

Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas

Carmen Maganto Mateo
Juana María Maganto Mateo

PIRÁMIDE



Carmen Maganto Mateo
Juana María Maganto Mateo

**Cómo potenciar
las emociones
positivas**
y afrontar
las negativas

EDICIONES PIRÁMIDE

Índice

Introducción

1. Las emociones: un acercamiento a su comprensión

1. ¿Qué son las emociones?
2. Características de las emociones
3. ¿Cómo sabemos si una emoción es patológica?
4. ¿Para qué sirven las emociones?, ¿qué función tienen?
5. ¿Por qué sentimos con más frecuencia unas emociones que otras?
6. ¿Cómo se desarrolla el proceso de la emoción?
7. El proceso de la emoción: el cerebro emocional

2. El funcionamiento de las emociones

1. Las emociones tamizan o criban la percepción de la realidad
2. Lo afectivo es lo efectivo
3. Las relaciones sociales desde la dimensión emocional empática
4. No se aplaude sólo con una mano
5. Asumir la responsabilidad emocional de nuestra vida
6. ¡Ten cuidado! tengo la espalda quemada
7. El tiempo NO lo cura todo
8. En la vida emocional, todo es según el color del cristal con que se mira

3. La experiencia positiva de fluir

1. La experiencia positiva de fluir
2. Elementos esenciales de la experiencia de «flujo»
3. Factores que influyen en el alcance de la experiencia positiva o fluir
4. Beneficios del flujo en la persona
5. Orientaciones prácticas que promueven la experiencia de fluir

4. La resiliencia: afrontar, construir, transformar

1. Acercándonos al concepto de resiliencia
2. Construir y desarrollar la resiliencia
3. Incrementar estrategias de afrontamiento
4. Orientaciones prácticas que promueven la resiliencia

5. El optimismo. Cómo vivir mejor

1. El pensamiento optimista
2. ¿Cómo surge el pensamiento optimista?
3. Prejuicios y críticas. El optimismo inteligente
4. Practicar el optimismo
5. ¿El optimismo nos hace más felices?
6. Convertir el optimismo en un hábito de vida

6. Agresividad, ira, rabia, cólera

1. Qué es la agresividad
2. Manifestaciones de la agresión
3. Cómo surge la agresividad
4. Cómo afrontar la agresividad, ira, rabia, cólera

7. La envidia y los celos

1. Qué es la envidia
2. Efectos secundarios de la envidia
3. Cómo surge
4. ¿Qué son los celos?
5. Cómo afrontar la envidia y los celos
6. Cómo afrontar o trabajar la envidia
7. Orientaciones para superar los celos

8. El miedo y la ansiedad

1. Qué es el miedo
2. Qué es la ansiedad
3. Fobias
4. Cómo surge el miedo
5. Relación entre ansiedad y salud
6. Cómo afrontar las emociones de miedo y ansiedad
7. Estrategias cognitivas
8. Estrategias de afrontamiento y consecución de metas realistas
9. Estrategias de fortalecimiento y cuidado personal

9. La tristeza y la depresión

1. Qué es la tristeza
2. Qué es la depresión
3. Depresión y duelo

4. Tristeza, depresión y salud
5. Cómo surge la tristeza extrema
6. Cómo afrontar o manejar la tristeza excesiva y la depresión
7. Orientaciones a los familiares de las personas muy tristes y deprimidas

10. Trabajar las emociones desde la dimensión cognitiva

1. Influencia de los pensamientos y las creencias
2. Cómo cambiar las ideas irracionales: las autoinstrucciones
3. Técnicas para detener los pensamientos obsesivos
4. Cómo cambiar los pensamientos negativos en pensamientos positivos

11. Trabajar las emociones desde la dimensión relacional

1. El manejo de las emociones desde el concepto de inteligencia emocional
2. El manejo de las emociones desde el concepto de salud integral
3. El manejo de las emociones desde el poder de las palabras

12. Buenas prácticas de emociones positivas

Mi vida emocional

La expresión de las emociones

Toma de conciencia de mis reacciones emocionales

Trabajo personal sobre las emociones

¿Cuál es mi grado de salud emocional?

Orientaciones más útiles para trabajar con las emociones positivas

Orientaciones más útiles para trabajar con las emociones negativas

Decálogo para fomentar las emociones positivas

Referencias bibliográficas

Créditos

*A nuestra madre,
que nos ha transmitido
el sentido positivo de la vida.*

INTRODUCCIÓN

La psicología es una ciencia que a lo largo de su historia ha mostrado especial interés en la comprensión y ayuda a las personas con problemas mentales y emocionales. Los psicólogos interesados en los temas de salud mental sabemos que el interés de la psicología por los trastornos mentales y por los métodos de ayuda ha supuesto también una limitación en otros aspectos. Limitación, en el sentido de que dispone de más conocimientos sobre la enfermedad mental y el dolor psíquico que sobre la felicidad, el bienestar, el amor... Es decir, sabemos más de los aspectos psicopatológicos que de los psicosaludables.

Martin Seligman (1999), al aceptar la presidencia de la American Psychological Association, pronunció su discurso inaugural proponiendo el estudio, la investigación y el desarrollo de lo que llamó la Psicología Positiva, entendiendo por tal el bienestar psicológico, los factores que contribuyen a la felicidad, las fortalezas del ser humano, la resiliencia, la alegría, el optimismo, la ilusión, la creatividad, el sentido del humor, etc.

La psicología positiva necesita para su desarrollo el aporte de otras ciencias: las ciencias sociales (el bienestar social es ineludible para el bienestar individual), las ciencias económicas y de mercado (no puede existir un estado de bienestar con la desigual distribución de la riqueza y sus consecuencias para algunos), las ciencias políticas (en las que se toman decisiones «insalubres» para muchos de los ciudadanos, por ejemplo, para los ancianos, para las mujeres, para los marginados...), las ciencias religiosas (todas aquellas que dotan de un sentido trascendente a la vida y proponen comportamientos consecuentes) y también, sin duda, las ciencias de la salud en todas sus especialidades.

Lo expuesto se justifica porque en este texto se van a plantear los conocimientos de este nuevo punto de vista, las emociones positivas, deteniéndonos en aquellas que tienen más investigación acumulada y de las que sabemos que aportan más beneficios (Lyubomirsky, King y Diener, 2005). Atendiendo a la formación clínica de una de las autoras de este texto, así como a la acumulación de conocimientos que hoy existe sobre el tema, se expondrán las emociones negativas con cierto detalle.

Por consiguiente, en la primera parte se explica qué son las emociones, sus componentes, las características que tienen y su fundamento neurológico. La segunda parte se centra sobre algunas de las emociones, positivas y negativas, que más nos afectan en nuestra vida relacional, proponiendo algunas estrategias, métodos y orientaciones para trabajar con ellas.

Esta exposición pretende clarificar algunos conceptos que ayuden a entender qué son y cómo surgen las emociones más comunes, dar pistas o proponer estrategias y orientaciones para el trabajo personal. Nos interesa demostrar la importancia de conocer mejor nuestra vida emocional, de saber más sobre nuestras emociones, de aventurarnos a perderles el miedo, de

ponerles nombre y de hablar de ellas, con la certeza de que se pueden mejorar. Al fin y al cabo, las emociones regulan nuestra conducta, nos llevan a tomar decisiones en más ocasiones de las que sospechamos y explican nuestro estado de bienestar o de malestar¹.

Este libro puede ser utilizado por todas aquellas personas, sean o no profesionales, interesadas en la mejora de la dinámica personal y relacional y ofrece recursos de intervención desde la educación y psicología positiva aplicables al ámbito educativo, clínico, familiar y social.

NOTAS

¹ Este libro forma parte de los resultados del Proyecto de Investigación I+D+I concedido por el Ministerio de Ciencia e Innovación. Investigadora principal: Juana M.^a Maganto Mateo. Código: EDU2008-03272-E, así como de la experiencia profesional de Carmen Maganto Mateo en la realización de talleres sobre emociones.

1. LAS EMOCIONES: UN ACERCAMIENTO A SU COMPRENSIÓN

Carmen Maganto Mateo
Juana María Maganto Mateo

1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

La definición de emoción es algo más complejo de lo que en un primer momento parece. En la vida cotidiana manejamos términos como emoción, sentimientos, pasión y otras palabras similares para expresar estados de excitación que nos producen alteraciones físicas, como sudor, palpitaciones, dolores musculares, temblor, etc., estados psicológicos de bienestar o malestar, así como pensamientos y conductas relacionados con estos estados. Suele ser habitual identificar la experiencia subjetiva de la emoción con la sensación. La propia palabra «sentimiento» que utilizamos indistintamente para hablar de las emociones así lo demuestra. En este texto se van a utilizar ambos términos a veces indistintamente, pero con algunas matizaciones: emoción y emociones porque es el tema central de este trabajo, y sentir y sentimientos porque las emociones, aunque se piensan, sobre todo se sienten.

Las emociones son estados afectivos subjetivos que tienen múltiples dimensiones. Cuando vemos una serpiente notamos una palpitación en el corazón, ganas de correr, percibimos el peligro, sentimos temor, y todo esto de forma instantánea sin que seamos capaces de saber si primero empezamos a sudar o primero pensamos en el peligro, si sentimos miedo y por eso nos palpitaba el corazón, o si sentimos palpar el corazón y por eso sentimos miedo. En las emociones entran a formar parte respuestas biológicas, fisiológicas, pensamientos, conducta y hasta la misma adaptación social. Posiblemente cada persona tenga estas respuestas con distinta intensidad. Todo este conjunto de reacciones son la respuesta a los sucesos que nos ocurren, aunque, como veremos más adelante, no son propiamente estos sucesos los que originan una emoción, sino la interpretación, esto es, el significado personal que nosotros le damos.

Una emoción tiene que cumplir cuatro criterios para considerarse tal:

Criterios propios de las emociones

- La emoción tiene una connotación o significado específico y subjetivo único para cada persona.
- Va acompañada de una expresión facial determinada y muy concreta.
- Tiene un patrón de descarga neuronal específico, es decir, unas reacciones físicas singulares y determinadas.
- Cada emoción origina unos comportamientos concretos que podemos reconocer como propios de ella.

El sentimiento se considera como la experiencia subjetiva de la emoción. Tiene su origen en las sensaciones y percepciones del momento. El sentimiento siempre supone el juicio que uno hace de su experiencia cuando tiene que enfrentarse a la situación.

Las emociones y sentimientos tienen sus códigos y su forma de expresión, así como sus efectos secundarios. Por ello, es importante conocer cómo funcionan las emociones y al servicio de qué están, porque si lo ignoramos, también ignoramos una parte importante de nuestra vida. En consecuencia, hacernos conscientes y saber identificar lo que nos ocurre y lo que nos puede ocurrir es una tarea preventiva emocional importante y necesaria (Soler y Conangla, 2003).

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

Vamos a revisar algunos aspectos de las emociones que ya expresé en otro momento (Maganto, Del Río y Roiz, 2002) y que nos pueden ayudar a entender mejor qué son las emociones.

Las emociones, en principio, no son ni buenas ni malas. Existen muchos matices en esta frase. Si alguien se alegra por las desgracias de otra persona, la alegría que experimenta no es «buena», y si alguien está deprimido tras una pérdida importante, en principio es lo esperable y es sano. Así podríamos poner muchos ejemplos. Sin embargo, hablamos de emociones positivas cuando los estados emocionales nos reportan bienestar, salud, equilibrio, felicidad, etc. Y hablamos de emociones negativas cuando los estados emocionales ocasionan malestar, nos hacen daño o hacen daño a otros.

Se adquieren por maduración, son evolutivas. No se nace con un abanico muy diverso de emociones, pero la persona, a lo largo de su desarrollo, adquiere una variación cada vez mayor de distintos estados emocionales y esto nos proporciona una gran riqueza. Decimos, por tanto, que son evolutivas, y lo son en dos sentidos: *a)* en determinadas edades se experimentan más unas emociones que otras, e incluso hay emociones características de determinadas edades. Los bebés sienten miedo de los ruidos fuertes, sienten alegría al ver el rostro de su madre, pero no les dice nada ver un billete de 500 euros o cruzar un semáforo en rojo; y *b)* el modo de vivirlas y expresarlas es diferente en función de la edad, siendo en las primeras edades más bruscas, repentinas, pasajeras y cambiantes, y en cambio más moderadas, estables y proporcionadas a medida que aumenta la edad.

Suponen un aprendizaje. Se aprenden en el ámbito familiar y social. Se aprende a identificar el estado emocional con una etiqueta verbal, un nombre. Generalmente los padres, desde las primeras edades, ponen nombre a nuestros estados de ánimo, y así aprendemos que estamos «tristes», tenemos «miedo» o «envidia». Además, el lenguaje no verbal, la conducta en general, es otra fuente de aprendizaje importante; aprendemos a reaccionar con miedo o tensión o a expresar la alegría desde edades tempranas porque estamos expuestos a ello. El niño no aprende el peligro que encierra meter una horquilla en el enchufe por el razonamiento

que su madre le hace, sino por la cara de susto, el tono de la voz, etc., de su madre. Las manifestaciones faciales y corporales que expresan las emociones son fruto de la programación genética, como veremos posteriormente, y del aprendizaje sociocultural.

Las emociones aparecen en todas las circunstancias de la vida. No es posible vivir sin sentir o experimentar algún tipo de emoción, y en determinadas situaciones de nuestra vida prevalecen unas emociones sobre otras.

La emoción surge como respuesta a un estímulo, que puede ser sensorial, un acontecimiento, un conflicto, una persona, etc. Ante estos estímulos, la persona responde con sus esquemas biológicos que están inscritos en su cerebro emocional, como veremos posteriormente, y con los patrones de comportamiento adquiridos durante su vida. Además, según nos parezca más o menos proporcionada la reacción emocional ante el estímulo o suceso que se nos presenta, decimos que esa reacción es normal o patológica. Las reacciones desproporcionadas de rabia, agresión o tristeza son comunes en los niños de menor edad, pero dejan de serlo en la segunda infancia, y no son esperables a medida que la persona crece y madura.

La emoción es una experiencia interna con diferentes intensidades. Son experiencias que suceden en el interior de la persona y que se pueden comunicar o no. Se experimentan dentro de la persona y las vivimos con diferentes niveles de intensidad; por eso hablamos de emociones fuertes y débiles, o bien de experiencias intensas o suaves. Aunque estas experiencias son subjetivas, la intensidad de la respuesta puede ser observada, y a través de ella se puede deducir la intensidad emocional. Una película, una noticia de la televisión o cualquier acontecimiento, sabemos cuánto influyen en cada persona por los gestos, gritos, lágrimas, silencios, etc.

Son contagiosas. Las emociones no se heredan, «se pegan», se contagian. Determinadas situaciones colectivas propician vivencias emocionales «grupales» por contagio y fusión. Las manifestaciones de sectas, grupos musicales y otras muchas experiencias religioso-espirituales de identificación grupal así lo demuestran. Pero también ocurre que cuando pasamos una tarde escuchando a una persona deprimida o vivimos con una persona depresiva, nuestro estado de ánimo se tiñe de esos mismos sentimientos. Por ello, el ambiente que vivimos en nuestras familias y el ambiente que creamos a nuestro alrededor producen unas emociones u otras, aunque no seamos conscientes de ello. Es fácil reconocer como característico de algunas familias un tinte emocional más precavido, temeroso, deprimido, alegre, audaz, etc. Por ello se habla de «pesimismo aprendido», de «agresión aprendida» y de «miedo aprendido», puesto que son las tres emociones que más fácilmente se contagian y aprenden por contagio.

Características de las emociones

- Las emociones, en principio, no son ni buenas ni malas.
- Se adquieren por maduración, son evolutivas.
- Suponen un aprendizaje.
- Las emociones aparecen durante todas las circunstancias de la vida.

- La emoción surge como respuesta a un estímulo.
- La emoción es una experiencia interna con diferentes intensidades.
- Las emociones son contagiosas.

3. ¿CÓMO SABEMOS SI UNA EMOCIÓN ES PATOLÓGICA?

Hay algunos indicadores que nos dan pistas para saber si las emociones y sentimientos que estamos viviendo son normales o tienen algún matiz patológico. Estos indicadores aisladamente pueden no ser importantes, pero varios de ellos deberían hacernos pensar que lo que nos está ocurriendo no nos hace bien.

Una emoción se considera patológica cuando *organiza respuestas que alteran el bien social*. Algunos estados emocionales negativos son tan intensos, que se experimenta una necesidad imperativa de descarga en el exterior que impulsa acciones de venganza, daño, destrucción, etc. Si cuando vamos conduciendo por la carretera un señor nos adelanta inadecuadamente y casi chocamos, es posible que digamos alguna frase fuerte y que protestemos, pero no es esperable que intentemos adelantarle de nuevo y si podemos le arrinconemos en la cuneta o que intentemos golpear su coche poniendo en peligro su vida. La respuesta agresiva quizá sea esperable atendiendo al estímulo, pero no la destructividad social con la que se responde.

También tenemos que considerar si esa respuesta emocional *expresa la incapacidad de resolver adecuadamente un conflicto*. La intensidad de determinados estados de ánimo, generalmente negativos, produce tanto malestar psicológico e incluso físico, que incapacita a la persona para verbalizar, reflexionar o descargar por otras vías las tensiones acumuladas. Cuando los conflictos se «sentimentalizan», es decir, cuando se traducen en emociones que se vuelven intolerables y nocivas para la persona, no se nos ocurre qué hacer, o cómo hacer para dar una respuesta menos impulsiva y más racional. En este caso, esas emociones se consideran patológicas.

Reflejan poca capacidad de frustración o de adaptación. En ocasiones, determinados sentimientos y emociones nos producen reacciones que indican la dificultad que tenemos de aceptar una renuncia, una contrariedad, o la imposibilidad de adaptarnos a una situación no prevista o no deseada. Estas expresiones alertan sobre los problemas del sujeto y de que algo ocurre en su vida emocional para que se produzcan estas respuestas. Nos ponen en la pista de que algo no va bien. Tenemos tendencia a echar la culpa a la situación, pero el problema somos nosotros, que no podemos o no sabemos reaccionar adecuadamente.

Producen rechazo en los demás. Si determinadas formas de expresar las emociones no son bien toleradas en el ambiente concreto en que vive una persona porque van abiertamente en contra de los valores culturales y sociales de ese grupo, aparece un rechazo hacia dicha persona. Si no se cambia en parte o totalmente esa expresión, termina convirtiéndose en una fuente de malestar psicológico. Las reacciones de los demás nos indican la adecuación o

inadecuación de nuestras expresiones.

Alteran funciones corporales. Quizá uno de los indicadores más válidos de que la vida emocional está afectada por alguna perturbación emocional sea la aparición de síntomas somáticos sin una causa física evidente que los justifique. Los pensamientos que no podemos digerir y los sentimientos que las palabras no pueden decir, se inhiben, se estrangulan o se amordazan, pero finalmente encuentran una vía de expresión en la somatización corporal. Especialmente en los niños, esta vía de expresión es muy frecuente. También los adultos somatizamos la emoción si no podemos «verbalizarla», «mentalizarla», «sublimarla» o «descargarla» por otras vías más socializadas. Por consiguiente, ¡atención a los síntomas corporales!

Alteran funciones mentales, sociales o laborales. La experiencia de la vida cotidiana nos dice hasta qué punto somos incapaces de pensar, relacionarnos o trabajar cuando estamos alterados emocionalmente. Por experiencia sabemos que nos confundimos al escribir, cometemos más errores hablando, olvidamos datos, perdemos objetos, nos chocamos con las cosas y estamos más torpes en las relaciones sociales. Como resultado de lo anterior, la concentración disminuye, la efectividad es menor, y en el ámbito laboral desciende el rendimiento. Estos indicadores son un aviso de que nuestro estado emocional está alterándose más allá de lo aconsejable y que conviene tomar alguna medida.

4. ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?, ¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN?

Las emociones tienen distintas funciones y nos sirven para una mejor adaptación y relación social.

a) *Protección/Adaptativa.* Ésta es una función importante. La función adaptativa significa que las emociones nos preparan para dar una respuesta apropiada a cada situación. Cada una de las emociones desencadena reacciones específicas de adaptación y protección para el individuo. Por ejemplo:

- El miedo promueve una tendencia a la protección; por ello evitamos el peligro o nos alejamos de él.
- La sorpresa nos ayuda a orientarnos frente a una situación nueva.
- La aversión nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- La agresividad, e incluso la ira, nos impulsa a defendernos de un peligro y a atacar antes de ser destruidos.
- La alegría busca repetir esa situación o mantenerla el máximo tiempo posible.
- La tristeza nos motiva a la reflexión, el análisis y la búsqueda de ayuda.

b) *Informativa.* Las emociones nos dan pistas sobre cómo estamos personalmente, cómo

está la otra persona y cómo es la situación que tenemos delante (peligro, amenaza...). La información que ofrecen es preferentemente no verbal, y es más evidente que las propias palabras porque las emociones se expresan más allá de la voluntad de hacerlo. Los gestos faciales son una excelente vía informativa; por eso nos traicionan y es más difícil engañar con los gestos que con las palabras.

- c) *Social*. Está demostrado que facilitan la relación social puesto que nos abren y permiten una comunicación de nuestros sentimientos, regulan la manera en la que los otros nos responden, facilitan las interacciones sociales. Como su función también es informativa, sé lo que el otro piensa y puedo ajustarme a sus necesidades.
- d) *Motivacional*. Son una fuerza que nos prepara para potenciar o dirigir la conducta. Nos ofrecen la información necesaria para actuar, y lo hacen de modo rápido e imperativo. Impulsan a poner soluciones al malestar, envían órdenes y mensajes a los órganos encargados de cumplir las órdenes y envían la energía necesaria (concentración de adrenalina, ritmo cardíaco acelerado...) para llevarlas a cabo. La emoción predispone a actuar, a veces de forma urgente, por ejemplo, cuando uno se siente amenazado. Por eso, emoción y motivación están relacionadas.

En síntesis podemos decir que las emociones

- Son una *señal* para nosotros mismos.
- Nos *preparan* para la acción.
- *Vigilan* el estado de nuestras relaciones.
- *Evalúan* si las cosas nos van bien.
- Sirven de señales a *los demás*.
- Deciden *cómo actuar*, ponen la emoción en perspectiva y hacen que tenga sentido.

5. ¿POR QUÉ SENTIMOS CON MÁS FRECUENCIA UNAS EMOCIONES QUE OTRAS?

Cada persona experimenta habitualmente unas emociones más que otras. Su mundo emocional puede definirse preferentemente por experimentar estados de alegría o depresión, ansiedad o serenidad, miedo o atrevimiento, rabia o empatía, etc., y la pregunta que nos hacemos es: ¿por qué ocurre así? Para Cristóbal (1966), la explicación viene de nuestra historia personal biográfica. Por ello dice que hay factores o razones que explican que esto ocurra. Las razones pueden agruparse en tres tipos de factores, como son:

- A) *Factores predisponentes*. Las emociones tienen dos componentes básicos, uno biológico y otro cultural. Por ello, son factores que predisponen a sentir más unas emociones que otras aquellos que son más habituales o persistentes en nuestra propia familia donde nos hemos criado. Esto puede ocurrir o bien porque biológicamente

tenemos más tendencia a sentir en esa dirección, o bien por el aprendizaje que se realiza con quienes vivimos. A este aprendizaje a través de las personas que nos cuidan y nos educan lo llamamos «aprendizaje vicario» o «aprendizaje mediado». Por eso hemos dicho que las emociones no se heredan, «se pegan», se contagian, son como los virus, para bien o para mal.

B) Factores precipitantes. Cuando hablamos de factores precipitantes nos referimos a todos aquellos acontecimientos o situaciones que hacen que inhibamos o no expresemos las emociones que sentimos, o todo aquello que favorece la expresión de dichas emociones. Así, por ejemplo, un acontecimiento inesperado, una conversación marcada por la agresividad, una pérdida importante, la reacción de la persona con la que nos estamos comunicando, etc., cuando incide en una experiencia ya vivida y grabada como experiencia de malestar, envidia, rabia, vergüenza, alegría, bienestar, etc., provoca el mismo o similar tipo de respuesta, es decir, estimula que se desarrolle la emoción con la que se asocia este nuevo acontecimiento. Cada uno de nosotros tenemos archivos guardados con diferentes códigos y es ahí donde se re-sitúa la experiencia actual.

C) Factores de mantenimiento. Son factores de mantenimiento los beneficios secundarios obtenidos de las acciones, pensamientos, sentimientos, etc., que siguen a la experiencia emocional. Si el análisis del coste/beneficio es favorable a la persona de forma inmediata, sin duda intentará mantener ese tipo de respuesta y esa emoción todo el tiempo que pueda. Y esto es válido tanto para las emociones que denominamos «positivas» como «negativas». Si, por el contrario, tomamos conciencia de que comportarse y expresarse de este modo trae más sufrimientos que ventajas, intentaremos cambiar la expresión emocional, la intensidad de la misma, o se optará por la inhibición o represión voluntaria de la expresión emocional.

Todos estos factores actúan de forma conjunta, de modo automático y no muy consciente. Por eso es tan importante el análisis de la experiencia cognitiva de las emociones para trabajar con ella en el cambio emocional, como veremos posteriormente.

6. ¿CÓMO SE DESARROLLA EL PROCESO DE LA EMOCIÓN?

Para explicar el proceso de la emoción puede ser buen símil la metáfora del ordenador, propuesta por Jáuregui (1999) para entender qué responsabilidad tiene el cerebro en el funcionamiento emocional.

Nuestro cerebro funciona como un ordenador que tiene programado un sistema operativo o sistema propio que incluye distintos programas. Éstos han sido instalados genéticamente y son, por tanto, innatos (la risa, el llanto, la digestión, etc.). Estos programas los llama Jáuregui bionaturales. Pero el cerebro humano admite también otros programas, los culturales, que no son propiamente innatos, de los que el cerebro posee las claves para que funcionen

correctamente en el ordenador personal. Una vez instalados en el cerebro humano, es difícil establecer los límites entre lo genético y lo cultural, se transforman en bioculturales. La religión, por ejemplo, es en parte un programa biológico en cuanto que requiere, entre otras cosas, de un lenguaje para el que el ser humano está preparado genéticamente, incluyendo sus leyes gramaticales, significados, etc., y un programa cultural de significados, en cuanto que cada cultura genera sus propios significados religiosos, vinculados a su vez a otros significados culturales de orden familiar, político, etc.

El sistema emocional es un sistema genético de información que informa al individuo sobre qué ocurre, y a la vez es un sistema de gobierno que envía órdenes precisas sobre qué debe hacer, cuándo y cómo, y cuál es el grado de urgencia del trabajo a realizar. Para hacer ejecutar sus órdenes, el cerebro dispone de unos medios de presión, premios y castigos, que hacen que estas órdenes se cumplan. Los sentimientos son los premios y los castigos (le informa de que tiene un pincho en el dedo, pero también le da la orden de que se lo saque; si esa orden no se cumple, el sujeto es castigado con dolor). El individuo puede desobedecer las órdenes del ordenador cerebral, pero no puede evitar el dolor.

El cerebro está equipado para filmar, archivar y reproducir. Dispone de mecanismos para buscar rápidamente los «archivos» que se necesitan: la palabra, la fecha, el nombre que deseamos recordar, la cita del libro que queremos leer, etc. A lo largo de la vida vamos llenando archivos, poniéndoles nombre y guardándolos. Cada ordenador, es decir, el cerebro de cada persona, tiene unos archivos más o menos llenos, guardados con más o menos orden y con contenidos diferentes.

Una de las cosas más asombrosas de nuestro cerebro emocional no es que tenga capacidad de almacenar la información y de transformarla en materia pensante, sino que disponga de estas salas para visionar. Cuando queremos, entramos en la sala, abrimos un fichero y revivimos escenas que sólo nosotros conocemos y podemos volver a ver. En otras ocasiones no somos capaces de encontrar y volver a ver el archivo que queremos, y en su lugar se nos imponen imágenes que desearíamos borrar. La sala de visionado está casi permanentemente abierta, porque nuestro ordenador cerebral emocional está conectado con los programas sensoriales, mentales y emocionales, y estos sistemas siempre están activos (LeDoux, 1999). Pero curiosamente, estos sistemas, a diferencia de los ordenadores físicos, tienen de la realidad una «experiencia interna». Nada existe fuera que no exista en nuestro interior, mejor dicho, la realidad exterior no es para cada uno sino la realidad que ha construido en su ordenador cerebral-emocional. Un IBM maravilloso podrá grabar sonidos, reproducir vídeos, acumular textos, incluso realizar operaciones de carácter mental, pero no puede sentir. El ser humano puede sentir, y la realidad que su ordenador cerebral le transmite (sensorial, mental y emocional) es fundamentalmente una realidad atravesada por las emociones y sentimientos, y sólo ésa es la «realidad» para el ser humano.

En todo este proceso el software tiene que funcionar perfectamente, y aun en estos casos, en el proceso de múltiples traducciones de lo sensorial a lo mental-emocional y comportamental y viceversa, las traducciones nunca son del todo fidedignas. Las traducciones, como ocurre

siempre, tienen sus sesgos, pierden información en el trayecto y tergiversan parte de la información. En algunas carpetas guardamos información «secreta», sensible, que no debe ser expuesta a cualquiera. La protección de datos es necesaria, y sólo a determinadas personas podemos dejarles entrar en esos archivos, otras podrían malinterpretarlos y dañarlos.

Y no es casual que los dos componentes vitales para el ser humano, como son las ideas y los sentimientos, pertenezcan a esa realidad intangible, inaudible, intocable e invisible que es el mundo metafísico. Es decir, el mundo de las ideas y los sentimientos, que son realidades que no pueden ser detectadas por el sistema sensorial. Las ideas y los sentimientos pertenecen al mundo secreto e intransferible que circula en el ordenador cerebral del propio individuo, y nadie tiene acceso a él sino el propio sujeto. Lo que uno piensa y siente, cuando tiene que ser traducido para el observador externo, nunca conserva la «realidad» genuina que tiene para el sujeto que narra sus propias ideas y sentimientos.

Nuestro maravilloso ordenador cerebral, como todos los ordenadores, no siente ni se emociona, pero envía los mensajes a un sujeto que sí siente y se emociona. ¿Cómo envía los mensajes o a través de qué o de quién envía los mensajes? Los canales de información o el cartero, si lo queremos llamar así, es el cerebro emocional. Cuando tenemos un pelo en el ojo sentimos la molestia a través de los canales sensoriales y diversas partes del cuerpo, en unión con el cerebro, recibirán mensajes para tomar alguna iniciativa y aliviar la molestia. El sistema emocional, en palabras de Jáuregui, es el sistema de información instalado en el cerebro más preciso, rápido, complejo e ingenioso de aquellos con los que cuenta la naturaleza humana. Puede llegar a ser tirano porque cuenta con leyes genéticas previamente establecidas que a su vez le gobiernan, pero otras estructuras cerebrales, no las pertenecientes al cerebro emocional, envían también mensajes que complementan la información. Así que dicha información responde a varios sistemas de comunicación cerebral: sistema sensorial, sistema mental y emocional.

El cerebro del ser humano tiene sistemas para:

- a) Recibir la información: Sistema sensorial (sentidos).
- b) Procesar la información: Sistema emocional y cognitivo (emociones y pensamiento).
 - Bulbo raquídeo.
 - Sistema límbico.
 - Neocórtex.
- c) Responder a la información: Sistema conductual (comportamiento).

7. EL PROCESO DE LA EMOCIÓN: EL CEREBRO EMOCIONAL

Al ser humano le llegan los estímulos por la vía sensorial, pero su sistema cerebral está equipado, siguiendo con la metáfora del ordenador, con un programa para traducir esos estímulos (el llanto de un niño, escuchar una palabra o ver una bandera) en ideas (sistema

mental) y en sentimientos (sistema emocional). Entran a formar parte de estas traducciones todos los órganos sensoriales: las neuronas que transmiten información, las regiones del cerebro que las reciben, almacenan, procesan y confieren significados mentales y emocionales, y también todas las vías eferentes (vías o canales de respuesta) que, traducidas en palabras, llanto, sonrisa..., envían de nuevo los significados mentales y emocionales a otros órganos periféricos.

a) *El sistema sensorial como receptor de la información.* En primer lugar, hay que indicar la importancia del *sistema sensorial* en el ser humano, que es mayor de lo que habitualmente estamos acostumbrados a considerar. Nada hay en nuestro cerebro que no haya pasado por nuestros sentidos. Las sensaciones son la fuente principal de nuestros conocimientos, son los canales básicos por los que la información llega al cerebro y es ahí donde se «traducen» o se «transforman» en pensamientos y sentimientos. El cerebro necesita de estímulos para activarse y sólo así es capaz de funcionar. Es imposible realizar funciones mentales si no hay una corriente de información procedente del mundo exterior. Por ello, nuestros pensamientos y emociones comienzan con un proceso sensorial perceptivo que envía mensajes a nuestro cerebro. Cada uno de los sentidos, el gusto, la vista, la piel, el oído, etcétera, tiene unas capacidades específicas para captar la realidad, y la conjunción de todos ellos nos dan la percepción del mundo exterior. Podemos decir que las sensaciones son la fuente inicial e imprescindible de nuestros conocimientos, pensamientos y emociones, sin las cuales no podríamos realizar estas funciones. Por eso podemos decir que pensamos con las manos, con la piel, con los ojos, antes que con la corteza cerebral. Son los órganos de los sentidos los primeros que efectúan un pensamiento sensorial. La percepción no es otra cosa que la organización, interpretación y procesamiento de la información que llega por los sentidos. Todos los impulsos eléctricos que se originan en los órganos sensoriales se transmiten y se codifican por vías nerviosas a determinadas partes del cerebro que permiten codificarlas e interpretarlas como veremos seguidamente. Pero no olvidemos la importancia de los sentidos en el origen de la emoción.

b) *Procesar la información: Sistema emocional y cognitivo (emociones y pensamiento).* La pregunta que surge es: ¿cómo o a través de qué envía los mensajes? Los canales de información o el cartero, si lo queremos llamar así, es el *cerebro emocional*. Ahora ya sabemos que tenemos un pincho en el dedo, y diversas partes del cuerpo, en unión con el cerebro, recibirán mensajes para tomar alguna iniciativa y aliviar la molestia. El sistema emocional es, en palabras de Jáuregui, el sistema de información instalado en el cerebro más preciso, rápido, complejo e ingenioso de aquellos con que cuenta la naturaleza humana.

Uno de los componentes es el *bulbo raquídeo*, que es la parte más primitiva y antigua del cerebro, es la prolongación de la médula espinal y da cuenta de funciones vitales que no realizamos de forma consciente, como son la respiración y el

metabolismo, pero además dirige los impulsos, los instintos y los reflejos. Los aprendizajes que se automatizan, aunque no sea el bulbo raquídeo responsable de su aprendizaje, se incluyen en la programación de dicha zona cerebral.

La segunda estructura es el *sistema límbico*. Es una estructura responsable de las emociones que es común con los animales. Es el centro emocional del cerebro. Dentro del sistema límbico existen otras estructuras, siendo especialmente importantes el hipocampo y la amígdala, que junto a zonas de la corteza cerebral permitieron por primera vez en la historia de la evolución almacenar, procesar y recordar la información. Por eso son algunas de las estructuras cerebrales encargadas del *procesamiento de la información*. En concreto la amígdala es la especialista de las funciones emocionales (Lindenfield, 1998).

Finalmente se desarrolló el *neocórtex, el sistema mental*, la tercera estructura de la tríada. Esta tercera estructura fue la culminación de la evolución neurológico-genética. Por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico la naturaleza desarrolló el neocórtex, *el cerebro racional*. Éste fue un salto decisivamente importante y significativo en el desarrollo de la humanidad, puesto que a los instintos, impulsos y emociones se añadió la capacidad de pensar de forma abstracta, más allá de lo concreto, más allá de la inmediatez del acontecimiento presente. Comprende la parte externa de los hemisferios, especialmente el lóbulo frontal, que es el responsable de las funciones superiores, no sólo de las racionales o cognitivas, sino también de los sentimientos. Los sentimientos serían para las neurociencias una actividad nerviosa y neuronal compleja, que incluye las zonas más evolucionadas de la corteza cerebral. Se ven activados por el sistema límbico, modulados a su vez por áreas del propio neocórtex y ejecutados por el hipotálamo a través de secreciones hormonales.

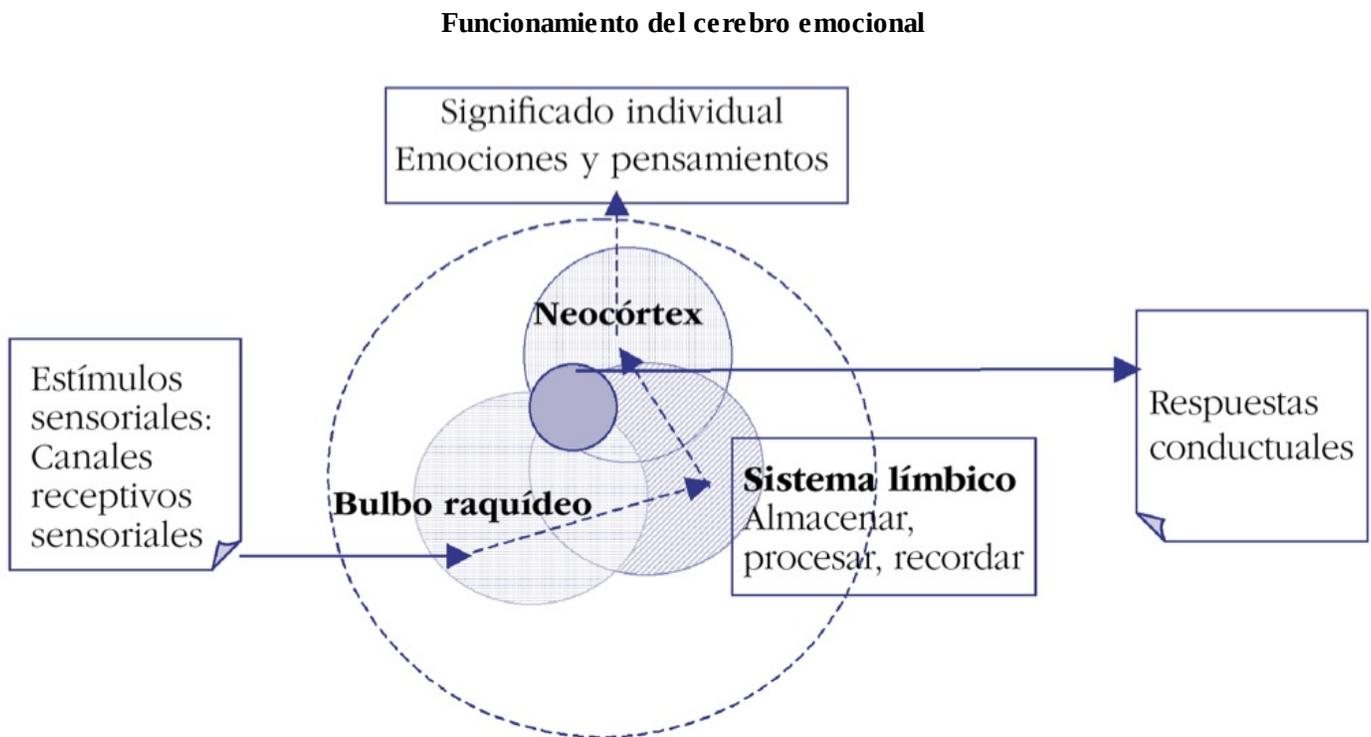
El desarrollo de esta capacidad de pensar dio paso al enriquecimiento de las relaciones sociales, del yo consciente y de la complejidad emocional, puesto que las reacciones emocionales más primitivas se vieron moduladas y enriquecidas por la interpretación racional de la percepción que proporciona el neocórtex. Diríamos, siguiendo a Märtin y Boeck (1977), que, mientras el sistema límbico ofrece una tabla de primeros auxilios con relación a las emociones, el neocórtex se ocupa de la evaluación, comprensión y coordinación de las mismas, enriqueciendo así nuestra vida relacional. Mientras el cerebro emocional da respuestas rápidas ante un peligro inminente y pone en marcha conductas de seguridad preprogramadas, el cerebro racional relativiza la marejada emocional y pone orden en las situaciones conflictivas o de desbordamiento.

Emoción y pensamiento interactúan en nuestra vida de forma continua. Las oleadas emocionales o el desbordamiento emocional surgen porque la amígdala toma la delantera en la respuesta a un peligro inminente, sin que el individuo llegue a hacerse una idea precisa del peligro en cuanto tal, pues se requiere un tiempo para que intervenga el cerebro racional y proponga alternativas de respuesta tras evaluar y comprender la situación. Para ello, la cultura, con todo lo que implica de estructura y de

«ley», pone orden a través de la legislación, la política, la religión, etc. El ser humano se debate diariamente entre su repertorio emocional primitivo y las exigencias culturales progresivamente incorporadas e interiorizadas.

c) *Responder a la información: Sistema conductual.* Todo este procesamiento sensorial, perceptivo, memorístico e interpretativo de la información termina proporcionando una respuesta, es decir, termina con una actuación o comportamiento de la persona. El modo en que responde cada uno depende de una serie de variables o aspectos; por ejemplo, el nivel de necesidades que en ese momento la persona tenga, la edad y sexo, así como la personalidad de ese sujeto, el contexto social en el que vive y la cultura a la que pertenece. Este conjunto de variables y otras que pueden condicionar el tipo de respuesta que la persona dé son las responsables de su actuación en un momento determinado. Las respuestas son acciones que se realizan interiormente a través de pensamientos y emociones que el comportamiento no verbal y verbal manifiestan, y a veces más de lo que quisiéramos. Son nuestras manos, nuestra respiración, nuestros músculos, los que expresan lo que las palabras no quieren decir. Son las formas concretas de exteriorizar todo este procesamiento emocional que acabamos de exponer.

Si hiciéramos un esquema sencillo del proceso emocional, podríamos representarlo del siguiente modo:



Sin embargo, hay dos aspectos en los que el cerebro humano difiere sobremanera del ordenador:

⇒ *La realidad que se procesa no es una copia ni fotocopia de la realidad.* Los datos no se

introducen en el formato «sensorial» en que los captamos, sino que, como hemos dicho antes, hay traducciones y codificaciones. Las sensaciones son recogidas por nuestro sistema sensorial como estadios previos a la percepción sobre las que se construye la actividad cerebral humana. Son los programas cerebrales que poseemos los que posibilitan traducir al final de la cadena los impulsos eléctricos en materia pensante. Por eso, entre otras cosas, es tan complicada la comunicación entre las personas, porque al hablar de cualquier cosa, por ejemplo, de la manzana que está en el frutero, hablamos de la manzana que está en nuestra cabeza (como nosotros la percibimos con todas las connotaciones que tiene para cada uno), aunque miremos al frutero y apuntemos hacia él para indicar que hablamos de la manzana que allí está. Con mucha más razón cuando hablamos de nuestra madre con alguno de nuestros hermanos puede parecer que hablamos de personas distintas porque nuestra madre «es» lo que para cada uno ha sido a lo largo del proceso de crecimiento, con la suma de experiencias, pensamientos y emociones que nos ha supuesto. Sin embargo, creemos que somos absolutamente objetivos hablando de ella y definiéndola como persona. En realidad no hablamos de esa señora que está ahí fuera y todo el mundo ve, sino de la madre «interna» que hemos procesado a lo largo de nuestra vida. Por eso las reacciones en su presencia o las respuestas a sus interacciones son tan distintas de unos hermanos a otros.

⇒ *Los archivos no se pueden copiar.* Es material siempre intransferible, precisamente por ser un material invisible e inexperimentable para los demás, obedece a la realidad subjetiva e interna del sujeto, sólo tenemos aproximaciones a esa realidad. Los escritos biográficos, una confidencia, una terapia..., nadie puede captar la experiencia interna de la otra persona. De estas realidades esenciales en el ser humano nadie tiene una copia.

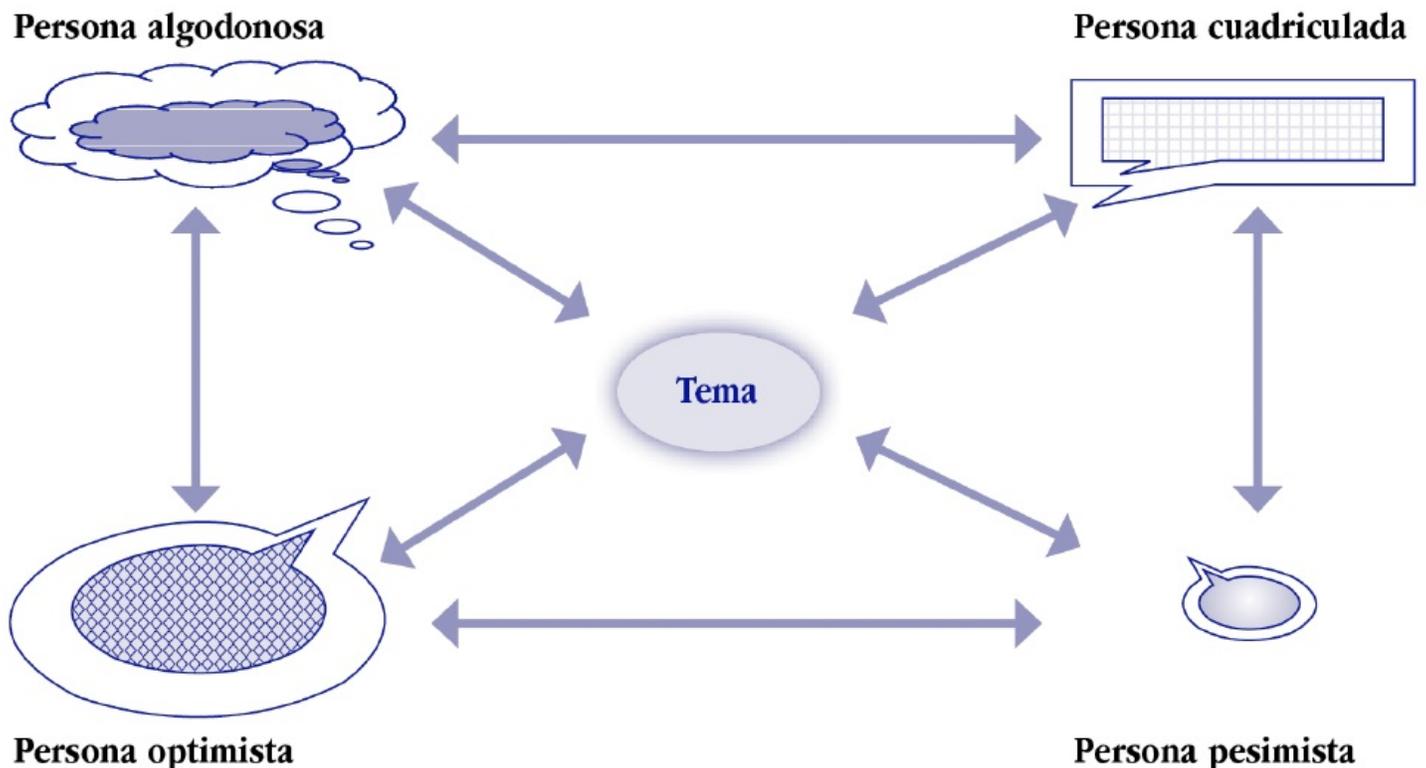
2. EL FUNCIONAMIENTO DE LAS EMOCIONES

Carmen Maganto Mateo

1. LAS EMOCIONES TAMIZAN O CRIBAN LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

Entender y asimilar los principios que vienen a continuación es fundamental para iniciar un camino correcto de comprensión y trabajo emocional. Estos principios basados en la importancia de la percepción y atribución emocional son útiles para un trabajo de desarrollo emocional. Miremos un momento el siguiente esquema que tenemos abajo. Propongo este ejemplo para que se entienda mejor lo que quiero decir.

Las relaciones sociales desde la dimensión emocional personal



Supongamos que se trata de una cena familiar o de una reunión de trabajo en la que estamos reunidos para tratar un tema, por ejemplo, cómo organizar las vacaciones. En la reunión hay varias personas, los cuatro dibujos de las esquinas simbolizan a las cuatro personas que estamos tratando ese tema; en este caso el tema está representado por el círculo del centro.

Una de ellas es, por decirlo de alguna manera gráfica, una de estas personas que he llamado «algodonosas» porque no tienen aristas, son suaves y redondeadas, son además personas que están un poco en las nubes, no pisan tierra, todo les parece bien. El tema sobre el que se está tratando lo percibe desde este estado emocional de «nube» en que ella vive, no lo percibe redondo, tal y como aparece en el dibujo, sino que lo percibe con curvitas, etéreo, tocando el cielo, no la tierra..., todo lo que propone sobre el tema se aleja un poco de la realidad concreta. Su estado emocional es de este tipo y así percibe la realidad.

En el lado opuesto está una persona que he denominado «cuadrículada», en el sentido de que las cosas son para ella buenas o malas, correctas o incorrectas, legales o ilegales, de acuerdo a las normas o no, no tienen término medio, por eso tiene aristas, ángulos y puede resultar un poco «pinchante» en sus apreciaciones.

Además, en esta reunión hay una persona (abajo a la izquierda) que he denominado «optimista», es decir, todo lo ve posible, fácil, las cosas las percibe mejor de lo que son porque no capta los aspectos negativos de la realidad, siempre está contenta y el futuro lo percibe muy esperanzador. Para ella todo es muy positivo, no sólo positivo, sino «muy» positivo.

En la otra esquina está una persona que es «pesimista», todo lo ve más pequeño y negro de lo que es, todo le parece difícil, ve en seguida las pegas, ve problemas y dificultades en cualquier cosa que se plantea. Para ella el tema de las vacaciones no tiene mucho futuro, es complejo o es casi imposible hacer nada para que las cosas cambien, sólo va a llevar a enfrentamientos, etc.

Así podríamos poner muchas variaciones de tipos de personas que existen en nuestras familias o en los ámbitos laborales, personas miedosas, resentidas, felices, conciliadoras, intelectuales, etcétera. ¿Te imaginas, lector, cómo se desarrollará la reunión?, ¿qué puntos de encuentro habrá o qué acuerdos son posibles? En definitiva, ¿están todas ellas hablando de lo mismo?

Cada persona concibe el tema desde la óptica de su percepción, y ésta depende en gran medida de su estado emocional. Su estado emocional configura una forma de pensar, sentir, percibir y abordar la vida.

Sin embargo, si tenemos la suerte de contar con un gran entrenamiento en mirar a los demás y las cosas que nos afectan no sólo desde nuestra óptica, sino desde los sentimientos de los demás, es decir, si vemos la realidad desde los «ojos emocionales» de la otra persona, ¿qué ocurre entonces? Funcionamos con otro principio válido, el único válido para la vida relacional, familiar, laboral, de amistad: lo afectivo es lo único efectivo.

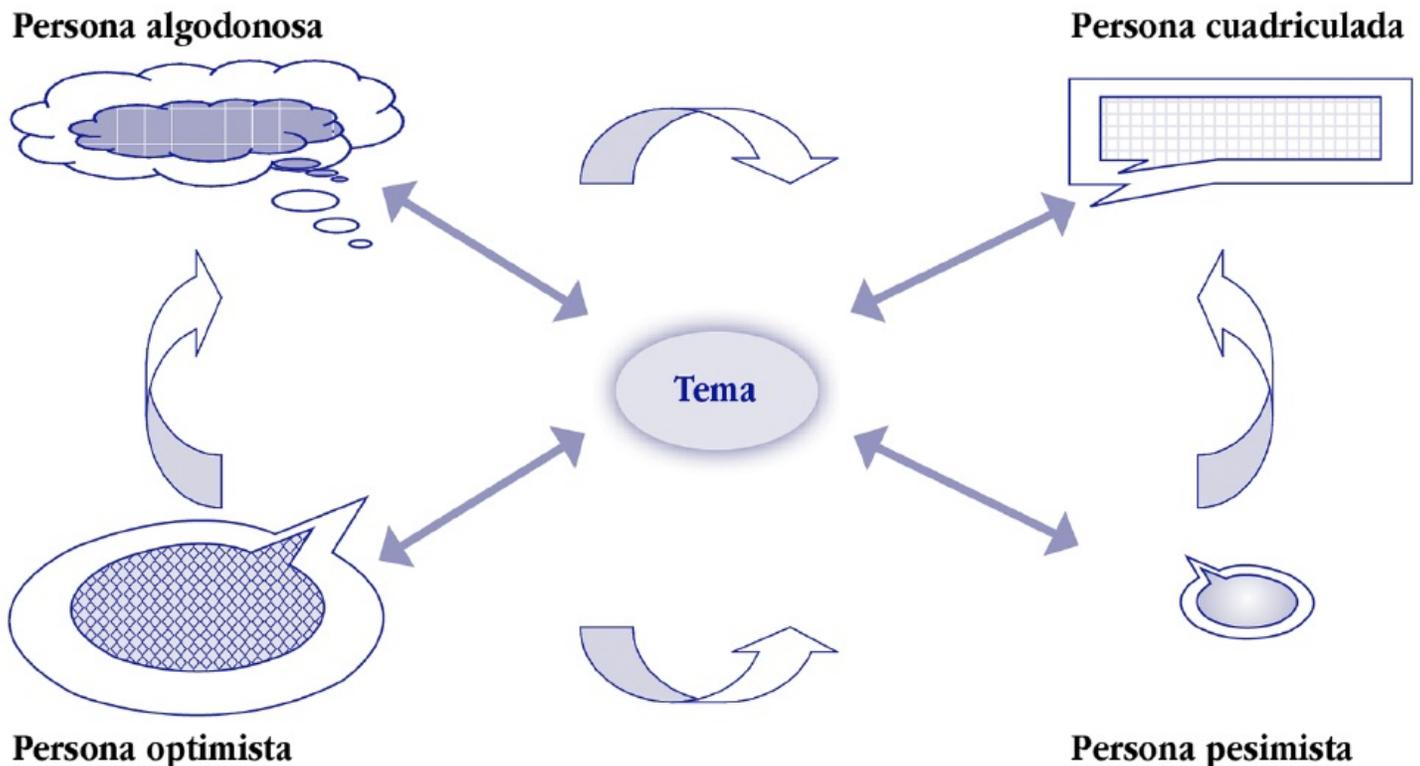
2. LO AFECTIVO ES LO EFECTIVO

Miremos de nuevo el gráfico anterior y veamos cómo se ha transformado cuando en las relaciones entre las personas ponemos el afecto, el cariño, los sentimientos y emociones

positivas como medio de comprensión, cuando nos ponemos todos en otra óptica, en el punto de vista del otro.

3. LAS RELACIONES SOCIALES DESDE LA DIMENSIÓN EMOCIONAL EMPÁTICA

Como podemos observar, la persona algodónosa, que siempre será algodónosa, se parece más a la figura del círculo que hay en medio, que es el tema o la situación sobre la que se está tratando, es capaz de percibir un círculo con forma de algodón, pero al fin círculo. De igual modo, la persona cuadrículada ha limado un poco sus aristas y puede entender el tema desde una percepción menos angular y rígida que anteriormente. La optimista ha ajustado su punto de vista y percibe el tamaño y forma de la realidad más acorde al tema de que se trata. La pesimista tiene una percepción más amplia, menos reducida, y puede entrar en el debate con más ajuste a lo que en realidad era el tema del mismo. Y todos los miembros de la reunión lo ven del mismo color.



Efectivamente, cuando en nuestras relaciones las emociones y los sentimientos que nos despiertan las personas, las trabajamos desde la óptica del *afecto*, desde el amor, la percepción cambia. Lo único efectivo en nuestras familias y relaciones proviene de la capacidad *afectiva* que tengamos para ver a las otras personas desde sí mismas, no desde nosotros mismos. Es la gran fuerza con que contamos para cambiar la percepción de las

personas y valorarlas más allá de las apariencias.

4. NO SE APLAUDE SÓLO CON UNA MANO

Éste es a mi juicio otro de los principios clave para entender las emociones y las consecuencias personales que tienen en nuestra vida.

En la consulta de psicología trabajé durante un tiempo con una alumna que planteaba reiteradamente la misma situación. Su padre la maltrataba, se burlaba de ella, la «pisaba», la trataba como si fuera una hormiga. Esto venía ocurriendo desde que era niña. Esta queja la oí muchas veces y me resonaba continuamente la palabra «me pisa», mi padre «me pisa», me humilla... Si suspendía un examen su padre se ensañaba con ella, la humillaba, la llamaba tonta, la «pisaba»... Un día le pregunté: «Y tú, ¿por qué sigues haciendo de felpudo?». «¿Sabes que no se aplaude sólo con una mano?». Conectó al momento (hizo insight), y poco a poco puso los medios para salir de esa situación, para no desempeñar el rol de víctima y propiciar que su padre hiciera el de verdugo.

De lo que nos ocurre somos en parte responsables, en la medida en la que ponemos la mano de una manera o de otra. Creemos que lo que nos pasa tiene que ver con la pareja, con nuestros padres o con la infancia que vivimos, con los estudios que tuvimos o no, con el carácter que tenemos... pero, de hecho, somos nosotros también los que tomamos la decisión en su día, y quizá hoy la seguimos tomando, de sufrir por lo que sufrimos o de alegrarnos por lo que nos alegramos.

El caso Dora. Freud le preguntó: «¿qué parte de responsabilidad tiene usted en esto de que se queja?»

Cuando estudiaba en la Facultad nos hicieron leer uno de los casos más conocidos con los que trabajó Freud, el caso Dora. Dora era una chica adolescente de 16 años que fue llevada por su padre a la consulta del famoso psicoanalista. Cuando Freud le preguntó a Dora qué le ocurría, la chica relató que el problema era el devaneo amoroso que su padre se traía con una señora, engañando con ella a su madre, pero que en realidad el verdadero problema era que el marido de esta señora pretendía seducirla a ella y que había intentado besarla. Freud escuchó pacientemente la historia y respondió con una frase que se ha convertido en clave (paradigmática para los psicólogos) ante cualquier tratamiento psicológico. Le dijo Freud: «¿qué parte de responsabilidad tiene usted en esto de que se queja?».

Siempre somos en parte responsables de lo que nos quejamos. Nos han enseñado a atribuir nuestro estado emocional sólo a los demás o bien nos lo atribuimos exclusivamente a nosotros mismos; en ambos casos nos equivocamos, porque no se aplaude sólo con una mano. Hay que tener la valentía de aceptar la parte de responsabilidad que tenemos en lo que nos ocurre. Esa parte es la que primero podemos cambiar, y a veces puede ser la única. Esto nos lleva a tener

que asumir nuestra responsabilidad, que es de lo que hablaremos a continuación.

5. ASUMIR LA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL DE NUESTRA VIDA

De la mano de estos principios se deriva otro de vital importancia para nuestro aprendizaje emocional: Asumir la responsabilidad de nuestra vida significa:

- ⇒ *No culpar nunca a nadie* por lo que uno es, lo que hace, tiene, piensa o siente. Es decir, no responsabilizar sólo a los demás.
- ⇒ *No culparse sólo a sí mismo* por lo que uno es, lo que hace, tiene, piensa o siente.
- ⇒ *Asumir la tarea de cambiar personalmente*. Una clave para saber que uno asume la responsabilidad es cuando siente poca o ninguna ira contra esa persona que nos ha ofendido o a la que culpamos de lo que nos ocurre. En el pasado, nuestra rabia estuvo vinculada a ella, pero ahora sabemos que ese pasado, sólo en parte, estuvo vinculado a ella. El cambio, vino de uno mismo, no de ella.
- ⇒ *Manejar las «voces» interiores* que nos presagian amenazas, fracasos, destrucción. A veces no somos conscientes de esas «voces», pero están ahí, vienen del pasado o de recientes sucesos negativos que hemos vivido, y quieren paralizar nuestra acción.
- ⇒ *Estar al tanto de los beneficios que nos mantienen atascados*. En ocasiones, los beneficios secundarios obtenidos de una situación de parálisis nos parecen más ventajosos que aprender a andar o ponernos a caminar de nuevo. Estos resultados hacen que los demás se movilicen por nosotros o nos ayuden o nos presten atención. Si éstos son los beneficios secundarios y nos gustan, preferimos no aprender a afrontar la dificultad de caminar solos.
- ⇒ *Imaginar lo que queremos en la vida* y obrar de acuerdo a ello. Es decir, fijar los objetivos y luego trabajar para lograrlos. No esperar que alguien nos los dé, tendríamos que esperar mucho tiempo y quizá entonces ya sea tarde. Elegir el camino que nos lleve al crecimiento o al estancamiento está en buena parte en nuestras manos.
- ⇒ Asumir responsabilidades también significa para cada persona muchas cosas más. Por ejemplo, asumir las dificultades de expresión, los miedos, los errores cometidos, asumir la infancia que vivimos, los sucesos que nos han marcado, *asumir nuestra vida emocional* como algo que hemos construido nosotros mismos, al menos en una parte importante; cada persona tiene esta tarea por delante.

6. ¡TEN CUIDADO! TENGO LA ESPALDA QUEMADA

Considero que para entender esta idea vale este ejemplo.

En unas vacaciones en la playa los amigos se fueron a andar junto al mar mientras que yo leía sobre la toalla, y

al rato me quedé dormida. El sol se fue moviendo poco a poco y me quemé la espalda. Al principio no me di cuenta ni percibí la envergadura de la quemadura, no me dolía casi. Pero a medida que fue pasando el día, empecé a sentir un ardor increíble, mucho calor en la espalda y un dolor que no me permitía mover los brazos con naturalidad. Estando cenando se acercó una amiga a saludarme, dándome como de costumbre una palmada en la espalda. Sólo de ponerme la mano en el hombro vi las estrellas y grité: ¡Ay, qué daño me has hecho! Ella se sorprendió y me dijo: «¡Pero si apenas te he tocado!». Y yo le contesté: «Ya, pero, ¿sabes qué me pasa? ¡Tengo la espalda quemada!».

¿Hay alguien que no tenga en su vida emocional alguna quemadura o herida? Las heridas o las quemaduras pueden ser más o menos extensas, más o menos superficiales, pero todos tenemos heridas, y las tenemos mejor o peor curadas. Si no las hemos curado convenientemente, cuando nos vuelven a tocar, nos resentimos y creemos que los demás no tienen consideración, que nos tratan con dureza, sin el cuidado debido, sin una atención individual a nuestras necesidades. Se nos acaba olvidando que tenemos una herida y responsabilizamos a los demás de nuestro malestar.

Muchos de los conflictos y sufrimientos que nos ocasionamos al relacionarnos son totalmente involuntarios. Surgen de la ignorancia de que los demás tienen heridas, o de que no sabemos en qué zona las tienen. El problema no es del que no sabe que la otra persona tiene heridas, sino de la persona que no se las quiere curar y además exige un trato especial por ellas. No procede seguir con las heridas abiertas exigiendo un trato excesivamente cuidadoso por parte de los demás, porque, de otra forma, nos sentimos atacados y heridos.

7. EL TIEMPO NO LO CURA TODO

Hay una frase muy difundida en la vida cotidiana que dice así: «El tiempo todo lo cura». Nada más lejos de la realidad. Si fuera así, todos llegaríamos a viejecitos sanísimos, sin problemas, sin heridas..., y ya vemos que es justamente lo contrario. Hay personas que llegan a ancianas muy sanas, pero todos conocemos personas que llegan muy amargadas. ¿Por qué? Porque las heridas y problemas emocionales pueden trabajarse o bien pueden ocultarse, taparse, negarse, reprimirse y olvidarse. Y a veces lo conseguimos, creemos que con estos mecanismos que temporalmente nos ayudan a no sufrir tanto, hemos borrado los problemas y curado las heridas. No es verdad. El tiempo (es decir, la acción, el trabajo, las ocupaciones, las distracciones...) actúa como si fuera una capa de polvo que va cayendo sobre las aristas y los salientes de los muebles, y hace que se desdibuje lo que hay debajo, y poco a poco ya no lo vemos, y al no verlo nos parece que no existe. Cuando llegamos a mayores y la acción cede, las ocupaciones disminuyen y no nos distraen tanto, las necesidades afectivas se recrudecen y la memoria del pasado vuelve con más insistencia y fuerza, volvemos a conectarnos con las tareas emocionales pendientes del pasado.

En estas personas es probable que se instale la soledad, la depresión, la amargura que en su día se ocultaron, o bien que se revivan experiencias no conscientes de inseguridad y miedo, sin saber bien de dónde o por qué aparecen. Es probable que estas personas sufran por cosas

aparentemente nimias y que exijan una atención y un cuidado difíciles de ofrecer en ocasiones. De verdad, el tiempo *No lo cura todo*. Lo que cura casi todo es el *trabajo personal* con el dolor, con el sufrimiento, con las heridas del pasado, un trabajo que tiene que realizarse a lo largo de la vida, en función del tipo o intensidad de la quemadura, la herida, el sufrimiento, etc.

Por ello, para una vida emocional sana, tenemos la responsabilidad de:

- a) No «exponernos» al sol demasiado tiempo para no quemarnos, no exponernos a la inercia, al mutismo, a la pereza, al abandono de la salud, al exceso de trabajo, a la tristeza...
- b) Poner remedios contra las quemaduras y las heridas que ya tenemos, remedios que cada uno considere que le van a ayudar más.

De estos remedios vamos a hablar a continuación, pero para terminar recuerda que:

8. EN LA VIDA EMOCIONAL, TODO ES SEGÚN EL COLOR DEL CRISTAL CON QUE SE MIRA

Cada uno de nosotros llevamos unas gafas con un cristal que tamiza la realidad. En determinados momentos de la vida prevalecen unos cristales sobre otros. ¿Con qué cristal o cristales miras la realidad en este momento?

¿Cuál es el cristal de tu vida emocional?

- ✓ Cristal del optimismo
- ✓ Cristal del «deber ser»
- ✓ Cristal de la enfermedad / salud
- ✓ Cristal del hacer / eficacia
- ✓ Cristal del perdón
- ✓ Cristal del saber
- ✓ Cristal del relativismo
- ✓ Cristal de las heridas
- ✓ Cristal de «mi» experiencia
- ✓ Cristal de la edad
- ✓ Cristal del miedo
- ✓ Cristal de

3. LA EXPERIENCIA POSITIVA DE FLUIR

Juana María Maganto
Mateo Juan Etxeberria Murguiondo

En esta segunda parte se van a explicar las emociones positivas y negativas, qué es cada emoción, cómo surgen, cómo se manifiestan y con qué otras emociones suelen estar asociadas. Finalmente se darán algunas orientaciones sobre cómo trabajar las emociones. Somos plenamente conscientes de que las orientaciones son eso, orientaciones. Pueden ser válidas para algunas personas y no para otras, o serlo en determinadas circunstancias. No hay recetas ni los remedios son universales. Por eso, cuando las leas quédate con aquello que te sea útil y eficaz. Está escrito con esa finalidad.

¿Cuántas emociones hay? Ésta es una cuestión que muchas personas se preguntan. No hay una respuesta consensuada; por ello, tras la revisión de la literatura sobre el tema y apoyadas en la experiencia profesional de las autoras, hemos optado por tratar aquellas emociones que afectan más a nuestra vida relacional. El esquema es el siguiente:

1. Las emociones positivas.

- a) La experiencia positiva de fluir.
- b) La resiliencia: afrontar, construir, transformar.
- c) El optimismo. Cómo vivir mejor.

2. Las emociones negativas.

- a) La tristeza y la depresión.
- b) La envidia, los celos.
- c) La agresividad, ira, rabia, cólera.
- d) El miedo y la ansiedad.

3. Ejercicios para el trabajo personal.

1. LA EXPERIENCIA POSITIVA DE FLUIR

Entre las aportaciones al estudio de la felicidad, el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi ha definido y desarrollado el concepto de flujo (en inglés *flow*) definiéndolo como un estado de experiencia óptima en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad

para su propio placer y disfrute, durante el cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos tras otros sin pausa. Todo el ser está envuelto en esta actividad y la persona utiliza sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo. La persona está en flujo cuando se encuentra completamente absorta en una actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción.

¿Por qué el concepto de flujo es una aportación fundamental al estudio de la felicidad? ¿De qué depende que una persona pueda experimentar estados de flujo? Tras varias décadas de investigación Csikszentmihalyi ha descrito las experiencias, sensaciones o emociones que las personas dicen experimentar cuando se sienten felices, y de ellas se desprende que la felicidad no es algo que aparezca sin más, no depende del dinero, el poder, la suerte o el azar. Tampoco parece depender de los distintos avatares externos, sino más bien de cómo los interpretamos. La felicidad es un estado vital que cada persona debe perseguir, cultivar y defender individualmente. El flujo depende de la capacidad de controlar nuestra vida interna, nuestra conciencia momento a momento, y cada persona lo logra gracias a su propio esfuerzo y creatividad. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, y eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices.

En este capítulo, siendo fieles a las aportaciones de los autores sobre el estado de fluir emocional, trataremos de acercarnos a comprender cómo conseguir la felicidad gracias al control de nuestra vida interna. Para ello es imprescindible abordar las siguientes dimensiones: conocer el funcionamiento de la conciencia y el control de la atención en el desarrollo del flujo, delimitar cuáles son los elementos esenciales de esta experiencia, considerar qué dimensiones están implicadas y reconocer las repercusiones que los estados de flujo tienen para la personalidad.

El funcionamiento de la conciencia

Las emociones son en cierto grado los elementos más subjetivos de la conciencia y solamente podemos manejar la subjetividad si conocemos cómo se forma. Los acontecimientos externos no existen a menos que seamos conscientes de ellos, la conciencia representa la realidad tal y como la experimentamos subjetivamente, teniendo en cuenta que nos quedamos con muchos menos datos de los que dejamos fuera de ella y sólo tenemos evidencia directa de los que han encontrado un lugar en nosotros. La base de este funcionamiento está en la información. Las sensaciones que vivimos, percibimos, sentimos, como el dolor, la alegría, el interés o el cansancio, se incorporan en la mente como información que podemos manejar y utilizar. Así, podemos afirmar que la conciencia es información que se puede ordenar intencionalmente. Únicamente al controlar esta información podemos regular y establecer cómo queremos que sea nuestra vida. De este modo, la función de la conciencia es incorporar información sobre lo que ocurre dentro y fuera del organismo de forma que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia.

Ser consciente significa que ciertos acontecimientos concretos (sensaciones, sentimientos,

pensamientos, intenciones, etc.) están ocurriendo y nosotros somos capaces de dirigir su curso de forma deliberada. Pero los sucesos y experiencias que vivimos no se incorporan como un caos sin sentido, sino que se canalizan a través de las intenciones.

Las intenciones están formadas por las necesidades biológicas, impulsos, necesidades, deseos, o por objetivos sociales internalizados, y actúan atrayendo la atención hacia algunos objetos y alejándola de otros, manteniendo la mente ordenada. Las intenciones, además, nos ayudan a organizar y priorizar objetivos en la vida. Unas intenciones responden a necesidades individuales, como vivir una vida sana, alimentarse, etc.; otras aceptan los objetivos establecidos por los sistemas sociales, como el trabajo, la participación social, etc., y, en algunas ocasiones, los objetivos de algunas personas se separan de las normas y escogen alternativas diferentes, como sucede en el caso de algunos artistas, inventores, etc. En definitiva, todo ello pone de manifiesto que los objetivos son flexibles y que la conciencia puede organizarse a través de intenciones y objetivos heterogéneos y que cada persona tiene libertad para controlar su realidad subjetiva.

La atención como energía psíquica

La información entra en la conciencia ya sea porque hemos centrado la atención en ella o como resultado de nuestros hábitos basados en instrucciones sociales o biológicas. Esto se realiza a través de un proceso de atención.

La atención selecciona la información significativa de entre los miles de señales posibles, y además puede recuperar información de la memoria y extraer las referencias que necesita para poder comparar la información, evaluarla y decidir el mejor modo posible de llevar a cabo nuestras acciones.

Los expertos afirman que el sistema nervioso ha evolucionado enormemente en su capacidad de comprimir la información y procesarla, y que además es un sistema abierto que puede expandirse indefinidamente. Pero lo que también es cierto es que el sistema nervioso tiene unos límites acerca de cuánta información puede procesar en un momento dado, por lo que resulta difícil que podamos hacer demasiadas cosas a la vez. Los pensamientos deben ir uno tras otro o con toda probabilidad nos confundiremos. Si estamos dándole vueltas a un problema que tenemos en el trabajo, es difícil a la vez experimentar alegría o felicidad. Cada una de las actividades que llevamos a cabo, como escribir, leer, cantar, etc., requieren por sí solas gran capacidad de atención. De modo que la atención tiene unos límites que hacen que la persona no pueda percibir o concentrarse en más información de la que se puede procesar simultáneamente. Lo importante es conocer cómo las personas utilizan realmente su mente sabiendo que la información que entra en nuestra conciencia se convierte en algo considerablemente significativo porque organiza el contenido y la calidad de nuestra vida.

Cuando una persona posee la habilidad para centrar la atención a voluntad (puede decidir en qué y cuándo), consigue evadirse de las distracciones y estar concentrado el tiempo que necesite para lograr un objetivo, entonces esa persona logra controlar la conciencia. La

persona que logra llevar a cabo este proceso tan frecuentemente como desee, tiene muchas posibilidades de disfrutar de su vida.

Es posible utilizar la atención de muchas formas y el hecho de disfrutar de las actividades que realicemos dependerá en mayor o menor medida de cómo y en qué la empleemos. Por eso, el modo que utilicemos para fijar la atención (estructuras de atención) llegará a convertirse con el tiempo en un modo específico de ser, en un rasgo de personalidad.

Lo importante es no desperdiciar este valioso recurso y aprender a utilizarlo de la manera más eficaz posible. Por ejemplo, la persona extravertida tenderá a buscar en el trabajo la interacción con los demás; la emprendedora tratará de averiguar contactos útiles para su trabajo; la persona paranoica estará en guardia buscando los signos de peligro que debe evitar. Lo que resulta decisivo es que la forma y el contenido de la vida dependen en gran medida de cómo utilicemos la atención.

La plasticidad de las estructuras de la atención es aún más evidente cuando las comparamos entre diferentes culturas o actividades profesionales. Los marinos, cazadores, médicos, etc., han ejercitado su atención para detectar señales que para otros pasarían inadvertidas. Y como la atención determina lo que aparece o no en la conciencia, y puesto que también es necesaria para que sucedan otros actos mentales (el recuerdo, el pensamiento), los sentimientos y la toma de decisiones, Csikszentmihalyi propone denominar a la atención «energía psíquica».

El autor considera que la atención es como la energía sin la cual no se puede trabajar. Es una energía que podemos controlar, y, por tanto, uno de los elementos esenciales e imprescindibles es la experiencia de fluir.

2. ELEMENTOS ESENCIALES DE LA EXPERIENCIA DE «FLUJO»

La experiencia óptima y las condiciones psicológicas que la hacen posible son muy parecidas para todas las personas. Los sujetos que han sido objeto de diferentes estudios, pertenecientes a diferentes culturas, clase social, edad o sexo describen la sensación de disfrutar realizando una actividad de la misma manera.

Cuando una experiencia ha sido muy positiva y la persona reflexiona acerca de cómo se siente, menciona algunos de los siguientes rasgos:

1. La experiencia suele ocurrir cuando nos enfrentamos a alguna tarea que tenemos al menos oportunidad de lograr. Hay un equilibrio entre el desafío que nos supone una actividad y las habilidades que tenemos para realizarla.
2. Ocurre cuando somos capaces de concentrarnos de tal modo en lo que hacemos que dejamos de ser conscientes de nosotros mismos como entes separados de la actividad que realizamos.
3. La concentración se consigue porque se tienen unas metas claras y la actividad que se

realiza nos ofrece una retroalimentación positiva inmediata.

4. Se actúa sin esfuerzo y tan involucrada y profundamente, que se alejan de la conciencia las preocupaciones y frustraciones de la vida cotidiana.
5. La experiencia que nos produce es tan agradable que permite a la persona ejercer un sentimiento de control sobre determinadas actividades.
6. Desaparece la preocupación por uno mismo, por su propia personalidad, pero paradójicamente, el sentimiento del propio autoconcepto surge más fuerte después de la experiencia de «flujo».
7. El sentido de la duración del tiempo se altera, las horas pasan en minutos y los minutos pueden prolongarse hasta parecer horas.

La combinación de estos factores produce un sentimiento de bienestar, de disfrute, que compensa de tal modo a las personas, que éstas consideran útil e importante la cantidad de energía que han empleado en conseguirlo.

A continuación se expone este proceso a través del cual es posible lograr el control de la conciencia y convertir incluso los momentos más monótonos de nuestras vidas cotidianas en acontecimientos que ayudan a que crezca nuestra personalidad.

Equilibrio entre el nivel de desafío de una actividad y las habilidades que requiere

Una gran cantidad de experiencias positivas pueden producirse cuando se realizan actividades dirigidas hacia una meta que se regulan a través de unas normas. Estas actividades requieren, además de esfuerzo y de gran concentración de la atención (energía psíquica), habilidades apropiadas para poder realizarlas. Cualquier actividad implica acciones o «desafíos», de forma que para realizarse necesita de habilidades adecuadas. Para las personas que no las poseen, la actividad deja de tener sentido, no les desafía. Para muchas personas contemplar el Everest no pasa de ser una bonita visión, pero para un escalador profesional es un reto inacabable y complejo de desafíos mentales y físicos. La escalada es un ejemplo de una actividad que requiere una gran concentración, a la vez que tiene una meta definida, y para poder realizarla se tienen que conocer las reglas de la montaña, así como las técnicas necesarias para realizar las maniobras que permitan escalarla.

Muchas de las actividades con las que disfrutamos a lo largo de la vida tienen estas características, como, por ejemplo, el arte, los viajes, las actividades de ocio,... y disfrutamos con ellas porque nos proporcionan el equilibrio necesario entre el nivel de desafío y las habilidades con las que contamos. Ahora se trata de ir más allá y conseguir crear una cultura de la vida diaria en la que cualquier actividad, desde la más rutinaria hasta el trabajo laboral, sea susceptible de convertirse en experiencia óptima, que sea personalmente importante a la vez que gratificante.

Para poder lograr el equilibrio entre metas y habilidades, viene bien poner en marcha una serie de actos o juegos ingeniosos, creativos y complejos que permitan mejorar nuestras

experiencias cotidianas, teniendo en cuenta que la proporción del disfrute dependerá de la complejidad de la actividad, pero también, y sobre todo, del equilibrio entre el desafío y la capacidad de la persona para actuar. En una partida de ajedrez con dos jugadores de desigual nivel, es posible que el jugador más experimentado se aburra, mientras que el menos capaz se encuentre inseguro y ansioso. El disfrute en la realización de una actividad surge cuando existe un equilibrio entre el desafío que se plantea y la capacidad de la persona para llevarla a cabo.

Se reproduce a continuación el gráfico que elaboró Whalen (1997), en el que representa en ejes coordenados el canal de flujo. En el mismo podemos apreciar cómo se produce el flujo sólo en el canal central, que representa el equilibrio entre el desafío y las habilidades: si las habilidades son muy superiores al desafío, se produce la desgana. Es el caso en que la tarea es demasiado fácil (jugamos un partido contra un enemigo demasiado débil). Cuando nuestras habilidades son muy pequeñas, con respecto a las requeridas por el desafío, se produce, en ocasiones, un alto grado de ansiedad.

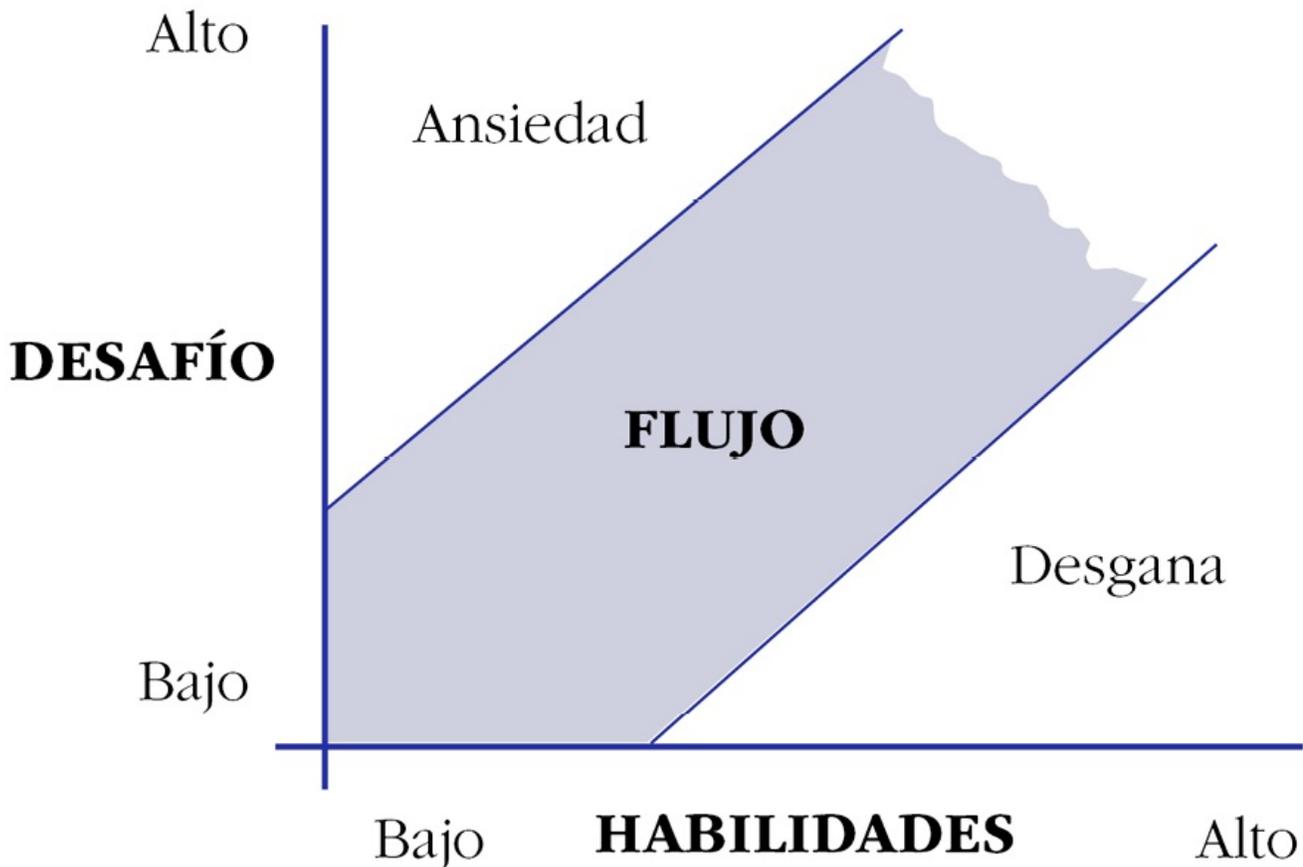


Figura 3.1. Canal de flujo.

A medida que somos capaces de desarrollar una tarea, a medida que somos capaces de ir superando las dificultades, de ir aprendiendo..., y en la medida en que somos conscientes de

ello, se produce un incremento del flujo que, a su vez, nos permite desarrollar mejor nuestra actividad. Es el denominado efecto de retroalimentación. Para incrementar la posibilidad de que esto se cumpla, es importante que la tarea a realizar esté bien definida, que sepamos qué tenemos que hacer y, a la vez, que seamos capaces de concentrarnos en el desarrollo de la misma. A partir de estas condiciones, el efecto de retroalimentación antedicho nos va a permitir estar cada vez más concentrados en la actividad, más contentos en el desarrollo de la misma, que a su vez va a incrementar las probabilidades de éxito, lo que a su vez contribuirá a lograr una mayor experiencia de flujo. Este proceso circular de flujo: mejor desarrollo de las actividades – mayor motivación – mayor flujo, es lo que Csikszentmihalyi denomina «motor para el aprendizaje», y que también podríamos caracterizar como «flujo circular de aprendizaje».

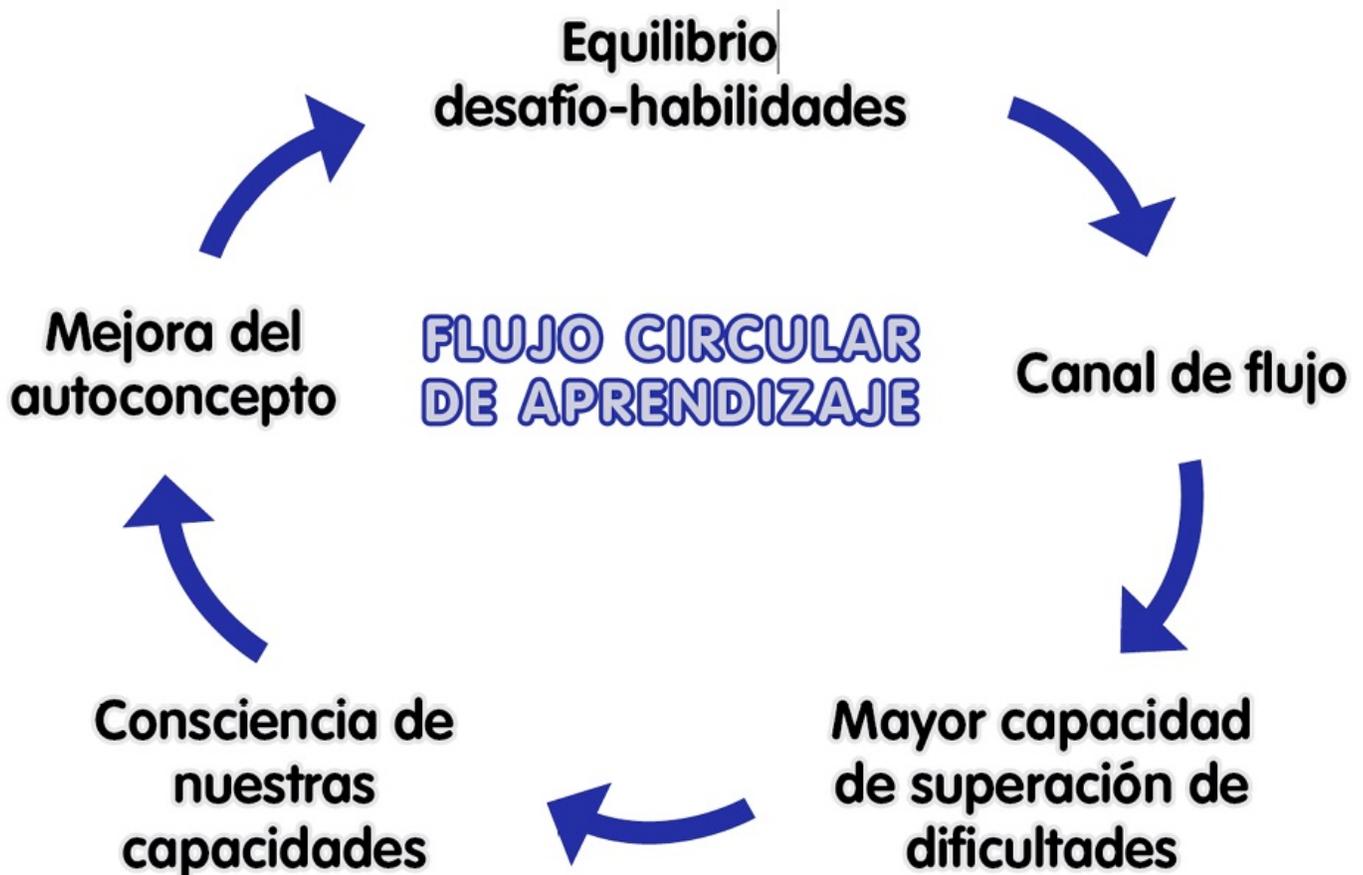


Figura 3.2. Flujo circular de aprendizaje

Combinar acción y conciencia

Cuando una persona pone en marcha las habilidades adecuadas para afrontar el desafío que

le produce una determinada actividad, el nivel de atención puede llegar a ser tan alto, que le induzca a estar completamente absorta en la actividad y entonces ocurra una de las características más propias y universales del flujo: la persona está tan involucrada en la tarea que deja de ser consciente de sí misma.

Por ejemplo, no nos resulta extraño el siguiente comentario de la persona que explica cómo se siente cuando lee: «Estoy totalmente concentrada. No pienso en ninguna otra cosa, estoy totalmente inmersa en la lectura. Pierdo el contacto con el mundo. Me siento tranquila, relajada». En estas frases se explica cómo se vive uno de los momentos más esenciales del flujo o la experiencia óptima: la persona está tan concentrada en lo que hace que parece que realizara algo espontáneo, aparentemente sin esfuerzo y deja de ser consciente de sí misma. Por esta razón llamamos a esta experiencia «óptima» o «experiencia de flujo», y permite describir perfectamente el sentimiento de un movimiento, aparentemente sin esfuerzo. Sin embargo, el esfuerzo está siempre presente en mayor o menor medida. En ocasiones, y de acuerdo a la actividad, es un esfuerzo físico, como el que se requiere para practicar un deporte; en otras, se trata de un esfuerzo mental, que requiere disciplina y perseverancia.

La acción y la conciencia están unidas en la experiencia de cada día. Nuestras mentes a menudo están separadas de lo que hacemos porque nos preguntamos constantemente: «¿Está bien esto que hago?», «¿Debería hacer esto otro?». Continuamente nos cuestionamos las razones de las acciones que realizamos. En estado de «flujo», nuestra concentración está tan enfocada en lo que hacemos, que no nos detenemos a reflexionar en ese momento, estamos concentrados en la tarea, la realizamos aplicando nuestras habilidades y una acción sigue a otra y nos conduce hacia adelante.

Metas claras y retroalimentación

Otra de las razones que explican la experiencia óptima es que, en general, las metas están claras y la retroalimentación es inmediata. En un estado de «flujo», sabemos qué tenemos que hacer y somos conscientes de lo bien que lo estamos haciendo. Cuando buscamos las diferencias entre dos viñetas aparentemente iguales, a medida que las vamos encontrando y marcando, vamos tomando conciencia de que lo estamos haciendo bien, lo que, a su vez, nos retroalimenta el interés por terminar de forma exitosa la tarea.

Es importante desarrollar en las personas la capacidad para fijarse unas metas y reconocer y medir su retroalimentación, porque ello aumentará las posibilidades de disfrutar con las actividades que realice. Para una persona que disfruta cuidando las plantas, verlas crecer día a día le ofrece una importante retroalimentación aunque ello implique esperar pacientemente. La retroalimentación se consigue en la medida en que una persona percibe que ha conseguido éxito en su meta. Este conocimiento crea orden en la conciencia y fortalece la estructura de la personalidad. En definitiva, es importante lograr una retroalimentación que sea positiva y que esté relacionada con la meta en la que uno tiene empleada su energía psíquica.

La concentración sobre la tarea actual

Otro de los componentes del estado de flujo o experiencia óptima es la concentración intensa que se produce mientras se realiza una tarea, de forma que, mientras dura, desaparece toda distracción.

En la vida cotidiana, en el ámbito laboral, familiar, recreativo... son muchas las interferencias y las acciones que hacemos de forma simultánea, y la concentración que ponemos en cada actividad es, por tanto, poco intensa, lo que, en consecuencia, produce escasas experiencias de flujo. Podríamos decir que el estado mental más común de las personas es el de verse asaltadas por las interferencias que producen las preocupaciones o inquietudes que, con demasiada frecuencia, interrumpen el funcionamiento armónico de la atención o energía psíquica.

El flujo es el resultado de una concentración intensa en el presente que nos aleja de los temores que habitualmente causan ansiedad, estrés o depresión en la vida diaria. Las distracciones interrumpen el flujo y, en ocasiones, nos puede llevar bastante tiempo recuperar la paz mental necesaria para continuar con el trabajo. Por otra parte, las demandas claramente estructuradas de una actividad imponen orden y excluyen interferencias de desorden en la conciencia. Ésta es una de las razones por las que el flujo mejora la calidad de la experiencia.

Cuando un individuo está centrado en una tarea, una gama de información muy selecta entra en la conciencia y no es consciente de otras situaciones de su vida, se excluyen las distracciones de la conciencia y sólo se es consciente del aquí y ahora. Por ejemplo, cuando un gimnasta realiza una exhibición, su ejercicio se convierte en un mundo en sí mismo, con significado únicamente por sí mismo. Es lo que se denomina concentración. Y una vez en esta situación, el ejercicio es completamente global y le proporciona una completa sensación de control. Este ejercicio se convierte en todo su mundo.

El nivel de concentración que se produce en la experiencia de flujo, junto con el hecho de tener unas metas claras y una retroalimentación inmediata, ponen orden en la conciencia e inducen la agradable condición de lo que se conoce como orden en la conciencia.

La paradoja del control

La experiencia de flujo implica una sensación de control o, más exactamente, la falta de preocupación por perder el control. No hay miedo al fracaso. En el estado de flujo estamos demasiado implicados en una actividad como para estar preocupados por el fracaso. Sabemos qué es lo que tenemos que hacer y también que nuestras destrezas son potencialmente adecuadas a los desafíos a los que nos enfrentamos. Experimentamos un sentimiento de bienestar generalizado en el que predomina la sensación de que podemos controlar todo nuestro mundo.

En realidad, es la posibilidad de control o la de minimizar los riesgos lo que nos hace disfrutar de determinadas experiencias. El escalador conoce los peligros de la montaña que no

siempre puede prever completamente (aludes, tormentas,...) y también conoce los peligros derivados de la falta de habilidades personales para asumir los riesgos a los que puede enfrentarse. Por ello, los escaladores con gran experiencia son capaces de disfrutar de su actividad, sienten que pueden controlar y minimizar el peligro. Pero esta posibilidad solamente se deriva de una rigurosa disciplina y una sólida preparación. En realidad, lo que hace disfrutar a las personas no es el sentimiento de tener el control, sino el sentimiento de poder ejercer ese control en situaciones difíciles.

La pérdida de autoconciencia

Como se ha expuesto anteriormente, cuando se está profundamente concentrado en una actividad, la persona se encuentra inmersa en el aquí y ahora, no piensa en el pasado ni en el futuro, y está tan libre de distracciones que incluso desaparece la conciencia de su propia existencia. Estamos demasiado envueltos en lo que hacemos como para preocuparnos por nosotros mismos. Y es que, de algún modo, la persona siente que está haciendo lo correcto sin estar pensando en ello; está tan concentrada que se olvida de sí misma, de todo. Paradójicamente, el Yo se expande a través de estos actos de autoolvido.

Durante la experiencia de flujo no hay lugar para la autorreflexión. Las actividades agradables tienen unas metas claras, unas reglas estables y los desafíos son proporcionales a las habilidades que poseemos. Hay pocas oportunidades para que la persona se vea amenazada. Cuando un director de orquesta ejecuta un concierto difícil está completamente absorto en su tarea. Es al cien por cien director y ningún aspecto de su personalidad interfiere. La única amenaza es la propia dificultad de la ejecución y para ello se ha estado preparando minuciosamente, de modo que no necesita que intervenga ningún otro aspecto de su personalidad. La ausencia de esta conciencia no quiere decir que la persona en flujo no tenga control de su energía psíquica o que no sea consciente de lo que sucede en su cuerpo o su mente, sino que tan sólo es una pérdida de la conciencia de sí mismo en un momento dado.

En el flujo, la persona siente el reto de realizar una actividad lo mejor posible, a la vez que de mejorar constantemente sus habilidades. Pero, en el momento, no puede reflexionar sobre lo que este proceso supone para sí misma, y únicamente, cuando la actividad ha finalizado y la autoconciencia vuelve, este individuo que ahora reflexiona no es el mismo que era antes de la experiencia de flujo; ahora está enriquecido por mejores habilidades y nuevos logros. Este crecimiento personal ocurre únicamente si la interacción ha producido disfrute o, dicho de otro modo, si le ofrece a la persona la oportunidad de actuar y de perfeccionar constantemente sus habilidades.

La transformación del tiempo

Durante la mayoría de las actividades de flujo se distorsiona el sentido del tiempo. Las horas pueden pasar en lo que parecen ser unos pocos minutos. O pasa lo contrario, y puede

sucedan que el tiempo real parezca alargarse por mucho más. Nuestro sentido de cuánto tiempo pasa mientras realizamos una actividad depende de qué estemos haciendo. Cada actividad tiene su propio ritmo, su propio orden de realización y no se sabe con seguridad si esta dimensión del flujo es producto de la propia concentración que requiere una tarea o si es una de las propiedades que más calidad ofrece a la experiencia de flujo.

Lo que sí se ha demostrado es que las experiencias de flujo no guardan relación con el tiempo que miden los relojes, tienen su propio ritmo y sus propias secuencias de los acontecimientos, y al hecho de sentirnos entusiasmados con lo que hacemos se añade la liberación de la presión del tiempo.

3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ALCANCE DE LA EXPERIENCIA POSITIVA O FLUIR

Otro de los elementos clave de la experiencia de flujo es que se constituye en un fin por sí misma y se convierte en algo muy gratificante. Csikszentmihalyi la denomina experiencia autotélica. Autotélica es una palabra que se compone de *auto* (en sí mismo) y *télica* (finalidad). Y quiere decir que es una actividad que se realiza, no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino simplemente porque el hacerla constituye en sí mismo una recompensa. Por ejemplo, tocar el violín es una experiencia autotélica en la medida en que se pone toda la atención en ello y se disfruta haciéndolo.

Si bien no es fácil transformar las experiencias ordinarias en experiencias de flujo, sí es posible desarrollar e ir mejorando las capacidades para hacerlo.

Algunas actividades que producen flujo

En algunas ocasiones, las actividades que nos llevan a experimentar flujo suceden por casualidad. Por ejemplo, unos amigos comienzan a hablar de un tema y de repente todos participan en él; esto produce que todos se integren en un flujo emocional. En otras, surge por coincidencia entre las condiciones externas y las internas. Por ejemplo, en una comida familiar, se cuentan chistes o anécdotas y todos participan, se divierten y se sienten bien de estar juntos. Y en otras ocasiones, es el resultado de realizar una actividad organizada partiendo de las habilidades que se posee.

Las actividades de ocio y tiempo libre son algunas de las diseñadas para hacer más fácil obtener una experiencia óptima. Los juegos o los deportes son actividades que tienen como función primaria ofrecer experiencias agradables, por lo que fácilmente pueden convertirse en actividades de flujo. Pensemos en un partido de tenis; tiene unas reglas, requiere un aprendizaje y desarrollo de habilidades, cuenta con unas metas establecidas, produce una retroalimentación positiva a medida que se va aprendiendo y es posible ejercer control sobre el juego. Todo ello facilita la concentración y la implicación, haciendo que dicho juego sea lo

más diferente posible de la realidad de la existencia cotidiana (se viste de otra manera, hay que entrar en lugares especiales separados de los demás mortales...) y mientras dura la actividad, jugadores y espectadores se concentran en la realidad peculiar del juego y dejan de actuar en términos de sentido común.

Por otra parte, en los pequeños actos de la vida cotidiana no se actúa con demasiada implicación porque las actividades que se realizan suelen ser demasiadas, dispersas, precipitadas, etc. Muchas tareas de casa son monótonas, repetitivas y requieren poca concentración, y cuando la atención no está centrada en el trabajo, la mente deriva a pensar en realizar otras actividades más agradables o tiende a dispersarse con pensamientos inconexos y a veces deprimentes. Esto conduce a que la persona desvalore su trabajo y se sienta frustrada o aburrida. Por tanto, se trataría de convertir la mayor cantidad posible de nuestras actividades cotidianas en experiencias tan agradables, que las personas desearan realizarlas por sí mismas y se preocuparan menos por lo que van a obtener de ellas, incluso aunque las actividades sean difíciles.

Si una de las claves de la felicidad es incrementar las actividades que nos permitan lograr experiencias de flujo, se podría encontrar y fomentar esta experiencia en actividades como el trabajo, la vida familiar, las relaciones e incluso la soledad. A medida que aumentamos las actividades que merece la pena hacerlas por sí mismas, aumenta la satisfacción con la vida. Pero hemos de ser conscientes de que la mayoría de las actividades de disfrute no son naturales, requieren de un esfuerzo inicial. Sin embargo, una vez que la interacción comienza a ofrecer retroalimentación positiva a las habilidades de la persona, la actividad que se realiza puede llegar a ser intrínsecamente gratificante. Es necesario aprender a transformar estas actividades en experiencias de flujo aceptando el reto que supone enfrentarse a tal desafío con entrenamiento y disciplina. No existen atajos y está en juego lograr una mayor satisfacción con la vida.

El estado de flujo eleva la actividad a otro nivel. El disfrute reemplaza al aburrimiento, la alienación da paso a la implicación, la impotencia da paso al sentimiento de control y la energía psíquica trabaja para reforzar la personalidad en lugar de perderse al servicio de unos objetivos y gratificaciones externos o materiales. Cuando la experiencia es gratificante por sí misma, deja de ser rehén de un hipotético futuro.

La influencia cultural

Una de las mejoras sociales más recientes ha sido favorecer lo que se ha denominado «sociedad del bienestar», hacer que el logro de la felicidad sea una meta políticamente consciente. Cuando los individuos que la integran se sienten alentados en la consecución de sus logros familiares, laborales, educativos o sociales, se van forjando personalidades más ricas y maduras y, por tanto, la calidad de vida de la sociedad mejora inevitablemente.

La cultura determina las normas sociales, proporciona metas y construye creencias que nos ayudan a abordar los desafíos de la existencia. Nos protege y defiende del caos y del impacto

de la aleatoriedad sobre la experiencia. La cultura nos proporciona vías para encauzar respuestas adaptativas. Especifica las condiciones que rodean el parto, cómo educar, casarse, morir... Al hacer esto se descartan muchas metas y creencias alternativas. Esta canalización de la atención a un conjunto limitado de metas y medios es lo que nos permite a las personas poder actuar sin esfuerzo dentro de los márgenes autoimpuestos.

Una cultura tiene éxito cuando desarrolla un conjunto de metas y reglas tan alentadoras y bien ajustadas a las habilidades de la población, que sus miembros son capaces de experimentar flujo con frecuencia e intensidad.

Otro factor a tener en cuenta es la posibilidad que hoy en día tenemos de disfrutar de tiempo libre y de acceder a actividades de ocio, aunque con frecuencia no se traduzcan en disfrute. Y es que la posibilidad no implica realidad, y la cantidad no se traduce en calidad. Tener oportunidades no es suficiente. Se necesitan habilidades para utilizarlas y saber cómo controlar la conciencia. Todo ello es necesario aprenderlo. Algunas personas disfrutarán estén donde estén, mientras que otras se aburrirán incluso teniendo enfrente el panorama más bonito y sugerente.

Consecuentemente, reflexionando sobre la influencia de las condiciones socioculturales, se desprende, en primer lugar, la responsabilidad que tiene la cultura a la hora de establecer el mayor número de metas y experiencias positivas posibles y, en segundo lugar, el hacer que estas experiencias conduzcan al desarrollo de la personalidad individual, permitiendo a la vez a las personas el potenciar habilidades cada vez más complejas y enriquecedoras.

La familia

Sabemos cuánto influyen en el desarrollo de las personas las experiencias familiares vividas en la niñez. Las relaciones afectivas, el ambiente y la vida familiar podrían explicar también por qué para algunas personas es más fácil experimentar flujo.

Para que un contexto familiar promueva experiencias óptimas tendría que conjugar básicamente las siguientes características:

- *Claridad:* Los hijos saben qué esperan los padres de ellos o, dicho de otro modo, conocen lo que pueden hacer y lo que no, y no tienen que discutir sobre cuáles son las reglas y los límites. Las metas y la retroalimentación en la interacción familiar están claras.
- *Atención:* Los hijos perciben que sus padres están interesados en lo que hacen en el momento actual, en sus sentimientos, intereses y experiencias concretas y no viven preocupados por las expectativas de sus padres sobre su futuro.
- *Libertad:* Son libres para dirigir sus intereses hacia actividades que desarrollen, conformen e incrementen su personalidad. Se les ofrece una gran variedad de posibilidades de escoger, incluyendo transgredir las reglas siempre y cuando estén de acuerdo en asumir las consecuencias.

- *Confianza:* La confianza que los padres depositan en sus hijos les permite vivir más tranquilos, bajar la guardia de sus defensas e implicarse en cualquier actividad en la que estén interesados.
- *Dedicación:* La dedicación de los padres es continua y está atenta para ofrecer oportunidades y desafíos a los hijos a fin de que realicen actividades cada vez más complejas.

Otros factores: El temperamento y la neurofisiología

Se sabe que existen cualidades innatas que determinan cómo las personas interactúan con el medio ambiente haciendo que éstas sean más o menos capaces de concentrar su energía psíquica que otras. Por otra parte, algunas personas tienen una cierta ventaja genética que les hace posible ejercer un mayor control de la conciencia y experimentar más fácilmente experiencias de flujo. Los estudios muestran que las personas capaces de sentir flujo pueden llegar a disminuir la actividad mental en todos los canales de información excepto en el que están específicamente interesados. Esta capacidad de discriminar los estímulos centrándose sólo en lo que ellos deciden que les interesa en un momento dado, hace que sean personas más aptas para disfrutar de sí mismas y en mayor diversidad de situaciones.

4. BENEFICIOS DEL FLUJO EN LA PERSONA

Las personas son más felices a medida que acumulan experiencias de fluidez en su vida, especialmente cuando sienten que tienen el control de esas experiencias, por lo que tienden a repetir las y ampliarlas hasta tal punto que éstas llegan a formar parte de su manera de afrontar la vida y de su personalidad.

Existen evidencias que muestran que las experiencias interiores que proporcionan flujo tienen efectos y consecuencias importantes para el perfeccionamiento de las personas. La persona que habitualmente experimenta fluidez emocional es porque, a menudo, lleva a cabo actividades que considera interesantes, está abierta y se implica en lo que sucede en su contexto próximo y se esfuerza por transformar y mejorar determinadas situaciones de su vida para que le resulten más atractivas.

A continuación se da cuenta de las ventajas que adquiere (recibe) la persona que experimenta con frecuencia fluidez emocional:

Obtiene mejor rendimiento: Los estudios indican que son los momentos de máximo rendimiento en una tarea cuando el flujo se experimenta con mayor frecuencia e intensidad. Se encuentran ejemplos entre los artistas, los músicos o los deportistas de élite que se motivan para rendir al máximo y lo experimentan una y otra vez. También se sabe que cualquier persona puede lograr esa intensidad, siempre que se esfuerce en su desempeño (Privette, 1983;

Privette y Bundrick, 1991; Tonoue, 1992).

Realiza las cosas por y para sí misma: Podemos considerar que un rasgo definitorio de la personalidad autotélica es que no necesita recompensas materiales, como poder, fama u otras gratificaciones externas.

No existen personas que consigan el estado de fluidez en todas las actividades que llevan a cabo, la mayoría tiene o necesita hacer cosas aunque no las disfrute. Sin embargo, existe una gradación entre la gente que casi nunca percibe satisfacción con lo que hace y la que experimenta que merece la pena lo que realiza; la mayoría reconoce que determinadas actividades le resultan gratificantes por el hecho de que se siente bien al realizarlas (Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges y Schneider, 1997).

Necesita pocas gratificaciones externas: En este sentido podemos afirmar que la mayoría de las personas que sienten estados de fluidez en el trabajo, la familia, las relaciones o la soledad, son menos dependientes de las gratificaciones externas (dinero, reconocimiento, prestigio social, etc.), estímulos que suelen mover a los demás a actuar o a conformarse con una vida más rutinaria y aburrida (Amábilie, 1983).

Incrementa la independencia y autonomía: Las personas son menos sensibles a las presiones, las manipulaciones y las amenazas porque se encuentran inmersas e interesadas en muchas y variadas dimensiones de su vida (Deci y Ryan, 1985).

Sabe controlar el tiempo: Aprender a distribuir el tiempo es una de las dimensiones más importantes para poder experimentar flujo. Sabemos que dedicar bastante tiempo a actividades de ocio o diversión especialmente pasivas, como ver la televisión, no ayuda a obtener demasiadas experiencias de flujo. Sin embargo, las personas con flujo son más proclives a invertir mayor energía y tiempo en realizar otras actividades en las que sienten que mejora su potencial, que evolucionan. La cuestión fundamental es ser felices mientras hacemos las cosas y dedicar el tiempo necesario para conseguirlo (Adlai-Gail, 1994; Hektner, 1996; Bodwell, 1997).

Posee un notable nivel de atención o energía psíquica: Para intentar comprender la realidad es fundamental despreocuparse de los objetivos y ambiciones personales, y esto solamente se consigue si dedicamos una parte de nuestra atención a ello. Lo que caracteriza a este tipo de personas es que prestan mayor atención a lo que sucede a su alrededor, no tanto porque posean más energía psíquica que los demás, sino porque están más atentas y abiertas a las situaciones que les rodean y, sobre todo, porque están más dispuestas a emplear más tiempo y atención en las actividades por sí mismas, por su gratificación intrínseca (Csikszentmihalyi, 1978, 1993).

En la mayoría de las ocasiones se despliega esta energía en uno mismo, en la familia y en las personas que nos interesan, en el trabajo, pero es importante también dejar un espacio para participar en otras actividades y abrirse al mundo que nos rodea. Cuando apenas se consideran otros intereses, porque solemos estar empeñados en conseguir nuestros objetivos más inmediatos, raramente dejamos espacio al descubrimiento, a la sorpresa, a la novedad, con lo que tampoco hay lugar para ir más allá de los márgenes, de las normas y obligaciones, de los

límites impuestos por nuestros miedos y prejuicios. Sin embargo, hacerlo es la única forma de tener la posibilidad de ser sorprendidos y aprender cosas nuevas, de sentir mayor empatía y desarrollarnos más allá de nosotros mismos, experimentando con la vida y aprendiendo de ella.

Desarrolla interés y curiosidad: Dado que cuando dirigimos el foco de atención a disfrutar de determinadas actividades obtenemos mayor bienestar, es imprescindible desarrollar el interés y la curiosidad por las cosas, por el mundo, ya que ambos son elementos esenciales en la construcción de una buena calidad de vida (Negri, Massimini y Delle Face, 1992; Viener y Viener 1996).

Descubre su talento: Las personas que disfrutan trabajando en aquellas actividades para las que están más dotadas, tienen mayores posibilidades de seguir cultivando (sus capacidades y habilidades) y de progresar en ellas. La investigación ha demostrado que la frecuencia del flujo es mejor indicador del desarrollo del talento que las medidas de inteligencia, los rasgos de personalidad o los ingresos familiares (Csikszentmihalyi, Rathunde y Whalen, 1993; Csikszentmihalyi y Schiefele, 1992).

Mejora su productividad: Aunque no existe evidencia concluyente de la relación entre productividad y flujo, sí se dispone de datos que apuntan a que los trabajadores que informan de frecuentes experiencias de fluir en su trabajo están más motivados y son más felices en él y más productivos (Emerson, 1998).

Favorece su autoestima: Los estudios indican que a medida que aumenta la experiencia de flujo aumenta la autoestima. Cuando las personas recuerdan las experiencias de flujo, se sienten mejor consigo mismas, más felices y responden mejor a sus propias expectativas y a las de los demás. Es de este modo como el estado de fluir mejora la autoestima (Wells, 1998; Whalen y Csikszentmihalyi, 1989).

Disminuye el estrés: Es posible experimentar situaciones estresantes en el trabajo y a la vez estados de flujo. Cuando esto ocurre, la persona tiene menos problemas de salud, más motivación, mayor fortaleza y menor tensión en el propio trabajo y en el hogar. (Donner y Csikszentmihalyi, 1992).

Aportaciones clínicas: La experiencia de fluir se está incorporando a la psicoterapia como un ámbito prometedor. Cada vez se integra con mayor frecuencia en los tratamientos, aunque es prematuro vaticinar resultados concluyentes. Ayudar a los pacientes a descubrir qué actividades y experiencias son más positivas para ellos y a implicarse en aquellas que más disfrutan les proporciona mayor satisfacción y armonía, y a su vez adquieren la experiencia de que pueden conseguir un mayor control de su vida interna (DeVries, 1992; Delle Fave y Massimini, 1992).

5. ORIENTACIONES PRÁCTICAS QUE PROMUEVEN LA EXPERIENCIA DE FLUIR

Al igual que ocurre con todas las capacidades que se pueden adquirir a lo largo de la vida, es mejor empezar a desarrollar y practicar experiencias de flujo emocional en la infancia, pero si por alguna razón no se ha hecho, conviene comenzar a aprenderlas cuanto antes. A continuación se señalan tres orientaciones básicas de las que hay constancia que ayudan a conseguir una más habitual experiencia de flujo:

1. Crear el hábito de hacer lo que se tiene que hacer con la mayor atención y habilidad posible. Se trata de abordar aquellas tareas que nos resultan rutinarias, aburridas o pesadas, como pueden ser fregar, ordenar, etc., con la atención, habilidad y cuidado con que haríamos una obra de arte.
2. Emplear todos los días parte de la energía psíquica que se dedica a las tareas que no nos gustan en hacer otras que sean novedosas o que ya nos gustaron anteriormente, y que por diferentes avatares no las podemos hacer con frecuencia. Existen multitud de cosas para aprender, para hacer, para ver, pero sólo podrán volverse interesantes si les dedicamos atención y tiempo.
3. Controlar la atención o energía psíquica a voluntad tiene que ver con poder decidir en qué invertimos la atención y cómo vivimos las situaciones a las que nos enfrentamos, cómo vivimos nuestra vida. La información llega a la conciencia sólo cuando le prestamos atención. La atención discrimina entre los estímulos que recibimos y actúa como un filtro entre los acontecimientos externos y la vivencia que tenemos de ellos. El grado en el que experimentamos estas situaciones depende más de lo bien que controlemos la atención que de lo que realmente nos sucede.

Estudios realizados con personas que han sufrido dolor físico, pérdidas importantes, enfermedades o accidentes, muestran que les fue posible transformar la situación trágica en una situación más tolerable porque habían aprendido a desarrollar estados de fluidez poniendo en funcionamiento las habilidades que poseían.

Las personas que consiguen beneficiarse de los logros mencionados dan lo mejor de sí mismas, porque se motivan intrínsecamente a través de sus acciones y no se alteran fácilmente por avatares externos. Progresivamente se han ido descentrando de sí mismas para interesarse y relacionarse con el mundo externo y con las personas a las que quieren. Cuentan con suficiente atención o energía psíquica libre para observar y analizar objetivamente lo que tienen a su alrededor y, como consecuencia, cuentan con más oportunidades para encontrar desafíos para la acción. Pero lo que es verdaderamente un reto para todos es saber que llegar a ser este tipo de persona es posible y se cultiva desde el entrenamiento, la disciplina y la perseverancia (me suena raro el conocimiento a secas).

Ahora sabemos que es posible mejorar la calidad de vida siempre y cuando nos aseguremos de tener los objetivos claros y recibir retroalimentación inmediata, y poseer las capacidades adecuadas para lograr los resultados de acuerdo a las oportunidades de acción que nos hemos propuesto. Si además logramos que estas experiencias se acrecienten en la

mayor medida posible en nuestra vida cotidiana, el sentimiento de flujo y bienestar formará parte integral de nosotros mismos.

EJERCICIO SOBRE LA EXPERIENCIA POSITIVA DEL FLUIR
(Descargar o imprimir)

La experiencia positiva del fluir

1. ¿Has percibido alguna vez que al realizar alguna actividad o trabajo estabas tan concentrado que has perdido la noción del tiempo?

- Nunca
- Cuando era niño
- En una actividad de ocio:
- En el ordenador
- Hablando con un amigo
- En el trabajo
- Otras:

2. ¿Qué manifestaciones has experimentado en tu cuerpo?

- Serenidad
- Felicidad
- Ensimismamiento
- Capacidad, sensación de habilidad
- Desafío
- Relajación
- Otras manifestaciones que tú tienes:

3. ¿Crees que puedes volver a tener una experiencia de éstas por tu propio deseo, cuando tú te lo propongas?

- Sí
- No

4. Escribe las condiciones que te ayudaron a experimentar este flujo

-
-
-
-
-

5. ¿En qué otras actividades podrías reproducir estas condiciones para experimentar flujo?

- Tareas de casa
- Áreas del trabajo laboral
- En el deporte
- En la lectura
- Otras:
-

4. LA RESILIENCIA: AFRONTAR, CONSTRUIR, TRANSFORMAR

Juana María Maganto Mateo
Juan Etxeberria Murguiondo

Posiblemente alguna de las personas que lea este texto haya tenido la oportunidad de conocer a alguien que haya pasado por una situación de desgracia, de enfermedad grave, de quebranto emocional, etc., y observar cómo, en esas circunstancias, esa persona ha logrado resistir, enfrentarse y salir adelante. ¿Por qué algunas personas logran combatir las dificultades y adversidades de la vida mientras otras se sienten desbordadas por los contratiempos más pequeños? ¿Cómo se puede afrontar los golpes que pueda deparar la vida y emerger con fortaleza? Los expertos afirman que una respuesta primordial a estas cuestiones es la capacidad de resiliencia con que cuentan determinadas personas.

El término *resiliencia* proviene de la física y hace referencia a la capacidad de resistencia que tienen algunos materiales a la presión, a la tensión, al impacto, pero que pueden recuperar su estructura original siempre que se fuerce a ello. Con un significado similar, el concepto ha sido utilizado en otras áreas científicas como la medicina, psicología, pedagogía, sociología, intervención social, etc., formulado de la siguiente manera: ser resiliente es afrontar, avanzar y transformarse después de haber sufrido una situación traumática.

La resiliencia se sitúa en la corriente de la psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece ser una realidad que atestiguan los testimonios de numerosas personas que, aun habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir viviendo incluso en un nivel superior, como si la situación traumática vivida y asumida hubiera desarrollado en ellas recursos latentes e insospechados. La literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su desarrollo indica un ajuste saludable a la adversidad.

Si bien las primeras investigaciones sobre resiliencia se llevaron a cabo a partir de niños en situaciones muy adversas, en la actualidad, los estudios han evolucionado, extendido y ampliado tanto, que se considera un proceso que puede promoverse a lo largo de todo el ciclo vital. La mayoría de las personas, en un momento de su vida y en cualquier situación o ámbito, puede encontrarse con un acontecimiento traumático que podría superar y del que salir airoso y fortalecido; por tanto, es una de las dimensiones esenciales a desarrollar en todas las personas.

Con la exposición que sobre la resiliencia se presenta en este texto se emprende la tarea de mostrar qué se entiende por resiliencia y cuáles son las características que poseen las

personas resilientes, cómo se desarrolla y, sobre todo, qué recursos y estrategias pueden desarrollar, practicar e incorporar a su vida todas aquellas personas que deseen hacer frente a los difíciles avatares que les depare la vida y salir airosos y fortalecidos de ellos. Se trata, en definitiva, de estimular y facilitar el desarrollo de esta dimensión tan necesaria para vivir una vida más plena y más feliz, en la que cada persona se sienta capaz de guiar y protagonizar su vida con la seguridad de que podrá afrontar positivamente las eventualidades que se le presenten en ella.

1. ACERCÁNDONOS AL CONCEPTO DE RESILIENCIA

Como se acaba de afirmar, la resiliencia es una capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso ser transformado por ellas. Es la historia de las adaptaciones exitosas de las personas que, habiéndose visto expuestas a factores biológicos de riesgo, a eventos de vida estresantes o que se han enfrentado a diferentes grados de dificultades y adversidades, han desarrollado habilidades para salir de ellas, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva contando con el apoyo social, familiar y cultural necesario.

De este modo, la resiliencia engloba dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión, y, por otra parte, la capacidad para construir un proyecto vital positivo pese a circunstancias adversas que incluye, además, la capacidad de una persona y del sistema social de afrontar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

Algunos autores apuntan una serie de características a tener en cuenta en torno al concepto de resiliencia (Vanistendael y Lecomte, 2002):

- Es una capacidad para sobreponerse a las dificultades y de crecer en la duración de éstas.
- Se apoya en la fuerza de una serie de aspectos positivos como la amistad, el proyecto de vida, la espiritualidad, etc., que permiten la construcción o la reconstrucción de la vida.
- Esta capacidad nunca es absoluta, siempre puede desarrollarse más a lo largo de la vida.
- Es un proceso vital que se construye con otras personas del entorno, y siempre es modificable y mejorable.
- Supone un proceso de crecimiento, una evolución positiva a través de enormes dificultades, una proyección hacia una nueva etapa de vida.
- Poner en marcha este proceso de afrontamiento requiere la articulación de responsabilidades a distintos niveles sociales, legales, educativos, etc., así como asumir la propia responsabilidad en la medida en que a uno le compete. Nadie puede reconstruir una situación adversa si no tiene apoyos.

- Es un proceso dirigido por los valores sociales y por la honestidad y ética personal.

La aportación de Cyrulnik ofrece datos para la comprensión del concepto de resiliencia, pues parte de la hipótesis de que un adulto o un profesional sabe que cuando se cree y confía en la persona que atraviesa una adversidad, ésta puede desarrollar una capacidad exitosa de resistencia ante el dolor y entrenar recursos psicológicos que favorezcan el desarrollo positivo de su personalidad.

Plantea que la persona rechaza siempre de entrada todo aquello que desorganice su mundo. En el momento en que un acontecimiento desgraciado rompe la burbuja protectora que cada persona se construye, se desorganiza su mundo y, en ocasiones, esto provoca confusión. La persona, poco consciente de lo que ocurre y desprotegida frente a la situación, tiene que encajar el golpe y afrontarlo. Por tanto, es preciso cuanto antes dar sentido a la fractura para no permanecer en ese estado de confusión en el que no es posible decidir nada porque no se comprende nada. Existe un lento trabajo de cicatrización y reconstrucción. ¿En qué consiste el andamiaje que debe rodear al sujeto tras el shock y cómo retomar su vida, pese a la herida y su recuerdo? (Cyrulnik, 2003, 2004).

El proceso denominado «realismo de la esperanza» nos servirá para dar respuesta al interrogante anteriormente formulado (Cyrulnik, 2002, 2005). Este autor viene a plantear que una persona no podrá hacer frente a la adversidad ni salir fortalecida de ella, si antes no toma contacto con su realidad y, al mismo tiempo, no percibe la esperanza de un futuro mejor. A través del cuento del patito feo, que da título a uno de sus libros, nos propone un ejemplo claro del realismo de la esperanza:

- En un comienzo el patito se ve rechazado y diferente del resto, y es consciente de lo que le está sucediendo. Así, tomar conciencia es el primer paso en el recorrido que deberá hacer entre la realidad y la esperanza.
- Tras haber aceptado la realidad, no se resigna a ella y busca otros horizontes, es decir, debe imaginar o proyectar su futuro. El patito lo consigue al mirar a una familia de cisnes y reconocerse en ella.
- El tercer paso importante es que esa imagen de futuro sea el motor del cambio y se asuma como una posibilidad alcanzable. El patito se imagina como un hermoso cisne. Poder idear un futuro mejor aporta un enorme poder protector y transformador para la persona que ha sufrido.
- Una vez que nos hemos percibido de una nueva forma, el siguiente paso es funcionar «como si» ya lo hubiéramos conseguido. Se cuenta que Gandhi decía que «para llevar a cabo un cambio, lo hemos de encarnar». Este actuar «como si» da energía y tenacidad a la persona y progresivamente la va transformando y conduciendo al proyecto deseado.
- Como consecuencia, se logra la esperanza y se puede hablar de transformación. La persona ha hecho un cambio esencial.

El realismo de la esperanza es crucial porque nos advierte que ese proceso nos incumbe a todos y, por tanto, nos exige afrontar las dificultades y adversidades con las cualidades y el potencial que podemos proyectar, desde la conciencia del poder que tenemos para obtener éxito.



Figura 4.1. Proceso de superación de la adversidad.

2. CONSTRUIR Y DESARROLLAR LA RESILIENCIA

¿Podemos construir la resiliencia? El gran interrogante es cómo conseguir que una

persona que ha sufrido o está sufriendo situaciones duras pueda aprender estrategias que le ayuden tanto a soportar el golpe como a restablecer su estabilidad emocional. La vida se convierte así en un desafío, a la vez que en un esfuerzo constante, duro y mantenido por superar los retos de forma eficaz. Para que la persona adquiera una mayor capacidad resiliente necesita relaciones afectivas, puntos de referencia, recuerdos de momentos felices, personas que la han amado y, desde estas imágenes, construir nuevamente cimientos de estabilidad afectiva y fuerza interior.

Por todo ello, es importante tener en cuenta los atributos que los estudios han identificado en los sujetos resilientes y que son susceptibles de ser construidos (Melillo y Suárez Ojeda, 2001):

- ⇒ *Autoestima consistente*: Es la base de los demás pilares y el fruto del cuidado afectivo por un adulto significativo, suficientemente bueno y capaz de dar una respuesta sensible.
- ⇒ *Introspección*: Es la facultad de interrogarse a sí mismo por las cosas que le ocurren y darse una respuesta honesta.
- ⇒ *Independencia*: Supone saber fijar límites entre uno mismo y el medio del que emergen los problemas, es decir, supone la capacidad de mantener la distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- ⇒ *Capacidad de relacionarse*: La habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para establecer un equilibrio entre la propia necesidad de afecto y la actitud de atender y querer a los demás.
- ⇒ *Iniciativa*: Es la capacidad de emprender, exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- ⇒ *Humor*: Habilidad para sonreír, ver el lado humorístico, incluso de la propia adversidad, tomando una nueva perspectiva de la situación.
- ⇒ *Creatividad*: Es el arte de construir, idear, dejar fluir los deseos, las iniciativas, y también disfrutar con el orden, la belleza, la naturaleza. La creatividad favorece restablecer el orden a partir del caos y la integración a partir de la desintegración.
- ⇒ *Altruismo*: Entendido como el deseo personal de extender y promover bienestar a los otros y comprometerse a través de los valores personales y sociales en sintonía con el mundo. Se ha demostrado que las personas que han salido de graves adversidades han desarrollado una elevada capacidad altruista.
- ⇒ *Capacidad de pensamiento crítico*: Es fruto de la combinación de todos los otros y permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre.

La persona resiliente podrá ser, en un futuro inmediato, quizá más fuerte, estar mejor pertrechada, pero no desde la dureza interior sino desde la transformación que le permite convertir el dolor en un bien para sí mismo y para su convivencia en sociedad. Con este talento, podríamos afrontar los problemas que una persona encuentra en su día a día, como si

de un campo de entrenamiento se tratara y reaccionar con fortaleza ante las dificultades que se presenten e ir soportándolas, sorteándolas o superándolas.

Otro interrogante que surge respecto a la construcción de la resiliencia es: La resiliencia, ¿es una capacidad genética o adquirida? Como se dice coloquialmente, ¿se nace o se hace? Si bien es cierto que cada persona tiene su patrimonio genético, también lo es que tiene necesidad de una interacción con su entorno para construirse. Friedrich Lösel, en Alemania, lo formula claramente: la herencia genética determina los límites extremos de lo posible, pero en el interior de estos límites tenemos un enorme abanico de posibilidades que serán actualizadas gracias a la interacción social que nos ayuda a construir una vida.

Por tanto, la resiliencia puede promoverse a través de una exitosa combinación de procesos individuales y sociales que posibilitan afrontar la vida de forma saludable. Estos procesos se adquieren a través del tiempo, mediante una combinación satisfactoria entre las cualidades de la persona y su contexto social. La resiliencia no puede ser pensada en términos de exclusión, como un atributo con el que las personas nacen o que adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso interactivo entre éstas y su medio.

Algunos autores consideran imprescindibles las siguientes dimensiones para contribuir a desarrollar la resiliencia en las personas (Vanistendael, 1996, 2005; Catret Mascarell, 2007; Forés y Grané, 2008).

Cubrir las necesidades físicas de base: Si no tiene aseguradas las necesidades básicas, como la alimentación, el sueño o la salud, la persona no puede ser capaz de comprometerse en nada constructivo. Por ejemplo, un joven de la calle puede encontrarse en un estado tal de agotamiento físico y psíquico que sea necesario dejarle dormir durante el tiempo que haga falta, antes de que se sienta capaz de implicarse en la trayectoria de reemprender la vida.

Asegurar un vínculo positivo de relaciones: Uno de los elementos clave para desarrollar la resiliencia consiste en experimentar la aceptación fundamental de, al menos, otra persona. Esta aceptación conlleva necesariamente la sensación de sentirse seguro, querido, escuchado, comprendido incluso en las equivocaciones, etc. Es, por tanto, construir una mirada positiva sobre el otro desde las formas más variadas.

Esta aceptación se vive habitualmente en el medio natural de la persona. Los primeros vínculos que proporcionan esta experiencia de aceptación son los familiares, de amistad, de vecindad y son los que se construyen en las relaciones y los encuentros. Boris Cyrulnik llama a estas personas de confianza y de apoyo «tutores de resiliencia».

Descubrir un sentido de vida: La capacidad para descubrir un sentido a la vida es el segundo elemento clave para la resiliencia. Se trata de dar una orientación a la vida, de aprender a construir la historia de la vida personal de una forma coherente. El sentido se descubre más o menos pronto en algún momento de la vida, seguramente gracias a los intentos de buscarlo. Comporta, a menudo, una combinación de muchos elementos, entre otros, ir configurando un proyecto de futuro personal o profesional, aceptar responsabilidades en la medida de las posibilidades, sentirse útil a los demás, incrementar la capacidad de espera y

confianza en el futuro, etc.

Desarrollar competencias y aptitudes personales, sociales y profesionales: A lo largo de la vida, y con la estimulación necesaria, vamos incorporando diferentes estrategias de adaptación positiva, pero ¿a qué competencias y aptitudes nos referimos cuando se trata de formar personas resilientes? Existe un estrecho vínculo entre resiliencia y los siguientes aspectos:

El éxito social: Configurado a través de la capacidad de dar una respuesta adecuada en distintas situaciones, la empatía, la flexibilidad, la capacidad de dar y recibir afecto y el logro de una realización laboral, profesional.

La autonomía: Que se consigue a través del desarrollo de la propia identidad, la introspección, la percepción de la valía personal y la capacidad de tomar distancia de los mensajes y acontecimientos negativos.

La perspectiva de un futuro prometedor: Se alcanza a través de las aspiraciones y de una actitud positiva y optimista que nos empuja hacia delante cultivando las potencialidades de cada uno con unos objetivos y una meta realistas.

Utilizar el sentido del humor: Es un recurso en los momentos de mayor adversidad en los que, a menudo, aparece como un elemento de relajación y distensión porque reír nos permite recobrar el sentido cuando se percibe que la vida se tambalea. Una persona que tiene sentido del humor es capaz de reírse de todo, incluso de sí misma. El humor que hace reír franca y abiertamente activa a la vez la inteligencia, las emociones y el cuerpo.

La relación entre el humor y la resiliencia puede ser múltiple. El humor ayuda a relativizar los problemas, sitúa las cosas en perspectiva, hace posible descubrir aspectos positivos pero insospechados de la realidad, crea vínculos entre las personas e incluso puede ayudar a dar sentido a la vida en la medida en que ayuda a recuperarla. El sentido del humor es la facultad de seguir manteniendo una sonrisa ante cualquier adversidad.

En las personas resilientes, todos estos elementos funcionan en interacción. Las personas que adquieren determinadas actitudes que les mejoran lo reflejan en su conducta y en las habilidades que desarrollan. Por ejemplo, si una persona se siente aceptada por otra a la que quiere, si tiene objetivos y metas que den sentido a su vida, tendrá un mejor concepto de sí misma y se sentirá más valorada.

Stefan Vanistendael (2005) propone el símbolo de una casa para representar todas las dimensiones que se han expuesto y que son susceptibles de desarrollarse. La resiliencia se construye como una casa más o menos sólida, se asientan las bases, los cimientos, las diferentes dependencias, etc. La casa puede cambiar y ofrecer protección, pero también, como una verdadera casa, no puede resistir siempre a todos los embates o a todas las catástrofes. Debemos cuidar la casa, mantenerla y hacer reparaciones.

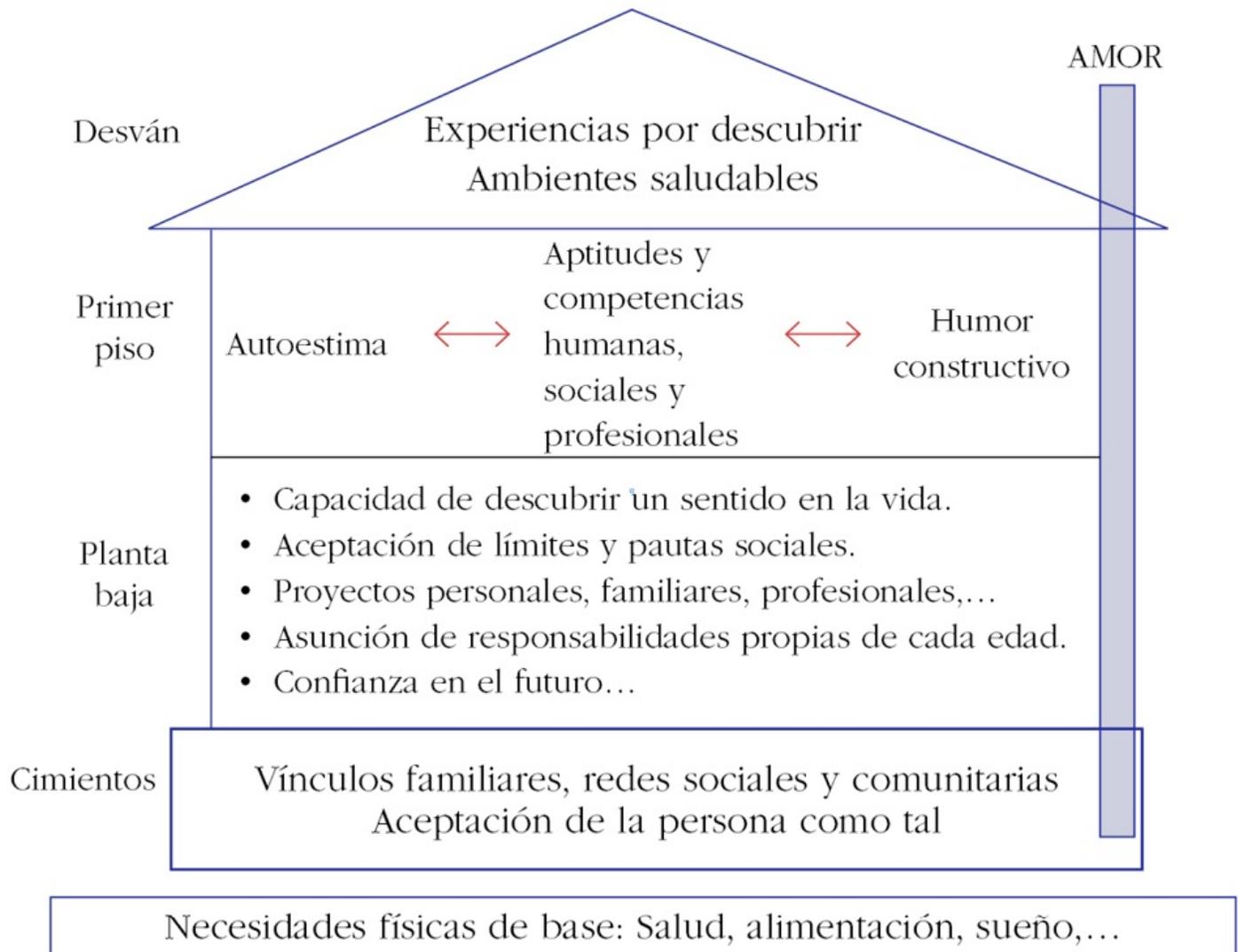


Figura 4.2. Construcción de la RESILIENCIA.

3. INCREMENTAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En la vida de todas las personas están siempre presentes las adversidades y las crisis. Los sucesos son amplísimos y muy variados: la pobreza, la violencia de género, la muerte de un ser querido, una enfermedad grave, un accidente, etc. Afrontar estas situaciones tan importantes supone para muchas personas desmoronarse, al sentirse invadidas por sentimientos de depresión, miedo o ansiedad. En algunas ocasiones, no pueden centrarse en el trabajo y en la vida cotidiana les cuesta comer o dormir adecuadamente o tienen reacciones negativas tan fuertes y duraderas que no consiguen recuperar su modo de vida anterior.

Desde la psicología se han mostrado tres formas básicas de afrontamiento: centrarse en la resolución de los problemas, centrarse en las emociones y centrarse conjuntamente en ambas (Folkman y Moskowitz, 2003).

Las personas que se centran en la resolución de los problemas son las que creen que pueden controlar la situación de alguna manera, que pueden resolverla y hacer algo constructivo. Se esfuerzan por encontrar estrategias; para lograrlo, utilizan un plan de acción, piden consejo, etc., es decir, hacen todo lo que consideran oportuno para hacer frente a la situación lo más satisfactoriamente posible.

Sin embargo, ante los acontecimientos que no pueden resolverse como son la muerte de un ser querido o una enfermedad grave, la forma de afrontamiento suele ser la de centrarse en las emociones a fin de manejar las posibles reacciones negativas. Entre las estrategias centradas en las emociones, las más utilizadas son las de tipo conductual y las de tipo cognitivo. Las primeras consisten básicamente en realizar actividades que sean agradables para uno mismo, como el ejercicio físico, ir al cine, conversar con un amigo, a fin de poder tomar distancia de la situación, dando un respiro al sufrimiento. Las estrategias cognitivas se centran en proporcionar alternativas de pensamiento diferentes, como son la reinterpretación positiva de la situación, buscar algo bueno en lo que sucede, la aceptación de la realidad, aprender a convivir con la situación ocurrida, o volcarse en la trascendencia o religión buscando consuelo en la fe.

La opción de aprender estrategias conjuntas de centrarse en los problemas y en las emociones es una opción muy favorable porque permite a las personas afrontar la adversidad con mayores recursos, utilizando de forma conjunta o bien de forma alternativa los más adecuados para cada persona y situación en función de sus necesidades.

La importancia de utilizar unas u otras estrategias no es otra que la de conseguir aliviar el sufrimiento de las personas provocado por un acontecimiento o situación negativos y aprender en el futuro a resolver una realidad similar con menos esfuerzo y más éxito.

A continuación se ofrecen algunas recomendaciones, derivadas de la investigación científica, que han demostrado ser eficaces.

Descubrir el lado positivo del trauma: Consiste en tratar de ver el lado positivo de un acontecimiento negativo y traumático. Es poner en práctica lo que el saber popular recoge como «No hay mal que por bien no venga». Es cambiar el enfoque y adquirir una nueva perspectiva de la vida, considerando que puede obtenerse algo bueno o valioso para uno mismo a la vez que aumentar la sensación de crecimiento personal. Aunque esta tarea pueda parecer a simple vista muy difícil, incluso imposible, numerosos estudios indican que las personas que han puesto en práctica esta estrategia y que han sufrido pérdidas o han sobrevivido a enfermedades como el cáncer, infartos cardiovasculares, VIH, etc., informan de que este acontecimiento ha cambiado su vida. Les ha supuesto una llamada de atención sobre sus prioridades y han tomado conciencia de qué es realmente importante. Además, afirman que como consecuencia de su experiencia negativa han descubierto una madurez y fortaleza que desconocían en sí mismos. (Collins, Taylor, Skokan, 1990; Tennen y Affleck, 1999; Nolen-Hoeksema y Davis, 2002).

Desarrollar fortalezas y transformarse: No cabe duda de que afrontar el dolor, la

pérdida o el trauma nos puede hacer más fuertes y a menudo descubrir, incluso, que tenemos más recursos de los que pensábamos. Como decía Friedrich Nietzsche: «Lo que no me mata me fortalece». Encontrar lo bueno de un trauma significa una verdadera transformación personal. Por ejemplo, una mujer que se queda viuda y que ha dependido en exceso de su marido (económica, emocional y socialmente) se ve impulsada de pronto a aprender nuevas habilidades para hacer frente a su situación. Cuando se pone a pensar en ello tal vez se sorprenda de los logros que ha conseguido y perciba que ha crecido, que es mejor y más fuerte. Los datos de la investigación así lo muestran. Se sabe que cuando a una persona le acontece una situación negativa o traumática, se desestabilizan sus cimientos y se ve obligada a replantearse sus prioridades, su identidad, su vida, lo que le conduce a un crecimiento personal, a un fortalecimiento e incluso a una transformación positiva (Davis, Nolen-Hoeksema y Larson, 1998; Nolen-Hoeksema y Davis, 2002; Tedeschi y Calhoun, 2004).

La investigación documenta algunas de las respuestas más comunes que dan las personas que han afrontado traumas severos (Tedeschi y Calhoun, 2004):

- Renovada creencia en su capacidad para soportar y salir adelante.
- Mejora en las relaciones; en particular, descubrir quiénes son los verdaderos amigos, con los que uno puede contar de verdad. Algunas relaciones superan las pruebas y otras no.
- Sentirse más cómodos con la intimidad en una comunicación más cercana y personal.
- Sentir más compasión por los que sufren, aportando soluciones posibles.
- Desarrollar una filosofía de vida más profunda, más compleja y más satisfactoria.

Posiblemente, la consecuencia más importante de lo anteriormente expuesto es que, de alguna forma, la persona que sufre una pérdida importante o un trauma se ve obligada a enfrentarse con la muerte, la propia o la de los demás, o a replantearse el sentido de su vida y los motivos para seguir adelante. Indudablemente, es muy difícil encontrar respuestas sencillas o satisfactorias, pero el mero hecho de plantearlas hace que la persona, a partir de ese momento, viva la vida con una conciencia más profunda.

Buscar interacción y apoyo social: Una de las estrategias más eficaces que existen para superar la adversidad es recurrir a la interacción y contacto con los demás buscando apoyo y consuelo. Buscar ayuda en las amistades, la pareja, los compañeros de trabajo, etc., puede proporcionar la contención y el apoyo incondicional que se necesita, el espacio necesario para compartir los sentimientos, y ofrece la oportunidad de tomar conciencia de que uno no se encuentra solo con sus problemas. Hablar con otros acerca de una experiencia traumática no sólo sirve para afrontar el problema y verlo desde otra dimensión, sino que, en la mayoría de los casos, refuerza la relación. Por tanto, acudir a las personas allegadas o buscar activamente apoyo social hace que la persona se encuentre menos angustiada y deprimida, y que incluso se perciba una mejoría en las personas afectadas en su salud (Vanistendael, 2005; Engh, Beehner, Bergman, Whitten, Seyfarth y Cheney, 2006).

Dar sentido a la adversidad: Cuando ocurre un acontecimiento grave, traumático o una pérdida inesperada e incluso cuando sobrevienen circunstancias menos intensas, como la pérdida del estatus social o el trabajo, etc., es muy difícil darles sentido. A menudo, las personas se preguntan: ¿Por qué a mí? ¿Cómo es posible que Dios permita que pase esto? Los psicólogos afirman que cuando la persona se siente amenazada de esta forma, todo su mundo se tambalea y consideran que es fundamental afrontar la adversidad, pero también es imprescindible comprender el acontecimiento negativo y sus implicaciones. La tendencia a creer que vivimos en un mundo justo, controlable y predecible se pone en tela de juicio cuando a una buena persona le ocurre algo grave. Un suceso traumático como la violencia hacia la mujer, además de poner en peligro su integridad física y moral, pone en peligro su autoestima y puede llegar a culparse a sí misma de lo acontecido.

Por consiguiente, es posible que en la mayoría de las ocasiones, la persona que se enfrenta a una situación muy dolorosa tenga que replantearse sus apreciaciones, valores o creencias y encontrar algún sentido a la adversidad. Las investigaciones demuestran que las personas dan sentido de muchas formas. Por ejemplo, reconociendo ante una pérdida que la vida es breve y frágil, atribuyendo un suceso trágico a la voluntad de Dios, o explicando un accidente grave como resultado del abuso del alcohol, e incluso algunas personas han llegado a asumir e interpretar un suceso terrible como una señal importante de que debían cambiar el rumbo de su vida (Tedeschi y Calhoun, 1995; Broker, Kemeny, Taylor y Fahey, 1998; Vanistendael, 2005).

4. ORIENTACIONES PRÁCTICAS QUE PROMUEVEN LA RESILIENCIA

Escritura reflexiva: Escribir acerca de una experiencia dolorosa o traumática tiene numerosas consecuencias beneficiosas. Tiene un efecto de liberación o catarsis emocional porque a través del acto de escribir se da rienda suelta a las emociones y puede superarse el retraimiento. Lo más importante de la escritura es la naturaleza del proceso en sí, porque escribir, por sí mismo, ayuda a comprender, aceptar y, en ocasiones, encontrar una explicación a un suceso doloroso. Obliga a organizar e integrar los pensamientos, emociones e imágenes dentro de una narración, ofreciendo así la posibilidad de analizar lo sucedido y, quizá, de encontrarle un sentido. Cuando una experiencia tiene estructura y sentido es más fácil de manejar y controlar que cuando no es así, ya que en este caso la persona se siente invadida por una mezcla de sentimientos y pensamientos caóticos y dolorosos. Por ello, si la persona puede encontrar sentido a su dolor, controlar sus emociones o disminuir la intensidad de su experiencia, se recomienda narrarla por escrito con sinceridad y persistencia. Con el tiempo van apareciendo las ventajas (Pennebaker, 1997; Frattaroli, 2006).

Conversación o escritura positiva: Se trata de comunicar el lado positivo de las situaciones, es decir, se trata de afrontar un suceso negativo mediante la escritura o la conversación con alguna persona que nos ofrezca apoyo, pero de una forma más controlada y tratando de ver el lado positivo y de obtener el mayor beneficio posible (Pennebaker, 1999;

Nolen-Hoeksema y Davis, 2002). Para ello, se recomienda seguir tres pasos:

Primero: Reconocer el dolor y sufrimiento que se padece debido a un suceso grave y a continuación considerar todas las cosas positivas que se hayan hecho para afrontarlo positivamente. Por ejemplo, una persona puede sentirse orgullosa de hacer frente a su trabajo o de estar lo mejor posible delante de otras personas.

Segundo: Reflexionar acerca de los aspectos en los que seguramente se habrá madurado como consecuencia de dicho suceso ¿Tengo otra perspectiva de la vida? ¿Soy más sensible, tolerante, agradecido o más abierto que antes?

Tercero: Considerar de qué forma positiva el suceso ha influido en las relaciones con los demás. ¿Se han fortalecido mis relaciones? ¿Me siento más cercano de alguna persona? ¿He sentido apoyo?

Cuestionar los pensamientos: Esta estrategia supone poner en tela de juicio o cuestionar los propios pensamientos, generalmente negativos con uno mismo. Cuando ocurren acontecimientos importantes o dolorosos suelen asaltarnos emociones y creencias muy negativas. En muchas ocasiones esos pensamientos y sentimientos son automáticos, distorsionados y seguramente pesimistas y angustiosos. Una de las tareas que recomienda Seligman, el promotor de la psicología positiva (1990), consiste en seguir por escrito los pasos que se detallan a continuación:

1. Escribe la naturaleza de la adversidad, el acontecimiento doloroso o el problema al que te enfrentas. Por ejemplo, «He perdido mi trabajo».
2. Identifica cualquier creencia negativa que este problema haya suscitado. Por ejemplo: «Seguro que no lo hacía suficientemente bien», «No encontraré otro trabajo».
3. Apunta la consecuencia del problema, cómo te sientes y actúas.
4. Cuestiona las creencias negativas, ponlas en duda y piensa en otras razones posibles. Por ejemplo: «Era posible que la regulación de empleo me afectara a mí».
5. Plantéate explicaciones más optimistas para tu problema. Esto puede llenarte de energía y levantar el ánimo para que te sientas menos ansioso y más optimista. Por ejemplo: «Seguramente con mi formación encontraré pronto otro empleo», «Tengo conocidos que podrán ayudarme».

Para quienes trabajan en el marco de la adversidad, tanto en el plano de la teoría como de la práctica, el concepto de resiliencia abre un abanico de posibilidades ya que se enfatizan las fortalezas o aspectos positivos de los seres humanos. Este enfoque resulta de interés, especialmente si se compara con aquel que prevaleció desde la década de los sesenta del siglo xx, en el cual se subrayaban las carencias o dificultades que presentaban las personas. Los programas de intervención basados en este último enfoque tenían un carácter compensatorio, pues tenían como objetivo suplir las carencias de los individuos. El enfoque

de la resiliencia, por su parte, resalta los aspectos positivos que muestran las personas y da cuenta de las posibilidades que éstas tienen para la superación.

A continuación se ofrece otro punto de vista, un diagrama muy ilustrativo, que recoge los seis pasos básicos y necesarios para promover la resiliencia en diversos contextos, ambiental, educativo, terapéutico, familiar, etc.

Los pasos 1 a 3 mitigan los factores de riesgo y los pasos 4 a 6 tienen que ver con la construcción de la resiliencia.

Uno de los retos que la investigación actual se propone es esclarecer cuáles son las dinámicas que configuran el proceso de resiliencia a fin de que pueda ser repetida en diferentes contextos e intervenciones. Algunos estudios se dirigen a elaborar modelos teóricos de referencia que permitan desarrollar la resiliencia de forma efectiva mediante programas de intervención.

Sin embargo, lo mejor que podría ocurrir en torno al desarrollo de esta dimensión cognitiva y emocional es que no quedara reducida a un conjunto de buenas prácticas estables y universales que puedan aplicarse a cualquier persona sin tener en consideración su entorno. Lo mejor que podría suceder sería desarrollar una mirada positiva y renovadora en todas aquellas dimensiones que afectan y asisten a la persona: la educación, la sanidad, la salud mental, etc.

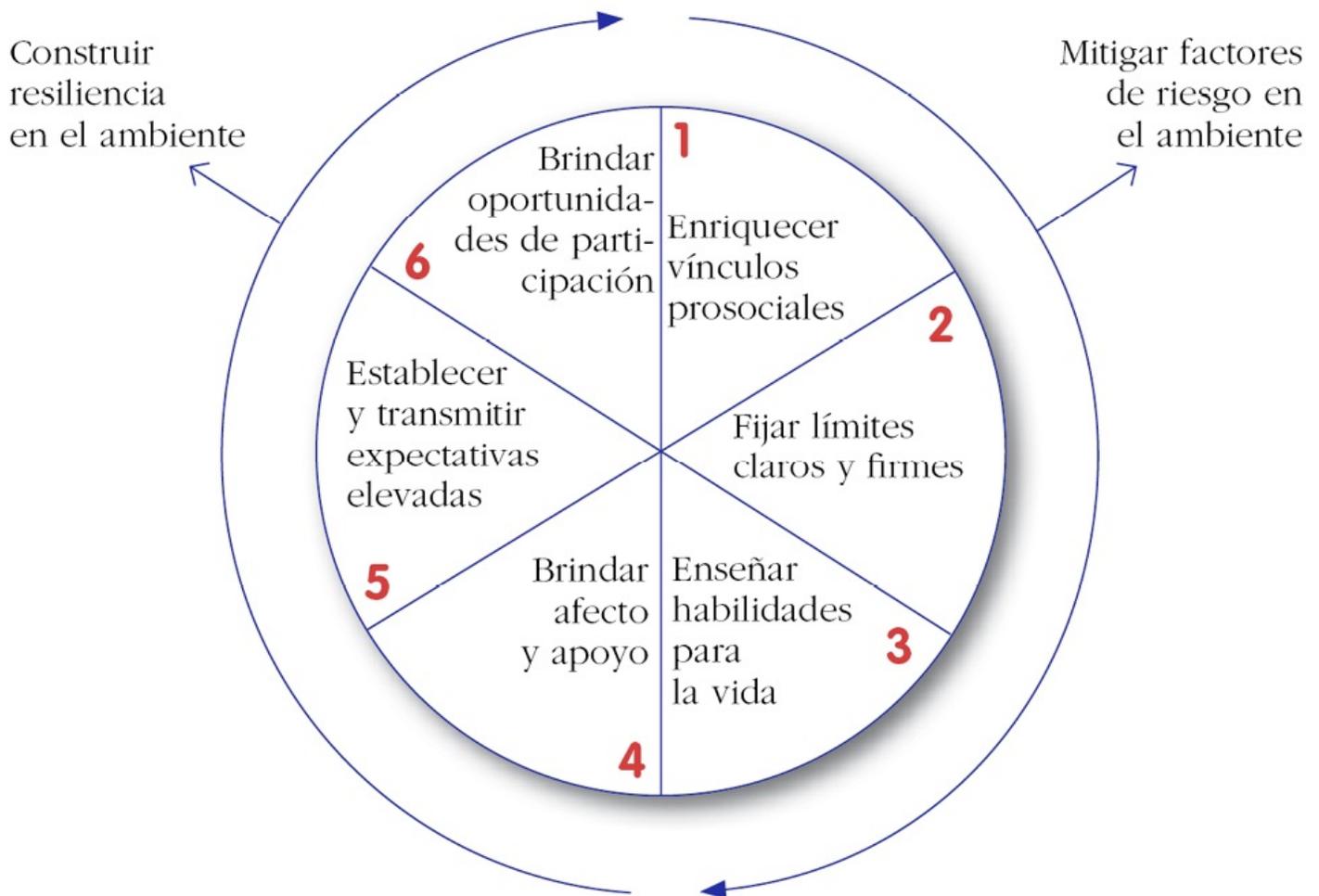


Figura 4.3. La rueda de la resiliencia.

La resiliencia presenta un campo de actuación abierto, reflexivo y susceptible de una mirada crítica. Debiera incorporar a su bagaje todos los avances que dan resultados y que derivan de una combinación y sintonía que integra las posibilidades de cada persona y la relación con los demás.

Probablemente la contribución más significativa sobre resiliencia es que puede ser aplicada a las personas que no sufren situaciones traumáticas y adversas. Los principales elementos y ejes que configuran y aumentan la resiliencia son los que favorecen afrontar con fuerza las dificultades de la vida cotidiana y, a la vez, proporcionar la felicidad de las personas. Por ello, dos conclusiones importantes se derivan de esta reflexión: por un lado, la urgencia de extender su radio de acción a amplios sectores del entramado social creando las condiciones para que, desde la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad se promocionen las dimensiones que favorecen el desarrollo de la resiliencia; y por otro, asumir la responsabilidad, por pequeña que sea, de implicarse en el afrontamiento de las adversidades.

A continuación se presenta un ejercicio de reflexión sobre resiliencia en la vida cotidiana.

Cuestionario sobre resiliencia
([Descargar](#) o [imprimir](#))

1. ¿Te has encontrado en tu vida con personas resilientes?
2. En caso afirmativo, ¿en qué y cómo te han ayudado?
3. Escribe «reflexivamente» una situación adversa que hayas vivido.
4. Escribe «positivamente» qué beneficios o aspectos positivos ha tenido esta situación.
5. Si hoy tuvieras una situación similar, ¿qué estrategias de las que se citan en este texto pondrías en funcionamiento?

Cita a tres.

5. EL OPTIMISMO. CÓMO VIVIR MEJOR

Juana María Maganto Mateo
Juan Etxeberria Murguiondo

1. EL PENSAMIENTO OPTIMISTA

En los últimos cincuenta años la psicología se ha dedicado casi de forma exclusiva a un único objetivo: la enfermedad mental. A pesar de todo lo logrado acerca de este tema, se ha pagado un alto precio, relegar a un segundo plano los estados que hacen que merezca la pena vivir. Autores como Seligman, con sus estudios sobre la felicidad, Peterson, desde sus aportaciones al estudio del optimismo, o Csikszentmihalyi, con su trabajo sobre el flujo, han impulsado desde hace unos años un nuevo enfoque dedicado a estudiar e investigar las emociones positivas, los procesos implicados en ellas y las habilidades que pueden desarrollarse para cultivarlas. Una nueva perspectiva científica ha cobrado fuerza, es la denominada «psicología positiva», cuyo objetivo fundamental es entender las emociones positivas, aumentar las fortalezas y las virtudes de las personas y ofrecer pautas para encontrar lo que Aristóteles denominó «la buena vida».

Se suele pensar que una de las mejores maneras de ver la vida y actuar en ella de un modo realista es hacerlo de forma negativa. Pensamos que la persona optimista es un idealista sin remedio que no ve la vida como realmente es. Sin embargo, estas ideas no son exactas porque, en primer lugar, cada persona ve la vida desde una perspectiva diferente, ya que no existe una fórmula estricta de ser más o menos realistas; en segundo lugar, el pensamiento positivo no niega, en su forma más constructiva, el sufrimiento y el dolor, al contrario, hace que nos posicionemos ante ellos de otra manera, ayuda a ver las consecuencias positivas que nos puede traer un acontecimiento, incluso un problema. Ayuda a adoptar una nueva perspectiva de cara a sacar el mejor partido de las situaciones que nos plantea la vida.

El optimismo, y más en los últimos años, es una de las dimensiones de la personalidad más estudiadas en diversas áreas científicas y su crecimiento va aumentando considerablemente. Seguramente, en numerosas ocasiones, hemos conocido a personas que afrontan la vida con optimismo, con un espíritu que les lleva a tomarla por el lado bueno, pasando por alto los aspectos desagradables. Estas personas transmiten un sentimiento de confianza en que el resultado de los acontecimientos se resolverá favorablemente. ¿Qué distingue a estas personas del resto?

La investigación aporta algunas claves. Los resultados de los estudios informan de que:

- El optimismo está estrechamente unido a sentimientos de bienestar y de felicidad

(Peterson, 2002; Seligman, 2004).

- El optimismo tiene un valor adaptativo ya que incluso evolutivamente es el motor que impulsa a la acción, ayuda al establecimiento de metas que suponen el desarrollo personal y establece la dirección y la persistencia para lograr los objetivos propuestos (Taylor, 1983).
- Está asociado a un mayor equilibrio emocional y una mejor calidad de vida (Scheier, 1993; Schneider, 2001).
- Tiene efectos beneficiosos para la salud en general (Séller y Craver, 1992; Peterson et al., 1999).
- Es igualmente beneficioso en procesos posoperatorios y en la implicación de tratamientos de enfermedades graves (Gellati, 2000) como en el caso del cáncer, sida, enfermedades cardiovasculares, etc.
- El optimismo, además de ser una actitud mental, de confianza en el futuro, refleja actitudes más activas, es decir, se traduce en comportamientos concretos frente a las dificultades de la existencia, contribuye a buscar apoyo e información, a aplicar estrategias adaptadas a las circunstancias para resolver problemas, elevar la moral, etc. (Brissette et al., 2002).
- Beneficia especialmente a la salud mental. Los trabajos más numerosos son los que demuestran que favorece la superación de problemas del estado de ánimo, especialmente de depresión (Fava y Ruine, 2003; Seligman Rashid, y Parks, 2006).

Estos datos ayudan a avanzar hacia una conceptualización más precisa del optimismo, lo que supone que frente a las incertidumbres de la vida, la persona considera que habrá una salida favorable y, por tanto, actuará para facilitarla. De este modo el optimismo es, ineludiblemente, pensamiento en acción.

Por tanto, parece interesante acordar, recopilando las diferentes perspectivas, que el pensamiento positivo es una habilidad que permite tomar conciencia de las situaciones, valorarlas en su justa medida y enfocarlas de una manera positiva. El pensamiento optimista ofrece un impulso de poder adecuado para ayudar a afrontar los acontecimientos que depara la vida. Y cuando una persona tiene este tipo de habilidad, puede afrontar cualquier suceso desde una posición de poder..., el poder que puede hacer realmente que cambien las cosas.

El optimismo tiene que ver con la alegría y el buen humor, pero no son la misma cosa. Ser una persona con pensamiento optimista es mucho más que ser una persona alegre y divertida. El optimismo nos permite ver lo positivo de cuanto nos rodea. Es un hábito de pensamiento que aporta a nuestra vida seguridad y confianza, y ayuda a que los errores, los problemas y las dificultades se conviertan en oportunidades de mejora, de cambio y crecimiento. Las personas vivimos en un continuo aprendizaje y cometemos numerosas equivocaciones. La actitud que mostremos en estas situaciones será vital para mostrar un pensamiento positivo, con la convicción de que los problemas son oportunidades para crecer y mejorar.

El optimismo, por suerte, se puede aprender. Es, además de un hábito de pensamiento, una

cualidad de la inteligencia emocional que puede cultivarse si el entorno lo favorece. Transmite confianza y seguridad, comunica que estamos seguros de que el cambio y la mejora son posibles si nos esforzamos y nos dedicamos a ello. El pesimismo cierra las puertas al cambio, socava la autoestima y no hace posible el avance, puesto que comunica derrota y negatividad.

2. ¿CÓMO SURGE EL PENSAMIENTO OPTIMISTA?

Para comprender las características del pensamiento optimista no hay que alejarse de la consideración de las características del pensamiento normal, pues si bien el optimismo es una forma particular de entender e interpretar la realidad, lo hace a partir de una serie de procesos cognitivos que conforman el pensamiento humano. Entre los procesos que intervienen en el desarrollo del pensamiento humano, y por tanto del pensamiento optimista, la atribución de causalidad, la memoria selectiva, la ilusión de control y las expectativas son los más representativos que lo definen (Chóliz, 2009).

Atribución de causalidad

Parece que no existe un momento concreto en el desarrollo de las personas en el que surja el pensamiento positivo. Es a lo largo del desarrollo de la personalidad, a medida que se van entretejiendo los componentes individuales con las múltiples influencias ambientales, como cada persona se va configurando única en sí misma. Lo que sí es cierto es que el pensamiento positivo surge a través del equilibrio emocional al confrontar situaciones. De este modo, una persona optimista se va haciendo durante el transcurso de la vida, es decir, se trata además de un hábito de pensamiento positivo, de una cualidad de la inteligencia que se puede aprender si el entorno lo favorece.

Cuando una persona es optimista casi siempre se atribuyen las causas de su optimismo a un rasgo del carácter, a una característica de su personalidad. Pero también es cierto que no todos los días son iguales; una persona se siente más o menos optimista dependiendo de las circunstancias o del estado anímico. Esta ambivalencia entre el ser y el estar requiere diferenciar entre rasgo y estado. El primero, el rasgo, es una característica de personalidad que se repite a lo largo del tiempo y en distintas situaciones. El optimismo como rasgo posibilita una interpretación de los problemas como pasajeros, controlables y propios de una situación. Es decir una persona «es optimista», no «está optimista». En cambio *el estado* se da en momentos y circunstancias concretas: «hoy me siento optimista». Son momentos o es un estado concreto en una situación determinada.

Por ello el pensamiento positivo surge tras una conjunción de varios componentes interrelacionados entre sí. Por un lado, las experiencias anteriores que nos van ocurriendo en la vida, que si se han visto recompensadas, nos empujarán hacia el optimismo, sobre todo, en las que se ha triunfado de forma regular. También se sabe que los modelos de los padres,

optimistas o pesimistas, y la forma en que estimulan o critican los esfuerzos de sus hijos pueden favorecer o perjudicar el desarrollo del pensamiento optimista.

Concluyendo, podemos decir que hay personas que tienden más al pensamiento positivo que otras, pero que existe la posibilidad de un aprendizaje o desarrollo consciente de esta habilidad. El optimismo puede aprenderse e incrementarse a lo largo de la vida de una forma consciente a fin de manejar de manera más adecuada las emociones y los problemas (Hoffart y Sexton, 2002; Seligman, 2004, 2005).

Para Seligman (2003) hay diferentes tipos de personas optimistas y personas pesimistas; por ello hace una clasificación y las compara entre sí. En este apartado únicamente vamos a explicar las categorías referidas al optimismo puesto que es el tema que nos ocupa. La clasificación que realiza este autor está basada en dos características: la permanencia y la ubicuidad.

La permanencia hace referencia al tiempo, es decir, a si las causas o las consecuencias de los hechos las atribuimos a circunstancias puntuales o transitorias, o si, por el contrario, las atribuimos a circunstancias permanentes. En función de la característica permanencia existirían dos tipos de optimismo:

- ⇒ El optimista transitorio es aquel cuyo estilo de pensamiento optimista atribuye las causas de una situación a un hecho puntual y breve, es decir, aquellas personas que atribuyen a los hechos negativos circunstancias efímeras o transitorias. Por ejemplo: «Estoy agotado, no voy a limpiar mi cuarto, lo haré mañana».
- ⇒ El optimista permanente es el estilo de optimismo según el cual las personas explican los sucesos positivos aludiendo a causas permanentes relacionadas con rasgos y capacidades. Las personas que consideran que las causas de los sucesos positivos son permanentes, y obtienen éxito, se sienten reforzadas, y, en la siguiente ocasión, se esfuerzan más. Las personas optimistas de este tipo son las que más aprovechan los éxitos y los convierten en un hecho repetido y continuo. Los reconocemos por expresiones del estilo: «Siempre tengo suerte», «tengo talento», etc.

La ubicuidad o referencia al espacio. Esto significa la referencia que se tiene respecto de si los hechos positivos o negativos se generalizan o no a diferentes situaciones que nos suceden día a día. Se trataría de dilucidar si los acontecimientos se consideran el resultado de circunstancias puntuales, específicas o particulares, o si son generalizables y universales:

- ⇒ El optimista específico es la persona que da explicaciones concretas y específicas a las situaciones o problemas en un ámbito concreto de su vida y no lo generaliza al resto de facetas de su desarrollo vital. Por ejemplo: «Este trabajo no me ha salido demasiado bien, tengo un mal día».
- ⇒ El optimista universal es el tipo de persona que atribuye a los hechos positivos un valor universal, es decir, los generaliza a todos los ámbitos de su vida en el convencimiento

de que los acontecimientos positivos contribuirán a mejorar cualquier actividad que realice. Por ejemplo: «Ha sido un buen día, de mucho trabajo, he sacado adelante todo tal como esperaba».

De este modo las personas que consideran que las causas de los aspectos buenos son permanentes y universales son más optimistas que quienes creen que son transitorias y específicas.

Memoria selectiva

A través de la memoria la persona es capaz de entender la realidad, organizar el contenido de la información que recibe, seleccionar la más relevante y reaccionar ante las circunstancias que ésta presenta en cada momento. No se trata de un mero almacenamiento o repetición de las situaciones vividas, puesto que no podemos procesar más que una parte de todos los eventos, sino de, a través de una serie de mecanismos que poseemos, extraer la información más importante, organizando los elementos comunes y constituyéndolos en una serie de categorías genéricas que organizan el pensamiento. De este modo, la información que almacenamos es incompleta y su organización, almacenamiento y recuperación también.

Además las emociones tienen un papel esencial en la organización de la información pudiendo distorsionar tanto la realidad como los recuerdos. La selección de los contenidos de la experiencia también depende más de los intereses y valores que de los hechos en sí. El recuerdo de algunas experiencias está, a menudo, contaminado por variables que tienen poco que ver con los hechos en sí, pero que son de una importancia capital para quien los ha vivido. Por tanto, los recuerdos se pueden distorsionar fácilmente puesto que están integrados en sistemas en los que intervienen factores como la propia personalidad, el autoconcepto, las creencias y valores que se posean. Así, el optimismo, como forma de percibir la realidad y a uno mismo de forma positiva y esperanzadora, es también un factor de sesgo de la memoria.

Se puede afirmar que el recuerdo es selectivo. En la mayoría de las ocasiones, las personas recuerdan las situaciones agradables más que las desagradables. Según Schneider (2001), para la persona optimista los acontecimientos negativos de su vida se recuerdan menos, se atenúan e incluso se les aplica el «beneficio de la duda». Por otra parte, también el estado de ánimo depresivo distorsiona la interpretación de los hechos del pasado, mientras que cuando no es así, la persona recuerda más los aspectos positivos y agradables que le han ocurrido (Matt, Vázquez y Campbell, 1992).

¿El optimismo es una ilusión?

Parece ser, como se ha señalado, que no existe un optimismo ciego y que la inteligencia está más frecuentemente del lado del optimismo que del pesimismo. Por tanto, es preciso abordar un punto importante en esta reflexión. Se trata de analizar el papel que tiene la negación en el optimismo. Muchas personas comentan: «prefiero un error que me haga feliz

que una evidencia que me amargue la vida».

Parece comprobado que el optimismo, en determinadas ocasiones, se asienta en un conjunto de ilusiones positivas y de convicciones que han demostrado su eficacia contrastada. Un estudio realizado con personas ancianas, durante un período de seguimiento de 23 años, demostró que las que poseían una visión más positiva de la vejez, manteniendo creencias tipo «sigo manteniendo la cabeza lúcida» o «cada día aprendo algo», etc., vivían una media de siete años y medio más que aquellas que mantenían una visión más negativa (Ley et al., 2002).

Otros estudios, asimismo convincentes, informan sobre las ilusiones positivas como motor de progreso efectivo en las enfermedades graves (Taylor et al., 2002). Y es que las ilusiones positivas no tienen tanto que ver con el reconocimiento o evaluación real de los problemas, como con lo que se denomina «intentos de eficacia», que no es otra cosa que la convicción de que se puede hacer algo, y realmente llevarlo a cabo, para hacer frente a dichos problemas. Es en este punto donde existe gran diferencia entre los optimistas y los pesimistas. Por otra parte, en los últimos años se está investigando sobre si las conclusiones que han resultado favorables con las ilusiones positivas a corto plazo, se mantienen igualmente a más largo plazo (Robins y Beer, 2001).

Expectativas

La expectativa de conseguir una buena vida personal, laboral y familiar es una de las motivaciones más importantes para actuar, ya que la conducta se guía y mantiene si se tiene la esperanza de alcanzar resultados deseables. Por eso, una de las características más importantes del pensamiento optimista es la disposición general a esperar buenos resultados en el futuro. En general, las personas suelen pensar que tendrán un buen trabajo, una familia estupenda, unos buenos hijos, que no padecerán enfermedades, ni accidentes, etc. El pensamiento optimista aumenta esta forma positiva de pensar que, en ocasiones, no es tanto considerarse más capaz que los demás o creer que el motivo de su éxito es debido a las características especiales que se poseen, sino lo que Taylor (1989) consideraba ilusión de avance o la confianza en el mundo.

Las expectativas sobre la conducta en el futuro también dependen del concepto que se tiene sobre sí mismo y los demás. En general, las personas mantenemos una visión más amable de nosotros mismos que de los demás. Se da la circunstancia de que el ciudadano medio cree que es mejor persona que la media, y no sólo en cualidades abstractas como la amabilidad, la capacidad moral o el altruismo, sino también en conductas concretas. Si se pregunta a un grupo de personas en qué medida se considera feliz de 1 a 10, se podría observar que la mayoría se agrupa en torno a 6 o 7. Pero si esta misma pregunta se refiere a la opinión que mantienen sobre la felicidad de las personas del mundo es muy probable que la cifra descienda y se sitúe entre 4 y 6. ¿Quiere decir esto que tenemos una visión más negativa de los demás y mejor de nosotros mismos? Como señalan Epley y Dunning (2000), no se trata de que pensemos que el mundo exterior es peor de lo que es, sino que, al menos, en lo que se refiere a conductas que

tienen un componente ético, sobrestimamos la bondad del propio comportamiento y adoptamos una percepción menos benevolente de la realidad cuando se valora a los demás.

A modo de síntesis, desde el punto de vista de un análisis histórico de los acontecimientos que influyen en la vida de las personas, las expectativas representan la visión hacia el futuro, mientras que la memoria y los procesos de atribución lo hacen sobre el pasado, y la necesidad de control se centra principalmente en el presente.

3. PREJUICIOS Y CRÍTICAS. EL OPTIMISMO INTELIGENTE

Es cierto que en torno al optimismo ha habido muchas críticas y prejuicios. Ha sido puesto en tela de juicio, ha suscitado bromas, e incluso ha sido considerado como falta de criterio e inteligencia. ¿Por qué se critica más a los optimistas que a los pesimistas, si en realidad se prefiere estar en compañía de los primeros? Ello es debido, sobre todo, a que no se percibe sino una faceta muy limitada del optimismo, el interés por ver el mundo de forma positiva, aunque no siempre haya motivo para ello. Y es que el optimismo encierra una cierta ceguera para no centrarse desmedidamente en la parte más terrible de la realidad. Porque, como se ha señalado anteriormente, la investigación muestra que el optimismo no es únicamente un estado de ánimo, de esperar lo mejor y no lo peor, sino que es una actitud global ante la vida que implica la necesidad de actuar para que ocurra lo mejor y, desde este punto de vista, el optimismo puede adaptarse perfectamente a la vida por difícil que ésta sea.

Otro de los aspectos que merece consideración es la reflexión en torno a la creencia de que el optimismo es propio de la persona torpe o falta de talento. Sin embargo, se ha demostrado que, en caso de dificultad, las personas optimistas perseveran más en la solución de problemas, o buscan nuevas alternativas para ello, con mayor intensidad que los pesimistas (Aspinwall et al., 1996, 1999). Se ha demostrado igualmente que poseen una capacidad mayor de modificar su comportamiento buscando estrategias más adaptativas en función de la información que reciben (Taylor et al., 2002). Es decir, el optimismo favorece en mayor medida lo que podemos denominar inteligencia adaptativa. Además, los estudios de Raghunathan y Trope (2002) afirman que el papel de las emociones positivas es uno de los factores que más claramente pueden explicarla. Afirman, entre otras consideraciones, que cuanto más positivo es el talante de una persona, más receptiva es a los mensajes que tienen que ver con su salud y su bienestar. Así pues, podemos considerar que la inteligencia adaptativa de los optimistas es más lúcida, más flexible y discriminadora de lo que se pensaba.

4. PRACTICAR EL OPTIMISMO

Ser optimista no significa que uno vive en el mejor mundo posible o que el pasado y el

futuro son maravillosos y sin problemas. El optimismo, como se ha expuesto anteriormente, tiene que ver con las perspectivas positivas que mantenemos en la vida y con cuánto tienen éstas de personales y específicas. Si, por ejemplo, uno piensa: «Mañana será un buen día de trabajo», esto significa tener un poco de optimismo, en comparación a: «Estoy a las puertas de mi mejor futuro profesional», que es un nivel superior de optimismo. Podemos observar que los dos pensamientos son adaptativos, pero de diferente manera. Un poco de optimismo predispone a actuar de forma constructiva y sana. Mayor nivel de optimismo genera una sensación de fuerza y de vigor que proporciona, a su vez, poder y energía.

Para algunas personas poner en práctica un pensamiento positivo requerirá un recordatorio continuo a nivel mental: «lo haré bien», «puedo hacerlo», «tengo capacidad», «los demás me aprecian», etcétera. Otros colgarán en su despacho o en el frigorífico carteles recordatorios con similares consignas. Sin embargo, si el pensamiento optimista concuerda con la forma de ser y se ha incorporado a la vida, será más sencillo ponerlo en práctica con madurez, acierto y quizá con sentido del humor.

Para conseguir este último tipo de pensamiento, es decir, para instalarse en el optimismo, es para lo que se proponen las siguientes actividades o estrategias prácticas. Éstas pueden ayudar a cultivar el optimismo e incorporarlo al modo de ser personal. Sólo se requiere escoger aquella o aquellas que se consideren más adecuadas y ponerlas en práctica:

a) Diario del «mejor yo posible»: Es un ejercicio mental que consiste en visualizar «el mejor futuro posible» que la persona pueda pensar con respecto a diferentes ámbitos de la vida. Es necesaria una dedicación de aproximadamente 20 a 30 minutos para escribir sobre ello. La esencia de esta práctica consiste en suponer lo que podría ser la vida si se cumplieran todos los sueños que se proyectan. No se trata de una fantasía irracional, se trata de reflexionar sobre las expectativas y objetivos más importantes, los más profundos e imaginar que se consiguen. La doctora Laura King (2001), pionera en este tipo de intervención, pedía a los participantes en su investigación que realizaran este ejercicio durante 20 minutos, 4 días seguidos, y comprobó que estas personas mostraban de forma inmediata un estado de ánimo más positivo y que incluso lo mantenían semanas después. Otros autores consiguieron beneficios en esta misma línea, constatando una mejora emocional significativa en el estado de ánimo y, a largo plazo, en la capacidad de felicidad percibida. Bien es verdad que lo consiguieron aquellas personas que encontraron que éste era un ejercicio adecuado para ellas y lo pusieron en práctica con un esfuerzo y una dedicación sostenidos (King, 2001; Singer, 2004; Sheldon y Lyubomirski, 2006).

Una forma de ponerlo en práctica es la siguiente:

⇒ Escoja un lugar tranquilo y dedique 20 o 30 minutos a escribir lo que imagina para sí mismo/a durante unos días. ¿Cuántos? Los que necesite para imaginarse a sí mismo en el futuro, suponiendo que todo haya salido de la mejor manera posible, siendo consciente de que se ha dedicado mucho esfuerzo y se han alcanzado las metas propuestas. Se trata

de pensar que la realización de los sueños que se tienen en la vida es posible, y de poner en ello los mejores recursos de los que se dispone. Se trata de proyectar el futuro suponiendo que su consecución es posible.

- ⇒ Reflexione y descubra sus objetivos. Piense con tranquilidad cuáles son los objetivos de su vida, sus prioridades y cómo ponerlos en práctica utilizando todos los medios, recursos y habilidades para conseguirlo.
- ⇒ Realice y mantenga el esfuerzo. En la medida en que realice este trabajo es más probable que vaya identificándose con los objetivos que le gustaría conseguir, disfrute más con ello y le dedique más tiempo. Considérelos un desafío y visualice cómo los va alcanzando día a día. Quizá se convierta en una actividad que incorpore a su vida cotidiana.
- ⇒ Cultive la persistencia y la paciencia. No se trata únicamente de pensar en el mejor futuro posible, se trata de tomar conciencia de que se es capaz de construir y poner en práctica aquello que se considera necesario para alcanzar lo que se persigue y se valora. En definitiva, se trata de afrontar la vida presente y futura sin esperar un golpe de suerte o hacerla dependiente de los demás.

b) Identifique los objetivos primarios y secundarios. Ésta es una variante del diario de «el mejor yo posible» y consiste en, como parte del desarrollo del pensamiento optimista, identificar los objetivos prioritarios de la vida a largo plazo y a la vez en descomponer y dividirlos en objetivos más básicos y sencillos o secundarios. Por ejemplo, el primer día se podría describir que dentro de los próximos 5 años será una maestra profesional y detallar los pasos que se seguirán para conseguirlo. Es importante no perder de vista que puede haber varios caminos para lograrlo. Es posible que le asalten dudas y pensamientos pesimistas, es el momento de definirlos claramente y generar alternativas y posibles soluciones. Una de las técnicas para superar las dudas consiste en recordar ocasiones pasadas en las que se logró éxito en algo, y reconocer las fortalezas y recursos que se pusieron en marcha con el fin de que sirvan de fuerza y motivación actual (MacDonald, 2004).

c) Reconozca los pensamientos barrera. Otra de las estrategias para desarrollar el pensamiento optimista consiste en descubrir los pensamientos pesimistas o «pensamientos barrera». Se denominan de este modo porque ponen obstáculos al optimismo. La técnica, básicamente, consiste en aprender a reconocer las explicaciones pesimistas, a cuestionarlas y a continuación generar alternativas más optimistas. Por ejemplo: «Desde que me he quedado sin trabajo, no encontraré a nadie que me quiera como soy». En la mayoría de las ocasiones son pensamientos automáticos que obstaculizan a la persona para tener un punto de vista más productivo y favorable. ¿Cómo sustituir este pensamiento?

Nuevamente se trata de poner por escrito los pensamientos barrera, de reflexionar sobre ellos a fin de buscar nuevas formas de reinterpretar las situaciones. Durante el proceso de puesta en marcha se pueden formular las siguientes preguntas:

- ¿Qué otra cosa más podría significar para mí esta situación o experiencia?
- ¿Qué puedo obtener de bueno de ella?
- ¿En qué puedo mejorar?
- ¿Qué puedo aprender para utilizarlo en el futuro?
- ¿He desarrollado algo bueno como consecuencia?

Es importante practicar este ejercicio cuando la persona se encuentre en un estado de ánimo positivo o, al menos, lo más neutro posible. El hecho de poner las respuestas por escrito favorece la reflexión y evita que el pensamiento se reduzca a un mero conglomerado de cavilaciones viciadas de pensamientos negativos (Seligman, 2004).

5. ¿EL OPTIMISMO NOS HACE MÁS FELICES?

Los beneficios que aporta tener un punto de vista más positivo animan a dedicar tiempo, esfuerzo y energía a conseguirlo. Entre los múltiples beneficios que aporta, y que ya se han señalado anteriormente, merecen destacarse los siguientes:

- **Favorece la realización personal:** En primer lugar, si se es optimista sobre el futuro es más probable que la persona dedique un gran esfuerzo a conseguirlo. Es de este modo como el pensamiento optimista puede ayudar a conseguir una mayor realización personal. Cuando se tiene la impresión de que es posible lograr algún propósito en la vida, la persona se fijará metas y persistirá en su plan de conseguirlo aunque se encuentre, inevitablemente, dificultades en el camino o tarde más de lo previsto. El optimismo anima e impulsa a tomar iniciativas. La persona optimista no se da por vencida con facilidad. Por esto, es muy probable, que los optimistas tengan mayor éxito en muchos ámbitos de su vida personal, familiar, laboral o en su salud. Son la salud, la persistencia, la energía empleada y la confianza en las propias habilidades algunos de los aspectos que más contribuyen a la felicidad (Segerstom, 2001).
- **Ayuda a afrontar las dificultades de forma activa y efectiva.** Otra forma en que el optimismo contribuye a incrementar la felicidad es que impulsa a enfrentarse a las adversidades y problemas de la vida con eficacia. Los estudios apuntan que las personas optimistas son capaces de mantener mejores niveles de bienestar y salud mental en momentos de estrés y de hacer planes para emprender acciones correctas frente a las dificultades. Tienen mayor probabilidad de aceptar la realidad, por ejemplo, ante un diagnóstico grave de enfermedad, y esforzarse por sacar provecho de ella, incluso de salir reforzadas. Por esta razón las personas optimistas son, con mayor frecuencia, más sanas físicamente (Scheier y Craver, 1993; Nes y Segerstom, 2006).
- **Promueve un estado de ánimo vital y positivo hacia uno mismo y hacia los demás.** También se sabe que el pensamiento optimista favorece un estado de ánimo positivo,

más vital y elevado. Los optimistas informan de una sensación de seguridad y confianza en sí mismos y parecen menos propensos a manifestar ansiedad o depresión. Generalmente, cuando la persona espera algo con ilusión se siente más capaz, animada, entusiasmada y con más posibilidades de controlar su propia vida e incluso será mejor percibida por los demás. Ello tiene como consecuencia que las experiencias vitales que se experimentan de forma más optimista redunden en hacer más agradable la vida de los demás. La felicidad favorece la autoestima, el establecimiento de relaciones interpersonales y disminuye las barreras y prejuicios (Helweg-Larsen, Sadeghian y Webb, 2002).

- **Favorece procesos cognitivos, aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental.** En gran medida la felicidad está influida por los procesos cognitivos que posibilitan tomar conciencia de los aspectos vitales y disfrutar las experiencias, es decir, es hacerse consciente de que se disfruta un momento o una situación. En este proceso intervienen activamente los procesos cognoscitivos que nos permiten valorar positivamente la realidad, interpretar los acontecimientos así como la respuesta ante ellos de forma globalmente positiva y suponer que así será también en el futuro. En esto consiste básicamente la esencia del optimismo (Langsdorf, Izar, Rayias y Hembree, 1983).

6. CONVERTIR EL OPTIMISMO EN UN HÁBITO DE VIDA

En síntesis, la reflexión expuesta y las estrategias que se han ofrecido para desarrollar el optimismo suponen ver la vida desde una perspectiva abierta y positiva, deteniéndose a mirar el lado bueno de las cosas. Se necesita esfuerzo y mucha práctica para conseguirlo, pero si la persona persevera puede lograrlo y hacer de ello un hábito de vida. Las ventajas no se harán esperar. Y aunque puede parecer que algunas personas son más proclives a ser optimistas que otras, todas pueden lograrlo si verdaderamente se lo proponen y ponen en práctica las estrategias adecuadas. Cada vez será más natural ver el lado bueno de las cosas, y, de forma automática y natural, se interpretarán los acontecimientos de forma positiva. A medida que se practican, los pensamientos optimistas se van haciendo más permanentes y naturales, logrando, con el tiempo, que se incorporen en la persona como un modo de ser único, personal y propio, por lo que únicamente se requerirá esfuerzo y dedicación en momentos de gran estrés, inseguridad o adversidad.

Podría ser que para algunas personas pensar de forma positiva sea inconsciente o ingenuo. Quizá valoren que lo importante es ver la realidad tal cual es por encima de todo, e interpretar la propia vida y el mundo de forma imparcial. Pero, como ha quedado patente, el optimismo no tiene nada de autoengaño. El mundo puede ser un lugar verdaderamente cruel y difícil, pero también puede ser apasionante y maravilloso. Ambas perspectivas son verdad y son reales. No existe un punto medio, la persona sólo tiene que elegir qué pone en el primer plano de su vida.

Por todo ello, ser optimista significa tomar una decisión sobre la manera personal de ver el

mundo. No quiere decir no querer ver lo negativo de las cosas, ni evitar las informaciones negativas. Tampoco significa controlar las situaciones que no pueden controlarse. En realidad, lo que supone, tal como informan las investigaciones, es prestar atención a los riesgos y amenazas y hacerse consciente de que los resultados positivos dependen del esfuerzo que se emplea para conseguirlos. Tal y como afirma Seligman (2004), «la vida causa los mismos contratiempos y las mismas tragedias tanto a optimistas como a pesimistas, pero los primeros saben afrontarlos mejor».

OPTIMISMO

¿Medio lleno o medio vacío?



- Es una habilidad que permite tomar conciencia de las situaciones, valorarlas en su justa medida y enfocarlas de una manera positiva.
- El optimismo es un **hábito de pensamiento positivo**. Es la propensión a ver y a esperar de las cosas la parte más favorable.
- «El pensamiento positivo o el optimismo no es más que una de las **fortalezas que proporcionan un mayor bienestar**» (Seligman).

ESCALA DE LA FELICIDAD SUBJETIVA([Descargar](#) o [imprimir](#))

Adaptación de Lyubomirsky y Lepper, 1999

Escala de la felicidad subjetiva

1. En general me considero:

1	2	3	4	5	6	7
Muy poco feliz						Muy feliz

2. En comparación con la mayoría de las personas de mi entorno, me considero:
Más feliz

6. AGRESIVIDAD, IRA, RABIA, CÓLERA

Carmen Maganto Mateo

Los psicólogos que trabajan en la clínica confirman que las emociones negativas, y especialmente el estrés, están asociadas a trastornos físicos variando en sus manifestaciones y frecuencia de unas personas a otras. Desde que nacemos, la enfermedad física es un recurso que tiene el cuerpo para descargar las tensiones emocionales que no se liberan por otra vía. La enfermedad expresa el deseo de ser cuidados y amados, de evitar la realidad que nos hace sufrir, de cerrar las fuentes de estrés que nos causan malestar y expresa sentimientos y deseos que no nos atrevemos a admitir conscientemente. El síntoma físico indica la irrupción en la superficie de los conflictos internos no expresados. Tanto el psicoanálisis como las teorías cognitivo-conductuales proliferan en evidencias que así lo confirman. Freeman (1994) comprobó experimentalmente que las emociones negativas intensas, como la rabia y la ira, causan cambios en la química del organismo, especialmente cambios en la segregación de azúcar por parte de las glándulas suprarrenales, así como alteraciones en el ritmo cardíaco, en la presión sanguínea, en las funciones respiratorias y gastrointestinales.

Todos hemos tenido experiencia de que en situaciones de agresividad, miedo, depresión y ansiedad el ritmo cardíaco se altera, la respiración se intensifica, o se hace entrecortada, el aire llega a duras penas a la parte superior del pecho, experimentamos tembleques, dolores musculares, tenemos dificultad para coger aire o proferimos suspiros y bostezos inusuales en nuestra vida cotidiana. Son muchos los síntomas que expresa el organismo si no puede expresar verbalmente o mentalmente lo que le ocurre.

La importancia de conocer y poder trabajar nuestras emociones redunda en un mejor estado de salud física y psíquica.

Acumular «memoria» de emociones positivas siempre es beneficioso. La memoria emocional positiva nos permite curarnos de las emociones negativas y previene una pérdida de memoria consciente. Muchas personas acumulan memoria negativa, por lo que a medida que la pérdida de memoria actual se produce, lo que hay en su «disco duro» son archivos negativos, y éstos son los archivos que se abren a medida que una persona se va haciendo mayor.

1. QUÉ ES LA AGRESIVIDAD

Vamos a hablar de una de las emociones más pasionales, emoción «caliente» se le llama, por las reacciones y las consecuencias que tiene. Es una emoción que tiene en común con los

animales el ser respuesta ante la amenaza de un peligro, por lo que su función es la de proteger la vida del individuo. En este aspecto es similar al miedo. Ambas emociones forman parte de la dotación básica, de la herencia innata y de la protección instintiva de la vida (Fernández Abascal y Palmero, 1999). También comparte con los animales algunas de las reacciones fisiológicas y de comportamiento. Sin embargo, otras reacciones propias del ser humano son más sutiles y menos adaptativas. Por eso, aunque sabemos que el ser humano es agresivo por naturaleza, y que esto en principio no es malo, tenemos dificultad para reconocer nuestra propia agresividad.

Sin embargo, la agresividad es una emoción que, como todas, tiene un aspecto positivo que hay que conocer y valorar. Podemos decir que es una emoción que nos permite ser personas audaces, activas, emprendedoras y enérgicas. Por ello también se la define como la fuerza instintiva que nos permite un ataque defensivo contra algo o alguien que percibimos que nos puede hacer daño. Por ejemplo, cuando nos humillan, atacan nuestra autoestima y aparece la agresión, ese deseo de defendernos y de atacar a quien nos ataca. Cuando la agresión es hostilidad y la finalidad es hacer daño y no el enfrentarnos a un peligro, la agresividad puede considerarse negativa.

En general, cuando hablamos de agresividad nos referimos a este aspecto negativo de ataque, hostilidad y daño contra alguien. Para Albert (2009), la agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física o psicológicamente a alguien. Hay formas hirientes de expresar la agresión y formas no hirientes. La coerción sobre los demás, tratando de que otros hagan lo que uno desea o evitando que ejecuten conductas que a otro molestan, es también una forma de agresión. Las actitudes de dominio-sumisión que tienen algunas personas, sometiendo y subordinando a los demás, transformándolos en víctimas de sus deseos y comportamientos es una forma de agresión. Hemos conocido personas a las que sentimos agresivas y nos producen rechazo por este modo de comportarse, nos sitúan a los demás como inferiores, el trato con ellos es esclavizante, pues disponen de nosotros a merced de sus deseos. La agresión en ocasiones es directamente hostil, pretende expresamente causar daño y busca producir placer al que la provoca.

La agresividad se entiende en general como dirigida hacia afuera, hacia el otro. Sin embargo, la persona, al agredir, puede, directa o indirectamente, hacerse daño a sí misma. Puede inhibir la agresión hacia fuera y dirigirla a sí misma a través de la conducta suicida o masoquista. El primer tipo representa las formas «heteroagresivas»; el segundo lo constituyen las formas «autoagresivas» (un caso particular de las mismas es el de la persona que al suicidarse quita la vida a algunos de los seres que están bajo su protección).

Las personas agresivas imponen su punto de vista, su definición del problema, sus derechos o la satisfacción de sus necesidades, empleando estrategias que generan miedo, culpa o vergüenza. Puede ser de forma «relativamente» sutil a través del enfado, pero también mediante violencia física o verbal. Es una estrategia muy efectiva, pero si es demasiado explícita puede verse seriamente castigada por la sociedad.

La agresividad es una emoción contagiosa, las respuestas violentas y agresivas suelen

contagiar el ambiente y terminan creando también conductas agresivas en los que nos rodean. Por el contrario, la serenidad en las respuestas, el apoyo y la contención de la agresión logran apaciguar la ira, el enfurecimiento y calmar las situaciones.

Cuando analizamos por qué nos sentimos así, podemos aprender mucho de nosotros mismos. Podemos entender qué nos pasa, de qué somos responsables y de qué somos víctimas, y reubicar nuestros pensamientos y emociones. Conocer los motivos del enfado ayuda a mantener el control y solucionar los problemas progresivamente.

No siempre la persona a la que agredimos es la causante de nuestro enfado, ira o violencia, pero es la persona sobre la que podemos descargar nuestra emoción descontrolada, bien porque está cerca o bien porque no va a poder responder a nuestra agresión y de ese modo nos sirve de desahogo.

El proceso de la agresividad

- Un suceso con cierto matiz negativo o incluso neutro se presenta en nuestra vida.
- Lo interpretamos de modo negativo, o bien injusto, como algo que nos da miedo o nos va a ocasionar problemas.
- Aparecen sensaciones físicas que para cada uno son de mayor o menor intensidad, pero generalmente lo que hacemos es cerrar los puños con fuerza, fruncir el ceño, hay alteración de las palpitations cardíacas, acompañadas con respiraciones aceleradas, apretar los dientes, sudoración, etc.
- Experimentamos que la tensión va subiendo y que la acumulamos si no sabemos descargarla, aumentando los problemas y la visión negativa del suceso.
- En algún momento se explota con comportamientos furiosos, iracundos y desproporcionados.
- Finalmente, sentimos culpa y tristeza por haber actuado así, y cierto malestar contra nosotros.

2. MANIFESTACIONES DE LA AGRESIÓN

La agresión es una de las emociones con más diversidad de manifestaciones, por eso se dice que su carácter es polimorfo. La podemos expresar de una forma más activa o más pasiva. La forma activa es lo que todo el mundo entiende por conducta violenta. Se caracteriza por una actitud de agravio constante hacia los derechos de las otras personas involucradas en el problema. Aquí el fin justifica los medios y se puede recurrir a medios abiertamente violentos, o bien puede hacerse solapadamente «con una sonrisa en los labios», como sucede en las relaciones laborales competitivas (Zaczyk, 2002).

Se puede manifestar a través del aspecto físico, emocional, cognitivo y social. Sin embargo, si la agresividad no se expresa de modo físico, es muy probable que no admitamos su existencia (Bernstein, 2003). Veamos los distintos aspectos o niveles de la misma:

- ⇒ Nivel físico, que se expresa con manifestaciones corporales explícitas: dar un portazo, un puñetazo en la mesa, romper un objeto, lanzar contra alguien algo, pegar, golpear... y otras formas aún más violentas de expresión y pérdida de control.
- ⇒ En el nivel emocional puede presentarse como rabia o cólera, manifestándose a través

de la expresión facial y los gestos o el cambio del tono y volumen en el lenguaje. Puede ser un cotilleo, crítica, murmuración, insultos, gruñidos, el silencio pertinaz, una mirada fulminante («si las miradas matasen»).

- ⇒ A un nivel cognitivo puede estar presente como fantasías destructivas, elaboración de planes agresivos o ideas de persecución propia o ajena.
- ⇒ A nivel social, de una manera o de otra, la agresividad toma formas concretas. Como conducta social puede implicar lucha, hostilidad y formar parte de las relaciones de poder/sumisión, tanto en las situaciones diádicas (de a dos) como en los grupos.

También puede manifestarse con carácter puntual y reactivo frente a situaciones concretas, de manera más o menos adaptada. Habitualmente se habla de personalidad antisocial cuando este patrón de conducta tiene una manifestación habitual y forma parte de un estilo de conducta a lo largo de la vida.

La agresividad está estrechamente relacionada con emociones y sentimientos similares: la ira, la indignación, la rabia, la cólera y también el odio (Ellis, 1999; Freeman, 1992):

- ⇒ **La ira.** Según estos autores, la *ira* es más «limpia» que la agresividad; suele provocarla una acción concreta o una pauta de comportamiento de la persona con quien estamos enojados, lo que no impide que nos relacionemos con esa persona. La agresividad, en cambio, hace ver al otro como enemigo. La ira es una emoción que varía en intensidad, yendo de la irritación leve a la furia intensa. Cuando la ira está fuera de control puede dar la sensación de que la persona está a merced de una emoción imprevisible y poderosa. En estos casos se vuelve destructiva y puede conducir a diversos problemas en la familia, con los amigos, en el trabajo y, en general, en la vida de una persona. Perdemos el control cuando nos hemos «cargado» demasiado, y sale la furia y la violencia sin poder contenernos. Es común en el lenguaje coloquial decir «estoy a punto de estallar», haciendo referencia a la metáfora de la olla exprés o a cualquier objeto que se carga demasiado y va a reventar, a explotar. Este ir cargándose de rabia, de resentimiento o de odio no es aconsejable. Es conveniente aprender a descargar las emociones negativas en sus inicios para que no nos invadan y desborden, nos descontroloen y paguemos las consecuencias nosotros mismos y los otros.

La manera natural y casi instintiva de expresar ira es responder con algún tipo de conducta agresiva. Puede incluso ser una respuesta adaptativa ante amenazas y por ello nos permite defendernos cuando nos atacan, pero no justifica que nuestra respuesta agresiva genere más violencia frente a otros y con nosotros mismos. Las leyes reguladoras de la convivencia, las normas sociales y especialmente el sentido común ponen límites a la expresión de nuestra ira.

- ⇒ **La rabia** se define como explosión violenta de ira en la cual se pierde el autocontrol, como un sentimiento que puede ser causado por un agravio, por malos tratos o por

hostilidad.

⇒ **La furia** implica una rabia abrumadora y frenética, que roza la locura. La *cólera* connota indignación profunda que se expresa en un deseo de castigo o de venganza; ira intensa, rabia y furia. Como vemos, parecen casi sinónimos, pero la ira parece ser una fuerza central. Los matices apenas los apreciamos en la vida cotidiana. Cuando hay un estallido de agresión violenta decimos que la persona está furiosa o rabiosa, o que ha «montado en cólera». Esta violencia abrupta y puntual siempre encierra ira y rabia. Por eso dice Freeman que «la rabia se considera una emoción que proviene de un impulso, acompañado de dolor, de vengarse, de actitudes despreciativas inmerecidas y manifiestas hacia nosotros o hacia nuestros amigos... Es una emoción legítima que puede a veces salvarnos la vida... si se expresa en el momento adecuado, en el lugar apropiado, en el grado correcto y en la duración correcta» (Freeman, 1992, p. 14). Este autor distingue entre la rabia realista y la rabia no realista. La primera responde a una situación real y se vive como impotencia ante algo; la segunda tiene su origen en recuerdos y fantasías de venganza que tenemos desde la infancia. Distinguir en nuestra vida adulta ambas cosas ayuda a poder superarla o a solicitar ayuda por lo que nos ocurre. Negar estos sentimientos de rabia y venganza no ayuda a madurar y a poder afrontar adecuadamente el malestar que nos produce.

⇒ **El odio** es una forma extrema de agresión. En su expresión más leve es una aversión hacia alguien con quien hemos vivido alguna situación en la que hemos salido perdiendo o muy dolidos y por ello se le desea mal. Lo que pretende el odio es destruir a esa persona, bien en su consideración social, quitándole fama, prestigio, poder, liderazgo, o bien en su consideración física, es decir, haciéndole daño, golpeándole, mutilándole, quemándole, pero al impulsar sentimientos similares a la destrucción es fácil que pueda derivar en el acto más violento contra la integridad de la persona, quitarle la vida. Cuando el odio se vuelve contra uno mismo, también la agresión mental, emocional y física ataca a la persona con actos de destrucción de diversa índole.

Curiosamente, cuando hemos querido a una persona con una pasión extrema también puede convertirse ese amor en un odio extremo ante la desilusión, la frustración, el engaño o la traición por parte de ella. Por esto, es frecuente considerar el odio como la emoción contraria al amor. Por eso en el lenguaje coloquial decimos «del amor al odio hay un paso».

Sin embargo, hablamos de que odiamos la violencia, odiamos las guerras, odiamos el mal, odiamos el trabajo, odiamos el calor, etc. En estos casos, nos referimos a que sentimos emociones de adversidad o desagrado frente a algo o alguien, pero no tiene el significado de agresión que arriba hemos indicado. Igualmente utilizamos esta palabra para expresar los sentimientos de rechazo hacia un grupo social, étnico o religioso, quizá simplemente por una experiencia negativa

frente a una o varias personas pertenecientes a ese grupo, lo que hace que generalicemos esta emoción al grupo como tal.

No obstante, hemos de reconocer que el odio es el preámbulo de las guerras. Se enseña a odiar a la nación enemiga a la que vamos a enfrentarnos a fin de justificar el daño físico y el ataque indiscriminado frente a ese pueblo o nación. Esto ocurrió recientemente con los judíos, con los afganos, con los iraníes, etc. También tras las guerras, los «acuerdos de paz», eufemismo para indicar en muchas ocasiones la paz impuesta y no lograda, hacen que se genere odio y deseos de venganza contra el vencedor.

Es difícil librarse de esta emoción. Es común que en algún momento de nuestra vida experimentemos odio frente a algo o alguien, y no por ello es enfermizo o patológico, puede ser una emoción que se despierta ante el sentimiento de ser amenazado y destruido por alguien en alguna de nuestras facetas de la vida. El grado de odio sentido y lo que hacemos tras esta emoción es lo que importa más para uno mismo y para los demás.

Con relación al género, la expresión de la agresividad, la indignación o la ira no tiene la misma connotación para los hombres que para las mujeres. Para los hombres, como dice Freeman (1992), es algo que está bien visto, es valorado y se les alaba por ello. En las mujeres es algo impropio, mal visto y deplorable, propio de mujeres inmaduras. Desde el amplio abanico de manifestaciones que puede tener, ninguna de ellas ha sido valorada en las mujeres, mientras que la sumisión, el callar, aceptar y no devolver la agresión, ni siquiera transformada en conducta socializada, está bien visto para las mujeres.

Ésta es sólo una de las razones por las que las mujeres tenemos más trastornos somáticos que los hombres. Nos han enseñado desde la infancia a «comernos» y «tragarnos» la agresión. Autoafirmarse es una actitud poco trabajada, por eso en las actividades sociales que requieren imponerse, competir y ambicionar, las mujeres se sienten mal, incluso culpables, si consiguen metas o cargos que, lógicamente, excluyen o dejan a un compañero en segundo lugar; por ello son menos competitivas socialmente y comportan tener menos ambición. Las mujeres que han logrado altas cotas de autoafirmación y confianza en sí mismas son capaces de expresar agresión sin hostilidad, saben defenderse verbalmente cuando son atacadas, pueden elegir en lugar de dejarse conducir, y pueden decir NO cuando tienen derecho a ello. Su vida no se orienta a ceder siempre, aplacar y dar gusto a los demás. Para cultivar estas actitudes asertivas se requiere cierta dosis de sana agresividad.

Agresión, sociedad y cultura

Las manifestaciones de la agresión son múltiples. Nuestra forma de expresarla depende del contexto, nivel educativo y cultura en la que vivimos. Es una de las emociones en la que más influye la cultura para expresarse de un modo u otro.

Es evidente que la cultura influye en el modo de expresar las emociones y en el modo de enfermar. Cada momento histórico refleja, como decía Freud, el malestar de su cultura y, por tanto, modos diversos de expresarse y de enfermar. El cáncer y las cardiopatías son las enfermedades físicas que más prevalecen y los desórdenes de personalidad han sustituido a la histeria. En el siglo pasado, la represión y la «moralidad» eran las fuentes de conflicto de los seres humanos y representaban la época de represión y moralismo que existía en Europa. Actualmente, la agresión exagerada y la dificultad de las mujeres en mantener relaciones interpersonales duraderas indican las características de esta época fragmentada y superficial en que vivimos. Sin duda que la rabia es la emoción a la que con frecuencia se enfrentan en su profesión.

Hoy nos preguntamos si existe más violencia, rabia y hostilidad que en épocas anteriores, es decir, si el ser humano es más agresivo que antes. No hay una clara respuesta a ello. Sin embargo, al revisar la historia los ejemplos de crueldad son increíbles. En cada cultura las manifestaciones de la agresión pueden ser diversas, pero resulta difícil asegurar si hoy se es más agresivo que antes. En varios de sus escritos Freud decía que el ser humano tiene tendencias innatas que lo conducen a agredir a los demás y a sí mismo, pero que estas tendencias son fortalecidas por la cultura. Del mismo modo, también la cultura tiene sus mecanismos para contener dicha agresión, como son los valores, las normas morales, los preceptos legales, las instituciones prosociales, etc. Si estos valores y normas de convivencia se internalizan, el ser humano domina su instinto de agresión en pro de la sociedad, de la supervivencia y de la convivencia pacífica.

Lejos están los tiempos en que la supervivencia del ser humano justificaba la agresión al otro. Actualmente hay otras formas de conseguir los derechos de la persona humana sin recurrir a la agresión física. Esto parece ser así en la mayoría de las culturas actuales, aunque quizá queramos desconocer desigualdades sociales en el tercer mundo que justifican la violencia en aras de la supervivencia. Para millones de seres humanos las posibilidades de vida en el planeta están amenazadas tanto a nivel individual como a nivel colectivo.

A pesar de ello, las teorías sociológicas actuales divulgan la idea de que el sistema de valores, de creencias y motivaciones humanas deben fomentar una construcción social favorable al desarrollo global, y que la sociedad como institución trabaja para favorecer un bienestar de los individuos y lograr una sociedad de derechos y de respeto.

En nuestra sociedad actual jugamos de forma ambivalente con la agresión. Por un lado, la deploramos, condenamos y rechazamos; por otro, la SOCIALIZAMOS. La hemos socializado en los movimientos terroristas y en las guerras, vistas y aceptadas como algo inevitable (matarse unos a otros), en el deporte (aceptando expresiones francamente agresivas verbales y físicas), en la política (con debates públicos altamente destructivos), etc. El mismo uso del lenguaje es revelador de esta agresión socializada. Hablamos de comercialización «agresiva» y de «penetrar» mercados nuevos, queremos «atacar» los problemas y «combatir» el mal en el mundo, «luchar» contra la pobreza... Esta ambivalencia limita la capacidad de disminuir la agresividad humana a nivel global (Wilks, 1999).

En esta sociedad, la agresividad está íntimamente relacionada con el poder y el tener. Si creemos que escasea lo que deseamos (comida, amor, dinero, posición social, etc.), lucharemos de manera agresiva para conseguirlo. Si en el pasado sufrimos por no tener suficiente de algo, lucharemos con más fuerza por conseguirlo. Si creemos que sólo estaremos seguros si ostentamos el poder, usaremos la agresión para ser poderosos. Si tenemos miedo del poder, tal vez nos aliemos con otra persona poderosa y así, disfrazadamente, utilicemos la agresividad.

3. CÓMO SURGE LA AGRESIVIDAD

¿Por qué en determinados momentos nos volvemos agresivos? ¿Por qué unas personas son más agresivas que otras? ¿Se puede no ser agresivo? Son preguntas que nos hacemos habitualmente y vamos a tratar de darles respuesta.

La agresión surge de la tendencia innata a dominar la vida, por lo que es propia de todo ser vivo. Se ha dicho ya que la agresión es una fuerza básica para la supervivencia; por ello es un modo de protección ante la amenaza de la pérdida de la vida. Se manifiesta como resultado de un conflicto, y en la vida cotidiana lo más habitual es que surja como respuesta a una frustración.

Podemos enfadarnos con una persona concreta, la pareja, un amigo, la cuadrilla, el jefe en el trabajo o los compañeros, o en ocasiones revivir acontecimientos traumáticos de los que va surgiendo paulatinamente una emoción de enfado, rabia o ira de la que somos conscientes y no sabemos cómo manejar. Es decir, son muchas y variadas las personas o hechos que pueden desencadenar esta emoción. El problema está, como siempre, en cómo nos afecta, cómo lo expresamos y cómo lo afrontamos.

En la vida cotidiana observamos que surge con más frecuencia en las personas que han tenido carencias afectivas y emocionales. Algunas personas han tenido carencias físicas y carencias sociales importantes, o han sufrido maltrato directo o encubierto; otras han recibido desde la infancia reproches y ridiculización pública. No hay duda de que es fácil que estas experiencias conduzcan a un sentimiento de injusticia que provoca agresión.

La agresividad se activa también cuando nos privan del control, bien sea físico o psicológico, como, por ejemplo, que nos retengan o nos envíen a un sitio contra nuestra voluntad, que nos impongan normas o límites inaceptables o cuando la conciencia de nuestras limitaciones no nos permite hacer lo que deseamos. Por todo ello, la frustración de no conseguir una meta deseada activa las emociones de enfado, agresión, ira y rabia.

A nivel neurológico es una de las emociones con mayor tasa de descarga neuronal. Por ello, esta emoción, al ser expresión de la preparación del organismo para la defensa, provoca reacciones psicofisiológicas que movilizan la energía necesaria para dicha defensa (Martín y Boeck, 1997): se concentran y aumentan la adrenalina y noradrenalina en la sangre, aumenta la presión arterial, respiramos de forma rápida y superficial, el ritmo cardíaco se acelera, los

riñones segregan hormonas que van al hígado y permiten mantener la tensión durante horas o días. El cerebro, «cegado» por la rabia, tiene como objetivo dar rienda suelta a la cólera. Esto en el hombre primitivo aseguraba su supervivencia. En el hombre civilizado, atravesado por la cultura, no es tan fácil dar rienda suelta a la indignación, a la ira y a la rabia, y en ocasiones desconoce cuándo ha pasado el peligro. Como he dicho anteriormente, «tragarse» habitualmente la indignación y la agresión ocasiona alteraciones o trastornos somáticos de variada índole y gravedad, o bien hace que se acumule demasiada energía sin descargar.

Sin que se conozcan con total exactitud las razones, como dicen Märtin y Boeck (1997), se da aproximadamente un 20 por 100 de personas predispuestas a la indignación y un porcentaje similar predispuestas a la calma, mientras que el resto se mueve entre estos dos extremos. Sin duda que la bioquímica del cerebro es en parte responsable de las expresiones agresivas, iracundas y coléricas, pero en otra parte importante es la actitud mental la responsable de dichas expresiones (expectativas fracasadas, acontecimientos altamente frustrantes sin superar, percepción altamente negativa sobre la vida...).

Podríamos decir que los principales determinantes de la agresión en la vida de cada persona son los siguientes:

- ⇒ *Estilo familiar.* Sin duda que las conductas familiares agresivas se aprenden y esto hace que se repitan los mismos comportamientos en el futuro. El maltrato genera respuestas de agresión frente a los conflictos y si en el hogar la forma de resolver los problemas es con gritos, insultos o con cualquier otro tipo de violencia, se aprende y «contagia» la violencia como forma de resolución de conflictos. Valorar y alabar por parte de los padres o familiares comportamientos agresivos y violentos, diciendo a los hijos que no se dejen pegar, que contesten al que pega, hace que los niños consideren como algo positivo respuestas de este tipo. Además, ver a la víctima derrotada y con sumisión hacia el sujeto puede también reforzar dicha conducta.
- ⇒ *La influencia de los compañeros y amigos.* En las pandillas a veces el más agresivo es el más valorado. El líder suele ser el más atrevido, descarado y opositor, y se recompensa entre amigos con gestos y alabanzas o admitiendo en la cuadrilla sólo a los que se «atreven» a ser valientes, aludiendo a formas de conducta agresivas y violentas, ridiculizando al que es tranquilo, no se atreve a ciertas cosas y al que sugiere que si ellos hacen tal acción el otro compañero puede sentirse mal.
- ⇒ *La televisión* muestra formas de agresión como algo normal, positivo y hasta socializante. El lenguaje político en las intervenciones ante las opiniones del partido contrario, el afán de ganar votos a cualquier precio, hacen que abunde el desprestigio, las calumnias, mentiras y exageraciones que quitan la fama, todo vale con tal de ganar. Los «reality shows», los programas «del corazón», los informes de «famosos», son actuaciones agresivas verbales y no verbales frente a personas que en ese momento no pueden defenderse; se airean actuaciones privadas de sus vidas sin demasiado fundamento, se provoca que las personas lo vean por el morbo que conlleva y todo es

válido con tal de ganar audiencia.

⇒ *La agresión en el deporte.* Los gestos de los triunfadores, las expresiones contra el contrincante, no dejan de ser formas agresivas de comportamiento que están subiendo de tono cada vez más y que se están «socializando» como algo propio y natural del deporte. Respecto a la búsqueda de la violencia como diversión no ha dejado indiferente a nadie. Su emergencia parece que se desató de manera especial en los Estados Unidos, pero se ha extendido rápidamente a otras partes del mundo. No hay acuerdo entre los estudiosos del tema sobre si la violencia como diversión o distracción provoca o, por el contrario, disminuye la agresividad. Hay quienes afirman que los individuos se vuelven menos agresivos después de haber visto, oído o presenciado hechos violentos en los medios de comunicación, algo así como un aborrecimiento por saturación. Por el contrario, hay quien opina que las personas se vuelven más agresivas después de presenciar tales conductas, aduciendo razones de estimulación y excitación hacia la agresión. Actualmente, la mayor parte de los psicólogos, sociólogos, criminólogos y educadores aceptan como válida esta segunda concepción.

Para un niño que se inicia en la vida y en el que la televisión tiene tanta influencia, tiene además la justificación de quién la hace y por qué. ¿La practican los buenos para librarse y castigar a los malos? ¿Quiénes son los buenos y los malos? Siendo un observador neutro de los episodios infantiles propuestos para los niños como diversión, se puede constatar que cometen más actos violentos, golpes, insultos, destrozos, incluso muertes, los «buenos» que los malos, lo que no deja de ser para un niño un modo inadecuado de aprender a resolver los conflictos en la vida.

Uno de los principales defensores de la supresión de la agresión en la televisión fue Bigge (1986), quien desde los años ochenta del pasado siglo ha demostrado, a través de sus propias investigaciones, la influencia nefasta de la violencia en la televisión.

⇒ *La violencia surge porque se aprende por condicionamiento y refuerzo.* Para los conductistas, la conducta agresiva es producto del aprendizaje previo, y si queremos generar y mantener esa respuesta, simplemente reforzamos positivamente dicha conducta, y tendremos un individuo agresivo. Cuando nos preguntamos por qué la gente se comporta agresivamente, la respuesta es: un individuo se comporta agresivamente porque ha aprendido en algún momento de su vida, probablemente de niño, momento en que se empieza a moldear su personalidad, que ese modo de respuesta es lo adecuado o esperable en su ambiente. Hemos visto en muchas ocasiones, tanto en el medio familiar como social, a niños que son estimulados, consciente o inconscientemente, por padres u otros adultos a responder como ellos mismos lo hacen, con conductas violentas. Un medio familiar hostil donde se castiga y se trata al niño con violencia, hace que se produzca un condicionamiento operante, mediante un refuerzo que a su vez fortalece la conducta violenta.

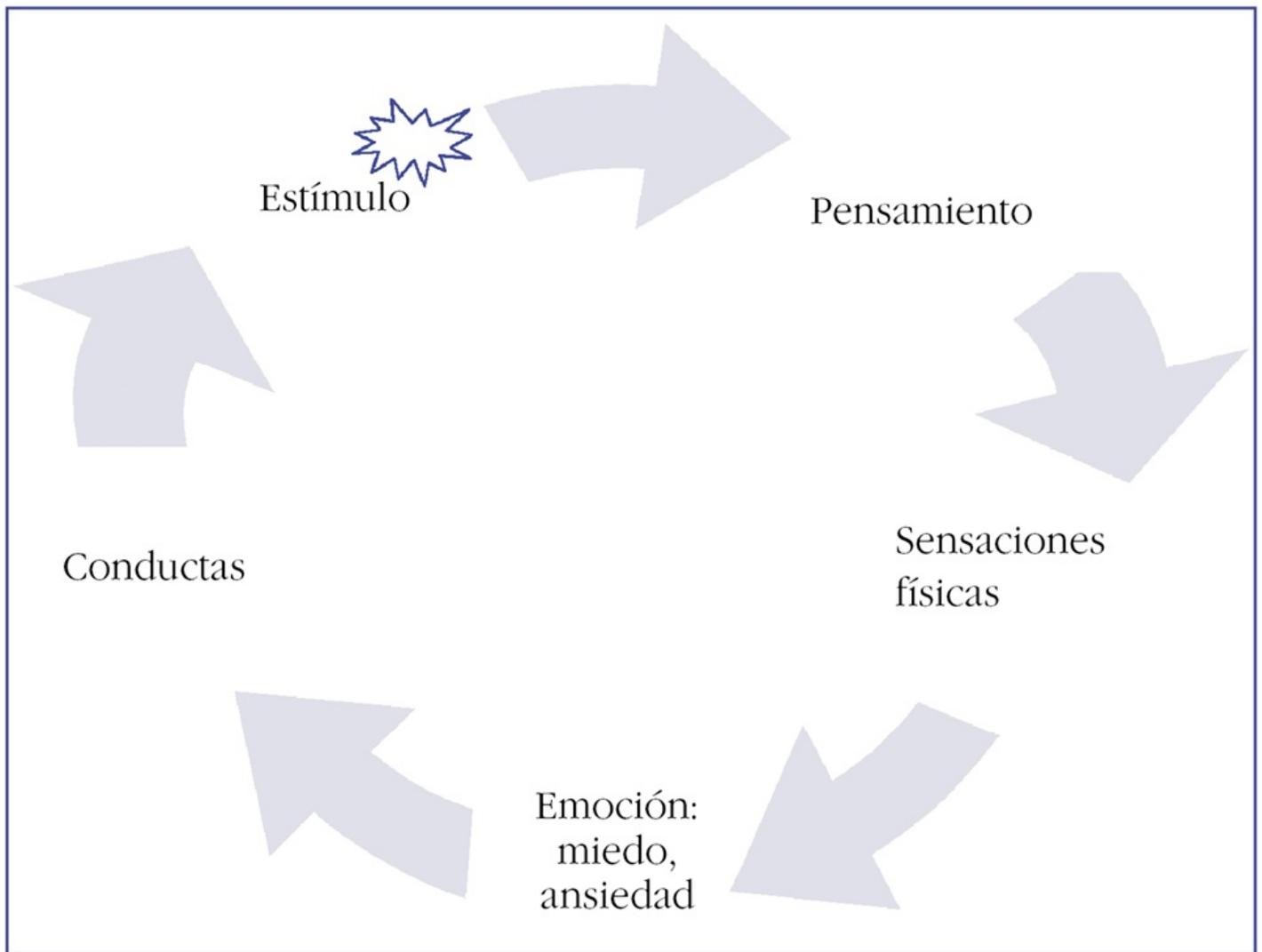
Es evidente que si todas estas conductas agresivas se refuerzan con alabanzas u otras recompensas, hacen que se fijen y se instauren como medio normal de conducta. Si la

agresión proporciona beneficios, como puede ser que los demás consideren a esa persona fuerte, decidida, con carácter y personalidad, tanto el niño como el adulto tenderán a repetir esas conductas.

- ⇒ *El rol de dominio-sumisión.* En la violencia doméstica, por ejemplo, la consideración de los roles de género, quién manda y tiene que dominar, la consideración de la mujer como posesión personal, el nivel de autoestima, las habilidades sociales y, por supuesto, el grado de alcoholismo, hacen que se dispare la violencia y agresión a límites delictivos.
- ⇒ *Problemas clínicos.* Muchos problemas clínicos se presentan con conductas violentas y agresivas, como algunos episodios de personas con deficiencia mental o bien con trastornos epilépticos. Los estados de intoxicación por sustancias psicoactivas y la ingestión de alcohol o psicoestimulantes ocasionan manifestaciones de agresividad y violencia. Los trastornos del control de impulsos, los trastornos de personalidad de tipo antisocial, estados maníacos con rabia intensa, son el ejemplo más claro de esta patología agresiva y violenta.
- ⇒ *Base psicofisiológica de la agresión.* La pregunta sobre si existe una base neurofisiológica para el comportamiento agresivo es antigua y la respuesta es parcialmente afirmativa. Los estudiosos de la neurofisiología (Rodríguez-Delgado, 1969) manifiestan que el comportamiento agresivo es el producto de las estimulaciones que se producen en los diferentes sistemas y zonas subcorticales del cerebro humano. La neurología indica que las reacciones de rabia y sus correspondientes formas de conducta violenta son debidas a la activación por estimulación eléctrica directa de diversas regiones como las amígdalas, la parte lateral del hipotálamo o alguna parte del mesoencéfalo y la materia gris central, y puede inhibirse estimulando otras estructuras como el tabique, la circunvolución del cíngulo y el núcleo caudal. Por otro lado, se ha observado que tras la implementación de electrodos de bajo voltaje en alguna parte del cerebro humano se aprecian cambios significativos en el comportamiento.

CICLO DE LA IRA HASTA EL ODIO

(adaptado de Soler y Conangla, 2004)



Para Rodríguez-Delgado (1969), el aumento relativamente pequeño en la carga eléctrica de un electrodo implantado en uno de los sustratos neuronales de la agresión puede producir un súbito acceso de rabia incontrolada y asesina, al igual que la reducción de la estimulación eléctrica o la estimulación de un centro inhibitorio de la agresión puede detener esa agresión de un modo menos súbito.

Sin embargo, ninguno de estos hallazgos neurofisiológicos explica la forma de agresión que caracteriza al ser humano, y que no comparte con otros animales, la propensión a matar y torturar a otros sin ninguna razón, como un fin en sí, como un objetivo que se persigue no para defender la vida, sino como algo deseable y placentero por sí mismo.

Síntesis de los determinantes de la agresividad

- Estilo familiar.
- La influencia de los compañeros y amigos.
- La televisión.
- La agresión en el deporte.

- Se aprende por condicionamiento y refuerzo.
- El rol de dominio-sumisión.
- Problemas clínicos.
- Base psicofisiológica de la agresión.

4. CÓMO AFRONTAR LA AGRESIVIDAD, IRA, RABIA, CÓLERA

Algunos psicólogos (Bernstein 2003; Ellis, 1999; Baum, 2003) ofrecen técnicas específicas para manejar y controlar estas emociones. Partiendo de ellas, expongo algunas orientaciones que en mi experiencia han demostrado ser válidas para trabajar estas emociones y sentimientos:

- ⇒ Empieza por reconocer que estás agresivo, toma conciencia de que eres tú el que está alterado y que no son los demás los que tienen el problema. Escucha tu cuerpo, pon atención a tus sensaciones para tomar conciencia de que tienes que intentar hacer algo para no descontrolarte.
- ⇒ Escucha a la persona que te está hablando, no intentes pensar sólo en lo que le vas a contestar, y no le interrumpas más que en casos extremos. Seguidamente, intenta ponerte en el lugar de la persona que crees que te agrede o te altera, utilizando tu empatía en la medida en que puedas, porque te servirá de gran ayuda frente a la respuesta impulsiva y agresiva.
- ⇒ Expresar los sentimientos de enfado de un modo asertivo, no agresivo, es la manera más sana. Para hacerlo hay que aprender a dejar claro cuáles son tus necesidades, y cómo satisfacerlas sin dañar a otros. El ser asertivo no significa arremeter contra los demás, significa ser respetuoso con uno mismo sin dejar de serlo con los demás.
- ⇒ Otro modo de afrontar la ira consiste en inhibirla para luego transformarla o redirigirla. Esto sucede cuando se reprime la rabia, se deja de pensar en ella y se centra uno en algo positivo que hacer. El objetivo es inhibir o suprimir la ira y convertirla en un comportamiento más constructivo. El peligro con este tipo de respuesta es que si inhibes la expresión exterior de la agresividad, puede volverse hacia el interior, provocando hipertensión o depresión. La agresividad no expresada puede, asimismo, crear otros problemas.
- ⇒ No alimentar en la mente la cadena de pensamientos hostiles que brotan incesantemente.
- ⇒ No seguir buscando razones para justificar el enfado, la rabia y la agresión, y mucho menos la expresión de la cólera, pues siempre las encontraremos aunque ellas no justifiquen nuestro estado de ánimo.
- ⇒ Tratar de relajarse, calmarse, cosa que no es fácil cuando se está enfadado, pero si nos hemos entrenado en situaciones de menor excitación, podemos conseguir controlar antes los arrebatos de cólera y que éstos sean menos intensos o menos duraderos. La respiración pausada desde el estómago ayuda a ello. Entrénate en esta maravillosa

técnica, respira tranquilamente, pausadamente. Conviene hacerlo en situaciones en las que no se está agresivo o enfadado, sólo como entrenamiento para los momentos difíciles; ésta es sin duda una gran ayuda.

- ⇒ Aléjate de situaciones que provocan ira, rabia o cólera. Poner distancia física y volver cuando uno se encuentre más calmado. A veces, dejar pasar un poco de tiempo resuelve la situación o al menos no la empeora.
- ⇒ «Contar hasta diez», como se dice vulgarmente, es una buena forma de no dar rienda suelta a la impulsividad y descontrol de la ira o la furia. Contar diez o contar veinte si es necesario puede ser suficiente. Luego viene bien pensar en una o dos formas de resolver esa situación o dar una respuesta más adecuada, sin descargar la agresividad contra nadie.
- ⇒ Descargar por vías aceptadas socialmente nuestro enfado (deporte, ejercicios de limpieza del hogar, tocar un instrumento...); de lo contrario, las siguientes excitaciones nerviosas por parecidos motivos van llenando el vaso y cualquier acontecimiento o palabra que resulte perturbador puede disparar una reacción de ira o cólera.
- ⇒ Complementaria a la anterior es la distracción, bien mediante la relajación o bien mediante su opuesto, el ejercicio físico. Ambas actividades, relajación y ejercicio físico, están indicados en casos de reacciones emocionales desproporcionadas, hasta que la persona encuentre otros modos alternativos de respuesta. Por sí mismas son actividades altamente tranquilizantes y terapéuticas, aunque, por supuesto, no suplen al análisis de la situación y a otras estrategias de trabajo emocional.
- ⇒ Una buena estrategia es la autoobservación o introspección. La introspección es el mejor medio de interrumpir el mecanismo de respuesta de la agresividad incontrolada o de la cólera, reevaluar la situación que ha ocasionado la respuesta emocional colérica.
- ⇒ Fomentar las actitudes de perdón, tanto el autoperdón como el perdón hacia los demás. Supone hacer las paces con las propias limitaciones y los errores de cada uno, y con las limitaciones y los errores de los demás. Seamos indulgentes. Todos cometemos errores; lo importante es aprender de ellos para no repetirlos.
- ⇒ Trabajar para suprimir los pensamientos erróneos o distorsiones cognitivas que promueven y mantienen, directa o indirectamente, la agresividad, la rabia y la ira.

Estos pasos, como las orientaciones expuestas anteriormente, no tienen otra finalidad que la de ayudar a que cada persona seleccione aquellas medidas que tiene más a su alcance y que se supone le van a ser de mayor utilidad.

EJERCICIO DE EVALUACIÓN DE LA AGRESIÓN ([Descargar](#) o [imprimir](#))

Evalúa tus respuestas de agresión, ira, rabia o violencia

1. ¿Quién te despierta más agresión o hace que estés más violento?

- Tus padres.
- Hermanos, hermanas o algún otro familiar.
- Tu pareja.
- Alguno de los hijos.
- Compañeros de trabajo.
- Añade la persona concreta:

2. ¿Qué manifestaciones experimentas en tu cuerpo?

- Palpitaciones, taquicardia, aceleración cardíaca.
- Sudoración.
- Temblores, castañeteo de dientes.
- Respiración acelerada, entrecortada.
- Bolo en el estómago, bloqueo.
- Dolor de cabeza, presión.
- Otras manifestaciones que tú tienes:

3. ¿Cómo sueles responder habitualmente cuando algo o alguien te molesta, enfada, pone agresivo o violento?

- Respondes con otra agresión parecida a la suya.
- Te alejas y buscas a alguien con quien hablar.
- Te lo guardas, te lo «tragas» y te callas procurando que no se note.
- Intentas decirle a la persona cómo te sientes y le pides que no lo repita.
- Utilizas la descarga verbal o física contra otra persona.
- Te quedas bloqueado, mudo, paralizado... y cuando quieres reaccionar es tarde.
- Otra forma de reacción que te ocurre a ti:

4. ¿Cómo te sientes después de tu respuesta?

- Tanto o más nervioso e irritado que antes.
- Más tranquilo y relajado.
- Dolido y avergonzado y culpable por mi respuesta.
- Confundido, liado, sin entender qué me ha pasado.
- Me gustaría haber sido capaz de decirle lo que pensaba y sentía.
- Otros sentimientos propios tuyos:

5. ¿Si tuvieras que responder ahora, cómo te gustaría hacerlo?

- Como lo hice.
- Ser capaz de mantener el control.
- No rumiar tanto las cosas en mi cabeza.
- Sin insultarme mentalmente y destruirme por dentro.
- Con más asertividad, y sin agresión.
- Expresa cómo lo harías personalmente:

*Se cazan más moscas con una gota de miel que con un barril de vinagre.
Si tienes el SÍ demasiado flojo, aprende a decir NO asertivamente.*

7. LA ENVIDIA Y LOS CELOS

Carmen Maganto Mateo

1. QUÉ ES LA ENVIDIA

Uno de los autores que con más acierto trata el tema de la envidia es Wilks (1999) en su libro *Emoción inteligente*. Según él, la envidia es una emoción compleja que engloba pensamientos, sentimientos, emociones y conductas, y puede especificarse como:

Aspectos que engloba la envidia

- La percepción que nos advierte de las diferencias entre los individuos.
- La admiración por lo que otra persona ha conseguido.
- El sentimiento de ser injustamente tratado al observar las diferencias.
- La tristeza o indignación por no tener lo que la otra persona posee, que suele experimentarse como la tristeza por el bien ajeno.
- El deseo de destruir a esa persona o arrebatarle lo que tiene y no tiene uno.
- La incertidumbre sobre qué hacer y cómo conseguir en la vida lo que otras personas tienen.

Son, como se ve, una mezcla de emociones contradictorias. Por una parte, el deseo de tener lo que otro tiene, por otra, la admiración por lo que otro ha conseguido; además, el dolor por no tenerlo, la indignación por considerar injusta la diferencia que se observa y, en ocasiones, la incertidumbre por no entender a qué se deben esas diferencias que observamos.

Son dos las tendencias que llevan a una persona a sentir envidia: desear lo que no tiene y compararse con los demás, y la incapacidad de ponerse en el lugar del otro y de sentir empatía por la persona envidiada. Ambos sentimientos son incompatibles.

Cuando las cualidades que observo en el otro no suponen una amenaza para la propia valoración surge la admiración, pero si suponen una amenaza surge la envidia. Entre los valores más envidiados suelen encontrarse el prestigio, el poder, el reconocimiento social, el nivel de vida, la pareja o hijos del otro, la capacidad adquisitiva y otras posesiones materiales.

Una de las definiciones más frecuentes indica que la envidia es la tristeza ante el bien ajeno, un no poder soportar que al otro le vaya bien, ansiar lo que tiene y, al mismo tiempo, desear que esa persona no disfrute de lo que tiene. En definitiva, ¿qué es lo que anhela la persona envidiosa? Lo que no tiene. Las cosas son valiosas cuando las tiene otra persona, y su único deseo es despojarle de lo que es objeto de envidia. Por ello, la envidia, que es profundamente insolidaria, tortura a la persona que la padece y la vuelve desdichada (Barron,

2001).

La persona que experimenta envidia sufre una disminución importante de la autoestima; de ahí que se trate de una emoción esencialmente contraproducente. Lo que hace a la envidia tan dañina para la persona es la perpetua frustración que acompaña al deseo de tener lo que tiene el otro, sin ningún derecho a reclamarlo para sí y sin poder hacer nada eficaz para conseguirlo. Eso le lleva a uno a ignorar o no hacer caso de lo que ya posee, y se asiste así al patético espectáculo de personas bendecidas por la fortuna que, sin embargo, llevan una vida amarga por causa de lo que no tienen (Burns y Street, 2006).

Esta emoción suele darse con relación a personas muy cercanas y las cualidades de estas personas a las que se envidia son objeto de crítica o murmuración. Por ello, el envidioso transmite a todo el que quiera escucharle que la persona envidiada no merece lo que posee, que él sufre una injusticia. No sabe utilizar adecuadamente sus cualidades, sino que las utiliza para hacer que los demás se sientan inferiores. Como consecuencia, no es infrecuente en personas envidiosas la mentira, la sospecha, la intriga y el oportunismo.

Podríamos decir que todas las personas, en alguna medida, sufren en algún momento de su vida la sensación de angustia e inferioridad por haber entrado en una especie de competición con otra persona conocida y cercana, y en esta comparación-competición generalmente se pierde. La rabia y la ira acompañan esta vivencia y mantienen al envidioso en una dependencia del envidiado.

La persona envidiosa tiene un foco de interés sobre el que gira su vida, lo que no tiene, lo que le falta, lo que desearía tener. No suele reconocer su envidia, le hiere profundamente que se lo hagan ver y lo niega abiertamente. La insatisfacción y el vacío no le permiten disfrutar de lo que tiene; la tristeza y el desánimo le limitan su alegría y espontaneidad y pocas veces disfruta o sonrío con otras personas, y si lo hace es con sentido de ridículo, burla y desprecio a los otros.

Para Cristóbal (1996), la admiración mueve a buscar lo admirado, mientras que la envidia busca la destrucción de lo admirado. Por eso es una emoción negativa tanto para el que envidia como para el individuo envidiado. El envidioso tiene un problema de autoestima y su envidia se manifiesta como ira, pena, rabia, etc. Se mantienen en un infierno emocional porque juzgan a los demás desde el deseo de hacer daño que sienten ellos mismos. En general, son sentimientos vinculados a la envidia: sentir alegría por los males que les ocurren a los demás, entristecerse por el éxito ajeno, creer que los demás le valoran a uno por debajo de sus capacidades, experimentar que a las demás personas les han dado más oportunidades que a uno mismo... Si estas emociones se mantienen activadas durante mucho tiempo, llegan a dañar el organismo por la carga destructiva que encierran.

Desde el punto de vista social, la envidia ha tenido siempre una connotación francamente negativa. El catolicismo la describió como el peor de los siete pecados capitales por ser altamente corrosiva. Efectivamente, es una emoción destructiva y corroe no sólo a la persona que la experimenta, sino también, a veces, a la que es objeto de esta envidia. La envidia no es racional y es capaz de destruir una relación poco a poco.

2. EFECTOS SECUNDARIOS DE LA ENVIDIA

La persona envidiosa tiende a aislarse de los demás, o al menos tiene dificultades de relación social; su mirada actúa en términos de comparación y esto le hace sentirse angustiada.

Este sentimiento de aguda incomodidad viene determinado por el descubrimiento de que otro posee algo que sentimos que nosotros deberíamos tener. Como consecuencia del descubrimiento de que otro posee algo que yo no tengo y de la exaltación de lo que esa persona tiene o es, surgirá la impotencia, la frustración, el desánimo y la corrosiva creencia de ser inferior.

Si la envidia es intensa puede crear ansiedad, trastornos del apetito y del sueño y diversas alteraciones. Incide también en la actitud hacia la vida, moldeando unas formas de estar en relación con los otros que van desde convertirse en eterna víctima hasta la adopción de una postura defensiva que se traduce en modos irónicos, altaneros, fríos y distantes e incluso de menosprecio hacia los demás.

Cuando la envidia alcanza cotas muy elevadas conduce a la ira, la rabia y la tristeza. Nos podemos sentir tan mal por lo que otra u otras personas tienen que perdemos la capacidad de ver lo bueno que tenemos o, si se ve, se desvaloriza injustamente. Estas personas no logran estar nunca satisfechas consigo mismas, su vida está plagada de la angustia por tener lo que es generalmente imposible. Suelen desear mal a la persona envidiada, hablan mal de ella y comentan abiertamente los errores que cometen con cierto regocijo.

Una de las formas de expresión indirecta de la envidia, que se utiliza para no tomar conciencia de ella, es acumular cosas, poseerlas y guardarlas de forma obsesiva. Se acumulan montones de revistas, cuadernos antiguos, apuntes, libros, o bien ropa como camisas, cinturones, pañuelos, zapatos... cosas de las que no podemos desprendernos, en definitiva tener cosas para sentirnos «llenos» en lugar de sentir lo que nos «falta».

En síntesis: A la envidia siempre le acompaña:

- Un sentimiento de inferioridad e inseguridad.
- Una incapacidad de reconocer las limitaciones personales, asociándolas a signos de debilidad.
- Una negación total de que la infelicidad no se debe a lo que no se tiene, sino a la falta de aprecio de lo que sí se posee.
- Una falta de compromiso y responsabilidad con la propia vida.
- Un sentimiento de que se tiene muy mala suerte y que la vida es profundamente injusta.
- Tendencia al aislamiento y a vivir centrado en sí mismo.
- Sentimientos de ira, rabia y resentimiento.

3. CÓMO SURGE

A veces la envidia surge por ignorancia, en el sentido de que cuando vemos dónde ha

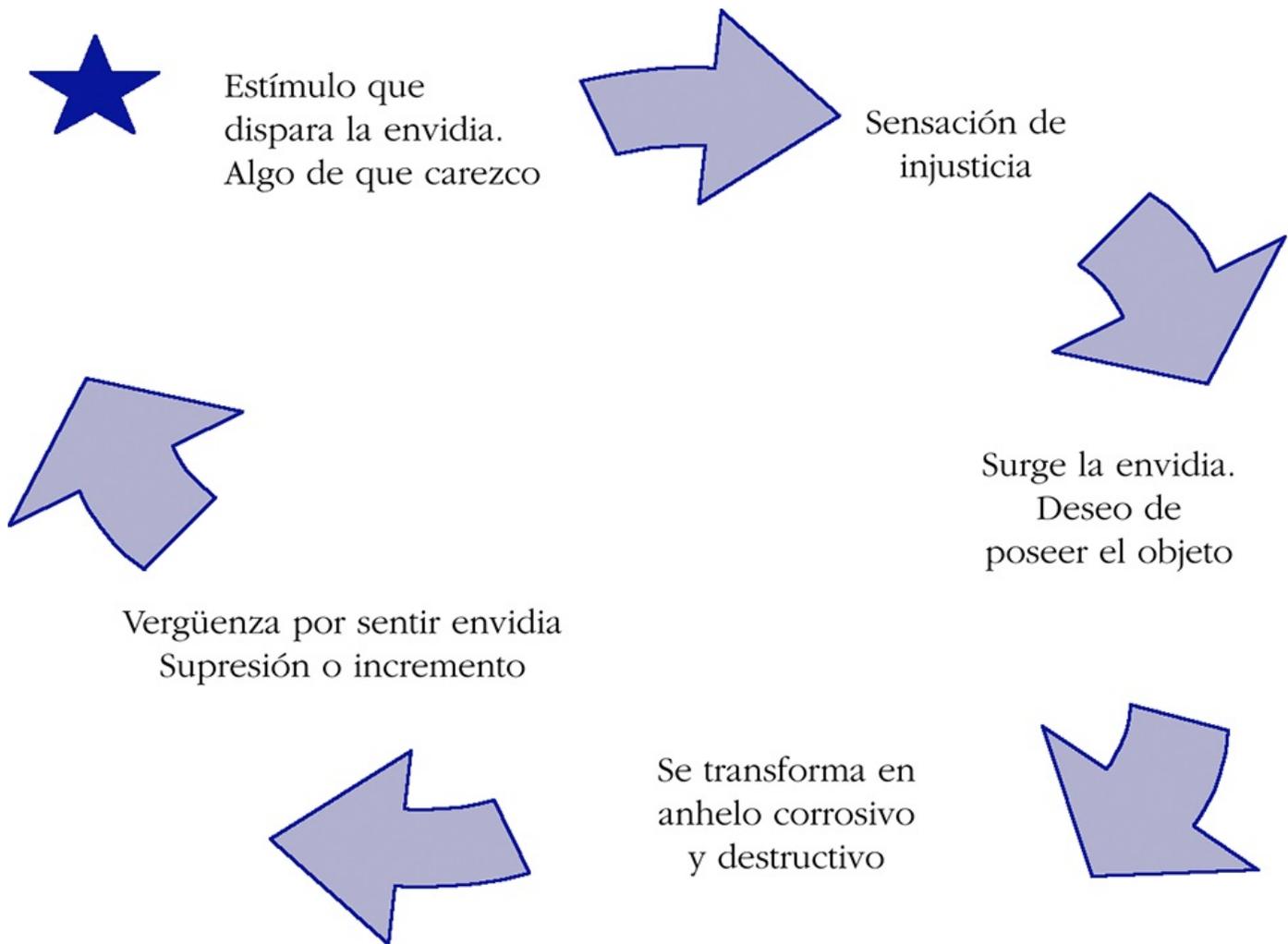
llegado una persona, ignoramos todo lo que ha trabajado por conseguirlo, el esfuerzo que le ha supuesto, los sacrificios que ha realizado y a todo lo que ha renunciado. Si nos lo pudieran pasar por delante como en una pantalla, seguramente no nos veríamos animados a pasar por todo ello, y parte de nuestra envidia se disiparía.

En otras ocasiones la envidia surge porque no nos aceptamos como somos, y queremos ser como otras personas que, desde fuera, parecen más felices y mejores que nosotros. Sin embargo, si conseguimos algo de lo que esas personas tienen, tampoco se consigue la satisfacción. De nuevo percibimos y sentimos que nos falta alguna otra cosa, y envidiamos nuevamente algún otro aspecto sobre el que ponemos la futura felicidad. Ignoramos que no es poseyendo otras cualidades, cargos, amistades o prestigio como conseguiremos aplacar la insatisfacción personal.

En general, la envidia tiene su origen en la infancia, ante el sentimiento de no ser suficientemente queridos o de ser queridos en menor medida de lo que necesitábamos. Surge de la experiencia de las repetidas comparaciones con hermanos o compañeros en las que salimos perdiendo. Y estos sentimientos se viven así, tanto si existen datos de realidad que lo confirmen como si son percepciones imaginarias o con poca base real. Estos hechos están bien «archivados» en nuestro cerebro emocional y se abren ante estímulos de leve consistencia.

CICLO DE LA ENVIDIA

(Adaptado de Wilks, 1999)



Cabe también dar una explicación sociocultural de la misma. En la sociedad actual, la envidia está promovida por los medios de comunicación. Nos hacen creer que si poseyéramos aquello que vemos que otras personas poseen, seríamos más felices. Investigaciones realizadas con adolescentes (Maganto y Cruz, 2000) confirman la explicación social de Wilks (1999). Para este autor, numerosos anuncios se valen de la envidia al retratar un estilo de vida de bienestar y felicidad basado en el tener, en la imagen, en el cuerpo como objeto de satisfacción, en el prestigio y en la apariencia. Nos inducen a pensar que nuestra vida es bastante gris, monótona, triste y aburrida y que necesitamos comprar o poseer determinadas cosas para ser más felices. Como consecuencia, actuamos impulsados por la envidia sin ser realmente conscientes de que la experimentamos, porque la envidia nos avergüenza. La vergüenza se debe a que nos damos cuenta de que carecemos de algo, que no estamos tan completos, no somos tan maravillosos o tan perfectos, ni tenemos tanto éxito como creíamos. La vergüenza nos empuja a esconder cosas, incluso de nosotros mismos, y por ello nos vuelve más vulnerables a la seducción del poseer. Es una emoción vergonzosa que en cierto modo conforma el modelo de sociedad actual.

4. ¿QUÉ SON LOS CELOS?

Con cierta frecuencia se confunden la envidia y los celos. La mayoría de los autores coinciden en establecer diferencias entre ambos sentimientos. Como acabamos de decir, la envidia se da en una relación de dos, y es el resultado de la comparación desfavorecida en aspectos importantes para la autoestima de la persona. Los celos se dan en una tríada, y son el resultado de la amenaza de perder (real o potencialmente) el amor de alguna persona que es nuestra pareja, los padres o un amigo. La relación de la que parten los celos es triangular y este sentimiento es posible que surja a partir de ese momento de la vida en el que el sujeto puede ya reconocer y diferenciar la existencia de relaciones triangulares. Existe el miedo a ser rechazado o excluido de una nueva relación. Los sentimientos que habitualmente acompañan a los celos son la hostilidad, la sospecha, la ira y el resentimiento.

Una diferencia importante entre ambos es que la envidia es un querer tener, y los celos, un querer retener. Suele decirse que lo trágico de los celos es que se presentan demasiado pronto (cuando el temor no tiene fundamento) o demasiado tarde (cuando ya ha ocurrido).

Podríamos decir que son una respuesta emocional, mental y conductual que surge ante la percepción, por parte de la persona «celosa», de una amenaza externa que pone en peligro una relación personal importante. Estas relaciones personales pueden ser románticas, como son las relaciones de pareja, o no románticas, como son las relaciones entre hermanos o amigos. «Perder» a la persona querida significa perder otras muchas cosas, por ejemplo, perder los beneficios de dicha relación, perder su compañía, sus conversaciones, amigos comunes, sus momentos de intimidad sexual y afectiva, etc.

No es fácil hallar una definición acertada de los celos ya que es un fenómeno complejo sobre el que actúan factores procedentes de distintos niveles. Para Barrón y Martínez (2001), existen factores *individuales* propios del sujeto, siendo la falta de autoestima uno de los que siempre está presente; factores *grupales*, entendiéndose por tales la tendencia a la continua comparación social en las relaciones que establecemos, y factores *socioculturales*, como los valores, normas y expectativas con los que nos manejamos en nuestro contexto social y cultural.

Haciendo una síntesis de la reflexión que diversos autores hacen sobre el tipo de celos, se podrían clasificar en:

Tipos de celos

Celos posesivos	Surgen ante la percepción de una violación de los derechos de propiedad sobre la pareja.
Celos de exclusión	Cuando la persona se siente excluida de experiencias y actividades importantes para su pareja.
Celos competitivos	Surgen de un sentimiento de inferioridad ante la pareja y derivan en una competición con ésta.
Celos egoístas	Propios de personas incapaces de empatizar y disfrutar con las experiencias de la otra persona.
Celos de alerta	Producidos por el temor o miedo a ser rechazado.

En la base de los celos está el temor de ser abandonados o no ser queridos suficientemente o tal y como creemos que necesitamos o que debemos ser amados. En general, los celos destruyen las relaciones entre las personas porque se basan en la desconfianza y en una alerta sobre cómo se relaciona esa persona con las otras, estableciendo la relación en términos de comparación, saliendo siempre perdiendo y, por tanto, estableciendo un rencor progresivo que destruye tal relación.

Los celos, en definitiva, se sustentan en el anhelo de poseer al ser amado y de tenerlo, además, de forma absoluta y total, excluyendo a cualquier rival. Este tipo de sentimientos hacen referencia a un deseo de exclusividad, y aparecen cuando sospechamos que la persona a la que se ama tiene otra relación afectiva muy intensa con alguien que no somos nosotros, y esa tercera persona se percibe como que nos priva o nos quita a la persona amada, o bien como el dolor de pasar a un segundo plano con relación a la persona amada. Los celos surgen ante la dificultad de aceptar que la persona a la que yo amo pueda disfrutar y pasárselo mejor con alguien que no soy yo.

Los celos suelen originarse en la infancia con el nacimiento de un hermanito, y pueden generar este sentimiento de abandono y desplazamiento. Este caso es frecuente y no tiene mayor importancia a no ser que las consecuencias o los síntomas que presente el niño nos alerten de que son celos patológicos. En ocasiones están justificados por el diferente trato que se tiene hacia ambos niños, sin ser muy conscientes de ello. Puede haber conductas de valoración, atención, alabanzas o mucho más tiempo de dedicación que el necesario, bien por parte de los padres o de la familia extensa y amigos. Esto produce en el niño fuertes sentimientos de desvalorización o rechazo. Desde luego es común el sentimiento de no ser querido o serlo en menor medida. Sin embargo, no nos referimos a estos celos, sino a los celos imaginarios que surgen con la sola presencia de otra persona que entra supuestamente en relación con la persona que tememos perder o que queremos poseer.

Desear ser el único y especial para los padres es una fantasía infantil que va desapareciendo con la madurez. Pero el deseo no resuelto de ser el único para alguien favorece la aparición de los celos patológicos. Es decir, los celos que se convierten en obsesión, en desconfianza total, en vigilancia, acoso y control, y que llevan a un sufrimiento extremo originando síntomas físicos y psicológicos. Suele darse progresivamente una gran dependencia emocional. Las reacciones van desde la vigilancia sobre la persona amada o la supuesta persona intrusa hasta las demostraciones de cruda violencia. En definitiva, expresa el temor de que la persona amada se aleje con otra, y es, evidentemente, lo opuesto a la confianza. Y como suele decirse, querer al otro es creer en el otro.

Pueden darse estos sentimientos con relación a la pareja, relaciones familiares, laborales y hasta en las contiendas políticas.

Se ha investigado el estilo de pensamiento que tienen las personas celosas, concluyendo que habitualmente tienen un modo de pensar rígido y dogmático. La persona celosa piensa y siente que:

Pensamientos ilógicos e irracionales de la persona celosa

- Si pierdo a mi pareja será horrible y no podré soportarlo.
- Maneja este supuesto: yo te doy todo, pero tú dame todo.
- Necesito estar absolutamente seguro de que mi pareja me ama, ya que sin su amor no podré vivir.
- Tengo que estar atento y vigilante porque alguien me la puede quitar en cualquier momento.
- Si mi pareja me deja sufriré mucho; por tanto, no puede dejarme, y si lo hace es una persona horrible que merece castigo.
- Como para mí sería horrible que me dejaras, no eres libre para hacerlo.
- Mi pareja debe amarme mucho y en todo momento, para eso la he elegido.
- No puedo soportar que mi pareja no me quiera tanto como yo a ella.
- Si mi amor no es correspondido como tiene que ser (como yo necesito y exijo) experimento que soy una persona que no merezco ser querida o soy indigna de ser querida.
- Si mi pareja me abandona, no encontraré a nadie a quien amar y seré desgraciada/o, porque para ser feliz necesito irremediamente un hombre/mujer a quien amar.
- Si mi pareja me es infiel, todos se reirán de mí y pensarán que no valgo nada, y eso me destrozará.

Este modo de pensar transforma los deseos de la persona celosa en órdenes para los demás y sus exigencias en derechos. Justificaría incluso la violencia y antepondría la satisfacción de sus necesidades al bienestar de su pareja.

En oposición a este pensamiento dogmático está el pensamiento flexible, propio de las personas que, por supuesto, desean que su pareja esté con ellas, pero le ofrecen libertad para elegir lo que ella quiera. Estas personas saben que si son abandonadas por otra sufrirán y se sentirán frustradas o humilladas, pero también saben que podrán soportarlo y que no será algo terrible. Ésta es una preocupación importante, pero no sienten terror ante el abandono, ni están permanentemente vigilando, espiando o coartando las relaciones de su pareja.

Los hombres tienden más a experimentar celos sexuales (infidelidad sexual), mientras que las mujeres experimentan con más frecuencia celos emocionales (dedicación de tiempo y afecto a otra persona). El deseo y la necesidad de controlar las relaciones de la pareja puede volverse una obsesión. También las reacciones son diferentes ya que los hombres expresan más violencia, dureza y frialdad, dejando claros cuáles son sus derechos, mientras que las mujeres expresan emociones depresivas, sentimientos de abandono o bien optan por una seducción más directa a fin de recuperar a su pareja. Unos y otras experimentan sentimientos de baja autoestima, inseguridad, necesidad de afecto y aprobación.

Es importante ser educado en la idea de que el ser humano no es una propiedad, sino alguien independiente. Esta actitud capacita para establecer un diálogo y poder hablar de lo que está ocurriendo y así buscar las soluciones al problema.

La persona que siente celos experimenta cambios en diversas áreas de su persona. Diversos autores que han tratado este tema (Daloz, 2003; Barrón y Martínez-Iñigo, 2001) han categorizado las respuestas que las personas celosas sufren en tres niveles de funcionamiento: nivel emocional, cognitivo y comportamental. El cuadro siguiente recoge una síntesis de las respuestas en cada área afectada.

Áreas afectadas por los celos y respuestas consecuentes

Área emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de culpa y necesidad de autocastigo: se dirigen las emociones negativas hacia uno mismo. • La depresión es consecuencia de la pérdida de recompensas en la relación. • La ira y la ansiedad se deben a la pérdida de autoestima. • Devastación emocional, que lleva a perder pie y hundirse emocionalmente.
Área cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Se intenta re-evaluar o re-pensar la situación. • Se afronta directamente la situación analizando qué ocurre, en vez de ocultar los sentimientos. • Ideas irracionales o ilógicas (expuestas anteriormente).
Área comportamental	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas encaminadas a defender la relación (intentos de mejorar la relación...). • Conductas encaminadas a proteger la autoestima (búsqueda de relaciones alternativas...). • Conductas encaminadas a ambas cosas anteriores. • Respuesta reactiva: hacer a la pareja lo mismo que ella ha hecho. • Se intensifica el interés por la pareja. • Búsqueda de apoyo social. • Agresividad o ira dirigida tanto a la pareja como al rival o a uno mismo. • Manejo de impresiones: intentar que los demás no se den cuenta.

5. CÓMO AFRONTAR LA ENVIDIA Y LOS CELOS

Está demostrado que para superar cualquiera de ambas emociones nos podemos ejercitar en:

- ⇒ No hablar mal de las personas, de nadie, pero mucho menos de la persona envidiada porque acrecienta el sentimiento de culpa y la propia envidia.
- ⇒ Contrarrestar un pensamiento negativo hacia alguien con, al menos, tres pensamientos positivos hacia esa persona.
- ⇒ Hacer una lista, con toda sinceridad, de las cosas que se admiran o envidian de alguna persona y valorar las cualidades que tiene.
- ⇒ Prestar atención para percibir antes las cualidades de los demás que sus defectos. Esto requiere al principio un esfuerzo y ejercicio constantes, pero los efectos en la vida relacional son excelentes.
- ⇒ Reconocer las propias carencias que despierta esta emoción, y trabajar por superar nuestras limitaciones propias en la medida de lo posible, manteniendo aspiraciones realistas.
- ⇒ No pretender la posesión de nadie. Dar libertad a las personas con las que convivimos y con las que tenemos amistad para que puedan disfrutar con otra relación que no sea la nuestra.
- ⇒ Poner empeño en alegrarnos de los éxitos del otro y felicitarle por ello.

El bienestar emocional consiste en conocer y asumir con serenidad y buen humor lo que somos y tenemos, lo que aspiramos a ser y a tener. No queremos decir con esto que haya que

ser conformistas y abandonar los deseos ambiciosos, sino plantearnos una valoración global sobre lo que somos y lo que aspiramos a ser. Y todo ello sin comparaciones, partiendo de nuestras propias capacidades, sentimientos y planes de futuro.

6. CÓMO AFRONTAR O TRABAJAR LA ENVIDIA

Desde la psicología, las técnicas cognitivo-conductuales y las técnicas de comunicación-relación interpersonal ofrecen orientaciones terapéuticas para afrontar esta problemática emocional. Señalaremos algunas de las estrategias que Aguilar (2005) propone y que son de utilidad para trabajar estas emociones, así como otras orientaciones útiles para la superación de la envidia y los celos. Si se utilizan adecuadamente pueden ayudar a comprender, reducir o controlar la envidia y los celos:

- a) *Estrategia de confrontación*: Consiste en expresar, cuando es posible, las emociones y sentimientos de forma apropiada a la persona que nos despierta envidia o celos. Conviene aprender a reconocer las propias cualidades, valorar correctamente nuestras capacidades, sin infravalorarnos ni sobrevalorarnos. Esto favorece algo fundamental: el aumento de la confianza básica en uno mismo y en los demás.
- b) *Estrategia de distanciamiento o escape*: Tomar distancia, en determinados momentos, de la persona que nos produce estos sentimientos para no responder desde la emoción provocada. Cuando una persona se aleja de un escenario en el que se da una situación que le genera una emoción negativa, está poniendo en práctica una estrategia adaptativa de escape. En algunos momentos es lo mejor que se puede hacer. No situarse en relación a la desigualdad o superioridad con la persona envidiada, sino en relaciones de igualdad, aunque las diferencias se den por cargos o roles profesionales.
- c) *Estrategia de autocontrol*: Utilizar mecanismos del pensamiento, tales como análisis de la situación (reevaluación cognitiva) a fin de controlar los sentimientos mediante una actuación reflexiva y razonada. Es importante objetivar la situación para actuar con lucidez.
- d) *Búsqueda de apoyo social*: Acudir a una persona de confianza para hablar sobre la situación y la emoción que provoca. Hay que aprender a considerar los fracasos como situaciones de aprendizaje y enriquecimiento, reforzándose uno mismo los pequeños progresos. Aprender a dar y pedir ayuda es un medio para prevenir la envidia; nadie somos imprescindibles ni perfectos.
- e) *Aceptar los sentimientos y asumir la necesidad del cambio*: Es una de las técnicas de mayor madurez y supone un alto grado de autocontrol ya que la persona debe realizar una crítica sobre sus propias emociones y actuaciones para poder reconducir su vida.
- f) «*Optimismo aprendido*»: Trabajar en lo que ha venido denominándose el optimismo aprendido, reevaluando las situaciones desde lo que tienen de positivo, sin perder el

principio de realidad. Acostumbrarse a centrar la atención en los aspectos positivos de la realidad, no en los negativos.

- g) Aprender a plantearnos *objetivos realistas de aprendizaje*, es decir, a poner en marcha acciones adecuadas para alcanzarlos, y a esforzarnos por superar los obstáculos que encontremos, para así obtener el éxito y reconocimiento que necesitamos.
- h) *Aprender a compararnos con nosotros mismos* más que con otros a fin de observar los progresos que hacemos con el tiempo. Interpretar nuestro progreso personal mediante la comparación con nuestras competencias y habilidades, no con las de otros. No olvidemos que para prevenir la envidia es preciso ejercitar dos importantes habilidades: la comparación con uno mismo, que permite adquirir el sentido de progreso personal, y la comparación con múltiples grupos de referencia, pero especialmente con aquellos de rendimiento similar al propio.
- i) *Estimular la empatía*, esto es, la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Ver las situaciones que vive la otra persona desde la comprensión de lo que eso supone en su vida, tanto de esfuerzo como de responsabilidad.
- j) *Relativizar las diferencias sociales* y adquirir habilidades para elegir adecuadamente con quién y cómo relacionarnos.
- k) *Conocer las potencialidades y limitaciones* que tenemos, aceptándonos como somos, como una persona integral. Pensar y saber que hay cosas que podemos cambiar y otras que no.
- l) *Aprender a dar y pedir ayuda*, a colaborar y compartir. Esto permite adquirir habilidades con las que resolver los conflictos que origina la envidia.
- m) Conviene aprender a definir los *fracasos como dificultades a resolver*, analizando qué se puede cambiar para mejorar los resultados obtenidos y aprendiendo a valorar cualquier progreso por pequeño que sea.
- n) Una de las mejores protecciones contra la envidia es el optimismo aprendido, acostumbrarse a centrar la atención en los aspectos positivos de la realidad, pero sin dejar por ello de percibirla con precisión.

7. ORIENTACIONES PARA SUPERAR LOS CELOS

- a) Párate a pensar y reflexiona sobre lo que te ocurre e intenta aclarar tus ideas. Para ello es útil preguntarse «¿qué es lo que realmente me sucede?» A tal fin es positivo:
 - Llevar a cabo un diario informal en el que se refleje el momento y la acción exacta que desencadenan los celos.
 - Evitar esas situaciones y sustituirlas por otras.
- b) Comenta lo que te ocurre a algún amigo de confianza y pídele consejo. Es decir, busca a

alguien que te escuche, que entienda de este problema y que te conozca bien. Muchas veces con exteriorizar lo que llevamos dentro, podemos sentirnos aliviados. Esta persona de confianza nos puede ayudar a:

- Intentar verlo desde fuera y ser neutral.
- Si fuera necesario, pedir la colaboración adicional de alguien que se sitúe a cierta distancia.
- Ver la realidad tal y como es, sin la contaminación de los celos.

c) Evita utilizar amenazas, habla claramente de lo que te ocurre, pero no te ciegues con la rabia e intenta buscar soluciones al problema.

d) No pretendas culpabilizar a alguien de lo que te ocurre.

e) Procura ser más tolerante y dejarle su espacio a tu pareja. Para ello conviene:

- Aclarar los límites de cada uno.
- Aclarar lo que cada uno puede o cree poder tolerar.
- Aclarar cuáles son las principales preocupaciones.
- Aclarar lo que cada uno espera del otro.
- Si el problema persiste, recurrir a la ayuda profesional.

f) A veces los celos se convierten en un problema. Se pueden llegar a hacer muchas cosas inadecuadas en respuesta a ciertos sentimientos incontrolables, por lo que hay que evitar que los celos se conviertan en un problema o, incluso, en una enfermedad mental.

EJERCICIO DE EVALUACIÓN SOBRE LA ENVIDIA Y CELOS

[\(Descargar o imprimir\)](#)

Evalúa tus respuestas sobre envidia y celos

1. ¿Quién o qué te despierta envidia o celos?

Celos

- Un amigo
- Hermanos o algún otro familiar
- Tu suegra
- Alguno de los hijos
- Compañero de trabajo
- Su antigua pareja
- Su deseo de estar con otra persona
- Se fija menos en mí
- Añade la persona concreta:...

.....

Envidia

- El prestigio de otro
- Cómo le alaban
- El don de gentes
- El que caiga siempre bien
- Su inteligencia o capacidad de trabajo
- Las metas conseguidas
- Su tenacidad
- Su aspecto físico
- Añade lo que consideres

.....

2. ¿Qué manifestaciones experimentas a nivel de pensamiento?

Qué ideas se te ocurren, lógicas o ilógicas:...

3. Cuando sientes envidia o celos, ¿que emociones predominan en ti?

- Depresión
- Ira
- Rabia
- Falta de autoestima
- Deseo de venganza, de hacérselo pasar mal
- Necesidad de vigilar, controlar
- Otras.

4. ¿Cómo sueles comportarte habitualmente cuando algo o alguien te hace sentir envidia o celos?

- Critico o desvalorizo lo que hace o dice
- Me aílo y sufro
- Me lo «trago» y me callo procurando que no se note
- Intento decirle a la persona cómo me siento y le pido que no lo repita
- Intento superarme y no compararme o vigilar a la persona de la que desconfío
- Busco apoyo de mi pareja, amigos o un profesional
- Necesito controlar, vigilar o saber qué ocurre o con quién está la persona que me produce celos o envidia
- Otra forma de reacción.

5. ¿Cómo te sientes después de tu respuesta?

- Tan mal o peor que antes
- Más tranquilo y relajado
- Dolido, avergonzado y culpable por mi respuesta
- Con la sensación de no valer para nada, de ser inútil, de que nadie me quiere
- Me gustaría haber sido capaz de decirle lo que pensaba y sentía
- Que voy a ser capaz de superarlo
- Otros sentimientos.

6. Si tuvieras que responder ahora, ¿cómo te gustaría hacerlo?

- Como lo hice
- Ser capaz de mantener el control
- No rumiar tanto las cosas en mi cabeza
- Sin insultarme mentalmente y destruirme por dentro
- Con más asertividad, y sin agresión
- Expresa cómo lo harías personalmente:

Si quieres conservar un amor, déjalo volar.

Multiplica tus talentos, no te compares con el que tiene más.

La mayoría de las personas no disfruta de lo que tiene porque está dominada por el deseo de lo que no tiene.

No estamos perdiendo nada cuando al otro le va bien.

Aquel que incrementa su riqueza, incrementa sus preocupaciones.

8. EL MIEDO Y LA ANSIEDAD

Carmen Maganto Mateo

1. QUÉ ES EL MIEDO

Aunque hay muchas definiciones de miedo, vamos a tomar las definiciones de dos diccionarios reconocidos. El Diccionario de la Real Academia Española dice que el miedo es la «perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario». Si consideramos el diccionario ideológico de Julio Casares, define el miedo de forma similar y además establece algunos términos asociados, como temor, recelo, aprensión, pánico, canguelo, espanto, pavor, terror, horror, fobia, susto, alarma, peligro o pánico.

El miedo es una conducta refleja de autoprotección biológica, que nos acompaña permanentemente para salvaguardarnos de los peligros y nos permite reaccionar rápidamente ante un riesgo real. Ahora somos más conscientes que las generaciones anteriores de las posibles situaciones que amenazan nuestra salud y nuestro bienestar, que amenazan la economía, la supervivencia e incluso la conservación del propio planeta. El miedo se pone en funcionamiento siempre que el cerebro emocional percibe un daño o amenaza para la vida, porque recordemos que nuestro cerebro emocional reacciona ante el peligro mediante un programa innato de autodefensa biológica.

Sin duda que el miedo es también fruto de un aprendizaje, puesto que desde niños nos advierten de los peligros a los que estamos expuestos y nos enseñan a evitarlos y a huir de determinados peligros y situaciones: no cruzar la calle sin mirar, no poner la mano en el fuego, no meter horquillas en los enchufes, no sacar el cuerpo fuera de la ventana, etc.

Está demostrado que el miedo es una de las primeras emociones que tenemos al nacer, nos defiende y preserva porque permite desarrollar un sistema de alerta para discriminar rápidamente cualquier estímulo amenazante. Actúa en esencia como un sistema de arranque y de freno que nos indica cuándo nos hemos aventurado demasiado. Este sistema bombea una gran dosis de componentes químicos adicionales para fortalecernos y permitirnos luchar contra la amenaza o escapar de ella. La sustancia química de la adrenalina es la hormona que nos mantiene alerta y nos permite defendernos.

Según Cristóbal (1996), el miedo se puede categorizar del siguiente modo en función de la intensidad:

Aprensión: Es la alerta que se dispara cuando algún suceso que acontece tiene relación con alguna experiencia de miedo. No es una reacción intensa, pero avisa de que puede ocurrir algo. Cuando hemos tenido la experiencia de que determinadas manchas en la piel han

supuesto posteriormente una enfermedad cutánea, ante cualquier granito o mancha en la piel se activa la alarma, aparece un temor, un aviso de alerta para prestar atención desmesurada a la mancha en la piel. Llamamos personas aprensivas a las que son algo suspicaces y temerosas, y reaccionan con demasiada intensidad ante un estímulo más bien neutro.

Temor: Es lo que habitualmente llamamos miedo intenso. Aparece cuando la situación se concreta como ciertamente peligrosa. En este caso, los niveles de adrenalina aumentan y se suelen producir tres posibles respuestas, generalmente incontroladas:

- *Huida o evitación.* Es la respuesta más común y es usual también en los animales. La evitación o alejamiento de las situaciones que nos dan miedo es en ocasiones una sabia respuesta. Si vemos que un perro viene hacia nosotros y nos da miedo tendemos a evitarlo, cruzamos a la otra acera, o nos metemos en algún sitio, y si nos da miedo subir a un avión evitamos hacerlo por todos los medios. Cuando el miedo es hacia algo de tipo social, mantener una conversación, pararnos a hablar con alguien en la calle, etc., tomamos una actitud de distancia y alejamiento, solemos aislarnos o encerrarnos en nosotros mismos.
- *Ataque para defenderse.* El miedo a ser agredidos puede originar una respuesta agresiva, sin reparar en la consideración al otro; se vive como un ataque en defensa propia. Si creo que alguien me va a agredir física o verbalmente entro en la conversación atacando antes de que me ataquen, insultando, levantando la voz, o bien golpeando si creo que me van a golpear.
- *Paralización.* Es muy común en los miedos hacia situaciones sociales, como estar con gente o hablar en público, quedarse paralizado, como si nos quedáramos en blanco, asustados, sin recursos para reaccionar. Si en una reunión nos dicen algo que nos parece humillante o nos parece que nos han atacado, luego nos pesa no haber tenido las palabras adecuadas para contestar, pero lo que hemos hecho es quedarnos sin palabras, bloqueados. Esto suele provenir de la conducta del otro o de la propia dificultad para vivir determinadas agresiones. Las personas con incapacidad de expresar un mínimo de agresión toleran mal cualquier reacción un poco agresiva de los demás; es común que se queden como paralizados, sin recursos para contestar. Tienden a somatizar la tensión y el estrés acumulado por el miedo y la ansiedad, sufriendo con frecuencia contracturas musculares, especialmente en la espalda, cuello y nuca, o bien dolores de estómago o cabeza.

Terror: Se experimenta cuando el estímulo anterior se vive como extremadamente peligroso. Las reacciones serían similares a las anteriores, pero en grado extremo.

Susto: Es un miedo súbito que casi siempre desencadena una respuesta de huida, y si el peligro no es tal y como habíamos pensado, puede terminar produciendo risa. Tiene un matiz de sorpresa y no da tiempo a preparar una respuesta organizada. Es generalmente pasajero, pero puede dejar una «memoria asociada» a la situación que nos ha producido el susto y

reactivarse en situaciones similares. Si nos saltamos un stop sin darnos cuenta, casi tenemos un accidente y nos damos un susto mortal, en cuanto veamos un stop pisaremos el freno desmesuradamente a varios metros antes de lo necesario, al menos hasta que esa situación se vaya superando.

En esencia, el miedo siempre tiene que ver con el temor sobre la propia existencia; por eso los dos extremos que más paralizan son el miedo a la vida y el miedo a la muerte. El miedo a la vida se manifiesta en una multitud de formas, desde la persona que no se compromete con nada hasta la que no se detiene ante nada y busca siempre nuevos desafíos. Una persona que teme la vida o la muerte podría no asumir ningún riesgo y vivir una existencia atrofiada. Su lema es «ante todo, la seguridad». Le da miedo todo: las relaciones, comprometerse, quedarse solo, tener hijos o no tenerlos, emprender nuevos estudios, seguir en la insatisfacción en la que se encuentra... Su vida contiene el menor número de cambios posible, sigue un camino convencional, ya diseñado. Como elige no sentir miedo, tampoco siente mucha excitación, lo que equivale a elegir una vida atrofiada. Debemos encontrar el justo medio, aprender a asumir «riesgos razonables» y a utilizar el miedo como mecanismo de ayuda en lugar de dejar que domine nuestra vida.

Algunas personas creen que superar el miedo consiste en elegir conductas peligrosas, como conducir sin control, ingerir barbitúricos, alcohol o drogas, cansarse en exceso, comer o dejar de comer con riesgo para la salud, sienten necesidad de experimentar continuas novedades y excitaciones para así sentir que están vivos. En realidad, éstas son formas discretas de apostar por la muerte.

Podemos decir que el miedo es tanto un amigo como un enemigo, porque puede encerrarnos en una actitud de inhibición, en una vida miserable y restrictiva, y a la vez, bien entendido, puede desencadenar la energía capaz de transformarnos en personas audaces y valientes.

2. QUÉ ES LA ANSIEDAD

Miedo y ansiedad suelen confundirse porque tienen en común alguno de sus componentes esenciales, pero son dos emociones distintas. La diferencia es la siguiente:

- El miedo se identifica como algo concreto, lo que nos da miedo es un objeto o situación específica, como un perro, la oscuridad, las alturas, los aviones, etc., y es, por tanto, algo evitable o algo de lo que se puede escapar.
- La ansiedad se define como un estado emocional de preocupación, inquietud, malestar, intranquilidad, desasosiego sin saber qué o por qué, y en la mayoría de los casos es difícil asociarla a una situación u objeto concretos. De ahí que la sensación de ansiedad sea difusa, inespecífica, menos controlable, y uno no sepa cómo manejarla o cómo escapar de ella.

En su aspecto positivo, es decir, bajo condiciones normales, el miedo y la ansiedad tienen la importante función de movilizar recursos frente a situaciones de posible amenaza o preocupantes, desarrollando nuevas estrategias para salir airoso de ellas. Por tanto, el miedo y la ansiedad en medidas tolerables activan estrategias de afrontamiento y facilitan el aprendizaje de las habilidades para adaptarnos a situaciones imprevistas.

La ansiedad en niveles normales acompaña el proceso de crecimiento humano, dado que la ansiedad surge habitualmente ante lo desconocido y ante los cambios. El desarrollo de la persona conlleva continuos cambios y nuevas adaptaciones que van sucediéndose a lo largo de la vida, por lo que determinadas fases del desarrollo infantil, sobre todo la adolescencia, o bien la incorporación al primer trabajo, aceptar un cargo, la menopausia, la jubilación, etc., se encuentran estrechamente relacionadas con esta ansiedad normal ya que obligan a afrontar situaciones nuevas.

Si la ansiedad se presenta en dosis elevadas, más allá de la capacidad que tiene una persona de tolerarla, hace que disminuya la concentración y por tanto dificulta el aprendizaje, distorsiona la percepción, reduce la memoria y altera la capacidad de asociar o relacionar conceptos.

Aguilar (2005) analizó la ansiedad en sus diversas manifestaciones. Tras años de estudio llegó a la conclusión de que la ansiedad tiene dos formas de manifestarse:

- **Ansiedad rasgo:** llamada así porque la consideró una forma habitual de comportamiento, una característica de personalidad que se repite en situaciones similares. Así entendida, la ansiedad en estas personas es algo relativamente estable, son personas que se caracterizan por ser ansiosas.
- **Ansiedad estado:** se refiere a una situación o momento concreto en la vida de una persona que, por las razones que sean, se siente intranquila, nerviosa, inestable, pero que habitualmente no es así; se trata de un estado emocional, no estable, de comportamiento.

Las respuestas de ansiedad, que son adecuadas y necesarias para nuestra supervivencia y por consiguiente normales, se convierten en patológicas cuando se presentan ante estímulos insignificantes o neutros y aparecen con una intensidad exagerada o duran más de lo necesario. Esto lo reconocemos claramente cuando observamos reacciones psicofisiológicas que se disparan ante determinados sucesos insignificantes o poco amenazantes objetivamente, como una discusión con los amigos o con el jefe, un atasco en el parking, presenciar una pelea, etc.

Para Lidenfield (1998), hay cuatro aspectos que permiten diferenciar la ansiedad normal de la ansiedad patológica:

Aspectos a considerar para valorar la ansiedad como normal o patológica

- Intensidad, frecuencia y duración de la ansiedad.
- Proporción entre la gravedad objetiva de la situación y la intensidad de la respuesta de ansiedad.

- Grado de sufrimiento que produce en la persona.
- Grado de interferencia negativa en la vida cotidiana del sujeto (funcionamiento laboral, relaciones sociales, actividades de ocio, etcétera).

En último término, el carácter patológico de la ansiedad se manifiesta a través del sufrimiento que causa a la persona y del grado de interferencia en la vida cotidiana.

3. FOBIAS

Cuando el miedo hace referencia a un objeto específico, que puede causar un peligro real y produce reacciones psicofisiológicas desproporcionadas y conductas inadecuadas con gran sufrimiento e incapacidad de enfrentarse a ese objeto o situación, decimos que es una fobia. La fobia suele manifestarse cuando experimentamos obsesión ante objetos, situaciones, o incluso sensaciones que la persona reconoce como absurdas e injustificadas, pero que, sin embargo, no puede afrontar. Es decir, cuando el miedo es tan intenso que impide llevar una vida normal, entonces hablamos de fobia.

Cuando una persona está muy asustada por algo que a los demás no les produce especialmente miedo suele ser porque en su mente ha quedado asociado con alguna experiencia infantil de temor. En ocasiones el objeto temido es el símbolo de algo inconsciente que el individuo no puede representar o verbalizar.

Los psicólogos, después de años de estudio, han llegado a la conclusión de que no es tan sencillo asociar un determinado estímulo con una sensación concreta de miedo como proponía Watson, porque es la experiencia de cada persona la que determina si va a sentir terror o no.

Algunos psicólogos sostienen, tras los estudios de Seligman (2002), que es más fácil aprender unos temores que otros. El individuo desarrolla con más facilidad temores a las serpientes y arañas, por ejemplo, que a otros objetos comunes que realmente causan dolor o daño, como un cuchillo, la aspiradora, un enchufe, etc. La explicación se debe a que determinados miedos son ancestrales porque suponían en los orígenes de la humanidad una fuente de temor y de ahí que hayan tenido un condicionamiento muy efectivo.

Ya hemos dicho que el miedo irracional y exagerado a un objeto o situación se denomina fobia, pero para confirmar que este tipo especial de miedo es una fobia, ha de reunir las siguientes condiciones:

- Tiene que ser muy intenso, exagerado, diríamos, e irracional y que se produzca ante la presencia de un objeto o situación (por ejemplo, miedo intenso a una araña o a ponerse una inyección). Sin embargo, puede también surgir con la sola idea de su presencia y en este caso decimos que es un miedo anticipatorio porque no hace falta que el objeto o situación esté presente. Así, la sola idea de ir a ponerse la inyección ya produce un temor y unas reacciones psicofisiológicas exageradas.

- Si puede evitarse la situación se evita a todo trance, pero si no hay más remedio que pasar por ella, se soporta con una ansiedad exagerada.
- La persona reconoce que lo que le pasa es poco racional y que su miedo es exagerado con relación al peligro que objetivamente supone.
- Estar en presencia de ese objeto temido, o anticipar el miedo que dicho objeto produce, hace que se descarguen reacciones psicofisiológicas también desproporcionadas: sudoración, tartamudeo, temblor, taquicardia, sensación de ahogo...
- Además, este miedo limita o interfiere de forma significativa en la vida de la persona, bien en sus relaciones sociales, laborales, rendimiento personal, etc.

La cultura, edad, sexo y características de personalidad o historia biográfica de cada uno hace que las fobias varíen de unas personas a otras. Las más comunes tienen que ver con la salud, como miedo a tener un infarto o un cáncer, miedo a morir o a que muera algún ser querido, miedo a atragantarse, a vomitar, etc. Existen miedos fóbicos a ciertos lugares, como miedo a estar en sitios muy grandes o muy pequeños, miedo a los aparcamientos, miedo a sitios muy abiertos o cerrados.

Se dan también fobias con relación a la gente, miedo a estar con ella, a estar solo o miedo a las situaciones donde se aglomera mucha gente. Los miedos muy intensos a ciertos medios de locomoción son también frecuentes, por ejemplo, miedo a viajar en avión, en autobús, en automóvil o a utilizar ascensores. Los miedos a los animales pueden ir desde insectos muy pequeños hasta animales más fóbicos, como arañas, culebras, perros..., o bien miedo a objetos concretos o situaciones específicas, como sangre, inyecciones, cuchillos... Para algunos, el temor intenso es a creer que uno se va a volver loco o que va a perder la cabeza o a tener una crisis de ansiedad. También es común sentir temor intenso ante la evocación de un acontecimiento traumático.

Frente a algunas fobias a veces cuesta diferenciar entre normalidad y patología, como ocurre con la fobia social. Consiste en una timidez exagerada que se caracteriza por miedo y ansiedad intensos y persistentes a afrontar determinadas situaciones sociales, lo que incapacita para realizar algunas actividades relacionadas con el trabajo, la vida social y los hobbies. Generalmente estas personas experimentan una preocupación constante a que los demás les juzguen y piensen que son personas ansiosas e inseguras. El temor a afrontar situaciones sociales hace que poco a poco se vayan aislando y se vuelvan evitativas.

Los principales miedos que hay detrás de la fobia social son: hablar en público, asistir a reuniones, sentirse observado y criticado, iniciar una conversación al ser presentado a otras personas, hablar con personas desconocidas o del sexo opuesto.

La fobia social incluye una emoción o sentimiento de vergüenza bastante común. La vergüenza es un miedo social, la emoción que sentimos cuando lo que hacemos nos parece que no es lo más correcto y lo vivimos como la pérdida de la propia imagen ante los demás. La persona que experimenta vergüenza se siente rodeada de ojos que les observan juzgándoles negativamente porque su miedo se funda en qué pensarán de ella los demás. La vergüenza se

presenta bajo el rostro de la timidez y el sentido del ridículo. Es una de las emociones que genera ansiedad anticipatoria.

Tanto en el caso de la fobia social como de la simple timidez o vergüenza aparecen errores en el modo de pensar, por ejemplo, que lo que ha ocurrido es un absoluto fracaso y cuya responsabilidad es sólo nuestra, y que los demás lo perciben así. Siempre sometidos a la vigilancia de unos ojos que nos observan para juzgarnos y desvalorizarnos.

Para diferenciar si se trata de un problema de timidez o de una fobia social hemos de tener en cuenta criterios similares a los anteriormente indicados para los trastornos de ansiedad o los trastornos fóbicos.

Otros problemas relacionados con la ansiedad son los ataques de pánico. Se producen cuando la ansiedad sube de nivel, parece que fuéramos a *perder el control*, tenemos la sensación de que vamos a morir o de poder volvernos locos.

Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento o lugar sin previo aviso. A menudo ocurren en los sitios menos esperados y en situaciones imprevistas, como puede ser en época de descanso y vacaciones. Por lo general, un ataque de pánico dura entre 5 y 10 minutos y se considera una de las situaciones más penosas que pueda experimentar una persona. Cuando una persona sufre continuos ataques o siente una fuerte ansiedad por miedo a tener otro ataque, se dice que sufre trastorno causado por pánico. Los síntomas se presentan intempestivamente sin causa alguna aparente, frecuentemente producen incapacidad y se experimentan como miedo intenso que se acompaña de otros síntomas.

Los síntomas más comunes de los que hablamos suelen ser palpitaciones exageradas o taquicardia, dolor y opresión en el pecho, malestar en el tórax, sensación de ahogo o de no poder respirar, náuseas o molestias estomacales con sensación de vómitos o náuseas, cosquilleo en las manos y, lo que más agobia, deformación de la percepción, sentir que va a ocurrir algo horrible que no se puede evitar.

Las personas que sufren un ataque de pánico mientras conducen, hacen compras en un lugar donde se concentra mucha gente o se encuentran dentro de un ascensor, pueden padecer miedos irracionales, llamados fobias, asociados a esas situaciones, y comenzarán a tratar de evitarlas. Con el tiempo, la necesidad de evitar esas situaciones y el grado de ansiedad por miedo a sufrir otro ataque puede llegar al punto de que no puedan volver a conducir su coche, ni salir de compras, etc. El ataque de pánico va ganando terreno, como ocurre en todos los trastornos de ansiedad, y acaba teniendo serias consecuencias negativas en la vida diaria de la persona afectada.

Es común que si este tipo de personas van al médico tengan la sensación de que no les entienden o de que el tratamiento frente al ataque de pánico no es posible.

Cuando se te presente el pánico, recuerda que no es dañino ni peligroso, aunque muy molesto y desagradable. Espera a que el miedo pase, intenta calmarte a ti mismo enviándote mensajes positivos y tranquilizadores.

Si la ansiedad se torna obsesiva, se manifiesta con *imposición en la mente de pensamientos negativos no deseados*. Aparecen pensamientos insistentes que perturban e

inquietan.

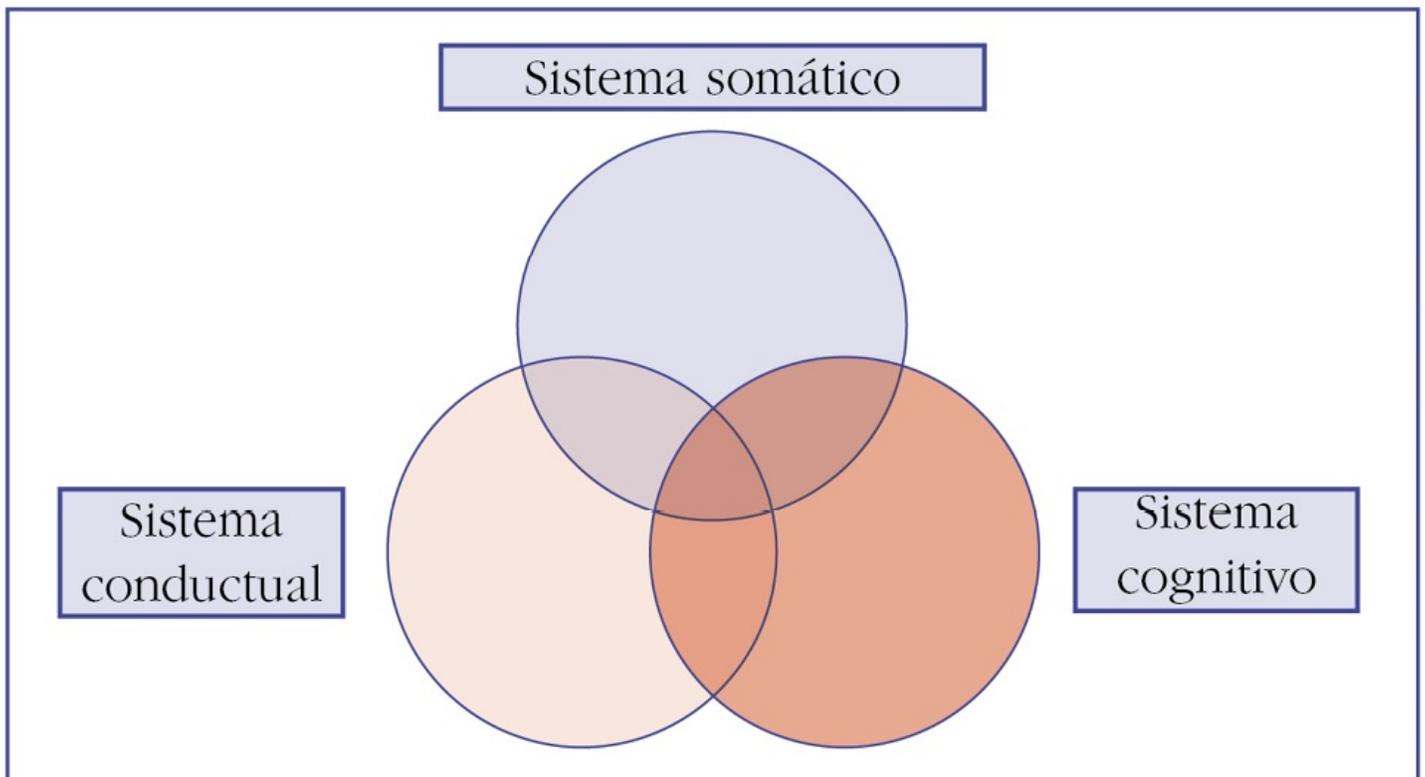
Las fobias, los ataques de pánico, la ansiedad generalizada y las ideas obsesivas entran dentro de lo que llamamos trastornos de ansiedad que deben ser objeto de tratamiento por parte de profesionales clínicos entrenados en estos problemas.

Entre las técnicas terapéuticas que han demostrado mayor eficacia para la solución de estos problemas están: la desensibilización sistemática, la exposición programada a situaciones fóbicas y ansiosas, el entrenamiento en relajación y respiración, el entrenamiento en autoinstrucciones positivas, la reestructuración cognitiva y, en el caso de las fobias sociales, el entrenamiento en habilidades sociales.

No existe una medicación específica para fobias o para ideas obsesivas o miedos irracionales, pero los ansiolíticos pueden ayudar a afrontar situaciones que producen ansiedad, como prepararse para una prueba médica o viajar en avión o atemperar los síntomas del ataque de pánico o de cualquier otro trastorno de ansiedad.

Diversos autores han estudiado cómo las manifestaciones de miedo y ansiedad afectan a los tres sistemas de funcionamiento del ser humano: *a)* el sistema fisiológico o de reacciones somáticas; *b)* el sistema de pensamiento, que llamamos cognitivo, y *c)* el sistema conductual o de comportamiento (Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez, Martín Díaz, 2003; Sánchez, 2001; Rojas, 2003). Imaginemos que una persona afectada tiene que hablar en público delante de sus vecinos o tiene que atravesar un parque a oscuras o se queda encerrada en un ascensor. La ansiedad y/o el miedo se registran en los tres niveles o sistemas de respuesta:

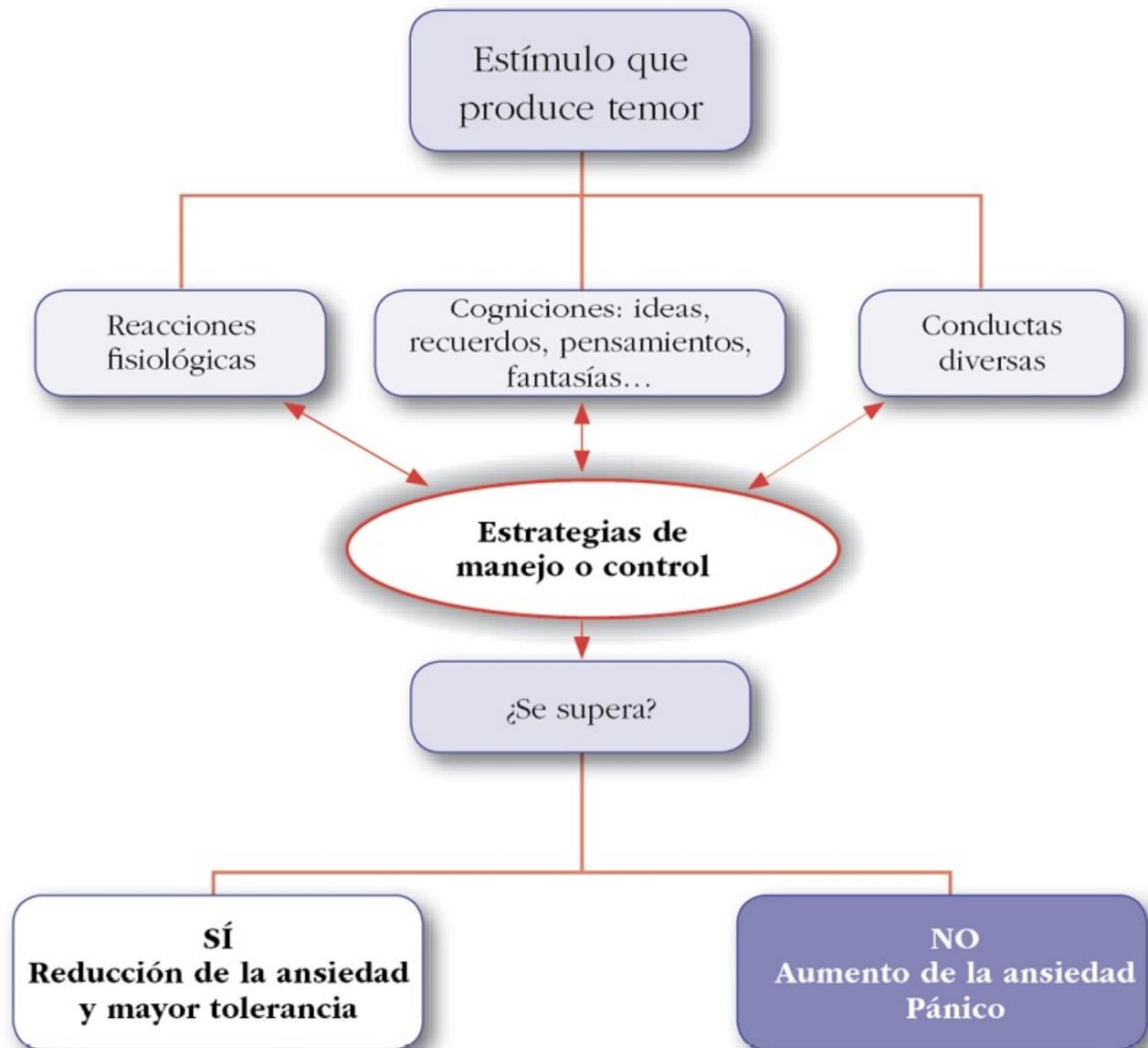
NIVELES O SISTEMAS IMPLICADOS EN LA ANSIEDAD Y EL MIEDO



Sistema somático y fisiológico. Estas reacciones se experimentan como consecuencia de la activación del sistema nervioso autónomo. Dependiendo de cada persona, la variedad y diferencia de reacciones es grande. Todas ellas experimentarán, en mayor o menor medida, taquicardia, sequedad de boca, sudoración, temblores, sensación de pérdida de equilibrio, mareo, diarreas, opresión en el pecho, sensación de ahogo, etc. Se dice que el miedo es una emoción *muy física* que incluye generalmente un intenso dolor de cabeza, tensión muscular, dificultad para conciliar el sueño; sensación de no haber descansado al levantarse por la mañana, sensación de hormigueo.

Sistema cognitivo. Es aquello que percibimos mentalmente y que sentimos: nerviosismo, preocupación excesiva, impresión de incapacidad, miedo, ideas de inutilidad, dificultades de concentración, pocos recursos memorísticos, rumiación de la situación temida, etc. La persona que va a hablar en público piensa que quizá se le olvide lo que va a decir, que se puede quedar en blanco, que igual tartamudea y sobre todo da vueltas a qué pensarán los que le oigan, etc. Por ello es común que se experimente sensación de irrealidad o de estar separado de sí mismo, aturdimiento respecto al entorno, sensación de embotamiento y confusión, falta de concentración, así como desapego o incapacidad de reaccionar emocionalmente, como si se estuviera anestesiado. Los propios pensamientos incontrolados a su vez aumentan la emoción negativa de ansiedad y miedo.

ESQUEMA DE FUNCIONAMIENTO DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD



Sistema conductual. Ante el miedo, la persona actúa de formas muy diversas, pero refleja en su conducta la inquietud y el desasosiego; por ello aparecen movimientos repetitivos y disarmónicos, impulsivos y poco coordinados. Sin embargo, las conductas de evitación o escape, o bien de paralización, son las más características. Siguiendo con el ejemplo de la persona que tiene que hablar en público, es posible que ésta se restriegue las manos más de lo habitual, o que carraspee, tartamudee al principio, trague saliva porque encuentre su garganta seca, muerda el bolígrafo, se frote la cabeza o la barbilla, es decir, haga algo para descargar la ansiedad y el miedo. Las estrategias de manejo de la ansiedad pueden darle resultado o no. Si tiene éxito con ellas, podrá controlar el miedo y la ansiedad y ambos se reducen, pero si no tiene éxito, la ansiedad podría en ciertos casos acabar en un ataque de pánico.

Todos nos vemos más o menos expuestos en la vida cotidiana a una excesiva demanda o presión que proviene de las condiciones ambientales, por lo que nuestro organismo es puesto a prueba continuamente, lo que nos hace caer en la cuenta de nuestras debilidades y de que hay

ciertos sistemas que son más vulnerables a la disfunción.

4. CÓMO SURGE EL MIEDO

Los estudios e investigaciones neurológicas explican cómo surge el miedo. Según Burns y Street (2006), el mecanismo que desata el miedo, tanto en personas como en animales, se encuentra en el cerebro, concretamente en el sistema límbico. Este sistema es el encargado de regular las emociones, la lucha, la huida y la evitación del dolor y, en general, de todas las funciones de conservación del individuo y de la especie. El sistema límbico revisa de manera constante (incluso durante el sueño) toda la información que se recibe a través de los sentidos, y lo hace mediante la amígdala, situada en el lóbulo temporal, que controla las emociones básicas, como el miedo o el afecto, y es la encargada de localizar la fuente del peligro. Cuando la amígdala se activa se desencadena la sensación de miedo y ansiedad.

La extirpación de la amígdala en los animales parece eliminar el miedo, pero no ocurre lo mismo en las personas. A éstas, cuando se les extirpa la amígdala cambia su personalidad y se comportan de modo más sereno y tranquilo, pero no afecta a las reacciones de temor. Esto se debe a que en los humanos el mecanismo del miedo y la agresividad es más complejo e interactúa con la corteza cerebral y otras partes del sistema límbico.

Se ha demostrado también que el miedo y la ansiedad surgen porque nuestro cerebro cumple en este aspecto una función muy importante. Cuando el cerebro percibe algo que puede ser objetivamente neutro pero que produce en esa persona una respuesta emocional buena o mala, tiende a repetir esa respuesta ante el mismo estímulo. A este fenómeno le llamamos «anclaje». El anclaje es una respuesta automática asociada a un estímulo neutro que se produce ante la presencia de ese estímulo.

Cuando el cerebro percibe que hay un peligro inminente y real, y lo califica como amenazante para conservar la vida (o para conservar la autoestima, la confianza, la salud, etc.), el instrumento de protección, que es la ansiedad, pone en funcionamiento el sistema límbico, y éste activa algunos circuitos cerebrales específicos, descargando una serie de sustancias químicas que producen cambios fisiológicos como sudoración, respiración, opresión del pecho, angostamiento del estómago, palpitaciones arrítmicas, etcétera. El cerebro tiende a memorizar esta respuesta emocional y a repetir esa misma respuesta ante el mismo o similar estímulo. A este proceso lo llamamos «*anclaje emocional negativo*», es decir, la respuesta automática negativa asociada a dicho estímulo. Tenemos muchos anclajes emocionales en la vida, tanto positivos como negativos. Por ejemplo, una canción, un olor o cualquier otro estímulo pueden hacernos recordar toda una situación previa y despertar en nosotros toda una serie de sensaciones, emociones, recuerdos, etc.

Pues bien, la ansiedad es una respuesta de anclaje negativo, nos hemos quedado «enganchados» a determinadas experiencias emocionales negativas. Una vez que la ansiedad se ha «enganchado», cada vez hay más cosas cotidianas y habituales que nos provocan esos

síntomas, cada vez hay más estímulos que provocan la misma reacción de ansiedad. Si no utilizamos estrategias que nos permitan salir de esta situación, el cerebro cumple otra función, la de *generalizar* el estímulo a otros de similar condición o próximos en el tiempo y el espacio, por lo que la ansiedad en poco tiempo invade la vida de la persona. Es común que la ansiedad se generalice hacia cosas parecidas, al principio da miedo entrar en el garaje, luego da miedo ir con el coche por cuevas o túneles, después da miedo conducir por la ciudad y, finalmente, da miedo montarse en el coche.

Ésta es la sensación que tienen las personas ansiosas, que cada vez son más las cosas, situaciones, personas y contextos que les provocan ansiedad. En el ser humano la memoria actúa como un amplificador del temor; las sensaciones, los pensamientos y los recuerdos intensifican los miedos aprendidos. Como los animales disponen de un cerebro más pequeño tienen menor capacidad cognitiva y sólo presentan signos de ansiedad cuando se enfrentan a una situación inmediata de temor. En cambio, el desarrollo cerebral del *homo sapiens* le da la posibilidad de ir hacia atrás y hacia delante en el tiempo, lo que hace que pueda desarrollar una ansiedad anticipatoria, imaginando situaciones amenazantes en el futuro, o bien experimentar miedo y ansiedad al revivir recuerdos desagradables del pasado.

Algunos miedos surgen de las relaciones de apego que mantenemos con las personas. Así, cuando vamos a separarnos de algo o alguien que pensamos que necesitamos para nuestra seguridad o felicidad surge la inseguridad, la indefensión y el miedo.

Otros miedos surgen concretamente del odio y el enfado, y son debidos a nuestra sensación de estar amenazados por los demás. Si tenemos experiencia de que nos han atacado, tendremos miedo de que se repita esa situación y nuestro miedo se extenderá a la situación y a la persona, así como a otras situaciones y personas parecidas. Si somos nosotros los que amenazamos o agredimos, tenemos miedo de la respuesta de la otra persona y por esta razón tratamos de evitarla o separarnos de ella.

Aunque las causas del miedo son variadas, para la mayoría de las personas la exposición a una situación traumática, la observación del miedo en los demás y el recibir noticias que atemorizan a la mayoría de la gente producen miedo o ansiedad. Todos hemos tenido alguna de estas experiencias, o bien directamente o bien a través de los medios de comunicación, etc.

Las experiencias traumáticas dejan una huella en la memoria que es difícil de borrar, pero se puede trabajar por conseguir superar sus efectos. En psicología se considera estrés postraumático a la experiencia de temor, ansiedad, repetición mental de la escena con reexperimentación del miedo que se vivió en el momento de atravesar o presenciar esa situación traumática. Puede tratarse de una explosión, un terremoto, la muerte súbita de un familiar o alguien cercano, un accidente de tráfico, un atentado, etcétera, en fin, son variadas las situaciones trágicas a las que estamos expuestos en nuestra vida cotidiana, y en ocasiones se necesita la ayuda de la intervención de profesionales clínicos para llegar a superar este trauma psicológico.

Aunque en menor medida, también surge el miedo o la ansiedad cuando recibimos noticias verdaderamente alarmantes sobre nuestra salud o la de algún ser querido, al escuchar la

amenaza de un ciclón, al saber que nuestro puesto de trabajo peligrará, etc.

Como decíamos inicialmente, cualquier situación que suponga una amenaza para la vida en cualquiera de sus manifestaciones es susceptible de despertar estas emociones de miedo y ansiedad, con sus aspectos positivos y negativos.

Sin embargo, el miedo es una emoción muy contagiosa, no se hereda sino que se «pega», se aprende desde muy niños. Por ello, es tan importante la influencia de la familia en la transmisión y educación del miedo. Si la clase de mensajes que recibimos de pequeños fue «¡cuidado!, el mundo es un lugar peligroso» hemos aprendido que el mundo es un lugar lleno de amenazas. Es posible que de mayores nos encontremos con un montón de miedos que nos limitan. Si tu madre o tu padre te cogían en brazos para protegerte en cuanto venía un perro, o bien te alejaban del tobogán si te habías tirado mal o te habías caído, sin darte opción a aprender a tirarte bien y no caerte, es posible que de adulto tengas miedo a ciertos animales, o a correr determinados riesgos que son normales en la vida diaria. Esto podría asimismo limitar tu vida, pues sin darte cuenta te impulsa a evitar situaciones en las que podrías disfrutar o bien divertirte, controlando el peligro.

En síntesis, el origen del miedo y posiblemente también de la ansiedad es, por una parte, innato, y, por otra, aprendido; se nace con una disposición heredada y se enseña desde la infancia para que aprendamos a evitar peligros. Se sabe que es una de las emociones de mayor contagio emocional y está comprobado que haber vivido experiencias desagradables lo acentúan, así como la frecuente exposición a situaciones desconocidas y no predecibles, el haber emprendido repetidas veces tareas con resultado de fracaso (exámenes, entrevistas laborales...) y como consecuencia de haber vivido situaciones sociales de rechazo, marginación, exclusión y abandono.

5. RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y SALUD

Me parece de interés detenernos en la relación entre ansiedad y salud en aras de comprender algunos de los problemas que nos aquejan actualmente. Remito a los autores que me han servido de referencia (Fernández Abascal y Palmero, 1999; Lindenfield, 1998; Luengo, 2005; Wilks, 1999) a la hora de sintetizar este tema.

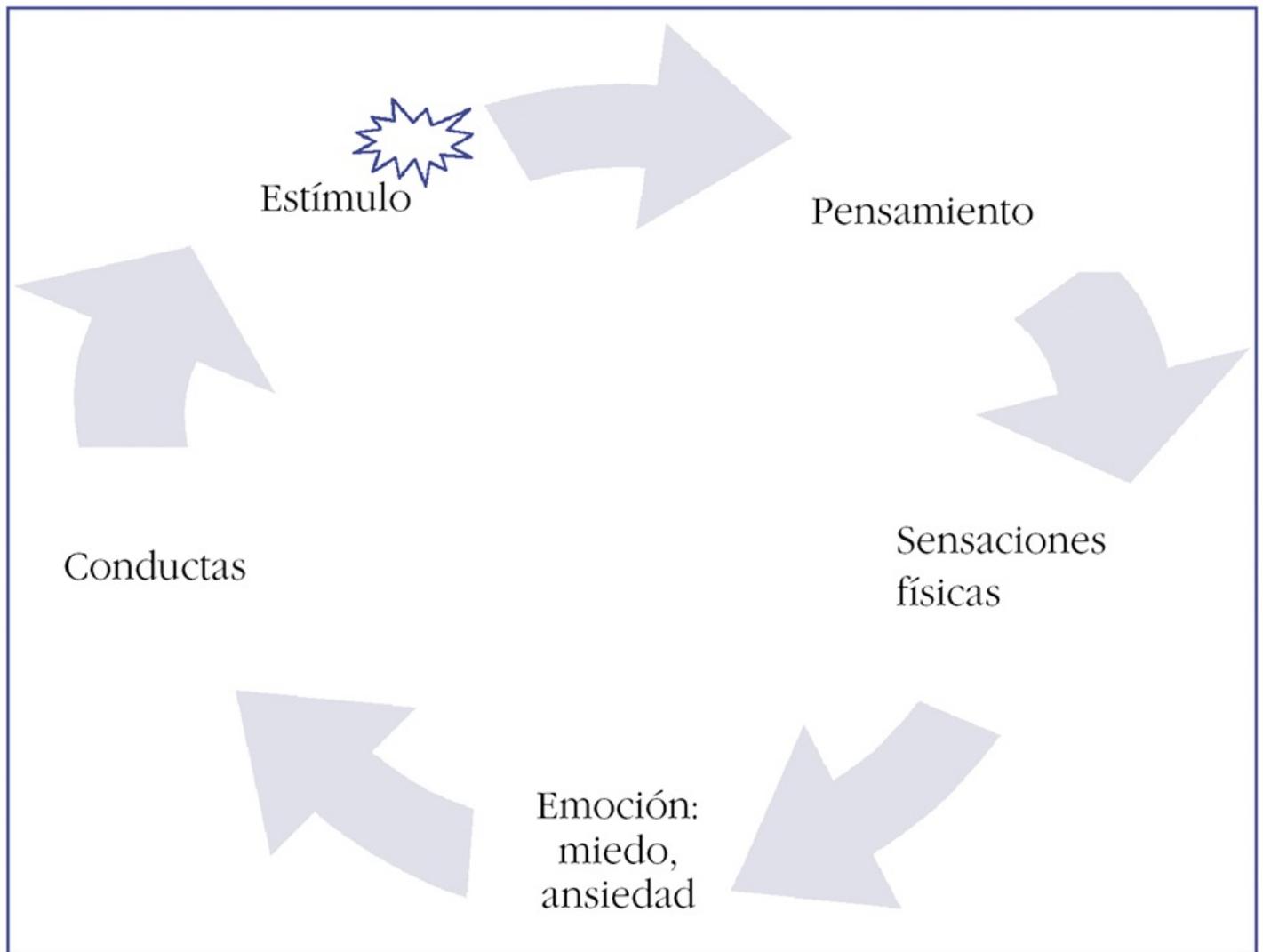
Existe una relación bidireccional entre ansiedad y salud, en el sentido de que la ansiedad puede desencadenar o agravar las enfermedades físicas, pero éstas, a su vez, pueden generar también una ansiedad adicional. Cuando la ansiedad está asociada a la preocupación por la salud en un nivel moderado, cumple una función preventiva porque ayuda a adoptar medidas de prevención, como la supresión del tabaco, el control de la dieta, la práctica de ejercicio físico, la regularidad en los controles médicos, etcétera. Sin embargo, cuando la ansiedad es intensa y desproporcionada al estímulo puede ejercer un efecto negativo sobre muchos de los sistemas del organismo, produciendo úlceras, afecciones cutáneas, disfunciones sexuales, fatiga crónica, trastornos cardiovasculares, etc. Incluso puede interferir en el tratamiento y

proceso de rehabilitación de enfermedades graves (cáncer, sida, infarto, etc.) o problemas crónicos (diabetes, hipertensión, asma, etcétera).

Una situación de ansiedad crónica mantiene en alerta permanente al organismo, afecta al sistema inmunológico y, por tanto, disminuye el nivel de resistencia del individuo ante ciertas enfermedades, desde el resfriado común hasta el cáncer. Asimismo, el aumento de flujo sanguíneo por los músculos exige un aumento de la tensión arterial, que puede terminar por provocar una hipertensión esencial. La ansiedad patológica también puede llegar a alterar la vida del paciente: el trabajo, las relaciones familiares y la vida social y de ocio (Wilks, 1999).

¿Por qué aparece un tipo u otro de ansiedad ante el hecho de la enfermedad? Existen diversos factores influyentes que interactúan entre sí: la gravedad objetiva de la enfermedad, el tipo de personalidad, las estrategias disponibles de afrontamiento, la presencia o ausencia de apoyo social y emocional. Hay personas que pueden dar respuestas inadecuadas ante la ansiedad y ponen en peligro su salud. En concreto, ciertas conductas inapropiadas, como comer en exceso, fumar, automedicarse, etc., que se utilizan a menudo erróneamente como estrategias de afrontamiento para aliviar la tensión inmediata, en realidad, sólo contribuyen a mantener el problema a largo plazo.

CÍRCULO DE LA ANSIEDAD



6. CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES DE MIEDO Y ANSIEDAD

Algo con lo que debemos trabajar es con los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos, ya que si son negativos, impotencia y culpabilidad, imposibilitan hacer cambios. Según Fernández Abascal y Palmero (1999), Lindenfield (1998), Luengo (2005), y Wilks (1999), los automensajes negativos más habituales y dañinos no nos ayudan a superar la ansiedad. Frente a ese tipo de mensajes insanos propongo una serie de tareas y pensamientos reestructurantes, como son:

Mensajes negativos

Mensajes positivos

- **NO PUEDO.** Los mensajes «no puedo» se registran en archivos negativos con diferentes nombres, en las carpetas: debilidad, inseguridad, impotencia... Cualquier situación similar abre uno de estos archivos y lo reconfirma, lo regraba y lo incrementa.
- Nuestro mensaje ha de ser **VOY A INTENTARLO, PUEDO POCO A POCO.** Seguramente que iré venciendo los miedos si pido ayuda y me indican cómo hacerlo. De este modo conseguiré seguridad y fortaleza para afrontar otras situaciones similares.

- YO DEBERÍA: Es un tipo de mensajes que nos indica que no tenemos otras opciones, que estamos abocados a actuar así sin otras alternativas.
- NO ES CULPA MÍA. Es una forma de situarse en la vida sin asumir la responsabilidad de cambio sobre lo que hacemos o nos acontece.
- ME GUSTARÍA... Esta frase indica ya una incapacidad y nos disculpa de ponernos en camino de cambio.
- SOY UN DESASTRE. Esta frase la decimos para cualquier situación, incluso en aquellas situaciones en las que una pequeña cosa no nos ha salido bien. Sin embargo, el mensaje negativo enviado a nosotros mismos hace que nos incapacitemos para tomar decisiones o que la orientación al fracaso se actualice en estas situaciones.
- YO DESEO hacer lo que me he propuesto, es algo que me va a venir bien y ya he pensado en sus pros y contras. Me lo propongo como una meta personal de autosuperación.
- YO TENGO UNA PARTE DE RESPONSABILIDAD. Voy a trabajar con esa parte. No toda la responsabilidad es mía, pero sí es una parte y ésta la quiero cambiar.
- QUIERO, y voy a empezar hoy mismo a hacer pequeños cambios.
- SOY VALIOSO, SOY CAPAZ, una equivocación no es más que algo puntual. Tengo en mí la capacidad para lograr pequeñas metas y éstas voy a intentar conseguirlas día a día.

Las consideraciones u orientaciones que aquí se proponen pueden ayudar a afrontar y trabajar las situaciones de ansiedad y preocupación si no son muy intensas. Son orientaciones preventivas, pero pueden resultar terapéuticas en muchos casos.

En líneas generales, hay dos principios básicos que no se deben olvidar porque son útiles de aplicar a todas las formas de miedo, ansiedad y preocupación:

- a) No mantener en la mente ideas irracionales e ilógicas o exageradas, es decir, ideas o creencias distorsionadas, porque son las que más ansiedad generan y son difíciles de combatir.
- b) No evitar las situaciones de miedo y ansiedad porque van ganando terreno y se amplían a otros ámbitos, con lo que se generalizan cada vez más y producen la impresión de que nunca se va a poder afrontarlas.

Muchas de las preocupaciones o estados de ansiedad se deben a la **percepción distorsionada** de una situación. Distorsionada por exagerada, generalizada, disociada, etc. Es decir, podemos tener un problema de salud que se está solucionando y que nos han dicho que no es importante, y nosotros pensar que no nos dicen la verdad o que es más grave de lo que nos informan. En estos casos, la ansiedad se dispara y es difícil de controlar.

7. ESTRATEGIAS COGNITIVAS

Si aceptamos que el miedo y la preocupación que nos embargan provienen más de nosotros mismos que de la situación en sí, y queremos realmente controlarlo, alguna de estas

estrategias cognitivas puede ser de gran utilidad:

- a) Observar en su inicio qué situaciones, acontecimientos o pensamientos empiezan a ponernos nerviosos. *Detectar los inicios de la ansiedad* permite tomar medidas de prevención y control con más facilidad que cuando ya ésta se ha disparado.
- b) *Objetivar la situación*: ¿realmente lo que me preocupa es para tanto?, ¿qué otras posibilidades existen de que ocurra lo que pienso que va a ocurrir? Objetivar la situación es analizar lo que estoy pensando y ser crítico conmigo mismo, ampliando las posibilidades de que ocurra aquello en lo que estoy pensando. Es también contrastar cuántas veces me ha ocurrido lo que temo, porque en ocasiones los acontecimientos terminan desarrollándose de distinta manera a como lo pensaba y en consecuencia habría sufrido innecesariamente por algo no ocurrido. Las preocupaciones irracionales suelen ser pensamientos catastróficos e inducen a pensar que va a ocurrir lo peor. Si realmente es alta la probabilidad de que ocurra lo que temo, ¿qué estrategias puedo desarrollar para afrontarlo?
- c) *Detener el pensamiento* y no seguir hablando de las preocupaciones intensamente, porque es un modo de mantenerlas en la mente, de alimentarlas y de no afrontarlas. Se puede utilizar la mente para ocuparse de otras cosas, y si no es posible, realizar alguna actividad que permita distraerse, hasta que se pueda afrontar la situación con mayor realismo.
- d) Quizá no sea necesario cambiar de pensamiento, pero sí *corregir la distorsión*, es decir, la exageración, dotar de realismo a los datos o a los hechos que preocupan. En definitiva, objetivar la situación.
- e) En cuanto se identifiquen estas primeras manifestaciones de preocupación ansiosa hay que *provocar algún cambio*, hacer algo que posibilite, bien cambiar la situación, bien abandonarla si fuera posible, o bien iniciar alguna otra actividad que nos saque del círculo ansioso.

8. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y CONSECUCIÓN DE METAS REALISTAS

- a) Entrar en contacto con la preocupación es siempre mejor que evitarla, pero el contacto tiene que *estar dirigido hacia metas alcanzables*. Empezamos por lo fácil. No hay que evitar entrar en contacto con el problema, sino afrontarlo guiado por dos principios: la pedagogía de las «pequeñas metas» y la «pedagogía del éxito». Conviene no olvidar estos principios a la hora de planear cambios de conducta o de pensamiento para superar el miedo y la ansiedad.
- b) Es mejor *llamar a las cosas por su nombre*, sin justificaciones engañosas. Recuerda que siempre hay que enfrentarse a la situación antes de evitarla. Como escribe Marina

(2007), no puedes decir: «Hoy no voy a esa reunión porque va a ser muy aburrida», cuando deberías reconocer: «No voy a esa reunión porque me da miedo la gente». No puedes decir: «No me merece la pena reclamar por una cosa tan boba» cuando en el fondo lo que estás pensando es que no sabes cómo hacerlo o que no te atreves.

- c) Es importante que *los objetivos de tu vida tengan principio de realidad*, es decir, que sean posibles de conseguir sin grandes esfuerzos. Las preocupaciones provenientes de situaciones difíciles de resolver, es decir, situaciones en las que es real la preocupación por la resolución de algún problema, necesitan solucionarse tomando medidas realistas frente a ellas. Un problema de salud requiere medidas para solucionarlo. Si se ignora el problema se seguirá con él porque los problemas no se solucionan por sí mismos. A problemas realistas, soluciones realistas.
- d) Intentemos *jerarquizar y escalonar los objetivos y tareas*. No es posible hacer todo a la vez, es imprescindible marcar prioridades, ordenarlas en función de la importancia y urgencia en las metas.
- e) *Enfrentarse a las situaciones ansiosas gradualmente*, poco a poco y, al menos, una o dos veces al día, hasta que se perciba que la situación se domina, que ésta ya no origina ansiedad y, por consiguiente, es viable proponerse otras metas de mayor calado.
- f) *Superar el malestar inicial* que se produce al afrontar las situaciones, porque sólo de ese modo se llegará a la meta. Al principio parece que se está peor que cuando se evitaban las situaciones o se actuaba de modo incorrecto. Date tiempo y verás que las preocupaciones y temores van disminuyendo en intensidad y que va resultando más fácil utilizar las estrategias aprendidas.
- g) Hay que *ser constante en practicar las tareas propuestas*, hacerlas de forma regular, continuada, incorporándolas a las rutinas de la vida cotidiana. Cuanto más constantes seamos, antes percibiremos los cambios.
- h) *Reforzarse a sí mismo* del modo que cada uno considere oportuno, con refuerzos que estén dentro del programa de cambio. Reforzarse es concederse un premio a sí mismo.

9. ESTRATEGIAS DE FORTALECIMIENTO Y CUIDADO PERSONAL

- a) Es útil realizar *técnicas de relajación y respiración*. Los métodos más usados y más al alcance de la mano para reducir la ansiedad y la angustia son la relajación y la respiración. Se basan en la imposibilidad de experimentar bienestar corporal y malestar emocional al mismo tiempo. Para algunos, sus efectos pueden ser similares a los de un sedante, siempre que se realice de modo correcto. El hecho de provocar la relajación muscular tiene como consecuencia inmediata reducir las pulsaciones y acompasar la respiración, y estos efectos son por sí mismos relajantes. Para trabajar con el estrés que las emociones producen lo primero es calmar y tranquilizar al cuerpo, de lo contrario, éste no escucha las órdenes que queremos darle.

- b) Es necesario *realizar ejercicio físico* y además es importante «*calendarizar*» dicho ejercicio físico. Éste es uno de los aspectos que más descuidan las personas ansiosas, y sin embargo, está comprobado que es uno de los más efectivos para lograr controlar la ansiedad. Entre las opciones para luchar contra el miedo, figuran disminuir el peligro y aumentar los recursos personales. Está demostrado que el ejercicio físico proporciona una relación nueva con el cuerpo y altera las sensaciones que proceden de él, por lo que nos hallamos ante una de las fortalezas personales para controlar la angustia.
- c) *Marcar un tiempo para dedicarlo a uno mismo*, a hacer alguna actividad que sea placentera. La posible lista para cada persona es muy diversa y lo importante es que el principio del placer esté asegurado. No olvides que una tarde placentera es una tarde terapéutica y que repone del cansancio y estrés aportándonos energía para afrontar después otras tareas adversas.
- d) Trata de *buscar apoyo afectivo* en las personas cercanas que te quieren. Necesitas ánimo ya que el desánimo se instala sin darnos cuenta. Tener una base afectiva de relaciones sociales es crucial para recibir ayuda en situaciones de desánimo. Las redes de apoyo afectivo son en ocasiones la mejor terapia frente a los problemas de ansiedad, preocupación y miedo.
- e) *Intenta vivir el aquí y ahora*, el presente, sin anticipar ansiosamente, sino racionalmente, lo que te puede ocurrir, y sin hipotecar la oportunidad de disfrutar del momento.
- f) Ejercítate en *recuperar el «poder interno»* que todo ser humano tiene dentro de sí mismo. Es la fuerza interna con la que afrontar la vida, crear y desarrollarse.
- g) Si no funcionaran estas orientaciones o no acertáramos a manejar el orden y la progresividad de las situaciones para trabajar las distorsiones cognitivas, es el momento de pedir *ayuda profesional*. *Los altibajos y recaídas son previsibles*, no hay que desanimarse, no hay por qué «tirar la toalla», seguro que si nos mantenemos constantes, al final conseguiremos mejorar.

Realiza este ejercicio de evaluación que te puede ayudar a conocerte mejor y, a partir de esta información, saber cuáles de las anteriores orientaciones serían más adecuadas para ti.

Síntesis de las estrategias para superar el miedo y la ansiedad

- Aprender a detectar los inicios de la ansiedad
- Objetivar la situación
- Detener el pensamiento
- Corregir la distorsión
- Llamar a las cosas por su nombre
- Los objetivos tienen que tener principio de realidad
- Estar dirigido por metas superables
- Jerarquizar los objetivos y tareas
- Proponerse hacer algún cambio
- Enfrentarse a las situaciones ansiosas gradualmente

- Superar el malestar inicial
- Ser constante en practicar las tareas propuestas
- Reforzarse a sí mismo
- Utilizar técnicas de relajación y respiración
- Realizar ejercicio físico
- Decidir un tiempo para dedicarse a sí mismo
- Buscar apoyo afectivo
- Pedir ayuda profesional
- Saber que los altibajos y recaídas son previsibles
- Recuperar el «poder interno»
- Intentar vivir el aquí y ahora

EJERCICIO DE EVALUACIÓN DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD ([Descargar o imprimir](#))

Evalúa tus respuestas de miedo y ansiedad

1. ¿Con qué cosas, situaciones u objetos experimentas miedo o ansiedad?

- Miedos relacionados con la salud: alteraciones del corazón, la piel, el estómago, la respiración
- Miedo a sitios cerrados o sitios abiertos, como: ...
- Miedo a los aviones, a viajar en: . . .
- Miedo a ciertos animales, por ejemplo: . . .
- Miedo a volverme loco . . .
- Miedo a las ideas que me vienen a la cabeza
- Miedo a hablar en público o a situaciones sociales . . .
- Añade tus miedos específicos . . .

2. ¿Qué manifestaciones son más habituales en ti cuando sientes miedo o ansiedad?

- Palpitaciones, taquicardia, opresión en el pecho, aceleración del pulso...
- Sensación de ahogo, no poder respirar, falta de aliento.
- Náuseas, vómitos o molestias de estómago o intestinales.
- Inestabilidad, mareo, sensación de desmayo.
- Mente en blanco, aturdimiento, confusión, embotamiento.
- Hormigueo, entumecimiento.
- Añade la persona concreta: . . .

3. ¿Cómo sueles responder habitualmente cuando algo o alguien te produce miedo o ansiedad?

- Lo evito, prefiero alejarme o no estar cerca de la situación.
- Lo afronto, pero con mucha ansiedad y tensión.
- Me comporto de modo irracional.
- Me aílo y no salgo de casa o no estoy con nadie.
- Intento relajarme, respirar despacio y serenarme.
- Me quedo bloqueado, mudo, paralizado... y cuando quiero reaccionar es tarde.
- Otra forma de reacción que te ocurre a ti:

4. ¿Cómo te sientes después de tu respuesta?

- Al principio bien, pero luego peor que antes.
- Más tranquilo y relajado.
- Avergonzado y culpable por mi respuesta.
- Más temeroso, y con más sensación de que voy a ser incapaz de superarlo.
- Triste por no haber sido capaz de afrontar la situación.

Otros sentimientos característicos tuyos: . . .

5. ¿Si tuvieras que responder ahora, cómo te gustaría hacerlo?

Como lo hice.

Ser capaz de afrontar la situación.

No sufrir tanto por lo que puede pasar porque luego no siempre pasa.

Enviándome a mí mismo pensamientos positivos y asertivos.

Seguir las orientaciones que me habían indicado.

Expresa cómo lo harías personalmente: . . .

Los buques que están en el puerto están seguros, pero no es para eso para lo que se construyen los buques (John Sedd).

Aunque tenga miedo... hágalo igual, diga Sí con la cabeza. En el decir Sí está todo el antídoto contra el miedo (Jeffers).

No soy un fracaso si no lo hago, soy un éxito porque lo he intentado.

Las situaciones difíciles es peor pensarlas que pasarlas.

9. LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN

Carmen Maganto Mateo

1. QUÉ ES LA TRISTEZA

Podemos definir la tristeza como una reacción física y emocional ante un dolor psíquico relacionado con la percepción de la pérdida de algo valioso: una persona, un objeto, una situación, o bien con el fracaso de no alcanzar una meta. Dicha pérdida no tiene que ser necesariamente irreversible o permanente, ya que la pérdida puede situarse en el pasado, en el presente o en el futuro como el sentimiento de dolor o pena ante la separación de alguien querido.

Todas las personas nos ponemos tristes a veces. Pero mientras algunas personas se ponen tristes sólo de vez en cuando, a otras les asalta la tristeza con bastante frecuencia, por lo que ésta es una de las emociones humanas normales que nos afecta a todos.

Lo cierto es que el interés en estudiar la tristeza se ha centrado en su faceta más desadaptada y dañina. De modo que, por ejemplo, existe abundante literatura sobre la pena asociada al duelo, tanto normal como patológico; pero poco se ha estudiado de la emoción de tristeza en tanto que afecto favorecedor de la adaptación al medio.

Por supuesto que la tristeza es positiva siempre que sea una reacción lógica y natural tras la pérdida de un ser querido o ante situaciones dolorosas, si es que la intensidad de la misma guarda proporción con el suceso que la ha causado.

Los sentimientos leves de tristeza debidos a una ligera frustración, un pequeño disgusto o una contrariedad, no siempre son negativos, pueden incentivar el desarrollo personal, incitan a la reflexión, permiten a la persona la introspección, el análisis personal acerca de su situación, de su futuro y su vida en general. Gracias a ese sentimiento, se evalúa el autoconcepto de forma realista evitando caer en el optimismo ingenuo, se planifica mejor la solución del problema contribuyendo a la modificación positiva de actitudes y hábitos.

Además, esta emoción tiene connotaciones sociales, siendo interpretada por los demás como petición de ayuda, lo que sin duda favorece el apoyo social y la unión entre personas allegadas. Indirectamente promueve, en quien padece esta emoción, comportamientos de ayuda a los demás y altruismo.

No obstante, las repercusiones negativas que la tristeza intensa tiene en la vida de las personas explican que despierte interés y se la estudie con detalle.

La carencia de alegría, según Cristobal (1996), se expresa como una desgana general, apatía, aburrimiento, tristeza y depresión. Cuando estos sentimientos han sido muy intensos

desde la infancia, suelen teñir la vida emocional y la forma de pensar de las personas. Por eso los pensamientos tienden a ser lentos, apáticos, desganaos y la percepción y los contenidos de los mismos van en la misma dirección.

La tristeza excesiva tiene que ver con quienes gustan de mirar hacia el pasado y tienden a lamentar lo ocurrido. En cambio, los que miran sólo al futuro viven con ansiedad. Ambas emociones tienen que ver con la incapacidad de vivir con realismo el presente, huir de la realidad actual y no poder disfrutar del momento, del día a día. Una de las formas de cambiar esa actitud es situarse en el presente, viviendo cada momento como algo único, como la oportunidad de vivir aquí y ahora.

Como ocurre con el miedo y la ansiedad, cuando en nuestra vida nos visita la tristeza o la alegría es porque, aunque no nos demos cuenta, se ha activado la memoria de aquellas situaciones en las que se dio parecida experiencia y fue archivada con una etiqueta de fracaso o de éxito. Este rótulo colorea la situación de contenidos negativos o positivos. La fuerza que posee el pensamiento para la percepción de situaciones hace que hablemos de personas en una dirección u otra, optimistas y pesimistas.

Las reacciones más comunes que tenemos cuando estamos muy tristes son las siguientes

- Ganas de llorar. A algunas personas el solo hecho de llorar les ayuda a sentirse mejor.
- Estar solos, al menos durante un rato.
- Descubrir la compañía y el apoyo de otra persona.
- Hablar sobre lo que nos ha puesto tristes, lo que suele ayudar a aliviar este sentimiento de tristeza.
- Desarrollar alguna actividad que nos distraiga de nuestras ideas y sentimientos de tristeza.

Decimos que una persona es pesimista porque sus cogniciones y emociones son pesimistas, y como la forma en que percibimos el futuro condiciona nuestro estado de ánimo, los pesimistas tienden a ser temerosos, rígidos, incapaces de asumir pequeños riesgos y retraídos con relación a cambios e innovaciones. Su conducta está marcada por la inhibición. Su actividad y nivel de rendimiento están por debajo de lo habitual, llegando a un estado de apatía que les impide realizar cualquier actividad que requiera cierto esfuerzo.

Los optimistas, por el contrario, han archivado mensajes de valía y capacidad personal, seguridad y autoestima, por lo que su forma de pensar y su vida emocional es más serena y estable. Perciben el futuro con esperanza, apenas tienen miedo ante las dificultades y creen que podrán solucionar los contratiempos que la vida les depara. Tienen cogniciones y emociones positivas, por lo que tienden a la acción y a la efectividad en lo que emprenden.

Cuando ambos aspectos son muy extremos se resiente el principio de realidad. El optimista desecha los aspectos negativos y sólo percibe los positivos; el pesimista, en cambio, desatiende los aspectos positivos o bien sobredimensiona los negativos. Así, al enfrentarse a una nueva situación, lo hace preferentemente desde una de las dos perspectivas contrapuestas: «podré, me saldrá bien», o «no lo conseguiré, no puedo», «soy incapaz».

Siguiendo a Power (1990), podríamos destacar como rasgos relevantes del proceso

emocional de la tristeza los siguientes:

- El resultado de la evaluación debe ser de pérdida o fracaso de una o más metas. Entendiendo por éstas, objetos, personas, planes, lugares, etc., de significación importante para el individuo.
- La pérdida o daño no debe ser necesariamente de carácter permanente, puede tener también un cariz meramente coyuntural (por ejemplo, una incapacitación temporal o un viaje de negocios que nos aleja de la familia).
- La pérdida puede no ser personal, sino afectar a nuestros allegados.
- Las metas con respecto a las que se evalúa la pérdida pueden tener diferentes proyecciones temporales, situándose en el pasado (el recuerdo de un trauma sufrido en la niñez), en el presente (la enfermedad de un hijo) o en el futuro (la anticipación de un despido laboral).
- Debido a estos y otros factores, la experiencia subjetiva de tristeza variará considerablemente tanto en intensidad como en duración.

Los estudios actuales confirman (Palmero et al., 2002; Fernández-Abascal et al., 2003) que la tristeza es una emoción que se acompaña de disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales y de un enlentecimiento del metabolismo corporal. Fisiológicamente se aprecia un aumento funcional del sistema simpático, lo que implica reacciones electrotérmicas, con sensible incremento del nivel de conductancia cutánea, así como importante aumento de la presión sanguínea. La alteración del ritmo cardíaco es una de las reacciones menos relevantes en la tristeza.

A las personas tristes, aunque quieran disimularlo, se les nota hasta en sus características físicas. Uno de los signos más notorios de la expresión de tristeza consiste en la orientación hacia abajo de las comisuras de la boca, consecuencia de una relativa pérdida del tono muscular facial. La apatía motora y las ganas de «no hacer nada» reflejan la pérdida del interés. Las conductas específicas de la emoción de tristeza son pocas y, en general, se reducen a proporcionar información a los demás acerca del estado de pérdida en el que se encuentra la persona.

La función motivacional de la tristeza puede entenderse como dirigida a recuperar un equilibrio que se ha visto amenazado (Jeffers, 1993). La aparente desmotivación en la conducta puede considerarse una forma diferente de salir de la situación a partir de la ayuda que los demás dispensen a la persona entristecida. Las conductas de desinterés, apatía, inactividad, enlentecimiento, etc., pueden entenderse como mecanismos para solucionar una situación presente y futura, la aceptación de la realidad por parte de la persona en cuestión, ya que la propia expresión de la emoción de tristeza es una forma de pedir ayuda. Es ésta, por consiguiente, la función social de la tristeza porque en esta petición de ayuda también se desarrolla la cohesión social y grupal.

Algunas reacciones emocionales propias de momentos de crisis se experimentan como

situaciones de pérdida de sentido, confusión y desorientación vital. La sensación de que no se va a salir de esa situación eleva el nivel de angustia y de tensión. Parece que los recursos personales no son suficientes, dudamos si tendremos a alguien que nos ayude, y aunque la tengamos a mano, dudamos de si esa persona sabrá ayudarnos a superar la situación. Derivamos en estados emocionales que llamamos grises, porque son tristes, se vive el aburrimiento por todo, la falta de motivación y una sensación de cansancio, soledad, miedo y vacío... hasta llegar, en algunas situaciones, a una especie de anestesia emocional o afectiva. Cuando son estados más graves y permanentes, de muy intensa tristeza se definen como depresión. Pasamos a continuación a hablar de ella.

2. QUÉ ES LA DEPRESIÓN

Existe una marcada tendencia en nuestros días a utilizar el término depresión para describir los estados de tristeza que se experimentan de tiempo en tiempo, pero en realidad no siempre esa tristeza es depresión. Cualquiera que haya sufrido una depresión en su vida sabe que lo que entonces se siente es más que una tristeza intensa y persistente.

La depresión es un estado emocional de abatimiento, tristeza, sentimiento de indignidad y culpa. Lleva al que la siente a la soledad, la pérdida de motivación, el retraso motor y la fatiga. En el supuesto más grave, puede llegar a convertirse en un trastorno psicótico donde la persona queda incapacitada para actuar en forma normal en su vida ya que no logra diferenciar lo que le ocurre de lo que sucede en la realidad (Orjuela, 2000).

El trastorno mental asociado a la emoción de tristeza es el trastorno depresivo. La depresión es considerada por la Organización Mundial de la Salud (1992) y por la American Psychiatric Association (1994) como un trastorno que se caracteriza por la presencia de humor depresivo junto con una serie de síntomas importantes. Es, por tanto, una patología psiquiátrica tratable, que necesariamente incluye cinco o más de los síntomas enunciados más adelante (DSM-IV. APA 1994). Cuando alguna persona cercana a nosotros, o nosotros mismos presentamos estos síntomas, y si además estos síntomas son severos y duran al menos dos semanas, podemos hablar de que tenemos depresión. La depresión es, por tanto, un trastorno caracterizado por un conjunto de síntomas referidos a sentimientos, pensamientos y comportamientos.

A la persona depresiva podríamos describirla del siguiente modo: adopta siempre una actitud incapacitante, ya que, como hemos visto, se alteran en mayor medida lo que llamamos procesos cognitivos, es decir, la percepción, las ideas, los recuerdos, las fantasías, etc. (Greenberg, 2000; Greenberg y Paivio, 2000).

El pensamiento sufre alteraciones en su curso y en su contenido. La reflexión mental se lleva a cabo de forma costosa, y está cargada de contenidos negativos como sentimiento de desánimo, inutilidad y torpeza. La atención y la concentración disminuyen y se da una falta de motivación. Se altera en gran medida la conducta, ésta queda coartada por la inhibición. Su

actividad y nivel de rendimiento se hallan por debajo de lo habitual, llegando a un estado de abulia y apatía que impide el desarrollo de cualquier actividad.

Síntomas más comunes de la depresión

1. Cambios en el ciclo del sueño: aumento notable del número de horas de sueño, dificultad en conciliar el sueño y para levantarse por la mañana.
2. Cambios en los hábitos alimentarios: comer en exceso, o pérdida del apetito.
3. Sensación de gran cansancio e irritabilidad con la vivencia de pérdida de energía vital.
4. Dolores físicos sin razón aparente que los justifique. Son frecuentes los dolores musculares o de cabeza, la sequedad de boca o los trastornos gastrointestinales.
5. Disminución en el interés sexual o de relaciones románticas.
6. Falta de interés por la vida, incapacidad de disfrutar de las cosas que antes se disfrutaba o que a la mayoría les hacen disfrutar. Apenas se siente placer y satisfacción por las actividades habituales como el trabajo y otras actividades. Incapacidad para tomar decisiones.
7. Dificultad para concentrarse, por lo que uno no se acuerda de lo que acaba de leer o ha visto en la televisión.
8. Sentimiento de desamparo y de desesperanza. Se impone el pensamiento de estar solo en la vida, o de que nadie le quiere.
9. Cambios en actitudes, especialmente pérdida de interés por amigos y familiares, con la creencia de que nada ni nadie puede ayudarlo.
10. No cuidar su aspecto, incluso descuidar su higiene personal y su apariencia.
11. Dudas de su valía, de sus capacidades y habilidades. Pérdida de autoestima e imagen negativa de sí mismos.
12. Mayor tiempo dedicado a pensar en el pasado y en errores cometidos en el pasado con sentimientos de culpa subsiguientes. También pueden generarse ideas de muerte y suicidio.

Surge una actitud pesimista y un desinterés que alcanza a todos los ámbitos de la vida. El aspecto afectivo más destacable es el sentimiento de melancolía profunda que, junto a la incapacidad de disfrutar, trastoca la interacción con el medio. Se ven afectados también los ritmos biológicos y fisiológicos. En concreto, se producen serias alteraciones del sueño y del apetito, dolores de cabeza, ausencia de menstruación, estreñimiento, palpitaciones y una sensación de cansancio crónico.

Hay personas que no tienen únicamente un estado depresivo en determinados momentos de su vida, sino que alternan entre momentos depresivos y momentos de euforia y alegría extrema. Si no es exageradamente marcado, simplemente decimos que son personas con estados emocionales cambiantes. Pero si estos estados emocionales son muy extremos, hablamos de un trastorno depresivo bipolar. Este trastorno se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico, los que llamamos manías, y fases de ánimo muy bajo que llamamos depresión. En general, estos cambios suelen ser graduales, no repentinos (Colom y Vieta, 2008).

Cuando una persona está en la fase depresiva presenta los síntomas que hemos expuesto anteriormente. Cuando está en la fase maníaca, la persona se vuelve hiperactiva, habla sin parar y no escucha, desarrolla una gran energía y vitalidad. Suele emprender acciones que luego realmente no puede llevar a cabo y puede meterse en problemas por la grandiosidad con la que piensa sobre sí mismo. Diríamos que parece que se va a tragar el mundo y puede emprender negocios que no tienen salida. Suele ser agresiva consigo misma o con otros, y

necesita desarrollar más actividad sexual de la habitual o bien iniciar relaciones amorosas un tanto aventureras. Al igual que la depresión, es un trastorno tratable y no se debe esperar a que empeore para pedir ayuda.

3. DEPRESIÓN Y DUELO

Cuando la pérdida o desaparición de un objeto muy importante ha ocurrido sin tiempo de preparación para ello, produce un sentimiento que llamamos duelo. Su intensidad está relacionada con diferentes variables, pero siempre son definitivas el que el objeto sea único y singular, irremplazable y necesario. Hablamos de duelo cuando el dolor y la pena son a causa de una persona querida. En el duelo se sabe la causa; en la depresión, generalmente, no.

Las diferencias entre el duelo y la depresión son que en ambos se puede encontrar los síntomas clásicos de trastorno del sueño, trastorno del apetito e intensa tristeza. Sin embargo, en el duelo no hay la pérdida de autoestima que se encuentra en la mayoría de las depresiones clínicas. Es decir, las personas que han perdido a alguien no se consideran menos a causa de la pérdida o si lo hacen tiende a ser sólo durante un breve período de tiempo. Y si los supervivientes del fallecido experimentan culpa, es una culpa asociada a algún aspecto específico de la pérdida más que un sentimiento de culpabilidad generalmente por ella.

Es evidente que una persona en duelo es muy vulnerable, que sola no puede salir del bache y que generalmente necesita el apoyo social y emocional de los demás o incluso ayuda profesional. Se trata de trabajar estas emociones de pérdida para liberar la energía que permita crear nuevos vínculos sin el sello doloroso de la pérdida de los anteriores. Se trata de resituar a la persona o la situación perdida en un lugar del corazón que propicie relacionarnos con ella desde otra perspectiva.

Decimos que el duelo se ha superado cuando somos capaces de hablar de la persona fallecida sin el dolor que bloquea, descontrola y angustia. Cuando podemos pensar de nuevo en ella sin experimentar por ello manifestaciones físicas de contracción de estómago, ahogo respiratorio, llanto, temblor de mandíbulas, o cualquier otro síntoma asociado al duelo. Son indicadores de que se ha superado el duelo el ser capaz de establecer nuevas relaciones, interesarse de nuevo por la vida y por los demás e iniciar nuevas relaciones o retomar las anteriores. Significa que una nueva visión de la vida se ha instaurado y desde esa nueva visión ya es posible continuar viviendo (Sánchez, 2001).

La vida es un proceso continuo de pérdidas que se van superando mejor o peor y que dejan su huella, capacitándonos o no para superar las nuevas pérdidas. Evolutivamente perdemos a la madre al ingresar en la guardería, perdemos a los profesores en cada nuevo curso, perdemos la infancia con la irrupción de la adolescencia y ésta con la llegada de la vida adulta, perdemos la situación de dependencia familiar al independizarnos emocional y económicamente, perdemos trabajos porque cambiamos, perdemos amigos al alejarnos de ellos, perdemos recuerdos, perdemos la salud, etc. Las pérdidas, en general, permiten también

establecer vínculos nuevos que enriquecen, y el balance final depende de cómo encajamos las pérdidas y cómo integramos las nuevas oportunidades que se nos abren en forma de nuevas situaciones o personas.

4. TRISTEZA, DEPRESIÓN Y SALUD

El dolor emocional no asimilado es el sentimiento que más tiende a somatizarse, causando dolores físicos y alteraciones somáticas. Este proceso es inconsciente y vuelve a reactivarse en la vida en situaciones críticas o en momentos personales de mayor vulnerabilidad, sustituyendo de forma permanente la vía mental o conductual por la vía somática.

La mayoría de las personas, por no decir todas, ante momentos de angustia y tristeza sienten alguna reacción física con el cuerpo, por ejemplo, dolores de cabeza, tensión en el cuello, opresión para respirar, dificultades para dormir, etc., cada persona somatiza en función de los puntos débiles de su organismo. Somatizar es una vía de escape de la tensión muy común en la infancia, edad en la que no tenemos palabras para explicar lo que nos pasa, pero de adultos la seguimos utilizando de forma casi automática. Si el organismo no recurre a otras vías de descarga de la tensión distintas que la vía corporal, terminará enfermando de esa parte del cuerpo que ha servido para dar salida a la angustia y la tristeza, es decir, terminamos somatizando el problema; la depresión se hace física y ponemos en riesgo la salud (Chinchilla, 2008).

Muchas personas son incapaces de pensar que alguien las ha tratado mal porque se sienten culpables si lo piensan así, por lo que lo traducen en «yo me merezco este trato»; no pueden descargar en el pensamiento la rabia contra esa persona, o decirle verbalmente que su trato ha sido agresivo, sino que tragan, se autoculpan y autoagreden, se comen su tristeza o se la echan a la espalda. No tiene nada de extraño que, por ejemplo, pierdan el apetito o les salga una contractura dorsal, etc. Algunas personas son incapaces de levantar la voz, parar al agresor, mostrar una conducta asertiva, y toda la exteriorización del dolor que les han causado queda bloqueada con sus expresiones en la somatización de las vías respiratorias, digestivas, etc.

Para Lange (2001) la somatización supone un proceso de represión emocional que tiene tres fases, a las que corresponden otras tres fases de desbloqueo emocional:

Somatización: Bloqueo emocional

- Sentimos algo que no deseamos.
- Reprimimos los contenidos emocionales y los pensamientos que nos surgen, guardándolos en el inconsciente.
- Somatizamos.

Somatización: Desbloqueo emocional

- Analizamos las somatizaciones.
- Nos conectamos por asociación (u otras técnicas) con los mecanismos de represión.
- Volvemos a repensar, reemocionalizar el contenido reprimido, y lo integramos, curando así la somatización. Pero, en ocasiones, los órganos que han enfermado necesitan también su propio tratamiento físico.

Dicho así parece simple, pero nada más lejos de la realidad. Este proceso necesita, sin duda, de la ayuda de un profesional experto. Es hora ya de eliminar de forma definitiva prejuicios e ideas falsas sobre la tristeza y la depresión que en muchas ocasiones hacen que el que la sufre se sienta culpable, y se prive del apoyo y comprensión que necesita.

Ahora bien, si la situación no ha llegado a ser extrema, podemos afrontar la depresión por nosotros mismos, y para ello necesitamos conocer algunas estrategias o actuaciones que nos ayuden a superar la tristeza y que serán expuestas posteriormente.

5. CÓMO SURGE LA TRISTEZA EXTREMA

Hay personas que se hunden ante un mínimo contratiempo y otras que se crecen en la adversidad y aciertan a afrontar con ánimo las adversidades de la vida. Son muchos los factores que influyen para que se dé esta diversidad de respuestas, y vamos a revisar los más estudiados hasta el momento.

Las causas de la tristeza extrema y de los trastornos depresivos provienen de una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales importantes. Pero una vez que ha ocurrido un episodio inicial, otros episodios depresivos tienden a surgir casi siempre producidos por un estímulo más leve que el anterior:

- a) Los estados de depresión suelen estar ocasionados por **aportes bajos de serotonina** a la región del cerebro que controla las emociones. El eje serotonina-dopamina parece cumplir un papel fundamental en el desarrollo de los trastornos depresivos. Hay evidencias de alteraciones de los neurotransmisores, citoquinas y hormonas que parecen modular o influir de forma importante sobre la aparición y el curso de la enfermedad. En este descubrimiento se funda el efecto de los modernos antidepresivos, inhibidores de la recaptación de serotonina.
- b) **Incidencia familiar.** No está demostrado que exista una predisposición genética a la tristeza y depresión, pero sí se ha demostrado que algunos tipos de depresión tienden a afectar a miembros de la misma familia, lo cual sugeriría que existe una incidencia familiar de algunas variantes de este trastorno, por ejemplo, del trastorno bipolar y la depresión severa.
- c) **Modelos de comportamiento familiar depresivo** en el modo de pensar y de afrontar los conflictos. Los hijos con padres depresivos aprenden a pensar y a reaccionar depresivamente con más facilidad que otros niños. La familia constituye, pues, una fuente de aprendizaje y un condicionamiento para la tristeza extrema y la depresión.
- d) Existe un acuerdo en considerar, como se ha dicho anteriormente, que las fuentes que originan esta emoción están vinculadas con **pérdidas**. Se ha perdido algo importante para la persona que puede ser irrecuperable: la ruptura de un lazo afectivo, la ausencia de un ser querido y aspiraciones de la vida que son irremplazables. Aunque las

relaciones humanas aportan en general alegría y satisfacción, la ruptura de una relación o los conflictos y tensiones en las relaciones importantes suelen ser motivo de tristeza a veces intensa e incluso depresión.

e) La depresión se produce porque el cerebro interpreta que la vida ha perdido sentido, no a través de la realidad, sino a través de los **pensamientos**.

Si en nuestra vida aparece tensión y dolor psíquico es porque sin darnos cuenta activamos la memoria de situaciones en las que se dio parecida experiencia, fue codificada con un rótulo de fracaso y asociada a un determinado sentimiento. Este rótulo inhibe a la persona y tiñe la situación de contenidos negativos.

Existen esquemas de pensamiento que distorsionan la percepción de la realidad y por ello distorsionan la realidad y facilitan que se cometan errores de razonamiento. Existe un estilo de pensamiento o una forma de pensar que predispone hacia la enfermedad.

Los pensamientos que se relacionan con la depresión son:

- Creer que uno mismo no es lo suficientemente valioso o está por debajo de los demás.
- Tener una filosofía de la culpa; es decir, si uno comete un error, debe recibir un castigo severo.
- El perfeccionismo.
- Pensar que el mundo debería ser un lugar maravilloso para vivir.
- La inexistencia de apoyo de familiares y amigos, o de un entorno cálido que pueda ofrecer ayuda en momentos difíciles, dificulta poder hacer frente a esos momentos, así como la eventual carencia de habilidades sociales puede agravar más todavía las dificultades.

f) Para Palmero et al. (2002), uno de los mayores desencadenantes de la tristeza es la **indefensión aprendida**. Consiste en un estado psicológico que se vive cuando la persona cree que lo que ocurre escapa a su control y no puede hacer nada para evitarlo o superarlo. La indefensión aprendida tiene repercusiones negativas puesto que ocasiona cambios en las actitudes, las emociones y el pensamiento:

- Cambios en el pensamiento. Si realmente la persona cree, haga lo que haga, que no van a cambiar las cosas y que no está en su mano el poder solucionar un problema, que es algo que escapa a su control, será lógico que surja el pesimismo, el abatimiento, y que no se le ocurran ideas, estrategias u otras soluciones para afrontar la situación. Toda la vida mental está impregnada de este pesimismo, de esta indefensión. La persona con este estilo de pensamiento pesimista piensa que lo que ocurre se debe a causas externas, inestables e impredecibles. Es lógico además que generalice dicha creencia a otras situaciones parecidas y, con el tiempo, a otras no tan parecidas que finalmente le llevan a lo mismo.

- Cambios en las actitudes. Se manifiesta como un desinterés y pérdida o desmotivación por las cosas. Es fácilmente reconocible por las frases: «no me merece la pena» o «no tengo ganas, no me interesa». Piensan que intentar hacer algo es inútil y que, de hacerlo, llevará al fracaso.
- Cambios en las emociones. La persona que ha tenido la experiencia de impotencia, o lo ha percibido así («no puedo hacer nada para cambiar la situación y el fracaso ocurrirá de cualquier modo»), se siente indefensa, vulnerable, desprotegida y sin esperanza. Por esta razón se denomina indefensión aprendida. El miedo y la tristeza surgen de inmediato ante esta experiencia emocional. Si la tristeza se mantiene o evoluciona negativamente, puede terminar convirtiéndose en una depresión.

Como acabamos de ver, la forma de percibir los acontecimientos, es decir, el pensamiento, se convierte en el filtro para dar significado a lo que nos ocurre y condiciona el modo de afrontarlo.

- g) La tristeza surge del sentimiento de **no ser querido** o ser abandonado, de no valer para nada, no ser importante para nadie, por sentimientos de indefensión e impotencia ante la enfermedad, la edad o alguna injusticia sufrida.
- h) Surge también por **agotamiento físico y psíquico** debido a cuestiones laborales estresantes o como consecuencia del prolongado cuidado de personas dependientes.
- i) Determinados cambios en la vida nos obligan a **separarnos de personas o lugares queridos**, como ir a trabajar a otra ciudad, cambiar de barrio, cambiar de colegio, pasar por un divorcio, etc. Supone tener que separarse de amigos, familiares y vecinos, es decir, de la red social que sustenta nuestra vida.
- j) La desvalorización a través de la **crítica repetida y constante** por parte de seres queridos, profesores o jefes en el trabajo, puede producir sentimientos de inutilidad, de no valer para nada, de tener la culpa si las cosas salen mal y todo ello puede desencadenar tristeza y depresión.
- k) Las personas con **baja autoestima** se perciben a sí mismas y perciben el mundo de forma pesimista. Las personas con poca autoestima, que se abrumen fácilmente por el estrés, están predispuestas a la depresión. No se sabe con certeza si esto representa una predisposición psicológica o una etapa temprana de la enfermedad.
- l) Algunas **enfermedades físicas** pueden acarrear problemas mentales. Enfermedades tales como los accidentes cerebrovasculares, los ataques de corazón, el cáncer, la enfermedad de Parkinson y los trastornos hormonales pueden llevar a una enfermedad depresiva.
- m) **Cualquier situación estresante**, como problemas económicos, la enfermedad de un ser querido, una desilusión grande por algo en lo que se había puesto interés y muchas expectativas, la contemplación o vivencia de un accidente, asesinato o tragedia, puede propiciar tristeza excesiva o incluso un episodio depresivo.

n) Finalmente, la tristeza extrema o la depresión pueden activarse **por no haber elaborado adecuadamente el duelo** por la muerte de un ser querido, o al revivir traumas del pasado que no se trabajaron en su momento.

¿Por qué surge la depresión?

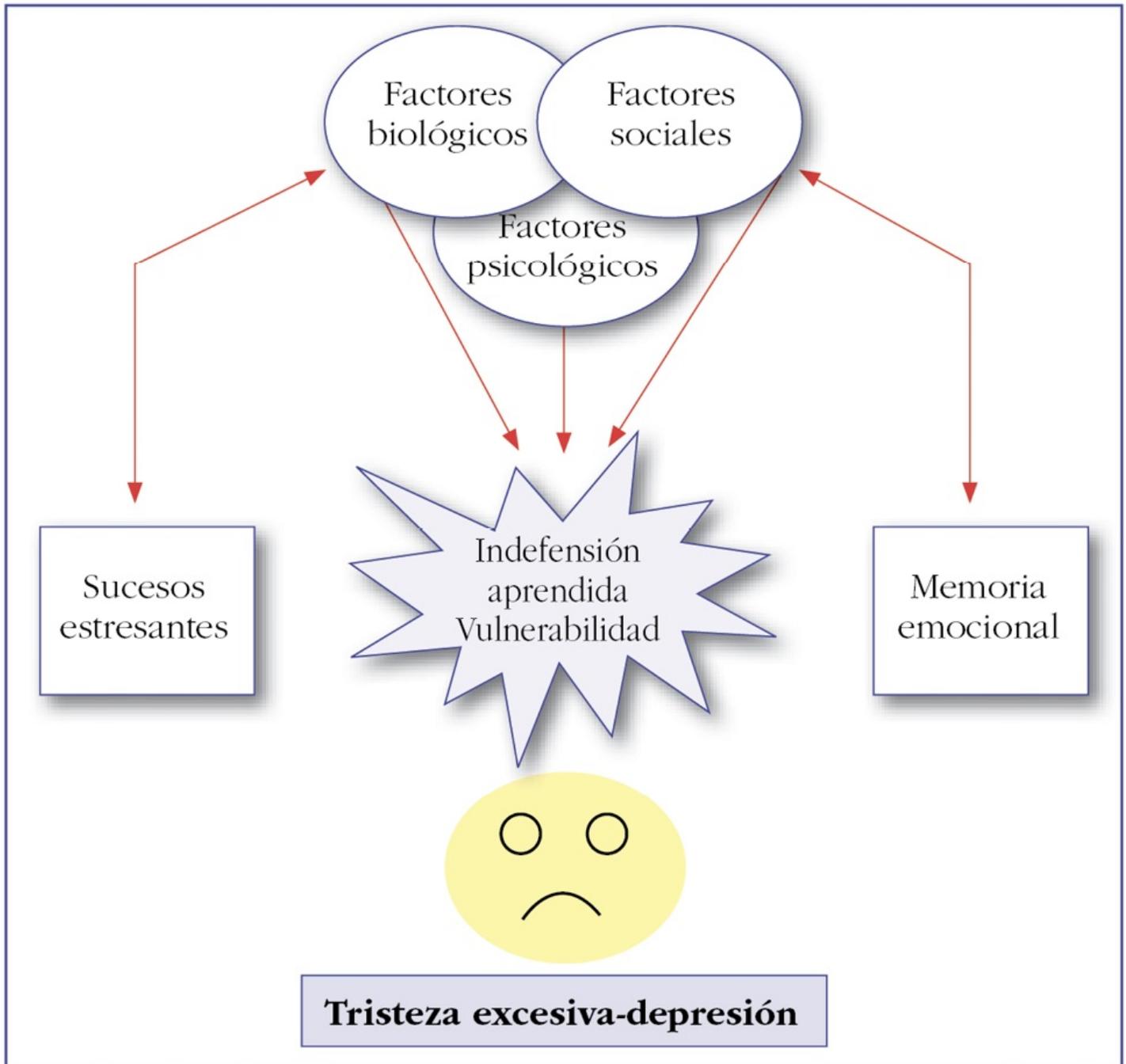
- Aportes bajos de serotonina
- Incidencia familiar
- Modelos de comportamiento familiar depresivo
- Pérdidas importantes
- Estilo de pensamiento
- Indefensión aprendida
- Sentimiento de no ser querido
- Agotamiento físico y psíquico
- Al separarnos de personas o lugares queridos
- Recibir críticas repetidas y constantes
- Baja autoestima
- Enfermedades físicas
- Vivir situación estresante
- No haber elaborado adecuadamente el duelo

6. CÓMO AFRONTAR O MANEJAR LA TRISTEZA EXCESIVA Y LA DEPRESIÓN

Si bien es verdad que, como señalé anteriormente, no existen consejos «universales», y mucho menos para la tristeza o depresión, algunas orientaciones pueden ser aplicables o beneficiar en general a la mayoría. Dependiendo de la intensidad de la tristeza, de su duración en el tiempo y, por supuesto, de la sintomatología que la acompaña, son más adecuadas unas orientaciones que otras. Algunas de las orientaciones que se ofrecen aquí pueden parecer incluso incompatibles unas con otras, en el fondo no lo son, pero cada cual puede elegir aquellas que considere que mejor vayan a ayudarlo a superar su estado de ánimo decaído. Cuando la tristeza excesiva se transforma en una depresión, lo primero que tenemos que hacer es:

Acudir a un profesional cuanto antes a fin de conseguir que determinados síntomas no tengan repercusiones adversas en otras esferas de la vida. El insomnio, la apatía, el desinterés por todo, la pérdida de apetito, etc., pueden ser tan nefastos como la propia tristeza intensa. Acudir a un profesional tiene, además, la cualidad terapéutica de que permite poner palabras a las emociones, a los sentimientos y al dolor, y sólo así, oyéndonos en alto a nosotros mismos como a otro yo, comprenderemos mejor lo que exactamente nos ocurre. *Poner palabras a los sentimientos hace que éstos se liberen*, suavicen sus principales aristas.

ESQUEMA DE LA INTERACCIÓN DE VARIABLES QUE SE ASOCIAN CON LA TRISTEZA EXCESIVA-
DEPRESIÓN



No pretender «entender» y analizar las causas de la tristeza o depresión de forma obsesiva. En la «sala de visionado particular y secreta» que poseemos, dejemos de rumiar la idea de «por qué», cualquiera que sea la pregunta que encierra: por qué me pasa, por qué ahora, por qué a mí... Ésa es tarea de los profesionales. Generalmente hay una tendencia a sentirnos culpables por estar así, pero los profesionales saben, y todos tenemos que aprenderlo, que la persona deprimida no es culpable de cómo se encuentra, pero se es responsable de poner los medios adecuados para salir de la situación.

Buscar personas de confianza, como los amigos que siempre han estado ahí, los familiares que mejor nos entienden, para comunicarnos con ellos de la manera más sincera y franca posible. Buscar personas que quieran también ser sinceros con nosotros y que nos

indiquen, si es necesario, las trampas en las que caemos cuando estamos tristes, qué buscamos en el fondo y qué beneficios secundarios obtenemos con nuestra tristeza. Pero nunca sustituyamos al profesional por un ser querido si la depresión es intensa o prolongada.

Cuidar la salud física de modo integral y equilibrado. Buscar un equilibrio saludable y cuidar con esmero las funciones básicas: comer (dieta equilibrada), dormir (horario y modo regular), trabajar (las horas adecuadas sin adicciones o evasiones) y descanso (a través de lo que sea más placentero o conveniente, incluyendo el ejercicio físico). El cuidado personal para vivir y para crear energía positiva a nuestro alrededor es una tarea que tiene compensaciones y consecuencias gratificantes.

Expresar las emociones. No compararse con otras personas a las que se considera favorecidas. Aceptarse a uno mismo.

No convertirnos, ni para nosotros mismos ni para los demás, en un «Mary pupas». *Evitar ser una queja andando.* En ocasiones parece que siempre tenemos alguna desgracia que contar o siempre nos centramos en lo que nos duele o en las pastillas que tomamos o en el insomnio que nos aqueja. Cambiar el contenido del lenguaje ayuda a cambiar el contenido del pensamiento. En principio, escuchar y permitir que la persona aquejada de tristeza exprese sus problemas es saludable, pero... hay que limitarse y limitar el rosario de quejas cuando no conduce a buscar soluciones al respecto. Si escuchamos a alguien con problemas, démosle inicialmente tiempo, pero conviene a veces cortar este discurso de lamentaciones; es mejor proponer algunas soluciones posibles. Cuando somos nosotros los que nos quejamos, observemos qué decimos y si nos lleva a algún cambio.

Darse tiempo. La tristeza como síntoma leve puede ser fácilmente trabajada, pero como estado de ánimo depresivo requiere tiempo, requiere un proceso de tratamiento largo que exige paciencia y tolerancia con uno mismo. No hay que tener prisa, ni torturarse por estar diciéndonos y oyendo de los demás «que no tenemos razones» para sentirnos como nos sentimos. Por el contrario, permitámonos estar como estamos, sin imponernos, además de las preocupaciones que ya nos agobian, la obligación de cambiar en un tiempo determinado.

Cuidarse a sí mismo en lo que cada uno más necesite. Cuidarse tomando la medicación como está prescrita, comer adecuadamente, vestirse como mejor se encuentre, cuidar la piel, el cuerpo, dormir más... y todo lo que se necesite. El sueño, en concreto, es una de las actividades más terapéuticas y reparadoras para el ser humano, «la salud empieza por la hora de irse a la cama». Descansar es siempre una medida saludable que ayuda a reponer energía para solucionar los problemas, y si el cansancio estaba entre ellos, uno menos a solucionar. Pero cuidar sobre todo el espíritu, tranquilizarlo por dentro, con actividades que ayuden a conseguirlo: meditando, leyendo, pensando, oyendo música...

No tomar decisiones importantes en momentos de crisis, recordar que tras la tempestad viene la calma. Por ello, es mejor esperar y aplazar las decisiones hasta tener la seguridad de que la decisión sea la adecuada. Una decisión de consecuencias permanentes no tiene que ser fruto de una situación pasajera.

Practicar actividades deportivas, **practicar los hobbies** que más gustan, solo o en

compañía. Realizar actividades que tengan la virtud de serenar el ánimo o proporcionar energía a la vida: pintar, pasear, nadar, hacer yoga..., cada persona tiene que elegir lo que más le conviene. Las distracciones son una buena estrategia para salir de la situación obsesiva de las ideas preocupantes y tristes. Es aconsejable que estas actividades se ajusten a un horario en la agenda semanal.

Realizar ejercicio físico. Repetidos estudios han demostrado la eficacia del ejercicio para ayudar a superar la depresión. El lema de Juvenal «Mens sana in corpore sano» adquiere más vigencia actualmente. Salvo que tengamos problemas físicos importantes, necesitamos practicar ejercicio, poner en funcionamiento el organismo, activar la circulación, fortalecer la musculatura y dar cauce a nuestra energía. La energía negativa se descarga realizando un ejercicio físico que produzca cierto cansancio.

Practica también la meditación. Éste es uno de los mejores remedios. Consiste en tomar conciencia de lo que se hace y cómo se hace. Mientras meditamos serenamente, dándonos un tiempo para ello, la mente se abre, despega, vuela y viaja libremente. Pensando en tus cosas, reestructurando tu mente, analizando y poniendo los sentimientos en su lugar, conseguirás la objetivación adecuada de las emociones. Se ha demostrado los efectos positivos de la meditación para la salud y, por consiguiente, para dar solución a la tristeza y la depresión.

Hacer memoria, **recordar las cualidades personales** que uno tiene y escuchar sin interrumpir a los interlocutores cuando ellos nos las expresan. Escucharlas con atención, aceptarlas, interiorizarlas, repasarlas mentalmente cuando estemos solos. Nadie enferma por saber las cualidades que tiene, ni tiene el peligro de hacerse soberbio; al contrario, nos alerta y responsabiliza de lo que podemos hacer, pero no queremos o no nos atrevemos. Si no reconocemos los talentos que poseemos, si los «enterramos» (negamos, rechazamos, olvidamos, anulamos...), no los podemos desarrollar y nos traicionamos a nosotros mismos, perdemos identidad y, por supuesto, no nos responsabilizamos de nuestra vida. A algunas personas les ayuda hacer una lista de sus cualidades, tener que pensar en ellas, escribirlas, confrontarlas, responsabilizarse de ellas, incluso hacer por disfrutar de la suerte de tenerlas.

Descentrar las preocupaciones de uno mismo, pensar en los que nos rodean, en aquellos que seguramente nos necesitan y tal vez esté en nuestra mano ofrecerles ayuda. Este ejercicio nos resitúa con más realismo en el grupo social al que pertenecemos, donde probablemente haya alguien con menos suerte y que, a pesar de ello, sabe afrontar la situación. Es conveniente observar cómo lo hace, aprovechar la oportunidad de aprender y ejercitarse practicando lo aprendido una y otra vez.

Suprimir las adicciones que mantienen el problema. A veces la depresión cursa con alguna adicción. Adicción a los barbitúricos, al alcohol, a la televisión, a las compras, al móvil, al ordenador..., o quizá sean adicciones mejor vistas socialmente, como la adicción al perfeccionismo, al trabajo, a la limpieza... Todas estas adicciones convierten a las personas en rígidas e inflexibles. Cuando no tenemos a nuestro alcance la «dosis» adecuada de nuestra adicción, sufrimos de ansiedad o estallamos en ira o cólera, nos deprimimos... Desintoxiquémonos progresivamente.

No encerrarse en casa porque de ese modo aumentará la depresión. Es importante no escuchar a la mente que justifica cualquier forma de encierro por cansancio, para proteger la salud, por apatía, ganas de estar solo... Hay que salir de casa a realizar cualquier actividad, para caminar, visitar un museo, ver a un amigo o hacer cualquier otra cosa que distraiga y nos saque de la rumiación depresiva.

Escribir sobre lo que nos ocurre. Poner sobre el papel lo que pasa por la cabeza. Para aclarar lo que nos pasa es más efectivo escribirlo que sólo pensarlo. Al tener que escribirlo buscamos las palabras que vamos a poner, volvemos a releerlo, lo analizamos y lo corregimos, nos damos cuenta de lo que nos ocurre. Es bueno en sí mismo y a la vez una ayuda en el supuesto de que queramos enseñárselo a un amigo o al terapeuta.

En la actividad diaria, **fíjate metas realistas**, tomando en cuenta la existencia de la depresión, no asumiendo, por consiguiente, excesivas responsabilidades, ninguna más de las que se pueda sobrellevar. Y, como veremos posteriormente al hablar de la ansiedad, conviene proponerse metas pequeñas, eligiendo bien lo prioritario, haciéndolo en pequeñas dosis y sólo aquello que se pueda en cada momento.

Siempre es preferible **estar acompañado** y confiar en alguna persona para compartir charlas y no sentirse solo. Tenemos que dejar que los familiares y amigos nos ayuden. Es razonable tener miedo de que nos rechacen.

Trabajar los pensamientos y distorsiones cognitivas. La teoría cognitivo-conductual ha investigado y confirmado el poder de la mente en el desencadenamiento de las emociones, y ha propuesto estrategias cognitivas para trabajar con las emociones perturbadoras. Debido a que dichas estrategias pueden ser comunes a varias emociones, se explicarán en el apartado sobre cómo manejar las emociones.

Tener pensamientos positivos. Los patrones positivos de pensamiento deben ir reemplazando poco a poco a los pensamientos negativos, que forman parte de la depresión. Dedicarse a lamentaciones reiteradas, al victimismo y a la autocompasión requiere mucho más trabajo y dedicación, y sus efectos secundarios son devastadores. Sin embargo, el trabajo y esfuerzo por cambiar el patrón de pensamientos negativos a largo plazo es mucho más rentable y efectivo. ¿Cómo hacerlo? Por ejemplo:

- ⇒ Antes de acostarte, haz diariamente una lista de las actividades positivas que hayas realizado o experiencias vividas, los halagos que te hayan hecho, las cosas que hayan producido sorpresas agradables.
- ⇒ Cada vez que tengas un pensamiento negativo, en el mismo momento en que te des cuenta, cámbialo por uno positivo; busca tres cualidades positivas en ti, en otra persona sobre la que has pensado negativamente o sobre lo que te ha acontecido, mirando el lado positivo que tiene lo que te ha ocurrido. Siempre hay algo que se puede rescatar y de lo que aprender en cualquier situación negativa.
- ⇒ Revisa cada día lo que has hecho, no lo que has dejado de hacer o no hiciste adecuadamente. Mira lo positivo, detente en ello, amplíalo, multiplícalo.

⇒ Cuando te abrumen las obligaciones, los trabajos, etc., cambia las expresiones «tengo que...», «debo hacer...», «es obligatorio que haga...», por frases que empiecen por «deseo hacer...», «me conviene hacer...», «sería una ventaja si hiciera...», «me interesa hacer...». Esto ofrece otra perspectiva más constructiva a tu trabajo y reduce el nivel de ansiedad y estrés.

Mantener un calendario diario uniforme. No tiene que ser un calendario agobiante, ni tan minucioso que sea imposible de cumplir, pero sí que regule las actividades diarias, incluyendo, además del horario laboral, los momentos de descanso, ejercicio físico, sueño, hobbies, etc. Posiblemente te resulte una tarea difícil porque la persona triste y depresiva se mueve por ideas como «no tengo ganas, me resulta imposible hacer eso...», «no puedo conmigo mismo...», «ahora es imposible, no me sigue el cuerpo...», «lo haré, pero más tarde, cuando me encuentre más animado...». Estos pensamientos hacen que te muevas al vaivén de las emociones y que posteriormente la culpa e insatisfacción por lo que no hayas realizado aumenten el sentimiento de ser un desastre, de no valer para nada y de no poder salir del agujero. Hay que romper ese círculo, salir de esa trampa.

Hay *dos cosas contraproducentes* que conviene evitar:

⇒ *Quedarse en la cama* con cualquier excusa, como: «sólo un rato más para reponerme un poco», «voy a dormir y olvidarme de lo que me pasa», «necesito descansar más», «no tengo fuerzas para levantarme». Es necesario cortar este discurso, poner el pie en el suelo poco a poco y empezar a activarse física y emocionalmente. Dar este paso es el primer triunfo del día, celébralo.

⇒ *Aislarse de la gente* creyendo que vas a ser rechazado por los demás porque se darán cuenta de que estás triste, o bien aislarse con la excusa de no hacer daño a otros, de no contagiarles con tus problemas, etc. No te aísles, más bien busca personas conocidas y que te quieran, o vete a realizar actividades con gente desconocida, como nadar, pasear por la calle, asistir al gimnasio, ir a un concierto. En cualquier caso, no te aísles.

Si la situación anímica de la persona conlleva una seria limitación en las actividades habituales o una disminución en su capacidad de funcionar bien sea en el área social, laboral o familiar, se aconseja iniciar un tratamiento.

La elección del tratamiento dependerá del resultado de la evaluación que previamente debe realizarse. Existen varios tipos de tratamiento, incluida la medicación antidepresiva, por lo que se elegirá el que se considere más oportuno. Parece aconsejable aquí combinar ambos tipos de tratamientos, el farmacológico y el psicológico.

Muchas personas se preguntan sobre la conveniencia de *tomar medicación* ante la depresión y la ansiedad, que son las situaciones por las que más se recetan fármacos. La respuesta es afirmativa, especialmente cuando estas emociones son intensas e incapacitantes.

La medicación actúa proporcionando las sustancias químicas necesarias para modificar las reacciones inadecuadas del cerebro. Los avances psicofarmacológicos garantizan cada vez más una mayor eficacia de los fármacos y la reducción de efectos secundarios. Existen en el mercado medicamentos cada vez más específicos que pueden prescribirse de acuerdo a las necesidades de cada persona. El tratamiento con antidepresivos debe mantenerse durante seis a doce meses, para evitar el riesgo de recaídas, aunque el efecto completo puede conseguirse al mes del inicio del tratamiento. Aunque la medicación proporciona un medio de curación, la curación en sí misma requiere además un trabajo personalizado sobre las emociones que es ineludible.

Diversas formas de psicoterapia pueden ser útiles para tratar la depresión. Las terapias en las que se analizan, confrontan y elaboran los problemas a través del lenguaje relacional ayudan a los pacientes a analizar sus problemas y a resolverlos a través de un intercambio verbal con el terapeuta. Es frecuente que se acompañe de «tareas terapéuticas para hacer en casa» entre una sesión y otra. Las terapias centradas en el comportamiento ayudan a que la persona cambie su forma de comportarse para sentirse más satisfecha con su vida a través de proponer cambios conductuales, que o bien corrijan su depresión o la aminoren. Ambas formas de terapia son aconsejables.

7. ORIENTACIONES A LOS FAMILIARES DE LAS PERSONAS MUY TRISTES Y DEPRIMIDAS

La repercusión que tienen la tristeza y la depresión en los familiares que rodean a las personas afectadas por el problema es a veces muy importante y, por consiguiente, se necesita conocer cómo actuar. Estas orientaciones pueden ser de ayuda para los familiares.

La familia del deprimido sufre mucho y siente una gran impotencia para ayudar. Cuando intentan animarle, éste puede responder que le agobian o que lo hacen porque les da pena, y peor si optan por no ayudarlo, porque se quejará de que no le ayudan, que pasan de él y que a nadie le importa su problema. En general, hagan lo que hagan los familiares, tienen que oír que nunca aciertan.

Lo que *no deben hacer los familiares* es utilizar expresiones como las siguientes:

Lo que los familiares deben evitar hacer (Sevilla y Pastor, 1996)

- Yo/nosotros tenemos la culpa.
- Debes hacer un esfuerzo y poner algo de tu parte.
- Sal y distráete.
- No pienses tanto.
- Pero si lo tienes todo, ¿qué te falta?
- Debes echar fuera lo que te atormenta.
- Hay otros que están peor y no se quejan tanto.
- Déjalo todo y verás cómo te curas.

La familia tiene que *aprender que la depresión es una enfermedad* como otra cualquiera y que la mejoría no es sólo cuestión de voluntad y esfuerzo personal, como es frecuente que se les diga: «Haz algo para salir de ahí». No es posible superarla con «un pequeño esfuerzo por su parte», se necesitan más cosas para superarla. Los comportamientos que muestra son consecuencia de su enfermedad y no de su propia voluntad.

Tampoco la familia tiene que intentar *explicarle con argumentos y razonamientos* intelectuales lo que le ocurre. En la tristeza exagerada y la depresión lo que hace sufrir y está alterado es el estado de ánimo, es decir, son los afectos, luego el modo más adecuado de ayuda es afectivo y emocional. Expresarle y hacerle sentir con los medios que cada uno considere mejor que se le quiere, que no le vamos a dejar solo, que esto va a pasar y que estamos a su lado el tiempo que sea necesario; esto es más efectivo que los razonamientos.

Lo mejor que puede hacer la familia es procurar que el afectado de depresión *acepte que está enfermo y que necesita ayuda profesional*. En ocasiones puede requerir que el familiar o amigo pida una cita y acompañe a la persona deprimida al médico. A veces es necesario asegurarse de que la persona deprimida esté tomando el medicamento. A la persona deprimida se le debe recordar que obedezca las órdenes médicas con respecto a evitar beber bebidas alcohólicas mientras está medicada.

Los *síntomas físicos son reales*, no son inventados. Cuando se queja hay que aceptar que lo que le ocurre es verdad. Estos síntomas son propios de la depresión e irán desapareciendo en la medida en que vaya disminuyendo el problema.

Siguiendo a Sevilla y Pastor (1996), *la familia pasa por distintas fases*. Al principio tienden a reaccionar con amabilidad, ternura, apoyo y afecto. Más tarde, si pasan algunos meses y la depresión no ha mejorado, la sobrecarga empieza a pasar factura. El afecto y la delicadeza se convierten en cansancio, enfado y crispación; en ocasiones pueden aparecer comportamientos bruscos. A veces los familiares empiezan a sospechar que la persona deprimida no pone la suficiente voluntad. Finalmente, el comportamiento familiar se hace variable. Unos días se vuelve a actuar con delicadeza, con afecto, y otros días con indiferencia, distancia o de forma ruda. Además, puede ir aumentando el temor de que las cosas no mejoren nunca.

Por eso, como dicen los autores citados, hay que *eliminar los enfados y trabajar con pensamientos alternativos*. Por ejemplo:

- «No se esfuerza lo suficiente» (Pensamiento alternativo: la inercia y la inmovilidad son fruto de su depresión, no de su voluntad).
- «Realmente no quiere superar la depresión» (Pensamiento alternativo: «Si yo lo paso mal, ¿cómo lo estará pasando él?», no es tan fácil, no depende sólo de la voluntad).
- «Me está utilizando, lo hace sólo para fastidiar» (Pensamiento alternativo: Esto no tiene nada que ver con querer o no querer, intenta dar lo mejor de ti dentro de tus posibilidades).
- «Lo que debe hacer es...» (Pensamiento alternativo: Probablemente, pero las iniciativas

las debe tomar él. Imponer desde fuera produce culpabilidad y más depresión al ver que no puede hacer lo que se le pide).

- «Ayer parecía mejor y hoy está otra vez igual. No hay quien le entienda» (Pensamiento alternativo: A medida que el tratamiento vaya funcionando su estado de ánimo irá en ascenso. Pero la progresión no es matemática e infalible, hay socavones y pasos atrás. Es normal. Lo importante es continuar).
- «Nunca lo superará. Con el tiempo que ha pasado ya debería haberlo superado» (Pensamiento alternativo: No hay un tiempo determinado para superar la depresión. Cada persona tiene su ritmo. No hay que comparar el estado de ánimo normal y el de ahora, sino el estado de ánimo al iniciar el tratamiento y cómo está ahora. De todos modos se requiere un período de tiempo largo).

Es muy importante *premiar los comportamientos «no depresivos» y no prestar atención a los comportamientos depresivos*. Cada vez que se esfuerce en comer, se levante a la hora para ir a trabajar, colabore en alguna actividad placentera o en tareas del hogar, forme parte de las conversaciones familiares, se arregle y cuide su aspecto personal, es decir, cualquier detalle positivo por pequeño e insignificante que parezca, hay que decírselo directamente y manifestárselo verbalmente en vez de comentarle que no nos satisface su comportamiento. Por otra parte, cuando se queje, llore, no quiera levantarse ni salir o explique una y otra vez lo mal que está, hay que procurar simplemente mantenerse en silencio, sin miradas de reproche o fastidio. Pero cuando deje de llorar y de quejarse habrá que expresarle, del modo que a él le llegue mejor, lo bien que se ha controlado o lo bien que ha conseguido superar la situación. También es aconsejable procurar cambiar de conversación, dirigiéndola hacia otros temas de su interés y agrado.

Las consideraciones o consejos anteriores no son meramente fórmulas o recetas mágicas. Detrás de ellas existe un trabajo personal no siempre fácil, pero indudablemente beneficioso. Hagamos nuestra la frase de Zarái (1996) al hablar de cómo curar las emociones:

Es mejor optar por una «fórmula antidepresiva» que por un «antidepresivo».

No se elimina el vacío de la botella volteándola, sino llenándola de agua.

10. TRABAJAR LAS EMOCIONES DESDE LA DIMENSIÓN COGNITIVA

Carmen Maganto Mateo
Juana María Maganto Mateo

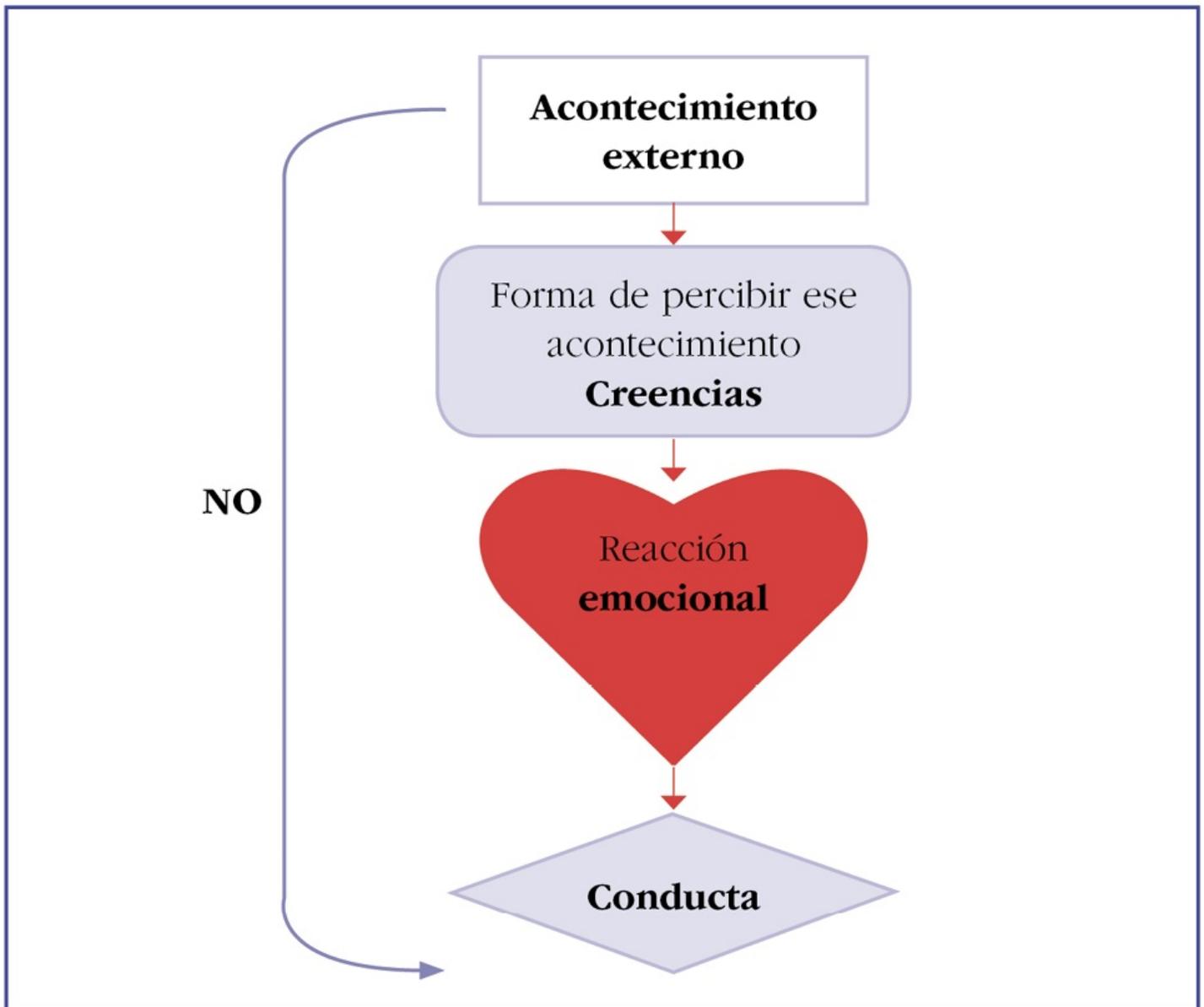
1. INFLUENCIA DE LOS PENSAMIENTOS Y LAS CREENCIAS

Hay ocasiones en la vida en las que somos conscientes de que lo que nos hace sufrir son los pensamientos que nos vienen a la cabeza y que no nos podemos quitar de encima. Pensamientos imperativos sobre lo que tenemos que hacer, pensamientos que abruman porque traen a la memoria las tareas pendientes, o pensamientos que angustian porque nos recuerdan errores cometidos. En estos momentos tomamos conciencia de que nuestro modo de pensar tiene un papel decisivo en nuestro modo de sentir y, a su vez, en el modo de comportarnos.

Cuando los psicólogos trabajamos las emociones desde el pensamiento consideramos que la conducta no es consecuencia de las emociones, ni las emociones son el resultado de lo que ocurre en la realidad; si fuera así, todas las personas tendríamos similares emociones ante similares situaciones. Se parte de la idea de que los sentimientos son causados más por el modo de percibir los hechos, es decir, por las creencias, las ideas y la forma de interpretar lo que ocurre en la realidad que por la realidad misma. Cuando lo que ocurre a nuestro alrededor lo percibimos en términos de desconfianza y temor actuamos con cautela o nos paralizamos. Cuando lo percibimos con confianza, seguridad y optimismo actuamos con seguridad, con constancia, etcétera. Es decir, dependiendo de cómo percibimos la realidad, así actuamos. Muchas personas se conectan mejor con sus emociones a través de lo que piensan que a través de lo que sienten. Para estas personas es más fácil trabajar las emociones desde las creencias, ideas y pensamientos, porque desde ahí entienden lo que les ocurre.

La secuencia sigue este proceso: el acontecimiento externo (una mala cara de una compañera, un desplante, un fracaso personal, una noticia triste, etc.) es percibido de una determinada manera (depende de las ideas o creencias que tengamos) y este modo de percibir desencadena una emoción (los sentimientos que nos perturban); en consecuencia, actuamos de una forma determinada.

ESQUEMA DE FUNCIONAMIENTO RACIONAL-EMOTIVO: PERCEPCIÓN-EMOCIÓN-CONDUCTA



Algunos modos de percibir la realidad nos perturban, nos hacen sufrir, porque se convierten en pensamientos o ideas dogmáticas, imperativas y abrumadoras. Los psicólogos decimos que son creencias o pensamientos *distorsionados*, y se llaman así cuando reúnen las siguientes características: son pensamientos subjetivos en lugar de objetivos, irracionales en lugar de racionales, absolutistas y dogmáticos en lugar de flexibles.

Son *subjetivos* porque les falta objetividad, porque no se ajustan del todo a la realidad, no se ajustan al principio de realidad. *Irracionales* porque no son lógicos, no pueden ser verificados, dado que obtenemos conclusiones de lo que nos ocurre sin tener suficiente base para sacar esa conclusión. Son *absolutistas* porque se trata de ideas o creencias que no admiten fisuras, las cosas son así y punto, no pueden ser de otra manera. Y además son creencias o pensamientos *dogmáticos* porque nos imponen un modo de comportarnos y no admiten réplica.

Esta forma de percibir la realidad, desde ideas o creencias distorsionadas, produce

perturbaciones emocionales, y las perturbaciones emocionales conducen a comportamientos perturbados.

Generalmente, cuando experimentamos un estado emocional negativo intenso es porque registramos la realidad de forma distorsionada. Cuando vamos al médico a por unos análisis que nos han realizado porque se sospecha que lo que tenemos en el riñón puede requerir una operación, y nos la confirman, seguramente que el médico nos informa con claridad sobre qué es lo que piensa de nuestro problema y qué medidas va a tomar. Lógicamente, escuchamos con todo interés y atención lo que nos dice, y nos parece que hemos entendido perfectamente. Sin embargo, en cuanto salimos de la consulta y contamos lo que nos ha dicho el médico caemos en la cuenta de que no tenemos claras muchas cosas, se nos pasó preguntar cosas importantes; es más, posiblemente hayamos entendido algunas cosas de forma diferente a como nos las han explicado.

Por tanto, lo que nos crea tensión no es sólo lo que ese hecho objetivo nos pueda preocupar, sino los propios pensamientos e ideas sobre lo que para nosotros significan la salud, el riñón, la operación, etc., es decir, lo que pensamos o creemos sobre lo que nos ocurre.

Además de estos pensamientos distorsionados que provienen de factores emocionales, otros provienen de ideas interiorizadas anteriormente, de creencias con las que nos han educado y que se activan, es decir, se ponen en funcionamiento cuando nos ocurre algo que tiene que ver con ese tipo de ideas.

Por ejemplo, si alguien ha sido educado en la idea de que el ahorro es una virtud, lo que «tenemos que hacer» es no gastar, y las cosas «hay que» cuidarlas hasta el extremo porque «tienen que» durar lo más posible (así no gastamos comprando otra nueva), «hay que» reciclar las cosas en cualquier circunstancia y lugar, «tenemos que» aprovechar las cosas útiles aunque estén pasadas de moda, comprar es algo que proviene de la sociedad de consumo y «tenemos que» luchar contra el consumismo. Posiblemente este ejemplo parezca exagerado, pero en nuestra vida cotidiana funcionamos guiados por creencias imperativas y absolutistas.

Este discurso interior, que limita innecesariamente nuestra libertad y del que no somos conscientes, es el responsable de nuestro malestar emocional. A este tipo de discurso Ellis (1999) lo llamó *pensamientos irracionales*. Una vez que hemos aprendido y comprobado que somos nosotros mismos los que provocamos esos sentimientos de miedo, ansiedad, angustia, ira o depresión, ya estamos en condiciones de poner los medios para combatirlos. En cambio, mientras atribuyamos las causas a la realidad externa, difícilmente trabajaremos por cambiarlos.

Consideramos valores absolutos algunas de las ideas sobre la vida, la pareja, la familia, el amor, las relaciones sexuales o la felicidad, que no lo son; nos parecen creencias dogmáticas muchas de las enseñanzas religiosas que no lo son, sino que son directrices y orientaciones. Acogemos muchos pensamientos absolutistas que no son racionales objetivos, que nos imponen normas de comportamiento que a su vez imponemos a otros y así los perpetuamos. Si los analizáramos despacio, veríamos que son a veces ilógicos, pero no por eso dejan de

funcionar en nuestra mente, dando continuas órdenes y generando culpa si no los obedecemos.

Que esas ideas o creencias sean irracionales o distorsionadas no quiere decir que no tengan parte de valor; por supuesto que lo tienen, pero lo que las convierte en irracionales o distorsionadas es el absolutismo con el que las vivimos, la generalización que hacemos de ellas en la vida, la imposición que suponen en nuestra conciencia, etc. Los ideales rígidos, absolutos, dogmáticos, son generalmente irracionales, son pensamientos distorsionados. Casi todas las frases que empezamos con «debería», «tengo que», es decir, con imposiciones que marcan obligaciones y órdenes, podrían alertarnos de distorsión. Esas frases se pueden simplemente sustituir por otras que se inicien con: «es preferible», «sería quizá mejor si», «desearía», etc., porque son más flexibles y suponen admitir otras ideas y creencias.

¿Y por qué percibimos de una manera o de otra la realidad? No todos los psicólogos están igualmente interesados en dedicar excesivo tiempo en tratar de conocer las causas de cuanto nos ocurre, sino más bien en conocer cómo cambiar lo que nos perturba. Posiblemente, como dice Ellis (1999), nuestras ideas irracionales tengan relación con nuestra vida infantil y con las emociones que en aquellos momentos vivimos, pero no son determinantes rígidos de nuestra vida presente. Las personas podemos cambiar las creencias, independientemente de cómo las hayamos adquirido, es por ello más importante saber cómo cambiar nuestras creencias irracionales que saber cómo fueron adquiridas.

2. CÓMO CAMBIAR LAS IDEAS IRRACIONALES: LAS AUTOINSTRUCCIONES

Las autoinstrucciones son frases que nos decimos interiormente, como si fueran órdenes verbales que nos enviamos a través del pensamiento. Con frases que barajamos pretendemos transformar las ideas irracionales, ilógicas y absolutistas. Las autoinstrucciones expresan nuestros deseos y sentimientos positivos, son la forma alternativa con la que queremos trabajar y positivizar la vida. Se recomiendan especialmente para trabajar con los sentimientos de rechazo, soledad, baja autoestima, ansiedad y depresión. Consiste en repetir frases (tipo mantras) que trabajen las «distorsiones del pensamiento».

Cualquier frase o autoinstrucción no es válida, tenemos que seleccionarlas atendiendo a criterios:

- Realistas.
- Que tengan sentido para el sujeto.
- Que sean claras y concretas.
- Frases cortas y asertivas.
- Que propicien un sentido de control por parte de uno mismo.
- Que se utilicen con convicción y repetidamente.

El proceso que se sigue en las autoinstrucciones es el siguiente:

- ✓ Definir la distorsión o el pensamiento negativo con la máxima precisión. Conviene copiar nuestros pensamientos erróneos en un cuaderno para trabajarlos posteriormente. Por ejemplo: «a mí todo me sale mal», «seguro que suspendo porque siempre tengo mala suerte», «yo no opino porque siempre tienen razón los demás», «no sirve para nada», «soy culpable por lo que hice», etc.
- ✓ Buscar alternativas de pensamiento, todas las alternativas posibles.
- ✓ Analizar las ventajas e inconvenientes de cada una de las alternativas.
- ✓ Elegir la alternativa más conveniente, y escribir una frase sencilla, clara, directa, que represente esa nueva idea que queremos trabajar para sustituir la anterior. Por ejemplo: «esto me va a salir bien», «puedo superar el examen», «voy a conseguirlo», etc.
- ✓ Decidir cuándo y cuántas veces voy a decirme esta frase, y además qué plan de acción voy a proponerme realizar para que la nueva frase o autoinstrucción se lleve a cabo.
- ✓ Actuar en consecuencia y con constancia.

3. TÉCNICAS PARA DETENER LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS

En muchos momentos de nuestra vida, especialmente por la noche, o cuando nos quedamos solos y tranquilos, los pensamientos repetitivos se imponen en nuestra conciencia, no nos dejan descansar y no podemos serenarnos, nos restringen el mundo que nos rodea y no nos dejan salir de ahí produciendo una especie de cortocircuito emocional (Nolen-Hoeksema, 2004). Sin embargo, es posible detener estos pensamientos, transformarlos o cambiarlos. El procedimiento para detener los pensamientos obsesivos es el siguiente:

- a) Conocer cuál es el pensamiento que nos perturba y dedicarle un tiempo para identificarlo. En lugar de permitir que nos ronde por la cabeza sin querer pensar en él, tanto si es uno como si es más de uno, es mejor pararse a pensar qué es lo que nos perturba (identificación del problema).
- b) Una vez que lo tenemos localizado, no hay que darle mucha cuerda, sino detenerlo de forma drástica y tajante mediante algún mecanismo que nos ayude a hacerlo, por ejemplo, diciendo verbalmente la palabra ¡Vale! ¡Hasta aquí!, o bien dando un golpe en la mesa, o dándonos un pellizco o algo que tenga un ligero tinte de dolor y que mentalmente nos detenga el pensamiento. (Este segundo paso es un refuerzo negativo, como un castigo que en adelante tiende a evitarse.)
- c) Si esto lo hacemos en varias ocasiones aprendemos a asociar, por repetición, esta palabra, golpe o gesto con la detención del pensamiento, de tal forma que, posteriormente, sólo con la evocación del objeto asociado se detenga el pensamiento. (El tercer paso es un refuerzo que por asociación se convierte en un distractor

automático.)

- d) Pensar inmediatamente en otra idea diferente o contrapuesta que nos saque de la idea o pensamiento obsesivo. Tenemos que tener preparado otro pensamiento que nos aleje del primero. Podemos también, si estamos en la cama, poner la radio, leer, ver la tele, etc. (El primero desaparece por incompatibilidad entre pensamientos divergentes.)
- e) Darle una cita. Si el pensamiento perturbador no es muy frecuente, pero cuando aparece nos perturba y no podemos continuar con normalidad la vida cotidiana, otro recurso consiste en darle una cita para dedicarle tiempo, citarlo para otra hora, por ejemplo, «ahora no, a las 10». Esto hace que el pensamiento se detenga y que en otro momento podamos dedicarnos a pensar qué nos pasa y por qué nos importuna esta idea.

Estos procedimientos son muy efectivos cuando tenemos preocupaciones obsesivas sobre la salud, los celos, pensamientos negativos, sentimientos de culpa, etc. Deben aplicarse regularmente todos los días, al menos tres veces al día, pero dependiendo de la intensidad del pensamiento y de la ansiedad que produce, ha de intensificarse la práctica.

4. CÓMO CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN PENSAMIENTOS POSITIVOS

Hay ideas y pensamientos que no son saludables porque son negativos, nos restan la confianza en nosotros mismos o nos incapacitan para afrontar las dificultades, independientemente de que sean racionales o irracionales o de que sean repetitivos o no. Podemos trabajar para cambiarlos y para transformarlos en positivos:

- ⇒ *¡Para de dar vueltas!* La fórmula es detener nuestra mente, las fantasías y recuerdos que nos importunan. A continuación podemos pensar en otra cosa totalmente distinta, un pensamiento positivo que tengamos, que lo repetimos inmediatamente en cuanto seamos conscientes de que estamos dándole vueltas o manteniendo un pensamiento negativo.
- ⇒ «*Un clavo saca otro clavo*». Éste es un sabio proverbio tibetano, que supone sustituir un pensamiento por otro o por una acción. El pensamiento no tiene por qué ser positivo, pero tiene que ser un pensamiento que nos permita distraernos del anterior y alejarnos de la perturbación emocional que nos ocasiona. Es posible que una determinada acción, cantar algo, hacer flexiones, cambiar de lugar, etc., sea suficiente.
- ⇒ *No acumules acontecimientos*. No esperes a que la gota de agua rebose el vaso, porque en este caso estamos ya dispuestos a saltar. Vacíate de lo negativo, recuerda que hay que hacer drenajes antes de sobrecargar las tuberías. Las emociones no tienen que teñirse de lo negativo por sobrecarga de tensión en la red, descarga la tensión por otras de las múltiples vías que he indicado.
- ⇒ *Marca distancia en el tiempo*, es decir, mira lo que te ocurre hoy desde el año que

viene. Es algo así como «relativiza las cosas», piensa qué importancia tendrá dentro de un tiempo lo que hoy te parece tan importante, sitúa este hecho en el marco de tu vida futura.

- ⇒ *Aprende a decir NO.* La palabra «no» es una de las que primero aprendemos en la vida y que con más firmeza repetimos de bebés, pero es una de las más difíciles de decir para muchas personas de mayores. Se debe a que mezcla la disposición de ayuda con la necesidad de sentirse útil y necesario, el deseo de no desairar a la persona que nos pide un favor, el sentimiento de culpa por no ayudar, etc. Hay que aprender a decir **¡No!** antes de sentir que ya no se puede más. Porque estando al límite, los pensamientos y sentimientos negativos afloran a cada instante. Evítalos diciendo «no» cuando así proceda.
- ⇒ *Date permiso para descansar.* Recuerda que, tal y como expuse al plantear algunas orientaciones frente a la depresión, «la salud empieza por la hora de irse a la cama». No es sólo acostarse, es sobre todo descansar.

En muchas ocasiones me han hecho estas preguntas: ¿Qué puedo hacer con las emociones negativas? ¿Cómo puedo cambiarlas? Espero que algunas orientaciones propuestas en este texto te ayuden en este camino.

11. TRABAJAR LAS EMOCIONES DESDE LA DIMENSIÓN RELACIONAL

Carmen Maganto Mateo

1. EL MANEJO DE LAS EMOCIONES DESDE EL CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

La búsqueda de la felicidad está asociada a una gestión adecuada de las emociones propias y ajenas. El análisis del comportamiento humano ha llevado a la conclusión de que las personas con un manejo inteligente de las emociones (en definitiva, con habilidades emocionales y relacionales) resuelven mejor tanto las situaciones personales como profesionales. En esta gestión inteligente entran a formar parte capacidades relacionadas con el pensamiento y la inteligencia (las llamamos cognitivas), así como capacidades relacionales. Estas habilidades o capacidades han sido denominadas «*inteligencia emocional*».

Los primeros en definir formalmente el término de «inteligencia emocional» fueron Nolen-Hoeksema (2004). Para ellos inteligencia emocional es la capacidad para controlar las propias emociones y las de los otros, para saber discriminar entre ellas, y para saber usar la información y orientar el pensamiento, para motivar y planificar acciones y obtener los logros previstos. Sin embargo, fue Daniel Goleman quien expandió este concepto a nivel mundial con la publicación de su libro, en 1996, titulado *Inteligencia emocional*. Este libro provocó un aldabonazo mundial en cuanto a la importancia de las emociones en nuestro comportamiento. Lo afectivo, tras Goleman, adquiere una mayor relevancia en la realidad social y en el mundo científico.

La inteligencia emocional, la educación emocional o el trabajo emocional implican poner en funcionamiento varias capacidades. Sin entrar en discusiones teóricas acerca de cuáles son esas capacidades, ya que depende de escuelas y autores y aquí no es el tema que interesa, plantearé aquellas capacidades y estrategias que nos permiten trabajar nuestras emociones y cómo hacer de ellas recursos para el crecimiento y el desarrollo, y cómo fomentar emociones positivas frente a negativas. Las capacidades a las que me refiero son:

Conciencia emocional frente a ignorancia emocional

Saber identificar y poner nombre a las propias emociones es uno de los ejes sobre los que gira la «sabiduría emocional», es el alfa y omega de la competencia y habilidad emocional. La estrategia para ello es la *atención* y la *autoobservación*. Prestar atención al mundo emocional,

reconocer nuestros pensamientos y sentimientos asociados es la clave para no ser avasallados por nuestras propias emociones. Las personas que perciben con claridad sus emociones pueden abordarlas con más acierto que las que las desconocen. Se trata de evitar vivir con uno mismo como si fuera un desconocido. Al desconocer lo que nos pasa corremos el riesgo de achacar o atribuir a otras causas el origen de nuestro malestar. Ayuda en algunos momentos el consejo y orientación de quienes nos conocen y nos quieren, y en ocasiones de profesionales que amplían nuestra visión.

Una forma de mejorar el conocimiento emocional de nosotros mismos es analizar las veces que criticamos a los demás. Probemos un ejercicio. Cuando nos escuchemos criticar con insistencia los defectos que nos molestan en los demás, analicemos en qué medida también nosotros tenemos esos defectos. Tal vez nos sorprenderemos si lo hacemos.

La ignorancia emocional nos sumerge en un estado de confusión y de imprevisibilidad que genera inseguridad y falta de confianza en uno mismo. Unas personas están mejor dotadas que otras para la comprensión de sus propias emociones y las de los otros, y están más capacitadas para la empatía que otras. Pero la mayor parte de la gente se sitúa entre los dos extremos, el de la ignorancia emocional y el de la sabiduría emocional, y dedican más o menos atención y tiempo a este aprendizaje.

Utilizamos distintas estrategias o técnicas para seguir manteniendo la *ignorancia emocional*. Por ejemplo, a veces nos comportamos de forma frenética, actuamos sin parar y nos cargamos de más trabajo del que podemos realizar. Ésta es una de las formas más habituales de no tomar conciencia de lo que sentimos. Otra es tensionar nuestro cuerpo de forma permanente hasta hacerlo sufrir, lo cual nos permite no tomar conciencia de las emociones al centrarnos exclusivamente en la contractura muscular, el dolor del estómago, el modo de resolver el insomnio, etc. Igualmente, las actividades cotidianas podemos hacerlas ocupando todo nuestro tiempo, de tal modo que al final del día estamos demasiado cansados para pensar qué hemos vivido y qué nos pasa. Lo ideal para mejorar el conocimiento emocional es dedicar un tiempo cada día para tomar conciencia de qué sentimos, cómo sentimos y cuándo o por qué nos sentimos así. Es una especie de «examen emocional» al final del día para avanzar en el conocimiento personal-emocional.

Para desarrollar nuestra conciencia emocional, frente a nuestra ignorancia emocional, es importante contar con alguna persona que permita la expresión emocional a nivel verbal y de comportamiento, sin emitir juicios de valor, sin rechazos, sin poner etiquetas, sin prejuicios... Si podemos honestamente *compartir las emociones con alguien que comparte las suyas*, podremos desarrollar esa conciencia emocional y reconocer qué emociones son las más comunes en nosotros mismos, con qué intensidad las vivimos, qué consecuencias tienen para nosotros.

Control emocional frente a descontrol y paralización

Las emociones tienen gran poder sobre nosotros: pueden estancarnos y paralizarnos,

pueden descontrolarnos, pueden irritarnos, pueden atemorizarnos... Sin embargo, existe evidencia de que también pueden ser controladas y que es posible aprovecharlas para conocernos mejor, conocer nuestras capacidades y crecer. Hay que tener esto muy en cuenta especialmente con las emociones de alto valor contaminante, como, por ejemplo, la envidia, el rencor o el resentimiento. Con éstas especialmente, pero con otras cualesquiera que a una persona le descontrolen o paralicen es con las que tenemos que trabajar para superarlas, transformarlas y hacerlas menos contaminantes y negativas.

Trabajar bien las emociones requiere que éstas pasen por dos filtros: el filtro del pensamiento y el filtro de las palabras. El filtro del pensamiento nos permite conocer los sentimientos y los pensamientos que las emociones despiertan, y ésta es una de las primeras lecciones del equilibrio emocional. El filtro de las palabras nos permite identificar con precisión frente a otro ser humano qué nos ocurre. A su vez, decir las emociones con palabras es lavarlas, limpiarlas, aclararlas, oxigenarlas..., es lo que nos devuelve la capacidad de cambio, de salud, e incrementa la fortaleza y el control.

Para controlar y/o manejar de forma inteligente las emociones necesitamos:

- ⇒ Desarrollar lo que se conoce como *distanciamiento interior*, que permite observarnos como si viéramos a otra persona y relativizar lo que absolutizamos como incambiable y horrible. Reconocer un estado de ánimo negativo y desconcertante ayuda a querer cambiarlo.
- ⇒ Otra estrategia para manejar la vida emocional que permite disponer de información de nosotros mismos consiste en aprender a *asociar señales físicas con pensamientos y afectos* consecuentes, y de esta forma saber anticipar en futuras ocasiones lo que nos va a ocurrir, y poder salir al paso de la situación. Para un adecuado trabajo emocional es aconsejable partir de la conciencia de las reacciones somáticas; es lo primero que percibimos como cambio. Podemos identificar un dolor en el estómago, una opresión en el pecho o una sacudida en la piel, pero nos cuesta más reconocer la depresión, la ansiedad o la cólera en su forma incipiente.
- ⇒ Puede ayudar en el trabajo con las emociones pararse a *analizar y averiguar qué es lo que desencadena la reacción emocional*, qué personas, qué situaciones, qué contexto... Cuando conocemos los desencadenantes podemos anticiparnos a las reacciones producidas y no sufrirlas de forma tan extrema.
- ⇒ En el trabajo con las propias emociones están las *técnicas de apaciguamiento*, lo que algunas personas por sabiduría popular o sentido común se dicen a sí mismas para tranquilizarse: «contrólate», «ten calma», «no es para tanto», etc. Son útiles siempre y cuando no sean las únicas formas con las que se manejen las emociones; de lo contrario, podrían terminar en una represión de la vida emocional altamente nociva.
- ⇒ *Las técnicas de distracción*, de las que ya se ha hablado anteriormente al proponer orientaciones concretas para cada una de las emociones, es otro de los modos de tranquilizar, transformar, manejar y/o desviar las emociones. Para los psicólogos

pueden equivaler al mecanismo de defensa de la anulaci3n, y aunque son v3lidas en situaciones cr3ticas, pueden anestesiar la vida emocional, porque si elegimos no pensar («m3s-vale-no-pensar-en-ello»; «ocupa-tu-tiempo-y-no-pienses»; «haz-algo-para-no-pensar»), efectivamente no sufrimos, pero nos privamos tambi3n de la capacidad de gozar, dando a este t3rmino del «goce» la amplia dimensi3n humana y social que tiene.

Empat3a frente a egopat3a: Saber ponerse en el lugar de los dem3s

Ponerse en el lugar del otro es un ejercicio de des-centramiento emocional menos f3cil de lo que parece, ya que consiste en no hacer de uno mismo el centro de la vida. Sin embargo, puede aprenderse ejercit3ndose y se pueden obtener buenos resultados para la vida emocional. La *empat3a* requiere escuchar con atenci3n y comprender pensamientos y sentimientos que no haya expresado verbalmente nuestro interlocutor. Sorprendentemente, el 90 por 100 de la comunicaci3n emocional se produce sin palabras.

Des-centrarnos de nosotros mismos y atender a las emociones de los otros es desarrollar la *actitud emp3tica*, es decir, la capacidad de ponernos exactamente al mismo nivel de los dem3s.

Esta actitud de *ponerse en el lugar de la otra persona*, pero sin identificarse con ella, supone:

- Entender las se1ales del rostro y lo que significan emocionalmente.
- Captar los sentimientos que hay detr3s de las palabras de la persona que nos habla, sus sentimientos.
- Entender los problemas que plantea percibi3ndolos en su contexto y situaci3n.
- Confiar en su capacidad para salir adelante.
- No valorar, ni juzgar, respetando la libertad del otro.
- Respetar su intimidad, aquello que voluntariamente nos quiera comunicar.
- Aceptarlo como es, y aceptarlo tal y como quiere llegar a ser.
- Ver al otro, y no «mi» problema, «mi» punto de vista, «mi» opini3n, «mis» conocimientos, «mi» experiencia...

Hay tres condiciones en las que trabajar para que este «ponerse en el lugar del otro» pueda darse y la madurez emocional se desarrolle:

La congruencia. Consiste en estar en contacto con nosotros mismos, con lo que sentimos y pensamos. Es muy importante que yo sepa lo que realmente pienso y siento, y que sea capaz de actuar y hablar en consecuencia con toda honradez. La congruencia le sitúa a uno en un plano de libertad frente al otro; al ser uno consciente de s3 mismo, no ser3 arrastrado por la situaci3n o por el otro a hacer o decir cosas que realmente no siente o no piensa. Congruencia quiere decir ser sincero consigo mismo, ser coherente, aut3ntico.

Aceptaci3n incondicional del otro. Supone aceptar al otro como es, tratar de aceptarle

como es aquí y ahora, no más adelante, cuando sea mayor o cuando cambie y madure o cuando tenga más prestigio. Y tratar de aceptar todos los aspectos de su persona: sus gestos, su forma de hablar, su manera de enfocar la vida, su inteligencia, su cuerpo, sus actos... Esto hace que uno no trate de manipularle, de cambiarle y favorece que el otro pueda expresarse libremente, con confianza.

Esfuerzo por captar el mundo interior del otro, sus sentimientos, sus posibilidades y sus limitaciones. Ponerse en el lugar del otro, pero sin dejar de ser uno mismo.

Esta capacidad es la base de las habilidades sociales y emocionales, y de otras emociones como la compasión, la ternura, la confianza, etc.

La ausencia de empatía origina dificultades para aprender otras competencias sociales básicas y provoca lo que puede denominarse *egopatía*. La persona *egópata* carece de tres competencias básicas: sensibilidad para las señales corporales y ajenas, dosificación adecuada de las emociones y sincronización de las propias emociones con las de los demás. Por ello, las personas sin empatía, o las personas *ego-páticas*, con frecuencia se ríen cuando está fuera de lugar, no saben cuándo deben terminar una conversación, hablan demasiado o demasiado poco, sólo hablan de sí mismas o son incapaces de hablar de sí mismas, se aproximan en exceso a su interlocutor, bien sea físicamente o con preguntas indiscretas, o bien evitan cualquier contacto, incluso el contacto visual, etc. Estas personas necesitan re-aprender los principios básicos de las relaciones emocionales-sociales, consigo mismas y con los demás, basadas en la empatía.

2. EL MANEJO DE LAS EMOCIONES DESDE EL CONCEPTO DE SALUD INTEGRAL

El entrenamiento adecuado para manejar las emociones produce salud y bienestar a largo plazo. En un principio este trabajo no es fácil ni a veces satisfactorio. A corto plazo nos apetece aislarnos, mostrar la herida que tenemos, pero esto tiene también un coste que va siendo cada vez mayor a medida que pasa la vida. Por ello, el coste/beneficio del trabajo personal con las emociones es más a largo plazo que a corto. El principal beneficio es la salud, entendida desde una dimensión global: salud física, satisfacción personal, serenidad relacional, optimismo, felicidad, etc. Para conseguir esta salud integral necesitamos tomar algunas «medicinas» emocionales o eliminar de nuestra vida algunos «parches» que no nos permiten sentirnos bien. Algunos remedios emocionales válidos son:

Tomar vitaminas afectivas y proporcionar caricias emocionales

Las «vitaminas» afectivas ayudan a crecer y a madurar. El resultado de tomarlas asiduamente, aun en pequeñas dosis, produce efectos asombrosos y asegura el crecimiento de

otras emociones positivas. Son varios los autores que, con distintas formulaciones, plantean la importancia de tomar vitaminas emocionales y de proporcionarnos caricias emocionales (Clough, 2004; Filliozat, 2003; Märtin y Boeck, 2000; Steiner, 2002).

Algunas de las vitaminas afectivas que debemos cuidar que existan en nuestro «botiquín emocional» y que hemos de tomar son las siguientes:

Cuidar y equilibrar las cinco fuentes básicas de energía:

- ⇒ Alimentación.
- ⇒ Sueño.
- ⇒ Descanso.
- ⇒ Trabajo.
- ⇒ Hobbies.

No se expondrán los beneficios de cada una de ellas porque son sobradamente conocidos. Una adecuada alimentación, las necesarias horas sueño y el descanso para reparar fuerzas son elementos de bienestar, son vitaminas que tomamos para sentirnos mejor. El equilibrio entre nuestros hobbies y la vida laboral va en el mismo sentido. Estas fuentes de energía, si se cuidan, nos proporcionan satisfacción, vigor y salud. El equilibrio entre ellas nos reporta la energía necesaria para sentirnos bien. Sin embargo, a veces abusamos de cada una de estas fuentes de energía, por ello no nos va tan bien como nos podría ir, porque carecemos de energía para afrontar las situaciones emocionales adversas.

Proporcionarnos caricias físicas y psicológicas: Darnos abrazos, palmadas, besos, apretones de manos, caricias, etc., para sentirnos queridos físicamente, entra a formar parte de las necesidades básicas del ser humano. Otras caricias simbólicas, psicológicas podríamos decir, son los refuerzos positivos: alabar lo que otros hacen bien, hacer público un éxito laboral, dar gracias por el trabajo en colaboración, celebrar los cumpleaños y fiestas personales... Todas las demostraciones de cariño son vitaminas afectivas.

Sonreír, sonría a menudo, por favor. La sonrisa es una de las *caricias* no verbales de mayor bienestar para uno mismo y para los demás. Sonreír dilata, distension, expande y purifica la respiración, oxigena los pulmones, además de otra gran cantidad de beneficios que reporta que no es posible exponer aquí. Un consejo muy concreto y muy útil: siempre que te encuentres con una persona, antes de hablar nada, sonrítele, sonrítele sin más, empieza por la sonrisa. Mientras se sonríte no se puede hablar con acritud, mostrar enfado, rabia, ira o tristeza. ¡Inténtalo!:

Te cuento un ejemplo. En una empresa americana en la que los productos se vendían telefónicamente hicieron el siguiente experimento. A la mitad de las telefonistas les dieron la consigna de que cuando cogieran el teléfono primero sonrieran y, con la boca sonriendo, contestaran: «¿Sí? Dígame qué desea, por favor. Las otras telefonistas contestaban la misma frase, pero no les dieron la consigna de que sonrieran, y por tanto no lo hacían. Al cabo de un tiempo los clientes llamaban y decían: «El otro día hablé con una telefonista muy sonriente y simpática, ¿se puede poner, por favor?». Por supuesto que ningún cliente veía la cara de ninguna telefonista, pero el nivel de ventas aumentó más con estas telefonistas que sonreían físicamente al contestar que con las otras, y los clientes «percibían» la sonrisa (creían que las habían visto sonreír) en el tono de la

comunicación, en la intensidad de la voz, modulación, etc. Una cosa aparentemente tan sencilla como ésta produjo estos efectos. ¿Os imagináis si lo utilizáramos más a menudo en nuestra vida? Por ello, «¡sonríe, por favor!».

Sentido del humor: Se define el humor como la reacción de alegría, hilaridad y diversión que produce una situación, incluso cuando ésta afecta al propio sujeto. El humor no es sinónimo de sonreír, pero suele acompañarlo. El sentido del humor relativiza, no dramatiza lo negativo, permite mantener el control de las emociones negativas, brinda la oportunidad de acercamiento, es un buen drenaje del dolor y de la negatividad. El sentido del humor busca provocar la risa de los demás de forma positiva, relajante, y por ello desdramatiza las situaciones. Incluso en los tratamientos psicológicos se utiliza la risoterapia como método curativo. Aunque no se está absolutamente seguro de la relación entre sentido del humor y salud, las investigaciones van por ahí. Por ejemplo, se ha confirmado que el humor tiene un poder cohesionante, acerca a las personas, reduce las distancias y aminora los conflictos, las hostilidades, etc.

Brindar generosidad: Es una de las caricias y vitaminas emocionales más importantes. Supone algo así como perdonar sin tener en cuenta el número de veces, o algo así como dar sin esperar recompensa. Brindar generosidad es demostrar afecto más allá de lo esperado por otra persona. Al hacerlo, a veces desbordamos al que lo recibe, por ello hay que hacerlo con suavidad y discreción, sin apabullar, deslumbrar o atosigar. Las vitaminas hay que tomarlas en su justa medida, igual que las caricias, igual que todo en la vida, pero más vale andar sobrados que escasear de ellas.

Respetar nuestro ritmo y vivir el presente: Es una caricia emocional que nos hacemos a nosotros mismos y hacemos a las demás personas, aceptar nuestro ritmo y nuestros tiempos, dejar las prisas y no compararnos con el ritmo de los demás. Vernos y sentirnos con calma, en sitios destinados para ello, sin miedo a que la vida se nos vaya, se pase y no hayamos hecho lo que queríamos. *Vivir el presente* no significa vivir sólo para el presente, sino vivir y disfrutar de lo que en cada momento la vida nos depara y saber situarlo en el contexto de quiénes somos, de cuál es nuestra vida y nuestro entorno, eso es disfrutar del presente.

Utilice mascarillas antitóxicas

He repetido que las emociones son contagiosas. Es cierto que algunas personas son más vulnerables al contagio emocional negativo que otras; por eso es importante conocernos y saber elegir nuestras relaciones, así como saber qué personas nos contagian serenidad, calma, alegría o, por el contrario, tristeza, rabia o agotamiento. Cuando lo sabemos, quizá no podamos ni debemos evitar estar con estas personas, pero podemos prepararnos para no dejarnos invadir por las emociones negativas que nos transmiten, evitando atribuirnos sentimientos que no nos corresponden. Conviene, por tanto, utilizar mascarillas antitóxicas que impidan la contaminación emocional negativa o, si llegamos a contaminarnos, que sea en la menor medida posible. Las personas que se dedican a actividades de ayuda psicológica, al

estar en contacto con la enfermedad mental, el sufrimiento humano y, en muchas ocasiones, con el sentimiento de impotencia al no poder ayudar, corren el riesgo de contagiarse de emociones negativas. Es una obligación personal cuidar la propia salud psicológica.

Si existen en nuestra familia o en nuestras relaciones laborales personas «tóxicas», habrá que utilizar con ellas mascarillas antitóxicas. ¿Qué supone esto? Veamos algunas recomendaciones.

Démosles a estas personas *el tiempo imprescindible* en nuestra vida. Evitemos, en la medida de lo posible, darles más espacio del que podemos tolerar para nuestra salud psicológica.

Necesitamos «mascarillas» de protección frente al maltrato verbal, el insulto o el desprecio, los gestos hirientes, la ironía, el silencio agresivo y rechazante, etc. *No toleres que te agredan*, nadie tiene que tolerar la agresión. Es verdad que quizá la persona agresora no se dé cuenta, puede ser que esté enferma, puede ser que considere que no sea una agresión para ella... Lo primero que tenemos que hacer es darle a conocer que su conducta nos hace daño, nos hiere y pedirle que la modifique. Algunas personas con su silencio, con sus frases hirientes o con el tono de voz, agreden. *No toleres la agresión*, no te acostumbres a ella, hazles ver que su conducta hiere.

Habitualmente nos alejamos de las personas que nos crean malestar o ira. Si no procede, poner en práctica aquellas autoinstrucciones o consignas que nos ayuden a salir airosos de la situación.

Una buena protección o «mascarilla antitóxica» consiste en situar las palabras en su contexto, no agrandarlas, saber atribuirles al estado de ánimo o a las emociones del momento que pasa esa persona, *racionalizar la situación*, no «emotivizarla» todavía más. Recordemos también que quizá nosotros tenemos la espalda «quemada» y no sea problema de la otra persona, sino nuestro. Si intentamos hacernos un poco más resistentes al dolor ganaremos en fortaleza, nos haremos menos vulnerables y más resistentes.

Es una mascarilla antitóxica adecuada en nuestra vida, que utilizamos sin saber que lo es, la interiorización, la reflexión antes o después de un contacto contaminante, es decir, purificar, limpiar, drenar aquello que nos ha contaminado, volver a recuperar la serenidad sin culparnos desproporcionadamente, ni culpar exclusivamente a la otra persona. Tenemos suerte, porque estos métodos, si se hacen bien, son una fuente de salud.

No utilice disfraces emocionales

Los «disfraces» emocionales sirven para camuflar las emociones pero se paga un precio (Soler y Conangla, 2004). Son disfraces emocionales todas las actitudes que utilizamos para ganar amor, afecto y estima de los demás, traicionando lo que somos. Si convertimos el enfado en actitudes de suavidad extrema, la agresión en actitudes y expresiones de extrema dulzura, y lo hacemos durante mucho tiempo, podemos terminar no sabiendo bien quiénes somos en realidad.

Los disfraces emocionales que utilizamos más comúnmente son:

La apariencia de invulnerabilidad: soy tan fuerte que nadie puede conmigo ni contra mí. Puedo con todo, las cosas no me afectan, soy capaz de hacer todo lo que me propongo.

La máscara del *control*: controlo mi vida, lo que hago y lo que no hago, y así controlo la de los demás. Soy dueño absoluto de mí mismo. Nadie puede controlar mi vida, soy yo el que en todo momento domino lo que ocurre. Nunca me altero, no me enfado, no me irrito...

La máscara de la susceptibilidad, del **victimismo** y del dolor. Nos la ponemos para que los demás tengan más cuidado porque todo nos hiere. Este disfraz intenta atraer la atención y el afecto de la gente, pero en el fondo puede provocar el efecto contrario, el rechazo.

La máscara de la **madurez**, intentando no mostrar emociones para no ser considerados débiles, manifestándonos más distantes y fríos de lo que en realidad somos y ocultando los puntos débiles.

La máscara de la **perfección**. Estas personas siempre son modelo y ejemplo de los valores en los que han sido educados. No se pueden permitir fallar, ni siquiera cambiar, porque el mundo de sus valores y emociones se les vendría abajo.

Utilice las técnicas corporales y mentales que le ayuden a regenerar su salud

Para una adecuada integración de la salud, se recomienda utilizar técnicas que se ha comprobado que aportan beneficios y efectos saludables. Enumero las más conocidas y recomendadas para alcanzar una salud integral:

- ⇒ Técnicas *psicofísicas*, o técnicas de trabajo corporal, es decir, las que parten del trabajo con el propio cuerpo como medio de manejar o apaciguar las emociones. Entre ellas están las técnicas de relajación, yoga, tai-chi y otras igualmente relajantes. Las personas que las practican conocen los beneficios que aportan para el manejo y control de las emociones, especialmente de las reacciones psicofísicas de las que hablamos ampliamente al exponer las bases neurológicas de la emoción.
- ⇒ Técnicas de *interiorización y conocimiento*, tales como: concentración, meditación, autoconciencia y el desarrollo de la atención. Todas ellas tienen la capacidad de conectarnos con nosotros mismos, ayudarnos a experimentar las emociones desde una perspectiva más serena, tomar distancia de los impulsos que no controlamos, movilizar los valores que cada persona busca en los momentos de interiorización personal.
- ⇒ Técnicas de *descarga física y motórica*. Muchos psicólogos recomiendan que, especialmente a partir de una determinada edad, el ejercicio físico se incorpore a la vida rutinaria de la persona en razón de los beneficios que produce. A todas las edades he comprobado que ejerce en las personas el poder de calmar y tranquilizar el ánimo, y energizar el cuerpo. Además están los beneficios antiestrés que el ejercicio físico diario proporciona en situaciones de exámenes, de ansiedad, de fatiga mental, etc. El

ejercicio es conveniente que se incorpore a las rutinas de cada persona y se elija aquello que sea más asequible a la vida diaria, como andar, pasear, nadar..., o bien que se realice el ejercicio diario que se deriva de las tareas y cuidado de la casa.

3. EL MANEJO DE LAS EMOCIONES DESDE EL PODER DE LAS PALABRAS

Las palabras tienen poder, mucho poder. Nos dicen quiénes somos, adónde vamos y de dónde venimos, nos dan identidad, nos obligan a pensar. Su poder reside en la capacidad que tienen de hacer daño o de hacer bien; pueden ser terapéuticas o mortíferas, son «un arma de dos filos». Tienen el poder de clarificar nuestras ideas y nuestros sentimientos, ponen orden en nuestro interior y aclarar la confusión.

Juan José Millás escribe en uno de sus artículos (cf. Soler y Conangla, 2004) que, al nacer, alguien toma en sus brazos aquel pedazo de carne fresca y la comienza a amasar con palabras. Es una bonita metáfora muy ilustrativa. Las palabras, los mensajes que nos dieron las personas que más nos quisieron, fueron configurando nuestras emociones y sentimientos. No sabíamos qué era miedo, envidia, rabia o alegría, pero gracias a ellos conseguimos identificar nuestras reacciones y ponerles palabras. Nosotros las aprendimos y aprendimos también a identificar antes y con más precisión unos sentimientos y emociones que otros. Nos «bañaron» literalmente con verbos, adjetivos o pronombres: «mi vida», «cariño mío», «chiquitín de la casa», «mi amor»..., o nos bañaron con prisas, en silencio o protestando porque llorábamos. Nos echaron «polvos de talco» para cuidar nuestra piel física y emocional, nos masajearon el cuerpo, lo mimaron, cuidaron... y las palabras acompañaron este cuidado. Durante meses y quizá años, nos cogieron en brazos, nos acunaron y cantaron... y lo hicieron con unas palabras, a cada uno con palabras diferentes, con un tono emocional distinto. También nos enseñaron los peligros, el orden, la ley, nos enseñaron el propio lenguaje y también nos hablaron de amor. Y con ellos siempre la palabra, presente y poderosa, estaba identificando emociones, configurando y guiando nuestra existencia e identidad... Oímos, por consiguiente, unas palabras más que otras, oímos más unos verbos, adjetivos y adverbios que otros. Así aprendimos un vocabulario emocional básico que cada persona mantiene toda la vida con resonancias muy particulares.

Con las palabras se han cocinado los pensamientos y la cultura, se han servido las creencias y valores, y se ha aderezado la adaptación social. Desde la infancia la palabra se convierte en la vía maestra de la comunicación, el encuentro, la identidad, la relación, el afecto y el desafecto. Por eso, los tratamientos psicológicos tienen un componente verbal tan importante, es como un segundo maternizaje que permite re-estructurar el lenguaje emocional y las propias emociones.

Expresar verbalmente nuestros estados emocionales es un paso necesario para el trabajo emocional. Cuando lo hacemos reconocemos si nuestras palabras suponen para los demás

«caricias emocionales», o bien si son «toxinas emocionales». Las «caricias» o «toxinas» pueden ser verbales o no verbales, pueden ser silenciosas o comportamentales. Ya que sabemos que la palabra es un arma de dos filos, utilicemos la palabra de forma terapéutica en nuestras relaciones humanas. Se desarrolla la capacidad de amar dando y recibiendo «caricias emocionales», más que dando y recibiendo «toxinas emocionales».

Muchos desequilibrios emocionales provienen de no ser capaces o de no querer manifestar los propios sentimientos. Hay personas que apenas pueden decir de ellas mismas algo más que si están bien, mal o regular. El vocabulario emocional es muy pobre, no saben qué tienen que contar porque no saben en definitiva qué les pasa, sólo perciben una confusión o tensión emocional que no saben expresar. El intento de hablar de ellos mismos les resulta agobiante y doloroso, y, sin embargo, *sólo poniendo palabras a las emociones* sabemos lo que nos pasa.

El entrenamiento emocional se logra más con la ayuda y el ejemplo de los que nos rodean. Esto no implica que tomen la actitud de «salvadores», rol propio de formadores, orientadores y psicólogos, encargados de seguimientos de procesos personales, educativos, etc. Este rol es usual porque nos gusta saber que nos necesitan, porque ayudando nos sentimos más capaces, más sanos y mejores, y hemos sido educados en la idea de la importancia de ayudar y hacer felices a los demás. También porque confundimos a las personas con dificultades emocionales con personas impotentes e incapaces de solucionar los problemas por sí mismas.

Los asuntos emocionales requieren de un tiempo adecuado para hablar de ellos, no es algo que deba hacerse estando cansados, en los cortes publicitarios, o porque toca. Estos tiempos, y más en situaciones de conflicto, deben ser tiempos de «calidad» que garanticen la expresión emocional apropiada.

Al relatar nuestra vivencia a otro ser humano e intentar hacerlo de forma coherente para que lo entienda, hacemos el esfuerzo de buscar aquellas palabras que nos parecen más idóneas, las frases que son más adecuadas y los fragmentos de la experiencia que mejor representan lo que queremos expresar.

Los *beneficios producidos por las palabras* utilizadas de este modo son muy enriquecedores. Poner palabras a nuestros problemas sirve como:

- ⇒ *Drenaje emocional* de todo aquello que es nocivo y está contaminado. Lo primero que tenemos que hacer con una herida, con un problema o con un dolor es una labor de desatascar lo que está obstruido, facilitar la experiencia de catarsis. Siempre recuerdo que una de las novelas que más me enseñaron de la capacidad sanadora de las palabras, decía que los psicólogos eran algo así como *fontaneros*, porque al desatascar una tubería permitimos que de nuevo el agua circule por todas las cañerías del organismo, mientras que cuando alguna tubería está atascada, el agua (emociones negativas, problemas no hablados, etc.) circula con una fuerza mayor por el resto de las tuberías con el peligro de romper o hacer estallar las tuberías adyacentes. Las palabras sirven para desatascar, permiten hacer un drenaje emocional adecuado.
- ⇒ *Oxigenación y limpieza*. Una vez que se ha aplicado el drenaje, lo que procede es

limpiar bien las heridas, oxigenarlas, dejarlas preparadas para un tratamiento específico. Unas palabras sirven para el drenaje, otras para limpiar y oxigenar nuestra vida emocional.

- ⇒ *Aprendizaje para utilizar la brújula.* A veces tenemos la sensación de que no sabemos dónde estamos y adónde vamos. El camino puede tener vericuetos imprevistos que hacen que nos sintamos perdidos. Alguien nos recuerda de nuevo que tenemos un mapa. Nos ayuda a utilizar la brújula para orientarnos hacia nuestras metas y objetivos, reorientarnos y enderezar el rumbo. Permitamos, si lo necesitamos, que alguien nos enseñe a utilizar la brújula, para coger de nuevo nuestro proyecto de vida y ver cuándo y dónde nos hemos extraviado, o para perseverar en lo que consideramos esencial.
- ⇒ *Tomar el timón de la propia vida.* Con las palabras, es decir, hablando, re-conocemos de nuevo, con una visión más amplia, quiénes somos y adónde vamos. No es aconsejable dejar que sean otros los que decidan continuamente por nosotros mismos, pedimos orientación y ayuda para dirigir nuestra propia vida, para tomar el timón con nuestras manos. Al final hemos de ser nosotros mismos los que decidimos qué hacer y cómo.
- ⇒ Finalmente, el poder de las palabras es inmenso porque sólo cuando *ponemos palabras al dolor* podemos superarlo. Quizá sea la mayor de las ventajas, pero es costoso. Es difícil poner palabras a la adopción que ha sido ocultada, a la muerte innombrable, al abuso sexual infantil, a los complejos, etc., que no se han querido relatar hasta el momento. Sólo a través de las palabras haremos una buena cura emocional, un drenaje adecuado, una limpieza segura, una identificación precisa del problema, y podremos tomar de nuevo el timón de nuestra vida.

Si los beneficios son tantos, nos preguntamos: ¿por qué no creamos más espacios personales y familiares para las palabras, espacios para dialogar, compartir, ofrecer y recibir ayuda, espacios para hacer de la palabra, la nuestra y la de los demás, un lugar de encuentro emocional? No hay una única respuesta, pero sí una razón que todos hemos experimentado. Necesitamos que la persona o personas que escuchan estén en disposición de usar la palabra adecuadamente, y esto no es fácil, no siempre se da. Es necesaria esa *actitud empática* de la que hablábamos anteriormente, para permitir que nuestra comunicación tenga un beneficio terapéutico y sea sanadora. Es necesaria una *actitud de contención*, como si el que escuchara fuera un recipiente que guarda con respeto lo que le ha sido permitido escuchar, sin la necesidad de contarle o sin vomitarlo a otros, sin tener que devolverlo con consejos demasiado rápidos. Esta contención emocional es la que tendría que practicar cualquier terapeuta en su trabajo profesional. En resumen, de nuevo apunto a otro reto que tenemos en la vida: ayudarnos, curarnos y hasta crearnos y desarrollarnos a través de las palabras.

Para ampliar lo que se viene diciendo, señalo algunas técnicas *verbales* más frecuentemente utilizadas para el trabajo personal con las emociones, y cuyos beneficios están

demostrados:

- ⇒ Hablar de los problemas con alguien de confianza o con un profesional experto en lo que nos ocurre. Quizá sea ésta la forma más conocida y usual al alcance de la mano para todo tipo de personas. Examinar con las palabras el estado emocional, es decir, examinar qué sentimos, cómo, ante qué situaciones, etc., de forma libre. Esto exige sinceridad y honestidad, decir lo que se siente y cómo se siente, no engañar ni engañarse. Y exige, sobre todo, ser valientes para vencer la propia censura cultural, ética, política, que hemos desarrollado. Además, para el que escucha la confianza supone contar con el permiso para entrar en la vida del otro.
- ⇒ Escribir la biografía o llevar un diario. Al escribir nos vemos desdoblados, relatándonos a nosotros mismos, como si de otra persona se tratara, lo que nos ocurre. Pero no es igual que pensar porque, al tener que ponerlo por escrito, concretamos lo que nos ocurre, tenemos que elegir unas palabras u otras, unos hechos u otros, y comprobamos qué es lo que en concreto seleccionamos, o bien rechazamos, plasmándolo por escrito. Un escrito podrá en el futuro releerse y entender desde cuándo nos sentimos así o por qué nos sentimos así.
- ⇒ Exponer lo que deseamos, lo que pensamos o sentimos en los espacios que, como pareja o en familia, hemos destinado para ello: sean los fines de semana, después de la cena, vacaciones, etc. Tomar la palabra para decir y decirnos quiénes somos y qué deseamos es una actividad terapéutica en sí misma.

El trabajo con las emociones, lo que llamamos educación emocional, capacita para crear relaciones y para mejorar las que ya poseemos. Para ello, la receta es sobre todo una combinación de esfuerzo y constancia. Los buenos resultados de este trabajo requieren perseverancia, sobreponerse a las dificultades y contar con las recaídas. La voluntad para conseguir las metas es algo que en la actualidad ha dejado de tenerse en cuenta en la educación. La facilidad para adquirir casi todo de forma inmediata, con poco coste personal y con mayor coste económico, no facilita el trabajo de gestión de las emociones, que requieren poco coste económico y mucho coste personal.

12. BUENAS PRÁCTICAS DE EMOCIONES POSITIVAS

Carmen Maganto Mateo
Juana María Maganto Mateo

Mi vida emocional ([Descargar o imprimir](#))

Realiza el siguiente ejercicio dedicando un tiempo prolongado para tomar conciencia de tu situación emocional actual. Hazlo tranquilamente, y después de haberlo terminado guarda el ejercicio y revísalo al cabo de dos días, cambia algo si lo crees conveniente, y cuando estés de acuerdo con lo que has escrito dalo por terminado. Al continuar con la lectura del texto encontrarás que conoces mejor tu situación emocional.

El trabajo tiene tres partes:

- A) *Reflexionar* sobre tu situación emocional actual, es decir, anotar todas las emociones que experimentas en este momento de tu vida. Describe cuál es tu clima emocional.
- B) *Analizar* qué es, a tu juicio, lo que origina estas emociones. Anota todas las circunstancias que creas que influyen en tu estado emocional.
- C) *Escuchar* atentamente tu cuerpo, las sensaciones físicas que tienes, las alteraciones, las molestias, etc.

Emociones/sentimientos	Sucesos externos	Reacciones corporales
¿Qué emociones predominan en este momento de tu vida?	¿Qué estímulos, sucesos o situaciones crees que han contribuido para que te sientas así?	¿Qué reacciones físicas experimentas en tu cuerpo cuando te sientes así?

La expresión de las emociones

([Descargar](#) o [imprimir](#))

Este ejercicio debe realizarse primero individualmente y, si lo deseas, puedes compartirlo posteriormente con tu pareja, familia o algún amigo o amiga.

1. ¿Cuáles son los momentos en los que más vives la alegría o más se vive en tu familia? Elige tres:
 - a)
 - b)
 - c)

2. De 1 a 10, ¿cómo te sientes de feliz? O bien, ¿cuál es el clima familiar con relación a felicidad, serenidad, bienestar, satisfacción...? Explica tu respuesta.

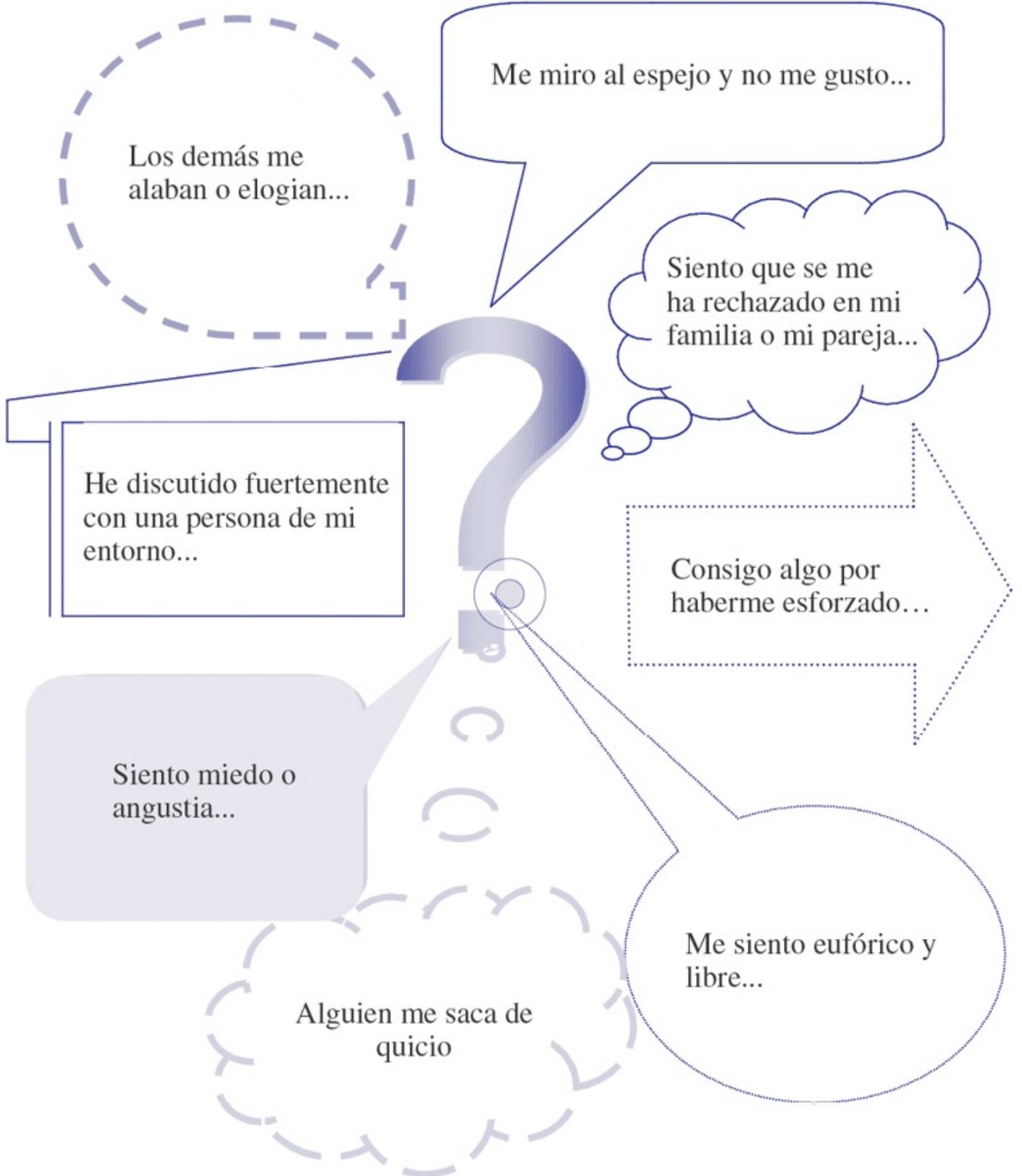
3. ¿En qué situaciones has sentido la emoción de fluir?

4. ¿Cómo están presentes en tu vida la satisfacción, la serenidad, la alegría y el sentido del humor, y cómo se manifiestan en tus relaciones humanas? Explica tu respuesta.

5. La agresividad está presente en todas las relaciones sociales. ¿Cómo la expresas personalmente y cómo se expresa en tu familia? Explica tu respuesta.

TOMADE CONCIENCIADE MIS REACCIONES EMOCIONALES

«¿Qué me digo a mí mismo cuando...»



1. Tómate un tiempo para pensar de qué te QUEJAS habitualmente, bien sea en alto o en tu interior. Pregunta a alguien de confianza qué quejas oye habitualmente de ti.
2. Analiza con objetividad qué PARTE de responsabilidad tienes en aquello de que te quejas.
3. ¿Qué técnicas de las propuestas puedes utilizar para cambiar tus quejas y, por consiguiente, tu estado emocional?

¿Cuál es mi grado de salud emocional?

([Descargar](#) o [imprimir](#))

Rodea con un círculo la respuesta que consideres más adecuada, teniendo en cuenta que 1 es el valor más bajo, es decir, poco o nada, y 10 es el valor más alto.

Puedes pedir a alguien de confianza que lo conteste pensando en ti. Posteriormente puedes comparar los acuerdos y los desacuerdos que hay entre vosotros en función de las puntuaciones, así como las razones que habéis pensado para dar esa puntuación.

En función de los resultados, puedes decidir qué cambios te convendría hacer para mejorar la salud emocional.

1. ¿Cuál es, a tu juicio, el nivel personal de salud atendiendo a las 5 fuentes básicas de energía que se citan en el texto? 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Razona la respuesta

2. ¿Qué caricias físicas y psicológicas te ofreces o te ofrecen las personas más queridas? 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Razona la respuesta

3. ¿En qué medida la sonrisa es un elemento de salud en tu vida? 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Razona la respuesta

4. ¿En qué medida expresas o vives el sentido del humor, o bien en qué medida se expresa y vive en tu familia? 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Razona la respuesta

5. ¿Cuál es tu nivel de resiliencia o el de alguna de las personas que más quieres? 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Razona la respuesta y explica en qué situaciones has experimentado esta resiliencia

Suma las puntuaciones obtenidas. TOTAL

Si la suma de las respuestas es superior a 40: Buen nivel de salud emocional.

Si la suma de las respuestas es entre 20 y 40: Nivel medio de salud emocional.

Si la suma de las respuestas es inferior a 20: Bajo nivel de salud emocional.

Piensa si necesitas tomar alguna decisión para trabajar la salud emocional personalmente o en tu familia.

Orientaciones más útiles para trabajar con las emociones positivas ([Descargar o imprimir](#))

Este ejercicio puede ponerse en común con la pareja, familiares u otras personas, expresando cada uno las razones por las que considera útiles sus elecciones

Tras leer las orientaciones y estrategias que se plantean para trabajar con cada una de las emociones, elige las dos o tres que serían más útiles para ti si estuvieras viviendo una situación emocional determinada.

Emoción	Orientaciones
Fluir	a) b) c)
Resiliencia	a) b) c)
Optimismo	a) b) c)

Orientaciones más útiles para trabajar con las emociones negativas ([Descargar o imprimir](#))

Este ejercicio puede ponerse en común con la pareja, familiares u otras personas, expresando cada uno las razones por las que considera útiles sus elecciones

Tras leer las orientaciones y estrategias que se plantean para trabajar con cada una de las emociones, elige las dos o tres que serían más útiles para ti si estuvieras viviendo una situación emocional determinada.

Emoción	Orientaciones
Tristeza	a)
Depresión	b)
	c)
Envidia	a)
Celos	b)
	c)
Agresividad	a)
Ira, Rabia	b)
	c)
Miedo	a)
Ansiedad	b)
	c)

Decálogo para fomentar las emociones positivas

Hace unos años, trabajando con unos compañeros en un Programa preventivo sobre Imagen Corporal y Trastornos de Alimentación para jóvenes denominado PICTA (Maganto et al., 2000), adaptamos los consejos que Zaraï (1996) proponía para aprender a quererse, y los transformamos en un decálogo para fomentar emociones positivas. Pienso que este decálogo sigue siendo válido para todas las personas interesadas en trabajar con las emociones:

1. No te sigas comparando con los demás o comparando a los demás contigo mismo. Tú eres una persona única y debes respetar tu singularidad. Siempre habrá quien tenga más cualidades que tú en algo, pero no en todo.
2. No te envíes mensajes negativos. Deja de criticarte ante cualquier fallo. Los pensamientos negativos conducen a sentimientos negativos y minan la autoestima. Por ello, envía un «stop» ante pensamientos como: «no valgo para...», «no soy...», «no tengo...», «nunca consigo...», «jamás llegaré a...».
3. Sé indulgente con los demás y contigo mismo. Recuerda que nadie es perfecto, no lo exijas a otro, pero tampoco a ti mismo. Por el contrario, trabaja pensamientos de disculpa para los errores ajenos y te encontrarás siendo menos intransigente con los tuyos. Conviene enviarse mensajes alentadores, autoinstrucciones, como «lo intentaré de nuevo», «la próxima vez pondré más cuidado», «es conveniente que emplee otros medios», etc.
4. Rodéate de personas que te quieren y déjate querer. Mira a tu alrededor, busca y acércate a las personas que de verdad te aprecian. No tengas miedo a recibir afecto. Y tampoco tengas miedo a expresarlo. La expresión de los afectos positivos acrecienta la capacidad de amar y disfrutar de las relaciones. Sentirte querido siempre te hará bien. Son caricias y vitaminas emocionales que necesitamos.
5. Repasa tus cualidades, escúchalas y acéptalas cuando te las dicen. Tómate tiempo de vez en cuando para repetírtelas y tomar conciencia de ellas. Esto no enorgullece, sino que responsabiliza para actuar de acuerdo a ellas.
6. Recuerda la influencia que las emociones tienen en la salud. Por ello, cuando estés inquieto o perturbado párate a pensar qué te pasa, identifica qué sientes, pon nombre a tus sentimientos y emociones, reconócelos como tuyos y exprésalos. Habla de ellos, ponles palabras. No olvides que no se aplaude sólo con una mano, por eso hablarlos será catártico y, además, te permitirá tomar conciencia sobre cuál es la parte de responsabilidad que tienes en lo que te ocurre.
7. Regálate aquellas cosas que hacen que te sientas mejor: un masaje, tu desayuno favorito, un paseo por el bosque o la playa, un libro, ir al cine, charlar con un amigo, escuchar tu música preferida, etc.
8. Coloca el pasado en su lugar. Si algo te tortura, preocupa o culpabiliza, resuélvelo liberándote de ello: escríbelo, tal vez llora, y háblalo con una persona que te conozca y te quiera ayudar. Los hechos pasados a veces son irreversibles, en el sentido de que no pueden cambiarse, pero sí podemos cambiar la consideración sobre ellos, las actitudes que adoptemos al respecto y nuestras emociones. El presente y el futuro no están hipotecados al pasado. La influencia positiva o negativa de lo que nos ocurrió puede trabajarse para nuestra salud. El cambio es posible.
9. No vivas continuamente desde los «tengo que». Cuando te encuentres pensando así, revisa sinceramente quién te dice que «tienes que»... hacer, decir, ocultar, pensar, cumplir con, etc. Puedes cambiar esta frase por «quiero», «he decidido», «asumo», «he optado por», «prefiero»... Seguramente encierren mayor verdad y produzcan efectos emocionales más saludables.
10. Acéptate tal y como eres en realidad, y acepta a los demás como son. Éste es un camino a recorrer, no una meta que se consigue un día en la vida. El conocimiento personal es progresivo y en cada etapa de nuestra vida descubrimos nuevas dimensiones personales. Tú no eres responsable de cambiar a los demás, pero puedes trabajar por cambiarte a ti mismo. Acepta lo que te ocurre en la vida, pero sin determinismos, sin resignación y sin derrotismos.

Nos despedimos con tres frases

No pongas tiritas en el corazón si lo que necesitas es un marcapasos.

No banalices los problemas psicológicos, pero no hagas de un grano de arena una montaña.

En cualquier momento, a cualquier edad y en cualquier circunstancia, se puede aprender y por tanto mejorar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adlai-Gail, W. S. (1994). *Exploring the autotelic personality*. Tesis doctoral: Universidad de Chicago.
- Aguilar, G. (2005). *Cómo tratar los problemas de conducta en el niño: Guía práctica para detectar y afrontar los problemas emocionales*. Sevilla: Trillas.
- Albert, J. J. (2009). *Ternura y agresividad*. Madrid: Mandala.
- Amabile, T. M. (1983). *The Social Psychology of Creativity*. New York: Springer-Verlag.
- Aspinwall y Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimists beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 993-1003.
- Aspinwall y Richter, L. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23, 221-245.
- Barrón, A. y Martínez-Íñigo, D. (2001). *Los celos: una perspectiva psicológica y social*. Málaga: Aljibe.
- Baum, H. (2003). *¡Estoy furioso!: cómo tratar la cólera y la agresividad*. Barcelona: Oniro.
- Bernstein, S. (2003). *Cómo tratar con personas emocionalmente explosivas*. Madrid: Edaf.
- Bidwell, C., Csikszentmihalyi, M., Hedges, L. y Schneider, B. (1997). *Attitudes and experiences of work for American adolescents*. New York: Cambridge University Press.
- Brisette et al. (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Broker, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E. y Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 970-986.
- Burns, G. W. y Street, H. (2006). *La felicidad no es un secreto*. Barcelona: Paidós.
- Catret Mascarell, A. (2007). *Infancia y resiliencia: actitudes y recursos ante el dolor*. Valencia: Brief.
- Chang, E. C. (2000). *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. New York: American Psychology Association,
- Chinchilla, A. (2008). *La depresión y sus máscaras: aspectos terapéuticos*. Madrid: Médica Panamericana.
- Chóliz, M. (2009). ¿Es el optimista un pesimista mal informado? Razón y emoción en la búsqueda de la felicidad. En E. G. Fernández-Abascal (Coord.), *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Clough, J. (2004). *Los personajes en tu interior: amigándote con tus emociones más profundas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Collins, S. E., Taylor, S. E. y Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision?

- Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8, 263-285.
- Colom, F. y Vieta, E. (2008). *De la euforia a la tristeza. El trastorno bipolar: cómo conocerlo y tratarlo para mejorar la vida*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- Cristóbal, P. (1996). *Controlar las emociones. Técnicas para alcanzar el equilibrio mental*. Madrid: Fin de siglo.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1987). Attention and Wholistic approach to Behavior. En K. S. Pope y J. L. Singer, *The Stream of Consciousness*, 335-358. New York: Plenum.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). Contexts of Optimal Growth in Childhood. *Daedalus*, 122 (21), 153-167.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *El Yo evolutivo*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Fluir (flow): Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. y Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. y Schiefele, U. (1992). Human Development, and Quality of Sperience. En R. A. Smith (Ed.), *Arts in Education: The 91st Yearbook of the Society for the Study of Education*, 169-191, Chicago: University of Chicago Press.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas: volver a la vida después de un trauma*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2005). *El realismo de la esperanza. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Dalloz, D. (2003). *Los celos*. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. y Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Delle Fave, A. y Massimini, F. (1988). The changing contexts of flow in work and leisure. En M. Csikszentmihalyi e I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, 193-214. New York: Cambridge University Press.
- DeVries, M. (1992). *The experience of psychopathology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Donner, J. y M. (1992). Transforming Stress to Flow. *Executive Excellence* 9(2), 16-18.
- Ellis, A. (1999). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted: cómo dominar las emociones destructivas*. Barcelona: Paidós.
- Emerson, H. (1998). Flow and occupation: A reeviw of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65, 37-43.
- Engh., J. C., Beehner, T. J., Bergman, P. L., Whitten, R. R., Seyfarth, M. y Cheney, D. L. (2006). Behavioural and hormonal responses to predation male chacma boboons. *Actas de*

la Real Academia de Ciencias británica B, 273, 707-712.

- Epley, N. y Dunning, D. (2000). Feeling «holier than thou»: Are self-serving assessment produced by errors in self or social prediction? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 861-875.
- Fava, G. y Ruine, C. (2003). Development and Characteristics of well-being enhancing psychoterapeutic strategy: Well being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 32, 45-63.
- Fernández Abascal, E. G. y Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.
- Filliozat, I. (2003). *¿Qué me está pasando?: las emociones que nos afectan cada día*. Bilbao: Mensajero.
- Folkman, S. y Moskowitz, T. (2003). Doping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-744.
- Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia: Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823-865.
- Freeman, L. (1994). *La ira, la furia, la rabia: cómo comprender y transformar los sentimientos destructivos reprimidos*. Barcelona: Gedisa.
- Gellati, S. (2000a). Le concept d'optimisme en psychologie de la santé. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 10, 5-14.
- Gellati, S. et al. (2000b). Le rôle de l'optimisme dans les suites opératoires. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 10, 15-29.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Greenberg, L. S. (2000). *Emociones: una guía interna: cuáles sigo y cuáles no*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Greenberg, L. S. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Hektner, J. M. (1996). *Exploring optimal personality development: A longitudinal study of adolescents*. Tesis doctoral: Universidad de Chicago.
- Helweg-Larsen, M., Sadeghian, P. y Webb, M. (2002). The stigma of being pessimistically biased. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 92-107.
- Hoffart, A. y Sexton, H. (2002). The role of optimism in the process of schema-focused cognitive therapy of personality problems. *Behavior Research and Therapy*, 40, 611-623.
- Jáuregui, J. A. (1999). *Cerebro y emociones: el ordenador emocional*. Madrid: Maeva.
- Jeffers, P. (1993). *Aunque tenga miedo, hágalo igual*. Barcelona: Robin Book.
- King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Lange, S. (2001). *El libro de las emociones: siento, luego existo*. Madrid: Edaf.
- Langsdorf, P., Izar, C., Rayias, M. y Hembree, E. (1983). Interest expression, visual fixation, and Herat rate changes in 2 to 8 month old infants. *Development Psychology*, 19(3), 375-386.

- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Ley et al. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 261-270.
- Lindenfield, G. (1998). *La seguridad emocional*. Barcelona: Kairós.
- Luengo, D. (2005). *La ansiedad al descubierto: cómo comprenderla y hacerle frente*. Barcelona: Paidós.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- MacDonal, L. (2004). *Learning to be an optimist*. San Francisco: Chronicle Books.
- Maganto, C. y Cruz, S. (2000). La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género. *Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia Infantil*, 30, 45-59.
- Maganto, C., Del Río, A. y Roiz, O. (2002). *Programa preventivo sobre Imagen Corporal y Trastornos de la Alimentación (PICTA)*. Madrid. TEA Ediciones.
- Marina, J. A. (2007). *Anatomía del miedo: un tratado sobre la valentía*. Barcelona: Anagrama.
- Märtin, D. y Boeck, K. (2000). *EQ : qué es inteligencia emocional: cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*. Madrid: Albatros.
- Matt, G., Vázquez, C. y Campbell, W. (1992). Mood-congruent recall of affectively toned stimuli: A meta-analytic review, *Psychology Review*, 12, 227-256.
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (Coords.) (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Negri, P., Massimini, F. y Delle Fave, A. (1992). Tema da vita e strategies adattive nei non vedenti. En D. Galato (Ed.), *Vedere con la mente*. Milano: Fraco Angeli.
- Nes, L. y Segerstom, S. (2006). Dispositional optimism and doping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). *Mujeres que piensan demasiado: cómo evitar los pensamientos repetitivos y vencer la ansiedad*. Barcelona: Paidós.
- Nolen-Hoeksema, S. y Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss: Perceiving benefits and growth. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Orjuela, L. (2000). *La depresión: control y superación*. Madrid: Libro-Hobby-Club.
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E., Martínez, F. y Chóliz, M. (2002). *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1254.
- Peterson, C. (2002). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C. et al. (1999). Pessimistic explanatory style is a risk-factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.

- Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance, and Flow: A Comparative Analysis of positive Human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368.
- Privette, G. y Bundrick, C. M. (1991). Peak Performance, and Flow: Personal Descriptions and Theoretical Construcs. A Comparative Analysis of positive Human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(5), 169-188.
- Raghunathan, R. y Trope (2002). Walking the tightrope between feeling good and being accurate: mood as a resource in processing persuasive messages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 510-525.
- Robins R. y Beer, J. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-terms costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 340-352.
- Rodríguez Delgado, J. M. (1969). *Physical Control of the Mind: Toward a Psychocivilized Society*. Minneapolis: Harper and Row.
- Rojas, E. (2003). *La ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones*. Madrid: Temas de Hoy.
- Sánchez Sánchez, E. J. (2001). *La relación de ayuda en el duelo*. Santander: Sal Térrae.
- Scheier, M. y Craver, C. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Schneider, S. (2001). In search of realistic optimism: Meaning, Knowledge, and warm fuzziness. *American Psychology*, 102(2), 288-296.
- Segerstom, S. C. (2001). Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change. *Journal of Behavioural Medicine*, 24, 441-467.
- Seligman, M. (1990). Why is there so much depression today? En R. Ingram (Ed.), *Contemporary psychological approaches to depression: Theory, research and treatment*. New York: Plenum.
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. (1999). The President's address. APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. (2004). *Aprenda optimismo*. Barcelona: De Bolsillo.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M., Rashid, T. y Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psycgologist*, 774-778.
- Sheldon, K. y Lyubomirski, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best posible selves. *Journal of Positive Psychology*, 5, 73-82.
- Singer, J. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan, *Journal of Personality*, 72, 437-459.
- Soler, J. y Conangla, M. M. (2003). *El arte de transformar positivamente las emociones: la ecología emocional*. Barcelona: Amat.
- Steiner, C. (2002). *La educación emocional: una propuesta para orientar las emociones*

personales. Madrid: Suma de Letras.

- Szarazgat, D. S. y Glaz, C. (2006). Resiliencia y aprendizaje en sectores populares. *Revista Iberoamericana de Educación*, 40(3). Monográfico.
- Taylor, S. (1989). *Positive Illusion*. Nueva York: Basic Books.
- Taylor, S. et al. (2002). Psychological resources, positive illusion and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.
- Tedeschi, R. G. y Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. California: Sage: Thousand Oaks.
- Tedeschi, R. G. y Calhoun, L. G. (2004). Post-traumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Tennen, H. y Affleck, G. (1999). Finding benefits in adversity. En C. R. Snyder (Ed.) *Coping: The psychology of what work*. New York: Oxford University Press.
- Tonoue, R. (1992). *Assessing Sport-related Mental States Using Experience Sampling Method*. Manuscrito no publicado. Fukuoka: Universidad de Fukuoka.
- Vanistendael, S. (2005). *La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos*. 2.º Congreso Internacional de los trastornos del comportamiento en niños y adolescentes. Madrid.
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Wells, A. (1998). Self-esteem and Optimal Experience. En M. Csikszentmihalyi e I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of flow y Consciousness*, 327-341. New York: Cambridge University Press.
- Whalen, S. y Csikszentmihalyi, M. (1989). A comparison of Self-image of talented Teenagers whith Normal Adolescent Population. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(2), 131-146.
- Wilks, F. (1999). *Emoción inteligente*. Barcelona: Planeta.
- Zaczyk, C. (2002). *La agresividad: comprenderla y evitarla*. Barcelona: Paidós.
- Zaraï, R. (1996). *Las emociones que curan*. Barcelona: Martínez Roca.