



**AUTOESTIMA, SALUD Y BIENESTAR**  
**UNIVERSIDAD DE LOS MAYORES DE GANDÍA.**  
**CURSO DE INVIERNO 2013.**

*Las personas vivimos en un proceso continuo de desarrollo y de cambio, a través del cual definimos nuestra individualidad. El proceso sirve para crecer y mejorar, y por eso el crecimiento y la mejora personal es una necesidad que debemos atender, aunque nunca se satisfaga plenamente. El desarrollo personal no sólo se produce en el plano físico, sino también en el ámbito intelectual, emocional y social. A través de este proceso adoptamos una actitud ante la vida y una forma de pensar, una forma de sentir y una forma de actuar y de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás; realizamos nuestras potencialidades, capacidades y talentos; aprendemos a conocernos y aceptarnos plenamente a nosotros mismos; y tendemos a unificar o integrar aspectos contradictorios de nuestra vida y de nuestro propio ser. Las personas que lo logran son más auténticas y humanas, y constituyen la realidad de lo que muchos podríamos llegar a ser si no cejáramos en el empeño por mejorar. Las personas que no lo logran se estancan, experimentan conflictos, se sienten mal y enferman.*

*Los conflictos son parte de nuestra vida y una fuente de aprendizaje. Todos tenemos recursos internos para abordarlos. Algunos se heredan y otros se aprenden. Para resolver los problemas es importante disponer de las habilidades necesarias, pero también tener confianza en uno mismo y en los demás: influye el talento y el talante; depende de la inteligencia y de la personalidad, pero también es una cuestión de inteligencia emocional. Cuando se vive un conflicto se activan emociones como la rabia, la tristeza y el miedo; para resolverlo es importante saber reconocer, aceptar y expresar adecuadamente las propias emociones, considerar, identificar y respetar las de los demás, y buscar alternativas válidas. También se activan pensamientos, como la tendencia a verse culpable o a hacer culpables a los demás, y por eso es importante identificar las ideas que surgen ante los problemas, aprender a interpretar correctamente las cosas, y a enfocarlas desde otra perspectiva para darles un sentido y poderlas asimilar.*

*El concepto que tenemos de nosotros mismos, y nuestras capacidades para hacer frente a los problemas también están influidos por nuestras experiencias a lo largo de la vida. Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás, las sensaciones (buenas y malas) que hemos experimentado, influyen decisivamente en nuestro carácter y en la imagen que tenemos de nosotros mismos. La autoestima es una de las claves de la salud física y mental.*

*Una persona con baja autoestima suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, y de su propia valía personal, y enfocar las cosas de forma incorrecta. Suele sentirse inseguro, desconfiar de las propias facultades y evitar tomar decisiones por miedo a equivocarse, perdiendo oportunidades o eludiendo compromisos y responsabilidades. Sus propios complejos hacen que busque y necesite de la aprobación de los demás, o que tenga problemas o dificultades a la hora de relacionarse con otras personas, por absorbente o dependiente. También es más vulnerable a las enfermedades psicosomáticas o a determinados trastornos psicológicos.*

*Déficits de este tipo pueden acarrear problemas, pueden sabotear la sensatez y arruinar carreras, generar insatisfacción personal y laboral, y hasta hacernos enfermar. Aún así se pueden corregir, redundando esta mejora en un aumento de la competencia personal y social y del bienestar subjetivo. Este curso nos ayudará a entender las causas del descontento con uno mismo y de la insatisfacción personal, y los motivos que nos mueven a actuar y a mejorar el conocimiento de nosotros mismos y de nuestras propias capacidades y limitaciones.*

### **Programa:**

1. LA AUTOESTIMA.
  - 1.1. Concepto y valoración de uno mismo.
  - 1.2. Congruencia y distorsiones.
  - 1.3. Prevención y resolución de conflictos.
  
2. EL CRECIMIENTO PERSONAL.
  - 2.1. Desarrollo intelectual, emocional y social.
  - 2.2. Motivaciones de déficit y de crecimiento.
  - 2.3. Concepto de autorrealización.
  
3. SALUD Y BIENESTAR
  - 3.1. Personalidad normal y anormal.
  - 3.2. Inteligencia normal y emocional.
  - 3.3. Satisfacción y bienestar

## 1. LA AUTOESTIMA

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Es un *sine qua non* emocional. Sin cierta dosis de autoestima la vida puede resultar enormemente penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas.

Uno de los principales factores que nos diferencian a los seres humanos de los demás seres vivos es la consciencia de nosotros mismos: la capacidad de establecer una identidad propia y de darle un valor. En otras palabras, usted tiene la capacidad de definir quién es y luego decidir si le gusta su identidad o no. El problema de la autoestima está en esta capacidad humana de juicio. Una cosa es que nos disgusten ciertos colores, ruidos, formas o sensaciones. Pero cuando se rechazan partes de uno mismo, se dañan considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen a uno vivo.

El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor. Y del mismo modo que uno atendería y curaría una herida física, solemos evitar todo lo que pueda agravar de cualquier modo el dolor que provoca el rechazo de uno mismo. Evitándolo se asumen menos riesgos sociales, académicos o profesionales. Uno tiene más dificultad en relacionarse con la gente o perseguir algo en lo que pudiera no triunfar. Uno limita su capacidad de abrirse a los demás, expresar su sexualidad, ser el centro de atención, atender a las críticas, pedir ayuda o resolver problemas.

Para evitar nuevos juicios y auto-rechazos uno levanta barreras defensivas. Quizá se inculpa y encoleriza, o se sumerge en un empeño perfeccionista. O bien fanfarronea. O bien se pone excusas. En ocasiones se recurre al alcohol o las drogas.

¿Cómo poner fin a estos juicios? La forma en que uno se percibe y se siente a sí mismo puede cambiar. Y cuando cambian estas percepciones y sentimientos, el efecto se extiende a todas las áreas de la vida, confiriendo una sensación cada vez mayor de libertad.

### 1.1. Concepto y valoración de uno mismo.

Centenares de investigadores han interrogado a millares de personas de diversas edades y situaciones, intentando conocer qué causa la autoestima, quién tiene más, cuán importante es, cómo puede incrementarse, etc.

Los estudios con niños pequeños muestran claramente que el estilo de crianza de los padres durante los tres o cuatro primeros años de vida determina la cantidad de autoestima inicial del niño. Después de esto, ya no sabemos cuál es la causa y cuál el efecto.

Parece que la autoestima está relacionada con las circunstancias de la vida y que a su vez estas circunstancias de la vida están decisivamente influidas por la propia autoestima.

Si las circunstancias externas determinan la autoestima, entonces todo lo que se tiene que hacer para mejorarla es mejorar las circunstancias. Supongamos que uno tiene baja autoestima porque no terminó sus estudios, porque es bajito, porque su madre era odiosa, porque vive en un cuchitril o porque pesa 40 kilos de más. Todo lo que tiene que hacer es matricularse en la universidad y sacarse el título, crecer diez centímetros, cambiar de madre, mudarse a una casa grande en una zona residencial y perder 40 kilos. Fácil, ¿no?

Si es al revés, es decir, es la autoestima la que determina las circunstancias, esto significa que si uno mejora la autoestima mejorarán sus circunstancias. Por lo tanto, deje de odiarse a sí mismo, y si lo hace entonces terminará sus estudios, crecerá diez centímetros, su madre cambiará para mejor, se mudará a otra casa y sus 40 kilos de sobrepeso se esfumarán casi sin darse cuenta.

Ni una cosa ni la otra son probables, así es que bienvenido al mundo real. La autoestima y las circunstancias están relacionadas sólo indirectamente. Hay otro factor influyente que la determina: sus ideas. Los pensamientos, es decir, las cosas que uno piensa y se dice a sí mismo, influyen y hacen que nuestra autoestima se resienta. Si se cambia la forma de pensar, no se cambian las circunstancias, sino sólo la forma de interpretarlas.

Las circunstancias sí que tienen que ver algo en la autoestima. Una persona con un buen empleo tiene más oportunidades de sentirse mejor que otra que esté en paro o tenga un trabajo ingrato, pero aún así algunos se machacan a sí mismos pensando que son unos fracasados. Podemos mejorar la autoestima cambiando la forma de interpretar la vida, desvelando y analizando las afirmaciones negativas sobre nosotros mismos que habitualmente pensamos o decimos y socavan nuestra autoestima. Podemos tener mayor sensación de valía persona, sentirnos bien con nosotros mismos, reconocernos mayor méritos y mayor capacidad.

Básicamente hay dos tipos de problemas de autoestima: situacionales y de personalidad. La baja autoestima situacional tiende a mostrarse solo en áreas concretas, como por ejemplo en las relaciones de pareja o en el ámbito profesional. En este caso hay que identificar distorsiones cognitivas, subrayar nuestras dotes por encima de nuestras debilidades, y desarrollar habilidades específicas para manejar la crítica y asumir nuestros errores.

Una baja autoestima de personalidad tiene su raíz en experiencias tempranas de maltrato o abandono. La sensación de minusvalía es más global y tiende a afectar a muchas áreas de la vida. En este caso no basta con cambiar la crítica interior, sino que es preciso desarrollar un nuevo sentido de identidad y sustituir la autocompasión, la autocrítica y el enjuiciamiento negativo, por una actitud más positiva.

## **1.2. Crítica patológica.**

La crítica patológica es un término acuñado por el psicólogo Eugene Sagan, para describir la negativa voz interior negativa que nos ataca y nos juzga. Todo el mundo tiene una voz interior crítica. Pero las personas con baja autoestima tienden a tener una crítica patológica más exigente y mordaz.

La crítica le acusa de las cosas que van mal. La crítica le compara con los demás (en logros y capacidades) y siempre le encuentra a usted en desventaja. La crítica fija estándares de perfección imposibles, y luego le fustiga ante el más mínimo error. La crítica mantiene un registro de sus fracasos, pero nunca le recuerda sus dones o logros. La crítica tiene un guión que describe cómo debe vivir y le tacha de reprobado y malvado si las necesidades le llevan a violar sus reglas. La crítica le pide que sea el mejor y si no es el mejor, no es nadie. Le llama cosas como estúpido, incompetente, feo, egoísta y débil y le hace creer que todo eso es verdad. La crítica lee la mente de sus amigos y le convence a usted de que están aburridos de oírle, cansados de verle, desanimados o disgustados por su culpa. La crítica exagera sus defectos y sus debilidades, insistiendo en que usted siempre dice cosas estúpidas, siempre malogra una relación, nunca acaba nada a tiempo, no hace nada bien o es mala persona.

La crítica patológica se empeña en socavar permanentemente su valía, todos y cada uno de los días de su vida. Su voz es tan insidiosa, está tan entrelazada en el tejido de su pensamiento, que usted nunca advierte su devastador efecto. Los ataques a uno mismo siempre parecen razonables y justificados. La voz interior quejumbrosa y valorativa parece natural, una parte familiar de usted mismo. De hecho la crítica es una especie de chacal psicológico que con cada ataque debilita y deshace cualesquiera buenos sentimientos que albergue usted sobre sí mismo.

Por distorsionados que sean sus ataques uno siempre se la cree. Una crítica intensa y voluble es enormemente tóxica, porque está siempre con usted, juzgando, culpando y encontrando errores.

En ocasiones, la crítica utiliza imágenes o figuras del pasado para socavar su sensación de valía. Reproduce un momento difícil que usted tuvo con su pareja; saca a relucir una bronca que le echó su jefe, imágenes de una relación fallida, o escenas de las veces que usted se portó mal con sus hijos. A menudo irrumpe y parece tener más control de su mente que usted mismo. Desencadena de golpe las acusaciones, lanzando un ataque tras otro, recordándole una y otra vez una escena penosa o encadenando una serie de asociaciones dolorosas.

Aunque la crítica parece tener voluntad propia, en realidad es una ilusión. Uno está acostumbrado a escucharla y a creerla, y no ha aprendido a desconectarla, pero con la práctica puede aprender a analizar y refutar lo que le dice la crítica y a desconectarla antes de que vaya envenenando sus sentimientos de valía personal.

La crítica tiene muchas armas y entre las más efectivas figuran los valores y reglas de vida que ha tenido toda su vida. Establece una serie de deberes y los vuelve contra usted. Compara su forma de ser con la forma en que debería ser y le juzga insuficiente o malo. Le llama estúpido, fracasado, perdedor o egoísta, si no sabe la respuesta, si se divorcia, si le despiden del trabajo o si sale una noche a cenar.

La crítica nace en la más temprana experiencia de socialización a manos de sus padres. Durante toda la infancia los padres nos enseñan qué conductas son aceptables, cuáles son peligrosas, cuáles son moralmente reprobables, cuáles son loables y cuáles causan enojo. Hacen esto abrazándole y premiándole por la conducta correcta y castigándole por las conductas peligrosas, malas o molestas. Es imposible crecer sin haber experimentado un gran número de situaciones de castigo. Estas situaciones de castigo se denominan gestos prohibitivos.

Los gestos prohibitivos son temibles y rechazables. Cuando somos niños, consciente o inconscientemente sabemos que nuestros padres son la fuente de todo sustento físico y emocional. Si fuéramos objeto de rechazo o marginación por parte de la familia, moriríamos. La aprobación paterna es, por tanto, cuestión de vida o muerte para el niño. La experiencia de ser malo puede sentirse muy hondamente, porque el ser malo conlleva el terrible riesgo de perder todo apoyo.

Todos los niños crecen con residuos emocionales de los gestos prohibitivos. Retienen el recuerdo consciente o inconsciente de todos aquellos momentos en que se sintieron malos o fueron reprobados. Estas son las inevitables cicatrices que el crecimiento deja en su autoestima. Esta experiencia es también el punto de partida de la crítica, que se nutre de estos sentimientos de *"no está bien"*.

Queda aún una parte de usted dispuesta a creer que es usted malo tan pronto como alguien se enfada con usted, o cuando usted comete un error, o cuando no alcanza un objetivo. Esta sensación temprana de no estar bien es la razón por la cual los ataques de la crítica parecen encajar tan bien con lo que usted ya cree sobre sí mismo. Su voz es la voz de un padre censor, la voz castigadora y prohibitiva que configuró su conducta en la infancia.

El volumen y la maldad de los ataques de una crítica están directamente relacionados con la fuerza de sus sentimientos de malestar. Si los tempranos gestos prohibitivos fuesen moderados, la crítica adulta

atacaría rara vez. Pero si se le dieron enérgicos mensajes acerca de su maldad durante la niñez, la crítica adulta se disparará sobre usted a la menor oportunidad que se le presente.

Hay cinco factores principales que determinan la fuerza de sus sentimientos de malestar:

1. La medida en que se hicieron pasar por imperativos morales cuestiones de gusto, necesidades personales, de seguridad o buen juicio.
2. La medida en que los padres dejaron de diferenciar entre conducta e identidad.
3. La frecuencia de los gestos prohibitivos.
4. La consistencia de los gestos prohibitivos.
5. La frecuencia con que los gestos prohibitivos estuvieron vinculados a la cólera o rechazo paternos.

La crítica es necesaria en la medida en que ayuda a satisfacer ciertas necesidades básicas que tiene todo el mundo. Entre ellas es la necesidad de sentirse seguro y libre de temor, efectivo y competente en el mundo, aceptado por sus padres y seres queridos y portador de una sensación de valía personal y bienestar en la mayoría de las situaciones.

Las personas con autoestima suficiente tienden a tener estrategias muy diversas para satisfacer estas necesidades que no tienen las personas con baja autoestima. Si tiene suficiente autoestima también tiene un cierto grado de confianza en sí mismo. Está seguro enfrentándose o eliminando las cosas que le dan miedo. Usted resuelve los problemas en vez de preocuparse por ellos, encuentra la forma de que la gente le responda positivamente, y se enfrenta directamente a los conflictos interpersonales sin esperar que pasen.

Por el contrario, la baja autoestima, le despoja de confianza, no se siente usted capaz de afrontar la ansiedad, los problemas interpersonales o los riesgos que suponen un desafío. La vida es más penosa porque usted no se siente tan efectivo, y es difícil afrontar la ansiedad de hacer que las cosas cambien.

Es aquí donde interviene la crítica. Las personas con baja autoestima recurren a menudo a la crítica para ayudarles a afrontar los sentimientos de ansiedad, desamparo, rechazo e insuficiencia. Paradójicamente, mientras que la crítica les golpea, también les hace sentirse mejor, y esa es la razón por la que es tan difícil librarse de ella. Juega un papel decisivo porque nos hace sentirnos más seguros y cómodos en el mundo. Desgraciadamente el precio que ha de pagar usted por el apoyo de la crítica es muy alto y además socava su sentimiento de valía. Pero usted se ve reforzado al escucharla porque siempre se las compone para hacerle sentir un poco menos ansioso, menos incompetente, menos impotente o menos vulnerable a los demás.

### **1.3. Prevención y resolución de conflictos.**

¿Qué es lo que hace que las personas reaccionemos de modo diferente? Intervienen factores tanto de tipo hereditario como cultural. Por una parte hay una base biológica o constitucional que nos predispondría de forma diferencial. Por otra parte existen diferentes normas y patrones educativos, sociales y culturales que influyen en las manifestaciones afectivas, favoreciendo, por ejemplo, que las emociones se vivan de forma más o menos intensa, o que se expresen de un modo más o menos llamativo o con mayor o menor calidez.

Los principales factores tienen que ver con el aprendizaje individual y guardan relación con la propia personalidad, con el conjunto de experiencias previas, que cada uno de nosotros ha ido teniendo a lo largo de su vida, y a través de las cuales ha ido adquiriendo de forma gradual una pauta de comportamiento ante las diversas situaciones con las que se enfrenta en su vida diaria. En este sentido el modo en que reaccionamos viene condicionado por las circunstancias actuales y por nuestra experiencia previa.

Los conflictos son parte de nuestra vida y una gran fuente de aprendizaje. Tener conflictos significa estar vivo, y lo saludable es aprender a manejarlos, principalmente porque algunos son inevitables. Lo que sí es evitable son las consecuencias negativas de los mismos: todos tenemos recursos internos e innatos que nos dotan de capacidad para abordarlos, (el ser humano sobrevive gracias a ellos) si bien es cierto que las estrategias útiles "se aprenden". En el desempeño laboral muchos de los conflictos surgen de la interacción con los demás. Para afrontar las diferencias con los otros son necesarias dos cosas: *confianza en uno mismo y confianza en los demás*. Hay que estar convencido de que se puede hacer algo, y tener los conocimientos y habilidades necesarias para interactuar con los demás de forma eficaz y adecuada, sin perder ni el respeto hacia uno mismo ni el respeto hacia el otro.

Cuando se vive un conflicto se experimentan una serie de emociones como la rabia, la tristeza o el miedo. A veces de forma independiente y otras veces de forma más compleja. El camino de la resolución de conflictos pasa por considerar estas emociones. Es importante saber reconocer y aceptar las propias emociones, expresarlas adecuadamente, identificar y respetar las emociones de los demás, tenerlas en cuenta y saberlas escuchar, y buscar alternativas válidas para los miembros que experimentan el conflicto, de modo que todos ellos puedan satisfacer en mayor o menor medida sus necesidades. Es justamente cuando mis necesidades no se ven satisfechas en una situación determinada, cuando experimento la tristeza, el miedo o la rabia. Si los demás necesidades no se ha visto satisfecha: reconocimiento, atención, justicia... etc.

No sólo cuentan los afectos, sino también los pensamientos como yo tengo la culpa o la culpa la tiene el otro. Es importante identificarlos, así como dejar de buscar culpables y en su lugar aprender a expresar el punto de vista propio, y la experiencia personal que cada cual está teniendo: el modo en que yo lo he vivido, cómo lo he interpretado, cómo me he sentido, lo que me hubiera gustado que pasara, proponiendo cambios para el futuro. También es importante escuchar al otro y su punto de vista personal: lo que vivió, cómo lo interpretó, sus intenciones reales, cómo se sintió, lo que le hubiera gustado que sucediera, y sus propuestas para el futuro. Probablemente esto me ayude a ver las cosas desde otro ángulo, considerar aspectos que no veía desde mi posición y cambiar la interpretación de los hechos, o por lo menos considerarlos con otras miras. Cambiando la interpretación cambiará la actitud, y con ello mi forma de sentir y probablemente también lo hará mi comportamiento.

A la hora de hablar para resolver el conflicto es importante cuidar la comunicación no verbal (mirar a los ojos cuando se hable, mostrarse próximo), hacer una petición no una exigencia para cubrir las propias necesidades, pensar que se tiene respeto por el otro y empujar a la cooperación; hacer preguntas y sugerencias, no acusaciones, ya que con esto solo se consiguen actitudes de ataque y defensa que impiden llegar a soluciones; no adivinar el pensamiento del otro, sino preguntarle; hablar de lo que el otro hace, no de lo que es, ya que el objetivo es cambiar conductas y una etiqueta nunca lleva al cambio; centrarse en el tema que se esté tratando durante la discusión, no sacar a relucir temas pasados; plantear los problemas, no acumularlos. Es importante escuchar al otro cuando habla, sin interrumpirlo; aceptar las responsabilidades propias sin echarle toda la culpa al otro; ofrecer soluciones y tratar de llegar a un acuerdo, hacer ver al otro que se le entiende, repitiéndole alguna frase del discurso que refleje sus

peticiones y sobre todo destacar aquello en lo que se esté de acuerdo o se piense de la misma forma; evitar la crítica inadecuada, comentarios negativos, el sarcasmo o la ironía, ya que esto sólo responde al deseo de castigar al otro o de humillarle, y no es una búsqueda de soluciones.

La noción de estrés se suele relacionar con el malestar subjetivo y como elemento causal en el desarrollo de diversos trastornos médicos y psicológicos. La expresión “estrés” se refiere al menos a un tipo de respuesta emitida por el organismo ante determinadas situaciones, a una serie de situaciones y a la relación que el sujeto mantiene con esas situaciones.

Las primeras descripciones del estrés lo definieron como una respuesta adaptativa del organismo ante aquellas situaciones que alteraban su equilibrio, y como una adquisición evolutiva que permite a los organismos redistribuir los recursos disponibles para aumentar las posibilidades de éxito y adaptación. Sólo cuando éste es excesivamente intenso o duradero supone un perjuicio para la salud y el rendimiento. La investigación posterior ha permitido describir esta respuesta con más detalle y entenderla como la puesta en marcha, ante determinadas situaciones, de diversos mecanismos neurales y endocrinos que pueden activarse selectivamente según las circunstancias a qué se enfrente un individuo, y según pueda manejarlas, cumpliendo un papel positivo como activador y dinamizador de la acción.

Algunas de las características de la situación a la que se enfrenta un sujeto modulan la probabilidad de que esta respuesta fisiológica se produzca. Tanto es así, que la expresión “estrés” se utiliza también para dar cuenta de las circunstancias en que se haya un individuo o del nivel de presión al que está sometido. En este sentido, se entienden como estresores los pequeños acontecimientos cotidianos, fastidios o contrariedades, insatisfacciones diarias, y por supuesto también los grandes cambios individuales (enfermedad, divorcio, problemas económicos, nacimiento de hijos, su abandono del hogar, etc.) y los cambios colectivos (regulaciones de empleo, guerras, catástrofes naturales, ataques terroristas, etc.).

En cualquier caso, parece estar claro que todas las personas no reaccionan en la misma medida ante las mismas situaciones. Con ello lo que para algunos podría experimentarse como estrés, para otros sería perfectamente tolerable. Es por ello que el estrés se concibe mejor como un tipo particular de relación entre una persona y su situación, en la que el sujeto valora que lo que le está ocurriendo excede sus recursos y amenaza su bienestar. Así, la propia perspectiva del sujeto es crucial para determinar si aparece o no el estrés. A este juicio del sujeto se le llama valoración cognitiva.

El proceso de valoración cognitiva supone responder a dos cuestiones simultáneamente: ¿en qué medida y en qué sentido esto es relevante para mi bienestar? (evaluación primaria), y ¿qué puedo hacer al respecto? (evaluación secundaria). Aquello que confiere la cualidad de estrés a la situación, es la relación entre la valoración primaria (“¿cuán relevante es esto para mi bienestar?”) y la valoración secundaria (la percepción de control), que conjuntamente determinan el estado emocional y las expectativas sobre el futuro curso de los acontecimientos.

Establecida cierta relevancia de una situación para el bienestar, es la percepción de control personal la que propicia que una situación se evalúe en términos de estrés, beneficio, o irrelevancia. Situaciones altamente relevantes para el bienestar y plenamente controlables se constituyen como beneficios o irrelevantes en lugar de como desafíos, pérdidas o amenazas, que son las formas valorativas que toma el estrés. Así, a menor control y mayor relevancia, mayor estrés y mayor vulnerabilidad.

Cuando la situación se evalúa como estrés, si se percibe que algo que afecta al bienestar puede perderse o puede dejar de ganarse la valoración será de amenaza, el estado afectivo inmediato de ansiedad, y se producirá un estrechamiento de la atención, dificultades para atender a otras cuestiones, irritabilidad y otros síntomas de ansiedad. Si sin embargo se percibe que algo que afecta al bienestar se ha perdido o se perderá con seguridad, a la ansiedad puede sumarse la tristeza, la desmotivación y otros síntomas próximos a los del episodio depresivo en función de la importancia de la pérdida para el sujeto.

En algunos casos, la percepción de estrés implica la posibilidad de obtener algún beneficio (percepción de reto), lo que produce un estado subjetivo ambivalente y lleva al sujeto a movilizar sus recursos para alcanzarlo. Esta es la variante positiva de la percepción de estrés que permite manejar con mayor éxito los problemas.

Los procesos de valoración cognitiva se verán influidos tanto por factores personales como situacionales. Las principales variables personales son los motivos, metas y creencias del sujeto; que influyen en la valoración determinando qué es importante para el bienestar en un momento dado y condicionando la interpretación personal del evento. Los factores situacionales también influyen en el proceso de valoración cognitiva.

La noción de afrontamiento hace referencia a los esfuerzos que hace el sujeto para manejar la situación por la que atraviesa. Estos esfuerzos pueden tener estar dirigidos a intentar cambiar o mejorar la situación, o simplemente ir dirigidos a sentirse mejor (afrontamiento dirigido al problema y afrontamiento dirigido a la emoción). Al mismo tiempo, esos esfuerzos pueden ser visibles y traducirse en acciones concretas o traducirse en un cambio interno o esfuerzo por percibir la realidad de otra manera, a cambiar su visión de la situación para sentirse mejor. Las respuestas de afrontamiento que ponga en práctica un sujeto dependerán del resultado del proceso de valoración cognitiva, pero también de otras variables, incluyendo sus recursos personales

Hay muchas formas de respuesta. Algunas de las más relevantes son las siguientes:

1. *Solucionar el problema*: Cambiar la situación parece la respuesta más obvia para manejar el estrés, aunque no siempre es posible
2. *Negación*: Una respuesta de afrontamiento corriente consiste en simplemente no darse cuenta de que existe el problema, lo que le permite al sujeto sentirse mejor (esto es, menos ansioso, triste o enfadado)
3. *Minimización*: Otra respuesta común consiste en percatarse de que existe un problema pero no darle importancia.
4. *Cambio de valores o prioridades*: Es un modo de defensa cuando hay pérdida o renuncia: “me he dado cuenta de que hay otras cosas más importantes en la vida”; “prefiero llevarme bien con los compañeros aunque mis horarios sean un poco peores”; “voy a tratar de solucionarlo pero dándome cuenta de que no es para tanto comparado con las cosas realmente importantes”.
5. *Comparación social*: Ante determinadas circunstancias, los seres humanos se comparan con los demás para valorar su propia situación y sentirse igual o más favorecido que el resto: “todos mis compañeros sufren los mismos horarios”; “mal de muchos”.

6. *Supresión cognitiva*: La supresión consiste en quitarse el problema de la cabeza cuando no se puede hacer nada al respecto (no llevarse los problemas a casa).
7. *Usar el humor*: Bromear, o ver el aspecto divertido o ridículo de uno mismo o de la situación permite cierto distanciamiento emocional y la posibilidad de experimentar afectos positivos.
8. *Intentar ejercer control*: Comportamientos dirigidos a manejar aspectos que en realidad no son controlables de una situación. No forman parte de la solución real del problema, pero el sujeto las desarrolla "por si acaso", o "por intentarlo" sin expectativas ciertas de que ello va a producir el efecto deseado. (cruzar los dedos).
9. *Buscar información*: Es necesario contar con cierta información para poder solucionar un problema. Sin embargo algunas personas se embarcan en búsquedas accesorias de información para reducir la incertidumbre más allá de lo necesario, mostrando desconfianza hacia las fuentes e incapacidad para demorar la solución del problema.
10. *Resignación*: Esta respuesta consiste en someterse a lo percibido como inevitable y aceptarlo pasivamente para reducir la ansiedad.
11. *Evitación*: Son los intentos activos del sujeto por alejarse o esquivar el problema temporal o continuamente, aun sabiendo que está ahí pendiente de solución (no querer siquiera hablar de ello)
12. *Pensamiento desiderativo*: Se trata de imaginar que las cosas fueran de otra manera o soñar despierto con situaciones distintas.
13. *Ver la parte positiva*: Reparar en los aspectos positivos, las posibles ganancias o ventajas de una situación problemática se asocia a un mejor estado emocional y a una mayor capacidad para resolver el problema. En este sentido, parece una respuesta útil en cualquier caso.
14. *Delegar*: El encomendar la solución de un problema a otros es una posibilidad que a menudo puede suponer un alivio significativo de la tensión.
15. *Parcialización*: esta respuesta consiste en atender exclusivamente a uno de los elementos de la situación problemática obviando el resto.
16. *Atribución de control*: Consiste en suponer que otros más poderosos o más capaces se ocuparán del problema. Sirve para sentirse mejor y no tener que desarrollar esfuerzos personales para solucionar el asunto.

Esta lista no agota, por supuesto, las respuestas de afrontamiento que desplegamos ante el estrés, y que abarcan desde fumar o morderse las uñas, hablar con un amigo, expresar una emoción, o pedir ayuda, hasta fingir enfermedades o tratar de distraerse volcándose en el trabajo o en los *hobbies*, pero ilustran el tipo de estrategias a considerar.

Los psicólogos contamos con diversas técnicas de intervención psicológica que permiten paliar o eliminar los efectos negativos del estrés, permitiendo que no deje por ello de cumplir su papel positivo

como activador y dinamizador de la acción. Algunas de estas técnicas son aplicadas directamente por el psicólogo en el desarrollo de los tratamientos. Otras se aprenden en la consulta, y tras cierta práctica, el sujeto empieza a practicarlas solo en su vida cotidiana. Algunas de las más importantes son las siguientes:

1. *Técnicas de solución de problemas*: Dan instrucción, orientación y recursos para resolver el problema sin ignorarlo, ni obrar impulsivamente.
2. *Técnicas de reducción de la activación*: Se trata de técnicas que permiten reducir el nivel de ansiedad apoyándose en la relajación.
3. *Técnicas de exposición*: Son procedimientos para reducir o eliminar el estrés producido por ciertos estímulos, personas o situaciones que el sujeto tiende a evitar, consiguiendo que pierdan su carácter estresante y deje de evitarlos.
4. *Entrenamiento auto-instruccional*: Este procedimiento se utiliza para interrumpir las cadenas de comportamientos y pensamientos desadaptativos que causan malestar.
5. *Detención del pensamiento*: Se trata de un recurso específico para detener y a la larga eliminar los pensamientos o imágenes desagradables cuya evocación produce malestar y estrés (problemas pendientes, tareas pendientes, recuerdos desagradables, disgustos recientes, etc.), durante los periodos en que no se puede hacer nada al respecto, aliviando el malestar y permitiendo al sujeto concentrarse en las tareas que está desempeñando.
6. *Inoculación de estrés*: Se trata de una técnica compleja que entrena al sujeto para enfrentarse a las tareas o situaciones estresantes que deba afrontar.
7. *Técnica racional emotiva*: Entrenan al sujeto para detectar y combatir creencias o ideas irracionales que sustentan su malestar.
8. *Técnicas de reestructuración cognitiva*: Ayudan a eliminar creencias inadecuadas y a generar pensamientos y representaciones mentales más adaptadas sobre la realidad, y sobre uno mismo, el futuro curso de los acontecimientos y las posibilidades reales de ejercer control sobre las circunstancias personales y la propia vida.
9. *Técnicas de autocontrol*: Son recursos que ayudan al sujeto a organizar sus actividades y así a aprovechar el tiempo y los recursos para no verse desbordado en momentos posteriores, no caer en periodos de indolencia y tomar el timón de su propio comportamiento no dejándose llevar por los acontecimientos casuales.

Evidentemente esta lista no agota las posibilidades, y aunque pueden ser utilizadas en conjunto o independientemente, y transmitidas a grupos en procesos formativos, las personas pueden beneficiarse en mayor medida si reciben atención individual ya que ello permite ajustar los procedimientos a las necesidades y particularidades de cada caso concreto.

## 2. EL CRECIMIENTO PERSONAL

A medida que los niños van creciendo y desarrollándose, son socializados por las personas que les rodean, como sus padres, hermanos, otros niños, educadores, y abuelos o cuidadores. Su pequeño mundo va ensanchándose según van descubriendo nuevos refugios y enfrentándose a nuevos retos. Erik Erikson (1902-1994) propuso una teoría sobre nuestro desarrollo social y emocional, que ha tenido una gran influencia en la psicología contemporánea, y que se conoce con el nombre de “*teoría psicosocial de Erikson*” (1950). Esta teoría defiende que nuestro desarrollo en el aspecto social y emocional pasa por distintas fases o etapas, y consiste en una serie de cambios evolutivos que van produciéndose de forma secuencial a lo largo de toda nuestra vida.

Según la *teoría psicosocial* todos debemos pasar por ocho fases de desarrollo en nuestro camino hacia la madurez y la sabiduría. Las cuatro primeras etapas tienen lugar en la infancia; las cuatro restantes en la adolescencia y edad adulta. Cada fase viene precipitada por una crisis evolutiva que obliga a la persona a concentrar todos sus esfuerzos en la resolución de un problema o en una toma de decisión para poder seguir madurando y desarrollándose como persona. Las etapas vienen por ello definidas en términos de pares de soluciones o alternativas opuestas. Para Erikson, una crisis no es ninguna catástrofe, sino un punto de inflexión que nos prepara para el cambio y que se caracteriza por una mayor vulnerabilidad o por un mayor potencial. En una crisis se nos plantea un problema que hay que resolver para avanzar; cuanto mejor sea resuelto, mayor madurez emocional y competencia social adquirimos.

### 2.1. Desarrollo intelectual, emocional y social.

La primera de las cuatro etapas de la niñez se define como “*confianza frente a desconfianza*” y se desarrolla durante el primer año o año y medio de vida. En ella el niño tiene que decidir si el mundo es un lugar en el que se pueda confiar. La confianza se construye en la medida en que las necesidades básicas del niño, como la alimentación, el bienestar o el cariño se ven cubiertas. Si así es, el niño irá desarrollando expectativas positivas sobre las personas y sobre el mundo, concibiéndolo como un lugar bueno y agradable para vivir.

La segunda fase de desarrollo se define como “*autonomía frente a vergüenza y duda*”, y ocurre alrededor de los 2 años de edad. Tras el desarrollo de la confianza, los niños empiezan a desarrollar la conciencia de sí y de su propio comportamiento como algo suyo que pueden controlar. De este modo empiezan a afirmar su sentido de independencia o de autonomía y toman conciencia de su voluntad. En cambio, si se refrena demasiado a los niños o se les castiga demasiado severamente, es probable que desarrollen un sentido de vergüenza y duda.

La tercera fase de desarrollo, ocurre en la edad preescolar y se define como “*iniciativa frente a culpa*”. Con la ampliación de su mundo social al niño se le plantean nuevos retos que antes no tenía, y que le van a exigir una conducta activa y propositiva para hacerles frente. Se le exige, por ejemplo, que asuma la responsabilidad de su propio cuerpo, de su conducta, de sus juguetes, etc. Aceptando estos desafíos y asumiendo las nuevas responsabilidades con un comportamiento y participación activa, irá desarrollando un sentido de responsabilidad personal e iniciativa. Sin embargo, si el niño es irresponsable o se le hace sentir demasiado ansioso pueden aparecer incómodos sentimientos de culpa, sentimientos que podrán compensarse fácilmente con el sentido de logro.

La cuarta fase se desarrolla en la edad escolar y se define como "*diligencia frente a inferioridad*". La iniciativa de los niños les abre un mundo de nuevas posibilidades y les proporciona toda una gama de nuevas experiencias. En la etapa escolar concentran su energía en el conocimiento y en las habilidades intelectuales. Con su gran imaginación, los niños de estas edades están sedientos de aprender, y esta sed de aprendizaje se sacia con aplicación y diligencia. No obstante, si no es así pueden sentirse incompetentes o inadecuados, desarrollando un sentimiento de inferioridad. Erikson cree que los maestros tienen una especial responsabilidad para ayudar al niño a desarrollar un sentido de competencia. Con suavidad, pero con firmeza, deben instar al niño a descubrir que puede aprender y conquistar nuevos logros. El comportamiento de padres y cuidadores con el niño, y la mayor o menor sensibilidad que muestran hacia él durante estas primeras etapas es fundamental para su desarrollo posterior en la edad adulta.

Muchos investigadores, creen que el vínculo durante el primer año de vida es fundamental para el desarrollo psicológico posterior. En un estudio, se encontró que los niños con firme apego a sus madres estaban menos frustrados y eran más felices a los 2 años de edad, que los niños con un apego inseguro. No obstante, no todos psicólogos del desarrollo creen que el apego sea tan determinante. Muchos consideran que la naturaleza del niño es bastante más flexible y adaptable, siendo capaz de lograr un desarrollo positivo en muy diversas situaciones de cuidado y estilos de crianza por parte de los padres.

Según algunos autores los factores genéticos y de personalidad son los más importantes para el desarrollo de la competencia social del niño. Otros, consideran que no se puede generalizar tan a la ligera, dada la amplia diversidad de agentes y contextos de socialización que confluyen en la infancia. En cualquier caso, prácticamente todos los investigadores reconocen la importancia de la competencia por parte de la persona o personas encargadas del cuidado del niño, de cara a una sana maduración y un normal desarrollo adulto.

En la adolescencia se inicia una nueva etapa en el desarrollo emocional del ser humano, que supone un importante punto de inflexión en el establecimiento de vinculaciones afectivas. Surge la necesidad de independencia y autonomía que conlleva una desvinculación de los padres y el establecimiento de nuevas relaciones afectivas con compañeros y amigos. La adolescencia ha sido considerada tradicionalmente como un periodo intenso y conflictivo, en el que las relaciones entre padres e hijos se toman difíciles y se convierten en un foco de tensión en la vida diaria.

Sin embargo, los enfoques actuales no siempre están de acuerdo con este modo de entender las cosas. A medida que los adolescentes van logrando una mayor autonomía, puede resultar saludable seguir estrechamente vinculados a sus padres, quienes pueden seguir proporcionándoles un importante respaldo que les ayude a explorar un mundo cada vez más amplio y complejo, lleno de incertidumbres, retos y tensiones, exactamente igual que lo han estado haciendo durante la infancia.

En otras palabras, la ruptura y el enfrentamiento entre padres e hijos no tiene por qué adquirir tintes dramáticos como muchas veces ocurre. Muchos de los conflictos propios de la adolescencia tienen que ver con la rutina diaria y las tareas cotidianas, como asearse debidamente, mantener la habitación en orden, no hablar tanto por teléfono, no mostrarse indolente o regresar a casa a una cierta hora. Este tipo de cosas suele ser más frecuente al inicio de la adolescencia, especialmente con el cambio de la pubertad.

En resumidas cuentas, el punto de vista más tradicional sobre la adolescencia sugiere que el conflicto entre padres y adolescentes es algo inevitable, y que la necesidad de autonomía exige una gradual desvinculación. En cambio, los puntos de vista más actuales insisten en que el vínculo con los padres debe conservarse constituyéndose en un importante referente y sistema de apoyo que les ofrezca

seguridad. En la mayoría de familias, el conflicto entre padres y adolescentes es más bien moderado y los enfrentamientos cotidianos y disputas menores desempeñan su papel, ayudando al joven en el proceso de transición de la dependencia infantil a la independencia propia de la edad adulta.

La adolescencia también se asocia tradicionalmente al inconformismo. Sin embargo durante la adolescencia la conformidad es mayor que durante la infancia, sobre todo con los compañeros, lo que explica determinados comportamientos disruptivos o antisociales, como pequeños hurtos, pintadas, consumo de drogas, agresiones, etc., frecuentes en estas edades. Complementariamente llegan las primeras citas, de tal modo que pasan prácticamente todo su tiempo quedando con alguien o pensando en quedar con alguien. Las primeras citas tienen un significado biológico y obedecen a una función de cortejo, pero en los adolescentes también constituyen una forma de diversión, una fuente para lograr estatus y reconocimiento, y una ocasión para aprender acerca de las relaciones íntimas. En general, las primeras citas contribuyen al desarrollo de un sentido de identidad distinto del desarrollado en la infancia.

El desarrollo de la identidad es justamente el objetivo de la siguiente etapa evolutiva según la teoría psicosocial de Erikson, la cual se define como “identidad frente a confusión de identidad” y tiene lugar en la adolescencia. El desarrollo de identidad implica descubrir quiénes somos, qué hacemos y adónde vamos. La búsqueda de la propia identidad exige a menudo ensayos tentativos, a modo de prueba, hasta encontrar lo que buscamos e identificarnos a nosotros mismos.

Durante la adolescencia, los individuos entran en lo que Erikson denomina la “*moratoria psicológica*”, que vendría a ser algo así como una especie de transición entre la seguridad de la niñez y la autonomía de la madurez. En su búsqueda de identidad, los adolescentes experimentan con distintas identidades hasta encontrar aquella que se ajusta a ellos. En caso de no resolver esta crisis de identidad, quedan desconcertados y sufren una confusión de identidad, que puede tomar una doble salida: rendirse y aislarse de sus familiares y compañeros, o dejarse llevar y confundirse en el montón.

Por una parte los adolescentes tienen que decidir libremente cosas como que van a estudiar, si van a ir a la universidad, si quieren casarse, etc., y hacer sus propias elecciones al margen de sus padres. Por otra parte se sienten inseguros y tienen miedo a equivocarse y tomar la decisión incorrecta. Cuando logran desarrollar un sentido propio de identidad, piensan de forma más lógica y racional y discriminan mejor lo que adecuado e inadecuado, adquiriendo capacidad para tomar decisiones responsables. El sentido de identidad se desarrolla integrando distintos elementos y facetas de la vida, entre las que se incluyen las siguientes:

1. La orientación vocacional y carrera profesional.
2. La ideología política.
3. Las creencias religiosas
4. El tipo de relación de pareja
5. Las aspiraciones intelectuales
6. La orientación sexual.
7. Las costumbres y tradiciones propias de la cultura.
8. Los intereses y aficiones
9. La imagen y actitud ante la vida.
10. El carácter o personalidad.

Dos aspectos de la identidad parecen ser especialmente importantes: la exploración y el compromiso. La exploración ocurre cuando una persona examina las diversas opciones que tiene ante sí. El compromiso conlleva una toma de decisión acerca del camino a seguir y una inversión personal. En función del grado de exploración y compromiso, se darían cuatro condiciones básicas de identidad:

1. *Confusión de identidad*: cuando no se ha explorado ninguna alternativa significativa y por lo tanto no se ha adquirido ningún compromiso.
2. *Exclusión de identidad*: cuando se adquiere un compromiso antes de haber explorado adecuadamente las diversas opciones.
3. *Moratoria de identidad*: cuando se exploran las alternativas pero no se adopta ningún compromiso.
4. *Logro de identidad*: cuando se adquiere un compromiso tras haber explorado las diversas alternativas.

La identidad no es algo que una vez logrado se mantenga inmutable, sino que las vidas de personas pueden cambiar y con ello su sentido de identidad personal. Para algunos autores existirían ciclos en los que se irían alternando periodos de moratoria y logro. Un último aspecto a considerar tendría que ver con el papel de la cultura en el desarrollo de la identidad. En determinadas culturas existen ceremonias o rituales que marcan la transición de un individuo de la niñez a la condición adulta. La ausencia de este tipo de indicadores en nuestra cultura hace que muchos jóvenes se sientan inseguros acerca de haber alcanzado el estado adulto y continúan indefinidamente viviendo con sus padres, dependiendo económicamente de ellos hasta edades avanzadas o mostrándose indecisos sobre el camino a seguir y su estilo de vida.

Se dice que la madurez es la época de la vida para amar y trabajar. De hecho las principales preocupaciones en esta etapa de la vida para la mayoría tienen que ver con la estabilidad laboral y familiar. En relación con el trabajo el desarrollo profesional y el interés por lograr una vida laboral satisfactoria y estable concentran la atención de muchos adultos de mediana edad, no siendo extraño que en esta etapa muchos revisen lo que han logrado hasta ese momento, y se planteen seriamente la posibilidad de un cambio de orientación en caso de insatisfacción.

Junto al desarrollo profesional y a la estabilidad laboral, la madurez suele ir unida a la preocupación por la estabilidad afectiva y la vida familiar: La estabilidad afectiva se ha asociado tradicionalmente a la idea de un matrimonio estable, aunque hoy en día muchos adultos optan por una relación informal como alternativa al matrimonio. En ocasiones se busca eludir así ciertas obligaciones financieras, mientras que otras ocasiones lo que se trata de evitar es el compromiso en sí o cuanto menos el compromiso legal. También puede hacerse pensando en una eventual separación futura.

En cualquier caso, la insatisfacción con la relación de pareja refuerza el compromiso y la insatisfacción suele promover la ruptura. El descontento puede ir unido a expectativas poco realistas sobre el matrimonio. A menudo las parejas esperan que su compañero o compañera sea simultáneamente un amante, un amigo, un confidente, un consejero, un sostén para la familia, y un padre. La constatación de la realidad les produce un cierto desencanto.

Otras personas optan por la vida de soltero como alternativa al matrimonio y también aquí subyacen expectativas erróneas acerca de lo que es vivir solo. A menudo se piensa exclusivamente en

las ventajas de estar solo como tener tiempo para uno, la libertad de decisión sin tener que consultar a nadie, la libertad de poder hacer lo que uno quiere, la libertad de horario, la posibilidad de probar nuevas cosas, etc. Sin embargo pronto se constata la contrapartida como la falta de relaciones íntimas, la soledad, la desadaptación en una sociedad orientada al matrimonio.

Las principales teorías psicológicas sobre el desarrollo adulto insisten justamente en estos temas, el trabajo y el amor, o si se prefiere, el desarrollo profesional y la intimidad. La teoría psicosocial de Erikson propone dos etapas dentro de la edad adulta, una para el principio de la madurez y otra para la madurez plena, que serían la quinta y la sexta, respectivamente. Una vez desarrollado el sentido de identidad, el siguiente reto evolutivo consistiría en lograr la intimidad.

La sexta fase se define en términos de "*intimidad frente al aislamiento*", y cubriría el periodo de tiempo comprendido entre los 20 y los 40 años. La intimidad es entendida como la habilidad para establecer relaciones íntimas, amorosas, y según Erikson contribuye a fortalecer nuestra identidad, dado que para él somos lo que amamos. Si no se desarrolla la intimidad aparecerán sentimientos impersonales y una profunda sensación de aislamiento.

La séptima fase de desarrollo se define como "*productividad frente a estancamiento*" y cubriría el periodo comprendido entre los 40 y los 60 años. Los adultos de mediana edad necesitan ayudar a la generación más joven a llevar una vida útil, y en este logro reside la productividad. Criar a un hijo competente es una manera de lograr la productividad. Sin embargo, los adultos también pueden satisfacer esta necesidad a través de la protección o de una relación íntima con los hijos de familiares o amigos. El lado negativo de esta etapa es el estancamiento, que deja al individuo con la sensación de no haber hecho nada por la siguiente generación y el consiguiente sentimiento de insatisfacción vital.

Otras teorías proponen un desarrollo secuencial similar, aunque distinguiendo tres etapas distintas en lugar de dos, dentro del periodo de madurez: inicial, media y tardía. En la madurez inicial, entre los 20 y los 40, comienza el desarrollo adulto y las principales tareas consisten en explorar nuestras posibilidades y desarrollar una estructura de vida estable. En la madurez media, entre los 40 y los 60, se alcanza la estabilidad y el adulto se enfrenta a cuatro conflictos que subsisten desde la adolescencia y que debe resolver y asumir: (1) ser joven o viejo; (2) ser destructivo o constructivo; (3) ser masculino o femenino; y (4) vincularse a los demás o separarse. La madurez tardía comenzaría a partir de los 60 y cubriría la última etapa de nuestra vida.

Este tipo de teorías ofrece una descripción plausible del desarrollo humano pero no siempre se basan en estudios empíricos e investigaciones rigurosas. Por esta razón algunos psicólogos sugieren explicar el desarrollo no a partir de crisis evolutivas, sino en términos de acontecimientos significativos y circunstancias vitales, tales como un matrimonio, un divorcio, la muerte de un esposo, un ascenso en el trabajo, etc., que puedan influir en nuestro desarrollo como adultos. Al mismo tiempo se sugiere la necesidad de considerar otras variables como la salud física, la inteligencia, la personalidad, el apoyo familiar, etc., además de la propia edad en que tiene lugar cada acontecimiento vital significativo.

La octava y última de las etapas de la teoría psicosocial se centra en la vejez y se define como "*integridad frente a desesperación*". Es un periodo de recapitulación de lo que hemos hecho con nuestras vidas. Si se adopta un punto de vista positivo sobre cada una de las fases precedentes, la vida se dará por bien vivida y por bien empleada, redundando en un sentimiento de satisfacción que aquí se identifica como integridad. En cambio, si la conclusión es negativa, se cuestionará el valor de la propia vida, con las consiguientes dudas, temores y desesperanza.

Las relaciones afectivas en esta etapa se ven marcadas en ocasiones por la pérdida de los seres queridos y por los sentimientos de soledad o aislamiento. A este respecto, algunos mayores son objeto de discriminación como consecuencia de una actitud negativa hacia ellos, que algunos psicólogos identifican

con el término “*ancianismo*”. Con este concepto se alude a un prejuicio contra los ancianos debido a su edad, que lleva a considerarlos negativamente y a tratarlos despectivamente como parásitos o como niños. Sin embargo vejez no es sinónimo de pasividad. La *teoría de la actividad* sugiere que las personas mayores más activas y comprometidas se sentirán más satisfechas consigo mismas, serán más felices y gozarán de mejor salud, con independencia de que se trate de ir a la iglesia, asistir a cursos, participar en reuniones, viajar, hacer ejercicio o de cualquier otra actividad. La satisfacción vital en esta etapa también está asociada al estado de salud y al nivel de ingresos.

Los psicólogos del desarrollo han señalado que el logro de un envejecimiento con éxito va asociado a tres factores o estrategias principales: selección, optimización, y compensación:

1. *Selección*: en la vejez hay una pérdida o reducción de capacidades, que obliga a reducir la actuación en muchos ámbitos de la vida, por lo que se debe ser selectivo.
2. *Optimización*: se puede mantener un adecuado nivel de funcionamiento y de actividad en ciertas áreas de la vida, por lo que se debe buscar la mejor manera de realizar dichas actividades, por ejemplo insistiendo más o invirtiendo más tiempo en aprender si fuera necesario, utilizando apoyos o haciendo uso de medios o herramientas auxiliares como las nuevas tecnologías, etc.
3. *Compensación*: determinadas tareas, como por ejemplo memorizar información, pensar o reaccionar con agilidad, correr, etc., requieren de un nivel de capacidad física o mental que excede las posibilidades de la gente mayor, por lo que debe buscarse la forma de compensar esta circunstancia, por ejemplo fijándose más, haciendo las cosas más despacio, etc.

## **2.2. Motivaciones de déficit y de crecimiento.**

La Psicología humanista defiende la idea de “*un ser humano libre y capaz de gobernar su vida y su destino*”, y orientado hacia el futuro, insistiendo en la idea de crecimiento, desarrollo del potencial humano y autodeterminación. Tiene una “*una visión activa y positiva del ser humano*”, insistiendo en la vivencia personal, en la dignidad, en la especificidad de lo humano y en la naturaleza y valor de la individualidad, destacando, sin negar nuestra condición biológica, la subjetividad o espiritualidad característica de lo humano, los significados personales y los valores.

Este enfoque humanista se concibe la psicología como una “*ciencia de la persona*”. En este sentido trata de rescatar las cualidades más humanas y valores personales más profundos, y de encontrar un sitio en la ciencia psicológica para cosas como el amor, la creatividad, el sí mismo, el crecimiento y desarrollo personal, la autorrealización, los valores superiores, la espontaneidad, la afectividad, la libertad, la responsabilidad, la experiencia trascendental, etc.

En un sentido más amplio, el humanismo, también puede entenderse como una corriente intelectual que recoge la influencia de distintas tendencias de pensamiento filosófico. Entre ellas tal vez las más importantes sean la “*fenomenología*” y el “*existencialismo*”, que suministran su base filosófica, aunque también podríamos considerar la aportación de otras tendencias psicológicas como la Psicología dinámica o la Psicología de la Gestalt.

En lo que respecta a las corrientes filosóficas, tanto la fenomenología como el existencialismo insisten en la naturaleza particular del individuo y de su percepción de la realidad. La fenomenología, fundada por el filósofo alemán Edmund Husserl (1859-1938), surgió como una reacción contra el positivismo empirista del siglo XIX, que reducía cualquier fenómeno a sensaciones.

Los “*fenomenólogos*”, en cambio, propusieron reducir el mundo a fenómenos, entendiendo por “*fenómeno*” aquello que aparece, lo que surge de forma inmediata en la conciencia, lo que se muestra, y que consiste en lo que se muestra y con los rasgos esenciales con que se muestra. No se trata sólo de apariencias ilusorias o engañosas, son cosas consideradas acriticamente, de tal modo que se presentan en lo que realmente son, sin dejarse deformar por el modo de considerarlas.

Según ellos el mundo no es más que lo que se revela a la conciencia pura, que es la única capaz de destapar el sentido esencial de las cosas, por lo que interesa no el objeto particular sino el objeto ideal de pensamiento, no tanto lo percibido a través de los sentidos como lo revelado a la conciencia intuitivamente, directamente, sin mediación. La fenomenología se convierte así en una Psicología descriptiva, es decir, en una descripción de esencias, una vez que éstas se hayan intuido: describirá lo dado antes de todo pensar teórico, lo manifiesto en cuanto fenómeno.

Asumiendo el pensamiento fenomenológico se considera además que cada persona es única, con una percepción de la realidad siempre diferente de la de cualquier otro, diferencias que se manifiestan en su modo de obrar. El comportamiento de cualquier ser humano está determinado principalmente por la percepción del mundo que tenga, y cualquier comportamiento resulta normal, racional y comprensible cuando se lo considera desde el punto de vista del sujeto.

El “*existencialismo*”, por su parte, ya está presente en el pensamiento del siglo XIX como una reacción a la escasa importancia concedida al individuo en la filosofía hegeliana, y en particular en la obra del filósofo danés Søren Kierkegaard (1813-1845), quien insistió en la irreductibilidad del individuo y en el carácter primario de la singularidad. Sin embargo bajo la denominación de “existencialismo” suele entenderse una amplia corriente filosófica que surge y se desarrolla principalmente en el continente europeo entre las dos guerras mundiales, como una expresión de desorientación y desarraigo en el marco de una profunda crisis de conciencia y de valores.

En general, el existencialismo convierte al individuo en el centro de las reflexiones filosóficas, considerándolo como un ser preocupado por su propia existencia y presencia en el mundo, y angustiado por el sentido de la vida y su relación con los demás. Como representantes de estas tendencias de pensamiento podríamos mencionar a filósofos como Martin Heidegger (1889-1976), Karl Jaspers (1883-1969), Albert Camus (1913-1960) o Jean Paul Sartre (1905-1980).

Básicamente el existencialismo es una filosofía que afirma la naturaleza primaria de la singularidad y de la existencia individual, reconociendo la existencia y realidad de un yo que es libertad y que consiste en la capacidad de decidirse y elegirse a sí mismo, y que por ser real no puede reducirse a pensamiento o razón. El análisis de la estructura de la existencia, es decir, el análisis del sentido de la realidad se lleva a cabo desde la fenomenología.

Los existencialistas consideran que el significado y el valor de la vida y lo que conlleva no son intrínsecos sino que los aporta aquél que los percibe. Para ellos el hombre es el único ser que no tiene una esencia fija y definitiva, sino sólo una existencia, siendo aquello que haga en dicha existencia. El hombre empieza por existir, surge en el mundo, y después se define; empieza por no ser nada y será después tal como se haga él mismo. Dispone de sus posibilidades y las va eligiendo y realizando, y de este modo acaba por ser y definirse.

El hombre también es libertad no sólo porque sea libre, sino especialmente porque no puede dejar de serlo. Precisamente por ello es responsable de lo que es, ya que se debe a su elección. Al no poder

eludir la responsabilidad y escapar a este sentimiento, nace la angustia, que para los existencialistas es propia del ser humano. Pero su visión del mismo también es optimista, entendiendo que el destino del hombre está en sí mismo ya que todo depende de su voluntad.

Muchos de estos planteamientos estarán reflejados en la Psicología humanista. En general, las personas tenderán a considerarse como sujetos activos, pensantes, responsables de sus actos individuales y plenamente capaces de planificar, elegir y tomar decisiones. Se considerará igualmente que cada persona nace con un potencial que debe desarrollar y que es el que en el fondo mueve su conducta, más allá de las necesidades o impulsos biológicos. Se pensará además que las personas persiguen metas positivas como la creatividad, el amor o la felicidad, esforzándose en un proceso de crecimiento y maduración personal.

James Bugental (1915-), un teórico de la personalidad influido por el existencialismo y primer presidente de la *Sociedad Americana de Psicología Humanista* (SAPH), resumió las características distintivas de la Psicología humanista en cuatro ideas: (1) El objeto de la Psicología es la persona, con ideas, sentimientos, ideales y valores, y no la conducta animal; (2) El ser humano debe ser estudiado como una totalidad armónica; (3) El ser humano es un individuo libre y capaz de elegir su propio destino de forma libre, consciente y responsable; (4) La validez de la investigación viene determinada por el significado de los hechos observados, la coherencia con la teoría, la validación por observadores independientes y la eficacia para cambiar la experiencia humana, y no por la replicabilidad experimental.

Por su parte, Charlotte Buhler (1893-1974), una importante psicóloga evolutiva, también presidenta de la *Sociedad Americana de Psicología Humanista* (SAPH), señaló cuatro objetivos básicos de esta corriente de Psicología: (a) Dirigir la atención hacia las vivencias subjetivas para situar la experiencia interna en el centro de la Psicología; (b) Insistir en la elección, creatividad, valoración, autorrealización y demás características humanas; (c) Estudiar problemas relevantes para la vida humana; y (d) Defender el valor y dignidad de la persona, así como su potencial de desarrollo.

Los psicólogos humanistas se centran, pues, en la persona y en su experiencia interior. En este sentido se fijan no tanto en los objetos o acontecimientos cuanto en el significado que tienen para el sujeto, manteniendo este criterio de significación intrínseca, frente a otros planteamientos que cifran el valor científico en la objetividad. Entenderán que la conducta individual no puede explicarse adecuadamente si sólo se estudia desde fuera y de forma objetiva, sin referencia al mundo interno de significados y valores personales. Sencillamente no se puede dejar de lado la propia experiencia personal si queremos entender el modo de obrar. Desde este punto de vista se rescata la experiencia privada, la experiencia del sujeto o experiencia subjetiva como fuente válida de datos psicológicos.

El humanismo aboga también por un hombre individual, completo, único... Esta actitud les llevará a eludir cualquier análisis parcial del ser humano, en el que éste sea enfocado unilateralmente desde el punto de vista psicológico, biológico o social. Se adoptará, en cambio, una visión integral del individuo. Se trata además de alguien responsable de sus actos y que es capaz por sí mismo de decidir y manejar su propia vida, creciendo espiritualmente, es decir, madurando.

La importancia concedida a la subjetividad y el énfasis en las características distintivas y específicamente humanas se complementan además con la importancia concedida a la dignidad del hombre y el interés en el desarrollo pleno del potencial inherente a cada persona. Tampoco se aceptará, por ello, ningún planteamiento asociacionista, mecanicista, determinista o evolucionista basado en la continuidad entre el ser humano y las especies animales. Los psicólogos humanistas se centran en lo humano e insisten en rasgos específicos, esenciales y, en consecuencia, cualitativamente distintos de su condición de organismo biológico.

En efecto, la Psicología humanista tiene en cuenta al individuo, insistiendo en su visión positiva del ser humano como alguien activo, libre, responsable y capaz de dirigir su propia vida. Es además una Psicología que no tiene en cuenta un sólo aspecto del ser humano, sino que lo percibe como “*un todo unificado*”, como un ser que piensa y que siente; sin dar mayor importancia a una cosa sobre la otra, y que entiende a cada individuo como un ser único y distinto a los demás. Esta idea también tendrá repercusiones en el ámbito terapéutico.

Tanto en la teoría como en la práctica se intentará que esta persona se manifieste y se desarrolle como tal. Más allá del cuadro clínico o del conjunto de síntomas típicos de un problema, siempre estará el individuo que los sufre. La Psicología humanista concebirá al ser humano como un ser creativo, en proceso de crecimiento, guiado por valores positivos; esforzado en su realización personal como individuo.

Aunque existen numerosos planteamientos, las distintas teorías humanistas insisten todas ellas en el “*crecimiento personal*”, preocupándose por que las personas alcancen y desarrollen todo su potencial. Desde este punto de vista se insiste mucho más en el presente y en el futuro que en el pasado, asumiendo que éste ya no se puede cambiar y que lo importante es tomar conciencia del momento actual, pero mirando hacia delante.

En la medida en que consideran al individuo como alguien plenamente responsable y capaz de vivir su propia vida, el papel del terapeuta será meramente “*catalizador*” o coadyuvante del crecimiento, y nunca prescriptivo o directivo. En el ámbito clínico, el terapeuta deberá aceptar de forma incondicional y ayudar sin juzgar, sin tratar de guiar, inducir a hacer algo o influir en el paciente en una u otra dirección.

Tampoco la relación terapéutica se considerará como una relación asistencial, sino más bien como una “*relación interpersonal*”, mutuamente enriquecedora. Así entendida constituye el vehículo primario a través del cual se facilita el crecimiento, en la que lo fundamental es el propio clima y experiencia, por encima de los contenidos o de las técnicas utilizadas. La base para el cambio de comportamiento o la resolución del problema se centrará en el cambio en la experiencia consciente.

Por último, no se considerará al interesado como paciente o enfermo, sino como un “*cliente*”, de tal modo que lo importante no es que comprenda sus problemas aprendiendo a ver las cosas de un modo determinado sugerido por el terapeuta, sino que sea el terapeuta el que llegue a comprender los problemas del cliente tratando de ver el mundo a través de sus ojos. Revelando su modo particular de ver las cosas, el cliente será más consciente de sus propias percepciones y de cómo éstas le influyen.

Evidentemente los planteamientos serán distintos según los diversos autores, aún compartiendo en el fondo esta serie de aspectos comunes. Las principales directrices teóricas e innovaciones terapéuticas serán introducidas por los líderes del movimiento humanista. Entre ellos ocupan un lugar destacado Abraham H. Maslow (1908-1970) y Carl R. Rogers (1902-1987).

### **2.3. Autorrealización.**

Abraham H. Maslow (1908-1970) se interesó especialmente por el potencial de la naturaleza humana, el desarrollo integral de la persona y la motivación. En esta línea propuso una teoría de la personalidad y de la motivación humana basada en una jerarquía de necesidades, donde introdujo un concepto central de la Psicología humanista: la “*autorrealización*” o “*autoactualización*”.

La teoría de la personalidad de Maslow se caracteriza por su planteamiento holista y dinámico: el individuo es una totalidad organizada cuya conducta obedece a una serie de necesidades instintivas comunes a todos los miembros de la especie humana. El ser humano raramente llega a un estado de plena satisfacción, ya que cada vez que un deseo es satisfecho aparece otro nuevo en su lugar y así indefinidamente.

Las distintas necesidades están ordenadas de acuerdo con un orden jerárquico y secuencial en cinco niveles: en la base se encuentran las más básicas y primeras en aparecer; las necesidades superiores surgen cuando las inferiores están suficientemente satisfechas. Cuanto más lejos se llegue en su satisfacción, tanto mayor será la salud, humanidad e individualidad. La no satisfacción de las necesidades conducirá a la enfermedad (neurosis). De abajo a arriba el orden sería: (1) *Necesidades fisiológicas*; (2) *Necesidades de seguridad*; (3) *Necesidades de pertenencia y amor*; (4) *Necesidades de estima*; y (5) *Necesidades de autoactualización*.

Posteriormente Maslow distinguió dos clases de necesidades, las motivaciones de déficit y las de crecimiento. Las "*Motivaciones de déficit*" son de tipo homeostático, es decir, buscan eliminar la tensión generada por los estados carenciales para así restablecer el equilibrio. Las "*Motivaciones de crecimiento*" están relacionadas con la tendencia a la autoactualización y llevan a ampliar horizontes y expansionar la vida con nuevas experiencias.

Así pues, las necesidades fundamentales del ser humano consisten en carencias que pueden suplirse con medios u objetos que se encuentran a su alcance. Complementariamente existe una tendencia al desarrollo y a la perfección, que orienta al individuo hacia objetivos lejanos y a menudo fuera de su alcance. En 1967 denominó a estas motivaciones superiores "*Metanecesidades*" o "*Necesidades del ser*" y dio a entender que eran de naturaleza instintiva, es decir, algo así como una tendencia innata que nos impulsaba a actualizar el propio potencial, como por ejemplo la búsqueda de la verdad, la belleza, la bondad, la justicia y otros valores superiores.

La teoría de Maslow tuvo implicaciones para la terapia, ya que según él la frustración de las necesidades básicas (seguridad, pertenencia, amor, estima y prestigio social) podía llevar a la neurosis. Por su parte, la frustración de las motivaciones superiores (autoactualización) daba origen a la "*metapatología*", un cuadro clínico caracterizado por sentimientos de apatía, alienación, depresión y crisis existencial. Según entiende la enfermedad, ésta no siempre se manifiesta a través de los síntomas, sino que también puede consistir en la no-manifestación de algún síntoma cuando debiera tenerse. Maslow relaciona la salud con la satisfacción de necesidades y la enfermedad con la frustración de las mismas. La satisfacción de las deficiencias evita la enfermedad, pero sólo la satisfacción de la necesidad de crecimiento redundaría en verdadera salud.

El individuo se enfrenta permanentemente a una continua toma de decisiones en la que tiene que elegir y optar libremente entre el equilibrio y la seguridad o el crecimiento y desarrollo. Sólo cuando se sienta amenazado preferirá la seguridad al crecimiento. Por eso, según Maslow las personas sanas no eran las que se movían por las necesidades básicas, sino por las necesidades superiores: su vida motivacional se caracterizaba así por una búsqueda del sentido de la vida y llevaba a estados contemplativos parecidos a los de los artistas y místicos, consideradas "*experiencias transcendentales*".

Posiblemente la mayor aportación de Maslow sea el concepto de "*autoactualización*" o "*autorrealización*". Él mismo la define en tres acepciones complementarias como: (a) la realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; (b) como la forma de conocimiento y aceptación más plenos de la propia naturaleza intrínseca; y (c) como la tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de la persona.

Para Maslow cuanto más se logra el desarrollo más se desea, por lo que la necesidad de crecimiento nunca se satisface plenamente, es decir, tendemos a la perfección aunque nunca lleguemos a alcanzarla. En este sentido la autoactualización no era un estado sino “*un proceso continuo de desarrollo y cambio*”. La autorrealización conlleva una serie de actitudes comportamientos y valores que él describió en catorce rasgos, entre los que podrían destacarse los siguientes: (a) percepción realista y aceptación de uno mismo; (b) relaciones interpersonales sinceras y humanas; (c) espontaneidad, focalización en los problemas y no en uno mismo y creatividad; (d) capacidad de admiración y éxtasis; (e) comportamiento ético y moralidad.

Las personas autorrealizadas son auténtica y plenamente humanas y constituyen la realidad de lo que muchos podríamos llegar a ser. Maslow estableció ciertas semejanzas entre la autorrealización y las anteriormente citadas “*experiencias místicas o transcendentales*”. En este tipo de experiencias el sujeto percibe una realidad independiente, ajena a sí mismo y a la propia vida, como si tuviese existencia por sí misma. En ella la persona adopta una actitud ecuánime, de aceptación plena y armoniosa, y se siente más integrada y unificada, más inteligente, perceptiva, ingeniosa y segura de sí misma. En este tipo de experiencias se da una pérdida de todo temor, ansiedad, inhibición, defensa y control, con un evidente efecto terapéutico, que puede cambiar el concepto de uno mismo y del mundo.

El humanismo de Maslow recoge la influencia de la filosofía racionalista alemana, la Psicología de la Gestalt y el Neopsicoanálisis. Con el tiempo su trabajo derivó hacia planteamientos más filosóficos, centrándose en el estudio de la autoactualización para conocer mejor la naturaleza humana y llegar a través de ella a una comprensión más profunda de la realidad. Su trabajo sobre los motivos superiores y espirituales del ser humano y las experiencias místicas y transcendentales serviría para sentar las bases de una Psicología interesada en explorar las posibilidades de crecimiento espiritual inherentes a la naturaleza humana. Esta Psicología se conoce como “*Psicología transpersonal*” y contó desde 1969 con su propia revista: *Journal of Transpersonal Psychology*.

Otro de los representantes y promotores de la Psicología humanista fue Carl Rogers (1902-1987), cuyas principales aportaciones fueron un modelo de psicoterapia conocida con el nombre de terapia no directiva o “*terapia centrada en el cliente*”, y una “*teoría fenomenológica de la personalidad*”, basada en las concepciones gestálticas del organismo y del campo perceptivo, según las cuales las causas de la conducta no habría que buscarlas en el ambiente geográfico o en la estimulación ambiental como pretendía el conductismo, sino en el campo perceptivo del individuo: la conducta no está determinada directamente por los estímulos físicos sino por la percepción que el sujeto tiene de los mismos.

La terapia centrada en el cliente es un método no directivo, propuesto a comienzos de 1940 como algo radicalmente distinto a lo que por aquel entonces existía en psicoterapia. En líneas generales se basa en la idea de que los individuos poseen amplios recursos para la auto-comprensión y el crecimiento, los cuales pueden ser aprovechados en la terapia disponiendo convenientemente una serie de condiciones facilitadoras, que básicamente suponen la adopción de ciertos comportamientos o actitudes básicas por parte del terapeuta.

Rogers propuso la palabra “*cliente*” en lugar de “*paciente*” para subrayar el papel activo del sujeto en el proceso terapéutico y la importancia del respeto hacia su persona: la terapia no trata de hacer algo al individuo o de inducirlo a hacer algo sobre sí mismo, sino que trata de liberarlo para que pueda proseguir su normal crecimiento y desarrollo; sólo trata de eliminar los obstáculos que le impiden seguir adelante. Al igual que Maslow, Rogers pensaba en la existencia de una fuerza positiva, tendencia al crecimiento o impulso básico a actualizar las potencialidades, a la que llamó “*tendencia a la actualización*”.

Rogers investigó el proceso de cambio de la personalidad y de la conducta y el resultado de la psicoterapia, y apoyándose en estas investigaciones propuso veintiún principios teóricos (1959), que aquí resumimos en nueve: (1) El organismo funciona como un todo; (2) Responde a su propio campo perceptivo; (3) Promueve procesos de conservación, desarrollo e intensificación de su vida; (4) Hay una diferenciación entre una conciencia de ser y de funcionar; (5) Esta conciencia está elaborada en el auto-concepto o concepto de sí mismo; (6) Hay una imposición de condiciones de valor por parte de las otras personas que son significativas para nosotros; (7) La incongruencia entre lo que uno experimenta y lo necesario para mantener la consideración positiva de uno mismo genera una forma de defensa psicológica que puede incluir negación y distorsión; (8) Este proceso de defensa puede invertirse si una figura significativa y empática comunica y manifiesta consideración positiva incondicional; (9) Como consecuencia se admitirán en la conciencia experiencias anteriormente consideradas como amenazas.

Rogers utilizó estos principios para explicar las conductas defensivas, los trastornos emocionales y demás síntomas de psicopatología. Cada cual tiene un concepto de sí mismo, y a menudo recurre a él para comprenderse mejor, con lo cual el auto-concepto regula la conducta y se va viendo alterado y reestructurado por ella; la aprobación, desaprobación o ambivalencia con que uno se juzga a sí mismo guarda relación con el ajuste personal, de tal modo que cuando prima la desaprobación tenemos un indicador de posibles trastornos.

Rogers propuso a partir de aquí una serie de mecanismos de cambio que implican ciertas actitudes y comportamientos por parte del terapeuta, considerándolas como condiciones necesarias y suficientes para lograr el cambio terapéutico. Serían básicamente tres: (a) autenticidad o congruencia; (b) consideración y aceptación positiva incondicional o amor no posesivo; y (c) empatía. Rogers explicó cada una de ellas, acompañándolas de ejemplos prácticos recogidos en grabaciones de sesiones terapéuticas.

### 3. SALUD Y BIENESTAR

Todos somos distintos y solemos decir que cada persona es un mundo, pero captar aquello que nos hace ser diferentes de los demás no siempre es tarea fácil. A menudo pensamos que todos tenemos un carácter que se mantiene más o menos estable, pero también es cierto que actuamos en función del contexto, dependiendo de dónde y con quién nos encontremos, y que no siempre reaccionamos del mismo modo, ni siquiera en una misma situación. Tampoco sabemos explicar muy bien el porqué somos como somos, y no sabríamos decir si ya venimos al mundo con un modo de ser definido o nos vamos haciendo, aprendiendo a comportarnos de una forma o de otra. Los psicólogos llevan más de un siglo investigando la “*personalidad*” y suelen definirla como *aquél conjunto de pensamientos, emociones y conductas relativamente estables y duraderas que definen el modo distintivo y particular que cada persona tiene de relacionarse con los demás y de interactuar con el mundo.*

De acuerdo con esta definición, y expresado con otras palabras, la personalidad no sería sino nuestro *modo característico de pensar, sentir y actuar*. El término ya forma parte de nuestro vocabulario habitual, pero el significado que ha adquirido en el lenguaje cotidiano no siempre coincide con lo que los psicólogos entienden por personalidad cuando llevan a cabo sus investigaciones. A menudo decimos de alguien, por ejemplo, que tiene mucha personalidad, o que no la tiene en absoluto, o bien que es toda una personalidad. Cuando hablamos así, destacamos ciertas características de la persona que están presentes en él o en ella, pero que no tienen nada que ver con su aspecto físico, ni con sus pertenencias, ni con su mayor o menor inteligencia o posición social. Estamos reconociendo la presencia de ciertos aspectos que hacen que esa persona resulte más o menos atractiva, distinta o poco habitual, o más o menos capaz de captar y mantener nuestra atención. Cuando nos referimos a alguien importante como una personalidad o celebridad nos referimos a personas famosas, pero que son famosas no sólo por lo que hacen, sino también por el modo en que lo hacen. La personalidad se identifica así con el talante, pero también con características asociadas al ambiente y a la función social.

Cualquier descripción de la personalidad nos permite identificar características esenciales de los individuos y, a través de ellas, apreciar sutiles diferencias entre unos y otros. Desde este punto de vista podríamos pensar en la personalidad como una especie de huella dactilar, es decir como una representación de nosotros mismos que podemos comparar con las de otras personas para identificar nuestras semejanzas y diferencias con los demás. Persona y personalidad no son lo mismo. La persona es un ser humano mientras que la personalidad es un modo de ser y como tal una construcción, es decir, algo artificial. Aún así la personalidad no existe en el vacío, ni al margen de la persona, sino que la contempla en su contexto social, y se refiere al modo peculiar en que cada individuo piensa, siente y actúa cuando se relaciona con los demás, en las distintas situaciones que se va encontrando en su vida diaria.

#### 3.1 Personalidad normal y anormal.

A todos nos gusta observar a los demás y especular sobre su forma de ser o de actuar en un momento dado. A menudo juzgamos a los demás a la ligera y sacamos conclusiones precipitadas sobre su carácter, comprobando posteriormente que estábamos equivocados. Es fácil que así ocurra. Si en cambio acertamos, solemos decir que “somos buenos psicólogos”, o que “tenemos mucha psicología” para la gente, aún sin tener los estudios. La psicología nos ayuda a reducir la probabilidad de

equivocarnos, y con esta finalidad se han llevado a cabo numerosas investigaciones que han tratado de identificar modos característicos de responder o de actuar. A partir de aquí, se ha propuesto la existencia de tipos biológicos, disposiciones de carácter, dinámicas psicológicas, tendencias motivacionales, y toda una serie de hipótesis y explicaciones teóricas que han ido evolucionando con el paso del tiempo y que han gozado de distinto grado de aceptación, popularidad y duración.

La personalidad es una realidad compleja y polifacética, que puede ser enfocada desde múltiples perspectivas. De hecho las distintas teorías se han centrado en diferentes aspectos o dimensiones de la personalidad. Sin embargo ninguna de ellas ha podido apresarla en toda su complejidad. Aún así, todas las explicaciones propuestas han contribuido en mayor o menor medida a comprenderla mejor, por lo que no debiéramos considerarlas como alternativas excluyentes, sino más bien como puntos de vista complementarios acerca de una misma realidad.

Las teorías sobre la personalidad difieren entre sí en una serie de cuestiones básicas que a menudo dependen de la perspectiva adoptada. Estas cuestiones tienen que ver con la mayor o menor importancia que se otorga a los factores biológicos o a los factores sociales a la hora de explicar nuestro modo de ser, cuáles son las motivaciones básicas que nos hacen ser o actuar de un modo determinado, hasta qué punto son flexibles y consistentes nuestros rasgos de personalidad, si intervienen o no mecanismos de naturaleza inconsciente, o los planteamientos de base acerca de nuestra naturaleza y condición humana. En las siguientes líneas describiremos algunas de las principales teorías sobre la personalidad, como las tipologías, las teorías de rasgos, las teorías psicoanalíticas, las teorías conductuales y cognitivas, y las teorías humanistas.

Las primeras teorías sobre la personalidad recibieron el nombre de tipologías, y consideraban que *la personalidad iba ligada a factores biológicos y guardaba relación con el aspecto físico*. En otras palabras, que existía una relación entre lo somático y lo psíquico, de tal modo que una forma característica del cuerpo se correspondía con un determinado tipo de carácter. Estas tipologías hablaban de tres somatotipos básicos, asociados a otros tantos tipos de personalidad, denominados endomorfo, mesomorfo y ectomorfo. El *“tipo endomorfo”* hacía referencia a una persona gruesa, blanda y rechoncha, que se correspondería con un carácter apacible, gregario y amante de la buena mesa. El *“tipo mesomorfo”* sería el de una persona fuerte, atlética y musculosa, que se correspondería con un carácter decidido, enérgico y asertivo. El *“tipo ectomorfo”* sería el de una persona delgada y de aspecto frágil, propio de un carácter introvertido, medroso y comedido.

Evidentemente se trata de una teoría meramente intuitiva, que hoy en día no se considera válida desde el punto de vista científico. No existe evidencia empírica que demuestre ninguna relación significativa entre la forma del cuerpo y el tipo de personalidad. Por otra parte, es demasiado simplista, ignorando la amplia diversidad y complejidad de características humanas, que hace que muchas personas simplemente no encajen en estas categorías. En cualquier caso, las primeras tipologías sirvieron para que los teóricos de la personalidad buscaran explicaciones más elaboradas y desarrollaran investigaciones más rigurosas sobre el carácter, que desembocaron en un tipo de teorías conocidas con el nombre de “teorías de los rasgos”.

Las llamadas *“teorías de rasgos”* consideran que pueden identificarse ciertas *disposiciones de carácter, que pueden entenderse como tendencias a responder o a actuar de un modo característico*, como por ejemplo la introversión o la extraversión, que nos harían ser más abiertos o más reservados. Estas pautas o disposiciones generales reciben el nombre de rasgos de personalidad y se considera que constituyen las unidades básicas de personalidad. Dentro de esta misma perspectiva existen diversas explicaciones, de tal modo que el número y variedad de rasgos dependerá del autor que haga la propuesta. Todas ellas coinciden en considerar los rasgos como los elementos fundamentales a partir de

los cuales se puede definir y describir la personalidad, aunque no todos ellos destacan los mismos rasgos.

Los primeros estudios se plantearon como objetivo tratar de establecer el mayor número posible de rasgos de personalidad. A modo de estrategia de investigación, comenzaron por buscar conceptos recogidos en el diccionario que pudieran servir para definir la personalidad, llegando a identificar unas 18.000 palabras que podrían utilizarse para describir a la gente. Con el fin de reducir el amplio número de palabras, se intentaron agrupar en categorías. Con ayuda de ciertas técnicas estadísticas encontraron que todas ellas podrían subordinarse a un escaso número de factores. Los factores son, pues, categorías que aluden a ciertas características de personalidad. Estas categorías pueden representarse como dimensiones bipolares, es decir como continuos que van desde un extremo hasta otro extremo, y la personalidad del sujeto puede describirse en términos de una mayor o menor presencia de cada rasgo, según la mayor o menor proximidad a uno u otro extremo.

Por ejemplo, un investigador americano llamado Raymond Cattell (1943) propuso 16 de factores de personalidad y construyó un cuestionario para evaluar la personalidad de acuerdo con estos factores. Este cuestionario, adaptado y actualizado, se sigue utilizando hoy en día en muchos procesos de evaluación clínica y selección de personal. Estos 16 factores son los siguientes: 1) Introverso-Extraverso; 2) Menos inteligente-Más inteligente; 3) Estable-Neurótico; 4) Sumiso-Asertivo; 5) Serio-Desenfadado; 6) Expeditivo-Conciencioso; 7) Tímido-Arriesgado; 8) Rígido-Flexible; 9) Confiado-Desconfiado; 10) Práctico-Imaginativo; 11) Franco-Astuto; 12) Plácido-Ansioso; 13) Conservador-Aventurero; 14) Dependiente-Autosuficiente; 15) Indisciplinado-Disciplinado; y 16) Relajado-Tenso.

Otro investigador británico, llamado Hans J. Eysenck (1947) redujo el número de factores a dos: 1) Estabilidad-inestabilidad; y 2) Introversión-Extraversión. Tras pasar los cuestionarios de personalidad a un gran número de personas y analizar estadísticamente los resultados, encontró que todo podía reducirse a estas dos dimensiones de personalidad. La introversión sería la tendencia a ser reservado, independiente y tranquilo. La extraversión la definía como la tendencia a ser sociable, activo y buscar diversión. La estabilidad e inestabilidad se referirían a la tendencia a un mayor o menor control o equilibrio emocional. El autor también descubrió que ambas dimensiones estaban relacionadas entre sí. Así, por ejemplo, una personalidad estable e introversa es sinónimo de un individuo cuidadoso, equilibrado y tranquilo, mientras que una personalidad extraversa e inestable es propia de alguien agresivo, impulsivo y fácilmente excitable. Esta teoría es conocida como "*teoría bifactorial*" y también aquí existe un cuestionario de personalidad ampliamente utilizado que puede cumplimentarse para conocer nuestras disposiciones de carácter.

Hoy en día, la mayor parte de los psicólogos contemporáneos consideran que no existen dos, sino cinco dimensiones básicas de personalidad. Esta forma de entender y describir la personalidad se conoce con el nombre de "*modelo de los cinco factores*". Según este modelo la personalidad podría describirse con cinco dimensiones o factores principales: 1) Estabilidad; 2) Extraversión; 3) Franqueza; 4) Cordialidad y 5) Escrupulosidad. Al igual que en los casos anteriores, cada uno de estos factores constituye una categoría y representa un continuo:

1. *Estabilidad* se refiere al grado de inestabilidad o desequilibrio emocional. Las personas inestables, serían propensas a sufrir desajustes y problemas psicológicos, como por ejemplo ansiedad o depresión, serían impulsivas, vulnerables y perderían el control con facilidad. Las personas estables serían más equilibradas, mejor adaptadas, más realistas, y capaces de tolerar mejor la frustración.

2. *Extraversión* se refiere sobre todo a las relaciones sociales, y en particular a la forma de interactuar con los demás, así como a la frecuencia e intensidad de las interacciones. Los extravertidos suelen ser personas más predispuestas a las relaciones interpersonales y tienden a ser vitalistas, expansivos y decididos, mientras que los introvertidos suelen tener una peor predisposición a las relaciones sociales y mostrarse más pasivos y reservados.
3. *Apertura* se refiere a la tendencia a buscar activamente y tener nuevas experiencias. La apertura indicaría curiosidad, imaginación y presencia de actitudes y valores poco convencionales, así como la propensión a reacciones emocionales más intensas. Las personas herméticas tienden a ser más convencionales, conservadoras y rígidas, y suelen ser más frías en su respuesta emocional.
4. *Cordialidad* se refiere a la disposición hacia el prójimo y a la facilidad para conectar con los demás. Las personas cordiales o agradables tienden a ser bondadosas, confiadas y dispuestas a ayudar a los otros. Las personas desagradables tienden a ser desconfiadas, irritables y vengativas, y en sus relaciones con los demás tiende a primar la discordia.
5. *Escrupulosidad* hace referencia a la mayor o menor organización, disciplina y perseverancia, que muestra una persona a la hora de perseguir sus metas. Las personas escrupulosas tienden a ser trabajadoras, ambiciosas y con un alto grado de motivación intrínseca. Las personas que no lo son, suelen mostrarse indolentes, negligentes y tener poca capacidad de sacrificio.

Las teorías de los rasgos han servido para identificar patrones estables y consistentes de actuación que los individuos muestran en diferentes situaciones y, a través de ellos, para describir las diferencias existentes entre las personas. En el desarrollo o adquisición de los rasgos intervienen factores genéticos y de aprendizaje, aunque las teorías de los rasgos no se plantean la importancia relativa que los factores biológicos o las influencias ambientales y culturales, puedan tener a la hora de explicar la personalidad. Tal vez sea ésta una de sus principales limitaciones: resultan útiles para describir la personalidad, pero apenas nos ayudan a explicarla. En cualquier caso, las teorías de los rasgos han contribuido al desarrollo de la medición psicológica a través de los llamados cuestionarios o tests de personalidad. Otras teorías han propuesto otro tipo de variables para tratar de comprender por qué la gente es como es y hace lo que hace, elaborando otras hipótesis explicativas.

Algunas teorías consideran que buena parte de nuestros mecanismos psicológicos son de naturaleza inconsciente. Pensamientos, emociones, instintos, deseos y motivaciones nos impulsan a actuar de un determinado modo sin que seamos conscientes de ello. Esta es la idea principal que subyace a las llamadas "*teorías psicoanalíticas*", según las cuales *la personalidad consta de tres partes o tres estructuras básicas, una de naturaleza irracional, una de naturaleza racional y otra de tipo moral.*

La primera de ellas equivaldría al inconsciente y vendría a ser una especie de depósito de energía que nos impulsa a satisfacer nuestras necesidades básicas. Es una parte de nosotros mismos que no atiende a razones, sino que funciona de modo puramente impulsivo tratando a toda costa de procurar placer y evitar el malestar dando rienda suelta a nuestro instintos, fundamentalmente sexuales y agresivos. La segunda estructura equivaldría a la conciencia y a la voluntad, y sería nuestra parte racional, es decir, aquella parte de nosotros mismos que atiende a razones, juzga, valora, decide y actúa en consecuencia. Evidentemente también busca el bienestar, pero no a toda costa, y procurando mantenerse siempre dentro de los límites que la propia realidad nos impone. La tercera parte de nuestra personalidad equivaldría a nuestra conciencia moral, y dentro de ella se incluirían todas las reglas y preceptos que hemos ido aprendiendo e interiorizando a lo largo de nuestra vida, incluyendo las normas sociales, nuestros valores, sentimientos morales, y creencias religiosas.

Cada parte de nosotros mismos tiene sus propias exigencias, por lo que a menudo entran en conflicto. Cuando esto ocurre experimentamos ansiedad y si el conflicto es muy acentuado nos sentimos angustiados. Inconscientemente tendemos a liberarnos de la angustia poniendo en marcha ciertos mecanismos psicológicos que los psicólogos denominamos mecanismos de defensa. Está claro que la mente se defiende de sí misma para evitar que la persona sufra, aunque esto ocurra de forma automática e imperceptible. El más conocido y habitual de estos mecanismos es la represión, que lo que hace es inhibir ciertas ideas o ciertos sentimientos perturbadores para evitar que puedan molestarnos, manteniéndolos ocultos en algún lugar de la mente. Otros mecanismos de defensa se denominan racionalización, desplazamiento, sublimación, proyección, formación reactiva y regresión.

Otras teorías de corte psicoanalítico conceden mayor importancia a los procesos de pensamiento consciente, así como a los factores sociales y culturales. Algunas hipótesis consideran que el principal motivo humano es la necesidad de seguridad, y afirman que para hacer frente a la ansiedad ponemos en marcha tres tipos de estrategias: acercarnos a los demás, alejarnos de los demás o volvernos contra ellos. Otras hipótesis consideran que ponemos en marcha mecanismos compensatorios para superar nuestros complejos y adaptarnos a nuestros propios conflictos internos, siendo éste un proceso que pasa por desarrollar intereses sociales e integrarnos en la comunidad. Todas estas teorías se basan en observaciones empíricas y aumentan nuestra capacidad explicativa, aunque no gozan del sólido respaldo que proporcionan los datos experimentales, lo que hace que sea difícil corroborar sus afirmaciones.

Para tratar de evitar este problema algunos psicólogos sugieren que la investigación se limite a aquello que pueda observarse y medirse. En la práctica esto supone centrarnos en las cosas que hacemos y decimos, es decir, en nuestra conducta, por lo que estas teorías reciben el nombre de *“teorías conductistas”*. En relación con la personalidad se considera que ésta viene definida por *un conjunto de conductas observables, aprendidas a través de una serie de experiencias bajo la influencia de un determinado ambiente*. Las teorías conductistas más radicales entienden que la personalidad siempre está determinada por el ambiente externo, y evitan hablar de predisposiciones o rasgos.

Así pues, si una persona actúa de un modo determinado no es porque sea así, sino porque ha aprendido a comportarse así. La consistencia de la conducta dependerá de la consistencia del ambiente, y cambiará en la medida en que cambie el ambiente. Dado que la personalidad se aprende y depende de la experiencia y de las situaciones ambientales, se entiende que la personalidad del individuo puede cambiarse reorganizando las experiencias y situaciones. Haciéndolo debidamente podemos lograr que el tímido se vuelva extravertido, que el agresivo se vuelva sumiso, o que alguien serio y aburrido se convierta en una persona divertida y entusiasta.

Las teorías conductistas radicales tampoco hablan de sentimientos ni de pensamientos, sino simplemente de conductas explícitas, con lo que la personalidad se identifica con el modo de actuar o la acción individual propiamente dicha. Consideran que el ambiente es el factor crítico a la hora de comprender el comportamiento por lo que no es necesario buscar más allá o mirar en el interior de la mente humana para explicar o predecir los pautas de conducta de un persona. Las contingencias ambientales irán moldeando el comportamiento con independencia de las características internas de personalidad.

Las teorías conductistas conceden gran importancia a una cuidadosa observación del comportamiento, y sin duda ganan en objetividad con respecto a cualquier otra teoría, pero para algunos psicólogos este planteamiento es demasiado reduccionista. Piensan que la naturaleza humana es demasiado compleja para que pueda explicarse en términos tan mecanicistas, que una persona no es una máquina, y que cuando se proponen contingencias de reforzamiento se están olvidando algunas características y cualidades esenciales del ser humano que no pueden explicarse adecuadamente en

estos términos. Como alternativa a las teorías conductistas, se han propuesto otras explicaciones en las que se destaca la importancia que tienen tanto la situación como la actividad intelectual o cognitiva, a la hora de explicar el comportamiento y la personalidad.

Las teorías menos radicales hablan de rasgos o disposiciones de carácter pero no creen que éstos sean consistentes a lo largo del tiempo y en las distintas situaciones, sino que cambian de una situación a otra. Estas teorías se denominan *"teorías situacionistas"*, y defienden que *los rasgos de personalidad varían considerablemente según el contexto*. Un rasgo de personalidad no siempre dará origen a un mismo comportamiento, sino que lo hará o no hará dependiendo de la situación. Las investigaciones al respecto han demostrado que cuando consideramos conjuntamente los rasgos y las influencias ambientales se puede predecir mejor el comportamiento. En general los rasgos de personalidad serán más determinantes cuanto menos poderosas sean las influencias situacionales. También se ha comprobado que la gente elige ciertas situaciones y evita otras, y que estas elecciones están condicionadas por el grado en que la situación se ajusta a sus rasgos de personalidad. Otra alternativa la representan las llamadas *"teorías cognitivas"*. Estas teorías destacan la dimensión consciente y activa del ser humano, considerando que el individuo dirige su atención de forma selectiva e intencionada, percibe, recuerda, piensa, toma decisiones y resuelve problemas. A través de la actividad mental, adquiere y desarrolla conocimiento.

Algunos psicólogos creen que los conductistas tienen razón cuando afirman que la personalidad se aprende y está fuertemente influenciada por las experiencias ambientales, pero creen que no hay mentes robots, es decir, que no respondemos mecánicamente a cuanto sucede a nuestro alrededor. Como personas pensamos, razonamos, imaginamos, planeamos, esperamos, interpretamos, creemos y comparamos, evaluamos las circunstancias en que nos encontramos, e incluso hasta podemos controlar nuestro entorno, modificarlo o adaptarnos a él.

Desde esta perspectiva se considera que nuestro modo de actuar no está condicionado exclusivamente por las consecuencias que siguen a nuestras acciones, sino que también está mediatizado por la actividad cognitiva. Buena muestra de ello es que planificamos nuestro futuro y somos capaces de diferir la gratificación, renunciando a una satisfacción inmediata a cambio de un resultado que está por venir pero que nos conviene más. La capacidad para demorar la gratificación es un elemento importante que nos ayuda a ser más competentes y productivos. Por otra parte también aprendemos por imitación, y para que la imitación sea efectiva es necesaria una buena dosis de atención y de memoria. Para aprender algo viendo a un modelo hay que observar detenidamente, memorizar, reproducir mentalmente la secuencia de pasos y practicar una y otra vez, siendo conscientes de nuestros errores y corrigiéndolos, antes de poderlo incorporar a nuestro repertorio de conductas.

Es evidente, pues, que nos adaptamos a los diferentes contextos. Un mismo individuo puede comportarse de modo diferente en distintas situaciones o incluso en una misma situación en distintos momentos. Para explicar el porqué se ha insistido en la necesidad de considerar lo que uno piensa y siente antes de actuar. Las *"teorías cognitivas"* consideran que *antes de actuar evaluamos nuestras circunstancias sociales y a nosotros mismos. Estas apreciaciones, que incluyen valores, metas, creencias, compromisos y expectativas, determinan nuestras emociones, incluso en ausencia de una causa explícita e influyen en nuestro comportamiento*.

Las personas exploramos continuamente el ambiente, en busca de señales que nos digan cómo actuar y también cómo sentimos. Las emociones surgen cuando nos tropezamos con algo que tiene un significado personal para nosotros en la medida en que podría ser beneficioso o perjudicial para nuestro bienestar actual u objetivos a largo plazo. La evaluación cognitiva sería un juicio a partir de la información recogida. El mero hecho de que alguien nos haya amenazado o insultado, no causa por sí mismo una emoción, a menos que veamos en ella un peligro. En otros términos, las emociones no son el resultado

de la situación objetiva en que nosotros nos encontramos sino de nuestra valoración de dicha situación en función de nuestros deseos, necesidades y recursos.

La evaluación cognitiva tendría dos niveles. En una apreciación primaria, evaluamos si lo que está pasando es pertinente a nuestro bienestar personal, o cómo podría afectarnos. En una apreciación secundaria, evaluamos nuestras opciones y recursos, o cómo podríamos responder al problema. Hacemos estas apreciaciones de acuerdo con una serie de dimensiones, como por ejemplo el grado de atención que requiere, si es algo novedoso o que ya conocemos, si el resultado es o no previsible, si escapa o no a nuestro control, si nos resulta agradable, si entrañará dificultades, si lo merecemos o no, o si es inevitable.

Así pues, factores conscientes, como percepciones, planes, expectativas y metas influyen en el pensamiento, en las reacciones emocionales y en el comportamiento de la persona. Si se tratara de percepciones distorsionadas, creencias erróneas o pensamientos irracionales y auto-derrotistas podrían dar origen a problemas de adaptación. En estos casos es posible invertirlos: se pueden cambiar conductas y sentimientos cambiando las cogniciones, adquirir formas de pensar alternativas, aumentar el autocontrol y potenciar nuestra capacidad para hacer frente con éxito a los problemas.

Un concepto importante a este respecto es el de auto-eficacia o eficacia personal. Este concepto se refiere a la creencia de que uno es capaz de manejar por sí mismo una determinada situación y conseguir resultados positivos. La idea es adquirir confianza en uno mismo y en la propia capacidad con los mensajes apropiados. De este modo se desarrolla un sentimiento de seguridad subjetiva que nos permite afrontar con éxito una situación. A fuerza de enfrentarnos con distintas situaciones desarrollamos un sentido de *eficacia personal*, que vendría a ser algo así como la creencia de que uno puede dominar una determinada situación y salir airoso de ella logrando resultados positivos. A medida que uno gana confianza se desarrolla la motivación intrínseca aumentando el esfuerzo y la perseverancia en cualquier intento futuro de resolver un problema similar.

Un punto de vista complementario, es el de las llamadas "*teorías humanistas*". Los psicólogos humanistas conceden mucha importancia a la subjetividad y se centran en la persona y en su experiencia interior. En este sentido se fijan no tanto en las situaciones objetivas cuanto en el significado que tienen para el sujeto. Entienden que la conducta individual no puede explicarse adecuadamente si sólo se estudia desde fuera y de forma objetiva, sin referencia al mundo interno de significados y valores personales. Sencillamente no se puede dejar de lado la propia experiencia personal si queremos entender el modo de obrar.

Las teorías humanistas reciben este nombre porque resaltan nuestras características distintivas y específicamente humanas insistiendo en aquellos rasgos o cualidades esenciales que nos definen como seres humanos y nos diferencian como tales, dejando al margen nuestra condición de organismos biológicos. Entienden que todo ser humano está orientado hacia el futuro, y cada cual es libre y capaz de decidir, de gobernar su vida y de elegir su propio destino. De este punto de vista insistirán en la idea de autodeterminación, entendiendo nuestra vida como un proceso de crecimiento personal, en el que vamos madurando progresivamente a medida que vamos desarrollando todo el potencial inherente a cada persona. El pleno desarrollo de este potencial es lo que nos llevaría a sentirnos realizados como seres humanos.

En consonancia con estas ideas, y tal y como se ha explicado en los apartados precedentes, los humanistas proponen una teoría de la personalidad basada en el concepto de necesidad. Recordando brevemente las principales ideas, consideran que toda conducta obedece a una serie de necesidades instintivas comunes a todos los miembros de la especie humana. El ser humano raramente llega a un estado de plena satisfacción, ya que cada vez que un deseo es satisfecho aparece otro nuevo en su lugar

y así indefinidamente. Las necesidades humanas se ordenan de acuerdo con un orden jerárquico y secuencial en cinco niveles: en la base se encuentran las más básicas y primeras en aparecer; las necesidades superiores surgen cuando las inferiores están suficientemente satisfechas. Cuanto más lejos se llegue en su satisfacción, tanto mayor será la salud, humanidad e individualidad. La frustración de las necesidades conducirá a problemas o desequilibrios psicológicos. De abajo a arriba el orden sería: (1) Necesidades fisiológicas; (2) Necesidades de seguridad; (3) Necesidades de pertenencia y amor; (4) Necesidades de estima; y (5) Necesidades de autoactualización.

El concepto de “autoactualización” o “autorrealización” se define en tres acepciones complementarias como: (a) la realización creciente de nuestras potencialidades, capacidades y talentos; (b) el pleno conocimiento y aceptación de uno mismo; y (c) la tendencia a la unidad, integración o sinergia. Cuanto más se logra el desarrollo más se desea, por lo que la necesidad de crecimiento nunca se satisface plenamente, es decir, tendemos a la perfección aunque nunca lleguemos a alcanzarla. En este sentido la autoactualización no se entiende como un estado sino un proceso continuo de desarrollo y cambio. La autorrealización conlleva una serie de actitudes, comportamientos y valores positivos e indicadores de madurez como la percepción realista y aceptación de uno mismo, relaciones interpersonales sinceras y humanas, espontaneidad, focalización en los problemas y no en uno mismo, creatividad, capacidad de admiración y éxtasis, comportamiento ético y moralidad. Las personas autorrealizadas son auténtica y plenamente humanas y constituyen la realidad de lo que muchos podríamos llegar a ser.

La personalidad puede evaluarse con la ayuda de cuestionarios, tests, pruebas psicotécnicas y otros métodos científicos. Esta evaluación puede realizarse con distintas finalidades. Los investigadores, por ejemplo, evalúan la personalidad para elaborar sus teorías y seguir contribuyendo al conocimiento. Los psicólogos clínicos y los psicólogos escolares evalúan la personalidad para comprender mejor los problemas psicológicos de un individuo; confían en que esta evaluación les ayudará a afinar el diagnóstico y diseñar un tratamiento que se ajuste mejor a las necesidades y características de la persona en cuestión. Los asesores y psicólogos de empresa también evalúan la personalidad, por ejemplo, para ayudar al individuo a elegir los estudios o la carrera universitaria que mejor se ajuste a sus intereses y preferencias; para seleccionar a un aspirante con un determinado perfil en una eventual contratación o promoción; para conocer mejor a los empleados; o para poderles asesorar en caso de dificultad o de necesidad.

Existen distintos procedimientos para evaluar la personalidad. Algunos psicólogos utilizan técnicas de entrevista y procedimientos de observación clínica. Otros, en cambio, prefieren utilizar tests. Existe una amplia gama de pruebas estandarizadas, por lo que la elección de una u otra prueba dependerá fundamentalmente de la perspectiva teórica adoptada y de los intereses del evaluador.

Aquéllos que ven la personalidad como un conjunto de rasgos relativamente estables y duraderos, es decir, como un conjunto de disposiciones o pautas de reacción que suelen mantenerse estables con el paso del tiempo y que son relativamente independientes del contexto o de la situación, utilizarán tests de personalidad diseñados para medir estas características. Este tipo de pruebas se conocen con el nombre de “*tests objetivos de personalidad*”.

La mayoría de ellas son cuestionarios en los que el individuo tiene que responder a toda una serie de preguntas sobre su comportamiento habitual, su forma de pensar, sus sentimientos y actitudes. Los cuestionarios son fáciles de contestar, ya que el sujeto tiene limitadas las posibilidades de respuesta, y tan solo tiene que elegir entre dos opciones (sí o no, verdadero o falso, de acuerdo o en desacuerdo) o asignar una puntuación numérica en una escala de 1 a 5, de 1 a 10 o cualquier otro valor). También son fáciles de puntuar y suelen ser fiables.

Los teóricos de orientación psicoanalítica que creen que la personalidad obedece a fuerzas y mecanismos psicológicos de naturaleza inconsciente utilizan otro tipo de pruebas, que se conocen genéricamente con el nombre de "*tests proyectivos*". Estas técnicas tratan de medir indirectamente los motivos y sentimientos subyacentes del individuo, o bien de detectar o inferir supuestos conflictos internos a partir de las respuestas del sujeto. Una forma de hacerlo consiste en mostrarle dibujos ambiguos, y pedirle que los describa. Se asume que en sus descripciones de los dibujos los sujetos proyectarán total o parcialmente sus eventuales conflictos internos.

Distincuir la conducta anormal de la conducta normal no es tarea fácil, y de inmediato surgen numerosas preguntas: ¿Cómo detectar estos comportamientos anómalos? ¿Qué es lo que hace que algo sea normal o anormal? ¿Cómo saber si lo que alguien hace es o no es atípico? Los psicólogos llevan más de cien años tratando de responder a éstas y a otras preguntas similares. La investigación psicológica ha servido para comprender la naturaleza de la anormalidad, clasificar la conducta anormal e investigar sus causas. Con el objeto de clarificar el concepto de anormalidad se han contemplado distintos factores, incluyendo la frecuencia o prevalencia estadística del comportamiento, su funcionalidad o valor adaptativo, el malestar o perjuicio personal que supone, y los valores o normas sociales y culturales al respecto. Cada uno de estos factores nos ayudará a definir distintas dimensiones o aspectos complementarios de la anormalidad.

Uno de los indicadores en los que nos fijamos para identificar una conducta como anormal es en su prevalencia estadística. Desde este punto de vista las conductas anormales son conductas raras, poco habituales, que aparecen con escasa frecuencia en la población general. La mayoría de nosotros no intenta suicidarse para acabar con sus problemas, no ejecuta un minucioso y extenso ritual cada vez que tiene que vestirse o lavarse las manos, no se queda encerrado en casa sin salir por miedo a la gente, ni escucha voces autocríticas dentro de su cabeza. Sin embargo, las personas con ciertas formas de trastorno mental sí que lo hacen. En este sentido las psicopatologías o trastornos mentales son atípicos, es decir, son inusuales desde el punto de vista estadístico, habida cuenta de que la inmensa mayoría de la población no suele actuar así ni tener dichos problemas.

A pesar de lo que acabamos de exponer hay personas que son atípicas y que hacen cosas que muy pocas personas pueden hacer, sin que por ello podamos considerar su comportamiento como anormal. Cuando alguien destaca por su talento, su maestría o su habilidad, no hablamos de patología ni lo vemos como alguien trastornado, sino como un genio o un fuera de serie.

La rareza o anormalidad desde el punto de vista estadístico es una condición necesaria pero no suficiente como criterio de anormalidad psicológica. Para hablar de psicopatología es necesario, además, que se cumplan otros requisitos. La segunda dimensión que habría que añadir sería la de la funcionalidad del comportamiento. Desde este punto de vista anormalidad sería sinónimo de disfunción y conducta anormal sería toda conducta que interfiere con el normal funcionamiento del individuo, impidiéndole actuar de forma correcta y eficaz en el desempeño de sus tareas y en su vida diaria.

En este sentido la conducta anormal es disfuncional porque no contribuye al bienestar, al crecimiento y realización personal, o porque claramente supone un perjuicio o daño para el propio individuo y para su entorno. A estos comportamientos los psicólogos los denominamos conductas desadaptativas. A veces ni el propio interesado es plenamente consciente de la magnitud de su problema o de las consecuencias que conlleva, pero no por ello deja de resultar dañina o perjudicial. Como ejemplos de comportamientos disfuncionales y desadaptativos podríamos mencionar las manías, las ideas de suicidio, los pensamientos obsesivos e irracionales, los delirios, las explosiones de ira y agresividad, o el mismo alcoholismo y la adicción a las drogas.

Un tercer criterio de anormalidad tendría que ver con el malestar subjetivo. Desde este punto de vista asumimos que la conducta anormal constituye un problema y una fuente de infelicidad para el propio interesado, incluso aunque no siempre resulte evidente a los ojos de los demás. El malestar subjetivo puede adoptar múltiples formas, tales como remordimientos y sentimientos de culpabilidad, angustia y desesperación, dolor, duelo o desesperanza, tensión y ansiedad, frustración y rabia, miedo o aprensión, sentimientos de indefensión, etc. El malestar subjetivo también puede variar en intensidad, yendo desde un ligero desagrado hasta un profundo sufrimiento. Generalmente suele ser este sufrimiento el que motiva la petición de ayuda y justifica la intervención del psicólogo. Por esta misma razón nos referimos al cliente de los servicios psicológicos como un paciente, es decir, alguien que sufre y que padece, que se encuentra mal y que necesita ayuda. Evidentemente no desea sufrir, ni verse en la situación en que se encuentra, pero no siempre dispone de los medios para atajar su problema, ni puede, ni sabe cómo hacerlo.

Al margen de las consideraciones hechas hasta el momento, los conceptos de normalidad y anormalidad nunca se definen en términos absolutos, sino en términos relativos, y en función de factores de tipo social y cultural. A este respecto, cada sociedad y cada cultura establecen sus propias normas de comportamiento, determinando lo que es aceptable y lo que no lo es. La anormalidad queda así vinculada al contexto en que se desarrolla el comportamiento, y por esta razón, una misma conducta podría ser considerada como totalmente aceptable en un determinado contexto y como algo anormal en otro contexto diferente. Por ejemplo, en nuestra cultura occidental consideramos el suicidio como una conducta inaceptable, mientras que en las culturas orientales se contempla como una alternativa digna para salvaguardar el honor y la honra de la familia. Los habitantes de ciertas culturas primitivas viven y desarrollan sus actividades diarias desnudos o semidesnudos, algo que si ocurriera en nuestras sociedades civilizadas resultaría totalmente inapropiado y no dudáramos en calificar de extravagancia o como un indicio de enfermedad mental. Los criterios de normalidad también varían con el tiempo, de modo que ciertos comportamientos antaño inaceptables, hoy en día son considerados como algo normal, y a la inversa, comportamientos antaño normales son mirados hoy en día con desaprobación.

Según los criterios mencionados hasta el momento, la conducta anormal se definiría como un comportamiento inusual o poco habitual, que resulta perjudicial o dañino, que genera malestar al propio individuo o a su entorno, y que es objeto de desaprobación por parte de los demás. Ahora bien, ¿cuáles son las razones por las que nos comportamos de forma anormal? O lo que es lo mismo, ¿a qué se debe la anormalidad? Los psicólogos suelen agrupar las causas de la conducta anormal en tres grandes categorías, como factores biológicos, factores psicológicos y factores socioculturales. La mayor o menor importancia concedida a cada uno de estos tres tipos de factores, da pie a distintos enfoques o puntos de vista a la hora de explicar el origen de las psicopatologías o trastornos mentales.

Los defensores del modelo biológico entienden que la conducta anormal se debe a factores de tipo biológico. Consideran que la anormalidad tiene una causa fisiológica y la definen como una disfunción física, generalmente localizada en el cerebro. Así, si un individuo, actúa de forma extraña, pierde el control, delira, alucina o pierde el contacto con la realidad, actúa como un maniaco, se deprime profundamente, o tiene cambios de humor exagerados, por poner algunos ejemplos, se entiende que es debido a causas orgánicas o factores de tipo constitucional. Los científicos e investigadores contemporáneos que adoptan este enfoque consideran que las psicopatologías guardan relación con disfunciones en la actividad del sistema nervioso central, y del cerebro en particular, y suelen proponer dos tipos de causas o factores explicativos: factores genéticos o desequilibrios bioquímicos. En lo que respecta a la terapéutica de los trastornos mentales la forma de tratamiento más común es la llamada terapia farmacológica, consistente en la prescripción de medicamentos, tales como ansiolíticos o antidepresivos. Este tipo de medicamentos se conocen con el nombre de psicofármacos, dado que tienen

una acción directa sobre el sistema nervioso central, y a través de él influyen indirectamente sobre los procesos psicológicos como la percepción, la voluntad, el juicio o el estado de ánimo.

El punto de vista biológico tiene un precursor en el llamado “modelo médico” o “modelo de enfermedad”. Este modelo considera la anormalidad como una enfermedad precipitada por causas físicas internas y es el enfoque comúnmente adoptado y más característico entre los profesionales de las ciencias de la salud, médicos, psiquiatras y neurólogos. Desde esta perspectiva, las anormalidades se denominan enfermedades mentales y los individuos afectados se denominan enfermos o pacientes. Dada su condición de enfermos deben ser tratados con medicinas y en hospitales, ambulatorios o centros de salud por parte de psiquiatras, y en menor medida por psicólogos clínicos que estén habilitados para ello y tengan la titulación correspondiente.

Aunque el enfoque biológico nos ayuda a entender la conducta anormal, muchos psicólogos creen que con esta interpretación se está subestimando la importancia de los factores psicológicos, tanto de índole personal como interpersonal, como por ejemplo las experiencias subjetivas y el historial de aprendizaje del individuo, las pautas de interacción y relación social con las demás personas, las motivaciones, deseos y frustraciones personales, los problemas emocionales, las creencias erróneas y los pensamientos distorsionados o irracionales que uno pueda albergar en su cabeza, etc.

En la psicología moderna existen distintas teorías de la personalidad, y cada una de ellas insiste más en un determinado tipo de factores psicológicos. Con el fin de simplificar, estas teorías podrían agruparse en cuatro grandes categorías como teorías psicodinámicas, teorías humanistas, teorías conductuales y teorías cognitivas. En primer lugar, las “teorías psicodinámicas” suelen resaltar la importancia que tienen nuestros impulsos, deseos y motivaciones inconscientes, y a menudo entienden que muchas de las claves para comprender por qué alguien se comporta de forma anómala o desarrolla una psicopatología se encuentran en sus experiencias pasadas y en particular en la infancia, y en la dinámica de relación que mantuvo con sus progenitores.

En segundo lugar, las teorías humanistas insisten más en la necesidad que todos tenemos de sentirnos realizados, de ir progresando, creciendo y madurando como seres humanos, y de desarrollarnos plenamente como tales. Consideran que muchas claves para poder comprender las psicopatologías se encuentran en los obstáculos e impedimentos que encontramos para nuestro desarrollo personal y en los conflictos emocionales que surgen cuando se frustran nuestros deseos y necesidades personales. La frustración de las necesidades humanas y la imposibilidad de progresar genera insatisfacción y conflicto con uno mismo, y se convierte en un foco de tensión emocional y sufrimiento, que afecta al comportamiento y origina los problemas o trastornos psicológicos.

Las teorías conductuales destacan sobre todo la importancia del aprendizaje. Entienden que los problemas no son sino malos hábitos, resultado de aprendizajes inadecuados o procesos de condicionamiento que hacen que determinados comportamientos o secuencias de reacciones aparezcan de forma automática e indebida ante determinadas situaciones. Desde esta perspectiva se entiende que hay que desaprender lo aprendido y aprender cosas nuevas en su lugar, lo que inevitablemente pasa por destruir ciertos automatismos, deshabituarse y sustituir ciertas conductas que causan problemas y malestar, por otras conductas más funcionales y adaptativas, que contribuyan al bienestar.

Finalmente, las teorías cognitivas insisten sobre todo en nuestra forma de pensar y enfocar la realidad. Desde este punto de vista se entiende que las claves para comprender las psicopatologías se encuentran en nuestros patrones de pensamiento, que influyen en el modo en que nos sentimos y condicionan nuestra forma de actuar. En este sentido las causas de las conductas anómalas y de las psicopatologías hay que buscarlas en nuestras ideas, en nuestros deseos y aspiraciones, en nuestros planes y expectativas, en las creencias y atribuciones, etc. A menudo se trata percepciones subjetivas

claramente sesgadas o distorsionadas, ideas disparatadas, pensamientos ilógicos, o creencias irracionales, que activan emociones negativas y nos llevan a reaccionar de forma desproporcionada o a actuar inapropiadamente.

La mayoría de los psicólogos y de los expertos en psicopatología coinciden en que muchos trastornos mentales son de naturaleza universal, es decir, están presentes en todas las culturas. Sin embargo, también es cierto que la frecuencia e intensidad con que aparece la conducta anormal puede variar de una cultura a otra. Por esta razón existe un tercer enfoque sobre la anormalidad que se interesa por el modo en que determinados factores de tipo social y cultural influyen en la conducta anormal. Al hablar de estos elementos externos que pueden dar pie a variaciones en la manifestación de los trastornos mentales nos referimos a cosas como la edad, el sexo, o la raza, pero también a factores de índole social, económica, tecnológica, religiosa o ideológica propios de cada cultura.

En algunos trastornos las variaciones transculturales son mínimas, mientras que en otros trastornos los síntomas de psicopatología parecen estar especialmente influidos por la cultura. Debemos pensar que muchos patrones de comportamiento socialmente indeseables, como la conducta agresiva o sexual explícita son inhibidos a través del cumplimiento de las normas y prohibiciones sociales, la observancia de ciertos preceptos religiosos o la adhesión a las tradiciones y estándares culturales. Por esta misma razón, muchas culturas disponen de mecanismos propios, que están socialmente o legalmente aprobados o sancionados, para brindar la oportunidad de expresar comportamientos inusuales, que en otros contextos o circunstancias serían considerados como anómalos. Como ejemplo podríamos pensar en los excesos que legitima el carnaval o en lo legítimos que se vuelven ciertos comportamientos agresivos viendo un combate de boxeo o en un estadio de fútbol. A menudo la psicopatología puede emerger en contraste directo con las normas culturales, como por ejemplo una explosión de agresividad que surja como reacción a la imposición cultural de no violencia. Se trata de una muestra inequívoca de cómo los factores socioculturales pueden estar modulando los trastornos mentales y conductas anómalas.

La naturaleza humana es tan sumamente compleja que posiblemente ningún enfoque aislado sea capaz de captarla en toda su complejidad. El comportamiento humano está sometido a múltiples influencias y condicionantes, por lo que posiblemente ninguno de los puntos de vista expuestos hasta el momento baste por sí mismo para explicarla satisfactoriamente. Por esta razón las investigaciones contemporáneas tienden a considerar las distintas perspectivas como puntos de vista complementarios que insisten en aspectos diferentes de una misma realidad. Así, el comportamiento anormal se considera como la resultante de una compleja y dinámica red de factores de distinta índole relacionados con cada una de las tres dimensiones mencionadas: la biológica, la psicológica y la social. Cualquier explicación completa y satisfactoria de la anormalidad debiera considerar la interacción de estos tres tipos de factores, aunque no siempre sea posible especificar la exacta contribución o importancia relativa de cada uno de ellos.

Esta forma de considerar las cosas se conoce como “enfoque integrador o interaccionista”. De acuerdo con esta perspectiva interaccionista la conducta anormal obedece tanto a factores biológicos (como la herencia o alguna alteración fisiológica cerebral), como a factores psicológicos (como conflictos emocionales o percepciones distorsionadas), y a factores socioculturales (como la pobreza o las exigencias sociales de conformidad). Uno de los modelos explicativos de la anormalidad que está más en boga en la actualidad, es justamente un modelo de corte interaccionista, conocido con el nombre de “modelo de diátesis-estrés”. Como su propio nombre indica, el modelo asume la existencia tanto de una predisposición orgánica a contraer una determinada enfermedad mental (diátesis), como de tensiones provocadas por situaciones ambientales difíciles, capaces de originar reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos (estrés). Según el modelo, la disposición constitucional y los estresantes

ambientales interactúan para producir la conducta anormal. En otras palabras, las circunstancias ambientales negativas actúan como desencadenantes en personas constitucionalmente predispuestas. Algunas personas tienen una predisposición genética a ciertos tipos de psicopatologías; cuanto mayor sea esta predisposición menor será el estrés necesario para precipitar la patología, y viceversa: cuanto menor sea la predisposición, mayor el estrés ambiental necesario para precipitar el problema. El trastorno mental no aparecerá a menos que confluyan ambos tipos de condicionantes, endógenos y exógenos.

Aunque los trastornos mentales siempre han estado presentes a lo largo de la historia, el concepto de trastorno o enfermedad mental no empezó a utilizarse hasta el siglo XIX cuando comenzaron a registrarse e investigarse numerosos casos de enfermos con afectación de la conciencia, de las facultades mentales, de la afectividad y demás funciones psicológicas. Inicialmente se hablaba de enfermedad mental en general, para diferenciarla de la enfermedad médica con una causa orgánica definida. En esta única categoría se incluían trastornos tan dispares como el sonambulismo, la catalepsia, las diferentes formas de neurosis, la psicosis o la deficiencia mental, entre otros. A medida que fue constatándose la amplia diversidad de cuadros clínicos y de manifestaciones de psicopatología, se fueron perfilando sistemas más elaborados de diagnóstico y de clasificación de los trastornos mentales.

A mediados del siglo XX la Asociación Americana de Psiquiatría publicó un manual de estadística y diagnóstico de los trastornos mentales, conocido por sus siglas en inglés DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) que aún sigue siendo utilizado hoy en día por los expertos del mundo entero. La primera edición apareció en 1952, y sirvió para definir con mucha mayor precisión de lo que se había hecho hasta ese momento las distintas categorías de trastornos mentales. En 1968 apareció una segunda edición (DSM-II) que incluía asesoramiento y consejos técnicos por parte de profesionales y expertos en diagnóstico. En 1980 se publicó una tercera edición (DSM-III) que fue revisada siete años después en 1987 (DSM-III-R). Finalmente, en 1994 apareció la cuarta y última edición publicada hasta la fecha, más refinada y con mayor evidencia empírica y observaciones clínicas.

Las distintas revisiones del DSM han ido reflejando los avances en el conocimiento de los trastornos mentales. Partiendo de la investigación y de la experiencia clínica se han ido perfeccionando los criterios de diagnóstico, añadiendo, eliminando o revisando categorías. El DSM-IV contiene la clasificación más reciente de los trastornos mentales, con 18 grandes categorías que agrupan y describen más de 200 tipos de trastornos específicos. Son las siguientes categorías: 1) Trastornos de inicio en la infancia, niñez o adolescencia; 2) Trastornos cognoscitivos; 3) Trastornos mentales debidos a enfermedad médica; 4) Trastornos relacionados con sustancias; 5) Trastornos psicóticos; 6) Trastornos afectivos; 7) Trastornos de ansiedad; 8) Trastornos somatomorfos; 9) Trastornos facticios; 10) Trastornos disociativos; 11) Trastornos sexuales; 12) Trastornos alimenticios; 13) Trastornos del sueño; 14) Trastornos del control de los impulsos; 15) Trastornos adaptativos; 16) Trastornos de la personalidad; 17) Otros problemas que pueden ser objeto de atención clínica; 18) Propuestas de nuevas categorías.

Una de las características del DSM-IV es que es un sistema de diagnóstico multiaxial, que clasifica al individuo en cuestión considerando cinco dimensiones complementarias o ejes, que tienen que ver tanto con la sintomatología propiamente dicha que presenta, como con aspectos de su personalidad que puedan ser problemáticos, su historial médico, los problemas o circunstancias externas desfavorables o su nivel de funcionamiento psicosocial en los últimos tiempos. De este modo se intenta describir y caracterizar adecuadamente el problema del individuo a partir de toda una serie de indicadores clínicos, en lugar de limitarse a adscribirlo a una categoría de trastornos mentales o a etiquetarlo sin más.

El *Eje I. Trastornos clínicos*. nos daría el diagnóstico o característica principal del trastorno, como por ejemplo el miedo a la gente o el ataque de pánico. En el *Eje II. Trastornos de la personalidad*, se consideran problemas persistentes de carácter que afectan a la relación con los demás o problemas evolutivos que afectan al ajuste cuando se trata de niños y adolescentes, como por ejemplo un trastorno

persistente de personalidad antisocial. El *Eje III. Enfermedades médicas*, examina el historial médico atendiendo a eventuales problemas o condiciones generales que puedan ser de interés para comprender el trastorno mental, como por ejemplo, antecedentes de enfermedades cardiovasculares, o diabetes, etc. En el *Eje IV. Problemas psicosociales y ambientales*, se examinan circunstancias externas que en los últimos tiempos puedan haber sido estresantes y haber contribuido eventualmente a la aparición del problema, como por ejemplo un divorcio, la muerte de un ser querido, la pérdida del empleo, etc. Finalmente el *Eje V. Evaluación global de la actividad*, valora el nivel general de funcionamiento psicosocial del interesado en una escala de 1 a 100, desde la plena incapacidad para valerse por sí mismo hasta el funcionamiento perfecto, teniendo en cuenta la cronicidad de los síntomas y el ajuste global.

El DSM-IV constituye el mayor y más comprehensivo sistema de clasificación de que disponemos en la actualidad, aunque no es el único. Otro de los sistemas de clasificación ampliamente utilizado por los profesionales de la salud es el propuesto en la Clasificación Internacional de las Enfermedades elaborada por la Organización Mundial de la Salud y también conocida por sus siglas en inglés ICE (*Internacional Classification of Disease*). Al igual que el DSM, la ICE ha sido objeto de distintas revisiones en las que se han ido perfilando progresivamente las categorías y criterios clínicos. En la actualidad, nos guiamos por la décima edición (ICE-10), que fue publicada en 1993. En general el DSM-IV es un sistema desarrollado por los americanos y de uso más difundido en los EE.UU, mientras que la ICE es un sistema europeo y como tal más utilizado en Europa. Las categorías que incluyen ambos sistemas no coinciden del todo lo que a veces dificulta la comunicación y el pleno entendimiento entre los profesionales de la salud europeos y norteamericanos. La investigación clínica se esfuerza día a día por lograr un acercamiento entre ambos sistemas de clasificación, que permita consensuar los criterios de diagnóstico en todo el mundo.

### **3.2. La inteligencia normal y emocional.**

Los científicos llevan casi un siglo intentando definir qué es la inteligencia, y aún hoy sigue siendo una de las áreas más estudiadas de la psicología. No se trata de un mero interés académico, sino también práctico. A menudo solemos decir que algunas especies son más «listas» que otras, basándonos en su comportamiento y en su capacidad de aprendizaje. Los perros, los delfines y los monos, por ejemplo, pueden ser adiestrados para que realicen tareas complejas y exigentes, que sobrepasan con mucho la capacidad de otras especies como las ovejas o los peces. Los humanos somos más listos que los chimpancés, pero también entre nosotros pueden encontrarse distintos grados de aptitud, y posiblemente la naturaleza tenga mucho que ver en el reparto de la inteligencia.

Algunos psicólogos consideran que es posible hablar de la inteligencia en general, es decir, como una única capacidad. Otros psicólogos, en cambio, piensan que la inteligencia se compone de un cierto número de aptitudes, entendidas como factores distintos y separados, como, por ejemplo, la capacidad verbal o numérica. Así, por ejemplo, solemos decir que hay personas más inteligentes que otras, pero también decimos que las hay con mayor o menor dominio del lenguaje, aptitud para el razonamiento lógico o espacial, dotes musicales o capacidad expresiva.

Globalmente considerada, la inteligencia podría definirse como un conjunto de habilidades directamente relacionadas con la adaptación, las cuales nos permiten procesar la información que recibimos a través de los sentidos, entenderla y actuar en consecuencia. En este sentido la inteligencia tendría que ver con la capacidad de comprender e interpretar correctamente cuanto nos sucede, tomar decisiones adecuadas y reaccionar de forma correcta en las diversas situaciones a las que nos

enfrentamos en nuestra vida diaria, incluyendo las situaciones laborales. Esta capacidad se refleja en la actividad mental, pero también en la conducta. Presupone habilidades de pensamiento, razonamiento y resolución de problemas, pero también la capacidad de dirigir, coordinar y controlar nuestras acciones. Y esto no ocurre en el vacío, sino en situaciones concretas, incluyendo el desempeño en el trabajo.

Las personas difieren en sus perfiles de inteligencia; algunas destacan donde otras son discretas, y viceversa. Uno de los grandes debates sobre la inteligencia se centra justamente en si estas diferencias se deben a nuestra composición genética, y por consiguiente forman parte invariable de nuestra naturaleza biológica, o si son más bien los factores medioambientales los que tienen la última palabra sobre nuestro grado de inteligencia. Sea como fuere, el perfil de inteligencia con el que nacemos no es inmutable, sino que es susceptible de cambio, evolución y mejora, siempre que contemos con el estímulo y la instrucción necesarios. El desarrollo intelectual, requiere del conocimiento de uno mismo, la identificación de las propias aptitudes, y la mejora y el progreso personal. Aunque todos tenemos puntos fuertes y débiles, podemos mejorar mediante la práctica, y debemos desarrollar todo nuestro potencial de aprendizaje, con vistas a sacarle el máximo partido a nuestro talento natural. Un buen sitio para hacerlo es el lugar de trabajo. No sólo se trata de ser inteligente, sino de serlo en el trabajo, y no sólo de serlo, sino de demostrarlo, entendiendo el trabajo como una oportunidad de aprendizaje y de mejora, de crecimiento y desarrollo personal.

Entre las diferentes facetas de la inteligencia, una que puede contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales, es lo que se conoce con el nombre de "inteligencia emocional". La competencia de una persona, en cualquier actividad que se desarrolle en contacto con otras personas requiere conciencia del propio estado anímico, dominio de las propias emociones, lectura de las emociones ajenas, y manejo de las relaciones interpersonales. La conciencia emocional es especialmente importante porque nos permite auto controlarnos. La idea es no reprimir los sentimientos, sino ser consciente de ellos para poderlos regular y canalizar eficazmente. Los déficits a este respecto pueden acarrear problemas, pueden sabotear la sensatez y arruinar carreras, generar insatisfacción personal y laboral, y hasta hacernos enfermar. Lo bueno es que, al igual que cualquier otro aspecto de la inteligencia, puede entrenarse y desarrollarse.

Hace unos años tras la publicación de un libro de Daniel Goleman, titulado *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (1995), se empezó a hacer muy popular la expresión «inteligencia emocional». El autor utilizó este concepto para agrupar distintos elementos que intervienen y facilitan las relaciones humanas. Entre estos elementos incluía la conciencia de los propios estados emocionales, la sensibilidad hacia las emociones ajenas, las habilidades sociales y de relación interpersonal y el autocontrol emocional.

La capacidad para apreciar las emociones y estados de ánimo de las personas con las que nos relacionamos, tomar conciencia de los propios estados emocionales y regular los procesos de interacción social constituye una inestimable ayuda para evitar conflictos y problemas en las relaciones con los demás. En este sentido, la inteligencia emocional supone un valioso instrumento en todo tipo de interacción social. Los vínculos afectivos constituyen la base de la agrupación social, por lo que buena parte de nuestras relaciones personales, familiares, laborales y sociales conllevan un importante componente emocional. El éxito o el fracaso de estas relaciones dependen en un grado considerable de nuestra sensibilidad y habilidad para manejarlas.

En primer lugar las relaciones humanas requieren de empatía, es decir, de la capacidad para ponerse en el lugar del otro, como un prerrequisito para la tolerancia, aceptación y comprensión mutua. Por otra parte, es necesario controlar nuestras propias emociones, siendo capaces de canalizar y expresar nuestros sentimientos de la forma más apropiada. Finalmente, hay que saber leer, interpretar y aceptar

las emociones de los demás, especialmente cuando van dirigidas hacia nosotros, como parte natural del proceso de interacción social. Sólo de este modo sabremos cuándo es mejor decir lo que pensamos y cuándo es mejor callar, cómo mediar en una situación difícil, cómo mejorar el estado de ánimo de alguien, o cómo evitar o solucionar un problema de relación. Este tipo de competencia social implica captar, interpretar y reaccionar a pistas emocionales e interpersonales muy sutiles.

El concepto de inteligencia emocional está muy presente en el mundo laboral. La capacidad de dirigir y motivar al personal, o de negociar con los clientes y convencerles, son ejemplos de este tipo de talento. Las personas con inteligencia emocional son eficientes en su trabajo en equipo, en la cooperación y en la resolución de conflictos, son más asertivas, populares, comunicativas, consideradas, y en general resuelven mejor los problemas con la gente. La inteligencia emocional ayuda a mantener buenas relaciones laborales tanto con los superiores como con los compañeros de trabajo y clientes, y a superar obstáculos fruto de una deficiente comunicación. El talento para mediar entre partes en litigio, o para negociar una posición ventajosa para uno o para la propia empresa, es otro de los aspectos de la inteligencia emocional. La mediación o negociación requiere reconocer las emociones ajenas, tener empatía y manejar con éxito esas emociones en beneficio de ambas partes.

Diplomáticos, mediadores, abogados, agentes inmobiliarios, empresarios y comerciales, y cómo no, servicios de atención al usuario, son ejemplos de profesiones en las que se valora esta capacidad de negociación. Prácticamente, toda interacción depende en cierto grado de la negociación: tomas de posesión, cambios de cargo, contratos de suministros, incluso decidir a quién le toca ir a buscar un café o el almuerzo. Los negociadores profesionales destacan por saber conocer a las partes en litigio y acercar juiciosamente sus puntos de vista: escuchan y hablan, pueden discutir hasta los puntos más nimios, pero sin perder de vista consideraciones estratégicas, sabiendo cuándo ser inflexibles y cuándo ceder. La inteligencia emocional también confiere capacidad de liderazgo, ayudando a mejorar la motivación y el rendimiento personal.

Estrechamente vinculada al concepto de inteligencia emocional se encuentra la capacidad para reconocer y comprender nuestros propios sentimientos, deseos e intenciones, y de autocontrol emocional. En muchas situaciones de nuestra vida diaria resulta necesario examinar mentalmente nuestro estado de ánimo antes de iniciar una acción, reflexionar sobre las causas y razones de nuestros sentimientos y sobre las opciones de alterarlos. Este proceso nos ayuda a entender mejor por qué actuamos como lo hacemos, y a regular la forma en que nos sentimos y relacionamos con los demás. Las personas que lo consiguen gozan de mayor estabilidad y armonía consigo mismas y con quienes les rodean.

Existe una amplia gama de sentimientos, emociones y estados de ánimo. Muchas de nuestras emociones negativas, como la tristeza, el miedo o la ansiedad pueden proceder de una percepción distorsionada de la realidad y estar vinculadas a pensamientos sesgados o creencias irracionales que este tipo de reflexión nos puede ayudar a descubrir. Tomar conciencia de uno mismo ayuda a conocer y dominar los pensamientos internos, cuestionándolos y corrigiéndolos cuando sea necesario.

Los estados de ánimo son extensiones prolongadas de emociones resultantes de un suceso o una cadena de sucesos que actúa como catalizador. Por lo general, las emociones suelen ser sentimientos poderosos, que aparecen en el calor del momento, mientras que los estados anímicos son menos intensos pero pueden durar horas o incluso días. Las personas inteligentes a nivel emocional notan cuándo empieza a variar un estado de ánimo, y dan los pasos necesarios para manejarlo. Los estados de

ánimo depresivos, originan pensamientos negativos y bloquean la agilidad mental. La capacidad para controlar estos estados negativos resulta imprescindible para el equilibrio personal.

### 3.3. Satisfacción y bienestar.

Las emociones forman parte de nuestra existencia diaria. Tanto es así que de hecho resulta difícil imaginar la vida sin ellas. Intente imaginarse lo que sería guardar cola durante horas sin molestia, que nos toque la lotería sin júbilo, o recibir la noticia de la muerte de un ser querido sin pesar. Una falta de emoción así es casi inconcebible. Sin la capacidad de sentir rabia, pesar, alegría y amor, apenas nos reconoceríamos como humanos.

En una emoción siempre se identifican tres componentes: uno fisiológico, uno subjetivo y uno conductual. Una reacción emocional implica una serie de cambios corporales, acompañados de un determinado sentimiento o estado subjetivo, que nos mueve a actuar de un modo característico.

El primero de los rasgos que caracterizan a la emoción es la *excitación fisiológica*. Las emociones fuertes y las reacciones de estrés van asociadas a la activación del sistema nervioso periférico. El cerebro coordina esta activación periférica, desempeñando un papel fundamental el sistema límbico, y en particular el hipotálamo. Las investigaciones más recientes muestran que en la experiencia emocional también participa la corteza cerebral.

El segundo de los componentes de la emoción es la *expresión conductual*. La cara y la postura reflejan de forma automática los cambios físicos y químicos que están teniendo lugar en nuestro cuerpo y estos gestos mímicos y pantomímicos, a veces muy sutiles (como por ejemplo cuando arqueamos las cejas o fruncimos el ceño), y a veces más explícitos (como por ejemplo cuando apretamos los dientes o los puños de rabia), comunican de forma no verbal cuál es nuestro estado de ánimo. Al indicarle a los demás como nos sentimos, también les estamos indicando cómo es probable que actuemos, y de ahí el valor funcional y la importancia de la comunicación emocional y de los gestos expresivos en la interacción humana. Los gestos de expresión emocional forma parte de nuestro equipamiento genético, son un producto de la evolución y tienen una función social y adaptativa.

El tercero de los componentes de las emociones se refiere a los *estados subjetivos*, que normalmente llamamos "estados de ánimo" o "sentimientos". El que nos sintamos de uno u otro modo y califiquemos nuestro estado anímico como rabia, asombro, aburrimiento o fastidio, impaciencia o nerviosismo, depende de cómo evaluemos las circunstancias que nos rodean y de cuáles sean nuestras metas a largo plazo y nuestras habilidades y recursos para hacer frente a la situación. En la medida en que interpretamos y juzgamos, aunque no nos demos cuenta de que lo hacemos, la reacción que tenemos, aún siendo emocional también tiene un componente intelectual o cognitivo. Y por eso solemos decir que cambiando el modo de ver las cosas, no nos sentiremos como nos sentimos y actuaremos de otro modo, tal vez mejor.

Cuando pensamos en las emociones, nos vienen normalmente a la cabeza ciertos sentimientos con un matiz dramático, como por ejemplo la rabia, el miedo, y la alegría. Pero las emociones también pueden referirse a cosas más sutiles como el sentir de una madre cuando sostiene a su bebé, la sensación de fastidio o de aburrimiento cuando a uno le fallan los planes y se queda solo en casa sin saber qué hacer, o la inquietud que experimentamos cuando oímos las noticias de una inminente guerra en oriente

próximo. Cuando nos sentimos frustrados o ansiosos, decimos, "¡Estoy al borde de un ataque de nervios!", o ¡Estoy a punto de explotar! Posiblemente sean meras expresiones, pero sirven para ilustrar lo que ya sabemos: que las emociones van asociadas con una reacción fisiológica, y más específicamente, con cambios en el sistema nervioso periférico.

Los psicólogos creen que las emociones, especialmente las expresiones faciales de emoción, tienen una fuerte base biológica, son un vestigio de nuestro pasado animal y son las mismas en todas las culturas. Es normal y habitual observar comportamientos como retraer los labios y mostrar los dientes cuando se está furioso. Aunque lo parezca, no quiere decir que tengamos intención de morder a nadie; tan sólo es una secuela de un gesto que primitivamente tenía un significado de lucha, y como tal se observa aún en los animales. Cuando sentimos miedo, se nos pone la piel de gallina y notamos cómo se eriza el vello de nuestro cuerpo, en una reacción similar al mecanismo de defensa de algunos animales, como, por ejemplo, los gatos, quienes se erizan en situaciones de alerta para aumentar su tamaño corporal con la intención de intimidar.

Todas ellas son respuestas emocionales que tienen lugar de forma refleja o involuntaria, y sin que tengamos, en principio, control consciente y racional sobre ellas, porque no son aprendidas, forman parte del comportamiento instintivo heredado y se repiten en todos los seres humanos. Prueba de ello son algunas experiencias realizadas con niños sordos y ciegos de nacimiento. A pesar de no tener capacidad para imitar gestos o sonidos por carecer de visión y oído, cuando demostraban una emoción, repetían los mismos ademanes que otros niños sanos. De hecho, niños que son ciegos de nacimiento y nunca han observado la sonrisa o el ceño fruncido en otra cara, sonríen o fruncen el ceño del mismo modo que los niños con visión normal.

Las personas de culturas remotas también expresan la alegría y la tristeza del mismo modo que nosotros. Los estudios antropológicos revelan cómo los gestos emocionales (de risa, llanto, ira, vergüenza, asco, etc.) se reproducen por igual de uno a otro continente y entre las diversas culturas, desde las más primitivas a las más desarrolladas. El ser humano no ha aprendido a emocionarse, lo que sí ha adquirido es una mayor riqueza en la expresión de sus emociones, ligada a su capacidad de comunicación como animal social.

Con la evolución cultural y el aprendizaje de normas de convivencia a través de la educación, el hombre también ha adquirido la capacidad de controlar sus emociones; es decir, de inhibir o modular la expresión o exteriorización de las mismas. Las normas de educación nos dicen que gritar cuando estamos furiosos, reírse a carcajadas, hacer aspavientos cuando lloramos, etc. O comportarse de forma agresiva, no está bien visto y debemos reprimirlo. Hasta tal punto hemos asumido estas normas que, cuando alguien se las salta, sus comportamientos nos llaman la atención e incluso nos parecen ridículos, caricaturescos, exagerados o inapropiados. A veces las calificamos como una falta de educación o de respeto o un "no saber estar".

Otras veces, la inhibición de las emociones no tiene que ver tanto con las normas de convivencia, sino con los estereotipos y valores sociales. En estos casos la manifestación espontánea de las emociones se considera como una muestra de debilidad y tiende a reprimirse, como ocurre con las expresiones de tristeza, dolor o sufrimiento, como por ejemplo el llanto. Todos hemos oído la frase: los hombres no lloran o llorar como una mujer, aunque hoy en día muchos la consideren como una frase machista que intenta restar virilidad al hombre emotivo.

En otros muchos casos entendemos que expresando abiertamente las emociones corremos el riesgo de hacer el ridículo o que seremos más vulnerables. Hoy en día asumimos que demostrar una emoción es una cualidad humana positiva, que nada tiene que ver con la debilidad, y tenemos menos miedo a expresar abiertamente las emociones. Las personas que saben emocionarse, sin por ello perder el control sobre sí mismas, poseen sensibilidad y esa es una de las cualidades humanas más apreciables.

El autodomínio o control emocional es difícil y a menudo costoso, dado que en las experiencias emocionales la emoción va ligada a manifestaciones físicas o fisiológicas. No hay más que pensar en la angustia que produce contenerse y en el alivio que experimentamos al dar rienda suelta a nuestras emociones. Pensemos, por ejemplo en el dolor, incluso físico, que se siente al intentar contener el llanto cuando irremisiblemente sobreviene, o pensemos, en el fenómeno de la "risa contagiosa": una persona riendo a carcajadas a nuestro lado puede llegar a contagiar su hilaridad hasta el punto de que inevitablemente rompa a reír y con la risa desencadenada comenzamos a sentir la emoción de la alegría. Lo mismo pasa con el pánico que se convierte en pánico colectivo o la rabia y la indignación. La experiencia emocional depende, pues, de las respuestas corporales y de las costumbres sociales.

En su libro *La Expresión de las Emociones en el Hombre y Animales (1896)*, Charles Darwin defendió que los modos de comunicación no verbal en los humanos se heredan. Es decir que han evolucionado porque tienen un valor de supervivencia. Darwin analizó las emociones desde un punto de vista funcional, preguntándose cuál era su razón de ser. ¿Por qué existe la expresión emocional? Según él su principal función es la de *transmitir información sobre el estado interior de una persona. Diciéndoles cómo nos sentimos, nuestras emociones también les dicen cómo es probable que nos comportemos.*

Por ejemplo, cuando nos enfurecemos, como otros animales, normalmente gruñimos y gesticulamos enseñando los dientes. En la mayoría de los casos una amenaza es suficiente. Esta advertencia permite a los otros retirarse, a modo de deferencia en caso de que sus intenciones sean amistosas, para evitar violencia y el enfrentamiento. Para animales sociales que viven en grupos, como los humanos, esta comunicación rápida de estados interiores es muy adaptativa; la lucha se evita. El gesto es un vestigio de nuestro pasado evolutivo cuando luchábamos con nuestros dientes. Aunque hoy en día la agresión humana no suele hacerse mordiendo, la mueca todavía comunica que estamos enfadados y podríamos ponernos agresivos. Nuestro gruñido es parte del equipo biológico de la especie y un producto de nuestra evolución. Determinadas formas características de expresión emocional son transmitidas genéticamente, forman parte de nuestro equipamiento biológico y tienen una función adaptativa.

No obstante, aun considerando que las expresiones faciales de las emociones básicas sean universales para todas las culturas, las reglas de la expresión emocional no lo son. Hay normas socioculturales que determinan cuándo, dónde, y cómo deben expresarse las emociones. Por ejemplo, aunque la felicidad es universalmente expresada, el cuándo, dónde y cómo se exhibe puede variar de una cultura a otra. Eso mismo sirve para otras emociones como el miedo, la tristeza y la ira.

También pueden variar de una cultura a otra ciertas señales no verbales de expresión emocional. Por ejemplo, el beso entre varones es común en algunas culturas de Oriente Medio, pero es raro en otras culturas como la nuestra. El signo con el dedo pulgar hacia arriba es una señal que indica que todo va bien o el deseo de que lo lleven a uno de paseo, pero en ciertas culturas es un insulto similar a sacar aquí el dedo corazón. En Japón hay que sonreír y ser cortés, incluso cuando se está hirviendo de rabia. En China rascarse las orejas indica que uno está contento, mientras que en la cultura occidental, podría interpretarse como que alguien está ansioso, o incluso aturullado. Una mujer Kiowa tiene que gritar y arañarse la cara cuando su hermano se muere, aunque no le guste. Decir que ciertas expresiones de

emoción son innatas, no excluye, pues, el aprendizaje. La cultura dicta cuándo la expresión es apropiada o inapropiada.

A menudo no son las normas, sino los estereotipos sociales los que condicionan la expresión emocional. Hombres y mujeres, por ejemplo, usan las mismas expresiones faciales, adoptan el mismo lenguaje, y describen sus experiencias emocionales de forma similar, pero el estereotipo nos da a entender que las mujeres son más emotivas que los varones. Según los investigadores esta afirmación carece de fundamento: hombres y mujeres experimentan el amor, los celos, la ansiedad ante lo nuevo, la ira, el pesar o la turbación de forma similar y en idénticas situaciones. Cuando se trata de algunas experiencias emocionales específicas, puede haber diferencias de género influidas por el contexto. En este sentido las diferencias emocionales entre ambos es más fácil que se den en situaciones que guarden relación con las funciones y relaciones sociales.

Lo que sí que es cierto es que los varones tienden a controlar o inhibir más la expresión de sus emociones como fruto del aprendizaje y de la influencia cultural y social. En un estudio se mostraron cuadros a un grupo de hombres y mujeres, y los observadores detectaron las emociones más fácilmente en las caras de las mujeres que de los hombres. Aunque los hombres reaccionaron fisiológicamente, la expresión facial era enmascarada. Tal diferencia en la expresión emocional no se encuentra en los niños de preescolar y al parecer es el transcurso del proceso de crecimiento en el que los muchachos aprenden a controlar ciertos aspectos de su expresión emocional.

Nuestra habilidad para interpretar las expresiones conductuales de emoción es, en parte biológica y en parte aprendida. Parecemos estar preparados genéticamente para captar el significado de ciertas caras y gestos. En una nueva situación o ante un nuevo juguete, los niños comprueban la expresión facial de su madre antes de decidir cómo actuar: si parece feliz o relajada, el niño generalmente se acercará; si parece asustada o preocupada, el niño se alejará o intentará evitar la nueva situación.

En el transcurso de la socialización aprendemos a qué conductas expresivas atender y cuáles ignorar. Las mujeres captan mejor que los hombres el estado emocional, quizás porque en el proceso de socialización aprenden a ser más sensibles a los sentimientos de los demás. Con independencia de nuestra mayor o menor habilidad para interpretar las expresiones emocionales, nos guiamos por las señales no verbales cuando la información verbal y no verbal es contradictoria (por ejemplo, cuando una persona niega que esté enfadada mientras golpea con su puño, un observador generalmente concluirá que el mensaje no verbal es el verdadero). La asunción es que podemos mentir con palabras, pero el lenguaje corporal es muy difícil de ocultar

Los psicólogos han mostrado que puede haber alguna verdad en ello. En un experimento para probar el control de las personas sobre su expresión no verbal, dos grupos de sujetos asistieron a un pase cinematográfico. En un grupo de control se trataba de una película normal, mientras que el grupo experimental se trataba de una película con escenas desagradables sobre amputaciones ensangrentadas y quemaduras. Luego se les pidió a unos y otros que contaran la película a otras personas, pero los del segundo grupo no podían decirles que se trataba de una secuencia muy desagradable. Mientras contaban la película, o bien se les podía ver de cuerpo entero, o bien sólo enseñaban la cara. Cuando sólo mostraban la cabeza los observadores no pudieron distinguir a los que estaban mintiendo de los que estaban diciendo la verdad. Cuando se les dejó ver el cuerpo entero muchos captaron la mentira. Al parecer los mentirosos trataban de ocultar sus sentimientos con una sonrisa, pero los movimientos del cuerpo les delataban. Claro está que conseguir engañar o no depende de muchos factores, incluyendo la intensidad de las emociones que tratamos de ocultar, y de lo bien que la otra persona nos conozca.

Algunos científicos han intentado atribuir un supuesto significado a las manifestaciones físicas de cada emoción. ¿Es posible que en algunas emociones la agitación psíquica se traduzca, por decirlo así, en una serie de fenómenos corporales que tengan un significado? ¿Por qué la vergüenza se asocia con el rubor, por ejemplo? Estos autores entienden que el cuerpo expresaría de forma simbólica el significado de cada emoción.

Al sentir vergüenza de algo, solemos tender a escondernos, en un intento simbólico de ocultamos o de ocultar aquello que es la causa de nuestra vergüenza. Por tanto, preferimos evitar las miradas de los demás. El correlato vegetativo de la vergüenza es el rubor, nos ponemos colorados. Para algunos esto equivale al mismo afán por ocultar el rostro, como si el rubor constituyese un modo de borrar nuestras facciones, de introducimos en la oscuridad, de escondemos.

El temblor de todas las situaciones que implican inseguridad significaría la duda, el no saber qué hacer, que se traduce en movimientos oscilatorios, que equivalen a ese ir de un lado a otro sin tomar definitivamente una dirección. El ceño fruncido de la desconfianza podría interpretarse como la expresión de no ver claro. Andar encorvado, como consecuencia de una emoción desagradable significaría falta de energías, abatimiento, en definitiva. Los golpes de pecho del arrepentimiento, significarían el reconocimiento, incluso la necesidad de un castigo para expiar el sentimiento de culpa. La tendencia a retroceder tras un susto se puede interpretar como la intención de escapar al peligro. El exceso de movimientos propios de la agitación equivaldría a la intención de solucionar o poner remedio al problema lo antes posible, mientras que el quedamos paralizados significa que consideramos inútil toda lucha o esfuerzo.

Las interpretaciones propuestas son interminables y en general carecen de fundamento y de valor científico, pero aún siendo fruto de la especulación, no dejan de llamar la atención. En nuestro caso nos sirve para ilustrar una cuestión ampliamente debatida: ¿Las emociones son reacciones significativas o carecen de significado a menos que se lo atribuyamos? ¿Tienen un valor o somos nosotros los que se lo damos?

Las emociones predisponen a las personas a comportarse de maneras específicas. Por ejemplo, la felicidad lleva a relajarse y recuperarse después de lograr alguna meta; la tristeza, apela la ayuda de los demás; el temor lleva a retirarse o huir; la cólera a amenazar o atacar; y el hastío a librarse de algún objeto desagradable o dañino. Dado que las emociones tienden a influir en la acción, sirven como un eslabón motivador entre la experiencia subjetiva y la conducta. Las emociones, pues, pueden crear un estado de disposición o indisposición para interactuar con el ambiente.

La motivación es aquel *“factor o grupo de factores que mueven a la persona hacia la acción”*. Son los factores que ayudan a explicar por qué las personas se comportan, piensan, y sienten de la manera en que lo hacen. Los motivos son las fuerzas específicas (como el hambre, el sexo, el logro) que dan la energía e impulsan la conducta en una determinada dirección para resolver un problema o lograr una meta.

La motivación y la emoción están estrechamente relacionadas. Pensemos en el sexo, que a menudo se relaciona con el placer, en la agresión, habitualmente relacionada con la ira, y en el logro, que se asocia con el orgullo, la alegría y la ansiedad. Los términos motivación y emoción proceden ambos de la palabra latina *emovere*, que significa “mover”. Tanto la motivación como la emoción nos impulsan a la acción.

Los impulsos motivadores son justamente lo que distingue las emociones de los sentimientos y también es lo que marca la diferencia entre las distintas emociones. Considere el miedo y la ira: son ambas emociones desagradables; las dos van acompañadas de similar excitación fisiológica; pero tienden a acciones diferentes. El miedo predispone a retirarse, mientras que con la ira se tiende a atacar. La excitación fisiológica prepara al cuerpo para una acción adaptativa y eficaz, aquella que sea más adaptativa y eficaz en cada momento y dadas las circunstancias.

El ser humano puede verse condicionado, motivado, para actuar con arreglo a sus necesidades. En muchas ocasiones es difícil, por no decir imposible, marcar una separación entre motivaciones e intereses. Cuando hablamos de interés nos referimos a un grado de motivación a la que añadimos un matiz gratificador que supera la simple necesidad de satisfacerla. Normalmente, cuando se satisface una necesidad, se percibe con ello un cierto grado de placer que determina la satisfacción. En cambio, en el interés, tal vez no exista esa sensación de saciedad plena y el individuo sigue motivado para conseguir más de aquello que le interesa. Un interés bien encauzado puede ser productivo y enriquecedor de la persona, sobre todo si tiene lugar en el ámbito de lo abstracto y creativo, como el arte, el estudio y las sanas aficiones. Cuando llevan otros derroteros materiales, o no tan sanos, desembocan en la ambición, entendida aquí como interés exagerado.

Sobre el mecanismo de acción de las motivaciones se han hecho múltiples estudios. En general, se piensa que cuando el individuo tiene una carencia o una necesidad se produce un desequilibrio dentro de su organismo. Según las leyes de la biología, toda perturbación interior tiende a auto-equilibrarse de ahí que surja la motivación en forma de inquietud motora que incita a la búsqueda de lo que se carece. Esto explicaría con claridad las motivaciones primarias; por ejemplo: la disminución o desgaste del líquido corporal despierta el instinto de la sed, que nos incita a buscar agua.

Pero este mecanismo no es tan sencillo cuando analizamos las motivaciones secundarias o los intereses. El principio es el mismo: tiene lugar un desequilibrio que hay que corregir; pero ahora es psíquico y se manifiesta en forma de ansiedad. Cuando, mediante la búsqueda o la casualidad, nos topamos con la solución o posible satisfacción del ansia, tiene lugar lo que llamamos "*resonancia afectiva*", que no es más que la puesta en marcha de nuestros mecanismos volitivos, es decir, del deseo. Naturalmente, este proceso es muy personal, por lo que a veces no comprendemos ciertos deseos ajenos. Cuando la resonancia afectiva consigue sus fines se calma la ansiedad y sobreviene un cierto placer. Pero cuando no lo logra aparece la frustración y el conflicto afectivo. En una situación interpersonal es el origen de un problema.

En cualquier interacción humana siempre hay una expectativa de reciprocidad. Los sentimientos que conlleva la reciprocidad son variados, aunque probablemente el más importante de ellos sea la confianza. En el caso de falta de reciprocidad surgiría la ira si el que no corresponde fuera el otro, o la culpa si procediera de nosotros. En general la reciprocidad nos mueve a comportarnos con los demás como nos gustaría que ellos se comportaran con nosotros.

Sin embargo, en ocasiones también actuamos sin esperar nada a cambio. Este tipo de relación es el que suele desarrollarse cuando una persona ayuda a otra. Cuando esta ayuda se realiza de forma desinteresada la interpretamos como un favor o como un gesto de generosidad o de altruismo. En cambio, cuando se realiza en el desempeño de un trabajo la entendemos como la prestación de un servicio y no como un gesto altruista, dado que forma parte de nuestras competencias laborales y

percibimos por ello una retribución económica. Como en cualquier otro trabajo, el grado de interés que ponemos en el desempeño y en ayudar a los demás es variable.

Imaginemos que la ayuda se prestara de forma desinteresada. En estos casos nos referimos a ella con el término *altruismo*. El altruismo es una manifestación afectiva y una forma de comportamiento pro-social mediada por determinados factores y mecanismos que los psicólogos sociales han tratado de comprender a través de sus investigaciones.

El altruismo se define como el *interés por ayudar a otra persona sin esperar nada a cambio*. A menudo tenemos constancia de gestos y comportamientos altruistas cuando alguna persona conocida o desconocida, o incluso nosotros mismos, realizamos algún acto de generosidad o de valor, llegando incluso a arriesgar la vida por ayudar o salvar a otro. Conocemos a voluntarios que realizan desinteresadamente tareas de ayuda al necesitado, colaboramos con organizaciones no gubernamentales que recaudan fondos y desarrollan proyectos humanitarios, cedemos parte de lo nuestro, renunciamos voluntaria y gustosamente a nuestro bienestar, etc. Los psicólogos han tratado de averiguar qué es lo que nos mueve en determinados momentos y circunstancias a actuar así.

La psicología evolutiva considera que ciertas formas de comportamiento altruista forman parte de nuestro equipamiento genético y son un producto evolutivo que tiene un valor funcional, al servicio de la reproducción y de la supervivencia biológica. Los mecanismos de la selección natural favorecen a aquellos padres que quieren y cuidan de sus hijos aumentando la probabilidad de que sobrevivan. Cuando un padre alimenta a su hijo está realizando un acto biológico altruista que contribuye a su supervivencia.

Sería equivalente a lo que ocurre en otras especies, como por ejemplo cuando la hembra de ciertos pájaros ejecuta un ritual de distracción para captar la atención de las aves rapaces y alejarlas del nido donde acaba de poner los huevos: el animal está dispuesto a sacrificarse para que tres o cuatro de sus crías tengan la oportunidad de sobrevivir. De este modo se perpetúan los genes a través de su descendencia, de ahí su valor biológico. En el caso de los seres humanos los comportamientos altruistas también son más frecuentes con los hijos y miembros de la familia, cuya supervivencia se antepone a la propia en caso de necesidad.

Los psicólogos evolutivos también consideran que los comportamientos altruistas están al servicio de la comunidad, sirviendo para promover la interacción social y las relaciones de cooperación y ayuda recíproca. Mostrando un comportamiento altruista hacia alguien, se aumenta la probabilidad de ser correspondido o de obtener un beneficio futuro. A través de este proceso de intercambio recíproco, la ganancia de ambos es mayor de lo que hubiera sido en el caso de actuar pensando exclusivamente en uno mismo. Este componente de reciprocidad e intercambio constituye el aspecto más importante del altruismo. El ser humano da y recibe, y en este principio básico es en el que se fundamentan prácticamente todas las religiones del mundo, incluyendo el Cristianismo, el Judaísmo, el Budismo, y el Islam.

A menudo solemos identificar el altruismo con comportamientos desinteresados. Sin embargo, algunas teorías sugieren justamente lo contrario, afirmando que nuestras motivaciones altruistas no siempre son desinteresadas, sino también egoístas, en la medida en que de forma más o menos explícita se basan en una expectativa de reciprocidad. Una de estas teorías es la llamada *teoría del intercambio social*, según la cual *beneficiamos a aquellas personas que nos benefician a nosotros*, o lo que es lo mismo, *por cada beneficio recibido devolveremos un beneficio equivalente en algún momento*.

Acostumbrados a asociar el altruismo al desinterés resulta paradójico pensar en estos términos de ganancias y devoluciones. Sin embargo los ejemplos de intercambio social son múltiples, y forman parte de nuestra vida cotidiana. Pensemos, por ejemplo, en las propinas que dejamos cuando recibimos un buen servicio, en los regalos que acostumbramos a hacer en fechas señaladas o en los intercambios de felicitaciones. Aunque no todo altruismo está motivado por la reciprocidad y el intercambio social, solo puede ser adecuadamente comprendido en el marco de la interacción social. No toda conducta aparentemente altruista es realmente altruista. Algunos autores consideran incluso que el verdadero altruismo no existe.

Otros psicólogos, en cambio, consideran el altruismo como lo opuesto al egoísmo. El *egoísmo* surge cuando una persona le da a otra para asegurarse reciprocidad; para sentirse mejor, para demostrar su poder, competencia o cariño, o para evitar ser censurado por no cubrir las expectativas sociales. En cambio, el altruismo ocurre cuando una persona le da a otra con el objetivo último de beneficiarle, y sin esperar ni prever ningún beneficio adicional por parte de dicha persona a modo de contrapartida.

La conducta altruista está determinada tanto por variables personales como situacionales. Por una parte, las motivaciones altruistas dependen de la empatía para sentir la necesidad del prójimo y del sentido de responsabilidad con respecto al bienestar ajeno. Cuanto mayor sea la disposición personal, mayor el altruismo. Por otra parte, como en todo comportamiento humano, las características de la situación también influyen en la fuerza de la motivación altruista. Algunas de estas variables situacionales son el grado de necesidad mostrado por el otro individuo, la responsabilidad de la persona necesitada con respecto a la situación en que se encuentra, el costo de asistir a la persona necesitada y el grado en que esperamos reciprocidad.

Si nuestras casas rebosaran alegría, nuestros compañeros de trabajo no cesaran de hacernos reír y las personas con que nos relacionamos siempre estuvieran felices y contentas, y se dirigieran a nosotros con una sonrisa de felicidad, nosotros seríamos partícipes de esa alegría, y nuestras casas y trabajos sería una fuente de bienestar y satisfacción personal. Nos sentiríamos bien. Seríamos felices. De todas las emociones, la más anhelada es la felicidad.

Mihaly Csikszentmihalyi (1990) ha estado estudiando durante más de dos décadas lo que llama "*experiencias emocionales óptimas*", en las que las personas experimentan sentimientos de goce profundo y felicidad. Según Csikszentmihalyi, un ejemplo de experiencia óptima sería lo que el marinero siente al navegar cuando el barco arremete contra las olas y el viento acaricia su pelo, y el mar le hace vibrar armoniosamente; o lo que un artista siente cuando los colores en un lienzo empiezan a establecer una relación magnética entre sí, y algo nuevo empieza a tomar forma delante del sorprendido creador; o el sentimiento que tiene un padre cuando su hijo responde por primera vez a su sonrisa. Este tipo de cosas no ocurre sólo cuando las circunstancias son favorables; las personas que han sobrevivido a campos de concentración o que han pasado por peligros estando cercanos a la muerte, a menudo recuerdan que en medio de su sufrimiento, experimentaron una profunda emoción por cosas tan simples como oír el canto de un pájaro en el bosque, conseguir acabar una tarea difícil, o compartir un mendrugo de pan con un amigo.

Según Csikszentmihalyi, las experiencias emocionales óptimas es más fácil que surjan cuando las personas desarrollan un sentido de dominio o maestría. Este tipo de experiencias suele ir acompañado de un estado de profunda concentración en el que un individuo queda absorto mientras realiza una actividad, A este experiencia intelectual y emocional la autora la denomina "*flujo o fluencia*".

El flujo haría referencia a un sentir subjetivo de control, plenitud, armonía y serena felicidad que al parecer experimentan las personas cuando realizan actividades que dominan bien, que eligen voluntariamente, que les llenan y que les absorben completamente. Existe una variedad casi infinita de actividades que podrían llegar a convertirse en experiencias gozosas de este tipo, con independencia de que se trate de actividades de tipo físico, intelectual o artístico, como deportes, juegos, arte, música, aficiones, yoga, poesía, filosofía, matemáticas, etc.

En este tipo de experiencias los pensamientos y sentimientos fluyen armoniosamente, pero esta fluencia no ocurre necesariamente al azar, sino que puede controlarse y desarrollarse. Csikszentmihalyi sugiere que nos planteemos retos a nosotros mismos, obligándonos a realizar tareas que exijan un esfuerzo acorde con nuestras posibilidades, que no sean demasiado fáciles ni demasiado difíciles dados nuestros recursos y habilidades. De este modo iremos aprendiendo a asimilar información gradualmente, organizándola e integrándola mejor en el conjunto de nuestros pensamientos y sentimientos y con ello mejorará nuestra calidad de vida.

Csikszentmihalyi (1990) desarrolló estas ideas a partir de una investigación en la intentó entender tan precisamente como fuera posible, cómo se sentían las personas y porqué, en aquellas situaciones en las que más disfrutaban. Empezó estudiando a varios centenares de “expertos” -artistas, deportistas, músicos, maestros del ajedrez, y cirujanos- que parecían pasar casi todo su tiempo ocupados en sus actividades preferidas. A partir de las descripciones que tales individuos hacían sobre lo que sentían al desarrollar su actividad, fue como desarrolló esta teoría de la experiencia óptima basada en el concepto de flujo. Csikszentmihalyi y otros colegas entrevistaron a personas de estilos de vida muy diferentes alrededor de todo el mundo. Las experiencias óptimas fueron descritas prácticamente de la misma manera por hombres y mujeres, jóvenes y personas mayores, en ciudades, países y culturas muy diferentes.

Dado que la mayoría de nosotros pasamos la mayor parte de nuestras vidas trabajando y en contacto con otras personas, especialmente nuestros familiares, sería importante para nosotros que consiguiéramos transformar nuestros trabajos en actividades productoras de flujo y que pensáramos de qué modo podríamos hacer más agradables las relaciones con nuestros padres, esposos, hijos, y amigos. Muchas de nuestras vidas también quedan marcadas por la tragedia, e incluso los más afortunados de nosotros estamos sometidos a estresores de muchos tipos. Aún así, los malos tiempos y estresores no necesariamente disminuyen la felicidad de una persona, porque no es la situación en sí, sino el modo en la interpretamos y respondemos a ella lo que determinará si seremos desgraciados o saldremos ganando a pesar del infortunio. Las personas que logran que sus pensamientos y sentimientos fluyan desarrollan recursos y estrategias eficaces para hacer frente a las dificultades, y se las ingenian para disfrutar de la vida a pesar de la adversidad.

Lo más importante para lograrlo probablemente sea unificar y encontrar un sentido a todas nuestras experiencias vitales. Por ejemplo, no es raro encontrar gente comprometida profundamente con su familia o con sus amigos y que disfruta de su compañía y se entrega con placer a sus hobbies y aficiones, pero que en el trabajo siempre están malhumorados y se vuelven hostiles. A Picasso le gustaba pintar, pero en cuanto dejaba sus pinceles se convertía en un hombre bastante desagradable. Lograrlo en una actividad o parcela de la vida no garantiza que vaya a generalizarse al resto de nuestras actividades. Sin embargo, cuando se logra las cosas adquieren sentido, las necesidades insatisfechas dejan de preocuparnos, los problemas tienden a disiparse, e incluso las experiencias monótonas y aburridas se tornan agradables.

Entender las causas de la insatisfacción personal, y los motivos que nos mueven a actuar, contribuye al conocimiento de uno mismo y de las propias capacidades y limitaciones. Con ello aumenta el grado de bienestar personal, y de satisfacción en la vida.