El apego enceguece, el desapego esclarece. El apego embota la conciencia y el desapego la acrecienta. El apego te hace creer que alguien te pertenece y el desapego te hace entender que nadie es tuyo. El apego puede convertirte en un adicto a todo y el desapego en alguien libre con respecto a todo.*



## Asociación de víctimas de nosotros mismos



*La mayoría de personas que ansían la libertad no quieren renunciar a sus cadenas.*

KHALIL GIBRAN

Nos podemos apegar a las cosas, a las personas y también a las ideas. Todos, en algún momento, hemos pensado que qué desgraciados somos, que por qué nos ocurre esto o lo otro y por qué a los demás les va tan bien. Que por qué algunos encuentran el trébol de cuatro hojas y nosotros ni siquiera nos topamos con el de tres. ¿Qué hemos hecho para merecer esto? Y llegamos a la conclusión de que unos nacen con estrella y otros estrellados; y a eso se le llama victimismo. Fundamos la asociación de víctimas de nosotros mismos y, por supuesto, somos los presidentes.

El recurso más fácil es echar la culpa al mundo de todo cuanto nos acontece y no parar de entonar la letanía: "¿y por qué a mí?". ¿Por qué fulanita no me ha llamado, por qué citanito no ha hecho tal cosa...? Como dijo Kennedy, "no te preguntes qué puede hacer tu país por ti, pregúntate qué puedes hacer tú por tu país". En vez de pensar qué hace el mundo por nosotros, pensemos qué podemos hacer nosotros por el mundo, por los demás.

Llega el momento de apelar a la RESPONSABILIDAD. En la medida en que soy mayor de edad, soy responsable de mi vida. Si estoy en una empresa es porque yo quiero; si estoy casada con 'x' persona es porque yo lo he decidido... Y la vida es como un lago transparente que nos devuelve el reflejo de nuestras acciones. Por tanto, si hay que buscar culpables, esos somos nosotros mismos. Tal y como sostiene Antoni Bolinches, en 'Tú y yo somos seis', "si queremos desarrollarnos como personas y alcanzar nuestros objetivos vitales no debemos buscar coartadas en las dificultades que nos vienen del mundo externo, sino buscar remedios en los recursos



*y capacidades que se encuentran disponibles en nuestro interior. Ésa sería una buena acción para alcanzar nuestros objetivos, porque uno de los mecanismos de defensa que con mayor frecuencia utilizamos para sacudirnos de encima la causa de nuestros fracasos es, precisamente, el desplazamiento". O sea, intentar adjudicar a los otros la responsabilidad de aquello que, en realidad, depende de nosotros".*

El mirarnos al espejo nos hará darnos cuenta de que la vida es un efecto 'boomerang'; nos devuelve lo que proyectamos. Si regalamos amor, recibiremos amor; si pulverizamos rencor, nos iremos autoenvenenando poco a poco... Lo dice la canción de Jorge Drexler 'Todo se transforma', en la que habla de la ley que rige la vida: "Cada uno da lo que recibe y luego recibe lo que da, nada es más simple, no hay otra norma: nada se pierde, todo se transforma.

Tampoco vale echar la culpa a nuestro entorno, a modo de retahíla, en forma de esquila: padres, hermanos, madres, tíos, compañeros y demás familia. Bien es verdad que en los primeros diez años de nuestra vida somos esponjas que absorbemos todo cuanto llega del entorno. Y ese equipaje no siempre es el más adecuado. Es muy posible, por ejemplo, que nos sintamos acomplejados porque de pequeños alguien nos decía que nuestro vecino era más guapo, más alto o sacaba mejores notas. Probablemente sin mala intención, pero ¡cuánto daño nos hicieron esas palabras! Porque los niños pequeños se manejan con el hemisferio derecho, que entiende de emoción, pero no de razón; y no sabe decodificar que aquella frase es para espolearnos y que espabilemos, pero para nosotros realmente es una sentencia de muerte: nos hace sentir patitos feos, que no estamos a la altura de lo que se espera de nosotros. Y ahí empieza la carrera del sufrimiento, y lo más grave es que, como las hemorroides, se suele sufrir en silencio.

Ahora bien, ya de adultos, si lo que queremos son soluciones, no es tiempo de reproches. ¡Abrochémonos el cinturón, desactivemos el piloto automático y pilotemos el avión de nuestra propia vida! Con una sólo consigna: conservemos el patrimonio emocional positivo heredado y echemos por la ventana y sin paracaídas aquello que nos hace daño.

No perdamos de vista lo que dijo con tanto acierto Eleanor Roosevelt: "Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento" (nota: se puede sustituir 'inferior' por el término más apropiado en cada momento: triste, enfadado...). Y otra frase para recordar: como decía Gandhi, "tienes que ver en ti el cambio que quieres ver en el mundo".

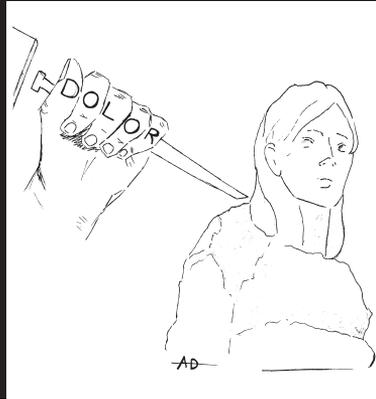
El victimismo tiene mucho que ver con la conocida ley de Murphy, basada en el adagio: "Si algo puede salir mal, saldrá mal". Convivir con esta actitud nos lleva a magnificar las cosas desagradables, en menor y en mayor grado, que nos ocurren. Se nos olvida que podemos darle la vuelta a la tortilla y aplicar la ley de Wurfy, creada por el profesor de yoga Víctor Ángel y de la que da cuenta Borja Vilaseca en su libro 'El sinsentido común'. Dicha ley se basa en aprender a vivir el

misterio de la vida con asombro. *"Más que nada porque cuando dejamos de arrastrarnos como orujas y empezamos a volar como mariposas, comenzamos a darnos cuenta de que estar vivos es un regalo maravilloso. Y de acuerdo con esta toma de consciencia ya no damos nada por sentado. Es entonces cuando reconectamos con la alegría que nos produce sentir que estamos vivos y que formamos parte de la vida. Al percibir la realidad desde la óptica de la ley de Wurfy entramos en un círculo virtuoso que nos lleva a potenciar el positivismo y el optimismo, encontrando cada día cientos de detalles cotidianos por los que sentirnos profundamente agradecidos".*

El camino fácil cuando algo nos perturba es preguntarnos ¿por qué me me pasa esto a mí?, en vez de reflexionar: ¿Qué puedo hacer para solucionar el problema?



## El dolor, maestro de la vida



*Las cosas que duelen instruyen.*

BENJAMIN FRANKLIN

El sufrimiento es una cruz que todos llevamos, en mayor o menor medida. Y, aunque cueste creer, en la mayoría de las ocasiones se convierte en el único maestro vital; todos, en algún momento, tenemos esa 'caída del caballo' de San Pablo, un punto de inflexión, un antes y un después en nuestras vidas. Puede ser la muerte de un ser querido, un desengaño amoroso, un despido laboral, un accidente... Y esa vivencia que se percibe y se vive inicialmente como un desgarró, con el tiempo se convierte en la pieza que completa el puzle de nuestra vida. Como decía Steve Jobs, para unir los puntos es necesario mirar atrás. De ahí la acertada frase de que el pasado debe servir siempre como trampolín y nunca como sofá. Es decir, la clave está en ser conscientes del aprendizaje que conlleva esa sufrimiento. Si no hay aprendizaje, de nada habrá servido la lección. No habrá crecimiento ni maduración. "No maduramos por haber acumulado años, sino por haber atravesado algunos inviernos del alma, cruzado desiertos emocionales y haber aprendido de ellos", aseguran Mercè Conangla y Jaume Soler.

Las cosas siempre suceden por algo; ya lo advirtió William Shakespeare: "todo lo que sucede conviene". Una frase, por cierto, que usa como cabecera el seleccionador nacional Vicente del Bosque. En alguna ocasión ha dicho: "Si no me hubieran echado del Madrid, no hubiera sido campeón del mundo con la selección".

Y así es la vida. Aquello que a primera vista parece el peor de los contratiempos, puede ser el envoltorio de un gozo posterior. De ahí la importancia de dejar de obsesionarnos con buscar porqués a todo y regodearnos en la preocupación permanente. Tal y como sostenía Miguel de Unamuno, "jamás desespere, aun

estando en las más sombrías aflicciones, pues de las nubes negras cae agua limpia y fecundante”.

El psicopedagogo Bernabé Tierno habla en uno de sus artículos de la pedagogía del dolor manejando diez afirmaciones: El dolor **educa** a todo ser humano, lo pule y lo modela • El dolor es un sentimiento básico, forma parte de la vida, es algo **inherente a la condición humana** • El dolor **coloca al hombre ante sus propios límites** y le hace sentir tal como es: imperfecto y limitado, pero capaz de superarse hasta en las circunstancias más extremas, y abrir una puerta a la esperanza • El dolor se convierte en **aliado de nuestra felicidad** cuando logramos darle un sentido y nos permite ver que nuestro destino es la felicidad • El dolor **es el mejor maestro de la vida**, pues nos enseña a vivir el presente en plenitud • El dolor nos predispone y nos **abre a relaciones interpersonales más comprensivas, respetuosas, afectivas y maduras** con nuestros semejantes • **No hay madurez plena y auténtica** sin dolor • El dolor **une y reúne**, hace que se establezcan lazos de afecto y unión con otros seres humanos dolientes • Quien obtiene matrícula en la asignatura del dolor consigue mucho antes el **doctorado en la verdadera sabiduría** y en la ciencia del vivir • El dolor **nos hace buenos y auténticos**, nos ennoblecce y contribuye más que cualquier otro sentimiento o valor humano a estar más disponibles, a ser más benevolentes y humanos.

Y cuando el dolor nos abate, tenemos dos posibilidades: rechazarlo o aceptarlo. En el primer caso sembraremos victimismo y nos encerraremos en un círculo vicioso rodeados de amargura, cerrando todas las ventanas al aire fresco de la esperanza. Sin embargo, si optamos por aceptarlo, abriremos la mente a su enseñanza y valoraremos nuestra existencia mucho más, aprendiendo a disfrutar de cada minuto.

Conviene matizar que, aunque a veces manejemos como sinónimos el dolor y el sufrimiento, son términos diferentes. No existe ninguna persona sin dolor, y si hubiera una, no sería un ser humano, como dice un proverbio chino. El sufrimiento, en cambio, es el daño que puede causarnos un dolor concreto. Eliminar el dolor no está en nuestras manos, pero mitigar e incluso eliminar algunos sufrimientos, nuestros o ajenos, depende de nosotros y no tanto del tipo de dolor de que se trate. La superación del sufrimiento es una decisión personal y tiene que ver con la actitud de la persona. “No importa qué, sino cómo sufras”, decía Séneca. De ahí que la vida no sea lo que nos pasa, sino lo que hacemos con lo que nos pasa. Cada episodio que nos sucede es un desafío vital, de manera que ante la misma experiencia unas personas crecen, maduran y otras empequeñecen. No podemos tener control sobre lo que nos pasa, pero sí a la hora de decidir sobre cómo manejar eso que nos pasa. Podemos optar por hacer un drama de las situaciones o concebir ese momento como una oportunidad.

Muchas veces nos comportamos como si la vida nos debiera algo; y no nos debe nada: simplemente es. Ante un problema (una separación conyugal, la muerte de un ser querido, el despido de un trabajo...) hay tres pilares que van a condicionar el sufrimiento: lo que pensemos acerca de ello, cómo lo verbalicemos y cómo actuemos determinará el modo en que experimentemos dicha situación. Es decir, que la forma en que las cosas nos afecten va a depender de lo que pensemos, sintamos y hagamos. Es clave cómo nos enfrentemos a la situación: en plan constructivo o destructivo.

Tal y como apunta Mike George, autor de los libros *Aprender a descubrir la paz interior* y *Transformar la ira en calma interior*, "nuestro malestar no es una consecuencia de lo que nos pasa, sino de la interpretación negativa que hacemos del hecho en sí". Y a la hora de interpretar, solemos coger el atajo más sencillo: forzar que la realidad sea como nosotros queremos, en vez de aceptar las cosas como son. De esta forma nos negamos a aceptar quiénes somos y el mundo en el que vivimos, lo cual es el pasaporte a un sufrimiento de por vida. Javier Carril, en su libro 'Zen Coaching' sintetiza esta actitud:

*"Millones de personas en el mundo no aceptan su situación, no se aceptan a sí mismas. Están obsesionadas con cambiar a los demás, lo que implica un intento continuo de manipularlos para que se comporten como a ellas les gustaría que se comportaran. Pero, ¿quiénes somos para decidir cómo deben comportarse los demás? Ya está comprobado que no existe una sola realidad, sino que cada uno vemos las cosas con unos filtros determinados, que vienen de nuestra educación, experiencias, formación, éxitos y fracasos. Nuestra visión es única, y al mismo tiempo no es la única. No podemos obligar a ninguna persona a ver las cosas con nuestros filtros, sobre todo si provocan dolor". Y añade: "Cuando aceptamos las cosas como son, todo empieza a fluir de una manera mágica y al mismo tiempo natural. El agua fluye, el tiempo pasa, nuestro cuerpo evoluciona, las personas cambian y a veces nos abandonan, nacemos, vivimos y morimos. Así son las cosas. Mientras nos resistamos, el sufrimiento nos acompañará siempre".*

Es importante apostillar que al igual que no tenemos que forzar que los seres de nuestro entorno sean y se comporten a imagen y semejanza nuestra, tampoco nosotros debemos subyugarnos a otros ni vivir pensando en agradar a todo el mundo. La clave es no tomarnos nada personalmente y ser inmunes a las opiniones de los demás. De esta forma dejaremos de ser víctimas de un sufrimiento innecesario.

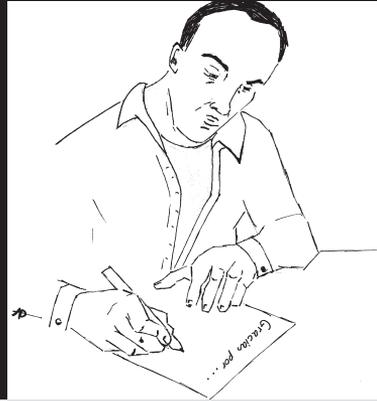
Ya se ha dicho que el dolor puede llegar y no tenemos control sobre él, pero sí podemos ser inteligentes para intentar zafarnos del sufrimiento. Precisamente el filósofo colombiano Gerardo Schmedling, fundó la Escuela Magia del Amor, cuyo objetivo es liberar al ser humano de su sufrimiento. Habla de 'aceptología': aceptar lo que se vive sin resistirse. De ahí que nos invite a hacernos una pregunta: ¿Qué es lo que no estamos aceptando en la vida? Y las consecuencias de no

digerir lo que nos sucede en el día a día trae consigo sufrimiento, sufrimiento y más sufrimiento. Dice textualmente:

*Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento. Sufres porque no aceptas lo que te va ocurriendo a lo largo de la vida y porque tu ego te hace creer que puedes cambiar la realidad externa para adecuarla a tus propios deseos y necesidades egocéntricas. Pero la verdad es que lo único que sí puedes cambiar es la interpretación que haces de los acontecimientos en sí, conociendo y comprendiendo cómo funciona tu mente. Si tu interpretación del hecho te reporta sufrimiento es que actúas desde la ignorancia; si te deja paz interior o te trae armonía y satisfacción no cabe duda de que actúas desde la sabiduría. Ante el sufrimiento, el miedo, la tristeza o la angustia hazte una simple pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando? La respuesta te hará comprender que la limitación que origina todas estas desagradables reacciones está en tu propia mente y no en ninguna otra parte. En realidad nadie puede hacerte daño: tu ego es el que te hace reaccionar automática y negativamente ante lo que te sucede, te dicen o te hacen. Tu ego es el único responsable de tu malestar interior, por mucho que te esfuerces en buscar culpables fuera de ti mismo. Cuando compruebas la veracidad de estas afirmaciones a través de tu experiencia personal, dejas de intentar cambiar la realidad externa para acomodarla a las exigencias de tu ego y comienzas a trabajar sobre tu realidad interna para aprender a aceptarla tal como es. A partir de entonces comprendes que has venido al mundo a aprender a ser feliz por ti mismo y a aceptar y amar a los demás tal como son. Éste es el llamado camino espiritual”.*



# Gracias, la palabra-varita mágica



*Flores de gratitud no tronches, no hieras.  
¿Las quieres cultivar? Dime a qué esperas.*

CESÁREO POLO CANILLAS

Una compañera vital de la aceptación es el agradecimiento. Richard Bach, el autor de Juan Salvador Gaviota (una auténtica loa a la libertad que conlleva la búsqueda de nuestro camino, sin importar lo que piensen los demás), está en sintonía con los comentarios anteriores. En su libro 'Gracias a tus malos padres. Lecciones de una infancia difícil', asegura que "no existe un desastre que no venga acompañado por una bendición... Podemos dejar que la injusticia nos destruya y convertirnos en víctimas de nuestras circunstancias o podemos proponernos impedir que vuelva a suceder". Está en nuestra mano. El texto en cuestión es un compendio de frases de autosuperación como consecuencia del sufrimiento que nos han provocado el padre, la madre o ambos. Yo ampliaría el círculo a los seres humanos que nos rodean: maridos, esposas, novios, profesores, amigos, vecinos..., y que de alguna forma, ya sea consciente o inconscientemente, nos puedan dañar o hayan dañado. He aquí algunas afirmaciones:

- "Gracias por derribarme, porque me has dado razones para volar".
- "Gracias por despreciar mi talento, porque he podido desarrollarlo siempre tal y como deseaba".
- "Gracias por tratarme como si fuese basura, porque he logrado comprender que soy un diamante".
- "Gracias por no estar allí para mí... Ahora estoy aquí para mí mismo".
- "Gracias por decirme que nunca llegaré a nada, porque ahora soy libre de convertirme en lo que quiera".

- *"Gracias por tratar de hacerme sentir culpable, porque nunca más cambiaré de rumbo para complacer a otro".*

Como se puede observar, Bach comienza todas sus aseveraciones con una palabra mágica: GRACIAS. Sí, he dicho bien: milagrosa. La gratitud es esencial para apercibirnos de cuánto poseemos y qué poco nos falta. Si tomamos un papel y hacemos una lista de cosas por las que tenemos que estar agradecidos, nos daremos cuenta de que no resulta tan famélica como puede parecer a priori. Este ejercicio es una auténtica inyección de energía si lo realizamos al despertarnos o una excelente nana para dormir en paz, sin sobresaltos o preocupaciones por el futuro.

¡Podemos dar gracias por tantas cosas...! Y no cabe duda de que el comienzo y el final del día son cruciales para dar sentido a nuestra vida. Cada amanecer es un regalo. Como se dice en la película 'El exótico hotel Marigold', en la India son felices porque cada día ven la vida como privilegio y no como un derecho. Por cierto, al acostarnos, un buen somnífero consiste en jugar interiormente a 'la rosa y la espina': las vivencias negativas, para extraer aprendizaje de ellas, y las positivas: aquello que hemos aprendido, que hemos sentido, que nos ha ruborizado, halagado, hecho reír, hecho llorar...

Albert Espinosa, un ejemplo de las muchas personas que gozan de resiliencia (capacidad para sobreponerse a los traumas y dolores emocionales) dice en su libro 'El mundo amarillo': "Cuando estás enfermo llevan un control de tu vida, un historial médico. Cuando estás viviendo deberías tener otro. Un historial vital". Lo explica así:

*"Tan sólo debes escribir unos minutos al día y reunir objetos; serán equiparables a las radiografías y a los análisis de sangre. Son importantes, no hay historial que no tenga pruebas (en este caso de tu vida). Pueden ser trozos de servilleta (de aquel restaurante donde lograste aquello que deseabas), piedras de alguna isla (donde tu vida avanzó un paso y te sentiste pleno) o simple y llanamente el tíquet de un aparcamiento del centro comercial donde viste aquella película que te cambió la vida. (...) Repasemos la lista para el historial médico: 1. Compra una carpeta que sea grande, casi como una caja. El color elígelo tú, pero yo te recomiendo el gris. 2. Escribe cada día tres o cuatro cosas que te hayan hecho sentirte feliz. Tan sólo eso; no te enrolles más. Escribe: "Hoy sentí felicidad en un momento del día". 3. Apunta la hora, el día, el lugar y el motivo. ¿Todo debe tener que ver con la felicidad? No, claro que no. Puedes hablar de nostalgia, de sonrisas, de ironía. Pero todo tiene que ser positivo. En un historial médico no se habla más que de percances, de problemas y de recuperaciones; en el vital, debes hablar de vida, de vida positiva, de vida feliz. 4. Incluye material. Siempre que puedas coge algún objeto relacionado con ese momento. (...). 5. Reléelo, tócalo cuanto te encuentres mal y triste y también cuando te sientas feliz. Al menos una vez cada seis meses, dedícale un vistazo, haz una visita a tu historial. Descubrirás cosas, descubrirás patrones y descubrirás cómo eres. Cada 1% que descubras de ti es casi un peldaño más hacia otro estado de ánimo. 6. Regálalo, légallo cuando mueras. Recuerda, no es sólo para ti; también es para los demás, para la gente que te quiere".*

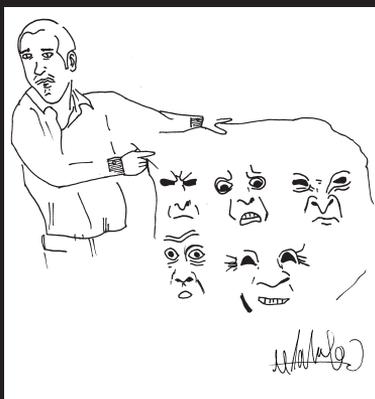
En definitiva, todo esto tiene que ver con un ejercicio de higiene mental. Al igual que cada día nos metemos bajo la ducha para limpiar y relajar nuestro cuerpo, ¿por qué no hacemos lo mismo con la mente? Para lograr una adecuada asepsia, nada mejor que comenzar y terminar el día pronunciando en voz alta esa maravillosa palabra que acabamos de mencionar hace un momento: ¡GRACIAS! Pero, ¿y por qué vamos a dar gracias si nos sentimos terriblemente desgraciados, ha sido un mal día, me ha dejado el novio...? Descubriremos que, a pesar de las tempestades diarias, hay una hilera interminable presidida por el sol. Para empezar, el hecho de centrarnos en lo que tenemos y no en lo que nos falta nos va ayudar a ser más felices. Hace algún tiempo descubrí en internet un blog en el que su autor, Jorge García-Dihinx, publicaba una entrada titulada '100 razones para vivir'. Cien razones, nada más y nada menos. ¿Parece imposible, verdad?

De entrada uno puede asustarse y considerarlo misión imposible, pero a medida que vas leyendo, te das cuenta de que tú también puedes realizar tu propio ránking compuesto por todo aquello que sea merecedor de gratitud. No hay más que hacer la prueba. ¡Uno se queda como nuevo! Llegas a pensar: ¡Soy verdaderamente rico! Tengo tantas cosas y necesito tan poco. Algo así dijo Sócrates. Viendo frecuentemente las muchas cosas que se venden en los mercados, decía para sí mismo: «¡Cuánto hay que no necesito!». Repetía a menudo aquellos yambos:

*Las alhajas de plata,  
de púrpura las ropas,  
útiles podrán ser en las tragedias;  
pero de nada sirven a la vida.*

No cabe duda, como apunta Sergio Fernández, que "uno es lo que celebra". Y "celebrar es lanzarle un mensaje muy claro a la vida, a uno mismo y a los demás: esto que me ha pasado me gusta y quiero que me pase de nuevo. Celebrar es mostrarse agradecido. Y a la vida le gustan los agradecimientos".

Pero ese síndrome de insatisfacción permanente (SIP), del que hablé anteriormente, nos ciega. Tal y como dice el psiquiatra Christophe André, en su libro 'Los estados de ánimo. El aprendizaje de la serenidad', "nos irritamos cuando el calentador se estropea, pero no nos regocijamos por tener agua caliente todas las mañanas. Y no obstante, ¿deberíamos hacerlo a título de ejercicio de lucidez y felicidad!".



## El reto: ser emocionalmente inteligentes



*Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.*

ARISTÓTELES, Ética a Nicómaco

Todo lo expuesto hasta aquí tiene que ver con la inteligencia emocional, que se puede definir como la capacidad de reconocer los sentimientos, tanto propios como ajenos, y el conocimiento para dirigirlos. Ello pasa por sentir, entender, controlar y mutar estados anímicos propios y de los demás.

Para ello, se hacen necesarias una serie de herramientas. Estas competencias emocionales pueden sintetizarse en dos grupos: las habilidades que tienen que ver con la inteligencia intrapersonal (autoconciencia, control emocional y capacidad de automotivación y motivación) y con la interpersonal (habilidades sociales).

Pero, sin duda, el pilar fundamental para hacer una buena conducción emocional tiene que ver con el autoconocimiento. Somos un poliedro de 'yoes' y, según las circunstancias, deberemos saber cuál conviene sacar a escena. Eso sí, con un detalle importante: no debe importarnos el qué dirán. Actuaremos únicamente de acuerdo a nuestras convicciones. Cuando logramos dejar de ser esclavos de los otros, tenemos medio camino ganado para ser más felices. Esta actitud tiene mucho que ver con la integridad, y por ende, con la armonía. ¿Y cuándo podemos reconocerla? Como hemos apuntado anteriormente, cuando existe coherencia entre los pensamientos, las palabras y los actos. La clave, como clarificaba Séneca, está en "decir lo que sentimos, sentir lo que decimos. Concordar las palabras con la vida".

Eso exige estar preparados para afrontar las consecuencias de posibles desacuerdos con personas de nuestro entorno. Lo que nos lleva a hablar de asertividad,

que no es otra cosa que la capacidad de sentirse libre para expresar con sinceridad sentimientos, opiniones e ideas; es, en definitiva, la prueba de fuego de respeto a nosotros mismos y a los demás. Decía García Márquez que lo bueno de cumplir 40 años es que aprendes a decir "no". Y cuando lo haces, te das cuenta de que estás inyectando una alta dosis de bienestar a tu cuerpo y a tu mente.

En esta tarea, nunca hay que perder la perspectiva del otro. Además, es obvio que todos necesitamos de todos. Pero, no nos engañemos, para poder ayudar a otros (y sentirnos plenos) es condición 'sine qua non' ayudarnos primero a nosotros mismos.

Debe quedar claro que amarse a uno mismo no es sinónimo de narcisismo, sino el reconocimiento de la personalidad única de cada uno de nosotros. Cuando interiorizamos esto, nos parece absurdo aspirar a compararnos con nadie.

Pedro Riba, en 'Remedios para el alma', enumera un decálogo esencial para potenciar la inteligencia emocional. Conozcámoslo:

1. *Reconocer la identidad. Todos somos una amalgama de yoes. Ser uno mismo es saber qué actor debe salir a escena para interpretar la obra de nuestra cotidianidad.*
2. *Potenciar la voluntad.*
3. *Buscar la integridad.*
4. *Disponernos a aprender. Los fallos son oportunidades y los errores deben establecerse en peldaños que nos asciendan hasta un aprendizaje de por vida.*
5. *Usar el respeto. La forma de potenciar la empatía es siendo capaces de ponernos en el lugar de los demás, tanto cuando se equivocan como cuando actúan en disconformidad con nosotros.*
6. *Tomar perspectiva. Antes de efectuar un juicio de valor, es bueno que sepamos si lo hacemos desde el rencor, la desilusión, la alegría... Hay algo que no podemos olvidar: nunca somos la misma persona las veinticuatro horas del día.*
7. *Atrevernos a rectificar. Cada vez que seamos conscientes de haber cometido un error u ofendido a alguien, debemos reparar nuestros actos.*
8. *Integrar lo adverso. Buscar las oportunidades de aprendizaje.*
9. *Cuestionar y discrepar. Todo es posible con educación, respeto y elegancia.*
10. *Practicar la adaptación. Intentar permanecer inmutables como una roca es imposible, pues hasta éstas metamorfosean en virtud de la erosión.*



## La autoestima



*Él éxito más grande es la aceptación de uno mismo.*

BEN SWEET

Según la antigua tradición japonesa, los hombres tienen acceso a tres poderes: el poder de la espada (representa la fuerza, el poder de las armas), el poder de la joya (el poder del dinero) y el poder del espejo (el conocimiento de sí mismo). Para los japoneses este último es el más valioso.

El autoconocimiento es un camino directo hacia la autoestima, y la autoestima es la llave del bienestar personal. Para ello, nada mejor que programar una limpieza del trastero mental y eliminar aquellos 'enferos' (creencias) que nos sirvieron para un momento o un tiempo concretos, pero no para ahora.

Tal y como asegura Louise L. Hay, en 'Ámate a ti mismo', *"busca tu propio oro, crea tu propia buena salud, llena tu vida de amor, encuentra tu propia libertad. Eres digno de ello; te lo mereces"*. Y continúa diciendo que si queremos introducir cambios en nuestra vida tenemos que empezar por cambiar nosotros mismos. *"Cuando cambies, entonces todas las demás personas que forman tu mundo cambiarán la forma de relacionarse contigo"*.

Porque hay una cuestión obvia. Si no nos queremos a nosotros mismos, ¿cómo vamos a esperar que lo hagan otros?

Hay que coger la balanza y mantener aquellas creencias que tienen un peso positivo en nuestras vidas y eliminar las negativas o limitantes. Si quieres, puedes. Louise L. Hay se ha convertido en un exponente de ello: *"Mi vida es un buen ejemplo de lo que puede sucederle a uno cuando cambia de manera de pensar. Yo pasé de ser una niña maltratada, que creció en la pobreza, con muy poca autoestima y múltiples problemas, a convertirme en una mujer conocida y capaz de ayudar a*

*otros. Ya no vivo en medio del dolor y el sufrimiento: me he creado una vida maravillosa, y tú también puedes hacerlo”.*

Y aunque nos veamos envueltos en momentos adversos, eso no significa que valgamos menos. Lo importante es ser consciente del valor de uno mismo. Sólo es necesario un requisito: motivación regada por el derroche de todo tipo de autoamabilidades. La clave pasa por ser autoindulgentes no autocastigadores. Como dijo el árbitro de fútbol Manuel Mejuto en una entrevista a una de mis alumnas hace unos años, “las críticas constructivas engrandecen, las destructivas, envilecen”. Seamos constructivos, pues, con nosotros y nuestro entorno.

La autoestima tiene que ver con querernos, y para eso primero debemos descubrir quiénes somos y quiénes queremos ser. Esto nos permitirá vivir en armonía. Mario Alonso Puig habla de reinventarse, lo cual dista de convertirte en alguien en quien no eres; se trata de buscar nuestro verdadero SER. Para refrenar este concepto se apoya en Marcel Proust cuando apuntaba que *“el verdadero acto de descubrimiento no consiste en salir a buscar nuevas tierras, sino en aprender a ver la vieja tierra con nuevos ojos”.*

No es más que una tarea de excavación interior para dibujar nuestra huella digital, la identidad, concepto que Emili Lledó definió como “lo que uno es consigo mismo”. Y para ello es fundamental la aceptación de ser únicos, y querernos como somos, sin tratar de emular a otros. Todos, cada uno con nuestras aptitudes, completamos el puzle del mundo.

Nadie es mejor que nadie; todos y cada uno de nosotros, con nuestro elenco de virtudes, hacemos que el mundo marche. Pero es en la distinción donde habita la riqueza. ¡Qué bonito crecer en la diferencia! y sentirte tú mismo como ser único e irrepetible. Y esto es algo que deberían transmitirnos desde pequeños, tal y como apunta Pablo Casals en el texto ‘*Eres una maravilla*’, del libro *Chocolate caliente para el alma*:

*Cada momento que vivimos es un momento nuevo y único del universo, un momento que nunca volverá... Y ¿qué les enseñamos a nuestros hijos? Les enseñamos que dos más dos es cuatro y que París es la capital de Francia. ¿Cuándo vamos a enseñarles también lo que son? Deberíamos decirles: “¿Sabes lo que eres? Eres una maravilla. Eres único. En todos los años que han pasado, nunca hubo otro niño como tú. Tus piernas, tus brazos, tus dedos hábiles, la forma en que te mueves. Puedes llegar a ser un Shakespeare, un Miguel Ángel, un Beethoven. Tienes capacidad para todo. Sí, eres una maravilla. Y cuando crezcas, ¿podrías lastimar a alguien que es, como tú, una maravilla?”. Debes trabajar –todos debemos trabajar– para que el mundo sea digno de nuestros hijos.*

Bien es cierto que en una parte importante de nuestra vida son terceras personas las responsables de vertidos contaminantes sobre nosotros. Pero llega un momento en que nos hacemos mayores de edad, y eso implica autorresponsabilizarnos de lo que queremos ser de ahora en adelante. Y ocurre, no pocas veces,

que los que nos auto-boicoteamos somos nosotros mismos. Precisamente Bernardo Stamateas tiene un libro que lleva por título 'Auto-boicot. Cuando el tóxico es uno mismo'. Habla de 13 trampas mentales o pensamientos tóxicos y aporta consejos para evitar auto-boicotarse en un intento de deshacerse de "los prejuicios, de las falsas creencias, de los mandatos que te castraron y que te hicieron creer que no sirves, que no eres apto". Esas trampas nos impiden creer en nosotros mismos. "Sólo cuando puedas creer en ti mismo dejarás de auto-boicotarte y a tener y a poseer lo que una vez sólo fue una idea o un simple deseo. No podemos modificar las conductas de los otros, pero sí tener dominio propio sobre nuestras conductas y nuestra mente", asegura Stamateas.

TRAMPA	PENSAMIENTOS	CONSEJO ANTIBOICOT
1	"Yo no valgo nada".	Tener confianza en mí.
2	"Yo no necesito a nadie ni a nada".	Acariciarme y permitir que me acaricien.
3	"No voy a permitir que te metas en mi vida".	Tener intimidad.
4	"Sin ti no existo".	Ser libre de la gente.
5	"Primero tú, y último yo".	Invertir en mí.
6	"Lo dejo para después".	Querer superarme a mí mismo.
7	"Yo no puedo".	Soñar, contar con mis sueños y correr tras ellos.
8	"Es lo que me tocó en la vida".	Pensar exitosamente.
9	"No me lo merezco".	Darme permiso para triunfar.
10	"Yo me adapto a todos".	Mostrar mi yo verdadero.
11	"Yo no tengo nada para dar".	Tener inteligencia emocional y social.
12	"Que la suerte me acompañe".	Practicar hábitos de éxito.
13	"Lo importante es que tú seas feliz, no yo".	Aprender a ser más feliz.

No hay que olvidarse, fieles a este autor, que la estima tiene dos componentes: el valor ("todos somos personas dignas y tenemos derecho a ser felices y a liberar nuestro potencial") y eficacia ("necesitamos creer en nuestra eficacia, en nuestras capacidades para superar los obstáculos de cada día"). Y esto pasa no responsabilizar a otros de lo que es nuestro deber hacer. "No creamos ni en gigantes ni en monstruos, ¡no existen! Confía en ti mismo".



## Ser uno mismo



# 10

## Capítulo

*Cuando nos sentimos pequeños siempre estamos soñando con hacer algo grande, porque seguimos creyendo que el HACER lleva al SER. Pensamos que de esta forma desaparecerán nuestros miedos e inseguridades y nos sentiremos plenos de una vez por todas. Pero nada de lo que hagas, que siempre será una experiencia temporal, te podrá llevar a la experiencia del Ser, que es eterna.*

ICIAR PIERA IGLESIAS

Ser uno mismo equivale a despojarnos del ego, que no es ni más ni menos que un falso ser, para conectarnos internamente con lo que somos, no con lo que tenemos. El ego es un vampiro que necesita permanentemente de la sangre de la aprobación ajena, de pretender gustar a todo el mundo. Y la asignatura de la vida no tienen que aprobarla los demás, sino nosotros mismos. De ahí, que sea ridículo empeñarnos en perseguir metas ajenas.

Cuando gozamos de autoestima, no necesitamos impresionar a nadie; nos damos cuenta de que lejos de ser mejores porque los demás lo digan, lo sentimos interiormente. La autoestima lleva a la autoconfianza, que no hay que confundirla con la soberbia del inseguro.

Y es que, como decía con tanto acierto el educador Tihamer Toth, *“nadie es tan desdichado como el que vive deseando ser distinto de lo que la naturaleza dispuso que él fuera”*.

De ahí la importancia de abrir un sondeo en nuestro interior para saber cuál es la energía que mana, en qué podemos ser útiles a otros. Como apuntaba Baltasar Gracián en 'El arte de la prudencia', es importante descubrir nuestras virtudes: *“Has de saber en qué profesión eres más capaz, y cultivar eso, y usarlo para ayudar a los demás. Cualquiera puede conseguir la prestancia en algo, si descubre que esa es su vocación. Conoce tu virtud principal y aplícate a ella: por ejemplo, unos*

*se destacan por el buen juicio, otros por el valor. La mayoría no hace caso a los consejos de su inteligencia y por ello no consigue el éxito. Quien ignora sus razones y se lleva de sus pasiones, con el tiempo recibirá un amargo desengaño”.*

Por tanto, qué mejor que realizar un balance vital para saber el haber y el deber, nuestros números rojos y azules.

Merece la pena leer la reflexión de Guillermo Ballenato en su libro 'Merezco ser feliz. El regalo de una vida en positivo':

*“Para realizar una revisión del concepto que tenemos de nosotros mismos conviene acallar primero el ruido del pasado, el de la propia experiencia y el que procede de los demás. Los resultados que se han ido obteniendo a lo largo de la vida y las opiniones que sobre nosotros tienen otras personas deben ser tenidos en cuenta, pero no se puede firmar una sentencia definitiva a partir de ellos.*

*Hay que lograr un cierto silencio que nos permita escuchar nuestra propia y verdadera esencia, una serenidad que nos ayude a encontrar en nuestro interior el potencial que aún está por descubrir. Es necesario aprender a valorar cada pequeño detalle que encontremos en nosotros.*

*¿Qué comentarios hacían sus padres sobre usted? ¿Y sus hermanos, sus familiares, sus amigos, su pareja, sus compañeros de trabajo, sus jefes? La opinión de los demás acaba por tener un gran peso en nuestra autoimagen. Se van colgando carteles, rótulos, etiquetas con descripciones sesgadas y parciales que terminan por adquirir un gran poder de influencia en nuestras vidas.*

*Fíjese cómo suenan algunos de estos retratos casi caricaturescos: 'Es muy sociable', 'es rebelde', 'es buena persona', 'es bastante organizado', 'es poco responsable', 'es muy simpático'.*

*En el trasfondo está la etiqueta que acompaña y lleva implícito el verbo 'ser'. En realidad, el ser humano no 'es', sino que 'está' en cada momento. No es lo mismo 'ser tímido' que 'estar tímido'. El verbo 'estar' abre posibilidades para el cambio'*

*Revise y lea el cartel imaginario que los demás y usted mismo se han ido encargando de colgarse al cuello durante años. Si no le gusta, decídase a arrancarlo y comience a representar su nuevo papel; más positivo, más libre, más auténtico”.*

Eso tiene que ver con autoquererse. Y, además de lo mencionado, el que-  
rerse a uno mismo pasa también por apartarse de personas tóxicas, aquellas que  
perturban nuestra paz interior y no entienden lo que significa la palabra respeto.  
Ya lo decía Schopenhauer: *“Para vivir en sociedad hay que tener la sabiduría del  
erizo: saber a qué distancia ponerse del otro para no lastimarse”.*

Asimismo, es harto importante liberarse del sentimiento de culpa, que im-  
plica no seguir el camino que otros diseñaron para nosotros, sean padres, her-  
manos, tíos, amigos... Pilar Jericó habla de ese peaje vital que hay que pagar a  
cambio de ser uno mismo:

*"Carl Rogers, padre de la psicología humanista, dijo que las personas tenemos dos grandes motivaciones: desarrollarnos y, al mismo tiempo, ser queridas. Sin embargo, ambos deseos a veces resultan incompatibles. Una persona puede desear cambiar de ciudad para asumir un nuevo puesto laboral soñado, lo que a la familia quizá no le agrade y así se lo hagan ver. Lógicamente la persona se encontrará en una disyuntiva. Rogers decía que el problema proviene de los condicionamientos del amor. El amor no puede estar condicionado. Si buscamos que nos quieran al precio de aceptar las creencias de otros, rechazando las nuestras propias, estaremos pagando un precio. Cualquier decisión implica una renuncia y, por lo tanto, un coste que hay que asumir. No cabe duda de que la soledad es dolorosa, pero también lo es la traición a uno mismo y cada cual en dichas disyuntivas ha de decidir qué precio está dispuesto a pagar".*

Joaquín Argente, en su libro 'Me doy permiso para...', sintetiza a la perfección lo que debería ser nuestro manual de autoestima. Estas son algunas de esas autoconcesiones:

*Me doy permiso para separarme de personas que me maltraten, que me traten con brusquedad, presiones o violencia. No acepto ni la brusquedad ni mucho menos la violencia, aunque vengan de mis padres, pareja, hijos, de nadie.*

*Las personas bruscas o violentas quedan ya, desde este mismo momento, fuera de mi vida.*

*Soy un ser humano que trata con consideración y respeto a los demás. Merezco también consideración y respeto.*

*Me doy permiso para no obligarme a ser el alma de la fiesta, el que pone el entusiasmo en las situaciones, ni ser la persona que pone el calor humano en el hogar, la que está dispuesta al diálogo para resolver conflictos cuando los demás ni siquiera lo intentan.*

*Me doy permiso para separarme de personas que me maltraten, que me traten con brusquedad, presiones o violencia. No acepto ni la brusquedad ni mucho menos la violencia, aunque vengan de mis padres, pareja, hijos, de nadie.*

*Las personas bruscas o violentas quedan ya, desde este mismo momento, fuera de mi vida.*

*Soy un ser humano que trata con consideración y respeto a los demás. Merezco también consideración y respeto.*

*Me doy permiso para no obligarme a ser el alma de la fiesta, el que pone el entusiasmo en las situaciones, ni ser la persona que pone el calor humano en el hogar, la que está dispuesta al diálogo para resolver conflictos cuando los demás ni siquiera lo intentan.*

*No he nacido para entretener y dar energía a los demás a costa de agotarme yo: no he nacido para estimularles con tal de que continúen a mi lado.*

*Mi propia existencia, mi ser; ya es valioso. Si quieren continuar a mi lado deben aprender a valorarme. Mi presencia ya es suficiente: no he de agotarme haciendo más.*

*Me doy permiso para no tolerar exigencias desproporcionadas. No voy a cargar con responsabilidades que corresponden a otros y que tienen tendencia a desentenderse.*

*Me doy permiso para no agotarme intentando ser una persona excelente. No soy perfecto, nadie es perfecto y la perfección es oprimente.*

*Decido no intentar absorber el exceso de información. Me permito no querer saberlo todo. Me permito no aparentar que estoy al día en todo o en casi todo.*

*Y me doy permiso para saborear las cosas de la vida que mi cuerpo y mi mente pueden asimilar con un ritmo tranquilo. Decido profundizar en todo cuanto ya tengo y soy. Con lo que soy es más que suficiente. Y aún sobra.*

¿Y cómo diferenciar a las personas que se quieren a sí mismas de las que no lo hacen? Sue y Allen Gallehugh hacen un retrato robot. Vayamos por partes. Las personas que se quieren a sí mismas intentan: mantener la paz interior; decir 'no' cuando necesitan decir 'no' y perdonar cuando es necesario; expresar sus emociones sin dejar que éstas las controlen; tener siempre un motivo para vivir; asumir pequeños riesgos, aunque parezcan temibles; dar muy pocos consejos, y más bien preguntar ¿Qué vas a hacer al respecto?; preocuparse por los demás saludablemente, con el fin de ayudarles a asumir sus responsabilidades; tomar decisiones positivas acerca de lo que piensan, sienten y hacen, dirigiendo sus actividades en función de sus virtudes y no de sus defectos; mostrarse flexibles; enfrentarse directamente a los problemas, en lugar de evitarlos o dar rodeos; tener objetivos a corto y largo plazo; mantenerse en contacto con personas mentalmente saludables.

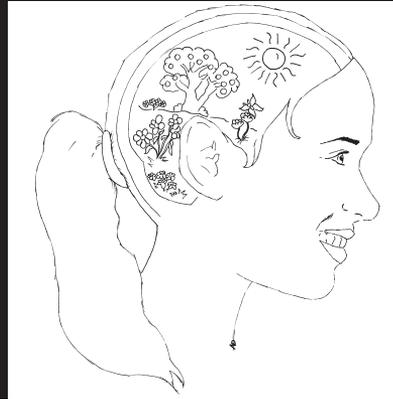
Por el contrario, las personas que no se quieren: arrastran los pies, con el fin de que sean los demás los que decidan por ellos; dicen 'sí para complacer a los demás, cuando en realidad quieren decir 'no'; reprimen la ira o la expresión de ira de un modo inadecuado; dejan que los demás les manipulen con culpabilidad; hacen sólo aquellas cosas en las que se sienten cómodos; se aíslan; dependen de cosas externas, como el aspecto, la ocupación o el estatus social, para sentirse bien consigo mismas; no contemplan opciones en lo que piensan, sienten o hacen; culpabilizan y se culpabilizan, en lugar de decir: todo el mundo comete errores, ¿qué puedes aprender de ellos? Piensan que la vida debería ser justa y buena; son reactivas y con frecuencia se perciben como víctimas; se toman las cosas como un asunto personal.

No cabe duda de que si aprendemos a SER NOSOTROS MISMOS tendremos la mayor parte del camino andado. Este poema, extraído del blog de Miguel Ceballos, sintetiza la importancia de ser uno mismo:

*"No pases tu vida dando tantas explicaciones a los demás. Tus verdaderos amigos no necesitan estas explicaciones, tus enemigos no las creen y los estúpidos no las entienden. Recuerda que eres DUEÑO DE TU VIDA y tienes derecho a decidir por ti, qué hacer y qué decir con ella, en el momento que quieras. Si te equivocas, ¡aprenderás! Y si te sale bien, ¡le sacarás provecho y lo disfrutarás! Lo importante es que nunca dejes de ser tú mismo por querer conformar a los demás. Tu vida es una sola y es tuya, así disfrútala sólo a tu manera. La felicidad es un trayecto, no un destino".*



# Control emocional



## 11 Capítulo

*Sabio es quien sabe controlarse. Conoce tus debilidades, para aprender a dominarlas.*

SÓCRATES

El autocontrol es la habilidad de dirigir los propios sentimientos para expresarlos de forma apropiada. Es sinónimo de control de uno mismo, autorregulación, autodominio, regulación emocional y tiene que ver con la capacidad de controlar nuestras emociones, deseos y conductas.

La regulación emocional podría sintetizarse como la capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones. Es una habilidad que se aprende y que a medida que vamos madurando se va incrementando. Y, por supuesto, no tiene nada que ver con reprimir las emociones o sentimientos, sino con comprenderlos para transformarlos adecuadamente. Es una toma de conciencia de nuestras emociones, que deben expresarse, pero, ¡atención!, escogiendo los cauces apropiados. La habilidad para suavizar expresiones de furia, irritabilidad, ira... es fundamental en las relaciones interpersonales. Y tan malo es tratar de ignorar o inhibir las emociones, como magnificarlas, ya que cualquiera de estas estrategias puede provocar malestar.

Eso sí, el autocontrol es enemigo del cortoplacismo, de las recompensas inmediatas. Digamos que es una competencia emocional que requiere ponerse gafas de largo alcance. Conlleva postergar gratificaciones y dominar la impulsividad. Las personas que poseen esta habilidad tienden a ser más efectivas y productivas en las acciones que llevan a cabo.

Cuanto mayor sea el autocontrol nos sentiremos más libres: dueños de nuestras vidas. Para ello es fundamental marcarse objetivos a más largo plazo.

Si no manejamos bien el autocontrol corremos el peligro de abocarnos a problemas adictivos, de violencia doméstica, relaciones de dependencia, compras compulsivas...

Alcanzar el control emocional requiere un entrenamiento a partir de saber quiénes somos y adónde queremos llegar. Eso nos facilitará romper hábitos perniciosos y estar más motivados para alcanzar nuestras metas.

Para Goleman, el autocontrol tiene que ver con el autodominio (manejar las emociones y los impulsos perjudiciales), la confiabilidad (mostrar honradez e integridad: actuar éticamente), escrupulosidad (responsabilidad a la hora de cumplir nuestras obligaciones), adaptabilidad (flexibilidad para el manejo de cambios y desafíos) e innovación (estar abierto a la novedad). A su juicio, el retrato robot de las personas que demuestran autodominio sería el siguiente: manejan bien los sentimientos impulsivos y las emociones perturbadoras, se mantienen compuestas, positivas e imperturbables, aún en momentos difíciles; piensa con claridad y no pierden la concentración cuando son sometidas a presión.

Así, ante una misma situación, una persona puede percibir una amenaza, un riesgo, mientras que otra puede interpretarlo como un desafío, una oportunidad.

Ser pacientes y persistentes son dos grandes aliados para lograr el autocontrol. No importa cuántas veces nos caigamos, sino cuantas nos levantamos. El principal objetivo del autocontrol es evitar respuestas impulsivas o, al menos, tomarnos un tiempo para evaluar la respuesta más adecuada. Eva Bach y Pere Darder proponen ese botón de 'pausa', que tendrá una duración diferente en función de cada persona, y cuyo objetivo pasa por liberar la tensión emocional para facilitar la construcción de una respuesta adaptada, con la intervención de dos sumandos: la emoción y la reflexión. Es cierto, que a veces la respuesta ha de ser más inmediata, y por tanto no podemos pensar antes de actuar, pero sí podemos actuar y posteriormente reflexionar a posteriori. En cualquier caso las diversas situaciones nos van a servir como aprendizaje para mejorar. La clave es que las reacciones impulsivas no resulten dañinas ni para nosotros ni para los demás.

Existen diversas estrategias de regulación emocional. Anna Soldevila Benet ha recopilado las siguientes: reevaluación positiva o reestructuración cognitiva, confrontación, distanciamiento (emplazamiento), reencuadramiento, búsqueda de refuerzo social (buscar ayuda o escucha), aceptar la responsabilidad, divertirse (distrarse), realizar ejercicio físico, meditación o relajación...

¿Cuál será la más correcta, entonces? Aquella que nos permite recobrar bienestar. Dentro de esas estrategias de regulación, la misma autora distingue entre las internas (la persona puede desarrollarlas por sí misma) y externas (se pueden llevar a cabo con los demás, compartiendo el problema con otras personas, buscando ayuda profesional...). Entre las estrategias internas más centradas en regular el pensamiento cabe destacar: el distanciamiento temporal, la distrac-

ción conductual y cognitiva, la aceptación de la propia responsabilidad, la actitud positiva, el optimismo, el sentido del humor, la reestructuración cognitiva, el reencuadramiento y resolución de problemas; la legitimación. Si nos centramos en la regulación física o corporal, hablamos de: la respiración consciente, la relajación, visualización, el masaje, la expresión corporal...

Según Elia Roca, "con el reencuadre podemos tomar cualquier experiencia que, en principio, parece mala o indeseable y comprobar que la mayoría de veces puede considerarse una ventaja si la vemos desde otra perspectiva. Por ejemplo, el patito feo del cuento sufría porque era diferente a los demás patos, pero visto desde otro contexto, era más hermoso que ellos. Se trata de hallar en cada experiencia el punto de vista más útil, para convertirla en algo que nos favorezca en vez de perjudicarnos. Es lo que expresa la frase: *Si la vida te ofrece un limón, no te quejes de su sabor amargo; haz limonada*".

Otra herramienta que se usa con los niños es la llamada técnica de la tortuga, como símil de lo que hace este animal cuando se siente amenazado. Se trata de un programa de entrenamiento en autocontrol. El objetivo es enseñarles a controlar sus propias conductas disruptivas, replegándose en un corazón imaginario cuando se sienten amenazados. Esta técnica, que dura aproximadamente seis semanas, ayuda a los niños a aprender a expresar sus sentimientos; en suma, les enseña la distinción entre aserción y agresión.

Usando la analogía de ese animal se acostumbra a los niños a autocontrolarse replegándose "bajo su concha" cuando se sienten amenazados, tienen ganas de insultar, de arañar, dar patadas.... Cuando el profesor pronuncia la palabra clave 'tortuga', se encogen, cerrando su cuerpo, metiendo la cabeza entre sus brazos. A continuación se les enseña a relajar sus músculos en esa posición de 'tortuga'. Y, por último, los pequeños aprenden a utilizar técnicas de solución de problemas para evaluar las diferentes alternativas con las que cuentan para manejar la situación que les ha llevado a convertirse en tortuga.

Esa metáfora de la tortuga se puede extrapolar a los adultos para aprender a pensar dos veces las cosas antes de actuar, ya que, como bien dice un proverbio chino, "hay tres cosas que nunca vuelven atrás: la palabra pronunciada, la flecha lanzada y la oportunidad perdida".



*No utilizar los recursos del cerebro es como arar sin sembrar.*

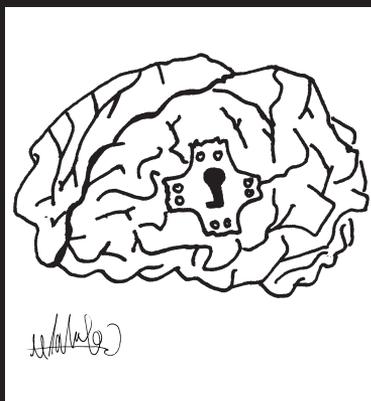
PLATÓN

¡Qué fácil parece la teoría!, pero a la hora de llevarla a la práctica... El caso es que contamos con todas las herramientas necesarias, ya que todos hemos nacido con un potente ordenador que infrutilizamos: el cerebro. Y al igual que en el ordenador escribimos lo que deseamos y queda guardado, lo mismo ocurre con el cerebro. Lo que pensamos, sentimos o deseamos se va grabando en el subconsciente (nuestro disco duro) y nos hace actuar de determinada manera. Es lo que se denomina automatismo o acto reflejo, lo que genera un hábito y va conformando nuestra personalidad. La buena noticia es que, al igual que un documento guardado en el ordenador puedes borrarlo y sustituirlo por otro, también podemos hacer lo mismo con nuestro subconsciente. El psiquiatra José Manuel García de la Villa advierte: "El cerebro es un ordenador que traduce en tiempo real. Si se le pone un disquete del pasado, lo convierte en presente".

Por eso, si queremos programar positivamente nuestra vida, no es saludable albergar pensamientos negativos que no son otra cosa que veneno. Conviene estar alerta, ya que nuestro cuerpo los somatiza. De ahí la importancia de realizar afirmaciones positivas: "puedo, soy capaz, lo conseguiré...".

En ese proceso de mejorar lo que somos interviene el cerebro consciente, de forma especial el lóbulo frontal, que logra reprogramar al cerebro emocional, el responsable de las respuestas automáticas.

# El subconsciente: el verdugo obediente



## 13 Capítulo

*“Desde el cerebro consciente se producen unos pensamientos generados por la percepción del entorno y por nuestro diálogo interno. Esos pensamientos, a través de la ley de la repetición y de la asociación, programan la mente subconsciente o cerebro emocional en forma de emociones, sentimientos, creencias y paradigmas, la forma en la que vemos el mundo. Y ese cerebro emocional se manifiesta a través del cuerpo por medio de comportamientos y acciones que finalmente producen unos resultados positivos o negativos. Si nuestros objetivos siempre fueran claros, positivos y de crecimiento no habría ningún problema, porque los pensamientos conscientes programarían el cerebro emocional de manera adecuada y lograríamos todo lo que nos proponemos”, asegura Daniel Sánchez.*

Conviene subrayar que el subconsciente es tan obediente que acepta todo aquello que decidimos creer. Ya lo dijo Henry Ford: “Si crees que puedes, tienes razón. Si crees que no puedes, también tienes razón”. Esta afirmación tiene base científica. Se resume en: creas lo que crees.

Uno de los estudios más famosos es el de Rosenthal. Investigó cómo influían las expectativas del profesor en los resultados de sus alumnos. El primer día les hizo una encuesta para medir su coeficiente intelectual y, de acuerdo al resultado, agrupó las clases en dos categorías: estudiantes brillantes y mediocres. Esta clasificación se la comunicó a los profesores de la escuela. Cuando transcurrieron ocho meses, constató que aquellos estudiantes que habían sido considerados brillantes, aumentaron en cuatro puntos su coeficiente intelectual.

Pero, hay algo que los profesores no sabían: la clasificación fue absolutamente aleatoria. El investigador analizó el proceder de los profesores en cada uno de los grupos y observó que trabajaban con mayor predisposición con los alumnos considerados mejores. Esto demuestra que si estamos al frente de un equipo y queremos ser exitosos nos lo tenemos que creer, en la medida en que esas expectativas se transmiten. ¿Por qué no hacer esto con nosotros mismos?



## El miedo



*Mi vida estuvo llena de desgracias, muchas de las cuales jamás sucedieron.*

RENÉ DESCARTES

Hay un nubarrón que, en muchas ocasiones, no nos deja ser positivos: se llama miedo. El miedo es universal: ¡que tire la primera piedra quien no tenga miedo!: miedo a la soledad, al éxito, al fracaso, a la muerte, a la vida, a los cambios, al amor, la soledad... El problema radica en cuando esos miedos, la mayor parte de las veces infundados, van más allá de nuestra supervivencia. Quienes saben reconocerlo y gestionarlo saldrán victoriosos, pero no así aquellos que son víctimas permanentes de él. El éxito en nuestro día a día va a depender de cómo manejamos los miedos. Podemos verlos como maestros, en la medida en que nos enfrentemos a ellos y crezcamos como personas, o como demonios o carceleros que nos tientan para no salir de la 'zona de confort', de lo conocido, evitando que exploremos nuevas experiencias y aprendizajes, nuevos paisajes vitales.

Existen dos tipos de miedo: el físico y el psicológico. El miedo físico nos hace huir o defendernos del peligro (evitamos correr demasiado con el coche por miedo a un accidente, huimos de un incendio para no quemarnos...). Esa reacción nos permite zafarnos de un daño o una posible muerte.

Con el miedo psicológico o social tememos algo que podría ocurrir, no algo que está ocurriendo; tu mente está en el futuro y eso puede crear ansiedad. Este miedo ha ido cambiando según los tiempos. En siglo pasado se temía a la muerte por la guerra, el hambre... Ahora el miedo tiene otros colores: tememos a perder el trabajo, el dinero, la estabilidad de pareja... Y ese miedo, en dosis elevadas, desemboca en enfermedad: el estrés. Lo explica muy bien Carmen García Ribas:

*"Nuestro cuerpo fue diseñado hace muchísimo tiempo para vivir en un mundo muy diferente al que tenemos hoy, para afrontar enemigos que suponían grandes amenazas, un mundo en el que los problemas inmediatos necesitaban soluciones inmediatas.*

*(...) Pero el mundo, y con él los peligros, han cambiado mucho desde entonces. Hemos creado un nuevo entorno y casi no hay amenazas físicas a nuestro alrededor, no hay animales salvajes y los peligros de la naturaleza están localizados en determinadas zonas. Hoy el peligro acecha desde otros frentes. No es una amenaza directa, visible y concreta. Es más sutil, no tiene garras ni es sangrienta. (...) Las amenazas del mundo de hoy no pueden resolverse con una acción puramente física.*

*Sin embargo, seguimos teniendo un cuerpo equipado para responder físicamente a las amenazas y seguimos sintiendo el miedo de la misma manera que lo sintieron nuestros antepasados ante la presencia de una fiera voraz".*

Y actuamos así pese a que el temor no sea que nos persiga una fiera, sino el salvar un puesto de trabajo, un matrimonio, sacar adelante a los hijos... En definitiva, la acción física no nos resuelve el problema. "El cuerpo está aportando soluciones antiguas a problemas modernos". A esto hay que sumar que la permanencia de los problemas duran más que los miedos puntuales de nuestros ancestros. Como apunta la autora mencionada, *"el cuerpo no sabe qué hacer con esas hormonas que generó ante una agresión y que debió liberar para afrontarla. Se han quedado ahí y están produciendo enfermedades: hipertensión, úlceras de estómago, enfermedades coronarias, etc."*. Y no cabe duda de que la publicidad ha contribuido sobremedida a enquistar el miedo, con ese chantaje de que sólo serás feliz, guapo, sexi, joven... a cambio de... Y a nadie nos gusta sentirnos desterrados.

Sentimos temor, por ejemplo, a que la sociedad nos rechace en todos los círculos concéntricos de nuestro entorno: familia, pareja, trabajo, amigos... Ese miedo puede derivar en idénticas actitudes al comportamiento que tiene un animal cuando es atacado: podemos tener una actitud agresiva, huidiza o de sometimiento o indecisión.

Dentro de los efectos fisiológicos generados por el miedo, aparte del desprendimiento hormonal para atacar o huir, está la dificultad respiratoria. Cuanto más miedo tenemos el ritmo respiratorio se agita. De ahí que para minimizar la sensación de miedo sea muy saludable hacer inspiraciones y expiraciones lentas y profundas. Y si a esto le añadimos el hábito de hacer ejercicio físico, liberaremos endorfinas, u hormonas del placer, y eliminaremos tensiones.

Son las reacciones internas ante una amenaza, y no los estímulos exteriores, en general, las que suelen dañarnos. Y esas respuestas suelen ser absolutamente desproporcionadas a las causas que las provocan.

Es importante diferenciar, eso sí, la existencia del estrés bueno o eustrés (necesario para cualquier motivación en la vida) y el distrés, que suele ser casi siempre subjetivo y que se puede combatir.

Puede resultar de gran ayuda conocer la ley de Perls. Friz Perls, psicoterapeuta alemán, nos advierte de lo siguiente:

- A. El 40% de las cosas que nos preocupan no llegarán a ocurrir nunca;
- B. El 30% ha ocurrido ya, por lo que no tiene sentido preocuparse;
- C. El 12% están relacionadas con problemas de salud;
- D. El 10% afecta a preocupaciones diversas cuyos efectos se anulan entre sí.
- E. **¡Sólo el 8 % merece nuestra atención!**

El quid está en ocuparse, que no preocuparse, ya que la preocupación nos producirá un desgaste de tiempo y energía.

José María Acosta, en su libro 'Gestión del estrés', sintetiza lo recogido hasta ahora: "...aunque estemos iniciando el siglo XXI, nuestro código genético está prácticamente en la misma situación que en la época de las cavernas. Por lo que nuestro cerebro tiene programados todos los sistemas del cuerpo para una respuesta física distinta: una huida o una lucha que casi nunca son necesarias. Más bien resultarían inadecuadas, cuando no contraproducentes. Porque el problema habitual requiere hoy una respuesta sobre todo mental. Sería conveniente enviar más sangre al cerebro y menos a los músculos".

En un antiguo texto budista se dice: "Todos los seres están sumergidos en el lodazal, difícil de ser atravesado, de las falsas imaginaciones". Hagamos el ejercicio de exorcizar todos esos miedos infundados en nuestras vidas, alejándonos del ejemplo del ratón de la siguiente fábula india: *El ratón que tenía miedo*.

*Había un ratón que estaba siempre angustiado porque tenía miedo del gato. Un mago se compadeció de él y lo convirtió... en un gato.*

*Pero entonces empezó a sentir miedo del perro. De modo que el mago lo convirtió en perro. Luego empezó a sentir miedo de la pantera, y el mago lo convirtió en pantera. Con lo cual comenzó a temer al cazador.*

*Llegado a este punto el mago se dio por vencido y volvió a convertirlo en ratón, diciéndole: "Nada de lo que haga por ti va a servirte de ayuda, porque siempre tendrás el corazón de un ratón".*

Y es que, el peligro, como dice Brenda Shoshanna, en su libro 'Sin miedo', es tener presente que "el miedo no es sólo una sensación, sino que puede convertirse en una forma de encauzar la vida. El encauzamiento del miedo implica restricción, represión, opresión, castigo, culpa, mala fe y atención constante para no resultar herido. Así, la vida puede convertirse en un infierno".



# La muerte



# 15 Capítulo

*Morir no es algo que temer. Puede ser la experiencia más maravillosa de su vida. Todo depende de cómo se ha vivido.*

ELISABETH KÜBLER-ROSS

No cabe duda de que la muerte constituye uno de los grandes temores del ser humano. Quizá si desde pequeños nos enseñaran a vivir y a morir, el camino estaría más allanado.

En general, consideramos la muerte como una gran enemiga vestida de negro que viene a pinchar nuestro globo de la vida. Pero, según los estudiosos, la muerte no es sino un amanecer. Precisamente estas últimas palabras dan título a una de las veintidós obras de la médica psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, especializada en estudios sobre la muerte y los cuidados paliativos. Tal y como dice en uno de sus libros, sus experiencias científicas *"permiten confirmar que la muerte es un pasaje hacia otra forma de vida. Nos hace comprender que la experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento, puesto que se trata del inicio de otra existencia, el paso a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa experimentando, viendo y oyendo, comprendiendo y riendo, y en el que se tiene la posibilidad de continuar el crecimiento espiritual. Gracias a ella sabemos que una luz brilla al final y que, a medida que nos aproximamos a esa luz blanca, de una claridad absoluta, nos sentimos llenos del amor más grande, indescriptible e incondicional que podamos imaginar"*.

Ella asegura que ninguno de sus enfermos que viviera una experiencia en el umbral de la muerte ha tenido miedo a morir, "¡ni siquiera uno solo de ellos!". También dice que "cuando se muere, ya no es posible volver al cuerpo terrestre, pero de cualquier manera, cuando se ha visto la luz, ya no se quiere volver".

Para aquellos que tienen en el lecho de muerte al padre o la madre moribundos, aunque estén en coma profundo, ayuda el saber, según Kübler-Ross, que

oyen todo lo que se les dice: "En ningún caso es tarde decir 'lo siento', 'te amo', o alguna otra cosa que queráis decirles. Nunca es demasiado tarde para expresar estas palabras, aunque sea después de la muerte, ya que las personas fallecidas siguen oyendo. Incluso en ese mismo momento podéis arreglar 'asuntos pendientes', aunque estos se remonten a diez o veinte años atrás".

Otra estudiosa del más allá es la doctora María Isabel Heraso Aragón, presidenta de la Fundación Internacional del Dolor. En su libro *'Viajeros en tránsito... Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para disfrutar de la vida'* se pueden entresacar frases muy interesantes y de gran ayuda para dulcificar la muerte:

*"Lo primero y más elemental que conviene observar es que lo que llamamos 'medicina tradicional' sólo trata de mejorar el cuerpo físico, pero es evidente que somos algo más. El ser humano está constituido, fundamentalmente, por un nivel físico: el cuerpo; un nivel energético: el alma; y un nivel lumínico: el espíritu".*

*"La muerte es solamente el resultado final de la transformación de nuestra envoltura y no nos va a pillar dentro, puesto que el tránsito en sí sucede bastante antes".*

*"En los últimos momentos es tan importante para una persona sentirse amado... Es fundamental, le da la seguridad, el valor y la integridad imprescindibles para pasar por esta frontera con rotundidad".*

*"Debemos tener bien claro que la mejor manera de llegar a este momento crucial, si es que vemos que es irremediable, es haber tenido una vida lo más consciente posible y lo más despegada que podamos de las cosas terrenales: dinero, poder, familia, amores".*

*"Absolutamente todos los seres humanos estamos preparados para cambiar de un plano mental a otro. Lo hacemos cotidianamente, de forma inconsciente, mientras dormimos".*

*"Según Rudolf Steiner, en el reino de los espíritus se estará esperando a la persona que llega, de la misma manera que en la tierra esperamos el nacimiento de un nuevo ser. Allí celebrarán un gran culto de recepción".*

Javier Carril propone un ejercicio para experimentar cómo la muerte puede servir "como el más potente motor de cara a lograr sus objetivos profesionales, empresariales o personales. La muerte puede llegar a darle una motivación impresionante para olvidar su parte débil y decidirse a superar todos sus límites". Este ejercicio es un juego de imaginación, olvidando la racionalidad. Se trata de imaginar que vamos a morir dentro de cuatro días, y se nos permite elegir, sin limitaciones de ningún tipo (espacio, dinero, personas...), lo que vamos a hacer en ese tiempo. El primer día debemos dedicarlo al ocio y a la diversión; el segundo, a compartir con las personas que más queremos; el tercero, a una actividad remunerada que nos apasione; y el cuarto, lo debemos destinar a hacer una lista de las personas a las que deberíamos pedir perdón y a aquellas que deberíamos mostrar nuestro agradecimiento.



# La búsqueda de sentido



## 16 Capítulo

*Lo que necesitamos no es vivir sin tensiones, sino la fortaleza para alcanzar las metas situadas al otro lado de ellas. Lo que necesitamos no es librarnos de las dificultades a toda costa, sino encontrar un significado propio a la vida que nos merezca la pena.*

VIKTOR FRANKL

Victor Frankl no es de lo que han visto los toros desde la barrera; este psiquiatra vivió en sus propias carnes la experiencia de un campo de concentración. Su sufrimiento en Auschwitz ha ayudado a miles de personas a trascender sus dificultades, a buscar un sentido a la vida, porque todos tenemos una misión en esta vida, digna de ser vivida. Es el padre de la logoterapia (*logos* proviene del griego, que equivale a "sentido", "propósito"), que tiene que ver con la motivación de una persona para seguir viviendo, para encontrar un sentido a la vida.

Frankl, para ayudar a sus pacientes, les preguntaba: ¿Por qué no se suicida? De esta forma les ayudaba a encontrar la razón de ser de sus vidas.

Sergio Fernández considera que "una de las preguntas cardinales que tenemos que formularnos como seres humanos es la de cuál es nuestra vocación, cuál es nuestra misión, cuál es el sentido de nuestra vida, qué es lo que evita que nos suicidemos...., y es preciso hacérsela una y otra vez hasta que sintamos con certeza que sabemos a qué hemos venido a este mundo". Ari Paluch tiene muy presente cuál debe ser el norte:

*"Recuerda que a partir de tener clara tu misión en la vida, estarás mucho menos pendiente de las críticas, ya que la misión está muy por encima de ellas. El 'combustible espiritual' nos dice: 'Damos lo mejor de nosotros cuando nos olvidamos de la posibilidad de ser criticados'. Muchas veces controlados por el ego, gastamos energía en responder a personas que no tienen ningún interés en nuestras respuestas".*

Wayne Dyer parece aportarnos una solución rápida en pro de nuestra meta: *"No tienes que preguntarte cuál es tu propósito. Siempre lo encontrarás ayudando a los demás"*. Añade: *"Para ser exitoso en tu misión no tienes que hacer cosas extraordinarias; basta con hacer cosas ordinarias extraordinariamente bien. Una vez que estemos encaminados hacia nuestra misión, sabremos lo que queremos. Una vieja canción del inglés Joe Jackson supo retratar muy bien esta circunstancia en aquel título: No puedes obtener lo que quieres hasta no saber lo que quieres"*.

Y aquí entra en juego la espiritualidad. Los psicólogos Seligman y Peterson la definen como la fortaleza más humana y sublime; consiste en tener creencias coherentes sobre un significado y finalidad de la vida que trasciende nuestra existencia. En este sentido Deepak Chopra alienta a que reconozcamos la divinidad que está en cada uno de nosotros. Él entiende que el éxito en la vida puede definirse como el crecimiento continuo de la felicidad y la realización progresiva de metas dignas. A su juicio, para ello se hace necesario tomar un camino espiritual conociendo y practicando las siete leyes del espíritu. Entiende que todo lo que percibimos con nuestros sentidos es la transformación de lo desconocido e invisible en conocido y visible. Ese proceso de mutación es lo que llama 'ley'. Las leyes espirituales del éxito son las mismas leyes que la naturaleza emplea para crear la materia.

Como hilo conductor de todo ello, viene a colación el concepto desarrollado por el psicólogo Mihalyi Csikszentmihalyi: *flow* o *fluir*. Lo define como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute. Notamos que perdemos la noción de las horas, que el tiempo vuela. Y para *fluir* nada mejor que aplicarnos la sentencia de Goethe: *"Lo que convierte la vida en una bendición no es hacer lo que nos gusta, sino que nos guste lo que hacemos"*. Y en ese *fluir* no ayuda el que nos pasemos la vida queriendo saber el por qué de todo... Pero, ¿realmente eso nos conduce a algún lugar? Más bien nos llena de zozobra, nos embota y nos resta energía.

El profesor universitario, psiquiatra y psicoterapeuta Christophe André dice en este sentido: *"¿Cómo regular la inquietud? Entendiendo que no podemos controlarlo todo y que los problemas forman parte de la vida, aceptando la incertidumbre; pero preferimos llenar el inquietante vacío de la incertidumbre actuando o anticipando. Nos apegamos a lo que debería ser en lugar de a lo que es"*.

El mejor bálsamo es dejarse llevar, como el río que va fluyendo hasta llegar, como sin sentir, a la desembocadura.

Me disponía a trabajar hoy, pero un pájaro  
cantó en la rama del manzano, una mariposa  
hizo piruetas en el aire, y los árboles  
susurraron mi nombre.  
La brisa voló sobre los campos meciendo

los pastizales, y un arco iris me extendió su mano...  
¿Qué podía hacer yo, sino soltar  
una carcajada e ir?

RICHARD LEGALLIENNE

Alguien puede pensar que es fácil dejarse fluir cuando los tiempos son bonancibles, pero, ¿y cuándo las tormentas atentan? Pues, aunque suene paradójico, a veces, como hemos visto en páginas anteriores, es para bien. Dos psicólogos estadounidenses, Lawrence Calhoun y Richard Tedeschi, adoptaron la expresión de 'crecimiento postraumático' para definir la experiencia de aquellas personas que perciben cambios positivos como consecuencia de haber afrontado graves desgracias. Las pérdidas conllevan un aprecio mayor de la vida, una mejora de las relaciones con los demás, tener más capacidad de adaptación y de superación de obstáculos. En España tenemos un caso paradigmático, el de Albert Espinosa. En su libro 'El mundo amarillo' cuenta cómo la enfermedad ha sido la fuente de su felicidad. ¿Quién se lo iba a decir?: "*¿Qué puede darte el cáncer? Creo que la lista es interminable: saber quién eres, saber cómo es la gente que te rodea, conocer tus límites y, sobre todo, perder el miedo a la muerte. Quizá esto último sea lo más valioso*". De ahí que en alguna entrevista Espinosa haya dicho que lo importante no es morir, sino vivir (¡y cuánta gente se limita a sobrevivir!) Y vivir, ni más ni menos, como decía Erich Fromm, "es nacer en cada instante".

Es obvio que necesitamos las lágrimas para desempañar aquellos cristales que hacen que veamos opaca la realidad. Pero en medio de las borrascas es más que recomendable dejar que todo fluya, confiar en que cada cosa llega a su tiempo. Y, por supuesto, disfrutar de las pequeñas cosas. Porque la vida está hecha de pequeños grandes momentos, como dice este texto, 'Instantes', atribuido a Borges:

*"Si pudiera vivir nuevamente mi vida, en la próxima cometería más errores. No intentaría ser más perfecto, me relajaría más.*

*Tomaría muy pocas cosas con seriedad. Sería menos higiénico, correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos.*

*Si pudiera volver atrás, trataría de tener solamente buenos momentos. Por si no lo saben, de eso está hecha la vida: sólo de momentos".*

En definitiva, creo que la búsqueda del sentido, y por tanto, la plenitud vital, se encierra en dos mandamientos: quererse a uno mismo y querer a los demás. En la recomendable película 'Ahora o nunca', en una de las secuencias, Morgan Freeman mantiene con Jack Nicholson este diálogo:

*"¿Sabes?, los antiguos egipcios tenían una bonita concepción de la muerte. Cuando sus almas llegaban a las puertas del cielo los dioses les hacían dos preguntas. De sus respuestas dependía que pudieran entrar o no (...). ¿Has encontrado la felicidad en tu vida? (...). ¿En tu vida has proporcionado felicidad a otros?"*

He ahí la piedra filosofal. No cabe duda de que en la búsqueda del sentido vital ayuda sobremanera evitar prejuicios, tanto propios como ajenos, pues sólo son obstáculos para cargar más peso a nuestras espaldas.

Raimon Solà relata en su libro 'Cómo ser feliz cada día. Pequeño manual de inteligencia esencial' la experiencia que vivió en sus propias carnes:

*"Criticar, juzgar, lo sabe hacer todo el mundo. Hasta la persona más ignorante del mundo sabe criticar. No tiene ningún mérito, y se pierde tiempo y energía. Yo también lo hacía siempre, con los demás y conmigo mismo. Hasta que un día entendí, me di cuenta, de que era absurdo criticar, que no me hacía sentir bien, que perdía el tiempo y no mejoraba en nada ni a los demás ni a mí mismo. ¿Qué hacer entonces? Comprender. Porque todos estamos aprendiendo y evolucionando en esta vida. Todos cometemos errores y tenemos miedos. Nadie es perfecto. Mucho mejor comprender y ayudar que juzgar y criticar.*

*En lugar de fijarme en los defectos de las personas, empecé a cambiar y a fijarme en las virtudes, en las cosas buenas, de las que puedo aprender y que me ayudan a ser mejor.*

*Y ese cambio de percepción personal (fijarme en lo mejor de cada persona para aprender de ello) me ha llevado a ser mejor. A mejorar cada día. A ver las relaciones con los demás sean príncipes, sean mendigos, como un gran aprendizaje. Todas las personas, y digo bien: 'todas' las personas de este planeta tienen algo (una virtud, una actitud, un potencial o habilidad) distinto a nosotros. Y, por lo tanto, de todas podemos aprender".*

De hecho si hacemos el esfuerzo de ponernos unas gafas con lentes de positivismo, podremos hacernos la idea de que todo el mundo es presuntamente bueno hasta que se demuestre lo contrario. No cabe duda de que mirar con buenos ojos predispone a ver lo bueno. Algo así narra Luis Rojas Marcos en su libro 'Secretos de la felicidad. Déjate guiar por tu instinto y disfruta de la vida':

*"Puedo ver y por eso puedo ser feliz", narró Helen Keller en su biografía. Sin embargo, esta célebre escritora era ciega y sordomuda, así que su afirmación significaba, en realidad, que en la vida es peor no tener visión que no ver. Antes que tener intactos todos los órganos de los sentidos, disfrutar de una perspectiva positiva de la vida es más importante para ser felices. Nacida en 1880, a los diecinueve meses Helen Keller sufrió una grave enfermedad neurológica que la dejó ciega y sordomuda. No obstante, a los pocos años, no solo había convertido los sentidos del tacto y del olfato en "fuentes poderosas de sensaciones muy intensas de alegría", sino que aprendió a leer y a escribir con el método Braille y se convirtió en una de las autoras más inspiradoras e imaginativas de su tiempo. A día de hoy, Helen Keller se alza como un ejemplo de que, a pesar de las mayores adversidades, con perseverancia y optimismo es posible alcanzar la felicidad: "Ningún pesimista ha descubierto el secreto de las estrellas, ni ha navegado por mares desconocidos...", escribió con clarividencia en su ensayo sobre el optimismo".*



## Respirar para sosegar



# 17

Capítulo

*Teniendo en cuenta que el ser humano vive en una sociedad que le impone un ritmo frenético y le provoca ansiedad e incertidumbre, aprender a relajarse no es un lujo, sino una necesidad. Dadas las estrechísimas conexiones entre la mente y el cuerpo, toda perturbación repercute tensando el sistema neuromuscular.*

RAMIRO CALLE ('Aprender a relajarse en casa')

Existen varias técnicas de autocontrol emocional: la relajación, la meditación, entrenamiento autógeno, detención del pensamiento, la nutrición, el ejercicio... Pero, sin duda, la que más rápido acude en nuestra ayuda es la respiración; es la fuente más importante de energía.

Es evidente que la respiración es una función permanente desde que nacemos. Pero no siempre es consciente. Y la respiración consciente es el mejor ansiolítico que existe. Nos tranquiliza, nos relaja, mejora nuestro ánimo, nos proporciona más energía física...; en una palabra, nos proporciona sosiego. Ramiro Calle, en 'Dividendos para el alma', define muy bien el sosiego: "El sosiego es el camino que te lleva a la lucidez. El ejemplo más claro es el del agua en el estanque: cuando el estanque está en calma, sosegado, el fondo puede verse con gran claridad y nitidez, se ven todos los matices y contornos, hay una visión clara que permite ver la realidad tal cual es".

Es importante concentrarnos diariamente en disminuir el estrés y la ansiedad que generamos a lo largo del día, ya sea por estímulos internos o externos. Y, esto, se consigue dominando la respiración. Así aprenderemos a tener un autocontrol emocional. Se ha dicho que tenemos dos cerebros, uno en la cavidad craneal y otro en el abdomen. Lo ideal es que inhalemos y exhalamos el aire por la nariz, salvo que tengamos algún problema que nos lo impida. De hecho es así como respiramos cuando somos bebés, pero con los años perdemos esa capacidad de

respirar correctamente. Si respiramos por la boca permitimos que los virus y las impurezas entren con más facilidad a nuestro cuerpo y, además, la temperatura del aire no se regula.

Si adquirimos el hábito de respirar de forma conscientemente todos los días, notaremos cómo ayudamos a vaciar la mente y relajar el cuerpo. Al practicar la respiración diafragmática o baja, cuando inspiramos tenemos que notar cómo el diafragma desciende y el abdomen se hincha. En la espiración es al contrario: el diafragma sube y el estómago desciende. Este tipo de respiración podemos hacerla en la calle, en el trabajo, en casa, en el suelo (tumbados boca arriba)..., pero siempre manteniendo la espalda bien recta. Lo ideal es vaciar primero los pulmones mediante varias espiraciones, contrayendo el abdomen. De esta manera prepararemos los pulmones para recibir aire nuevo. Inspiramos lentamente, retenemos unos segundos y expiramos. Si repetimos ese ciclo varias veces, veremos cómo nos sentimos mucho mejor. Es una forma de vaciar la mente.

Además, podemos practicar también la relajación. En este caso nos tumbamos o nos sentamos cómodamente, cerramos los ojos y vamos relajando lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando por los pies y terminando por la cabeza (los ojos, la mandíbula, la frente, el cuero cabelludo...). Una vez que los músculos se han distensionado, podemos 'viajar' a un lugar placentero: playa, montaña, desierto... Aquí cada cual debe buscar sus preferencias. Basta con que reservemos diez minutos al día para renovarnos. Es tan fácil como huir del exterior para interiorizarnos unos minutos siendo conscientes de la entrada y salida de aire por las fosas nasales y la relajación de los músculos. También es muy útil pensar que cada vez que inspiro me lleno de energía y cada vez que expiro libero tensiones. O verbalizar mentalmente afirmaciones constructivas del tipo: "Estoy sumamente tranquilo", "Me siento lleno de salud"...

Thich Nhat Hanh, maestro zen y monje budista: *"Practico la respiración consciente cada día, y en mi pequeña sala de meditación he calografiado esta frase: ¡Respira, estás vivo!. El mero hecho de respirar y sonreír puede hacernos muy felices, porque al respirar conscientemente nos recuperamos completamente y hallamos la vida en el momento presente"*.



## El poder de la sonrisa: tómate muy en serio reír



# 18

Capítulo

*Hay demasiado 'hierro' en nuestro día a día y éste se puede fundir en  
el calor de una sonrisa*

MARIO ALONSO PUIG

*Sonreír no es mostrar los dientes, sino el alma.*

MAHATMA GANDHI

*La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano.*

VICTOR HUGO

Bernabé Tierno cree que hay diez pilares de la felicidad: amor, humor, empatía, sabiduría, libertad, salud, motivación, autocontrol, valentía/voluntad y grandeza de espíritu. En este ránking, sitúa al humor en el segundo puesto, tras el amor, para tener una vida plena y feliz: "Alegría, júbilo, sentido del humor y risas en el rostro, en el alma, son garantía de felicidad y salud. Sólo vivimos lo que disfrutamos".

Y eso tiene que ver con la consciencia. Dice José Luis Espejo:

*"El ser humano, también conocido como Homo sapiens, tiene algunas características distintivas que lo hacen único en el reino animal. Es el único ser consciente de su propia existencia; es el único que emplea la razón, o la inteligencia, para sobrevivir en un medio ambiente adverso; y, además, es el único que tiene la capacidad de reír, y de tomarse a sí mismo a broma. Sí, al ser humano se le ha llamado también Homo ridens, puesto que sólo él es capaz de adoptar una actitud jocosa ante la vida". ¿Por qué no aprovechamos esas capacidades que se nos han regalado?*

Por lo que respecta al humor, no hay más que ver cómo a medida que crecemos experimentamos una involución. ¿Cuántas veces sonríe un niño pequeño? Una media de 300 veces ¿Y un adulto? Entre 15 y 100 veces. Porque con los años vamos perdiendo la capacidad de ver el ángulo positivo de la vida.

En un mundo atestado de conflictos, una medicina poderosa es la risa, pues, al menos durante unos segundos nos hace olvidar de los problemas. Incluso forzando la carcajada podemos notar los beneficios de la risa. Elvira Luján enumera algunas bondades de la risa:

*No es ningún secreto que la risa es un método muy natural de levantar el ánimo. Echarse unas risas mejora el estado físico del cuerpo, entre otras cosas acelera la respiración, limpia los pulmones y oxigena el cerebro, el diafragma se contrae repetidamente al soltar las carcajadas, masajeando sanamente las vísceras internas, relaja los músculos tensos, reduce el estrés, y también ayuda a quemar calorías, puesto que al reír se movilizan unos 400 músculos del cuerpo (investigadores de Indiana University School of Medicine y de La University of Maryland School of Medicine estiman que reír 100 veces es equivalente a hacer un ejercicio aeróbico de 10 minutos ó 15 minutos de bicicleta). Pero, quizá lo más destacable de todo, es que se ha podido comprobar, con gran sorpresa de los científicos, que cuando una persona simplemente hace "el gesto típico de la risa", aunque no tenga ganas de reír, provoca las mismas modificaciones de las corrientes de su cerebro que la risa espontánea.*

¿Y qué hacer para tomarnos la vida con humor? Tal y como apunta Luján, "lo primero que habría que hacer es aprender a valorar lo que tenemos y dejar de lamentarnos por lo que no tenemos, mostrar actitudes positivas ante las personas y los acontecimientos, rodearnos de gente divertida, hacer de nuestras obligaciones diarias una fuente de satisfacción... No se puede olvidar que la felicidad no está relacionada con grandes acontecimientos ni con un buen trabajo o grandes cantidades de dinero, sino que está en disfrutar los pequeños momentos de cada día, y en esto influye mucho la actitud que cada uno tenga ante las adversidades y contrariedades que continuamente se nos presentan".

Roger Von Oech es un especialista pionero en el estudio de la creatividad que ha escrito varios textos sobre la importancia de sintonizar nuestro canal mental; en otras palabras, orientar nuestra atención hacia aquello que nos brinda optimismo, nos alegra el espíritu o nos hace reír. Propone un ejercicio tan sencillo como echar un vistazo alrededor y buscar cinco cosas que tengan color azul. Esa predisposición mental al azul nos va a ayudar que el azul se precipite hacia nosotros. Ocurre lo mismo que cuando las mujeres embarazadas creen ver que hay muchas mujeres embarazadas y el número no ha aumentado, sí la percepción. O cuando nos compramos un modelo de coche y lo vemos por todas partes.

Esto ocurre porque encontramos aquello que buscamos. Por ello si buscamos pensamientos agradables, veremos cómo se multiplican. Todo es cuestión del canal mental que sintonicemos.

Conviene matizar que dentro del reír sano, entendemos la sonrisa y la risa sincera abierta a carcajadas. Ya lo dice la Biblia, “un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu deprimido seca los huesos”.

Los sabios griegos hablaban del poder curativo de la risa y el buen humor. De esos beneficios han dado fe personas como Nourman Cousin, un ejecutivo, crítico y editor, autor de ‘Anatomía de la risa’, que logró salvar su vida (estando abocado al deshauicio) combinando sus terapias de risa con dosis de vitamina C.

Patch Adams, un médico que ha saltado a las pantallas con una película de idéntico título, está completamente convencido del potencial del humor en la curación de enfermedades y llevó las sonrisas a las cabeceras de las camas de sus muchos enfermos.

No olvidemos los múltiples beneficios de la risa: fortalece el sistema inmunológico, es un ejercicio aeróbico, por movilizar la mayor parte de los músculos del organismo, constituye un excelente relajante muscular; es una excelente técnica respiratoria que aporta oxígeno nuevo al cuerpo y al cerebro; produce un masaje en vísceras como el hígado, vías biliares, páncreas, bazo, intestino..., mejora el estreñimiento, tiene beneficios psicológicos y emocionales: relaja el cuerpo y la mente, reduce el estrés, alivia los síntomas de depresión y ansiedad (la risa modula los niveles de serotonina, dopamina, endorfinas y oxitocina), aumenta la memoria y el pensamiento creativo, mejora la autoestima, el carácter (nos hace más afables, más tolerantes, más empáticos), las relaciones sociales... A nivel espiritual, la risa consigue elevar nuestra frecuencia vibratoria.

Cuando nos reímos de forma enérgica movemos nada más y nada menos que 430 músculos de nuestro cuerpo, algunos de los cuales únicamente se activan riendo a carcajadas al mover el diafragma. Asimismo, los pulmones movilizan 12 litros de aire, en vez de los seis habituales, de ahí que se fortalezca el corazón, aumente el riego sanguíneo y se tonifiquen los músculos. Reír facilita la digestión, porque los movimientos del diafragma hacen vibrar al hígado. También contribuye a tener una piel más joven, ya que se mueven 15 músculos de la cara. Y al producirse una sobreoxigenación de la sangre, la risa elimina las ojeras y el aspecto cansado de la piel. Cuando lloramos de risa limpiamos los ojos y la carcajada hace vibrar la cabeza, despejándose la nariz y los oídos.

Las personas que practican risoterapia aprenden que tres minutos de risa equivalen a 45 minutos de relajación y 20 minutos de ejercicio en bicicleta.

Dado que reír no tiene efectos secundarios, ¿por qué no practicar este ejercicio cada día?



## Somos lo que pensamos: el lenguaje emocionalmente correcto

*No puedes evitar que aves de tristeza vuelen sobre tu cabeza;  
pero sí puedes evitar que aniden en tu pelo.*

PROVERBIO CHINO

*La palabra es capaz de aplacar el miedo, de disolver la tristeza, de exaltar la alegría, de mover a la compasión.*

GORGIAS, retórico y filósofo griego

Somos lo que pensamos. Como sostiene Javier Akerman: “El cuerpo es la expresión de la totalidad del pensamiento que tiene usted de sí mismo”. Sin duda, somos nosotros los arquitectos de nuestro destino. El mañana está en función de lo que pensemos hoy. Por eso es muy importante ser cuidadoso con los pensamientos que albergamos.

Tal y como explica María Rosa Fernández Oñate, la mente es un iceberg que consta de dos partes, la consciente y la inconsciente. “La mente consciente, que equivale a la parte emergida del iceberg, nos ayuda a tomar decisiones y nos presta asistencia en situaciones nuevas. La mente subconsciente, que representa la parte sumergida del iceberg, se encarga de la repetición de los comportamientos aprendidos”. Esto último explica por qué nos movemos de acuerdo a unos patrones que en muchos casos se derivan de creencias limitantes.

Rafael Santandreu, en ‘El arte de no amargarse la vida’, habla del *top ten* de creencias irracionales que ocasionan no pocos problemas emocionales entre la población:

1. *Necesito tener a mi lado a alguien que me ame; de lo contrario, ¡qué vida más triste!*
2. *Tengo que ser alguien en la vida, aprovechar bien mis cualidades y virtudes. De lo contrario, me sentiría fracasado.*
3. *No puedo tolerar que la gente me menosprecie en público. Debo saber responder y defender mi imagen.*
4. *Debo tener un piso en propiedad. De lo contrario, soy un maldito fracasado muerto de hambre.*
5. *Tener buena salud es fundamental para ser feliz. Y lo más deseable es vivir mucho tiempo; cuanto más, mejor: ¡incluso cien años o más!*
6. *Tengo que ayudar a mis familiares: padres, abuelos, hijos... Mi ayuda es fundamental para su felicidad.*
7. *Si mi pareja me pone los cuernos, no puedo continuar con esa relación. La infidelidad es una cosa terrible que te destroza por dentro.*
8. *Tengo que tener una vida emocionante. De lo contrario, mi vida es un aburrimiento y, de alguna forma, un desperdicio.*
9. *Más es siempre mejor. El progreso siempre es bueno y consiste en tener más cosas, más oportunidades, más inteligencia...; esto es obvio en el caso de desear cada vez más y más cosas buenas, como paz y alegría.*
10. *La soledad es muy mala. Los seres humanos necesitan tener a alguien cerca, porque si no, son unos desgraciados.*

En opinión del autor, "todas y cada una de estas aseveraciones son creencias irracionales que originan malestar neurótico o irracional. Nadie necesita ninguna de las cosas de esa lista: ni pareja ni seguridad laboral ni salud, en realidad".

La buena noticia es que nos podemos reprogramar para vivir la vida acorde al guión que queremos escribir.

Las palabras pueden convertirse en auténticas medicinas para el espíritu (amor, pasión, alegría, perdón, gratitud, amor, valentía...) o veneno (dañan, hieren, destruyen, dejan cicatrices...). Son tan importantes aquellas que nos dirigimos a nosotros mismos, a través de un diálogo interno, como a los demás. El lenguaje no es inocente: puede integrar o excluir, acariciar o insultar, unir o separar, exaltar o denigrar...

Hace un momento decía que somos los arquitectos de nuestro destino. Un ejemplo de aplicación cotidiana tiene que ver con la actitud con que afrontamos el día. Nada tiene que ver desperezarse pensando en que tenemos por delante un día lleno de tensiones, torturas, preocupaciones, a programarnos para tener un día estupendo, querer las cosas que hacemos, aprovechar algún momento del día para hacer algo bueno por alguien...

Pero, como humanos que somos, nos dejamos asediar por infinidad de pensamientos perniciosos, de hecho la mayoría son negativos. Según Javier Malonda, de la totalidad de pensamientos que tenemos, *"el 90% son idénticos a los que tuviste ayer y la semana anterior, lo que deja muy poco espacio a nuevos pensamientos. Es comprensible que la vida a veces parezca anodina o tediosa. A menos que empieces a pensar de otra manera, estás destinado a hacer lo mismo y a recrear tu misma realidad cada día"*.

El problema es que muy a menudo nuestros pensamientos son negativos. Aurelia García ha llegado a categorizar 16 tipos de pensamientos negativos o que nos hacen sentir mal. Son irracionales (porque no están pensados con la razón), irreales (porque no coinciden con la realidad) y deformados (aunque parezcan reales, esa realidad está deformada). Son éstos:

1. **Filtraje:** filtramos las situaciones y le damos más importancia a los detalles negativos que a los positivos.
2. **Pensamiento polarizado:** ver las cosas por extremos, como si no existiera término medio.
3. **Visión catastrofista:** esperar que suceda algo malo.
4. **Interpretación del pensamiento:** intentamos adivinar el pensamiento de los demás referente a nosotros, y siempre en sentido negativo.
5. **Sobregeneralización:** si una vez sucedió algo malo en una situación, cada vez que se repite esa situación se cree que sucederá lo mismo.
6. **Susplicia:** la persona cree que todo lo que hacen o dicen los demás es una forma de reacción hacia ella.
7. **Comparación:** es la tendencia a compararse con alguien, poniéndonos en un nivel inferior.
8. **Control interno:** cuando el exceso de responsabilidad no permite ni perdonar cometer errores ni distracciones.
9. **Control externo:** se da en personas que se sienten controladas, vigiladas y agobiadas por otras de su entorno laboral, familiar...
10. **Culpabilidad:** tendencia a echar la culpa de un problema a otras personas o de echarse la culpa a uno mismo.
11. **Debería:** dirige el pensamiento al pasado para arrepentirse de lo que se ha dicho o hecho o no se ha dicho o hecho.
12. **Etiquetas:** se generaliza una cualidad negativa para referirse o describir a alguien en particular, a uno mismo o a grupos de personas.
13. **Tener razón:** cuando se hace y se dice lo imposible por demostrar que se tiene razón.
14. **Cambio:** se exige un cambio a otra persona o a sí misma para que todo se solucione.
15. **No recompensa:** la persona se resiente al estar sacrificada por los demás y esperar una recompensa que no llega.
16. **Permisividad:** se refiere a pensamientos que dan permiso para no cumplir con las obligaciones y responsabilidades.

Siendo conscientes de estos tipos de pensamientos podemos 'fumigarlos'. La técnica de detención del pensamiento fue inventada por Bain en la década de los veinte del siglo pasado. Es una herramienta de autocontrol efectiva para evitar los pensamientos rumiativos. De manera que, controlando ese tipo de pensamientos, reducimos nuestro nivel de ansiedad. Para la detención se utilizan varios procedimientos: una goma elástica en la muñeca, la palabra '¡stop!', '¡basta!', un ruido fuerte... Esa orden de parada funciona a modo de castigo y la conducta que se castiga tiende a desaparecer de forma sistemática. A esto se suma que ejerce

de distractor. En síntesis, se basa en detectar esos pensamientos y ahuyendarlos sustituyéndolos por otros más positivos. El pensamiento es una forma de energía que puede darnos alas o cortárnoslas; en nuestras manos está intentar volar o cercenar nuestra libertad.

Francisco Gavilán, en el libro 'No se lo digas a nadie... así', habla de los beneficios de la utilización del lenguaje emocionalmente correcto. Y éste pasa por cambiar la actitud:

Es emocionalmente más correcto...		
ELOGIAR	que	criticar
RESPONSABILIZARSE	que	culpar
DISCREPAR	que	disputar
PERSUADIR	que	imponer
RESPETAR	que	tolerar
SUGERIR	que	ordenar
SOLUCIONAR	que	quejarse
RECONOCER LOS ERRORES	que	exculparse
ESCUCHAR	que	interrumpir
RECHAZAR OFRECIENDO ALTERNATIVAS	que	decir sólo 'no'
HABLAR DE 'NOSOTROS'	que	hablar de 'yo'

Creo que queda clara la importancia de pensar en positivo. Y para ello hay que 'resetear' nuestro disco duro cerebral para terminar con la autocontaminación verbal. Y, como es de vital importancia, nada de andar con paños calientes. Escuchemos a Javier Akerman:

*"Se sabe que una persona genera cerca de setenta mil pensamientos al día, de los que el noventa y nueve por ciento son los mismos que los del día anterior y, una gran parte, de contenido negativo. El cuerpo es la expresión de la totalidad del pensamiento que tiene usted de sí mismo. Si usted cree que el cuerpo va a envejecer de una forma determinada, es posible que así ocurra. Si cambiamos nuestras ideas preconcebidas, el cuerpo también cambia. No es necesario un 'lavado de cerebro', es mucho más sencillo: hay que aprender a escucharlo, a hablarle y a amarle. Hay que desarrollar la percepción necesaria que es la que lo llevará a dar con la llave del poder interior. El cambio en la mente efectuará la transformación. Por ejemplo, sabemos que las enfermedades coronarias matan a más personas que cualquier otra enfermedad. Si generásemos más amor y cariño reduciríamos de forma sorprendente esa estadística. La mitad de las personas que sufren un ataque al corazón no tienen los factores de riesgo del tabaco o alcohol. Entonces, ¿qué ocurre con ellos? Hay dos motivos vitales que el lector no debe olvidar: la insatisfacción en el trabajo y la baja autoestima. También se demostró que los lunes por la mañana hay más infartos que entre otros días de la semana. El cerebro programa el 'lunes negro'. De ahí la importancia de entrenar y entrenar nuestra mente para tener una vida más plena y saludable".*

Es de vital importancia enseñar al cerebro a pensar en positivo, dado que 'per se' la mente está programada para sobrevivir, para sufrir. Y los estudios demuestran los beneficios del optimismo sobre el sistema inmunológico. Sabemos que un pensamiento negativo deja tocado el sistema inmune durante 6 horas. Mario Alonso Puig hace un llamamiento a entrenar la mente: *"Hoy sabemos que la confianza en uno mismo, el entusiasmo y la ilusión tienen la capacidad de favorecer las funciones superiores del cerebro. La zona pre frontal del cerebro, el lugar donde tiene lugar el pensamiento más avanzado, donde se inventa nuestro futuro, donde valoramos alternativas y estrategias para solucionar los problemas y tomar decisiones, está tremendamente influida por el sistema límbico, que es nuestro cerebro emocional. Por eso, lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando"*. De ahí que para ahuyentar las preocupaciones un buen antídoto es la respiración abdominal, en la medida en que propicia la secreción de serotonina y endorfina, además de mejorar la "sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios"; nos serena.

Ramón y Cajal dijo que "todo ser humano si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro". En este sentido, Alonso Puig prioriza la importancia del lenguaje: *"La palabra es una forma de energía vital. Se ha podido fotografiar con tomografía de emisión de positrones cómo las personas que decidieron hablarse a sí mismas de una manera más positiva, específicamente personas con trastornos psiquiátricos, consiguieron remodelar físicamente su estructura cerebral, precisamente los circuitos que les generaban estas enfermedades"*.

A este respecto, el doctor Ángel Escudero creó la 'Noesiterapia'. Da detallada cuenta de ello en su libro 'Curación por el pensamiento'. Esta técnica la usa desde 1972 en sus intervenciones quirúrgicas evitando la anestesia convencional. Halló la psicoanalgesia volitiva, es decir anestesiarse a los pacientes mediante la voluntad, el deseo del paciente. La clave de su terapia es *"el poder creador del pensamiento con el cual se programa la computadora del cerebro humano"*. El doctor Escudero ha utilizado la anestesia psicológica en intervenciones múltiples: varices, hernias, cirugía plástica... y en el campo de la maternidad (partos, legrados...).

Por tanto, ¡cuidado con el diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos! Y, por supuesto, también con los demás. Es importante esforzarse por usar un lenguaje emocionalmente correcto en un carril de doble sentido: con nosotros mismos y con los demás. Es decir, pararnos a pensar si decimos las cosas de una forma correcta o por el contrario herimos a nuestro interlocutor o a nosotros mismos. Hay un libro magnífico dedicado precisamente a hablar del lenguaje emocionalmente correcto, 'No se lo digas a nadie... así. Mejora tus relaciones a través de la inteligencia emocional', de Francisco Gavilán. En él, asegura que *"hoy se sabe que el éxito de una persona en su vida personal y profesional depende muchísimo de su habilidad para usar un lenguaje emocionalmente correcto, es decir, hablar controlando"*

*sus propias emociones negativas y canalizando éstas positivamente para sentirse bien ella misma y hacer sentir bien a los demás*". Y es que el lenguaje puede ser fuente de acercamiento o alejamiento, según se use.

También Gavilán advierte de la importancia de diferenciar entre pensamientos y sentimientos. Los primeros solemos escucharlos como juicios y críticas que cierran el corazón; en cambio, los sentimientos los percibimos con el corazón abierto. Así, si le decimos a alguien 'te equivocas', nuestro interlocutor lo percibirá seguramente como un ataque. En cambio, si decimos: "me siento triste cuando actúas así", estamos expresando un sentimiento que va a empujar al otro a compartirlo e iniciar un diálogo, que no una discusión.

Asimismo, antes de hablar debemos pararnos a pensar, lo que yo denomino usar la nevera emocional. Javier Urra, en su libro 'Mapa sentimental. Alcanza la estabilidad emocional conociendo tus sentimientos', lo ejemplifica:

"Igual que en los puertos de carretera que tienen mucha pendiente de descenso existe una zona de frenada ya dispuesta, bueno será que a título emocional y sentimental también preparemos salidas de emergencia ante situaciones de riesgo, en las que se desborde la capacidad ordinaria de frenada emocional y sentimental".

De ahí que sea tan positiva a veces la acción de consultar las cosas con la almohada, es decir, dejar en reposo algunas decisiones, como contestar un reproche, aceptar una proposición... El no pensar antes de hablar nos convierte en personas reactivas; si por el contrario, controlamos la emoción y nos tomamos un tiempo para pensar, somos personas proactivas.

Las personas reactivas pueden acabar hiriendo a otras, humillarlas, hacerlas sentir mal. Las proactivas permiten la empatía con el otro, ver las cosas con más perspectiva, sin los peligrosísimos prontos. Es de gran utilidad pararse a mirar las cosas desde nuestra óptica y desde la posición del otro. Es la máxima que tan acertadamente preconiza la programación neurolingüística de que el mapa no es el territorio. Y cada persona, merced a su historia vital (dónde ha nacido, cuándo, de quién se ha rodeado...) va a tener una percepción de la realidad distinta a la de su vecino de al lado. Y ninguna es más cierta. Como decía José Ortega y Gasset, "cada individuo es un órgano de percepción en algo distinto de todos los demás, y como un tentáculo que llega a trozos del universo para el resto secretos". Y también decía: "yo soy yo y mi circunstancia". Y tener en cuenta esas reflexiones es una cualidad que nos hace humanos. Según Gavilán, "reaccionar es la respuesta lógica, espontánea e irreflexiva ante una situación determinada. Es lo que hacen los animales. Proactuar es una actitud voluntaria y consciente" que nos ayuda a sentirnos libres, precisamente por la capacidad de elegir, de ser dueños de nuestras emociones.

Y en este arte del obrar tiene mucho que ver la prudencia (Baltasar Gracián):

*"No basta la sustancia, hay que ver la circunstancia. Si no tienes un buen modo de hacer o decir las cosas, todo se te dañará, aun cuando tengas razón y justicia en tus propósitos. Quien se muestra bueno, todo lo cura: dora el "no", endulza de buen modo la verdad y embellece hasta a la misma vejez. En todo tiene gran importancia el "cómo", y la buena manera de actuar funciona a la manera de un mago que complace a todos. El correcto comportamiento es gala del vivir, y todo lo lleva a buen término".*

Daniel Ramos, por su parte, pone énfasis en la importancia de aprender a ser afirmativos:

*Decir Sí a la vida significa estar abiertos, receptivos, significa derribar los muros que construimos alrededor de nuestra libertad para que penetre en nosotros lo nuevo, lo diferente, lo inesperado. Significa estar abierto a conocer a personas nuevas, con opiniones diferentes, con formas diferentes de vivir, de sentir y abordar la vida. Significa estar abiertos a experiencias capaces de poner en duda aquello que jamás hemos cuestionado por inconsciencia, temor o ignorancia. Significa estar abierto a encarar la vida sin miedo, sin desconfianza".*

Hablando de actitudes, no se puede pasar por alto al doctor Juan Hitzig, gerontólogo y profesor de biogerontología de la Universidad de Miamónides (Argentina), y su alfabeto emocional: S.A.R.D. Estudiando durante años las causas de la longevidad encontró que, más allá de las características biológicas, el denominador común de las personas longevas eran sus conductas y actitudes. A su juicio, "el cerebro es un 'músculo' fácil de engañar; si sonríes cree que estás contento y te hace sentir mejor". Sostiene que "el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible, pero que rápidamente se transforma en emoción". "Cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en los trillones de células que forman un organismo". De ahí la importancia de elegir la actitud adecuada ante las circunstancias que se presenten; cada uno somos dueños de hacerlo.

El doctor Hitzig habla de un alfabeto emocional. Distingue entre las 'conductas R' y las 'conductas S'. Las conductas R (resentimiento, rabia, reproche, rencor, rechazo, resistencia, represión) generan cortisol, una potente hormona del estrés, cuya presencia en sangre durante un tiempo prolongado aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares. Las 'conductas S' (serenidad, silencio, sabiduría, sabor, sexo, sueño, sonrisa) promueven la secreción de serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Las conductas S generan actitudes A: ánimo, amor, aprecio, amistad, acercamiento... En cambio las conductas R generan actitudes D: depresión, desánimo, desesperación, desolación...

Ahora se puede entender que aquello de “hacerse mala sangre” es un exceso de cortisol y falta de serotonina, o sea, un deterioro de la salud que abre las puertas a la enfermedad y acelera el envejecimiento.

Hitzing, en sus investigaciones, ha comprobado que quienes envejecen bien son las personas activas, sociables y sonrientes, no las malhumoradas y avinagradas. Y estas actitudes conllevan que el envejecimiento sea placentero o todo lo contrario. Precisamente, en una entrevista en la revista ‘Buena salud’, el doctor mencionado resumía así las pautas psicoemocionales para envejecer bien y acorralar la vejez:

*“Tener inquietud, socializar, ser muy curioso, inquieto, y llevar a su cerebro a lugares por los que nunca anduvo: geográficos (aunque no sean largos viajes: con un barrio a 15’ de la casa alcanza) o mentales. También, desrutinizar la rutina y estar siempre con la imaginación en funcionamiento, porque al romper con la rutina y estar dispuesto a incorporar cosas nuevas, se aumenta la plasticidad neuronal y segregan algo que se llama “factor de crecimiento neuronal”, una proteína que compacta más la unión neuronal y es un antídoto contra el paso de los años que tiende a desenganchar las neuronas”.*



## El silencio



*Algunos encuentran el silencio insoportable porque tienen demasiado ruido dentro de ellos mismos.*

ROBERT FRIPP

El silencio habla, aunque resulte paradójico. Ya lo decía Hsin Hsin Ming: "Deja de hablar y de pensar y no habrá nada que no seas capaz de reconocer".

El tratar de tomar cada día un tiempo para encontrarnos con nosotros mismos es clave para aprender a SER. Y es que no es lo mismo la soledad que el aislamiento. El interiorizarnos nos ayuda a simplificar la vida y, como dice Anthony de Mello, a ser más libres: "Sólo lo que nace y se decide adentro es auténtico y te hace libre. Lo que haces como hábito y que no puedes dejar de hacer porque te domina, te hace dependiente, esclavo de lo que crees, porque te lo han programado. Sólo lo que surge de dentro lo analizas, lo pasas por tu criterio y te decides a ponerlo en práctica asumiéndolo, es tuyo y te hace libre".

Estamos rodeados de ruidos y voces externas que nos aturden, como una especie de niebla que no nos deja ver con claridad. Como dice Tal Ben-Shahar, "oír lo que otras personas tengan que decirnos puede ayudarnos a descubrir qué es lo que realmente queremos hacer en nuestra vida. Pero esas voces y opiniones ajenas pueden en ocasiones impedir que oigamos nuestra propia voz. No es cosa fácil reconocer la voz de nuestro propio yo interior, la voz de nuestra verdadera vocación". Y a eso, sin duda, ayuda el silencio.

Ese tiempo de recogimiento nos permite evadirnos del exterior para hacer un ejercicio de interiorización que permita conectar con lo más profundo de nosotros mismos.

"El silencio es el sol que madura los frutos del alma", dicen Conangla y Soler. Y, aunque pueda resultar paradójico, es la mejor forma de comunicación, tanto

con nosotros mismos como con los demás. "Saber lo que uno ha de callar y lo que debe decir, saber cuándo la palabra es oportuna o es mejor mantener el silencio son habilidades difíciles de adquirir. De hecho, tardamos unos tres años en aprender a hablar y a veces toda una vida en aprender el difícil arte del silencio. Toda una inversión a largo plazo".

Para lograr bienestar, nada mejor que reservar cada día un tiempo de silencio. Axel Piskulic aporta unas 'Instrucciones para sentirse bien':

*Serénese, aquíétese, relájese. Sonría levemente. Experimente asombro por estar vivo, por sentir, por pensar...*

*Mire, toque, escuche, asómbrese más y más. Respire ese aire de composición perfecta, que tanto necesita y que nunca le faltó. Mantenga encendida la gratitud alimentándola con esos incontables milagros cotidianos.*

*Recuerde: corrió por una playa, le regalaron un cachorro, recibió un primer beso. Piense en sus amigos, en sus amores, en sus mascotas. Piense en sus padres y en sus hijos...*

*Ahora no piense más.*

*Bien, esa es la emoción. Experimente esa serena alegría, reténgala, recuérdela. Mientras permanezca en ese estado el Universo celebrará con usted colmándolo de bendiciones.*

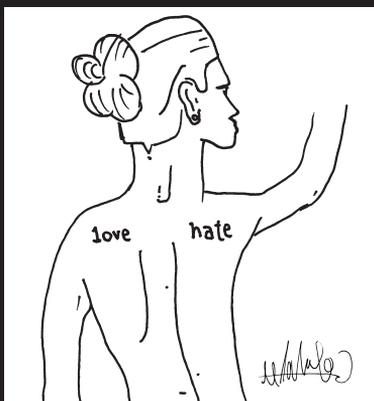
*El desafío es conservar la felicidad aún sin cachorro, sin besos y sin playa: ante todo descarte inmediatamente el dolor por lo que pasó y la preocupación por lo que vendrá. Y luego, para que nunca le falte, comparta su felicidad generosamente con todos los demás.*

El silencio, eso que para algunos supone el ruido más aterrador, es nuestro gran aliado para conectarnos con nosotros mismos, donde podemos escuchar la voz que guíe nuestros pasos. El silencio nos permitirá escucharnos. La televisión, la radio, la música, las conversaciones con personas del trabajo, de la familia, los mensajes telefónicos, los *whatsApp* ... nos tienen atentos al mundo exterior. Estamos convencidos de que sin ellos la vida carecería de sentido. Y es que el silencio está mal visto en occidente, tal y como reconoce el psicólogo chileno Claudio Araya en su libro 'El mayor avance es detenerse': "Es necesario comenzar a ver la vida de una manera distinta; conectarse con la respiración, poner atención en lo que hacemos, sentir las cosas. No 'desconectarse', porque simplemente a veces no se puede, pero sí encontrar tranquilidad en nuestra rutina y cultivar esos espacios de silencio".

El silencio nos aterrera, cuando es un auténtico maestro interior, nos ayuda a calmar los pensamientos.

# 21

Capítulo



## La salud y las emociones



*El mayor error en el tratamiento de las enfermedades es que haya médicos para el cuerpo y otros para el alma, cuando ocurre que ambas no pueden estar separadas.*

PLATÓN

*No hay enfermedad del cuerpo que esté separada del alma.*

SÓCRATES

Vivimos en un universo en constante cambio, pero tal y como sostiene Laura Esquivel en 'El libro de las emociones', "minuto a minuto, nacen y mueren estrellas, tormentas, arco iris, nubes, plantas, animales, seres humanos, pensamientos y emociones. Aceptamos que el viento puede mover una nube de lugar porque lo estamos viendo, pero no que un pensamiento o una emoción, como le quieran llamar (...), crean reacciones físicas y químicas dentro de nuestro organismo. Aceptamos la salida del sol y de la luna, sabemos de su poder, de su influencia, incluso les rendimos tributo, pero no alcanzamos a comprender lo que nos puede beneficiar el nacimiento de una sonrisa en nuestro corazón".

Está más que estudiada la relación que tienen las emociones con las enfermedades. Nosotros creamos la enfermedad y creamos la salud. Si nuestros pensamientos son tóxicos de una manera prolongada en el tiempo, inyectaremos veneno al cuerpo que se traducirá en enfermedades. Corleone (Al Pacino), en 'El Padrino III', dice: "La mente sufre y el cuerpo pide ayuda".

El psicoterapeuta Christian Fleche clarifica que "una enfermedad es un exceso de función biológica. Como no puedo actuar en el exterior, reacciono en el interior". De ahí que las enfermedades sean una metáfora de las necesidades físicas y emocionales de nuestro cuerpo.

Robert Ader está considerado como el padre de la psiconeuroendocrinoinmunología. En 1974 demostró que el sistema inmunológico podía condicionarse, es decir que las emociones modifican nuestra capacidad inmunológica, en la medida en que pueden curarte o matarte. Esa disciplina enseña la conexión entre la psiquis, el sistema nervioso, el sistema inmune y el sistema endocrino y ofrece las claves para modificar la manera en que percibimos el mundo. De hecho, como se ha comentado en un capítulo anterior, distintos estudios han demostrado que un minuto focalizado en un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario tocado durante seis horas. En este sentido, la terapeuta Stella Maris Maruso subraya que “la ciencia vanguardista ha descubierto que acudiendo a su interior el individuo puede obtener todo lo que necesita, producir internamente sustancias desde analgésicas hasta euforizantes, aprender a sanarse y vivir feliz gozando de paz interior”. Asegura que el hecho de que no aprendamos a dominar la mente, nos empuja a vivir arrastrados por ella. Entiende que la mente va de excitación en excitación por lo que te impide gozar de la vida; padecemos ‘síndrome de déficit de deleite’.

Esa ola de emociones insanas resulta perniciosa, ya que el fin de la película puede no resultar feliz. Joman Romero, en su libro ‘Conocernos. ¿Qué nos quiere decir el cuerpo con la enfermedad?’, define la enfermedad como “la consecuencia de una manera equivocada de pensar y de un comportamiento erróneo”. Alerta de que “no es nuestra enemiga ni algo que hay que rechazar; por el contrario, la enfermedad es una reacción inteligente de nuestro cuerpo y nuestra mente que nos conduce, si estamos dispuestos a escucharla, hacia un estado de equilibrio y de salud del cual nos habíamos apartado”. Así, “al igual que un cuadro nos transmite, nos hace visible, una idea del pintor, los síntomas de nuestro cuerpo son portadores de una información, de un mensaje sobre el estado de nuestra alma”. De ahí que el cuerpo se convierta en un excelente termómetro de conocimiento de nosotros mismos. A su juicio, la medicina sigue sin advertir el trasfondo que encierra la enfermedad.

En síntesis, para Joman Romero, “el cuerpo se convierte en el espejo del alma. Él nos muestra aquello que el alma no puede reconocer; nos hace visible esa parte de nuestra alma que nunca descubriríamos en nosotros”.

En este sentido se pronuncia también Santiago Pazhín, en su libro ‘El síndrome de los seres queridos’: “No hay mayor dolor que el del alma ni mayor prioridad que la de sanarla”. Y todo lo que acontezca en el alma tiene su repercusión el cuerpo. Por ello, se habla de lo psicósomático o del concepto cuerpo-mente para explicar la influencia del estado psíquico en el funcionamiento del cuerpo físico o soma. A su juicio, las heridas del alma “surgen de experiencias vividas especialmente en la infancia, que no pueden ser tratadas con medicamentos, sino únicamente con mucho amor a uno mismo, modificando los malos hábitos mentales y

*la rehabilitación del subconsciente, a modo de efectuar en el sujeto una especie de 'cirugía psíquica o del alma' con la que extirparle las raíces de su dolencia".*

Cita a Platón, el gran educador del alma: *"No se debería curar la parte si no se trata el todo. No se debería curar el cuerpo sino el alma, y si desea que la cabeza y el cuerpo estén sanos, se debe empezar por curar la mente".*

Según Pazhín los enemigos del alma son aquellos que nos roban los bienes más preciados: la salud y la paz interior.

*"Algunos de estos enemigos causantes del dolor emocional pueden ser internos o externos. Dentro de los externos, se encuentran por ejemplo ciertas actuaciones que nos dañan, generadas hacia nosotros por otras personas, como: la ingratitud, la decepción, la traición, la envidia, el odio, el chantaje emocional, etc. También son enemigos externos los comentarios o ideas negativas que dirigen hacia nosotros como pueden ser: todo tipo de ofensa, la crítica negativa, la falacia, la injuria, los insultos, la calumnia, el engaño, la mentaría, etc. Pero, debo decirte que, todo ello te hará daño en la medida que tú permitas que te lo haga".*

La clave está en restar importancia a la opinión de otros. Por lo que se refiere a los enemigos internos, *"son los que uno mismo crea o mantiene, pudiendo entenderse como defectos o imperfecciones de la personalidad, del carácter o la conducta (o del alma)".* Aquí estaríamos hablando, por ejemplo, de los celos, la envidia, el odio, el rencor, la malquerencia, el apego, la dependencia, los deseos...

Es importante ser conscientes del nefasto papel que desempeñan los pensamientos pesimistas. En estos casos, Pazhín advierte que el subconsciente (que rige las funciones biológicas del organismo y el 90% de nuestra vida humana) *"lo interpreta como un destructivo mensaje de enfermedad o de muerte. Como consecuencia, surgirán alteraciones fisiológicas y desarmonía emocional, provocando un caos en nuestra salud y en todas las facetas de nuestra vida".*

La conclusión: *"maldecir la vida o no desear seguir viviendo equivale a ordenar al subconsciente que comience a enfermar el cuerpo".* ¡Cuidado con el color de los pensamientos! Los oscuros, de temor, apatía... enferman o matan progresivamente; los positivos, pueden curar.

Los malos pensamientos generan sentimientos destructivos y éstos degeneran en somatizaciones. Los expertos han establecido una correlación entre las enfermedades y las probables causas. Y es que las emociones se corresponden a distintos órganos: el colon corresponde a un conflicto enquistado, en el recto se hallan los problemas de identidad (el no sentirse respetado, considerar que nos dejan de lado...), los huesos tienen que ver con un conflicto de desvalorización...

¿Cuál es la vía para sanar? Ser conscientes de las emociones y expresarlas. La emoción no deja de ser una energía (y la energía ni se crea ni se destruye, sino que se transforma). Si reprimimos esa energía (en vez de reír, llorar, bailar, hablar...)

se convierte en enfermedad (gastritis, problemas cardiovasculares, digestivos, cáncer, depresión, ansiedad...).

El quid es permitir que las emociones fluyan, no negarlas o reprimirlas.

Tal como explica Arnoldo Arana, hay tres metáforas que ayudan a entender las consecuencias de manejar las emociones de una u otra forma:

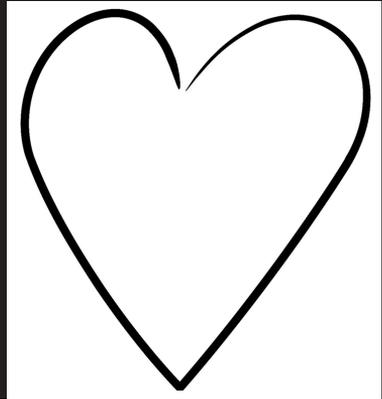
*"Una es comparar la emoción con un pozo de agua contenida, represada, sin movimiento, lo cual equivale a controlar / reprimir las emociones. ¿Qué pasa con el agua en tales condiciones? Naturalmente se pudre, pierde vitalidad. La segunda metáfora es la de un tsunami, cuya violencia de agua arrasa con todo a su paso, causando muerte y devastación, lo cual equivale a dar rienda suelta a nuestras emociones sin medir consecuencias, de tal forma que nos convertimos en sirvientes de nuestras emociones, lastimando a otros y a nosotros mismos y saturándonos de conflictos interpersonales. La tercera metáfora es la de una represa hidroeléctrica, que permite que el agua fluya, pero a la vez sea canalizada para fines productivos. Esta es la imagen que quiero dejar fresca al hablar de judo emocional".*

Es decir, el primer paso es racionalizar la emoción, calibrar qué me pasa, qué siento, para después tomar la decisión más beneficiosa. Si el 'shock emocional' proviene de una persona (sentimos que nos grita, nos habla mal, nos desprecia...), reconoceremos primero cómo nos ha hecho reaccionar, cómo nos encontramos. Un segundo escalón pasaría por empatizar con ella, para tratar de entender los motivos por los que ha obrado de esa forma. Y, por último, buscaremos el lugar oportuno, el momento oportuno, la palabra oportuna y la persona oportuna (no pagaremos el pato con una víctima inocente) para manifestarle cómo me he sentido a raíz de su comportamiento hacia mí. Muchos problemas personales y empresariales de hoy día pasan por la incomunicación; y la solución no reside en callar, ni mucho menos.

Y no olvidemos, lo que dijo Nietzsche en 'Así habló Zaratustra': "Hay más sabiduría en tu cuerpo que en tu filosofía más profunda". Por tanto, escuchémoslo cuando nos habla.



## Bibliografía



**Acosta, J. M.** (2011): *Gestión del estrés. Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Barcelona, Profit Editorial • **Akerman, J.** (2009): *Cómo vencer el estrés. Vivir en plenitud*. A Coruña, Auga Editora. • **Alonso Puig, M.** (2010): *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*. Barcelona, Plataforma Editorial. • **Alonso Puig, M.** (2012): *Vivir es un asunto urgente*. Madrid, Santillana Ediciones Generales. • **André C.** (2003): *El placer de vivir. Psicología de la felicidad*. Barcelona, Editorial Kairós • **André, C.** (2010): *Los estados de ánimo. El aprendizaje de la serenidad*. Barcelona, Editorial Kairós. • **Arana, A.** (2007): "Judo emocional". En: [http://www.degerencia.com/articulo/judo\\_emocional](http://www.degerencia.com/articulo/judo_emocional) • **Araya Veliz, C.** (2010): *El mayor avance es detenerse. Mindfulness en lo cotidiano*. Santiago de Chile, Mago Editores. • **Argente, J.** (2009): *Me doy permiso para...* Barcelona, Ediciones Obelisco. • **Bach, R.** (2012): *Gracias a tus malos padres. Lecciones de una infancia infantil*. Barcelona, Ediciones B. • **Ballenato, G.** (2009): *Merezco ser feliz. El regalo de una vida en positivo*. Madrid, La Esfera de los libros. • **Behrend, G.** (2008): *Tu poder invisible*. Ediciones Obelisco. • **Ben-Shahar, T.** (2010): *Practicar la felicidad. Un diario gratificante para tu realización en 52 semanas*. Barcelona, Plataforma actual. • **Bolinches, A.** (2012): *Tú y yo somos seis. Cien reflexiones para crecer por dentro y relacionarte mejor*. Barcelona, Grijalbo. • **Bolinches, A.**: "La terapia vital". En: <http://www.abolinches.com/index.php/es/terapiavital.html> • **Boroson M.** (2008): *Respira. Relax para personas ajetreteadas*. Barcelona, Urano. • **Cabral, F.** (2008): "No estás deprimido, estás distraído". En: <http://jmgsgs.multiply.com/journal/item/92/Facundo-Cabral-No-estas-deprimido-texto-completo> • **Calle, R. A.** (2009): *El arte del yoga y el sosiego*. Madrid, La Esfera de los Libros. • **Calle, R. A.** (2011): *Terapia emocional. La salud de los sentimientos*. Madrid, Ediciones Planeta Madrid. • **Calle, R. A.** (2012): *Aprender a relajarse en casa*. Madrid, Ediciones Planeta Madrid. • **Calle, R., Fernández Fermoselle, M. y Tamames, J.** (2005): *Dividendos para el alma. Cómo ser un ejecutivo eficaz y mejor persona*. Madrid, Kailas Editorial. • **Carril, J.** (2008): *Zen Coaching. Un*

nuevo método que funde la cultura oriental y occidental para potenciar al máximo tu vida profesional y personal. España, Ediciones Díaz de Santos. • **Casals, P.** (1996): "Eres una maravilla". En Canfield, J. y Hansen M.: *Chocolate caliente para el alma. 80 historias de la vida real para atesorar y compartir*. Editorial Atlántida, Buenos Aires, pg. 131. • **Ceballos, M.** (2012): "La importancia de ser uno mismo". En: <http://www.mceballos.com/2012/08/la-importancia-de-ser-uno-mismo.html> • **Chopra, D.** (1996): *Las 7 leyes espirituales del éxito*. Edaf. • **Conangla, M. y Soler, J.** (2008): *Aplicáate el cuento*. Barcelona, Editorial Amat. • **Conangla, M. y Soler, J.** (2010): *Corazón que siente, ojos que ven*. Barcelona, Editorial Planeta. • **Csikszentmihalyi, M.** (1996): *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Kairós, Barcelona. • **Demartini, J. F.** (2012): *Dar gracias a la vida. Transforma tus problemas en pasos hacia una existencia equilibrada y creativa*. Barcelona, Ediciones Urano. • **Dresel, W.** (2008): *Toma un café contigo mismo*. Barcelona, Ediciones Minotauro. • **Escudero, Á.** (2006): *Curación por el pensamiento. Noesiterapia*. Valencia • **Espinosa, A.** (2008): *El mundo amarillo*. Barcelona, Debolsillo. • **Esquivel, L.** (1ª edición virtual): *El libro de las emociones. Son de la razón sin corazón*. e-libro.net • **Fernández Oñate, M. R.** (2006): "El pensamiento positivo y el arte de curar". Lección magistral en: II Encuentro Intergeneracional en Orizaba (México). Disponible en: <http://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/11/El-pensamiento-positivo.pdf> • **Fernández, S.** (2010) *Vivir sin miedos. Atrévete a comenzar de nuevo*. Barcelona, Plataforma Editorial. • **Gallo González, G.** (2012): "Aceptología: el arte de aceptar". En <http://www.portafolio.co/columnistas/aceptologia-el-arte-aceptar> • **García A.** (2012) *Psicoterapia de bolsillo. Aprende a pensar en positivo*. Barcelona, Luciérnaga Nova. • **García Dihinx, J.** (2007): "100 razones para vivir". En: <http://jorgegarciadihinx.blogia.com/2007/071501-100-razones-para-vivir.php> • **García Ribas, C.** (2006): *Tengo miedo*. Barcelona, Ediciones Granica. • **Gavilán, F.** (2010): *No se lo digas a nadie... así. Mejora tus relaciones a través de la inteligencia emocional*. Barcelona, Editorial Planeta. • **George, M.** (2007): "Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento". En *El País*, domingo 26 de agosto. • **George, M.** (2000): *Aprender a descubrir la paz interior*. Madrid, Oniro. • **George, M.** (2007): *Transformar la ira en calma interior*. Madrid, Oniro. • **Goleman, D.** (1996): *Inteligencia emocional*. Madrid, Kairós. • **Gracián, B.** (2007): *El arte de la prudencia*. República Dominicana, Banreservas. • **Hay, L. L.** (1989): *Usted puede sanar su vida*. Barcelona, Ediciones Urano. • **Hay, L. L.** (1990): *Ámate a ti mismo*. Barcelona, Urano. • <http://www.borjavilaseca.com/es/home> • **Jericó, P.** (2009): "Crecer es asumir la posible culpa". En: <http://www.pilarjerico.com/category/desarrollo-personal/page/4> • **Kübler-Ross, E.** (2011): *La muerte: un amanecer*. Barcelona, Ediciones Luciérnaga. • **Luján, L.:** *La risa. Significado y beneficios*. En: <http://www.lujillel.com/upload/LA%20RISA%20Significado%20y%20Beneficios.pdf> • **Mandino, Og** (2009): *El*

*vendedor más grande del mundo*. Barcelona, Debolsillo. • **Martínez, F.** (2012): *Zen 305. Coaching de altura para superar las pequeñas adversidades cotidianas*. Barcelona, Ediciones Urano. • **Maruso, S. M.** (2008): "Hay emociones que pueden matarte". En *La Contra*, de *La Vanguardia*, 8 de mayo. • **Mello, A.** (1999): *Autoliberación interior*. Argentina, Lumen. • **Miralles, F.** (2012): *365 ideas para cambiar tu vida. Hoy es un gran día*. Barcelona, Planeta. • **Navarrete, R.** (1993): *El aprendizaje de la serenidad. Para un control de la mente*. Madrid, San Pablo. • **Nuber, U.** (2006): *Sólo los gatos tienen 7 vidas*. Barcelona, Ediciones Minotauro. • **Paluch, A.** (2010): *El combustible espiritual. Cómo dejar de querer tener razón y empezar a tener paz*. Barcelona, Editorial Planeta. • **Pazhín, S.** (2009) (3ª ed.): *El síndrome de los seres queridos. Las heridas del alma*. España, Santiago Lorenzo Sacco. • **Piskulic, A.** (2012): *Instrucciones para sentirse bien*. En: <http://www.amarseaunomismo.com/instrucciones-para-sentirse-bien/> • **Ramos Autó, D.** (2009): *Nunca es tarde*. Versos & Reversos • **Riba, P.** (2010) *Remedios para el alma. Claves para cultivar la felicidad y sentirse afortunado*. Barcelona, Editorial Planeta. • **Roca, E.** (2003) (3ª ed.): *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia, ACDE. • **Rojas Marcos, L.** (2010): *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*. Madrid, Espasa Libros. • **Rojas Marcos, L.** (2012): *Secretos de la felicidad. Déjate guiar por tu instinto y disfruta de la vida*. Barcelona, Espasa. • **Romero, J.** (2011): *Conocernos. ¿Qué nos quiere decir el cuerpo con la enfermedad?* Madrid, Ediciones Librería Argentina. • **Sánchez, D.** (2012): "La influencia del cerebro consciente en la neuroprogramación del subconsciente". En: <http://www.ecbloguer.com/cerebroenpractica/?p=414> • **Santandreu R.** (2011): *El arte de no amargarse la vida. Las claves del cambio psicológico y la transformación personal*. Barcelona, Oniro. • **Shoshanna, B.** (2011): *Sin miedo. Los 7 principios para alcanzar la paz mental*. Madrid, Oniro. • **Solà, R.** (2009): *Cómo ser feliz cada día. Pequeño manual de inteligencia esencial*. Plataforma Editorial Barcelona. • **Soldevilla Benet, A.** (2009): *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid, Ediciones Pirámide. • **Stamateas, B.** (2010): *Autoboicot. Cuando el tóxico es uno mismo*. Barcelona, Planeta. • **Terry, C. E. (ed.)** (2008): *El arte de vivir. Ideas prácticas de grandes líderes*. Barcelona, Editorial Kairós. • **Tierno, B.** (2008): *Los pilares de la felicidad. 30.000 días para una vida en plenitud*. Madrid, Ediciones Temas de Hoy. • **Tierno, B.** (1994): "Pedagogía del dolor". En *Comunicación y sociedad*, vol. VII, nº2, pp. 41-53. • **Tolle, E.** (2001): *El poder del ahora. Una guía para la iluminación espiritual*. Madrid, Gaia Ediciones. • **Tolle, E.** (2004): *El silencio habla*. Madrid, Gaia Ediciones. • **Tostado, D.** (1982): *La alegría de ser tú mismo*. Gerona, Colección Hiedra. • **Urra, J.** (2012): *Mapa sentimental. Alcanza la estabilidad emocional conociendo tus sentimientos*. Madrid, Aguilar. • **Vicedo, J.M.** (2001): *Aprendiendo a pensar en grande*. España, VS Ediciones. • **Vilaseca, B.** (2011): *El sinsentido común*. Madrid, Temas de hoy.

# Investigación de los alumnos

## LA ENTREVISTA COMO METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN Y APRENDIZAJE EN EL AULA

JOSÉ DAVID URCHAGA LITAGO

### Introducción

En el presente trabajo se va a mostrar cómo se utilizó la técnica de la entrevista en un aula intergeneracional con un doble fin: por un lado para una recogida de datos que permitiera realizar simultáneamente varios estudios acerca de diferentes emociones humanas; y por otro lado, como metodología educativa, a través de la cual los alumnos contrastan datos reales con lecturas de referencia en emociones, siendo éste un aprendizaje significativo por ser por descubrimiento.

Cuando las profesoras María Eugenia Polo y Adoración Holgado, responsables de este curso intergeneracional en la Universidad Pontificia de Salamanca, contactaron conmigo para que les apoyase en cuestiones de metodología de investigación dentro del aula, con el fin de que los alumnos pudieran investigar sobre emociones humanas, pensé pronto en la técnica de la entrevista, ya que ofrece grandes ventajas. En primer lugar, permite un contacto con la persona estudiada, con sus emociones, con sus historias y narraciones. El escuchar a una persona acerca de sus sentimientos es, en sí mismo, un momento significativo, por lo que posibilita el aprendizaje. Esto difícilmente se obtiene con otras técnicas de recogida de datos, como puedan ser los tests psicométricos. Además, la entrevista, al ser una técnica de recogida de datos cualitativos (de libre respuesta) nos permite contrastar hipótesis (proceso deductivo, metodología cuantitativa), pero también recoger datos de variables que no se hubieran tenido en cuenta, y que permiten elaborar y ampliar los marcos teóricos de partida (proceso inducti-

vo, metodología cualitativa). De esta forma los alumnos podrían experimentar los dos procesos básicos de investigación, los cuales pueden ser integrados y no sólo sumados (Urchaga, 2009a). Además la entrevista ampliaba otras técnicas ya empleadas en cursos anteriores, tales como el grupo de discusión (Urchaga, Labrada y Blanco, 2010) o la encuesta (Urchaga y otros, 2012), probadas en experiencias previas (Polo, 2010, 2012).

**La dinámica del curso**, en su parte investigadora, pasó por las siguientes fases. En primer lugar se les explicó a los alumnos, en una sesión, los principios básicos del método científico y de la técnica de la entrevista. Posteriormente se les dividió en grupos intergeneracionales (de unos seis componentes) que deberían estudiar/investigar en torno a una emoción (duelo, felicidad, humor, amor...). A cada grupo se le dio unas lecturas especializadas sobre el tema, y tras leerlas individualmente debían poner en común las principales tesis de dichas publicaciones y proponer algunas hipótesis de investigación derivadas de las lecturas (estas hipótesis podían ser también ser exploratorias, incluso formularse en forma de preguntas de investigación). Después, cada grupo propuso una serie de preguntas para realizar las entrevistas. Dichas preguntas fueron enviadas por correo electrónico a los profesores María Eugenia Polo y José David Urchaga, que las supervisaron, y la adecuaron para que fueran similares en los diferentes grupos de emociones. Posteriormente los miembros de cada grupo hicieron una prueba de entrevista dentro del aula, de tal forma que se formaron parejas (joven-mayor) de diferentes grupos y se entrevistaron mutuamente. Después de este pequeño entrenamiento se pusieron en común las dudas, dificultades encontradas. No se modificaron las preguntas, ya que todas parecían pertinentes y entendibles. Posteriormente los alumnos realizaron las entrevistas y con las transcripciones y las indicaciones de los coordinadores elaboraron un informe (Urchaga, 2009b). El conjunto de dichos resultados son los que configuran los capítulos de esta publicación.

**La entrevista.** Respecto a las indicaciones de cómo realizar una entrevista se les realizó diferentes indicaciones para que los alumnos luego realizaran correctamente las entrevistas y con unas mismas pautas comunes. Para ello se optó por el tipo de entrevista estructurada, donde el entrevistador no toma muchas decisiones y es más bien pasivo, ya que la elaboración de las preguntas se ha realizado previamente en función de los objetivos de la investigación. En la entrevista estructurada, el entrevistador lleva las cuestiones por escrito, y no modifica ni el orden ni el contenido de ellas; tan sólo ofrece aclaraciones en el caso de que alguna pregunta no fuera clara para la persona entrevistada. Hay otro tipo de entrevistas, donde existe más flexibilidad en la dinámica; son las denominadas entrevistas no estructuradas, que son adecuadas cuando se tiene como objetivo profundizar en el "interior" más personal, y para ello el investigador debe estar muy formado, ya que tiene que dominar muy bien la técnica, puesto que se mueven muchas emociones (este tipo de entrevista se conoce también como entrevista en profundidad; como ejemplo, véase el trabajo en colaboración de Merayo, Fernández, Pérez, Urchaga y otros, 2002). Así, la entrevista estructurada nos pareció la más adecuada para poder comparar

los resultados entre los distintos entrevistadores (ya que las características aptitudinales y actitudinales de ellos no influyen tanto como en las entrevistas más libres), los cuales, además, no tenían experiencia en dicha técnica de recogida de datos.

En cuanto al entrevistador, en este caso los propios alumnos, se les indicó que tiene que ser *neutral*, es decir, no tiene que influir en las respuestas de los sujetos. Por lo tanto debe mantener un autocontrol cuando esté de acuerdo o en desacuerdo con lo expresado, ya que el entrevistado va a tender a callar sobre aquellos temas si le mostramos nuestro desacuerdo, y por el contrario, a expresar opiniones que él considere que nos parecen adecuadas. Este fenómeno (la influencia del observador en lo observado) se ha descrito bajo la variable de "deseabilidad social", la cual nos explica que las personas en un primer encuentro queremos, en general, dar una buena impresión, y una de las estrategias, no conscientes, es la de no oponerse al interlocutor y centrarse en lo que creemos que le resulta agradable. El entrevistador, por lo tanto, deberá controlar, en todo lo que pueda su lenguaje verbal y no verbal, ya que, por ejemplo, las negaciones y afirmaciones realizadas no verbalmente con los movimientos de la cabeza se han demostrado que influyen en los discursos del entrevistado. La neutralidad también se tiene que reflejar en la forma de vestir, así como en los complementos, los cuales no deben expresar ideologías personales que puedan movilizar emociones, sentimientos u opiniones favorables o desfavorables en la persona entrevistada.

Una segunda característica es la de la actitud *benevolente*, ya que neutralidad no implica frialdad, sequedad. Un ambiente frío también condiciona negativamente el transcurrir de una entrevista. El interlocutor tiene que sentirse respetado y acogido. Debe percibir claramente que puede expresar todo lo que considere necesario, ya que todo lo dicho es confidencial, de tal forma que los datos que se publiquen siempre serán de forma "anónima", de tal forma que no se pueda identificar a la persona que fue entrevistada.

Por último, y en relación al entrevistador, debe llevar muy bien preparado el guión de la entrevista. En nuestro caso se les dio por escrito, así como las indicaciones de presentación y las de despedida. Debe llevar todo el material necesario para recoger las respuestas (por ejemplo, una grabadora); que en nuestro caso, ya que no todo el mundo tenía esos recursos de grabación (es lo más deseable), se les solicitó que fueran escribiendo las repuestas directamente en una hoja.

Respecto al lugar de la entrevista, se les indicó que fuera neutral, y que les asegurara tranquilidad (por ejemplo que no fuera ruidoso), y que no fueran interrumpidos. Así, si escogían una cafetería, que no fuera una habitual, con el objetivo de no encontrarse con conocidos que pudieran interrumpir la entrevista. Se les indicó que un lugar adecuado podría ser un aula vacía de la universidad.

En cuanto al discurrir de la entrevista se les dijo que no debería ser de más de 45 minutos, y que este tiempo máximo se le debía comunicar con antelación al entrevistado. La entrevista debía comenzar con una *introducción*, que debe ser clara, breve y en la que se recalque la confidencialidad de lo expresado en su transcurso. Se les indicó que un ejemplo de introducción podría ser: "Muchas

gracias por colaborar en este trabajo sobre emociones que un grupo de estudiantes mayores y jóvenes de la UPSA está realizando bajo la supervisión de varios profesores. Debe tener muy claro que los datos se tratarán confidencialmente, y en ningún sitio se registrará su nombre, y si se publica parte de lo que usted me exprese, jamás pondremos detalles que le puedan identificar. Le agradecemos de antemano su colaboración”.

Se les apuntó que una entrevista las preguntas se tienen que ordenar de la más impersonales (superficiales) a la más personales (íntimas), ya que para que una persona conteste con sinceridad a las cuestiones más personales debe haberse generado un clima de confianza y para ello es necesario un tiempo. Se les enseñó que las preguntas no deben condicionar las respuestas (por ejemplo, en la pregunta: “La mayoría de los españoles están a favor de la energía verde, ¿usted está a favor de la energía verde?”, habría que excluir la introducción y dejar exclusivamente lo que está entre interrogantes), así como las de “doble cañón”, que son las que se realizan sobre dos cuestiones en una (¿está a favor de la energía verde y de las propuestas del Gobierno sobre Energía Nuclear?). No se les dio más indicaciones, ya que las preguntas iban a ser supervisadas posteriormente por los profesores encargados de la investigación.

Se les indicó que en la entrevista debían recoger los datos socio-demográficos básicos de los entrevistados (edad, sexo, estado civil y estudios) para describir la muestra en la publicación. Después se presentan de una en una las preguntas del estudio (que en nuestro caso fueron 14) más una de cierre, en la cual se les solicita si quieren añadir algo más sobre el tema tratado. Esta última cuestión nos sirve para descubrir nuevas variables y aspectos novedosos que no se hubieran tenido en cuenta a la hora de abordar el estudio, pero que para el entrevistado lo considera pertinente; así, podríamos plantear nuevos estudios.

Por último, se les resaltó la importancia de finalizar dándole de nuevo las gracias por la colaboración.

Los resultados muestran que la técnica fue correctamente aplicada (ya que muchos los diferentes alumnos recogieron similares resultados), y fue muy bien valorada tanto por alumnos como por los colaboradores, ya que les permitió establecer un espacio de encuentro interpersonal acerca de temas poco tratados en el día a día con desconocidos (los sentimientos y emociones). Además la puesta en común entre los diferentes miembros de los grupos permitió un diálogo intergeneracional, que era uno de los objetivos educativos de este espacio.

## Bibliografía

- Merayo, A., Martínez, F., Pérez, P., Urchaga, J.D., Pintor, M.J. y otros (2002). *La investigación periodística en Salamanca: situación y prospectiva*. Salamanca: Asociación Salmantina de Periodistas.
- Polo, M.E. (ed.) (2010). *Comunicar el envejecimiento activo*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, Universidad de Salamanca y Ayuntamiento de Salamanca.

- Polo, M.E. (ed.) (2012). *La presencia de los mayores en los medios de comunicación*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, Ayuntamiento de Salamanca y Universidad de Salamanca.
- Urchaga, J.D. (2009a). Propuesta, y ejemplo, de un procedimiento multivariante para integrar la metodología cualitativa (con material de texto libre) y la metodología cuantitativa (estadística multivariante). En S.F. Juárez y M.M. Ojeda (eds.) *Memoria del 2º Encuentro Iberoamericano de Biometría & V Reunión de la Región Centroamericana y del Caribe de la Sociedad Internacional de Biometría* (pp. 135-139). Veracruz, México: Universidad de Veracruz. [Disponible en la web: <http://www.uv.mx/jeib/documents/LibroEIB.pdf>].
- Urchaga, J.D. (2009b). Análisis de Contenido. Román Reyes Sánchez (coord.) *Diccionario Crítico de Ciencias Sociales (vol I)*. pp. 147-151. Madrid-México: Ed. Universidad Complutense & Plaza-Valdés
- Urchaga, J.D., Calvo, L., Castro, J., Conde, J., García, A., González, M., Mateos, D. y Ruiz, E. (2012). Estudio sobre envejecimiento activo en una muestra de personas mayores en Salamanca. En M.E. Polo (ed.) *Comunicar el envejecimiento activo* (pp. 71-84). Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca & Universidad de Salamanca & Ayuntamiento de Salamanca.
- Urchaga, J.D., Labrada, A. y Blanco, B. (2010). Cómo se perciben a las personas mayores en los medios de comunicación. Una experiencia de grupos de discusión con jóvenes y mayores. M<sup>a</sup> E. Polo (coord.) *La presencia de los mayores en los medios de comunicación*. (pp. 105-128). Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca & Ayuntamiento de Salamanca & Universidad de Salamanca.

## EL AMOR

JOSÉ DAVID URCHAGA LITAGO, M<sup>a</sup> EUGENIA POLO GONZÁLEZ

*Laura Marcos, Ana Domínguez, Pablo Garrido, Laura Méndez Bugarín,  
M<sup>a</sup> Amparo Alonso, Teresa Cortina, M<sup>a</sup> Josefa Delgado, Pilar de los Mozos*

### Introducción

Este trabajo aborda el tema del amor, ya que consideramos que es una de las dimensiones básicas del ser humano. Todas las personas deseamos compartir el amor (amar y ser amados) con plenitud. Es en este factor donde, sin lugar a dudas, creemos que reside la clave de la felicidad. Son muchas las conversaciones que mantenemos en el día a día sobre el amor: ¿cómo puedo amar más y mejor a mi pareja, a mis padres, a mis hijos?, ¿en qué se diferencia el amor de madre del de amiga o novia?, ¿qué diferencia hay entre el egoísmo y el altruismo?, ¿por qué hay perso-

nas que les cuesta hablar tanto del amor?, ¿por qué otra no consiguen un amor de pareja estable?... De estas cuestiones, ¿quién no ha participado de ellas?

Sin lugar a dudas es un tema de gran importancia e interés. Ahora bien, no son muchos los escritos universitarios que tocan dicho tema. Una magnífica excepción es la aportación del profesor emérito de la UPSA Antonio Vázquez Fernández, que propone una clasificación de amores (filial, fraternal, de amistad, de pareja y el maternal/paternal), así como la diferenciación del amar inmaduro del maduro. A partir de la lectura, reflexión y discusión de su texto, el grupo realizó un guión de entrevista estructurada que pasó a un grupo de jóvenes y mayores. De sus respuestas realizamos unas reflexiones que aquí presentamos, pero antes resumimos la propuesta de Antonio Vázquez (2000) y la metodología de trabajo.

## El amor como factor básico de la madurez y del desarrollo personal

Antonio Vázquez (2000, pp. 977-978) nos muestra cómo la madurez humana es un proceso complejo: estamos hablando de una reconstrucción personal, en la que intervienen multitud de factores, genéticos, culturales... y que se van añadiendo a la configuración de una persona durante toda su vida". Así, la madurez implica una completa y estabilizada diferenciación e integración de las diferentes dimensiones de las personas (somática, psíquica, social y espiritual); todas ellas necesarias para adaptarse a las condiciones de la vida, tanto externas como internas, de uno mismo. La madurez es un estado que nunca se completa, nunca se logra en su totalidad, es más, unas dimensiones de las personas pueden ser más maduras que otras. Debemos reconocer esas dimensiones, tanto las más maduras (y apoyarnos en ellas) como las más inmaduras para poderlas controlar (Seligman, 2011). Ahora bien, es la dimensión afectiva la más importante de ellas, de tal forma que su buen o mal desarrollo va a condicionar el resto de las dimensiones (Carballo, 1977; Yela, 1987).

## El amor maduro e inmaduro

El amor, lo afectivo, tiene como base una relación, un yo con otro. En esta dimensión es cómo podemos ir discerniendo lo inmaduro de lo maduro en el amar. Así, en las personas vamos a encontrar desde el que sólo se ama a sí mismo o es incapaz de amar (inmadurez afectiva) hasta que da a los demás un amor gratuito, desinteresado (madurez).

El punto de partida de toda criatura humana es un amor centrado en el propio sujeto con absoluta o relativa incapacidad para darse a los demás, ya que cuando somos bebés lo básico es recibir amor. Ahora bien, ya desde estos primeros momentos se sabe que este tipo de relación (por ejemplo el amamantar) supone grandes beneficios biológicos y psíquicos para la madre (por ejemplo mejora en el sistema inmunológico). Lo que aquí nos interesa es que hay adultos que

son incapaces de amar, de dar amor, y en muchos casos su único objeto de amor es uno mismo (narcisismo).

Antonio Vázquez (2000, p. 985-987) propone un indicador claro de inmadurez: cuando la conducta del sujeto indique que se encuentra en un estado permanente de narcisismo (el que se ama sólo a sí mismo). Hay cuatro tipos de amores egocéntricos: el 'enredadera', que necesita siempre a otro en quien apoyarse; el 'estrella' o 'astro', que necesita ser el centro de atención y el cariño de los demás; el 'Nerón', que ejerce un dominio sobre los demás bajo el miedo de sentirse inferior; y el 'tortuga' u 'ostra', que necesita meterse en su caparazón para aislarse de posibles frustraciones o sufrimientos.

En el lado positivo (maduro) nos vamos a encontrar a personas con gran capacidad de amar y de aceptar el amor. Estos comportamientos afectivos se reflejan, aprenden y maduran en amistades duraderas, en el de cuidado a personas enfermas o débiles o saber perdonar sin resentimiento. Es importante tomar conciencia de que el amor maduro no implica sólo dar, sino también el saber recibir y el amarse, cuidarse a uno mismo. Uno no puede amar si no se ama, el amor es relacional y necesita retroalimentarse. Décadas atrás el tema del amor estaba vinculado casi exclusivamente en dar y no en recibir, donde el sacrificio era lo maduro, y no estaba mal visto el pedir ayuda. Hoy nos encontramos casi en el polo opuesto educativo, lo importante es uno mismo. Aquí hay que traer el mandamiento bíblico del amor "amarás al prójimo como a ti mismo (...), os amaréis como yo os he amado" (incondicionalmente), que coincide con el criterio psicológico de madurez afectiva.

Otro criterio de madurez puede ser el sentido del humor, que ayuda a relativizar los problemas de la vida.

La dimensión afectiva está interrelacionada con las otras dimensiones del ser humano, y condiciona su desarrollo inmaduro vs. maduro. Pasamos a exponer una propuesta de discernimiento, la cual toma como punto de partida la de Antonio Vázquez (2000) y que hemos desarrollado, ampliado, en alguno de sus aspectos (Urchaga, 2007).

## **Vector mental y dialógico: implica la escucha y la flexibilidad mental**

*Madurez:* ponerse en el lugar del otro, reconocer los sentimientos del otro (empatía), comprender (que no es lo mismo que justificar) otros puntos de vista, reconocer que nadie está en posesión de la verdad (la humildad del sabio). Habilidad de las personas para entrar en 'sintonía' con otras y formar un verdadero diálogo. Este aspecto es muy importante para el descubrimiento de la 'verdad'.

*Inmadurez:* tal como apuntaba Piaget, el egocentrismo conduce al sujeto a verlo todo desde sí mismo, incapacitándole para ver otra perspectiva que no sea la suya. Se cree que se está en posesión de la verdad. Hablamos de conductas que indican que no se ha superado correctamente el estado de egocentrismo en

el sentido piagetiano: no tener palabra propia; incapacidad de escucha; rigidez en los puntos de vista; fanatismo con ciertas ideas y temor a ponerlas en discusión.

## **Vector social, que implica la responsabilidad social y la de crear cultura**

*Madurez:* personas que crean cultura que tienen gran capacidad de trabajo colaborador. La cultura es un símbolo propiamente humano, y la conciencia del trabajo colaborador se inicia en la infancia, con la solidaridad de compartir juegos unos con otros. A estas personas se las ve ocupadas en la vida productiva, en las tareas que se les ha encomendado, como si fueran a sacar un provecho de ellas sin que así sea, y más conscientes de la necesidad de su productividad que de su propio lucimiento (Csikszentmihalyi, 2008).

*Inmadurez:* el sujeto sigue prendido en lo que llamamos el 'nosotros primario', no socializado e irresponsable, que recuerda a la primitiva relación hijo-madre. Esto es un impedimento para la realización del trabajo creativo. Se toma el trabajo como un juego, sólo hace lo que le gusta y no por responsabilidad, además no comprende la importancia de todo trabajo. El trabajo está al servicio de la realización personal.

## **Vector ético: en qué medida asumo y hago propios los valores (que derivan en normas) que respetan los derechos propios y de los demás.**

*Madurez:* pasa por una previa, automática e inconsciente asimilación de las normas, para luego realizar una valoración moral propia de ellas. Mediante esta valoración, el sujeto ya puede regirse éticamente según sus valores personalizados y jerarquizados, según lo que él considere que es bueno y justo, y no necesariamente según lo ya establecido. El sujeto con esta capacidad se siente completamente libre y no está alienado por las paradojas de las normas establecidas.

*Inmadurez:* Conducta masificada y acrítica, literalidad de la norma, obligación y el miedo al castigo. Todo ello, sobre el amor, el valor reconocido y la fidelidad al compromiso asumido. Cabe preguntarnos si se puede llevar a cabo la profesión religiosa con este tipo de inmadurez.

## **Vector religioso: en qué medida Dios ocupa el centro de la vida**

Este vector trata el fenómeno religioso como típicamente humano y lo ve, para los creyentes, como un vector de madurez personal. Se trata de un paso de la irreligiosidad de la niñez hasta un posterior descubrimiento de esa fe en la edad adulta.

*Madurez:* Dios es el centro de la vida, la cual está basada en el descubrimiento de un Dios-Amor. Por otra parte, paradójicamente, Dios, también es misterio por las propias limitaciones de toda psique humana. Esto significa que el sujeto

ha superado del todo sus egocentrismos infantiles y que ahora Dios ocupa el centro de su vida y de sus intereses fundamentales y últimos.

*Inmadurez:* aquí tratamos todas las conductas llamadas mágico-religiosas, que tienen que ver con supersticiones y creencias infantiles religiosas que persisten en el adulto. Entraría todo el fanatismo religioso (estar en posesión de la verdad) e intolerancia religiosa.

## Los diferentes tipos de expresión de amor

El amor se manifiesta en las diferentes relaciones interpersonales, y éstas se van manifestando a lo largo de la vida: primero como hijo/a, luego como hermano/a, en la amistad, en la pareja, en la maternidad/paternidad (Vázquez, 2000, pp. 979-981).

**Amor filial.** Es la primera experiencia 'activa' de amor que hemos tenido todos. El amor de hijo. Es incluso previa a la esencia del ser humano, ya que está en nuestra condición de mamíferos. Etimológicamente, mamífero proviene de amamantar, lo cual supone DAR leche y recibirla. Así pues en nuestra propia naturaleza está el recibir para poder desarrollarnos, ya que nacemos biológicamente muy inmaduros. Generalmente es una figura materna la encargada de darnos ese amor incondicional. Se trata de un amor tierno y agradecido. Con frecuencia se reduce este amor filial a la infancia.

**Amor fraterno.** Es una relación paradójica, ya que por un lado somos iguales (relación simétrica), debido a que en el contexto familiar los hijos son del mismo padre (estructura transcendente, vertical), y por lo tanto son iguales respecto a la relación asimétrica madre-padre/hijo. Pero por otro lado, los hermanos (relación horizontal-inmanente) mantienen la condición de 'llevamos la misma sangre', pero entre ellos hay una jerarquía, por ejemplo por el orden de nacimiento. Los hermanos y los padres no los eligen. En el proceso psicológico madurativo el primogénito tiene que 'perdonar' a los demás hermanos. Si este aspecto no se madura bien, el "se quiere como hermanos" se puede convertir en "se odian como hermanos", ya que no hay mayores odios, rencillas que las que se puede producir intrafamiliarmente; y por citar un solo ejemplo, valga el que a veces se produce con el reparto de las herencias o con los divorcios mal avenidos. La correcta resolución de esta dimensión va a condicionar cómo afrontemos en el futuro relaciones similares (por ejemplo en el trabajo colaborativo, donde no seleccionamos a los compañeros y entre ellos hay una jerarquía, por ejemplo por antigüedad).

**Amor de amistad.** Es el primer amor en una relación puramente simétrica, que puede ser extra familiar, que brota cuando el yo personal de un sujeto descubre a otro sujeto que se le revela como otro yo, a la vez que se siente bien con él. Es una relación que seleccionamos. Es un amor sereno, abierto y liberado, y se prueba justamente en la desgracia, estando a su lado y poniendo a disposición del amigo todo lo que uno tiene. Al ser abierto y liberado no es celoso, ni posesivo, por lo que una persona puede tener varias amistades que son respetadas por las otras personas.

**Amor erótico-sexual.** Es fundamental el cuerpo con sus signos de atracción comenzando por la propia belleza. Se trata de un amor cerrado (ya que una de sus características es que la pareja asume que no puede mantener ninguna otra relación de pareja de la misma índole). Solo integrado en niveles valorativamente superiores, su fragilidad puede adquirir la suficiente consistencia para poder perdurar. En la actualidad, entre nuestros jóvenes y adolescentes, este tipo de amor no está integrado en unos valores superiores, por lo que es muy frecuente tener intensas relaciones de parejas y que éstas no duren.

**Amor maternal/paternal.** Es una relación asimétrica (donde se da más de lo que se espera recibir); es el más creativo de todos los amores humanos básicos. Se ejerce allí donde hay que producir ser, crear posibilidades vitales, como en el niño, en el enfermo, y el desvalido. Ya desde nuestra naturaleza mamífera estamos pre-programados para este tipo de amor-altruismo que posibilita que los adultos "Críen-eduquen" a sus hijos. Esta relación se puede ir generalizando a otros contextos y personas (cuidado de enfermos, padres, colegios, ONGS, misiones, etc.).

## El estudio

En el aula, después de trabajar en grupo la propuesta de Antonio Vázquez (2000) y aportar sugerencias desde nuestras experiencias vitales y académicas, pasamos a elaborar un guión para la entrevista, estructura que después realizaríamos a un grupo de personas mayores y jóvenes. Este guión se coordinó con el resto de los grupos para que posteriormente se pudiera realizar un trabajo comparativo entre las diferentes emociones vitales (véase los otros capítulos del presente libro). El guión definitivo de la entrevista quedó configurado por cuatro preguntas para describir a los participantes y 15 sobre el amor.

## Los participantes

El estudio se realizó a cinco jóvenes, entre 20 y 29 años. De ellos sólo un varón (20 años), y todos con estudios universitarios. A este grupo se puede sumar otro adulto, mujer de 54 años. El grupo de mayores (61-89 años) estaba compuesto por tres varones y tres mujeres. A continuación presentamos los datos básicos indicativos de cada caso (sexo, edad, estado civil, estudios), así como el código de identificación de cada uno de ellos (iniciado con una V si era varón y una M si era mujer, más la edad):

(V20): varón, 20 años.	Estado civil: soltero	Estudios: universidad
(M20): mujer, 20 años.	Estado civil: con pareja	Estudios: universidad
(M 21): mujer, 21 años.	Estado civil: soltera	Estudios: universidad
(M26): mujer, 26 años.	Estado civil: soltera	Estudios: superiores
(M29): mujer, 29 años.	Estado civil: soltera	Estudios: superiores
(M54): mujer, 54 años.	Estado civil: casada	Estudios: superiores
(V61): varón, 61 años.	Estado civil: casado	Estudios: superiores

(M62): mujer, 62 años.	Estado civil: soltera	Estudios: medios
(M65): mujer, 65 años.	Estado civil: separada	Estudios: bachiller
(V68): varón, 68 años.	Estado civil: casado	Estudios: primarios
(V70): varón, 70 años.	Estado civil: casado	Estudios: primarios
(M89): mujer, 89 años.	Estado civil: viuda	Estudios: superiores

## Resultados

Presentamos las repuestas obtenidas a cada respuesta, y sobre ellas haremos un comentario según lo visto en el marco teórico.

### ¿Qué es para usted el amor?

Un sentimiento, una emoción que aparece a través del afecto y el cariño que te aporta el tiempo al lado de una persona (V20). / El amor es la mejor sensación que creo que se puede experimentar, es una alegría que contagias a los demás y con la que te sientes genial y te hace mejor persona. "Es la leche" (M20). / Cuando se supone que haría cualquier cosa por esa persona. Ayudándola, haciéndola feliz. Cuando te sientes feliz por estar con esa persona o personas (M21). / El sentimiento de afecto que una persona tiene por otras, ya sea su familia, su pareja, sus amigos... (M26) / Un sentimiento maravilloso (M29). / Capacidad de entrega desinteresada. Sentimiento de afecto, cariño, solidaridad que se siente hacia otra persona y con quien se desea compartir lo bueno y lo malo (M54). / Una atracción pasional que idealiza a una persona del mismo o distinto sexo haciendo que sientas hacia él o ella un sinfín de sensaciones como ternura, pasión, deseo, posesión, etc. (V61). / Lo que me mueve la vida (M62). / Es algo muy importante en la vida. Hay diferentes tipos de amor, entre padres e hijos, pareja, hermanos... Pero siempre amor. En pareja hay siempre que sea correspondido, si no no tiene sentido (M65). / Una gran conciencia 'viva' que nos ayuda, guía y da (V68). / Todo. Sin amor no hay vida y sin vida no hay amor (V70). / El sentimiento que rige toda nuestra vida (M89).

Los jóvenes con los mayores tienen en común que todos tienen una concepción del amor, lo cual nos indica que han reflexionado sobre él, es decir, tal y como sosteníamos, estos datos apoyan nuestra tesis de que el amor está presente en las conversaciones y pensamientos de las personas. En estos testimonios se puede apreciar una diferencia entre las concepciones de los más jóvenes, que en general lo asocian a un sentimiento, y como tal pasajero; mientras que para los mayores el amor es vital, por lo tanto motor y sentido de la vida.

### Háblenos de la última vez que ha experimentado amor, ¿cómo fue?

*Experimento amor todos los días... Otra cosa es que sea consciente de ello. En los malos momentos, tener cerca de alguien que te quiere y a quien quieres hace que ese sentimiento que es el amor florezca y se sienta más fuerte que nunca. Últimamente he tenido unas semanas bastante complicadas y tanto mi pareja como mi familia me han ayudado mucho (V20). / Con mis amigos, los quiero muchísimo, con ellos me siento ge-*

*nial, siento que me quieren; es genial, me siento como en una peli de dibujos animados cuando estoy con ellos (M20). / Por mi prima pequeña de año y medio de vida. Porque he descubierto que va aprendiendo y progresando y se hace más ameno, no piensas en los problemas... Tanto con ella como si estás con niños pequeños, me siento bien por ayudarles y, además, como voy a ser maestra... (M21) / Continuamente. Estoy lejos de mi familia y los añoro. Tengo pareja y todo me lleva a pensar en él, a desear su compañía. Los amigos están también en mi vida cotidiana (M26). / Todos los días experimento amor de todo lo que me rodea (M29). / En la celebración de las bodas de plata de una amiga. En la ayuda que prestó a mis hijos. Cuando mi pareja y hermanos me buscan (M54). / Cada día, por mera condición personal (V61). / Por una tía a la que cada vez quiero más (M62). / La semana pasada cuando vi a mi hija. Porque el amor más grande que se puede tener es el de una madre con sus hijos (M65). / En cada momento, en casa instante, siempre derrocho amor. Porque en todo cuanto me rodea, observo, miro y experimento, siento que me aman y que puedo amar (V68). / Hace una hora, porque estaba mirando a mi mujer y comiendo con nuestros hijos (V70). / Experimento amor todos los días, porque hay distintos tipos de amor (M89).*

Todas las personas entrevistadas encuentran con facilidad una experiencia cercana y concreta de amor. La mayoría hace referencia a familiares (hijos, pareja, hermana, sobrinita, tía, etc.) y los jóvenes incluyen, en algunos casos, a los amigos. Los mayores, aunque también algún joven, dicen encontrar amor todos los días, y disfrutar de él.

## **¿Cuál es el tipo de amor que más valora y por qué? (...) ¿Y cuál es el tipo de amor que menos valora y por qué?**

No creo que haya un tipo de amor más valioso que otro. Cuando te falta sentirte querido, te da igual –o debería– quién te aporte ese apoyo, siempre que sea un sentimiento recíproco (V20). / No hay uno que valore más que otro, aunque el amor hacia la pareja tiene algo diferente que te puede llegar a dejar flotando y eso es una sensación diferente y preciosa. El amor al mundo a la naturaleza también es una sensación genial que mucha gente debería intentar experimentar Es una sensación de paz. (...) Bueno, es que si hay amor... No valoro a ninguno menos que otro la verdad (M20). / Familiar (paternal, fraternal). Cuando tienes algún problema te das cuenta de que son los que te ayudan de verdad (...) El que menos el de pareja, porque nunca he experimentado un amor recíproco. La otra persona nunca ha hecho algo verdaderamente importante como para sentir amor de pareja por ella (M21). / Todos son igualmente importantes. Quizá el de los padres sea el más extraordinario por su completa dedicación en la mayoría de los casos. Todos tienen su función y en la dimensión emocional de un ser humano. Incluso, esa ligera apatencia por la gente en general y por los más cercanos en particular (M26). / Todos son distintos, unos los valoras más que otros, por ser más sólidos y permanentes; y los otros porque son más efímeros. (...) No valoro menos a ninguno, necesito todos (M29). / El filial, el de pareja y el fraternal porque son imposible estar sin ellos. No se puede menospreciar a ninguno (M54). / Cualquiera. Los valoro a todos. Todos son valorados, cada uno en su condición (V61). / Todos son valorables. (...) El que menos el amistoso (M62). / El de los hijos, porque es como si fueran parte de ti, disfrutas de sus alegrías y lloras sus tristezas. (...) El que menos valoro es el de la pareja por la

fidelidad (M65). / Como amor universal, todos lo que impliquen ternura, bondad, dulzura, etc. (...) No me gusta aquel que únicamente te pide sin dar nada a cambio (V68). / El amor que ha existido siempre con mi pareja a todos los niveles, caricias, comprensión, generosidad, entrega, etc. (...) Ninguno, todos son imprescindibles para sentirse feliz con uno mismo y con los demás (V70). / El amor de una madre por sus hijos, que es capaz de dar la vida por ellos. Es un amor que no acaba nunca. (...) El que menos el amor de pareja, pues puede fácilmente romperse, es frágil. Aunque también otros amores pueden irse enfriando con la distancia, como la amistad (M89).

En general todos los amores se consideran importantes, pero algunas personas nos comentan cómo algunos son más estables, presentes en sus vidas y otros son más inestables. Por lo tanto la diferenciación entre amores propuesta por Vázquez es correcta, ya que los diferentes amores tienen diferentes características y que en algunos casos son más complejos de lograr y mantener en plenitud. Destacan dos por su dificultad: el de pareja (cuentan varios fracasos y desengaños con engaños), sobre todo por el tema de la exclusividad/fidelidad, y el de comprender que no se debe acabar en el enamoramiento, sino que debe madurar en un amor pleno y asentado; u por otro lado, el de amistad, ya que muchas veces las relaciones son interesadas. El que parece casi inquebrantable es el de la familia, que, tal y como se ha expuesto en el marco teórico, está en nuestra propia naturaleza mamífera. Una joven también nos da cuenta del amor hacia la naturaleza y la paz que en ella encuentra.

## ¿Qué características tienen las personas que aman? ¿Y las que son amadas?

*No tienen una característica determinada. Toda persona es susceptible de ser amada y viceversa (V20). / Bueno, no creo que por amar a un novio, a un amigo, a un familiar... Se sea mejor o peor persona... Ya que seguramente por ejemplo un "asesino" amará a alguien y querrá a alguien, a su madre, a un amigo... Y no por eso es mejor persona, creo que es una capacidad que casi todo el mundo tiene, y no por eso es mejor o peor persona. Las personas que aman quieren y, si quieren, realmente serán felices y las amadas... "Uff las amadas viven muy felices" (M20). / Las que aman hacen cualquier cosa por que la otra persona esté feliz o esté bien y las que son amadas corresponden (que valoren que las otras personas hacen cosas por ella y que ellos también lo hagan) (M21). / Ninguna en especial influye directamente. Todos los seres humanos aman, a su manera, pero aman a alguien. Y los seres amados, cuando lo perciben, suelen sentirse bien, más necesarios, más considerados, especiales (M26). / Actuar siempre a favor del amado o amada y con absoluto desinterés (sin obtener beneficio). Sentirse felices por el hecho de amar (M54). / Son consideradas y sensibles (V61). / Que te acompañan, la felicidad (M62). / Sinceridad, bondad, amabilidad, sin cariñosos... Que estén a tu lado en los momentos difíciles. De las personas amadas, cada una tiene sus propias características (M65). / Las que aman se entregan, se dan. Las que son amadas únicamente piden y excepcionalmente se dan (V68). / Afables, generosas, buen amar, luchadoras para que nunca fallen y muy positivas, para saber eliminar los baches que se van presentando en nuestra vida (V70). / Los que aman son personas que dan sin*

*esperar nada a cambio. Para las personas que son amadas, el mejor regalo es el tiempo que las personas les dedican, son agradecidas (M8g).*

Los más jóvenes creen que todas las personas tienen capacidad de amar y de ser amadas, aunque cada una a su manera (hasta un asesino puede que ame a alguien). Los mayores aportan características concretas que los más jóvenes no explicitan: consideradas, sensibles, desinteresadas, están en los momentos difíciles, te dedican tiempo, son agradecidas. Así, los mayores consideran que las personas que aman tienen unas características propias, "positivas". Los jóvenes no lo ven así, posiblemente por falta de esas experiencias. Lo que sí es cierto, desde la psicología, es que no todas tienen la misma capacidad de dar y recibir amor, y sobre todo cuando estamos hablando de un amor maduro. Los mayores sí que creen que existen ciertas características de personalidad que favorece que unas personas amen maduramente más que otras.

### **¿Crees que el entorno influye en favorecer el amor (costumbres, familia, relaciones sociales, culturales...)?**

Está claro que en ciertas circunstancias es más fácil que surja este sentimiento entre dos personas. ¿Qué circunstancias? Depende de cada persona (V2o). / Todas las personas independientemente del entorno pueden o no amar. El entorno con amor favorece el aprender a amar, pero no por no tener un entorno perfecto se va a amar menos, incluso a lo mejor se apreciaría más lo que es el amor (M2o). / Sí y no. Sí, porque influye lo que se ve desde pequeño y lo que se enseña desde pequeño, como me dijeron en psicología. Pero por otra parte no, porque influyen las características de las personas (M21). / Todo cambia y las maneras de relación y de expresión de nuestros afectos también. Quizá el materialismo nos haga más egoístas (M26). / El sentimiento de amor es una necesidad del ser humano y surge en cualquier entorno (M29). / No, el entorno está favoreciendo la relación superficial con los demás. La actitud ante la vida es lo que creo que favorece el amor (M54). / Desde luego (V61). / Mucho, creo que es primordial (M62). Tiene que depender de las personas, a veces el entorno influye otras no (M65). / Sí, ya que todo lo que nos rodea es amor. Amor exigente y amor servicio. El amor es costumbre (V68). / Sin todo esto no sería posible el amor, por ninguna de las circunstancias (V7o). / Influye, porque en la familia puede haber personas que creen conflicto y pueden destruir el buen ambiente y la felicidad de la familia (M8g).

Los mayores, paradójicamente, también creen que el ambiente es muy importante en el amor (en el anterior punto habíamos visto su opinión sobre las variables de personalidad). Comprende que hay situaciones familiares, conflictos que dificultan la convivencia y que las personas se puedan amar como quisieran. Creen muy importante los contextos educativos y familiares (los valores y los afectos recibidos condicionan la forma de amar y de valorar dichas relaciones). Así, los mayores consideran que las expresiones de amor están condicionadas tanto por factores de personalidad como del ambiente. Los jóvenes, tienen más a pensar en el amor como algo "mágico", algo que brota/surge porque sí, minimizando, en general, los factores ambientales y personales.

## ¿En qué aspectos de la vida se aprecia el amor? (salud, relaciones personales, trabajo...)

*Fundamentalmente, en las relaciones personales, aunque también puede llegar a darse el amor por los demás, después de una enfermedad grave. Yo he padecido cáncer y sé de lo que hablo (V20). / En todas, en la pareja es fundamental, al igual que en tus amigos o familia, en la que puede que menos es en el trabajo, porque no sé (...), es trabajo, ¿que más me daría si mi jefe no me quisiera? Hombre, estaría más a gusto si al menos me tuviera aprecio... Pero bueno. ¡Es trabajo! Cuando se aprecia amor es cuando notas que lo necesitas y no hace falta decirlo y te lo dan (M20). / En todos. Porque muchas veces te demuestran las personas el amor cuando estás enfermo porque te apoyan; en las relaciones personales, porque te relacionas con la gente que quieres sentimentalmente; en el trabajo, en el mío, porque los niños te muestran la gratitud por ayudarles (M21). / En todos: una persona que cuida de su amado enfermo o viejo le da salud; cuando alguien tiene que vivir en un ambiente donde a nadie conoce, siente la soledad como un castigo y no disfruta hasta que no tiene un nuevo amigo o compañía amada (M26). / El amor favorece todos los aspectos de la vida; te hace ser mejor, más alegre y generoso (M29). / El amor hacia los hijos, se les da todo, por ellos se renuncia a cosas. Tu pareja se anticipa, te conoce, comparte los hermosos momentos, no necesitan darse explicaciones (a veces) (M54). / Sobre todo en las relaciones personales, matrimonio, noviazgo, relaciones paternofiliales, etc. (V61). / En los niños, que con una caramelo dan una sonrisa de amor (M62). En la salud es muy importante notar ese amor. Un ejemplo personal es estar enfermo y que tu pareja no quiera llevarte un vaso de agua, en ese momento es cuando comprendes que en la salud se aprecia el amor (M65). / Como costumbre que es, en todos; pero con mayor aprecio cuando nos atienden amorosamente a falta de nuestra salud. (V68) / En las relaciones personales, con tu pareja... Si existe el amor todo se puede (V70). / Se aprecia en la salud o en las relaciones sociales, porque para que haya amor hay que tener estas necesidades cubiertas. Por ejemplo, una persona enferma necesita mucho amor. También en el trabajo, para crear buenas relaciones entre los compañeros (M89).*

En este aspecto casi todas las personas son coincidentes, el amor se demuestra en las malas situaciones, tales como en la enfermedad. El que ama es incluso de anticiparse. Tal y como Vázquez exponía, el amor (sobre todo el de amistad, pero también el de pareja, y en el más maduro, el materno-paterno) se demuestra en las dificultades y con una gran capacidad empática. Dos personas, una joven (M21) y otra mayor (M89) hacen referencia a la importancia del amor en el trabajo, tal y como Vázquez nos proponía en sus vectores madurativos, ya que la persona que respeta a los demás, que es madura debe ser capaz de trabajar en equipo, de ayudar a sus compañeros; ahora bien, este aspecto lo perciben como complicado, ya que el amor generalmente sólo se está experimentando en la familia y en la amistad.

## ¿Cree que las creencias religiosas favorecen tener más o menos amor? ¿Por qué?

*No creo que el amor esté condicionado por alguna ideología o religión (V20). / Para nada. Eso es una tontería. Yo no soy una persona religiosa y no por eso amo menos*

*(M20). / Para mí no, pero para las personas creyentes supongo que sí, porque piensan que hay algo más allá que les puede ayudar (M21). / Hay religiones como la cristiana que se basan en el amor a Dios y al prójimo. Esto puede mover los sentimientos hacia afectos y la empatía si son educados en el amor, pero normalmente esto se predica, no se realiza (M26). / No, no tengo creencia religiosa y, sin embargo, amo a todo lo que me rodea (M29). / Conozco a muchas personas no religiosas que aman y son amadas con los mismos principios que las que sí lo son. No es cuestión de creencia, es un sentimiento más profundo que las creencias (M54). / No lo creo. Es algo consustancial a la persona e independiente de sus creencias religiosas (V61). / Sí (M62). / Sí, ya que una persona religiosa aprecia más el amor, aunque depende de la persona en sí. Si es religioso, respetará su religión (M65). / Sí, así lo creo, ya que hemos necesariamente de descubrir al Profundo en Todo y Todos. El por qué, resulta más difícil de analizar, pero yo creo que es por hallarse muy encubierto en ellos (V68). / Sí, porque te ayudan a superar tus propias crisis internas (V70). / Las experiencias religiosas no deberían influir en el amor, porque es un valor que debería estar por encima de todo. No se debe amar porque la religión te obligue, sino libre y espontáneamente (M89).*

Estas respuestas reflejan, sin lugar a duda, una cuestión más de educación recibida que de edad en sí misma. Los mayores, que lógicamente han sido educados en ambientes religiosos, y que además son en su mayoría practicantes, comprenden que las personas religiosas amen, ya que es inherente a la religiosidad. Además la religión ayuda a superar ciertas crisis de amor (como pueden ser las de pareja), en la medida en que ofrecen marcos renarrativos. Además, las personas mayores son conscientes que no todos las personas que se dicen religiosas son coherentes con la máxima del amor. Se debe amar no por obligación religiosa, sino por convicción, y a esto ayuda la religión.

Los más jóvenes no ven relación entre el amor y la religión. Posiblemente porque no han vivido la religiosidad en su forma más madura en contextos próximos. Tienen claro que el amor no necesita de la religión, pero no responden a la pregunta de si ayuda o entorpece. Posiblemente porque nunca hayan tenido espacios guiados de reflexión sobre este punto. Se puede decir que, en general, no han respondido a lo preguntado.

## ¿Ha cambiado su forma de afrontar el amor con el paso de los años?

*Sí, sin duda. El crecimiento emocional asociado al paso de los años es fundamental para entender esta emoción (V20). / Claro. Aunque aun no soy muy mayor, pero bueno antes, de pequeña ¡quería hasta a las piedras! Quería a mis peluches, quería a los lugares... (Aunque eso último aún no ha cambiado) (M20). / Valoras más los pequeños detalles o cuando echas en falta a una persona importante en momentos difíciles (M21). / Sí, como en todo. De niño, todo es espontáneo, luego te vuelves radical: o todo o nada. En la adolescencia y los amores son verdaderos tormentos. Después la vida te va enseñando que todo tiene su momento y su porqué (M26). / Sí, por supuesto, cada vez es más importante en mi vida (M29). / Sí (M54). / Sí, desde luego (V61). / Pues sí (M62). / Sí, mucho, con las experiencias a lo largo de la vida (M65). / Creo que el amor no se debe afrontar, y sí siempre acoger, acompañar y dar (V68). / Sí, lo valoras mejor con el paso de los años. El amor es imprescindible para sentirse amado y querido (V70).*

*/ Sí, cuando era joven tenía un amor más egoísta. Exigía mucho a los demás. Pero con los años se aprende a que el amor consiste en darse (M8g).*

Todos coinciden en que sí cambia su forma de entender el amor, ahora bien, son los mayores los que explican este cambio: “no se debe afrentar, y sí siempre acoger, acompañar y dar” (V68), “lo valoras más” (V70), “cuando era joven era más egoísta, exigía mucho a los demás (...). Con los años se aprende a que el amor consiste en darse” (M8g). Ahora bien, no citan los diferentes tipos de amor que pueden ir surgiendo (filial, fraterno, amistad...), por lo que se puede afirmar que aunque los distinguen, tal y como lo hemos visto en preguntas anteriores, lo importante es el amor en global.

## ¿Qué es más importante para usted, amar o ser amado?

*Creo que son partes igual de importantes si quieres llegar a algo (entiéndase relación amorosa) con una persona (V20). / Las dos cosas, amar para sentirme bien y ser amado para sentirme completa. Porque las dos cosas se complementan (M20). / Tienes que amar para que te amen. Doy porque me gusta amar, pero también me gusta recibir ese amor (M21). / Igual de esenciales son la activa y la pasiva de amar. Porque si amo sin ser amado sufro un vacío; siento como si le fallara a mi naturaleza afectiva (M26). / Me gusta más dar que recibir; si tengo que elegir prefiero amar, pero nunca es así, quien da siempre recibe (M29). / No se puede separar. Cuando se ama y no se es amado el sufrimiento es muy grande, por tanto prefiero ser amada (M54). / Ambas cosas (V61). / Amar, porque siento más satisfacción (M62). / Las dos cosas a la vez, no hay una más importante que otra. Porque si amas y no eres correspondido no tiene sentido (M65). / ¡Qué pregunta! Para mí amar. La razón es que amar es dar el amor que recibimos (V68). / Ambas cosas son complementarias en una persona para ser feliz. (V70) / Tanto amar como ser amado son muy importantes, porque el amor es como el aire, lo necesitamos para vivir. Si tuviera que elegir, prefiero amar, dar amor (M8g).*

Aquí también una clara diferencia generacional, los mayores ven más importante el amar que el ser amado, pero para los jóvenes son importantes las dos, no pueden escoger. Aquí caben varias posibles interpretaciones, la primera, en consonancia con lo expuesto al inicio del capítulo, estaría con la idea de que los mayores fueron educados en el dar, y los jóvenes de ahora, y lo más pequeños viven más el narcisismo, el ser amados, la sobreprotección, la valoración de la propia persona (por ejemplo el culto al propio cuerpo) que a los demás. Recuérdese que por primera vez los jóvenes en España (González-Anleo y otros, 2010) se auto-describen más negativa que positivamente. Así, por ejemplo, es una juventud que participa muy poco en movimientos organizativos solidarios. Sí son solidarios, pero para actividades puntuales. Todo está en función de lo afectivo, del presente.

Por otro lado, los mayores no deberían descuidarse de amarse, de caer en una vida de puro sacrificio, aunque la mayoría reconoce que se recibe en función de lo que se da.

## ¿Dedica algún tiempo para sí mismo? ¿De qué forma? ¿Con qué periodicidad? (cada día, semanal...)

*No demasiado. Prefiero compartir mi tiempo con las personas a las que quiero (V2o). / Cuando estoy con mis amigas siempre que puedo, 1 ó 2 veces por semana, cuando leo todos los días, cuando hago deporte 3 veces por semana, cuando estudio más o menos regularmente (M2o). / Todos los días cuando camino hacia casa con la música puesta pienso en las cosas que he hecho y lo que puedo cambiar. Cuando me acuesto pienso en las cosas que he hecho durante el día (M21). / Sí, mientras me aseo y preparo pienso en mis cosas y en mí misma. Voy al gimnasio tres días a la semana. Me dedico a leer o escuchar música y a veces hasta me trago una comida rica para festejarme (M26). / Todo es tiempo dedicado a mí misma, el que doy a los demás también. Pero tengo momentos de soledad cada día en los que leo, paseo, escucho música... (M29) / Tengo mis tiempos dedicados a actividades que me gustan y a reflexión. Semanalmente y horas. También reflexiono cuando estoy sola (M54). / Sí. Cultivar el espíritu con lecturas, música, familia, aficiones en general (V61). / Sí, escuchando música (M62). / Sí, en la "Universidad de la Experiencia", martes, miércoles, jueves y viernes, en salir con las amigas los sábados o domingos y en pasear por la ciudad 4 días a la semana (M65.) / Sí, es necesario. Cada día y de forma variada; algunas veces silenciosamente, otras presente; y muchas otras ausente-presente (V68). / El tiempo que quiero para mí mismo, lo quiero y lo entrego a los demás (V7o). / Sí, todos los días, para desarrollarme como persona. Es importante formarse hasta que me muera, porque cuanto más conocimiento tenga, más me habré realizado como persona: leer, escuchar música, hablar con amigos... (M89).*

Todos dedican una parte del tiempo para sí mismos (estar con los amigos, leer, ir a la universidad de la experiencia, escuchar música, estar relajada, tiempo para reflexionar). La única, y pequeña diferencia entre los mayores y jóvenes es que hay unos pocos jóvenes que dicen ir al gimnasio (¿cultura del culto al cuerpo?) y de los mayores ninguno.

## ¿Emplea parte de su tiempo en hacer algo que denote amor por los demás? Si la respuesta es afirmativa, ¿cómo se siente con sus actos?

*Sí, y me siento muy bien cuando profeso amor por la gente a la que quiero. Me siento realizado (V2o). / Intento ayudar a otras personas, tanto con ayudas monetarias, como morales. Te hace sentir pena, realmente porque ves cómo hay gente que necesita cosas que tú tienes, das amor, aunque a veces duele un poco la sensación de tristeza, pero es la realidad, y creo que todos deberíamos hacerlo, el mundo sería un lugar mejor (M2o). / Me gusta ayudar a los demás o, por lo menos, intentarlo, cuando tienen algún problema o me necesitan. Cuando lo hago veo que realmente vale la pena mi esfuerzo y me siento satisfecha conmigo misma (M21). / Tengo obligaciones familiares que me son muy gratas. Por ese amor me implico en mis proyectos sociales en los que ese amor es filantropía, es afecto por los seres humanos más débiles (M26). / Cada acción, cada gesto, en ellos intento que se refleje mi amor por las cosas, por la gente, por la vida. Es así como soy feliz (M29). / Mi trabajo está relacionado con ello, soy maestra. Simplemente se siente que se quiere a los demás (M54). / Por supuesto. Naturalmente, son actos cotidianos de la vida (V61). / Suelo ayudar a quien lo necesita y me siento contenta (M62). / Sí en "la Universidad de la Experiencia" ayudando a alumnos a mejorar*

*y siendo buena madre (M65). / Creo que sí, lo lamentable es que en nuestros actos no ponemos el ardor necesario par que en nuestras entregas exista la costumbre de amar (V68). / Sí. Y cuando lo hago soy tan feliz que me faltan palabras para definirlo (V70). / Sí, dedico mi tiempo a amigos que me necesitan, que están enfermos. Y estos actos los tomo como una rutina, porque considero que es necesario emplear tiempo para los demás, igual que los demás emplearán su tiempo contigo (M89).*

Todas las personas entrevistadas, sin excepción, afirman que sí realizan casi a diario actos de amor, y que se sienten muy felices. Estas acciones las realizan en su quehacer diario, y algunas muestran que también cooperan con algún tipo de organización. Se confirma que el que reparte amor es más feliz, tiene mayor bienestar (Seligman, 2011), e independientemente de la edad, tal y como vamos a observa en el siguiente punto.

## Cuando percibe sensación de amor, ¿cómo se comporta?

*Depende. Es cierto que el amor es cosa de tiempo y requiere un gran grado de confianza, pero en ocasiones los nervios te pueden (si hablamos de pareja, sobre todo) (V20). / Cuando estoy con mi gente me siento tan bien que no puedo dejar de reír y de hacer el payaso, soy yo misma (M20). / Mi humor cambia por completo y veo todo mejor y más fácil (M21). / Es como una musiquita especial que nos hace flotar en una nube, no suele ser mi caso, pero sintiéndote bien en compañía de seres queridos notas una sensación muy grata (M26). / No sé diferenciar sensaciones aisladas de amor; el amor siempre está presente (M29). / Me alegra, me afianza la autoestima, me hace sentir bien (M54). / Naturalmente, pero con sensación agradable (V61). / Con satisfacción (M62). / Cuando estoy con la gente que quiero o con cualquier persona con la que me sienta a gusto, gente abierta, amable... "a gusto, con ellos me siento bien" (M65). / Espiritualmente, tierno; corporalmente, sano; en alma, dulce (V68). / Con amor, y con esto no hacen falta más palabras (V70). / Lo percibo con frecuencia, todos los días, y me siento muy feliz, es una sensación muy agradable (M89).*

Al recibir amor todas las personas experimentan una gran positividad: "me siento muy feliz", "es una sensación muy agradable", crecimiento espiritual, satisfacción, "me siento bien", autoestima, mayor humor, etc.

## ¿Qué es lo que más ama en el mundo?

*No me siento capacitado para dar una respuesta de la que luego me pueda arrepentir (V20). / La bondad, la naturaleza, amo el amor hacia las cosas y las personas... Amo la pintura, los sentimientos las emociones. Amo poder estar aquí, en el mundo, e intentar poder cambiar algo, aunque sea a pasos pequeños, pero hasta llegar a poder cambiar algo (M20). / Familia y amigos porque son las personas más importantes de mi vida, con las que comparto los buenos momentos, las que me alegran el día, me ayudan y están ahí cuando lo necesito (M21). / La justicia, sin duda. Y luego la música, el arte, la literatura y la libertad (M26). / La alegría, la generosidad y la justicia (M29). / A mis hijos (M54). / A mi familia (V61), (M62). / La libertad, que nadie diga lo que tenemos que hacer o el mundo se habrá "caído patas abajo" (M65). / La paz, en todas sus manifestaciones, principalmente, la que te trasmite la lumbre hogareña (V68). / La felicidad, que es lo que*

*debería tener todo ser humano; que desaparezcan las guerras y el desequilibrio territorial (V70). / A mis hijos y a mis nietos, en segundo lugar a mis amigos (M89).*

Lo que más se ama, es a la familia, y esto está claro en los mayores (M21, M54, V61, V62, V68 y M89); en segundo lugar están los amigos (M21 y M89). También hay gran amor para ciertos valores: la felicidad, la paz, el equilibrio social (V70), la libertad (V68), la alegría, la generosidad y la justicia (M29). La justicia, la música, el arte, la literatura y la libertad (M26), la bondad, la naturaleza o "amo el amor" (M20). Hay una persona (V20) que no se siente capacitada para dar una respuesta de la que luego se "pueda arrepentir". Así pues, las personas, reconocen sus objetos de amor, que oscilan entre valores (tanto en mayores como en jóvenes,) y las personas (generalmente la familia, y sobre todo es la opción principal en los mayores). Evolutivamente es como si el amor va concretándose en lo concreto (familia), sin perder su punto de partida más abstracto, inserto en unos valores (paz, igualdad, etc.) (el siempre conocido idealismo juvenil).

### **¿Le gustaría añadir algún tema que no hayamos abordado en esta entrevista?**

*No, gracias (V20), (M21), (M26), (M29), (M54), (V61) y (M89). / Dibuje qué es para usted el amor. Sería bonito poder ver sentimientos plasmados en papel con sus colores y sus formas (M20). / Si sabemos cómo amarnos a nosotros mismos amaremos bien a los demás (M62). / El amor de los jóvenes. "A mí me parece muy bonito el amor en pareja cuando eres joven" (M65). / No, son fructíferos y suficientes (V68). / Doy gracias a Dios porque, a pesar de todo, me siento un hombre agradecido con la vida y con el amor que puso en mi camino. Llevo cuarenta y nueve años casado, ya no voy a sumar más. Cada año de casado, ahora lo voy a restar, hasta llegar a cero y volver a empezar a enamorarme de nuevo (V70).*

Esta pregunta nos es útil para comprobar la validez de la entrevista, para conocer hasta qué punto con nuestras preguntas habíamos abordado todos los puntos principales del amor. Podemos afirmar que, en general, así ha sido, ya que la mayoría no quiso añadir nada más. Los comentarios van en la línea de ratificar, ampliar, ideas ya vistas en las preguntas anteriores: "Si sabemos cómo amarnos a nosotros mismos amaremos bien a los demás" (M62), "Doy gracias a Dios porque, a pesar de todo, me siento un hombre agradecido con la vida y con el amor que puso en mi camino" (el de pareja por llevar felizmente casado 49 años) (V70).

### **A modo de resumen**

Estos relatos nos muestran que las personas reflexionamos sobre el amor, ya que lo consideramos como uno de los aspectos fundamentales (para la mayoría, el que más) de felicidad, del desarrollo personal. El amor está en la base de las relaciones interpersonales y con uno mismo. El principal contexto donde se vive es en la familia y en la pareja, y los mayores lo ven muy claro en el amor que los padres/madre profesan sobre sus hijos. El amor de pareja tiene sus dificultades, pero si se vive maduramente, éste posibilita el sentido de la vida, el vivir cada día con plenitud. Los más jóvenes tienen un sentido de menos entrega que los mayores. Los

mayores conocen que la religión puede ser un apoyo importante para desarrollar el amor personal, ya que enseña sobre él. Los jóvenes ven el amor con más idealismo, y los mayores lo concretan en personas más cercanas. La concepción de los mayores acerca del amor se aproxima más a los descubrimientos de la psicología que la de los jóvenes, posiblemente porque los mayores tienen más experiencias.

## Bibliografía

- Carballo, R. (1977). *Violencia y Ternura*. Madrid: Prensa Española.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). El flujo. En E. G. Fernández (Coord.), *Emociones positivas* (pp. 181-193). Madrid: Pirámide.
- González-Anleo, J.M., López, J.A., Valls, M., Ayuso, L. y González, G. (2010). *Jóvenes españoles 2010*. Madrid: Ediciones SM-FSM.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Madrid: Ediciones B.
- Urchaga, J.D. (2007). Juventud y Religión. Aportaciones desde la psicología. E. J.D. Urchaga y A. I. Del Valle, *Nuevos valores, nueva juventud* (pp. 36-78). Bilbao: DDB.
- Vázquez, A. (2000). Madurez. En A. Aparicio y J.M. Canals (eds.), *Diccionario Teológico de la Vida Consagrada* (pp. 977-990). Madrid: Publicaciones Claretianas.
- Yela, M. (1987). Sobre las raíces de la naturaleza humana. En J. Basabe (ed.) *Temas de psicología (IV)* (pp. 80-90). Salamanca: UPSA.

# LA AUTOESTIMA

MARÍA EUGENIA POLO, JOSÉ DAVID URCHAGA

*Marina Garrido, Irene Hernández, Esteban Barbero, Pablo Checa  
y Vicente García*

La autoestima se puede definir, tal como apunta Ángel Antonio Marcuello, como "la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de nuestra vida". Esta valoración personal juega un papel muy importante, ya que de ella depende el cómo nos vemos, cómo nos sentimos con nosotros mismos y cómo nos enfrentamos a las situaciones y retos que aparecen a lo largo de la vida. De este modo, una persona con alta autoestima será capaz de enfrentarse a ello y de hacerse cargo de las responsabilidades, mientras que una persona con baja autoestima tenderá a auto limitarse y fracasar.

La autoestima, explica Bernardo Stamateas (2012, p. 15), "se forma por medio de la afirmación y la validación que recibimos desde nuestra muy temprana

edad de parte de una figura de autoridad: padre, madre, maestro, líder, etc. Tanto la afirmación como la validación son dos de las necesidades más grandes que puede llegar a tener un ser humano”.

Querernos es el mejor regalo que podemos hacernos a nosotros mismos. Tal y como dice Bernabé Tierno (2008, p. 82): “Es deber ineludible del individuo humano amarse, cuidarse, perdonarse y tenerse en gran estima, porque sólo el autoamor incondicional nos fortalece y construye por dentro”.

Las personas con baja autoestima suelen tener una visión distorsionada de la realidad, son exigentes y perfeccionistas. Tienden a generalizar, a definirse con términos peyorativos, ser extremistas en cuanto a sus pensamientos (todo o nada), tienen sentimientos de culpabilidad por todo lo que les sucede y sienten que tienen una responsabilidad total con todo y todos o, por el contrario, que no tienen control sobre nada y se sienten víctimas desamparadas.

Como apunta Borja Vilaseca, vivimos en una sociedad en la que priorizamos el “cómo nos ven” al “cómo nos sentimos”. Nuestro autoconocimiento y entrenamiento en inteligencia emocional ha quedado abandonado ante la necesidad imperiosa de demostrar a la sociedad que somos útiles, lo cual es medido mediante el cumplimiento o no de las reglas, normas y convenciones que han sido establecidas. Pensamos que teniendo el “visto bueno” de la sociedad lograremos una estabilidad emocional, pero realmente deriva en una ignorancia personal. No sabemos quiénes somos ni cómo enfrentarnos a nuestros monstruos; hacemos caso omiso a nuestros sentimientos y emociones en pro de la aceptación social y, de esta forma, cada vez que nos vemos obligados a plantar cara a la adversidad, nos sentimos perdidos o incapaces.

La falta de autoestima nos conduce a la frustración, al miedo, a la insatisfacción y a la soledad. Nos sentimos inseguros, incapaces de decidir y tomar decisiones por nosotros mismos. Vivimos en una frustración constante al estar continuamente buscando la aceptación externa, persiguiendo unas necesidades que realmente no son propias, sino las de los demás. La autoestima baja al fin y al cabo es el resultado de la presencia de carencias o de la ausencia de las propias necesidades. Puede provocar diferentes conductas: algunas personas son soberbias y orgullosas, otras vanidosas o egoístas, personas que tienen miedo a las relaciones sociales por miedo a las opiniones o al fracaso...

Por eso es importante tener una alta autoestima. Cuanto más nos valoremos y nos conozcamos, más capacitados estaremos para salir ilesos de las situaciones que se presenten. Vivir pendientes de lo que los demás piensan y en si nos aceptan o no, únicamente nos lleva a la dependencia de los que nos rodean, puesto que buscaremos en ellos lo que no somos capaces de darnos nosotros mismos. Cultivando una visión objetiva de nosotros mismos, comprendiéndonos, aceptándonos, valorándonos tal y como somos es como conseguiremos, según Vilaseca, “gozar de una vida emocional sana y equilibrada”, ya que el modo en el que nos tratan únicamente es un espejo que nos muestra qué tenemos y qué nos falta. Consiguiendo esa paz interior y equilibrio emocional que nos ofrece la autoestima, conseguiremos alcanzar, como dicen los filósofos contemporáneos,

“el éxito más allá del éxito”: la felicidad, basada en no desear nada, sino en servir, escuchar, ofrecer y amar.

Aunque la autoestima ha de construirse desde uno mismo, hay algunas formas de mejorarla: convirtiendo lo positivo en negativo, dejando de lado las generalizaciones y las comparaciones, centrándonos en lo positivo, haciéndonos conscientes de nuestros logros y éxitos, confiando en nosotros mismos y esforzándonos para mejorar.

Poniendo empeño por cambiar aquellas cosas que no nos gustan de nosotros mismos también es una manera de mejorar nuestra autoestima. Para ello, lo primero que debemos hacer es plantearnos una meta clara y concreta, puede ser cualquier cosa que deseemos conseguir, pero, ante todo, debe ser personal, realista, sincera, medible y visible. En segundo lugar, tenemos que establecer las tareas que debemos realizar para lograrla, siendo pacientes y sabiendo que no todo se consigue en un día. Después, organizaremos las tareas en el orden de realización, haciéndolas paso a paso, ya que si intentamos llevar a cabo todas al mismo tiempo, lo más probable es que no consigamos nada. Y por último, en cuarto lugar, está el compromiso con el proyecto personal y ponerlo en marcha, evaluando los logros que vayamos consiguiendo.

Sólo tú puedes nutrirte con eso que verdaderamente necesitas, constrúyete a partir de tus necesidades, reconociendo tus logros y recordando los errores para no volver a caer en ellos. Aceptándote tal y como eres, con tus defectos y virtudes, conseguirás la aceptación de los demás.

## Ideas destacadas

Las personas buscamos en los demás lo que no somos capaces de darnos a nosotros mismos. / Nos preocupamos más por la opinión que tiene la gente de nosotros antes que de nuestra satisfacción personal. / El miedo, la frustración y finalmente, la soledad, marcarán nuestras vidas si no nos valoramos, conocemos ni encontramos. / La actitud que las personas tienen hacia nosotros y lo que cada una de ellas nos aporta es el resultado de lo que nos valoramos y ofrecemos a los demás. / Gozando de una vida emocional sana podremos comprendernos y valorarnos objetivamente. / La autoestima permite que seamos los dueños de nuestra vida. / La autoestima supone humildad y libertad. / Es necesario plantearnos retos para conseguir crecer como personas. / Las personas que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar, mientras que las que se sienten bien consigo mismas pueden enfrentarse y resolver los retos que la vida les plantea. / Tenemos que ver siempre el vaso “medio lleno” para poder superar las dificultades y aprender de los errores.

## Investigación

Estas son las preguntas que formaron parte del cuestionario donde quisimos conocer las autopercepciones de jóvenes y mayores.

1. ¿Qué es para usted la autoestima?
2. ¿Siente que tiene la autoestima alta o baja? ¿Por qué?

3. ¿Cree que se conoce a sí mismo suficientemente? ¿Por qué?
4. ¿Qué es lo que más valora de su persona? ¿Y lo que menos?
5. Háblenos de la última ocasión en la que sintió autoestima. ¿Por qué?
6. Ahora piense en otro momento en el que notó baja su estima ¿Por qué?
7. ¿Qué características tienen las personas con buena autoestima?
8. ¿Cree que el entorno influye a la hora de gozar de una buena autoestima (costumbres, familia, relaciones sociales, culturales...)?
9. ¿En qué aspectos de la vida se aprecia la autoestima? (salud, relaciones personales, trabajo...). Ponga algún ejemplo.
10. ¿Cree que las creencias religiosas favorecen la autoestima? ¿Por qué?
11. ¿Qué considera que es una autoestima normal y qué no lo es?
12. ¿Ha cambiado su forma de afrontar la autoestima con el paso de los años?
13. Cuando siente su autoestima baja, ¿cómo actúa? ¿Echa la culpa a otras personas o hechos? ¿Se culpa a sí mismo?
14. ¿Dedica algún tiempo para sí mismo? ¿De qué forma? ¿Con qué periodicidad (cada día, semana...)?
15. ¿Qué siente que le ayudaría a mejorar su autoestima?
16. ¿Qué le diría a una persona con la estima baja?
17. ¿Le gustaría añadir algún tema que no hayamos abordado en esta entrevista?

## Conclusiones

Analizando las respuestas recibidas en las entrevistas a jóvenes y mayores sobre la autoestima, sacamos las siguientes conclusiones:

- Ambos grupos tienen una idea similar sobre la autoestima.
- Todos los jóvenes entrevistados sentían su autoestima alta o normal, mientras que dos de los seis mayores sentían baja su autoestima.
- Aunque los jóvenes creen que se conocen a sí mismos lo suficiente, en general piensan que tienen mucho que aprender, mientras que todos los mayores respondieron que sí se conocen suficientemente.
- Los jóvenes valoran diferentes aspectos de sí mismos: la capacidad de ayudar, el optimismo, aspiraciones, la toma de decisiones... Mientras que todos los mayores coinciden en la capacidad de sacrificio, entrega y trabajo.
- Entre lo que menos valoran de ellos mismos, en el grupo de los jóvenes encontramos: la dejadez, el miedo ante nuevos retos o la impulsividad; en el grupo de los mayores por su lado, el reconocer errores, la cabezonería o el conformismo.
- Los dos grupos respondieron de manera similar en cuanto a las características que tienen las personas con buena autoestima: nivel de superación, servicio, asertividad, optimismo y la seguridad.
- Ambos grupos piensan que el entorno influye en el nivel de autoestima de cada uno.
- Los jóvenes creen que la autoestima se aprecia en todos los ámbitos de la vida: trabajo, relaciones personales, salud... Los mayores también lo creen

así y también añaden que en la defensa de posturas y en la disposición de ayudar a los demás.

- En la pregunta acerca de la influencia de las creencias religiosas, hay mucha variedad tanto en los jóvenes como en los mayores. En ambos grupos hay entrevistados que piensan que no y otros que sí, ya que es necesario creer en algo. Dos de los jóvenes piensan que puede que influya, pero no están del todo seguros de que sea así. Concluimos que los mayores tienen más claro si la fe influye o no mientras que los jóvenes tienen más dudas.
- Para los jóvenes, la autoestima normal es ser realista, conocer las propias limitaciones. Los mayores lo ven como el optimismo, la humildad y la capacidad de enfrentarse a los problemas y reconocer los errores.
- Ambos grupos consideran que su manera de afrontar la autoestima ha cambiado con el paso de los años debido a las experiencias vividas, los errores cometidos y los éxitos.
- Los mayores se muestran más rápidos a la hora de actuar cuando sienten su autoestima baja: localizan el problema e intentan solucionarlo; mientras que los jóvenes suelen culparse a sí mismos o a los demás, aunque también hay algunos que piensan en positivo e intentan solucionarlo cuanto antes.
- Los jóvenes suelen dedicarse tiempo a sí mismos haciendo algo que les gusta (deporte, escuchar música), recapacitando, pensando y, por último, saliendo con sus amigos. Los mayores muestran ser más reflexivos, dedicando tiempo a la reflexión individual o en grupo, desconectando "del mundo" o autoconociéndose continuamente con cada experiencia que viven.
- Para los jóvenes es importante recordar los éxitos conseguidos y aspirar a otros nuevos para lograr aumentar la autoestima. Los mayores creen que para sentir más autoestima necesitan esforzarse, dejar de pensar en lo que los demás pueden pensar y equivocarse de vez en cuando para autosuperarse.

La experiencia que los mayores tienen se ha notado en las respuestas dadas, ya que valoran muchas cosas a las que los jóvenes no le dan tanta importancia. Los mayores quizás creen más en sí mismos y únicamente confían en sus propias capacidades, valorándolas, mientras que los jóvenes, aunque tienen la autoestima alta, se sienten valorados cuando la sociedad interviene (sintiéndose valorados, ayudando...). Aún así, a pesar de la variedad de respuestas, creemos que la idea que los jóvenes tienen sobre la autoestima es muy similar a la de los mayores.

## Bibliografía

- Tierno, B. (2008): *Los pilares de la felicidad. 30.000 días para una vida en plenitud*. Madrid, Temas de hoy.
- Marcuello García, Á. A.: "Autoestima y autosuperación: técnicas para su mejora". En: <http://www.psicologia-online.com>
- Vilaseca, B. (2009): "Anatomía de la autoestima". En: [http://elpais.com/diario/2009/03/15/eps/1237102011\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2009/03/15/eps/1237102011_850215.html)
- Stamateas, B. (2012): *Quererme más. Ideas prácticas para sanar y fortalecer la autoestima*. Barcelona, Planeta.

JOSÉ DAVID URCHAGA LITAGO, MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ

*Lucía Semedo Bueno, Ana Esther Mendez Romón, Ángel Gutierrez Piñero,  
María Estrella Sánchez Valle, Inmaculada Hernández Pacho  
y Hortensia Rodríguez González*

## El duelo forma parte de la vida

Desde que nacemos estamos sometidos a una serie de valores sociales que se basan, casi siempre, en proteger a la persona del dolor ignorándolo. Tratamos la vejez, la enfermedad o la muerte como conceptos que nos son extraños, que vemos de lejos y que nunca nos afectarán. Todos conocemos la ya manida frase de "no sabes cómo se siente hasta que lo vives" y que suele ir siempre unido a estos conceptos.

Por supuesto que hay ciertas experiencias que no podemos conocer hasta que las vivimos en primera mano, pero es un hecho que esta tendencia de la mayoría de apartar el sufrimiento para que "pensemos que no está ahí" solo conlleva a evitar que nos hagamos fuertes y que tengamos las almas necesarias para enfrentarnos a uno de los golpes más duros de la vida: la pérdida de un ser querido.

El duelo forma parte de la vida, aunque no queramos creerlo. Todos vamos a sufrir más tarde o más temprano la ausencia permanente de una persona importante para nosotros mismos, igual que todos algún día deberemos enfrentarnos a la muerte de forma directa. El problema es que a veces la alienación de estas experiencias de la vida nos hace incapaces de entender lo cotidiano y lo normal del sufrimiento, que la pena es absolutamente normal dados estos casos.

Enrique Echeburúa (2004) define el duelo como "el conjunto de reacciones de tipo físico, emocional y social que se producen por el fallecimiento de una persona próxima y que pueden oscilar entre un sentimiento transitorio de tristeza hasta una sensación de desgarrar y desolación completa que, en los casos más graves, puede durar años o toda la vida".

Según esto, cuando se produce la muerte de un ser querido es normal que nos sintamos tristes y que incluso experimentemos molestias físicas o psicológicas. A cualquiera la pueden ser familiares casos de personas que adelgazan mucho porque no son capaces de comer con normalidad o le cuesta conciliar el sueño, lo que les hace volverse físicamente débiles y enfermar. En un duelo normal no es raro experimentar estas sensaciones, además del llanto incontrolado o echar de menos de forma muy intensa al fallecido. Todos estos sentimientos tan fuertes están dentro de la manera más habitual y común que tienen los seres humanos de enfrentarse a la muerte de las personas a las que queremos y de ir adaptándose poco a poco a una vida sin ellos.

El duelo como etapa suele durar entre seis meses y un año y puede superarse tanto por los recursos internos que él mismo posee (como la personalidad, la costumbre, la manera de enfrentarse a situaciones desagradables) o recursos externos que le ayuden a enfrentar el problema. En la cultura occidental, por ejemplo, hay una base muy fuerte de ideas que parten de la religión cristiana que ayudan de una manera muy valiosa a la aceptación. El cristianismo concibe la muerte como un tránsito para llegar a la vida eterna, la creencia de que los seres queridos nos esperan y velan por nosotros más allá, en el cielo, libres de todo tipo de carga o dolor. Así, el vínculo con el difunto no se pierde, pues la idea de un reencuentro espiritual se acepta de manera sana y natural. El rezo y la serie de ritos, como la celebración del entierro y el luto, sirven para establecer una última "conversación" que permite a la persona sentir que ha "cerrado" de una forma adecuada, digna y positiva la estancia del fallecido en el mundo.

Esto no tiene por qué significar que los creyentes superan la pérdida de una manera más efectiva que los que no tienen creencias religiosas, por supuesto. Muchos autores coinciden en que la manera más eficaz de superar el duelo es compartiéndolo: los creyentes lo hacen en gran medida con su dios y los agnósticos o ateos pueden buscar alivio en las personas cercanas a ellos como amigos y familiares. Compartiendo experiencias vividas con el difunto, hablando de los buenos momentos vividos, las alegrías y la añoranza, la persona logra no sentirse un extraño con su propia pena, viendo que todo el entorno cercano y afectivo del fallecido se siente como él mismo.

La clave que facilita la superación del duelo no es ni más ni menos que la expresión: expresar la pena, los sentimientos acumulados, la tristeza, incluso la rabia y la ira. Hay personas con creencias religiosas que se vuelcan más en los amigos y otras que descubren la fe en esos momentos extremos. Y existen igualmente aquellos que se sienten más cómodos llorando en soledad, administrando su dolor o conservándolo en cierta forma para sí mismos. Para unos expresar conlleva escribir, pintar, entregarse al arte. Para otros es el silencio, la lectura, la quietud de estar en casa consigo mismo.

No hay una manera de determinar qué es lo que hará que una persona se sienta bien tras una pérdida. Cada persona es un mundo y es uno mismo el que debe saber, conociéndose, lo que le hará aceptar el duelo y tomar la ausencia del difunto como algo normal en su día a día, quedándose siempre con lo mejor que le ha aportado. La vida continúa, falte quien falte.

Hay muchas teorías que pretenden tratar el duelo, esquematizarlo para encontrar un patrón común que permita entender un proceso tan importante y tan vital para el desarrollo humano. La más conocida a día de hoy es la de la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (2011), que divide el duelo en cinco etapas que todos atravesamos. Aunque los trabajos de Kübler-Ross partieron del estudio de personas que se enfrentaban a enfermedades terminales, se ha aceptado su aplicación a los pasos que da alguien que ha perdido a un ser querido. La división se produce en **cinco fases**:

- **Negación:** "*esto no puede estar pasando*", la realidad es demasiado dura para que la asimile, por lo que se niega en rotundo a aceptar que se haya producido un cambio tan drástico.
- **Ira:** "*¿Por qué a mí?*". El afectado actúa de manera airada, enfadándose consigo mismo y a menudo pagándolo con aquellos que no tienen la culpa de lo ocurrido.
- **Negociación:** "*Por favor, Dios, permíteme seguir adelante*". Pese a que se va asimilando la pérdida, la persona no se siente fuerte como para enfrentarse a la situación.
- **Depresión:** "*¿Por qué seguir si me falta?*". El dolor como tal empieza a palparse de manera directa, sin otras cosas o excusas que lo disfracen.
- **Aceptación:** finalmente, se acepta el fallecimiento.

Echeburúa y Herrán Boix (2007), sin embargo, opinan de forma muy diferente. Su teoría defiende que el duelo se afronta de distinta manera según quien lo sufra, sin ser posible establecer pautas o tiempo límite o determinar si experimentará o no determinadas reacciones psicósomáticas. **La cultura, la educación, las creencias o los sentimientos** también son esenciales a la hora de diferenciar unos duelos de otros. Y la muerte a la que nos enfrentemos, por supuesto.

No es lo mismo asimilar una muerte repentina que una que viene tras el padecimiento de una larga enfermedad. En el segundo caso, el duelo comienza antes de la muerte y la pérdida se asimila, de forma que lo único que desea es que termine el dolor para el enfermo. En el primer caso nadie, sin excepción, está preparado para aceptarla de golpe: los accidentes de tráfico, por ejemplo, que producen muertes brutales e impredecibles. El choque es más fuerte si cabe si el difunto es joven o tiene una edad avanzada, ya que todos tenemos asimilado que nuestros mayores morirán antes que nosotros, pero nos cuesta concebir que los que son más jóvenes o de nuestra edad vayan a morir.

Hay otro concepto esencial que no podemos olvidar en lo que al duelo se refiere. Hemos tratado teorías que dicen cómo se supera el duelo, pero también es necesario saber qué ocurre cuando el duelo no se supera y persiste en el tiempo, tomando la forma de una **enfermedad**. Es a eso a lo que llamamos el **duelo patológico**.

Cuando esto se produce el afectado da muestras de **desequilibrio psicológico**, sintiéndose además **culpable** por superar la tristeza. Es él mismo el que no se deja avanzar hacia la aceptación, negándose a sacar a la persona que ha perdido de su vida. Algunos llegan a extremos que a todas luces son ilógicos, como contactar con médiums o asegurar que ven a la persona que han perdido en sueños, que les dicta qué deben hacer a lo largo de su vida.

El duelo patológico es a todas luces una enfermedad que debe ser tratada medicamente, ya sea con fármacos o con ayuda psicológica.

**No se trata, en ninguno de los casos, de olvidar al fallecido:** las personas que son importantes para nosotros por lo que nos aportan no tienen por qué desaparecer de nuestras vidas por no poder compartir con nosotros el día a día. Lo que te enseñó un padre, un familiar o un amigo muy querido y los buenos momentos que se vivieron juntos deben guardarse y disfrutarse al recordarlos. **Lo que hay que conseguir es que la tristeza desaparezca, quedándonos solamente con lo bueno que nos reportaba.**

## El estudio

Para llevar a cabo esta investigación, hemos realizado un total de doce entrevistas a través de cuestionarios conformados por un total de doce preguntas abiertas. El 50% de los entrevistados han sido personas menores de 30 años –un total de 6 personas-, mientras que por otro lado, también hemos preguntado a otro 50% de personas que se encuentran por encima de los 50 años. De ellos, 10 han sido mujeres, y dos hombres. Además, cinco de ellos tienen un nivel medio de estudios, y el resto, nivel superior o universitario. Nueve de los encuestados están solteros, dos viudas y una casada.

Con este análisis, pretendemos mostrar una visión panorámica de cómo se vive el duelo en dos grupos diferenciados de edad: jóvenes y mayores.

A continuación, transcribimos las respuestas obtenidas en las entrevistas, que hemos querido dividir por preguntas.

En primer lugar, a la pregunta **'¿Qué es para usted el duelo?'**, los jóvenes han respondido que lo ven como *'una sensación o situación emotiva a la hora de afrontar la pérdida de una persona'*, *'un sentimiento que produce una angustia que solo el tiempo puede calmar parcial o totalmente'*, *'algo que significa muerte, algo feo, algo que da miedo definir, porque es algo que produce temor'*, *'aceptar que alguien a quien has querido mucho te ha dejado y que nunca más volverás a verlo'*, *'un periodo de adaptación al cambio, un tiempo para asimilar que algo importante no va a volver'*, y *'aprender a vivir con la pérdida'*. Por su parte, los mayores lo contemplan como *'un sufrimiento y vacío muy duro'*, *'una serie de sensaciones que afectan al organismo general, un dolor muy agudo, vano, una desolación muy grande'*, *'dolor, lástima, aflicción'*, *'algo terrible que a cualquier edad resulta doloroso'*, *'un sentimiento muy profundo'* y *'el sentimiento más triste que he tenido en la vida'*.

En segundo lugar, a la pregunta **'¿Cómo se sintió al pasar por el duelo? ¿Qué relación tenía con esa persona?'**, los jóvenes han contestado que *'el último duelo que he tenido era el de mi tío, la sensación fue de tristeza, ya que mi tío era joven y no tenía que haber muerto'*, *'el de mi hermano pequeño. Yo tenía 8 años y me sentí fatal. Nunca lo he pasado tan mal en mi vida'*, *'la muerte de mi abuela cuando yo tenía 16 años. Me costó mucho concentrarme para estudiar, durante los primeros días no quería hacer nada'*, *'mis abuelos, con los que tenía una estupenda relación, me produce muchísima tristeza pensar todo lo que me quedó por hacer con ellos'*, *'mi tío abuelo y mi tío, fueron sentimientos de dolor, pero con el primero, al ser una persona mayor, no experimenté el mismo sufrimiento que con el último, que me dolió sobre todo por mi tía, que en menos de un año perdió a su padre y a su marido'*, *'mi abuela, hace más de un año, fue algo*

esperado pero que no aceptas como tal. Como situación fue triste, pero más que por la pérdida, por la tristeza de la familia'. A esta pregunta, los mayores han respondido que 'fue mi marido, y me sentí sola pese a estar apoyada y rodeada por mucha gente', 'me sentí muy decepcionada con una amiga, sentí mucha angustia por la incomprensión', 'fue la muerte de mi padre, tenía 89 años, y aunque sea una edad avanzada, no dejas de sentir la ausencia, es algo irreal', 'la muerte de mi madre, me quedé sin tareas, sin obligaciones, sin prisas, sin sobresaltos', 'me sentí sola, rodeada de mis amigos pero desamparada', 'fue mi hermana, me sentí muy mal'.

A continuación, se les preguntó **por qué fases atravesaron** y las respuestas fueron las siguientes: los jóvenes: 'no lo sé, no me acuerdo, pero creo que todo fue muy caótico', 'en un primer momento fue un shock, y luego tuve tiempo para asimilarlo', 'no lo sé, solo sentí que poco a poco iba asumiéndolo y superándolo', 'enfado, tristeza, no disfruté lo suficiente con ellos', 'por qué a él y a ella...'; 'en cierto modo fui un poco monofase, pero bueno, primero sorpresa, luego aceptación y superación'. Los mayores contestaron que 'los primeros meses fue indiferencia total, no quería ver a nadie', 'decepción, angustia y perdón', 'rabia, dolor, tristeza y desconsuelo', 'fue un impacto el que me produjo la muerte de Kennedy', 'desconsuelo, llanto, tristeza, no quería regresar a casa porque no había nadie', 'vacío, impotencia, soledad e inmensa tristeza'.

La siguiente pregunta fue **qué tipo de ayuda recibieron, de quién, y si echaron en falta alguna ayuda particular**. Las respuestas de los jóvenes fueron: 'de mis padres y de mi familia sobre todo', 'apoyo familiar, el consuelo de mi familia que me ayudó en un momento tan duro', 'mi familia y mis amigos más cercanos. Creo que era la ayuda que necesitaba', 'familiares, amigos, mi madre, me di cuenta de que quien menos me esperaba, me falló, pero encontré apoyo en personas que no esperaba', 'ayuda de familiares, me hubiese gustado contar con ayuda externa como terapia, pero no para aceptar la pérdida concreta, sino para superar la muerte en general', 'la familia y los amigos, pero nada más allá de eso'. Los mayores afirmaron que 'recibí mucha ayuda familiar y profesional', 'ninguna, de nadie, prefiero solucionarlo yo interiormente', 'mi familia, las amistades', 'la familia, los amigos, y también, los compañeros de trabajo', 'poca, una compañera venía a visitarme y por las noches hablaba por teléfono con mis hermanos', 'recibí el cariño de la familia y de los amigos'.

La quinta pregunta hace referencia a **qué características hacen que las personas afronten mejor el duelo**. Los mayores respondieron que 'creer en Dios, tener fe', 'algo en qué creer, algo que hacer, alguien en quien refugiarte', 'formación religiosa, cultural, diálogo comunicacional', 'cada persona es un mundo, se consuelan ellas mismas pensando que esto pasa porque tiene que ser así', 'un grado personal de formación', 'el entorno familiar y las creencias religiosas, creer en la vida y en la resurrección'. Los jóvenes dijeron que 'el optimismo y el saber afrontar mejor los problemas, tener capacidad para adaptarse a las circunstancias', 'la fuerza mental, o mejor dicho, el poder de aceptación de algunas personas al superar la muerte', 'pensar en los buenos momentos vividos, recordar lo positivo', 'depende la relación que se mantuviese con la persona, es algo que me parece demasiado complicado', 'la edad de la persona', 'la capacidad de adaptación'.

La sexta pregunta fue **si el entorno (costumbres, familia, relaciones culturales y/o sociales) podrían favorecer a la hora de afrontar el duelo**. Las respuestas de

los jóvenes fueron que *'sí, sentirse arropado es muy importante', 'sí, el entorno familiar favorece la superación, pero las costumbres como vestir de luto no', 'no, porque a veces te obligan a hacer cosas que no quieres', 'sí, es importante sentir la ayuda de la familia y de los amigos', 'sí, tanto el apoyo familiar como las creencias religiosas, que están encaminadas a ver el más allá como algo positivo'*. Los mayores explicaron que *'sí, tanto las costumbres sociales como las culturales, y en especial, la familia', 'sí, hay personas que tienen más fe o son más alegres', 'quien tiene familia cerca y se lleva bien con ella es un gran tesoro', 'todo influye'*.

La séptima pregunta consiste en **si los entrevistados tuvieron algún tipo de duelo que no fuera de un ser querido**. Las respuestas otorgadas por los mayores fueron *'sí, 'no, solo he pasado por tres duelos y los tres han sido muy grandes', 'sí, 'no, aunque sí que he ido alguna vez a algún entierro de personas lejanas', 'sí, 'sí, por ejemplo, los atentados de los trenes de Atocha, las guerras, los temporales de lluvia'*. Los jóvenes dijeron que *'no'* en todas las ocasiones salvo uno de los encuestados que afirmó *'no lo viví de la misma manera, pero también lo pasé muy mal, no llevo muy bien el duelo'*.

La octava pregunta se trata de **qué hace que un duelo sea normal o que no lo sea, es decir, que sea patológico**. Las respuestas de los jóvenes fueron *'el duelo patológico es el que tienes presente cada día', 'los dos son igual de tristes independientemente de factores externos', 'supongo que el negarte a recibir la ayuda que uno necesita o no asimilar la pérdida', 'las condiciones en las que se produjo la muerte, edad, causas, etc.', 'las circunstancias, el que sea algo totalmente inesperado, la relación con la persona', 'la previsibilidad o ausencia de ella, la relación y la culpabilidad'*. Las personas mayores señalaron que la diferencia viene dada por *'el grado en el que se sienta afectado, si yo me encierro en mí misma', 'la edad que tienes cuando se produce la pérdida', 'nacemos y tenemos que morir, esa es la norma', 'mucha fuerza de voluntad, mucha valentía y aceptación', 'por la fe que tenemos, todos tenemos que afrontarlo y llegar a ese destino'*.

La novena pregunta reside en si consideran que **las creencias religiosas** favorecen el proceso de duelo. Los mayores expusieron que *'sí mucho', 'sí, creo que existe otra vida espiritual, y gracias a las creencias hablo todas las noches con los espíritus', 'sí, 'sí, 'sí, soy muy seguidora de las enseñanzas de Cristo y él dijo: el que crea en mí, vivirá'*. Los jóvenes explicaron que *'sí, porque religiones como el budismo o el cristianismo ven la muerte como un cambio y no como una pérdida', 'no soy creyente, pero considero que las creencias religiosas sí que pueden ayudar', 'sí, obviamente, la muerte para ellos es reunirse con la persona que más veneran', 'sí, porque es más bonito pensar que alguien que ha muerto está en el Cielo', 'yo no creo, así que opino que no ayuda'*.

La décima pregunta fue **si cambió su forma de afrontar el duelo con el paso de los años**. Los jóvenes afirmaron que *'sí, ya no lo siento tan intensamente. Para mí la muerte representa una mala experiencia, pero ahora no me da tanto miedo', 'pues hace unos años, cuando murió mi abuelo, no fui tan consciente, ya que mis padres me aislaron, ahora, al ser más mayor, ya no me aíslan tanto', 'sí, creo que sí. Antes no estaba obligado a hacer ciertas cosas como el luto. Ahora cada cual es libre de sentirse y comportarse', 'no, he sentido siempre el mismo pavor', 'sigo sin saber cómo afrontarlo con el paso de los años', 'no'*. Las personas mayores afirmaron que *'no, ha sido igual a lo largo*

*de mi vida', 'no pienso que pueda cambiar', 'cada muerte que ha habido en casa la he vivido con más dolor, al irse ellos, yo me he quedado más sola en casa', 'siempre es duro'.*

La penúltima pregunta que se les hizo a los entrevistados pretendía descubrir si dedican algún **tiempo para sí mismos**, de qué forma y con qué periodicidad. Las respuestas de los mayores fueron: *'sí, haciendo yoga dos veces a la semana', 'todos los días rezo al acostarme y al levantarme, busco trabajo que hacer, salgo los domingos por la tarde con las amigas', 'leyendo, escuchando música, viendo cine, masajes', 'a mis años todo está dedicado a mí misma'*. Los jóvenes dijeron que *'sí, haciendo cosas que me gustan y me relajan, jugar a la consola, investigar sobre temas que me gustan, dormir, ver deporte', 'me dedico poco tiempo, pero cuando lo tengo, pienso en mí misma de forma positiva, escucho música, comparto con mis amigos, paseo con mis padres', 'sí, cuidándome y arreglándome, y mentalmente, cada día', 'no sé, cuando surge', 'sí, cada día'*.

Por último, se les lanzó una pregunta para saber **si querían añadir algún tema** que no hubiera sido abordado. De los jóvenes, uno señaló que le hubiera gustado que se tratase el miedo a la muerte, otro que se debía luchar por lo que queremos y afrontar la vida de la mejor manera posible, a otro le gustaría que hubiera quedado plasmado cómo afectaría a la rutina esa pérdida, qué decisiones se tomarían, la toma de decisiones en el rumbo vital tras la pérdida. Respecto a las personas mayores, tan solo dos quisieron aportar nuevos temas, dado que el resto afirmó que no le gustaban estos temas: *'por ejemplo, ¿qué relación mantenía con la familia en fase terminal o agonía? ¿Cómo vivió o sintió al familiar que murió en sus últimos días?', 'procurar llevarte bien con todo el mundo, hacer todo el bien que puedas'*.

## Conclusiones

Nos parece esencial comenzar las conclusiones con la premisa que, si bien es la apoyada por todos los autores, especialmente por Kübler-Ross, el duelo y la pérdida son sentimientos que se abordan con una emotividad desbordada. Ninguno de los encuestados ha dado una respuesta que no esté tildada de negativismo y todos contemplan el duelo como "algo feo, terrible, un profundo dolor". Eso no hace más que confirmar que la sociedad en la que vivimos no ha cambiado en cuanto a la percepción del duelo, pues tanto jóvenes como mayores sienten un profundo rechazo hacia él.

Además, observamos que a día de hoy, el duelo es algo que se resume al ámbito familiar. Casi todos los encuestados han respondido que los grandes duelos de su vida han sido de personas que pertenecían a su ámbito familiar. La muerte de los amigos lejanos o conocidos genera, por supuesto, cierta tristeza, pero para superarla no se hace necesario pasar un proceso como el del duelo.

Por otra parte, desde el estudio realizado y las respuestas obtenidas, hemos observado que ninguno de los encuestados ha logrado definir con exactitud las fases del duelo, difundidas por los medios y establecidas por Kübler-Ross. Esto nos hace pensar que estas fases no son tan "aplicables" a las personas que sufren la muerte de un ser querido como a los que se preparan para su propio final. Los resultados nos muestran que las personas perciben la asimilación del duelo como

un shock, un momento caótico que les hace imposible distinguir con claridad algunas etapas o fases diferenciadas.

Nos ha llamado poderosamente la atención también el hecho de que la gente suele distinguir el duelo patológico del duelo "normal". Pese a que es un concepto no demasiado conocido, ninguno ha dudado en señalar características que les hacen darse cuenta de que el duelo ha pasado a sufrirse como una enfermedad. Esto nos hace deducir que si bien la mayoría no logra distinguir fases específicas, sí que hay una especie de "línea" que hace entender cuándo se ha rebasado el límite de lo patológico.

No podemos tampoco dejar de interesarnos por el tema de la fe. Somos conscientes de que en nuestro país hay un gran porcentaje de la población que tiene algún tipo de creencias religiosas. Encontramos que Dios está muy presente en los procesos del duelo de las personas mayores, mientras que los jóvenes se centran en otros aspectos de la vida, como los amigos, la familia o el día a día. Eso nos indica que a lo largo de los años la religión ha ido perdiendo "fuerza" y ya no ofrece un gran consuelo en momentos de pérdida.

La última de las conclusiones, para nosotros la más sorprendente, es la que va relacionada con el miedo. Las personas mayores nos han indicado que cada duelo vivido no ha mitigado el dolor de los siguientes, sino que cada vez la sensación de pérdida era más grande y pesada. Los jóvenes, sin embargo, defienden que para ellos el primer duelo les ha servido para ser más fuertes, para saber cómo afrontar las experiencias futuras. Si bien es imposible no sufrir ante la pérdida de un ser querido, es interesante saber que, bien por la pérdida de la espiritualidad anteriormente mencionada o por otros factores, las nuevas generaciones dicen aceptar la muerte de una forma más sólida que los mayores, lo que nos indica que lo aceptan antes como algo natural, que forma parte de la vida.

## Bibliografía

- Echeburúa, E. (2004). *Superar el un trauma: el tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. y Herrán, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? *Análisis y Modificación de Conducta*, 33 (147), 31-50.
- Kubler-Ross, E. (2011) (Orig. 1997). *La rueda de la vida*. Barcelona: Zeta.

# LA FELICIDAD, EL BIENESTAR

JOSÉ DAVID URCHAGA LITAGO, MARÍA EUGENIA POLO

*Yolanda González Vázquez, Inés Gómez Durán, Patricia Laborda Galaviz, Celia García del Brío, Felisa García Pérez, Mariluz López Sánchez, Carmen López López y Charo Payo Polo*

## Introducción

La felicidad es el mayor deseo humano. Desde hace una década ha sido un tema muy estudiado desde la psicología, que antes se dedicaba más a las emociones y estados negativos (estrés, depresión, neurosis, miedos, etc.). Es la psicología positiva (Seligman, 2011) la que ha tomado dicha temática como eje central. Ésta ya era estudiada por otras corrientes, y de forma especial por la psicología humanista (Frankl, 1985; Salvino, 2009). En la Universidad Pontificia (UPSA) han sido varios los trabajos dedicados al tema de la felicidad (Risco, Cabaco y Urchaga, 2010). Nosotros vamos a tomar como referencia el estudio del profesor de la UPSA Salgado (2010), actualizado en su marco teórico por Barahona (2012).

A partir de la lectura, reflexión y discusión del trabajo de Salgado (2010), el grupo realizó un guión de entrevista estructurada que pasó a un grupo de jóvenes y mayores. De sus respuestas realizamos unas reflexiones que aquí presentamos, pero antes resumimos los principales aspectos de la felicidad y la metodología de trabajo.

Seligman (2011) modifica su teoría sobre la felicidad y propone el constructo de bienestar, que engloba la felicidad, pero al que suma la importancia de alcanzar *logros* en la vida, así como el de las *relaciones*. El bienestar, la felicidad, debe incluir en total cinco dimensiones: emociones positivas, la entrega (*fluir*), las relaciones, el sentido de la vida y los logros vitales. La psicología positiva ha puesto de manifiesto cómo las personas que alcanzan el bienestar vital viven más y mejor, y superan con más facilidad los obstáculos inevitables de la vida. Algunas de las principales áreas de estudio de la psicología positiva son:

- *El optimismo*: tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. Nos ayuda a afrontar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo.
- *Las emociones positivas*: lo que sentimos (placer, gozo, disfrute, consuelo, etc.) que conlleva la vida "placentera", de sentirse bien.
- *Resiliencia*: es una capacidad para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desfavorables y condiciones de vida difíciles.
- *La Inteligencia emocional*: que nos permite percibir, comprender y empatizar con los demás. Todos conocemos personas que comprenden, empa-

tizan más que otras. Son esas personas con las que nos gusta hablar, que nos escuchan cuando tenemos un problema.

- *Sensación vital de fluidez, de entrega*: es un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad (disfruta), durante la cual el tiempo parece que se ha parado, supone “fundirse” con la actividad; las acciones, pensamientos y movimientos se suceden sin pausa. Se basa en el concepto de *fluir* de Csikszentmihalyi (2008). Vivir con estos objetivos supone una “vida entregada”. ¿Quién no conoce una persona que disfruta con lo que hace y se le pasa el tiempo sin darse cuenta?, ¿a quién no le ha sucedido alguna vez?
- *Relaciones*: la búsqueda de relaciones es un principio mínimo para el bienestar humano. Así, se sabe que las personas con mayor número de relaciones positivas son más felices y afrontan mejor la vida. La clave no está sólo en el cultivo del interior, sino también en el de las relaciones.
- *Logros*: perseguir el éxito en una tarea (los rendimientos, el virtuosismo) por su valor en sí mismo. Hay personas que le gusta ganar al póker sí o sí, a otras resolver un problema físico o una vacuna, etc. Su satisfacción está en superar dicha tarea. En la medida en que una persona se centra en esta dimensión y la alcanza tiene una “vida conseguida”. ¿A cuántas personas conocemos que dejan esta vida felices por haber realizado sus metas?
- *Sentido*: pertenecer y estar al servicio de un objetivo-meta que se considera más importante que la propia persona (familia, política, religión, igualdad, justicia, etc.). Así se vive una “vida significativa”. El más importante antecedente está en Viktor Frankl (1984).
- Por último, *la Felicidad*: es la motivación, el deseo de conseguir algo, la búsqueda y no el logro o la satisfacción de los deseos. No debe tomarse de una forma superficial, hedónica, sino como una postura vital. Así, las personas pueden sentirse muy plenas, desarrolladas, con una gran sensación de bienestar, a pesar de que su día a día se aparentemente muy duro por tener que cuidar, por ejemplo, a unos padres enfermos.

Aparte de lo ya comentado, los principales agentes de felicidad, de bienestar y desarrollo son las denominadas virtudes o fortalezas. Éstas guardan una estrecha relación con la capacidad de resistencia frente a los acontecimientos adversos (resiliencia) y las ocasiones en las que la integridad y salud mental del individuo son puestas en peligro. Se dividen en:

- *Sabiduría y conocimiento*, implican la adquisición y uso del conocimiento: curiosidad, interés por el mundo, amor por el aprendizaje, creatividad, originalidad, capacidad de aconsejar, mentalidad abierta, pensamiento crítico, perspectiva e inteligencia práctica.
- *Humanidad*, recoge las fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer cariño y amistad al otro: amor, capacidad de amar y de ser amado; simpatía, ser amable, generoso con las personas; inteligencia emocional, personal y social.

- *Coraje*, fortalezas implicadas en la consecución de meta ante situaciones de dificultad externa o interna: valentía, integridad, honestidad, autenticidad, pasión por las cosas y perseverancia a la hora de conseguir las metas.
- *Justicia*, fortalezas cívicas para una buena convivencia: capacidad de liderazgo, ser leal, sentido de justicia, tratar a todas las personas de manera igualitaria, apoyar a los demás cuando lo necesiten.
- *Moderación*, que nos protege de los excesos: capacidad de perdonar, ser humilde y modesto, prudente, cauteloso a la hora de tomar decisiones; autocontrol, autorregulación.
- *Transcendencia*, fortalezas que dan significado a la vida y establecen relación con el universo: apreciación de lo bello, capacidad de asombro, gratitud, esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro, sentido del humor, espiritualidad, fe, sentido religioso. Son muy numerosos los trabajos que relacionan específicamente salud mental con creencias y prácticas religiosas.

En la actualidad está demostrado (Salgado, 2010) que tener un elevado sentido de trascendencia y conformar un estilo de vida basado en la fe religiosa está relacionado con menor incidencia de sintomatología psiquiátrica. Del mismo modo que la fe en Cristo es un poderoso animador del comportamiento altruista y prosocial, que a su vez contribuye a un descentramiento y reorientación atencional y motivacional muy saludable psicológicamente. Alfonso Salgado (2010, pp. 41-48) demuestra cómo el evangelio y la religiosidad cristiana apoyan el crecimiento personal, el bienestar a través de las virtudes y fortalezas propuestas por Seligman (2011). Lógicamente (Urchaga, 2006 y 2009), depende de cómo de madura sea la religiosidad de esa persona, ya que la fuerza de la religión es tal que puede llevar justamente al polo opuesto: al fanatismo, al sectarismo religioso.

Estas fortalezas son rasgos, características psicológicas que se presentan en situaciones distintas y a lo largo del tiempo; pueden aprenderse y potenciarse. Son vías o caminos para llegar a alcanzar las virtudes humanas y se valoran prácticamente en todas las culturas del mundo. Cualquier persona puede obtener, con el tiempo, esfuerzo y determinación suficiente las fortalezas personales.

Cada cual posee unas fortalezas características. Es importante no tratar de jerarquizarlas, porque todas ellas son positivas y, por lo tanto, deseables. Analizando las respuestas de miles de personas, las fortalezas más relacionadas con el amor, la esperanza y la vitalidad obtuvieron las más altas puntuaciones, seguidas de la gratitud, la curiosidad y la perseverancia, más relacionadas con la satisfacción percibida ante la vida.

**El estudio.** En el aula, después de trabajar en grupo la propuesta de Alfonso Salgado (2010) y aportar sugerencias desde nuestras experiencias vitales y académicas, pasamos a elaborar un guión para la entrevista, estructura que posteriormente realizaríamos a un grupo de personas mayores y jóvenes. Este guión se coordinó con el resto de los grupos para que posteriormente se pudiera efectuar

un trabajo comparativo entre las diferentes emociones vitales (véase los otros capítulos del presente libro). El guión definitivo de la entrevista quedó configurado por cuatro preguntas para describir a los participantes (Edad, sexo, estado civil y nivel de estudios) y 15 sobre la felicidad/bienestar.

**Los participantes.** El estudio se realizó con seis jóvenes, entre 20 y 22 años, de ellos sólo un varón (20 años) y todos con estudios universitarios. El grupo de mayores (51-72 años) estaba compuesto por cuatro varones y tres mujeres. A continuación presentamos los datos básicos indicativos de cada caso (sexo, edad, estado civil, estudios), así como el código de identificación de cada uno de ellos (V, si es varón; M, si es mujer; seguido de la edad):

- (V20) Hombre 20 años, soltero, estudios: universidad
- (M20a) Mujer 20 años, soltera, estudios: universidad
- (M20b) Mujer 20 años, soltera, estudios: universidad
- (M21a) Mujer 21 años, en pareja, estudios: universidad
- (M21b) Mujer 21 años, soltera, estudios: universidad
- (M22) Mujer 22 años, soltera, estudios: universidad
- (M51) Mujer 51 años, casada, estudios: graduado escolar
- (M53) Mujer 53 años, casada, estudios: graduado escolar
- (M58) Mujer 58 años, casada, estudios: bachillerato
- (M59) Mujer 59 años, soltera, estudios: bachillerato
- (V60) Hombre 60 años, divorciado, estudios: bachillerato
- (V63) Hombre 63 años, casado, estudios: universidad
- (M72) Mujer 72 años, viuda, estudios: graduado escolar

**Resultados.** Mostramos las respuestas obtenidas a cada pregunta, y sobre ellas haremos un comentario.

**¿Qué es para usted la felicidad?** La mayoría de los encuestados, tanto jóvenes como adultos, definen el término Felicidad como un estado de bienestar consigo mismo y, por consiguiente, una buena relación con la gente que les rodea y a la que quieren.

*(V20) Tener otra persona que te quiera, una buena relación familiar y ser buena persona y respetar al prójimo. / (M20a) Muchas cosas: sentirse bien con uno mismo y transmitir ese bienestar a los demás. Mucha gente puede considerar lo material como algo para ser feliz, pero yo no lo considero así. / (M21a) Sentirme a gusto con la gente que me rodea, pero no únicamente en "distancias cortas", sino con el mundo en general. Con el amor, sobre todo, se es muy feliz. / (M21b) Cuando tienes a tu alrededor gente a la que le importas y te importa, cuando das todo por la otra persona y te sientes satisfecha de poder ayudar. Cuando en el trabajo te sientes realizada y sientes que sirves para algo. / (M22) Hacer algo que quieres, estar con la familia, lograr las metas / marcadas en la vida. / (M51) Tener mucha salud, que todos los de mi familia estén bien y el trabajo. También es muy importante el amor. / (M53) Lo es todo, estar bien contigo mismo, con los que te rodean, procurar hacer felices a los que tienes a tu lado y, sobre todo, estar bien de salud, eso es lo principal. / (M58) Saber encajar cada circunstancia que se presente a diario. Conseguir pequeños objetivos de cara a los demás e, incluso, a mí misma. Todo eso me produce alegría y me ayuda a seguir. / (M59) Estar bien con-*

*sigo mismo, ver a las personas de mi entorno alegres. / (V6o) Un estado en el cual uno se encuentra como a gusto, relajado... / (V63) Llevarme bien con mi familia y amigos.*

**Háblenos de la última ocasión en la que se sintió feliz. ¿Cómo fue?** Mientras que la mayoría de los encuestados jóvenes hablan de la última ocasión en la que se sintieron felices en días cercanos a la entrevista cuando consiguieron algún logro o cuando disfrutaron de un día junto a sus amigos, la mayoría de los adultos encuestados hacen referencia a cuando alguien de su familia consiguió lo que quería y sintieron satisfacción por ello.

*(V2o) Hoy mismo, me han dado la nota de Historia, cuando he quedado con mi novio. / (M20a) Ayer, porque estuve con amigos de diferentes grupos con los que paso buenos momentos y estuvimos hablando de todo en general y me lo pasé muy bien. / (M51) Cuando pasé la enfermedad que tuve (cáncer de ovarios) y cuando me tocó la lotería. Me sentí feliz cuando acabé los ciclos de quimioterapia y pude volver a disfrutar de la vida. / (M53) Cuando mi hija me dijo que se casaba, me emocioné muchísimo al verla vestida de novia y sentí que se me iba, aunque no se va del todo y gano un yerno. / (M59) El nacimiento de mi hijo, por haber conseguido mi objetivo, saber que has logrado algo que estabas esperando. Viajar también me hace feliz, disfruto conociendo otras costumbres, países...*

**¿Qué características tienen las personas felices?** Todos los encuestados, jóvenes y adultos, consideran como características esenciales de las personas felices: ser positivo ante la vida, contagiar la alegría, preocuparse por los demás...

*(M20b) Optimistas, positivas, alegres..., porque los acontecimientos se enfocan de forma más positiva. / (M21a) Una persona que quiere que otras personas también lo sean. / (M22) Transmiten felicidad, buen humor, suscitan mi interés, sonrisa en la cara, apariencia más joven, tienen más vida y la disfrutan más. / (M51) Son muy alegres, siempre dispuestos a ayudar a los demás sin pedir nada a cambio, porque son felices solo con el hecho de poder ayudar.*

**¿Cree que el entorno propicia la felicidad (costumbres, familia, relaciones sociales, culturales...)?** La mayoría de las personas encuestadas admiten que el entorno sí que propicia la felicidad, lo relacionan con la educación que se haya tenido desde pequeño y en el ambiente en el que uno haya desarrollado su vida. Sin embargo, algunos añaden que hay otros factores no relacionados con el entorno que también propician la felicidad.

*(M20b) Sí, si tienes hábitos saludables, te sientes más feliz. También si te sientes amado por la familia, los amigos, y las relaciones culturales nos ayudan en la felicidad. / (M21a) Por supuesto, una familia que te quiera y que esté unida te propiciará felicidad, al igual que estar con tus amigos. / (M59) Sí, te puedes sentir feliz en un entorno bonito y agradable (tiempo, gente...), en cambio un lugar pobre o desolado te puede provocar tristeza. / (V6o) Sí, porque la familia ayuda a ser feliz cuando se dan las circunstancias para ello: si hay trabajo, calidad de vida, buena convivencia...*

**¿En qué aspectos de la vida se aprecia la felicidad? (salud, relaciones personales, trabajo...).** Ponga algún ejemplo. Las personas jóvenes encuestadas opinan que en todos los aspectos de la vida se aprecia la felicidad. Sin embargo, los adultos anteponen la salud a todo, porque si no se tiene salud no se puede disfrutar de todo lo demás.

*(M21a) Todos los aspectos de la vida dan pie para ser feliz o no. / (M53) En la salud, porque si no estás bien, aunque tengas muchísimo dinero, no te sirve de nada, va de la mano la salud de la felicidad.*

**¿Cree que las creencias religiosas favorecen la felicidad? ¿Por qué?** Hay respuestas dispares en cuanto a esta pregunta según las edades. Sin embargo, muchos opinan que para aquellos que sí que creen, las creencias religiosas sí favorecen la felicidad.

*(M20b) Pueden favorecerla, pero la religión no es indispensable para la felicidad. Si bien los valores que pueden promulgar son necesarios e importantes para la vida de algunas personas. / (M58) En mi caso sí, cuando se murió un ser querido lo pasé muy mal, me cerré a los demás y me hundí. Cuando recapacito sobre mi actitud pensé que tenía que dar un giro y si no tienes en qué apoyarte es difícil. Yo me apoyé en mi fe.*

**¿Ha cambiado su forma de afrontar la felicidad con el paso de los años?** La gran mayoría de los encuestados, jóvenes y adultos, creen que con el paso de los años ha cambiado su forma de afrontar la felicidad. Ahora lo ven todo con más calma y disfrutan cada momento.

*(V20) Sí, supongo que sí. Cuando eres más pequeño la vida es menos complicada, todo lo que se mueve a tu alrededor te hace feliz. / (M59) Sí, por el cambio de valores. Cuando eres joven si dispones de dinero eres más feliz, piensas menos en los problemas. Cuando eres mayor le das menos importancia, no es la cantidad, sino la calidad de las relaciones personales.*

**¿Toma alguna medida para ser feliz? ¿Tiene algún truco?** La medida más común en los encuestados es tomarse la vida con humor, mirándolo todo desde una manera positiva.

*(M22) Disfrutar los momentos previos a los acontecimientos que pienso que me harán feliz. / (M59) Procuero ser positiva y tomarme la vida con buen humor. Hacer cosas que me agraden, que me hagan feliz.*

**¿Cree que hace feliz a otras personas? ¿A quiénes? ¿Qué sentimiento le produce esto?** Todos los encuestados, tanto jóvenes como adultos, piensan que al menos intentan hacer felices a otras personas y que, cuando lo consiguen, sienten satisfacción y plena alegría.

*(M20b) Sí, a mi familia, a mi pareja, a mis amigos... me da satisfacción y alegría poder darles felicidad, al tiempo que la recibes / (V60) Sí, a mi hijo, a mis amigos... y a mi familia en general. Me produce un sentimiento de bienestar y alegría.*

**¿Dedica algún tiempo para sí mismo? ¿De qué forma? ¿Con qué periodicidad (cada día, semana...)?** Todos, a pesar de la sociedad en la que vivimos que no tenemos casi tiempo, intentan sacar algún momento todos los días para ellos mismos.

*(M21b) Cuando voy por la calle me pongo música y voy pensando o recordando algunas cosas. También, en la cama cuando me pongo a analizar lo que he hecho durante el día, si tengo o no que cambiar algo, si he hecho todo lo bien que podía hacerlo... / (M58) No tanto como desearía, porque el ritmo de vida tan agitado que a veces llevo, el cansancio... no dejan demasiado tiempo para una misma. Reconozco que muchas veces necesito parar, pero no lo hago.*

**¿Es de la opinión de que la gente es menos feliz ahora que hace años? ¿Por qué?** Los tiempos han cambiado y eso se ve reflejado en las opiniones de los entrevistados; la mayoría consideran que ya no hay tanto contacto entre las personas ni tantos valores, ahora la gente se fija más en lo material, y más ahora que estamos en época de crisis.

*(M20a) Si buscas la felicidad, la podías buscar antes o ahora, aunque sean diferentes las condiciones. Tú puedes crear tu propio camino hacia la felicidad. / (M58) Sí, pero es muy subjetivo, ya que cada uno centramos la felicidad en diferentes cosas. Antes, las cosas más simples nos provocaban un bienestar que considero muy cercano a la felicidad.*

**¿Qué cree que le ayudaría a mejorar su felicidad?** Una vez más, las opiniones de los jóvenes y adultos encuestados son diversas. A los jóvenes les haría feliz conseguir las metas que tienen en la vida: un trabajo, una pareja... Mientras que los adultos se preocupan por la felicidad de los suyos, lo que mejora su propia felicidad.

*(M21b) No tener que enfrentarme a ningún problema, ni yo ni familia ni amigos; aprender a mirar todo de forma positiva y sin agobios y conseguir el trabajo que deseo. / (V60) Me haría muy feliz encontrar una pareja con la que me compenetrara. Y, pensando materialmente, me haría muy feliz dar la vuelta al mundo y verlo todo tranquilamente.*

**¿Qué le diría a alguien que en este momento no es feliz?** Todos los encuestados coinciden en que para ser feliz hay que vivir el presente, no preocuparse por las adversidades que a uno le vienen y afrontarlas de la mejor manera posible.

*(V20) Que valore lo que tiene, que la vida son dos días y tenemos que buscar lo mejor de nosotros mismos. / (M20a) Que mire lo positivo de la vida, que no todo es negro, que siempre después del túnel está la luz. / (M20b) Que tratase de dar un giro a su vida, y buscara una meta que le ayudara a tener algo por lo que vivir. / (M21a) Que se puede ser feliz, pero hay que buscar la felicidad, que empiece por amar a sí mismo y a los demás. / (M53) Que no se preocupe, que vendrán tiempos mejores aunque ahora tenga carencias de muchas cosas. Al fin y al cabo, después de la tormenta siempre llega la calma. / (M58) Por mi forma de ser pienso que no le diría nada. Eso sí, haría lo posible para que sintiera que le comprendo y que estoy a su lado por si me necesita. / (M59) Que siempre hay alguien que está peor y que tiene que ser positivo, porque así las cosas se ven de diferente manera. Que se apoye en la familia y los amigos para afrontar los problemas y que no parezcan tan grandes. Ayudar a dar soluciones. / (V63) Que hay que vivir el presente. / (M72) Que ponga algo de su parte para ser feliz con las relaciones familiares y sociales. Disfrutar de la vida, porque es muy corta.*

## A modo de resumen, conclusión

Tanto las personas mayores como las jóvenes conocen y valoran la importancia de la felicidad y del bienestar. La fundamentan en las relaciones positivas, en el sentido de la vida, en el autoconocimiento y en las pequeñas cosas del día a día. Por mostrar una diferencia entre jóvenes y mayores, es que estos últimos

poseen, por un lado, la fortaleza de la espiritualidad-religiosidad más desarrollada; y por otro lado, la sitúan en cuestiones más concretas (hijos, amigos, pareja), y valoran más lo cercano (familia, actividades), ya que al tener más conciencia de la finitud de la vida relativizan otras cuestiones que durante épocas anteriores eran más importantes (sueldo, trabajo, posición social, etc.). “La vida es muy corta” (M72) llegan a decir. Ahora bien, todos están de acuerdo en que hay que superar las crisis, los malos momentos, y que hay que vivir más lo positivo que dejarse atrapar por lo negativo. En el amor (a uno mismo y a los demás) está una de las claves más importantes de la felicidad, en el Ser más que en el Tener.

## Bibliografía

- Barahona, M.N. (2012). *Eficacia de la intervención instruccional positiva en la mejora de competencias vitales*. Tesis doctoral no publicada, Universidad Pontificia de Salamanca.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). El flujo. En E. G. Fernández (Coord.), *Emociones positivas* (pp. 181-193). Madrid: Pirámide.
- Frankl, V.E. (1984). *El hombre en búsqueda del sentido*. Barcelona: Herder.
- Risco, A. (2009). *Sentido de la vida: evolución e implicaciones para la educación superior*. Tesis doctoral no publicada, Universidad Pontificia de Salamanca.
- Risco, A., Cabaco, A.S. y Urchaga, J.D. (2010). Pedagogía del sentido de la vida en el ámbito educativo: estudio empírico con jóvenes salmantinos. *Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, 14, 33-46.
- Salgado, A. (2010). ¿Ser creyente hace feliz? Aproximación a la experiencia cristiana desde la psicología positiva. *Naturaleza y Gracia*, 57, 7-51.
- Salvino, E. (2009). *Evidencias teóricas y empíricas entre la psicología positiva de Seligman y la psicología humanista-existencial de Frankl*. Tesis doctoral no publicada, Universidad Pontificia de Salamanca.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Madrid: Ediciones B.
- Urchaga, J.D. (2006). Aportaciones empíricas de la psicología para una comprensión de la religiosidad. Implicaciones para la relación Estado-Religión. En R. Reyes y M.A. Quintana (Eds.), *Europa, Siglo XXI. Secularización y Estados Laicos* (pp. 293-309). Madrid: Ediciones Dirección General de Asuntos Religiosos-Ministerio de Justicia.
- Urchaga, J.D. (2010). Psicología de la Religión. En R. Reyes (Ed.), *Diccionario Crítico de las Ciencias Sociales (Vol. IV)* (pp. 36-78). Madrid: Ed. Universidad Complutense & Plaza-Janes.

MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ, JOSÉ DAVID URCHAGA

*Alba Castro Báñez, Pilar García Battaglia, Sandra Hernández Crego  
y Lucía Varas Méndez*

El miedo es algo que surge a borbotones tras una situación extraordinaria. Es la respuesta del cuerpo a eso que nos causa miedo la que dicta al cerebro, le ordena que debe sentir miedo. El miedo no lo genera el cerebro, sino que el cuerpo le indica al cerebro que tiene miedo. El centro del miedo y de las emociones se encuentra en la amígdala, en el cerebro. Así una persona que tenga atrofiado ese órgano no sentirá miedo ni ninguna otra emoción.

De hecho, tal y como explica Luis Miguel Ariza, el investigador Justin Feinstein, de la Universidad de Iowa en Estados Unidos, junto con el investigador del cerebro Antonio Damasio, hicieron una investigación con una mujer que tenía atrofiada la amígdala. Ambos estudiosos la llevaron al lugar donde estuvo a punto de perder la vida cuando un drogadicto la amenazó con un cuchillo. Ella en ningún momento de la situación sintió miedo. Sí que sabe lo que es porque hasta los 10 años tenía ese sentimiento. Miedo a la oscuridad, cuando un perro estuvo a punto de morderla, cuando la asustaban. Recuerda ese miedo, pero en la actualidad no sabe qué es el miedo.

Además, el cerebro tiene la capacidad de recordar temores anteriores, por eso cuando nos encontramos en una situación similar a otra vivida anteriormente sentimos miedo. El cerebro rescata ese temor vivido en la primera situación que se dio y hace que sintamos miedo, a pesar de que no vaya a terminar con los mismos resultados. Este es un mecanismo de defensa del cerebro, para evitar que se produzca una situación con resultados similares a la primera vez; el cerebro nos hace recordar ese momento y así evitar esa situación.

También es bueno que nosotros mismos almacenemos ese miedo, teniendo en cuenta que esas situaciones ya se han dado con anterioridad, y así ya sabemos cómo reaccionar o qué va a pasar. Eso nos puede salvar la vida. Como dice Josep Ledoux (cit. Por Ariza): "Las cosas peligrosas ahora lo serán mañana, y el cerebro necesita grabarlas para protegernos en el futuro".

El miedo clínicamente se define "como una perturbación angustiosa del ánimo debido a un riesgo o mal que amenaza realmente o que se representa en la imaginación" ([www.inteligenciaemocional.org](http://www.inteligenciaemocional.org)). Y trae consigo fenómenos físicos derivados, como la variación del pulso y la respiración, reacciones motoras...; o psíquicos, como la angustia. Asimismo, tal y como apunta Pilar Jericó, "las pupilas se dilatan, y se producen tres hormonas: la adrenalina, la noradrenalina y los corticoides, también llamados hormonas del miedo". Estos últimos impiden que

se produzca la conexión entre nuestras neuronas, sinapsis, "que como sabemos es la base de la creatividad".

El miedo al futuro produce ansiedad y el miedo al pasado, depresión. Son algunas patologías del miedo. La gente que va al médico por alguna patología producida por el miedo tiene que ser consciente de que no se puede vivir con miedo. Una vida no es una vida si se tiene miedo. El miedo cohibe a las personas de vivir una vida plena y feliz, no disfruta de los que tiene alrededor.

Hay que decir que todas las personas sentimos miedo, salvo las que, como se ha dicho, tengan atrofiada la amígdala. También hay que aprender a enfrentarse a los miedos. No podemos dejar que el miedo se apodere de nuestras vidas, eso no sería una vida. Además, como advierte Salvador Casado, nuestro cerebro "consume el 25% de los recursos energéticos corporales, llevamos un motor neuronal sobre los hombros de alta cilindrada" y, dependiendo de cómo pensemos el acelerador gastará más o menos. "Y las preocupaciones o pensamientos rumiantes nos hacen pisar a fondo el acelerador". Así que si estamos constantemente con miedo al final acabaremos agotados.

Algo bastante recomendable a la hora de irnos a dormir es ver algo agradable en la televisión o tener una buena conversación, con objeto de tener sueños agradables y descansar más.

El miedo también es un instrumento de poder, como explica Ariza. Un ejemplo de ello son las amenazas sean del tipo que sean. Una persona amenazada vive con miedo a perder algo o que le hagan algo, de ahí que haga lo que la otra persona quiere. Esto se utiliza bastante en la vida actual. Las personas que amenazan viven con bastante más superioridad que el resto, son más seguras de sí mismas. Así los políticos lo utilizan para captar votos, además de estar presentes en las técnicas de marketing. En los anuncios se muestran a personas atemorizadas y posteriormente un producto que hace que ese miedo desaparezca. Esta es la técnica que utilizan para vender los productos.

Además también utilizan el miedo en el ámbito laboral. Anteriormente se buscaba a personas autómatas, que no tuvieran personalidad, actualmente lo que se valora es el talento, la innovación y la creatividad y, si hay miedo, ninguna de estas características se puede desarrollar. Dentro del entorno laboral también existe el miedo al fracaso, al rechazo, a la pérdida de poder, a no llegar a fin de mes o al cambio.

Antiguamente, y actualmente también, la mayoría de los temores de la gente se organizan en torno a perder la vida, a que la asalten por la calle y muera a manos de otra persona. Ahora esos miedos deberían reducirse, y lo hacen, pero aumentan otros miedos. Las ciudades y las calles cada vez son más seguras. Pero ahora el miedo está en otras cosas, como los alimentos transgénicos. En la antigüedad te tenías que jugar la vida para conseguir alimentos matando un animal, ahora solo hay que salir a un supermercado a por comida. La diferencia es que ahora lo peligroso son los alimentos, pueden transmitirte enfermedades y morir a manos de ellos. Una bonita paradoja, morir a manos de un alimento, cuando anteriormente sucedía al contrario.

El miedo hay que conquistarlo. Para ello, según Pilar Jericó, hay que seguir varios pasos y así evitar que el miedo nos paralice. Primero "hay que aceptar que tenemos miedo". Hay gente que a pesar de saber que tiene miedo no lo reconoce, porque lo considera como una debilidad. Después hay que "identificar cuál es nuestro miedo". Como no es fácil, la mejor manera de identificarlo es pensar en cuál es nuestra motivación. En función de ello tendremos miedo a perderlo; ese será nuestro miedo. Por último, hay que afrontar ese miedo e intentar superarlo. "Nuestro peor enemigo es siempre nuestra propia cabeza", a veces imaginamos cosas peores de los que podrían llegar a suceder, de ahí que tengamos miedos. Lo mejor es que ante una amenaza pongamos sobre el papel las posibles consecuencias. "Para superar los miedos lo mejor es centrarnos en nuestra motivación trascendente, aquella que nos empuja a seguir adelante a pesar de los riesgos".

Hay un cuento que explica a la perfección cómo podemos tratar de controlar el miedo (Jericó: 2010, p.107):

*En una noche estrellada, un anciano de la tribu de los cherokee estaba enseñando a sus nietos a través de cuentos. Les dijo: "Hay una lucha dentro de mí, una lucha terrible entre dos lobos. Uno de estos lobos representa el miedo, el otro el amor. Esta misma lucha existe dentro de vosotros y de todos los demás". Durante unos segundos, los nietos se quedaron en silencio, sin pronunciar palabra. "Abuelo, ¿cuál de los dos lobos va a ganar?, preguntó por fin uno de ellos. El anciano le sonrió calmadamente y respondió: "Aquel que yo decida alimentar".*

## Cuestionarios de la investigación

Esta encuesta contiene doce preguntas relacionadas con el miedo. Así, hemos llegado a unas conclusiones tanto particulares como generales. Comenzaremos analizando por rangos de edad; hemos configurado cuatro grupos: Grupo 1 (17-19 años); Grupo 2 (21-27 años); Grupo 3 (52-67 años); Grupo 4 (79-84 años).

### • Grupo 1 (17-19 años)

Los jóvenes de entre 17 y 19 años tienen en común que el miedo es una sensación a lo desconocido. El miedo de estos sujetos es a situaciones desconocidas, a cambios. Por eso lo que más temen es que sucedan cambios en sus vidas. Estos sujetos están demasiado bien con sus vidas y no quieren que cambie nada por miedo a que lo que venga sea peor, aun sabiendo que cabe la posibilidad de que pueda ser mejor que lo de ese momento.

La mayoría de estos sujetos han sentido miedo en situaciones que se han dado de noche. Esto nos dice que el miedo aumenta a medida que avanza el día. Por la noche hay más probabilidad de que ocurra algo malo, a pesar de que algo malo puede suceder en cualquier momento del día. Pero la gente asocia el miedo a la noche, miedo a los ladrones y estos en su mayoría actúan por la noche, de ahí la relación entre el miedo y la noche.

En cuanto a la visión que tienen estos sujetos de las personas miedosas, se llega a la conclusión de que las ven como personas inseguras de sí mismas, a pe-

sar de que todo el mundo sienta miedo en algún momento de su vida, pero no son personas miedosas por naturaleza.

Estos sujetos creen que el entorno favorece el miedo, pero también lo reduce. Piensan que la familia te puede meter más miedo en cuanto a que si te inculcan el miedo hacia determinadas cosas tú mismo desarrollarías ese miedo durante toda tu vida. Al igual que la religión y la cultura. Ciertas religiones y culturas inculcan a sus seguidores el miedo a determinadas cosas. Pero a la vez también reducen ese miedo. Si algunas personas tienen miedo a la muerte, su religión o cultura pueden reducirlo o eliminarlo debido a su creencia en una vida posterior mejor o a la reencarnación.

La mayoría de los sujetos reflejan que su miedo en la vida está centrado sobre todo en las relaciones personales y en la muerte. En las relaciones personales, en cuanto a perder a esas personas o personas tan importantes en sus vidas, ya sean amigos/as, familia, novio/a. En cuanto a la muerte, el miedo es a no tener la salud suficiente como para vivir mucho; aprecian demasiado su vida como para aceptar su muerte. No quieren que su vida acabe.

Para estas personas la forma de afrontar el miedo ha cambiado significativamente a lo largo de la vida, según han ido creciendo. Al principio los miedos son a cosas que ahora ven como insignificantes: al "coco", al hombre del saco... Según van creciendo van aprendiendo a afrontar el miedo, dándose cuenta de que no se puede vivir con miedo, aunque aun así se siga teniendo miedo a determinadas cosas, a otras nuevas. Aprendes a vivir con miedo.

Todos los sujetos dedican tiempo para ellos mismos, a reflexionar. La diferencia es que sus momentos de reflexión son en diferentes situaciones y momentos del día. Bien por la mañana, de madrugada, bien en la ducha o bien a la hora de irse a dormir. En lo que coinciden es que lo hacen casi todos los días.

La reacción de los diferentes sujetos cuando sienten miedo depende de la situación en la que se encuentren. Generalmente se ponen nerviosos. Si son sujetos calmados, a pesar de estar en tensión se comportan con naturalidad, intentando mantener la calma. Si son todo lo contrario se ponen muy nerviosos. Si los sujetos temen por su vida tienden a reaccionar de manera agresiva, en ocasiones no saben ni cómo reaccionarían.

Para los sujetos encuestados lo que les ayudaría a tener menos miedo sería tener más seguridad en ellos mismos. Lo que más miedo les hace tener es ser inseguros; si reducen esa inseguridad, reducirán el miedo. Otro de los aspectos que les hace tener miedo es la incertidumbre debida a los cambios. Si reducen esa incertidumbre, también reducirán el miedo.

En cuanto a los temas que les gustaría abordar y que no se han tocado están el miedo a la muerte y a la vida. A la muerte en cuanto a perder la vida y a la vida, los temores diarios con los que algunas personas tienen que vivir y a algunas no les deja vivir la vida.

- Grupo 2 (21-27 años)

Para los mayores de 20 años el miedo continúa siendo una sensación, pero en estos casos de peligro de algo muy próximo. Y sus miedos maduran con el tiempo, ya no son del tipo quedarse sólo, a la oscuridad, robos o cambios en la vida, sino que tienen miedo a la muerte, un miedo bastante generalizado en personas de mayor edad.

La visión que tienen estos individuos sobre las personas miedosas no es clasificarlas en grupos de personas miedosas y valientes, sino que las aúna a todas en el mismo grupo. La razón es simple, porque todos los sujetos tienen miedo a algo en la vida.

Estos sujetos más maduros creen que el entorno sí favorece el miedo, particularmente los gobiernos y sus relaciones de poder, basadas en un miedo ancestral y algo primitivo. Pero también hablan de la relación con los familiares y amigos, ya que infunden sus creencias, pero también sus miedos. También que las religiones en principio son las que fomentan este miedo para asegurarse su pervivencia.

Los sujetos en esta edad discrepan de las opiniones que habrían dado diez años antes; en una comparativa, los sujetos hasta los veinte años sufren el miedo a la muerte y sobre todo a las relaciones personales, es decir, se sienten más influidos por lo que piensen de ellos. Sin embargo, en contraposición con esto, los que más han vivido en este aspecto hablan de miedo con respecto al trabajo, al perder su puesto o a no conseguir uno, para poder mantener a la familia que se tiene o a la futura.

La forma de afrontar el miedo para este grupo de personas ha cambiado, porque ya no tienen miedo a las mismas cosas, pero no saben cuándo tuvo lugar ese momento ni de qué forma.

Estos individuos intentan dedicarse el mayor tiempo posible para sí mismos, algo que resulta interesante teniendo en cuenta que esta conducta está más bien asociada a sujetos más jóvenes, que se preocupan mucho del "yo".

El comportamiento de estos sujetos ante una sensación o situación de miedo es la espera al cambio o el quedarse quieto ante eso que les produce miedo. Es algo llamativo en comparación con los más jóvenes, que experimentan unas sensaciones de nerviosismo o en algunas ocasiones de agresividad.

Para estos sujetos los ansiolíticos o el creer más en uno mismo sería la solución al miedo. Suponemos que los ansiolíticos porque quizá sea la forma más rápida de paliar esta sensación, pero desde luego no la mejor.

### *Excepción*

Contamos con una excepción en este segundo grupo de edades. Una persona que ve el miedo como un sentimiento que no tiene por qué ser negativo o malo, dado que puede tratarse de una situación que ocurre en muy contadas ocasiones. Y para el que el miedo no se relaciona con su persona, sino que sufre miedo por los demás. La visión que tiene sobre las personas miedosas es llamativa, ya que el miedo lo relaciona con ser cuidadosos o precavidos y

no con ser inseguros, como el resto de los encuestados. Su opinión sobre la religión encaja con la dada por el segundo grupo de edad, está de acuerdo en que las religiones son la causa de muchos de los miedos de las personas. El entorno sí favorece el miedo, porque se toman las creencias que tenga la familia o el entorno en el que se encuentra. Sin embargo, reconoce que el miedo lo podemos encontrar ante una enfermedad, en las relaciones personales o en el trabajo, algo que comparte con los dos grupos de edad anteriores. Su forma de afrontar el miedo coincide con la del segundo grupo, ya que con la edad, la madurez y el paso de los años las personas van sufriendo ciertas experiencias agradables o no que les enseñan. Este sujeto no se dedica a sí mismo todo el tiempo que le gustaría, algo que contrasta con los dos grupos. Su comportamiento ante la percepción de miedo es de tensión, alerta y más tarde, según transcurra, se convertirá en una situación agradable o no. Y para finalizar, al contar con el miedo como algo bueno y en vez de lo contrario, no tendría ninguna solución.

- Grupo 3 (52-67 años)

En este grupo fueron cuestionados cuatro sujetos, dentro del rango de edad de los 52 a los 67 años. De entre ellos, tres mujeres y un solo varón; así mismo, dos personas casadas, una viuda y una soltera.

Este grupo de personas a las que ya se les puede considerar bastante adultas, perciben el miedo como una sensación, y no un sentimiento desagradable que se relaciona con situaciones de peligro o extrañas en nuestra vida cotidiana. Todos coinciden con el miedo en el ámbito de la salud, a tener una enfermedad; quizá porque aún son jóvenes y no ven cerca la muerte, algo que analizaremos en el siguiente y último rango de avanzada edad. Una consecuencia de esa enfermedad es el ser una carga para tu familia, algo a lo que se puede tener miedo pensando en los de nuestro alrededor. Así, son los aspectos de la vida, la salud y el trabajo donde afecta más el miedo, dejando de lado las relaciones personales, donde puede que la gente sienta miedo, pero no lo relaciona con el término del miedo, algo que asociamos a situaciones de peligro.

Aparte de enfermedades, la altura, el vacío o las personas trajeadas son otros miedos derivados que se extraen de la encuesta sobre el miedo. Lo más curioso es ese miedo a las personas trajeadas (magistrados, banqueros, diputados), algo que personalmente nos ha llamado mucho la atención, pues no es un miedo común como pueden ser las enfermedades o las alturas, por ejemplo. No sabemos exactamente qué tipo de miedo puede ser, pero seguramente esté relacionado con el día a día que vivimos sumergidos en este gran capitalismo donde estas personas trajeadas deciden nuestra vida bajo sus beneficios.

El miedo escénico es otro tipo de miedo al que se tuvo miedo por última vez, según los encuestados, junto con operaciones familiares, algo que siempre está presente en nuestro máximo miedo, por lo que pueda ocurrir después de esas intervenciones.

Este grupo de edad ve a las personas miedosas como personas inseguras, desconfiadas, que necesitan compañía o tienen miedo sin justificación. Es curioso, pues cuando se hace esta pregunta en la encuesta parece que antes de contestar se piensa en las personas miedosas, es decir, aquellas que no somos nosotros, cuando en la primera pregunta o la segunda hemos dicho que el miedo es algo malo y algo que solemos sentir en algunas situaciones. Lo vemos como algo ajeno a nosotros, si no, no nos describiríamos con tal facilidad con adjetivos como inseguridad o desconfianza.

¿El entorno favorece el tener más o menos miedo? Tres de los cuatro encuestados piensan que es una razón obvia. Tanto en el entorno familiar, cultural, en nuestro día a día hay una serie de costumbres que nosotros solemos adoptar de forma inconsciente.

Contando que dos de los cuatro encuestados son religiosos, son contradictorias sus opiniones acerca de la influencia de la religión en el miedo. Por una parte, se expone que Dios te otorga apoyo y protección, algo que te ayuda a superar el miedo; por otra, al tener esa fe, te hace tener miedo en la parte oscura del cristianismo: el infierno. Los otros dos restantes y no religiosos, consideran que ésta se vale del miedo para conseguir acercarse a los no creyentes, ofreciéndoles la religión como alternativa a no tener miedo. Sin embargo, piensan que si de verdad hubiese alguien que nos protegiera, no tendría por qué existir el miedo.

Con todo, a lo largo de los años estos sujetos han conseguido afrontar el miedo de otra manera, digamos que el 50%, pues el otro 50 o no lo ha conseguido o han ido a peor. Así mismo, solo ese 50 se intenta enfrentar al miedo con una u otra reacción; el resto, ni siquiera lo intentan, lo dejan pasar, algo que saben que pagarán con sus determinadas consecuencias.

En cuanto al tiempo dedicado para cada uno, se puede concluir algo curioso, y es que la pregunta "¿dedica algún tiempo para sí mismo?" se relaciona con actividades exteriores, como leer o pasear, no como una pregunta interior a nosotros mismos, si de verdad nos dedicamos tiempo para pensar quiénes somos, dónde vamos o qué queremos en la vida.

- Grupo 4 (79-84)

En este último grupo de ya avanzada edad han sido cuestionadas dos mujeres, de 79 y 84 años, respectivamente; la primera viuda y la segunda casada, donde la religión tiene una gran influencia en su percepción al miedo, algo que veremos más adelante.

Ambas consideran el miedo como algo muy malo, más incluso que el anterior grupo, algo tan malo que puede llegar a producir pánico en nuestra persona. Lo más común en el grupo de 52-67 era temer por una enfermedad, algo crónico que te haga pasarlo mal y que pueda afectarle a terceros; sin embargo, con esta avanzada edad, ya no se teme por la enfermedad, sino a la muerte como tal o a la manera de morir. Mientras en el anterior se piensa en la posible enfermedad, en este se es realista y se piensa en lo que antes o después, pero más temprano, les

va a deparar. Además, se tiene miedo a los accidentes en cualquier tipo de transporte (carretera o avión).

En contradicción, una encuestada considera que el entorno favorece la aparición del miedo, por costumbres familiares; otra sin embargo, considera que el miedo tiene el momento, no tiene que ver con el entorno, todos tenemos miedo a nuestra manera. Así, se deduce en la siguiente cuestión que ambas son personas miedosas, pues no caracterizan a otras, como pasaba en el anterior grupo, sino que ponen la primera persona delante.

Como en el anterior, salud y trabajo son los ámbitos donde prevalece el miedo, dejando de lado las relaciones personales. Una ha conseguido afrontar el miedo y otra se considera igual de miedosa.

Como ya hemos dicho, la religión era algo fundamental en estas dos encuestadas, las que consideran que si tienes fe, te ayudará a tener menos miedo que si no la tienes, pues es algo que te da apoyo y protección. La religión, así mismo, será una parte dedicada al tiempo personal de éstas y una manera de salir del miedo, una escapatoria para verse más tranquilas, ya que, como todo religioso, consideran que Dios les salva de las peores situaciones, aunque siempre después de la aceptación de la mala situación.

Estar en compañía y que se fueran los males en la faz de la tierra son dos temas que ayudarían a tener menos miedo en la vida.

## Conclusiones generales

Son muchos los encuestados y diversas opiniones, pero en general se puede llegar a obtener unas conclusiones claras:

- Con el paso de los años, el miedo se considera de manera distinta. Así, los más jóvenes pueden tener miedo a la simple oscuridad, algo que una persona mayor ni se le pasa la cabeza, siendo las enfermedades o la muerte sus máximas preocupaciones en el miedo.
- En los más jóvenes, se aprecia el miedo en el ámbito de las relaciones personales, algo que apenas se menciona en las encuestas realizadas a personas de más avanzada edad, ya que predomina el miedo por la salud.
- Relacionada con esta anterior, puede que las personas sí tengan miedo a las relaciones personales, como puede ser la decepción; sin embargo, hay que diferenciar entre preocupación, miedo y mala conciencia. Así, el miedo es un concepto muy abstracto y general que puede abarcar muchos términos.
- Para la mayoría de los encuestados, el entorno, tanto familiar como social, es algo que interviene de manera directa en la percepción del miedo.
- Otro aspecto que ya se ha comentado antes es la consideración al tiempo dedicado a uno mismo. Así, se ha contestado esta pregunta casi al 100% relacionándola con actividades exteriores, en lo que cada uno pasa su tiempo libre; sin embargo, no se ha relacionado con actividades interiores, como puede ser la meditación sobre uno mismo, qué queremos y adónde vamos,

por ejemplo. Parecen preguntas obvias, pero que muchas personas no se han llegado a plantear nunca a lo largo de su vida.

- Con el paso de los años se suele afrontar el miedo y dejando temas menos relevantes de lado y asumiéndolos con otro tipo de actitud, pues la vida te enseña; sin embargo, hay gente que sigue considerando el miedo igual que lo hacía antes, incluso hay personas que han ido a peor, por circunstancias de la vida, como pueden ser la soledad.

## Bibliografía

Ariza, L. M. (2011): "Vivir con miedo". En: [www.elpais.com](http://www.elpais.com)

Casado, S. (2012): "El miedo como patología". En El Huffington Post. En: [http://www.huffingtonpost.es/salvador-casado/el-miedo-como-patologia\\_b\\_16](http://www.huffingtonpost.es/salvador-casado/el-miedo-como-patologia_b_16)

Jericó, P. (2006): "El miedo: cómo vencerlo". En Aula de Cultura Virtual, [elcorreodigital](http://elcorreodigital.com).

Jericó, P. (2010). *Héroes cotidianos. Descubre el valor que llevas dentro*. Barcelona: Editorial Planeta.

Miedo, ansiedad y angustia. En: <http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/miedoansiedadyangustia.htm>

## EL HUMOR

MARÍA EUGENIA POLO GONZÁLEZ, JOSÉ DAVID URCHAGA LITAGO

*Noelia Carballido González, Carlos Valls Román, Pablo Checa Sánchez, Vicente García González, M<sup>a</sup> Carmina Martín González y José Luis Martín Luis*

El buen humor y la alegría van de la mano, por lo tanto, vemos conveniente hacer una breve definición de la alegría. La alegría deriva del latín *alicer-alecris*, que significa vivo y animado; es el movimiento del ánimo motivado por algo bueno, y a veces sin causa, que se manifiesta normalmente con signos externos, como una sonrisa o la risa.

La risoterapia está en boga en los últimos tiempos. Tal y como explica Juan Antonio López Benedí (2005, p.6), "lo más atractivo de esta modalidad terapéutica consiste, precisamente, en aprender que la liberación o catharsis de nuestras tensiones emocionales no ha de realizarse, necesariamente, por medio del llanto, la agresividad, la huida o la pérdida del sentido de la realidad, sino a través de la alegría, en forma de sonrisa, de risa o de aquello que llaman 'buen rollo' y que siempre ha sido el sentido del humor, en sus diferentes modalidades. Pero no es solo eso.

Recientes investigaciones muestran que también actúa directamente sobre el dolor, con efecto anestésico, sobre la salud física en general y el sistema inmunológico en particular”.

La medicina psicosomática se ha encargado de estudiar y comprobar que cuando todos los órganos funcionan mejor es cuando nos sentimos felices; la risa y la alegría aumentan nuestra resistencia física y actúan como inhibidores del dolor; está comprobado que la risa nos puede servir como un medio de relajación, ya que interrumpe la actividad mental, es decir, relaja la atención; el humor puede ser una manera de relacionarnos de una manera más abierta hacia la sociedad; y, además el buen humor se refleja en nuestra cara, por lo tanto, también nos ayudará a la hora de dar una buena imagen.

Sabemos que cuando estamos de buen humor nos sentimos bien, parece que nada nos puede parar: todo fluye. Esto ocurre porque favorece nuestra capacidad de pensar con flexibilidad y en situaciones complejas, así será más fácil la solución de los problemas, tanto intelectuales como interpersonales. Nos ayuda a ver la vida de otra manera, desde otra óptica, desde la perspectiva de que todo tiene solución.

La risa parece ayudar a las personas a tener una mente abierta y a asociar más libremente. Es una habilidad mental, tanto para la creatividad como para reconocer relaciones complejas y prever las consecuencias de una decisión determinada. Después de una buena carcajada parece que todas las tensiones desaparecen, nuestros músculos se relajan y nos permite tener una grata sensación de bienestar. El buen humor nos beneficia en otros muchos sentidos: afrontamos mejor los problemas, como se ha dicho anteriormente, vemos las cosas desde el ángulo de la solución, de una manera siempre optimista; otro beneficio es que fomenta la creatividad y el aprendizaje. Los niños aprenden con mayor facilidad y eficacia en un ambiente agradable. Es decir, si estamos en un entorno con un buen clima, nos sentimos a gusto, por lo tanto, también relajados, entonces podremos pensar más libremente; también nos ayuda a superar el estrés.

Por otro lado la risa tiene un efecto estimulante en la circulación sanguínea, en la respiración y la oxigenación del cuerpo. Una simple sonrisa provoca una secreción mayor de endorfinas que producen bienestar; y finalmente previene infartos.

Tras una investigación se ha establecido el grado de relación de la familia con la potencia del corazón: a mayor relación con la familia, mayor bienestar y más potente es nuestro corazón. Además fortalece el sistema inmunológico.

Arthur Stone encontró en la mucosa nasal de las personas más sonrientes una mayor cantidad de inmunoglobulina, una sustancia que refuerza las defensas del organismo. Se han visto casos de superación de graves enfermedades porque el paciente se había enfrentado de una manera positiva.

También el Dr. César Díaz-Carrera dice que en estados de satisfacción el timo (glándula situada entre el esternón y el corazón) fabrica más timina, uno de los componentes que contienen los antidepresivos y nos hace resistentes contra las enfermedades.

Cabe decir que el buen humor nos beneficia tanto por dentro como por fuera, nuestro cuerpo lo necesita para su supervivencia y las personas que nos rodean también.

En cuanto a la risoterapia, José Elías (2005, p.126), recalca que “al igual que los maestros orientales, nos recomienda no reírnos de los demás, sino con los demás. Para ello es necesario aprender a reírnos de nosotros mismos, de nuestras capacidades que son limitadas y de la vida que es una tragicomedia. Cuando podemos relativizar nuestras capacidades limitadas, nos ponemos en la mejor situación para desarrollarlas. Muchas veces el miedo a admitir que somos limitados en ciertos aspectos, ya sea por pudor o ignorancia, nos impide su evolución”.

### ‘Miniliteratura sobre la sonrisa’

Hay mucha literatura sobre las bondades del humor. Nosotros, hemos seleccionado algunas pequeñas frases de un pequeño gran libro titulado ‘Sonríe’:

- “Una sonrisa cálida es el lenguaje universal de la amabilidad”. Willian Arthur Ward
- “La paz comienza con una sonrisa”. Madre Teresa de Calcuta
- “La fortuna favorece a aquellos que sonríen”. Proverbio japonés
- “Cuando usamos el privilegio de una lágrima o una sonrisa, no hay perjuicio”. Grandmother Princess Moon Feathers
- “Un viajero que entra, fatigado, en un remoto pueblo y recibe el saludo de una sonrisa, encuentra su hogar en aquel pueblo”. Pam Brown
- “Algunas personas tienen una bonita sonrisa, y cuando la gente la ve, se sienten felices”. Susannah Morris, 10 años
- “Sally tiene una sonrisa que yo aceptaría como mi última visión de este mundo”. Wallace Stegner
- “Que nunca nadie acuda a ti sin alejarse siendo mejor y más feliz. Todo el mundo debería ver bondad en tu cara, en tus ojos, en tu sonrisa”. Madre Teresa de Calcuta
- “Una buena carcajada es la luz del sol en una casa”. Willian Makepeace Thackeray
- “Para mí, la capacidad de sonreír de los seres humanos es una de nuestras características más bellas. Los animales no pueden hacerlo. Ni los perros, ni siquiera las ballenas o los delfines, que son seres muy inteligentes y tienen una evidente afinidad con las personas, pueden sonreír como nosotros”. Dalai Lama

### Investigación propiamente dicha

Estas son las preguntas que se incluyeron en los cuestionarios.

1. ¿Qué es para usted el humor?
2. Háblenos de la última experiencia de humor que haya vivido. ¿Cómo se sintió?

3. ¿Qué beneficios reporta el tener buen humor?
4. ¿Alguna vez el humor le ha ayudado a superar algún bache? Cuéntemelo.
5. ¿Qué características hacen que unas personas tengan mejor sentido del humor que otras?
6. ¿Opina que el entorno favorece a la hora de gozar de más humor (costumbres, familia, relaciones sociales, culturales...)?
7. ¿Cree que la fe ayuda a disfrutar de mejor humor?
8. ¿Ha cambiado su sentido del humor con el paso de los años?
9. ¿Qué le diría a una persona que no aplica el humor en su vida?
10. ¿Qué le ayudaría a usted en este momento a gozar de mejor humor?
11. ¿Dedica algún tiempo para sí mismo? ¿De qué forma? ¿Con qué periodicidad (cada día, semana...)?
12. ¿Le gustaría añadir algún tema que no hayamos abordado en esta entrevista?

A continuación vamos a abordar las similitudes y diferencias entre las generaciones y el humor.

#### *Hasta 30 años*

1. Para los jóvenes el buen humor es un sentimiento que es necesario en el día a día.
2. La mayoría de experiencias de humor son con sus amigos o familia.
3. El humor reporta buenas relaciones sociales.
4. El humor ayuda a superar los malos momentos y las situaciones difíciles.
5. Autoestima, perspectiva de la vida, empatía...
6. Sí, el entorno es la base de toda estado de ánimo.
7. En su mayoría opinan que el humor no depende de la fe.
8. Afirman que su humor ha cambiado con los años.
9. Que cambien su forma de ver la vida, que la están echando a perder...
10. A todos les ayudaría a estar de buen humor estar más cerca de sus seres queridos, amigos y familiares.
11. Todos dedican tiempo para ellos mismos: escuchan música, hacen deporte, etc.
12. La mayoría: no.

#### *Más de 50 años*

1. Se centran en el búsqueda de lo positivo y el saber reírse de todo lo que tienen delante.
2. Experiencias varias. La mayoría en un entorno más familiar.
3. Los beneficios principales a los que hacen referencia son la empatía, la autoestima, el sentirse con más ganas de vivir...
4. En su mayoría el humor ha sido una vía de gran ayuda, pero sobre todo piensan en el buen humor para pasar el momento actual.
5. Unos piensan que es algo innato y otros piensan que es algo que se puede adquirir, pero que siempre viene dado por algo.
6. Todos están de acuerdo en que el buen humor viene dado en gran parte por el ambiente en el que la gente se cría; dónde nace, dónde crece, con quién se junta...
7. Hay quienes opinan que sí, que es algo fundamental, otros piensan que es totalmente lo opuesto, mientras que hay otros que creen que la fe no tiene relación con el humor.
8. Afirman todos que el buen humor ha mejorado así como han pasado los años.
9. Tratan de desafortunada a aquella persona que no profesa su buen humor y lo vive con intensidad.
10. Sobre todo mantener a la familia unida, con las buenas amistades

- cerca y con salud. 11. En su mayor parte dedican todos un tiempo para ellos mismos, a pesar de que hay algunos que incluso sufren porque piensan que el tiempo que ellos se dedican deberían desviarlo a cedérselo a los demás.
12. Resumen o critican el poco uso del buen humor de la sociedad.

## Conclusiones de las encuestas

Tras un estudio mediante entrevistas a dos grupos de edad diferenciados y definidos como franja de jóvenes (personas que no superen los 30 años de edad) y franja de mayores (personas cuya edad supera los 50 años) se han hecho evidentes las diferencias principales que existen en la mentalidad y la forma en que cada franja siente, vive y concibe el buen humor.

Es preciso comenzar partiendo del punto de vista de cada una de las franjas. Los jóvenes conciben el buen humor como un sentimiento vital para el día a día, mientras que los mayores, con la experiencia sobre sus espaldas, defienden que el buen humor trae como aliado al buscado positivismo, haciendo que éste ayude a percibir al humor como vía de escape para reírse de todo lo que tienen delante, pero sobre todo de ellos mismos.

Son infinitas las experiencias de humor que se viven a diario en todas las franjas de edad, por supuesto, pero es curioso mencionar que a pesar de que en los jóvenes también cuenten los amigos, ambas franjas afirman que las situaciones que les generan mayor alegría y buen humor son las que se producen en el entorno familiar.

La autoestima, la empatía y las ganas de vivir son los puntos principales que las personas mayores de 50 años afirman que aportan el buen humor. En cambio, las personas menores de 30 años se ciñen a que lo que principalmente aporta el estar de buen humor es una mayor sociabilidad. Con ello queremos decir que notan que sus relaciones interpersonales aumentan y mejoran.

Las mayores ven el buen humor como un camino por el que escapar en los malos momentos por los que estamos pasando, siendo más conscientes de la situación actual de la economía del país; no obstante, los jóvenes también creen que el buen humor es importante para salir de los baches personales y las malas situaciones, sin centrarse en términos de interés popular y utilizando un punto de vista enfocado hacia el particular.

Si realmente hay algo en que coincidan ambas generaciones es que el humor varía con los años, y es que en los dos casos el ejemplo que dan es el mismo: dicen que de pequeños el humor el algo absurdo, la inocencia hace que los niños se rían de cosas que a los adultos ya no les parecen algo gracioso, mientras que los adultos, con un bagaje y una experiencia mucho mayor, ven cómo la risa y el buen humor son algo más que una simple sonrisa o una carcajada, sacando de ello, en la mayoría de las ocasiones, un trasfondo.

El humor es algo que viene determinado por el entorno en el que cada uno se encuentra y la compañía que se tenga en cada instante que se viva, puesto que los

estados de ánimo se pegan como las sonrisas o las carcajadas. Si observamos en una sala que una persona empieza a reírse, al cabo de un rato, si sigue riéndose, el hombre, inconscientemente, sin saber de qué se está riendo, esboza al menos una sonrisa. Y es que hay quienes dicen que el buen humor es innato y otros, que el buen humor es adquirido, pero en lo que todos coinciden es en que el buen humor es algo contagioso y que, sin duda, viene determinado por el entorno en el que cada uno se encuentre en la actualidad y dónde y cómo se haya criado.

En cuanto a humor y fe son todas las respuestas diferentes. La fe religiosa es algo muy personal de cada uno, ya sea mayor de 50 años como menor de 30. Y es que eso, dicen las dos generaciones, depende de la educación que cada persona haya recibido. A algunos la fe les ha ayudado con el buen humor y a otros solo les ha derivado por caminos que no les han llevado a buen puerto.

Los encuestados asocian el buen humor con la familia y las relaciones familiares; los jóvenes ven a la familia y el estar cerca de ellos como el punto que les falta para completar su estado de buen humor; y los mayores, con sus núcleos familiares formados y cerrados, ven cómo el punto que les llenaría el saco del buen humor la salud, el bienestar y sobre todo el hecho de mantener a la familia unida.

Es importante saber cómo pasa cada uno el tiempo de buen humor consigo mismo, el momento en el que se encuentran solos y su cara dibuja una sonrisa por el cúmulo de cosas que han hecho que su estado sea el de buen humor. Son diferentes las técnicas que usan las dos generaciones. Mientras que los jóvenes alcanzan su buen humor individual mediante la relajación con aromas, con música o con deportes, los mayores en su soledad no gastan tiempo en prepararse un espacio físico, sino que la mayoría de ellos espera a las primeras horas del día o las últimas de la noche, cuando se acuestan, momento en que planifican o repasan el día y sacan todos los momentos que se pueden crear o que se han creado que les han sacado el buen humor.

## Bibliografía

- Elías, J. (2005): *Guía práctica de risoterapia*. Madrid, Orión Ediciones.
- López Benedí, J. A. (2005): *Reír para vivir mejor*. Barcelona, Ediciones Obelisco.
- Harlequin Ibérica (2003): *Sonríe*. Madrid.
- <http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/elsignificadoyelalcancedelbuenhumor.htm>
- [http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/alegria\\_buen\\_humor.htm](http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/alegria_buen_humor.htm)

# EMOCIONES Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA

MARÍA EUGENIA POLO, JOSÉ DAVID URCHAGA

*Alba García Cecilio, Giulia Piran, Venancio Pérez Blanco, Agustín Martín Marcos, María Ángeles Gutiérrez Tábara y Fernando Gutiérrez Álvarez*

Nuestros estados emocionales pueden favorecer todo tipo de enfermedades. Como explica Debbie Shapiro, “para entender esta conexión psicósomática, antes tenemos que reconocer que la mente y el cuerpo son un todo”.

El miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. Las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales. Los fenómenos psicofisiológicos se han asociado a las enfermedades mentales y físicas como variables que influyen en su inicio, desarrollo y mantenimiento. Por lo tanto, hay vínculos entre estas cuatro emociones negativas y el desarrollo de comportamientos de riesgo para la salud física.

“Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes” (VV.AA: 2009, 77): peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc., independientes de la cultura, en la experiencia afectiva y en la conducta expresiva. Las emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son básicas y poseen un sustrato biológico considerable.

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son emociones con una alta activación fisiológica, que para las personas pueden tener una respuesta adecuada adaptativa, aunque se pueden transformar en patológicas debido a un desajuste en la frecuencia, la intensidad, la adecuación al contexto etc. Cuando este desajuste se mantiene un cierto tiempo, puede haber un trastorno de salud tanto mental como física.

La emoción la podemos definir (VV.AA: 2009, 87) como una “experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo”.

Las emociones suelen provocar sensaciones agradables o desagradables y pueden ser más o menos intensas.

Todas las emociones negativas tienen su propio aspecto positivo, pero las hacemos negativas cuando las reprimimos. El estrés se produce como respuesta o mecanismo general de activación fisiológica y de los procesos cognitivos que

le permiten al organismo hacer frente a cualquier estresor. El estrés destructivo perjudica el sistema inmunológico; pero un buen estrés permite estar alerta y despierto en las crisis, y aprovecharlo para emerger a un nuevo nivel de conciencia. Por el contrario, el miedo/ ansiedad se refiere a una emoción. Otras emociones serían la ira, la sorpresa, el asco, la alegría y la tristeza.

Podemos distinguir varias funciones de las emociones (VV.AA: 2009, 88 y ss.):

- 2.1. Función adaptativa: bajo ciertas circunstancias, la activación de cada emoción puede tener consecuencias sobre la salud, jugando un papel importante en el bienestar/malestar psicológico de los individuos.
- 2.2. Función social:
  - a) facilitar la interacción social,
  - b) controlar la conducta de los demás,
  - c) permitir la comunicación de los estados afectivos y
  - d) promover la conducta prosocial jugando un doble papel en su función comunicativa.
- 2.3. Función motivacional: existen ciertos patrones de reacción afectiva (alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco) que suelen mostrar una serie de características comunes en todos los seres humanos.

Se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras propias, así como por la facilitación de determinadas conductas que pueden llegar a ser adaptativas.

Se suelen diferenciar dos grupos de emociones en aras de la dimensión de agrado-desagrado. Por una parte, las emociones positivas que se caracterizan por generar una experiencia agradable (la alegría, la felicidad o el amor). Por otra parte, emociones cuya experiencia emocional es desagradable y que tienen relación con la salud mental y física.

## El miedo

El temor es el común denominador de buena parte de las enfermedades que hoy tenemos. El miedo-ansiedad es la respuesta del organismo ante una situación de amenaza o peligro físico o psíquico, cuyo objeto es dotar al organismo de energía para anularlo o contrarrestarlo mediante una respuesta. Una cierta cantidad de ansiedad es necesaria para realizar ciertas tareas y para resolver problemas de un modo eficaz. Sin embargo, la ansiedad excesiva o clínica actúa interfiriendo el rendimiento en todos los ámbitos del ser humano.

El miedo se produciría ante una situación de amenaza real y la fobia ante un peligro no real o sobredimensionado. Según el doctor Carvajal, pionero en medicina bioenergética, "cuando el temor se queda congelado afecta al riñón, a las glándulas suprarrenales, a los huesos, a la energía vital, y puede convertirse en pánico".

## La tristeza

Es una emoción desagradable aunque no siempre es negativa. La tristeza-depresión es el resultado final de la interacción de múltiples factores constitucionales, evolutivos, ambientales e interpersonales, que modifican las pautas de neurotransmisión entre los hemisferios cerebrales y el sistema límbico. La tristeza es un sentimiento que puede llevar a la depresión, pero también puede ayudar.

## La ira

Se podría ver como positiva o negativa en función de la sensación subjetiva o evaluación de la emoción, dependiendo de si un individuo siente placer/gusto o displacer/aversión tras la experiencia subjetiva de ira.

La ira es una emoción positiva porque lleva a la autoafirmación, a defender lo que uno considera suyo y justo.

Pero cuando la ira se vuelve irritabilidad, agresividad, resentimiento, odio, se vuelve contra la persona y afecta al hígado, la digestión, el sistema inmunológico.

## El asco

Es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. El asco está relacionado con trastornos del comportamiento, y actúa como un revulsivo para expulsar el peligro del organismo.

## Emociones negativas y salud-enfermedad:

Las emociones influyen sobre la salud-enfermedad a través de su relación con diversos sistemas fisiológicos que forman el proceso "salud-enfermedad", en especial cuando se convierten en trastornos clínicos, así como por medio de sus propiedades motivacionales para modificar las conductas "saludables" (ejercicio físico moderado, dieta equilibrada, descanso, ocio, etc.) y "no saludables" (abuso de alcohol, tabaco, sedentarismo).

a) Ansiedad: La presencia de fuertes estados de ansiedad suele estar asociada frecuentemente a la mayoría de los trastornos afectivos, a la depresión y a otros estados neuróticos, psicóticos y psicofisiológicos. La ansiedad es un sentimiento de vacío, que a veces nos hace sentir un hueco en el estómago y una sensación de falta de aire.

b) Depresión: Es un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta mediante un conjunto de síntomas característicos, como el descenso del estado de ánimo. La depresión como trastorno clínico es descrita comúnmente por las sensaciones de tristeza, desesperanza, vacío y pérdida de interés y placer en actividades cotidianas durante más de dos semanas.

c) Ira: Es un estado de malestar que puede ir desde una irritación suave, hasta la cólera intensa. La ira persistente causa malestar emocional, se confunde con

la ansiedad y la depresión, puede conducir a la violencia y es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas.

d) Asco: En los últimos años la investigación sobre los trastornos de ansiedad se ha centrado cada vez más en el papel potencial del asco como variable explicativa en los modelos de ansiedad.

En síntesis, "el sufrimiento de estados emocionales negativos persistentes puede afectar al funcionamiento del sistema inmunológico, del sistema endocrino-metabólico y, en general, de todas las funciones fisiológicas" (Martín, Ramos et al., cit. por VV.AA: 2009,101).

## Trastornos sobre los que existe una mayor evidencia de influencia de las emociones negativas

*Cáncer:* Estudios recientes han demostrado una asociación clara entre los factores psicológicos y el comienzo y evolución de la enfermedad del cáncer.

Estudios más cercanos en el tiempo han sugerido que la progresión del cáncer, y no su inicio, puede verse influida en mayor medida por factores psicosociales.

*"Desde la psiconeuroinmunología se señala que cada vez hay más evidencias sobre la influencia de los eventos estresantes y las emociones negativas en el sistema inmunológico, y a través de éste, en dicha enfermedad" (Kiecolt-Claser, cit. por VV.AA: 2009. 102).*

### *Infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH)*

Se han demostrado mejoras significativas en depresión, ansiedad, ira y estrés, cuando se intervienen y mejoran dichas patologías, produciendo mejoras significativas cognitivo-conductuales en la mejora de la salud mental y el funcionamiento inmunológico de estos enfermos.

### *Trastornos cardiovasculares*

Estudios recientes han evidenciado la relación entre ira, depresión y ansiedad, con el pronóstico de pacientes cardíacos y con hipertensión arterial.

### *Trastornos dermatológicos*

Existen muchos factores que pueden actuar como desencadenantes de estos trastornos: el estrés y alteraciones emocionales como la ansiedad o la depresión.

Diversos estudios han sugerido que los trastornos dermatológicos presentan alta comorbilidad con los ansiosos y afectivos.

### *Trastornos endocrinos:*

Junto con otros factores, parece existir un componente psicógeno que influye en la evolución de enfermedades endocrinas, al condicionar la forma de adaptarse a los estresores sociales.

### *Trastornos gastrointestinales:*

Son muy numerosos los aspectos emocionales que se han relacionado con los trastornos gastrointestinales funcionales (síntomas gastrointestinales que no

se explican por alteraciones bioquímicas o estructurales ni muestran anomalías en estudios médicos).

Las personas con enfermedades gastrointestinales suelen tener niveles más elevados de miedo, enojo, ansiedad y tristeza, así como ansiedad, irritabilidad u hostilidad, etc., y viceversa.

#### *Enfermedades neurológicas*

Las enfermedades neurológicas son las que presentan una mayor coexistencia con la depresión y la ansiedad. El dolor de cabeza, las migrañas, las cefaleas, la demencia, el Parkinson, e incluso la esclerosis múltiple están asociados a la ansiedad y a la depresión, ya que los individuos con más síntomas de ansiedad y depresión presentan mayor incapacidad física y peor calidad de vida.

#### *Trastornos respiratorios*

Existen multitud de estudios que demuestran la relación que hay entre el asma bronquial con la ansiedad y la depresión.

#### *Trastornos reumatológicos*

Pacientes con artritis reumatoide, y fibromialgia tienen presentes alteraciones emocionales como tristeza, ansiedad, fatiga, insomnio, irritabilidad, falta de concentración, desinterés, apatía e hipocondría.

## **Consejos para prevenir enfermedades**

Álvaro A. Peraza enumera algunas pautas para prevenir enfermedades:

- Dormir lo suficiente. Estimula la agudeza mental, la tranquilidad e incrementa el nivel de energía. No hacerlo reduce la función inmune del organismo.
- Reír y expresar sentimientos. La alegría refleja un estado de ánimo positivo.
- Hacer el amor. Estudios recientes demuestran que el acto sexual satisfactorio alarga la vida e incrementa las defensas del cuerpo.
- Priorizar las verdaderas necesidades personales.
- Relajarse y tomarse las situaciones con calma.
- Extraer lo positivo de todas las situaciones, aún de las conflictivas. Convertir la crisis en oportunidad.
- Asumir y aceptar lo que cada uno es. Explotar lo positivo y mejorar lo negativo.
- Estimular y fomentar la calidad en las relaciones con seres queridos. El aislamiento social y la soledad prolongada hacen enfermar.
- Cultivar la creencia en un ser superior. Tener una actitud de fe y esperanza son buenos fármacos curativos.

- Cultivar valores de: paciencia, tolerancia, respeto, perdón. Evita cargas emocionales innecesarias, que desencadenan actitudes negativas para la persona.
- Alimentarse de emociones que nutren la alegría, la sabiduría, el placer y el amor; el cuerpo y las emociones son el reflejo de lo que ingerimos.

## En síntesis

Las emociones humanas juegan un papel muy importante en la concepción de la salud integral, pero también, en el desarrollo de las enfermedades.

La persona es un todo integrado entre el cuerpo y la mente. Todas las enfermedades son fenómenos psicosomáticos. Además la actividad psicofisiológica repercute en los sistemas orgánicos afectando a la inmunidad. Cualquier desequilibrio en nuestras emociones, el sistema nervioso, el sistema inmune y el sistema endocrino, trastoca nuestra salud.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) afirma que más del 90% de las enfermedades tienen un origen psicosomático. De hecho, según Ariza, “las características de personalidad, el manejo que tenemos de las emociones y la manera de lidiar con el estrés, conflictos, fracasos y frustraciones pueden potenciar o desarrollar diversas enfermedades”.

Las principales causas de muerte en el mundo occidental están asociadas con estados emocionales inadecuados; las enfermedades cardiovasculares: rabia, hostilidad, angustia, depresión, estrés; y las neoplasias malignas: culpa, resentimiento, pérdidas mal elaboradas.

En toda enfermedad existe un conflicto intrapersonal, y además de ponerse en manos de la persona que cura es necesario armonizar el desequilibrio emocional. La enfermedad nos comunica una necesidad de revisar el estado emocional. Restablecer la salud implica tomar de conciencia de las emociones que afligen y causan daño, y canalizarlas apropiadamente. Vivir y disfrutar nuestras emociones armonizan la salud. No se pueden separar las emociones y la salud, ya que el equilibrio emocional ayuda a estar sanos.

Mario Alonso Puig (2010, pp.24 y 25) asegura: “Que el cerebro del adulto es maleable ya tiene poca discusión. Hoy sabemos que, cambiando la forma de pensar, cambiamos nuestros circuitos cerebrales. También sabemos que las personas ancladas en una mentalidad negativa favorecen la muerte neuronal, y que aquéllas que han decidido enfocarse en lo positivo generan nuevas neuronas a partir de células madre cerebrales”.

## Investigación

Dentro de la experiencia intergeneracional, llevamos a cabo un estudio de dieciséis sujetos, segmentados por edad y sexo (mujeres y hombres menores de treinta años y mayores de sesenta años).

Éste es el cuestionario que utilizamos para obtener información sobre la percepción de la relación entre el cuerpo y la mente.

1. *¿Cree que existe relación entre la salud y las emociones? ¿Por qué? Cuéntenos dos o tres experiencias.*
2. *¿Qué características tienen las personas a las que le influyen las emociones en la salud y viceversa?*
3. *¿Qué situaciones influyen en la salud y las emociones (estrés, relaciones personales, familiares, entorno, costumbres...)?*
4. *¿Opina que la fe repercute en la salud y las emociones? ¿Por qué?*
5. *¿Cree que el ciclo vital (el paso de los años) influye en la percepción de la relación entre la salud y las emociones?*
6. *¿Ha notado que si está triste, preocupado... se resfría o enferma con más facilidad?*
7. *En períodos de estrés, notamos cambios en el cuerpo (piel seca, caída de cabello...). ¿Qué medidas toma para combatir esa situación?*
8. *¿Qué le viene bien para mejorar la relación entre la salud y las emociones (ejercicio, relaciones sociales...)?*
9. *¿En qué momentos de la vida se ha sentido bien física y emocionalmente? ¿Por qué?*
10. *Cuando no se siente a gusto desde el punto de vista de la salud o de las emociones, ¿qué hace?, ¿pide algún tipo de ayuda, consejo?, ¿deja pasar el tiempo?...*
11. *¿Dedica algún tiempo para sí mismo? ¿De qué forma? ¿Con qué periodicidad (cada día, semana...)?*
12. *¿Qué cree que le ayudaría a mejorar en su persona desde el punto de vista de la salud y las emociones?*
13. *¿Le gustaría añadir algún tema que no hayamos abordado en esta entrevista?*

## Resultados

Los resultados más relevantes han sido:

Todos los sujetos consideran que existe algún tipo de relación entre sus emociones y la salud, siendo considerada más fuerte entre las mujeres (con independencia del rango de edad).

Los sujetos sometidos al estudio consideran que las personas conscientes de la repercusión que suponen sus emociones en su salud son: positivas, reflexivas y con una especial sensibilidad.

Los hombres de ambos rangos de edad consideran al deporte y el ejercicio físico como un factor para lograr el equilibrio entre sus emociones y la salud, mientras que en las mujeres ese equilibrio se logra con la estabilidad social, familiar y personal.

El factor fe o creencias religiosas no influye, según nuestros encuestados, en la relación salud-emociones, siendo las mujeres menores de treinta años las más receptivas ante esa posibilidad.

Todos nuestros sujetos consideran que el paso de los años es un factor muy influyente en la percepción de las emociones y la salud. Por rangos de edad, tanto hombres como mujeres mayores de sesenta años valoran como momentos plenos cuestiones relacionadas con los hijos, los nietos o la familia en general; mientras que tanto hombres como mujeres jóvenes contemplan como momentos plenos los relacionados con en el entorno laboral y académico.

En conclusión, los sujetos encuestados creen en la relación entre las emociones y la salud, y son conscientes de que la calidad de vida es el resultado de una vida equilibrada y sin estrés. Están de acuerdo con la influencia de la tristeza en la depresión y del miedo en la ansiedad y para ello, cada uno con sus tácticas, recurren a las relaciones sociales, las actividades de ocio y tiempo libre, la comunicación, el deporte, etc.

## Bibliografía

- Alonso Puig, M. (2010): *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*. Barcelona, Plataforma Editorial.
- “¿Qué es la Enfermedad?”. Entrevista al Dr. Jorge Iván Carvajal Posada. Médico Cirujano de la U. de A. Pionero de la Medicina Bioenergética. Disponible en: [http://www.concienciadeser.es/enfermedad\\_causas.html](http://www.concienciadeser.es/enfermedad_causas.html)
- Peraza, Á. (2005): “Las emociones armonizan la salud”. En [www.misionpsique.com](http://www.misionpsique.com)
- Shapiro, D.(2010): *La conexión cuerpo mente*. Barcelona, Ed. Robinbook.
- VV.AA. (2009): “Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física”. En *Suma Psicológica*, vol. 16, núm. 2, diciembre, , pp. 85-112. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=134213131007>





Fernando Gutiérrez

Foto de grupo

