

13/INT/4052  
INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN  
ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGIA  
POSITIVA





## **NOTA DE LOS AUTORES.**

El material que se recoge a continuación es fruto de la compilación de extractos de las obras que se recogen en la bibliografía, en muchos casos literales, en otros casos son redacciones adaptadas al nivel de conocimientos del alumnado. El fin es propiciar al alumno el material de primera mano de manera que si quieren ampliar conocimientos se puedan dirigir a las fuentes originales. El manual es un material de estudio no pretende ser una aportación original de los autores.

José Paredes Ros  
Fini Oliva Gómez  
Sonia Bernabé Manzanera  
Jesús González Herás



## INDICE.

1. Concepto de Inteligencia Emocional.
2. La Emoción:
  - 2.1 Definición.
  - 2.2 ¿Cómo funcionan las emociones?
  - 2.3 Clases de emociones.
3. La regulación de las emociones:
  - 3.1 Estrategias de afrontamiento para regular las emociones positivas y negativas.
4. Pensamiento flexible: entender a los demás y creatividad.
5. La conducta motivada: la felicidad en el trabajo (fluir).
6. Desarrollo de la competencia emocional.
7. Dos maneras de ver el mundo: optimismo y pesimismo.
8. Resiliencia: actuar frente a la adversidad.
9. El Yo positivo: la autoestima.
10. Las fortalezas personales.



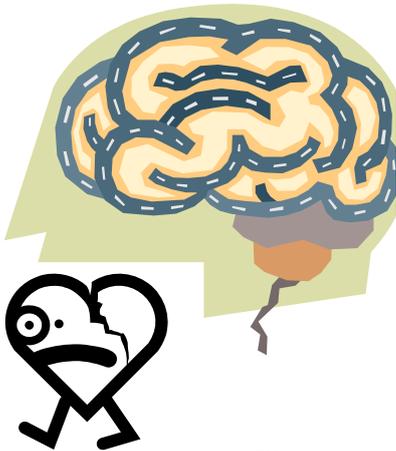
# 1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

## 1-INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Ya desde muy pequeños, apenas pocos meses, el bebé muestra una especial sensibilidad a las emociones de sus padres. Como si de un espejo se tratara, el bebé responde de la misma manera a las expresiones de su madre/padre. Más **No se encuentran entradas de índice.** adelante, pocos meses después, descubre lo bien que se lo puede pasar lanzando objetos, haciendo ir y venir a los padres y observando su cara de sorpresa, en un primer momento y de irritación posteriormente, cuando el juego empieza a hacerse pesado. Desde ese momento, la inteligencia emocional se pone en marcha y aquel niño se ha convertido en un adulto que sigue aprendiendo a gestionar las emociones propias y las de los demás, con más o menos habilidad.

Luego vienen años de crianza y educación que poco a poco van conformando un estilo de relación con las personas que le rodean; padres que crían a sus hijos de forma distante, pueden crear personas frías; familias desconfiadas trasladan esta desconfianza a sus hijos; padres con un autoconcepto muy elevado pueden tener hijos orgullosos; padres seguros y decididos pueden generar líderes sociales.

Tarde o temprano terminamos encontrándonos, el ámbito laboral es uno de los espacios donde esto ocurre y donde pasamos gran parte de nuestra vida, allí cada uno despliega sus habilidades intelectuales y sociales que son fruto de una larga historia de aprendizaje, vivencias y legado genético.



En los últimos 15 años, el estudio de las relaciones entre lo cognitivo y emocional, la razón y el corazón, ha dado lugar a una nueva forma de entender la capacidad para resolver los problemas con nuestro entorno y con nosotros mismos, culminando en la creación de un concepto denominado *Inteligencia Emocional* (Salovey y Mayer, 1990).

El concepto de inteligencia emocional (IE) está compuesto por dos vocablos de uso bastante común en el mundo de la psicología: inteligencia y emoción. Según los autores, la IE hace referencia a la habilidad para reconocer y procesar la información que transmiten las emociones y sus relaciones con el entorno y, a partir de esto, razonar y resolver problemas eficazmente. Proponen una visión en la que más que "secuestrar" nuestros pensamientos y comportamientos, en la mayoría de los casos, las emociones presentan una función útil y adaptativa para nuestro bienestar y supervivencia, incluidas las emociones negativas (Salovey, Mayer y Caruso, 2002).

### **DEFINICIÓN:**

La definición académica más aceptada define la IE como la **habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual** (Mayer y Salovey, 1997).



En su formulación actual, siguiendo la línea indicada, la IE se plantea como un conjunto de habilidades que nos permiten realizar eficientemente las siguientes tareas:

1. **Percibir** adecuadamente los estados emocionales, asumiéndolos como tales y expresándolos adecuadamente.
2. **Comprender** correctamente la naturaleza de esos estados emocionales.
3. **Regular** esos estados emocionales, impidiendo sus efectos negativos y aprovechando sus aspectos positivos.
4. Ser capaces de hacer lo mismo con los estados emocionales de los que **nos rodean**.

## **2.LA EMOCIÓN.**

### 2.1 Definición de emoción.

Que es una emoción según la real academia de la lengua española:

**Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.**



Durante mucho tiempo se entendió las emociones de una manera negativa. Una persona cabal, racional que quiera tomar las decisiones más acertadas es aquella capaz de eliminar sus emociones, tomar decisiones de manera fría es la mejor manera de ser eficiente. Si seguimos este razonamiento deberíamos de pensar que la Evolución se equivocó con nosotros, puesto que lejos de desaparecer las emociones éstas siguen existiendo a pesar de los siglos transcurridos. Salvo que la Evolución estuviera en lo cierto y las emociones hayan cumplido una función de supervivencia de la especie y así ha sido.

Veamos algún ejemplo. Si durante el transcurso del tiempo el homo sapiens se hubiera transformado en una especie plenamente racional, probablemente hubiera sido devorado por más de un animal que vivía cerca de él. Si ante una situación de peligro inminente, el hombre se hubiera dedicado a sopesar los pros y contras de salir huyendo, si hacerlo hacía la derecha o izquierda, o por el contrario intentar medir su poderío físico frente a la especie que le amenaza, muy probablemente hubiera sido una y mil veces exterminado mientras tomaba la decisión correcta. En



cambio la naturaleza supo hacer permanecer en nosotros la respuesta de miedo, de huida de manera que el cuerpo se “energizara” de tal manera que fuéramos capaces de correr y saltar como nunca hubiéramos imaginado.

El miedo cumplió una función que ha sido muy útil para la especie humana. Si nos fijamos en lo que podríamos llamar emociones positivas, la búsqueda de afecto, el apego podemos observar que su permanencia en el tiempo ha asegurado que la criatura humana, muy indefensa durante los primeros meses y años intente buscar la protección de sus padres mientras que hay especies que a las pocas semanas se desenvuelve autónomamente.

Si la Evolución no eliminó las emociones de nosotros es porque nos han resultado útiles. La virtud como dice Aristóteles reside en saber en qué momento, con qué propósito, de qué modo y con quién tenemos que emocionarnos.

## 2.2 Cómo funcionan las emociones.

La emoción es un proceso, hay una secuencia que vamos a describir:

1ª Estamos ante un hecho que nosotros interpretamos, le damos un significado que condiciona la emoción que sentimos.



2ª Hay unos cambios fisiológicos (nos ruborizamos con la vergüenza, se produce un aumento de la adrenalina en el miedo, nos ponemos pálidos)

3º Hay una manifestación observable de nuestra conducta. Cuando nos enorgullece algo levantamos el pecho y hacemos por mostrarnos a los demás.

4ª Aparece una motivación que nos empuja a hacer algo. En el enfado queremos hacer daño a alguien el amor nos lleva a buscar la cercanía y el contacto de otra persona, la vergüenza nos motiva a escondernos.

5º. Hay un sentimiento subjetivo, por ejemplo en el miedo aparece el desasosiego, la preocupación por nuestra integridad, la tristeza va seguida de pesimismo, autocompasión.

6º Afrontamos la emoción, la podemos ocultar, negar, aceptar, responder intentando compensarla (como me siento mal por lo que he hecho, voy a hacer todo el bien posible para sentirme mejor).

## 2.3 Clases de emociones.

Podemos clasificar las emociones en cuatro clases (Leslie Greenberg):

1. Emociones primarias saludables.
2. Emociones primarias no saludables.
3. Emociones secundarias o reactivas.
4. Emociones instrumentales.



**Emociones primarias saludables:** sorpresa, felicidad, ira, tristeza, temor y asco. Son disposiciones a la acción innatas, biológicamente relacionadas con la adaptación y supervivencia.

Cada señal afectiva es puntual, directa y, cuando es clara o intensa, no tiene que ser interpretada para comprender su significado. Si algo nos sorprende damos un salto de forma automática no tenemos que pensar cual debe ser nuestra reacción, esta se da automáticamente salvo que la intentemos inhibir. Si en el taller intentan cobrarnos una cantidad excesiva por una rotura muy sencilla, nos enfadamos para defender nuestros derechos.

**Emociones primarias no saludables:** son las mismas que las anteriores pero que se están dando cuando la circunstancias que la originaron ya pasó

*Las emociones secundarias* son respuestas secundarias a emociones o pensamientos más primarios. A menudo oscurecen el proceso generador primario. Así pues, la rabia secundaria se expresa con frecuencia cuando el sentimiento primario es miedo, o las personas pueden llorar o expresar tristeza cuando la emoción primaria es rabia.

*Las emociones instrumentales* son aquellas expresiones que se usan para conseguir un fin, tal como expresar tristeza para despertar compasión o rabia para intimidar requiere con frecuencia la facilitación de un entorno altamente armonizado y empático.

Para utilizar nuestras emociones de manera hábil debemos de aprender a distinguir en nosotros los distintos tipos de emociones en base a los siguientes criterios:



### **1. Emociones primarias saludables:**

- Son las respuestas fundamentales a las situaciones.
- Llegan con rapidez y se van con prontitud.
- Son la fuente de la inteligencia emocional.
- Si se las reconoce se puede usar como guía.

### **2. Emociones primarias no saludables:**

- Siguen siendo los sentimientos más básicos, "verdaderos" pero han dejado de ser saludables.
- Surgen como reacción a una situación externa o interna.
- La situación ya paso, pero sigue perdurando la emoción.
- Son sentimientos que te mantienen prisionero y te desorganizan.
- 

### **3. Emociones secundarias o reactivas:**

- Son un tipo de emoción que responde a un sentimiento más primario. La mujer educada en la sumisión llora cuando está enfadada, el hombre que ha escuchado que tiene que ser fuerte se enfada cuando tiene miedo.
- Se vuelven recurrentes en bucles interminables, sin ninguna causa manifiesta.



#### 4. Emociones instrumentales:

- Expresas esas emociones porque has aprendido que las demás personas reaccionarán del modo que uno quiere.
- No se es consciente.
- Las personas pueden llegar a sentirse manipuladas y se alejan.

Se lloriquea para conseguir compasión. Se muestra el enfado como forma de control de otras personas. Se muestra miedo para evitar

Ejemplos de como surgen las emociones secundarias reactivas

Si negamos la tristeza ante una pérdida o pensamos que es mejor ocultar nuestros sentimientos para no perjudicar a los que nos rodean las consecuencias puede ser que se genere un complejo emocional secundario como es la **DEPRESIÓN**.

Si negamos el miedo o la culpa la emoción resultante es el enfado

Si no se quiere experimentar el enfado por considerarlo poco propio de una mujer la consecuencia puede ser la emoción secundaria de ansiedad.



### **3.LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES.**

Habitualmente cuando pensamos en la regulación de las emociones pensamos en la manera de controlar aquellas emociones, especialmente las negativas, por ejemplo la ira, de manera que por lo menos no se muestren en los lugares y momentos que social y culturalmente no parece los más adecuados. La regulación de las emociones va más allá del de la atenuación de las emociones negativas, a veces nos interesa aumentarlas, así por ejemplo una persona puede tratar de intensificar el sentimiento de pena y preocupación por su progenitor al que cree debería profesar más cariño. O intenta minimizar el sentimiento de alegría que tiene ante el mal ajeno a una persona a la que envidia. Puede querer potenciar la emoción de miedo o contento y acude al cine a ver películas de terror o a una buena comedia musical.

La expresión de las emociones esta sometida a unas reglas culturales, no es lo mismo la expresión corporal de los italianos con la contención británica especialmente de la clase social alta. La regulación de la vertiente expresiva de las emociones si se instaura como hábito desde la infancia no suele presentar especiales dificultades, salvo en algunas patologías. Lo realmente difícil de gestionar es la **experiencia emocional subjetiva: como se siente una persona cuando reacciona emocionalmente.** Somos capaces de "poner buena cara" y sin embargo la "procesión va por dentro".



¿De que depende nuestra experiencia emocional subjetiva?

1. De lo que nos sucede realmente.
2. De cómo lo interpretamos, del significado que le damos.
3. De las reacciones fisiológicas que acompañan a la vivencia.
4. De las expresiones emocionales.

(Itziar Etxebarria, 2002)

Existe un quinto elemento que llamaremos **vulnerabilidad emocional**. Significa que nacemos con una disposición del temperamento mayor o menor hacia los estímulos emocionales que se caracteriza por:

- a. Ser muy sensibles a los estímulos emocionales.
- b. Cuando se reacciona se hace de forma muy intensa.
- c. Cuesta tiempo volver a al estado emocional habitual.

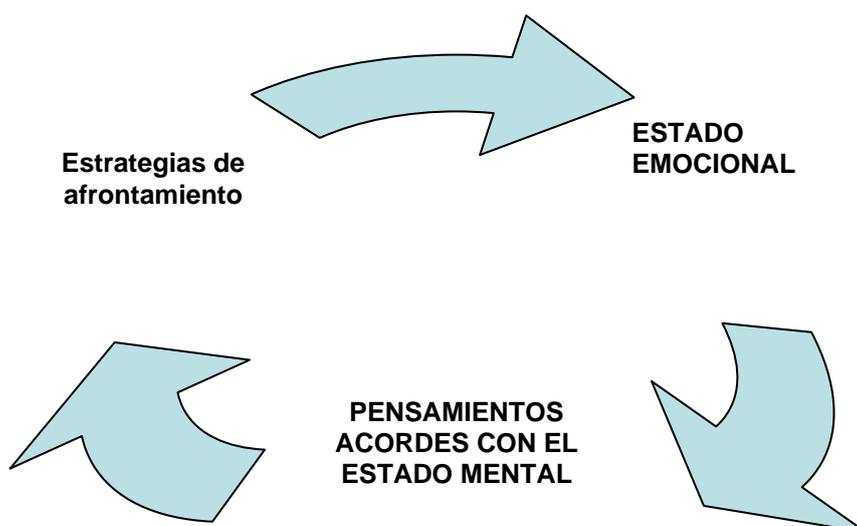
Además de los 5 elementos que hemos señalado, es importante conocer, para saber como gestionar nuestras emociones, lo que un autor llamado Bower (1981) ha llamado "mood congruity effect", en resumen nos viene a decir:

1. Durante un estado emocional uno siempre recuerda con mayor facilidad aquellos episodios de la vida que son congruentes con ese estado emocional. Cuando alguien está en compañía de unos amigos pasándolo bien, es mucho más probable que nos venga a la conciencia aquellos momentos y anécdotas agradables que pasamos juntos, que cualquier episodio triste.



2. Uno aprende siempre de manera más fácil aquello que esta en consonancia con la emoción dominante. Por ejemplo si estoy embargado por la envidia, es más fácil que aprenda estrategias para hacer el mal a las personas envidiadas que otro tipo de conducta, esto es así hasta el punto que resulta difícil el aprendizaje de un comportamiento incompatible con el deseo de hacer el mal.

3. Las previsiones que una persona hace sobre las conductas de los demás es congruente con su estado emocional. Si mi estado emocional es de felicidad las previsiones que realizo sobre las conductas de los demás serán siempre por el lado positivo, de la misma manera ocurre en sentido inverso y en este caso los juicios que se hacen sobre los otros son negativos.





A falta de estrategias de afrontamiento entraríamos en un círculo vicioso en los que, una vez desencadenado un estado emocional, este generaría unos pensamientos que aumentaría el estado emocional que, a su vez, daría lugar de nuevo a unos pensamientos, y así sucesivamente. Para regresar al tono emocional básico es fundamental el papel de la modulación que realiza las estrategias de afrontamiento



## Estrategias afrontamiento

Capacidad de hacer frente a los propios estados y procesos psicológicos como problema a resolver.

Es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando el entorno se producen cambios no deseados o estresantes, acompañados de emociones negativas tales como ansiedad, miedo, tristeza, culpa etc.

El afrontamiento no garantiza la solución de la situación problemática.

Tiende a generalizarse creando formas características de afrontamiento o estilos.



## ¿Cuál es tu estilo de afrontamiento de los problemas?

- Activo: se pone en marcha para resolver la situación.
- Pasivo: espera a que cambie la situación. "Ya escampará".
- Evitador: evita y huye de la situación y sus consecuencias.
  
- Actúa sobre el problema manipulándolo o alterándolo.
- Actúa sobre la emoción intentándola reducir o eliminar.
- Intenta ver el problema desde otra perspectiva.
  
- Todos sus esfuerzos son mentales
- Todos sus esfuerzos se dirigen a la acción



### 3.1 Conocer las emociones para aprender a regularlas.

El objetivo principal de esta área, va a ser conocer aquellas distintas emociones que nos vamos a encontrar en nuestras experiencias de relación con las personas. Emociones que aprenderemos a reconocer cuando las observamos en los demás, pero que sobre todo tenemos que aprender a diferenciar cuando las experimentamos en nosotros mismos.

#### **TIPOLOGIA DE LAS EMOCIONES:**

Emociones desagradables

- Enojo
- Envidia
- Celos

Emociones existenciales

- Ansiedad-miedo
- Culpa
- Vergüenza

Emociones provocadas por condiciones de vida desfavorables

- Alivio
- Esperanza
- Tristeza
- Depresión

Emociones provocadas por condiciones de vida favorables

- Felicidad
- Orgullo
- Amor

Emociones empáticas

- Gratitud
- Compasión
- Las suscitadas por experiencias estéticas

**(Lazarus y Lazarus 1994)**



## 1.1 LAS EMOCIONES DESAGRADABLES.

El enojo, la envidia y los celos tienen algo en común, es el deseo de hacer daño a otros o a sí mismo, así que pueden conducir a todo tipo de problemas para sí mismo y para los que le rodean.



EL ENOJO

La emoción siempre cumple un objetivo, en este caso es la protección del propio ego. En el enojo siempre se siente una ofensa humillante contra mí, los míos o lo mío. Una injusticia social puede generar enojo, los demás también son los míos compartimos ideas, costumbres, etc. El enojo es una consecuencia lógica del significado personal particular que las personas dan a ciertos acontecimientos. El mayor problema es que hacer con el enojo y con la situación que lo provocó:

1. El impulso pide que atacemos a quien nos hirió para reparar nuestro ego. La desventaja es que un ataque genera un contraataque y en esta situación es imposible el arreglo de los problemas interpersonales.

2. El enojo puede servir para controlar lo que hacen los demás que se someten ante la intensidad de nuestro enojo y su expresión, evidentemente las repercusiones posteriores son negativas.



3. El enojo puede ofrecer una inesperada información personal sobre la intensidad de nuestros sentimientos. Las otras personas podrían no tener ni idea de que nos sentíamos ofendidos

4. Las personas se pueden sentir complacidas de este sentimiento, "mejor enfadado que humillado"

5. El enojo puede alimentar una ambición constructiva que lleve a la persona a conseguir algo a largo plazo para demostrar sus razones.

¿Cómo tratamos de manejar el enojo y su expresión?

Cuando es arriesgado demostrar la expresión del enojo, se disfraza de varias maneras:

1. Se desplaza hacia otras personas que suponemos más débiles.

2. Hacer pucheros es de alguna manera un reproche moderado hacia alguien del que tememos perder su atención.

3. Inhibir la expresión agresiva del enojo. No es cierta la teoría de que se tenga que expresar la ira para "descargarse". Si el enojo se inhibe y no se le incita exteriormente este tiende a disiparse.

4. Reevaluar la situación que ha producido el enojo, empatizando con la persona ofensora y no interpretando la acción de esa persona como una ofensa personal.

5. Reevaluando la situación minimizándola y relativizándola.



## LA ENVIDIA

La envidia se considera parecida a los celos. La envidia es una emoción en la que intervienen dos personas, en los celos están implicadas tres personas. En la envidia se quiere algo, en los celos se teme perder algo, muchas veces la atención, el afecto.

El significado personal de la envidia es que alguien tiene lo que queremos o necesitamos, quizás alguien que lo merece menos, lo que consideramos injusto y por lo tanto genera enojo y todas las reacciones posibles que hemos visto anteriormente.

¿Cómo nos enfrentamos a la envidia?

1. Como estamos realizando comparaciones con los demás podemos realizar la comparación inversa sobre aquellos que no tienen cosas que nosotros sí.
2. Disfrutando de las desgracias de las personas a quienes hemos envidiado.
3. Hay quien se enfrenta a la envidia pensando que las cosas que quiere, como la riqueza, son en realidad maldiciones que no te hacen feliz.
4. No sirve de nada anhelar lo que no podemos tener. Somos más felices si aceptamos elegantemente lo que tenemos.



## **CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

“Las personas envidiosas no se sienten aceptadas ni valoradas positivamente por otras personas. Esta carencia o necesidad, que puede que la persona no reconozca de manera clara, potencia la envidia hacia todo tipo de cosas que simbolizan esta falta de consideración y aceptación” (Lazarus y Lazarus, 1994)



### LOS CELOS

Es sentir un resentimiento hacia una tercera persona por la pérdida, o la amenaza de pérdida, del favor de otro. El favor puede consistir en el afecto, pero puede tratarse de algo que ha ganado a nuestras expensas. En la envidia queremos lo que no tenemos o nunca tuvimos; en los celos perdemos o nos amenaza la pérdida de algo que una vez poseímos o creímos poseer.

Detrás de muchos episodios de celos hay una baja autoestima, el no creerse lo suficientemente válido para ser amado y por ello cuando conocen a su pareja, no terminan de creer que detrás de la conducta de su compañero hay una segunda intención no confesada. El celoso se vuelve suspicaz y desconfiado ya que no cree que alguien lo pueda querer si el mismo no se quiere. Proyecta en los demás algo que él siente acerca de sí mismo.



## 1.2 LAS EMOCIONES EXISTENCIALES

La ansiedad-miedo, la culpa y la vergüenza son emociones existenciales porque amenazan a quienes somos, la idea que tenemos sobre nosotros mismos, nuestro lugar en el mundo.



### LA ANSIEDAD

Términos parecidos son la inquietud, preocupación, desasosiego. Cuando estamos ansiosos no nos podemos relajar. Tenemos la sensación de que algo va mal. Nos sentimos intranquilos, preocupados, nos invaden pensamientos que no podemos aquietar y queremos evitar o escapar de las confrontaciones que se avecinan y que son las manifestaciones concretas de nuestra preocupación.

En la ansiedad hay una amenaza incierta, desconocida. En el miedo la amenaza es conocida: perros, sitios cerrados, las tormentas etc. En la ansiedad se teme el dejar de ser (muerte psicológica), por eso le llamamos emoción existencial.

Niveles de ansiedad no muy altos pueden ser útiles para la realización de determinadas tareas, por ejemplo cuando realizamos un examen un nivel moderado de ansiedad hace que nos motivemos a encontrar con más fuerzas las respuestas correctas al examen. Pero si el nivel de ansiedad es muy alto puede bloquearnos y no ser capaces de contestar ni una sola pregunta.



## LA CULPA

La culpa y la vergüenza tienen una cosa en común, una “voz interior” que nos vigila, en un caso moral (lo que no se debe hacer) para la culpa, y otra que nos dice como tenemos que presentarnos a los demás en el caso de la vergüenza. Lo que ocurre es que muchas veces no somos conscientes de esa “voz”, de esas reglas que de alguna manera nos imponemos.

Para experimentar la culpa, la persona debe sentir que ha transgredido un código moral. Este código moral está interiorizado y es el resultado de la vida que han llevado y de la educación recibida. Las personas que se sienten culpables no necesariamente han tenido que hacer algo malo, sino que basta con que lo crean. Puede valorar su propia conducta como transgresora de la moralidad, y esta valoración puede ser totalmente equivocada, pero basta con haber realizado esta valoración para sentir culpa. Un solo pensamiento puede generar sentimientos de culpabilidad.

El sentimiento de culpa es muy doloroso y en muchos casos se ha querido favorecer para controlar el comportamiento de los demás de una forma eficaz. Algunos autores piensan que la culpa es muy útil para favorecer un comportamiento social, otros sin embargo piensan que el comportamiento prosocial, a favor de los demás no necesita de la culpa para que se haga y que existe una motivación positiva hacia los demás y no se hacen las cosas por evitar remordimientos.



Hay estudios que afirman que las mujeres son más propensas a sentir culpa. En un altercado con maridos o amantes, aun cuando no sean ellas la causa del problema, las mujeres son más propensas a asumir la culpa. Es como si las mujeres aceptaran la responsabilidad de aliviar la congoja de su pareja y suavizar los desacuerdos.

¿De donde surge el sentimiento de culpa que tenemos los humanos? La especie humana siempre ha vivido en grupo, sabíamos que la única manera de sobrevivir frente a otras especies mas fuertes era el estar juntos y cooperar para poder salir adelante, ello implica unas normas, aquellos que observaban las normas vivían mas tiempo y mejor. La especie evolucionó potenciando la cooperación, la empatía con los demás y el cumplimiento de las normas, ya que ello ayudaba a sobrevivir.

¿Cómo manejamos la culpa?

Para evitar el dolor que nos supone, las personas tomamos varios caminos, indiquemos algunos de ellos:

1. La expiación, la penitencia, la búsqueda del castigo por el mal cometido.
2. Nos defendemos de los sentimientos dolorosos de la culpa, echándole la culpa a otros. Si yo no he sido no tengo porque sentirme mal, es una especie de autoengaño.
3. La disculpa sincera y real, seguida de un comportamiento altruista para reparar el mal.



## LA VERGUENZA

El sentimiento de vergüenza surge de la manera como deseamos que se nos conozca, se nos vea: listo, decente, realista cabezón, un guerrero osado, espabilado, duro de pelar, ambicioso, inteligente, amable etc. La imagen que queremos “vender” no tiene porque ser moralmente adecuada, basta que sea un modelo que queremos imitar. Ocurre que cuando las circunstancias no nos permiten aparecer ante los demás como nosotros queremos, nos inunda la vergüenza. No siempre somos conscientes del modelo que queremos emular, pero de una manera u otra actuamos de esta forma.

Estos modelos o ideales personales los interiorizamos como nuestros pero los recogemos de la sociedad, de nuestros padres, de nuestros iguales cuando somos jóvenes. Al cabo de un tiempo se convierten en exigentes rasgos de nuestro yo.

Debajo de la vergüenza hay una amenaza subyacente, la crítica, el rechazo o el abandono, que es el castigo que de niños imaginamos cuando no se actúa como se espera de nosotros. El fracaso personal de la vergüenza es no haber estado a la altura del ideal de personal.



¿Cómo manejamos la vergüenza?

1. Hay personas que se esconden del mundo evitando hacer acto de presencia en actos sociales.
2. Hay personas que se guardan para si las experiencias vergonzosas y humillantes para toda su vida.
3. Hay quienes niegan ante sí y ante los demás haber tenido vergüenza
4. Hay quienes con dificultades en un primer momento y mas abiertamente después reconocen la intensidad de vergüenza que pasaron en un determinado momento

### 1.3 LAS EMOCIONES CREADAS POR CONDICIONES DE VIDA DESFAVORABLES.

El alivio, la esperanza, la tristeza y la depresión. Este grupo de emociones están dispuestas según un orden lógico.

Ante una situación desfavorable:

El alivio **obtiene** un resultado positivo

La esperanza es la **posibilidad** de un resultado positivo

La tristeza es la **pérdida** de un resultado positivo



## EL ALIVIO

El alivio es una emoción que se da en dos etapas:

1ª Durante la **etapa negativa** nos preparamos para aquello malo que puede ocurrir. Hay dos formas de prepararnos, hay quienes se vuelven cautelosos, introvertidos, otros, por el contrario adoptan posiciones muy activas frente al mal que se puede avecinar.

2ª En la segunda etapa, experimentamos un tipo de descomprensión durante la cual desaparece la congoja y la tensión corporal, nos relajamos. Es un estado espectacularmente sereno y en algunos casos incluso eufórico.

La intensidad del alivio es proporcional al significado que damos a la condición desfavorable.



## ESPERANZA

En la esperanza la persona se encuentra ante una condición desfavorable pero al contrario del alivio, el resultado positivo todavía no ha sido. La esperanza es una emoción que nos permite enfrentarnos a situaciones muy duras de manera valerosa. La provocación para la esperanza es que la persona se encuentra en un aprieto de algún tipo. El significado personal es que uno cree que existe alguna posibilidad de salida airosa del aprieto. La esperanza puede ser considerada como una estrategia de afrontamiento de situaciones difíciles, pero es a la vez una emoción ya que nadie puede imaginarse esta manera de ver las cosas con expectativas positivas, sin experimentar a la vez la sensación de que todo va a salir bien.

Una de las características más interesantes de la esperanza es que, cuando disminuyen las probabilidades que tiene la persona de un mejor resultado, la esperanza no desaparece, sino que limita su campo para mantener vivo un pequeño resultado positivo que pueda ser todavía factible. Por ejemplo en las últimas etapas de una enfermedad terminal, lo que el paciente o la familia espera va disminuyendo, desde una remisión de la enfermedad a tener un período de claridad mental sin dolor aunque sea por unos días o por una pocas horas.



Lo contrario de la esperanza es la desesperanza, sentimiento devastador que nos lleva a ver la siguiente emoción.



### TRISTEZA DEPRESION

Es importante tener en cuenta que la tristeza no es depresión. La depresión es emocional pero no es una emoción en concreto, es una combinación de varias emociones, como el enojo, normalmente dirigido hacia uno mismo, ansiedad y culpabilidad.

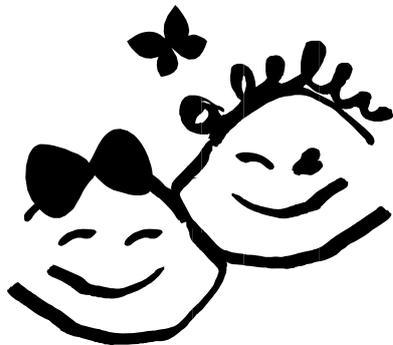
La provocación, lo que origina la tristeza es una pérdida importante e irreversible de algo, puede ser una persona o la pérdida del hogar en un desastre. La primera reacción ante una pérdida no es la tristeza sino la protesta, cuando entendemos que ya no podemos hacer nada y asumimos que la pérdida es inevitable es cuando aparece la tristeza.

En el duelo como una estrategia de afrontamiento ante una pérdida, se entremezclan sentimientos de enojo cuando se quiere luchar contra lo ocurrido, la ansiedad que supone que la muerte nos va a ocurrir a nosotros también y la culpa por la creencia de que no hicimos todo lo posible para evitar la muerte, para comunicarnos con la persona antes de que muriera, para hacerle la muerte más fácil.



## 1.4 EMOCIONES PROVOCADAS POR CONDICIONES DE VIDA FAVORABLES

Son emociones que surgen de la consecución de nuestros objetivos. Estas emociones están asociadas con conseguir y tener lo que queremos.



FELICIDAD

No hablamos de la felicidad en el sentido de una estimación de lo bien que va la vida, sino de sentirse feliz como una emoción provocada por un episodio concreto en el que algo bueno o maravilloso ocurre.

La trama de la felicidad, su provocación es alguna buena noticia sobre nuestra vida, que interpretamos como indicador de que avanzamos en la consecución de objetivos a corto y largo plazo. Este progreso es el significado personal fundamental para sentirse feliz. Sentirse feliz es un producto secundario del proceso continuado de estar involucrado y comprometido personalmente, por cualquier motivo en aquello que hacemos.



## ORGULLO

Lo que provoca el orgullo no es solo un acontecimiento positivo que nos hace sentirnos felices, sino uno que confirma o refuerza nuestro sentido de valía personal. La trama argumental del orgullo, es un refuerzo de la valía personal al atribuirse el mérito por un objeto o logro valioso. Puede que el logro sea nuestro o de aquellos con quienes nos identificamos. El orgullo nos hace expansivos contrariamente a la vergüenza que nos lleva a escondernos. El orgullo sobreestima nuestras posibilidades, contrariamente a la humildad que reconoce nuestros límites.

El orgullo es una emoción competitiva que refuerza nuestra identidad personal pero puede ofender a los demás, pareciendo arrogante. Otras veces el orgullo sirve para defenderse de la propia debilidad, e intentamos solucionarla uniéndonos a otros de manera que se refuerce nuestro sentido de identidad. Un ejemplo está en los grupos de ideas radicales, donde en compañía del grupo se acrecienta la valoración de uno mismo, se siente uno orgulloso y por encima de los demás, ve a los demás como no merecedores de una vida como la suya, quieren acabar con ellos.



## AMOR

Tenemos que distinguir entre el amor como emoción y el amor como sentimiento. Hablamos del sentimiento de amor entre dos personas cuando describimos como se comportan, como se relacionan entre si. La emoción de amor es puntual, en una relación va y viene, y es muy intensa. No podríamos soportar la emoción durante mucho tiempo, nos agotaría. La emoción del amor es provocada por la visión de la otra persona, por un dialogo concreto, por un ambiente romántico. El amor como emoción es un estado exaltado, trae consigo fuertes impulsos de acercarse a la otra persona, de tocarla, de relacionarse con ella. En el amor deseamos calidez y ternura. Nos interesa y preocupa el bienestar del otro.

Una característica del amor es que no necesita de la reciprocidad del otro, ni muchas veces de su presencia. La idea de que la otra persona está, que nos espera, es suficiente para emocionarnos, aunque la realidad sea bien distinta. Que el amor es un estado interno, muchas veces totalmente independiente de la realidad queda bien reflejado en el dicho popular de que el amor es ciego. Las personas se enamoran muchas veces de unas figuras idílicas que nada tienen que ver con la realidad. Las ensoñaciones que esto provoca y las emociones agradables que las acompañan son suficientes para mantenernos enamorados de la imagen de una persona muy alejada de la realidad, hasta que un día nos enfrentamos a la verdad de forma



dramática o paulatinamente. En el primer caso el conflicto y la ruptura es casi inevitable, en el segundo caso nuestras expectativas (ensoñaciones) se van adaptando poco a poco a la realidad.

En el amor hacia otra persona revelamos mejor que nunca cuales son nuestros PROTOTIPOS RELACIONALES (que hemos visto al principio del curso). Nuestra historia de aprendizaje en la forma de relacionarnos que hemos tenido en nuestra familia y con los que nos rodean desde la infancia, aparece en nuestra relación con la pareja. Si hemos intentado dominar o evitados ser dominados por nuestros padres, si nos las arreglamos distanciándonos de ellos, si éramos excesivamente dependientes de ellos, o si nos relacionábamos con ellos de manera ambivalente, puede que volvamos a instaurar esos patrones aprendidos durante la infancia con posteriores parejas amorosas. Al hacerlo, solemos cometer el mismo error en una relación tras otra, divorciándonos por las mismas razones, porque llevamos el mismo significado que nos hemos construido de un ejemplo a otro.



## 1.5. EMOCIONES EMPÁTICAS

# LA EMPATÍA

*Pablo mira cómo Elena corta una flor. Pablo sabe que está haciendo Elena (cortar la flor) y sabe también por qué lo hace. Elena le sonríe; Pablo adivina que se la va a regalar. Su percepción de lo que está sucediendo es casi instantánea. Pero, ¿de qué modo consigue comprender la acción y los propósitos de Elena con tanta facilidad? (Investigación y Ciencia, 2007)*

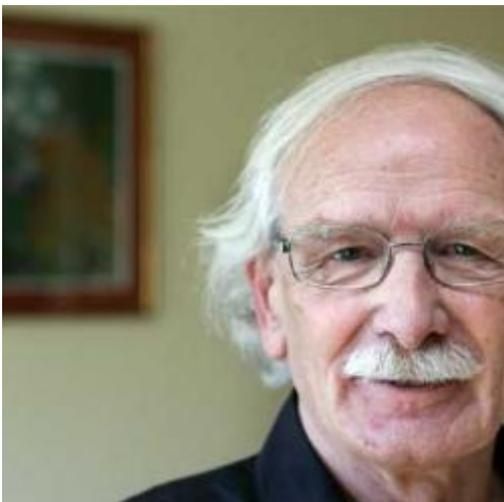
ARTICULO DE EL PAIS (Angela Boto 19-10-2005)

En 1996 el equipo de Giacomo Rizzolatti, de la Universidad de Parma (Italia), estaba estudiando el cerebro de monos cuando descubrió un curioso grupo de neuronas. Las células cerebrales no sólo se *encendían* cuando el animal ejecutaba ciertos movimientos sino que, simplemente con contemplar a otros hacerlo, también se activaban. Se les llamó neuronas espejo o especulares. En un principio se pensó que simplemente se trataba de un sistema de *imitación*. Sin embargo, los múltiples trabajos que se han hecho desde su descubrimiento, el último de los cuales se publicó en *Science* la semana pasada, indican que las implicaciones



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

trascienden, y mucho, el campo de la neurofisiología pura. El sistema de espejo permite hacer propias las acciones, sensaciones y emociones de los demás. Su potencial trascendencia para la ciencia es tanta que el especialista Vilayanur Ramachandran ha llegado a afirmar: "El descubrimiento de las neuronas espejo hará por la psicología lo que el ADN por la biología". Rizzolatti ha pasado fugazmente por Madrid para participar en el simposio *El Sustrato de la Sociedad del Conocimiento: El Cerebro. Avances Recientes en Neurociencia* organizado por el Instituto Pluridisciplinar de la Universidad Complutense y por la Fundación Vodafone.



*"La visión es la que proporciona el vínculo para comprender a los demás"*



**Pregunta.** ¿Qué le parece el hecho de que se comparen las neuronas espejo con el ADN?

**Respuesta.** Es un poco exagerado, pero quizá Ramachandran tenga razón porque el mecanismo de espejo explica muchas cosas que antes no se comprendían.

**P.** ¿Qué explica?

**R.** Por ejemplo, la imitación. ¿Cómo podemos imitar? Cuando se observa una acción hecha por otra persona se codifica en términos visuales, y hay que hacerlo en términos motores. Antes no estaba claro cómo se transfería la información visual en movimiento. Otra cuestión muy importante es la comprensión. No sólo se entiende a otra persona de forma superficial, sino que se puede comprender hasta lo que piensa. El sistema de espejo hace precisamente eso, te pone en el lugar del otro. La base de nuestro comportamiento social es que exista la capacidad de tener empatía e imaginar lo que el otro está pensando.

**P.** ¿Se puede decir que las neuronas espejo son el centro de la empatía?



**R.** El mensaje más importante de las neuronas espejo es que demuestran que verdaderamente somos seres sociales. La sociedad, la familia y la comunidad son valores realmente innatos. Ahora, nuestra sociedad intenta negarlo y por eso los jóvenes están tan descontentos, porque no crean lazos. Ocurre algo similar con la imitación, en Occidente está muy mal vista y sin embargo, es la base de la cultura. Se dice: "No imites, tienes que ser original", pero es un error. Primero tienes que imitar y después puedes ser original. Para comprenderlo no hay más que fijarse en los grandes pintores.

**P.** Uno de los hallazgos más sorprendentes relacionados con este tipo de neuronas es que permiten captar las intenciones de los otros ¿Cómo es posible si se supone que la intención de algo está encerrada en el cerebro del prójimo?

**R.** Estas neuronas se activan incluso cuando no ves la acción, cuando hay una representación mental. Su puesta en marcha corresponde con las ideas. La parte más importante de las neuronas espejo es que es un sistema que resuena. El ser humano está concebido para estar en contacto, para reaccionar ante los otros. Yo creo que cuando la gente dice que no es feliz y que no sabe la razón es porque no tiene contacto social.



**P.** Pero para que el sistema de espejo funcione es necesario que exista previamente la información en el cerebro que *refleja*. ¿No es así?

**R.** En el útero de la madre se aprende el vocabulario motor básico, o sea que ya tenemos ese conocimiento, el básico, que es puramente motor. Más tarde, al ver a otras personas, el individuo se sitúa en su propio interior y comprende a los demás. La visión es la que proporciona el vínculo.

**P.** ¿Hacia dónde irán ahora sus investigaciones?

**R.** Queremos estudiar las bases neuronales de la empatía emocional en animales. Me gustaría ver si las ratas, al igual que los monos [en los que se han identificado ya varios tipos de neuronas espejo], tienen el sistema de espejo porque en ese caso, las podríamos utilizar para la investigación médica, porque los monos son animales demasiado preciosos como para hacer este tipo de trabajos.



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

P. ¿Y en humanos?

R. Estoy convencido de que los trastornos básicos en el autismo se dan en el sistema motor. Estos pacientes tienen problemas para organizar su propio sistema motor y como consecuencia no se desarrolla el sistema de neuronas espejo. Debido a esto no entienden a los otros porque no pueden relacionar sus movimientos con los que ven en los demás y el resultado es que un gesto simple es para un autista una amenaza.



### LA GRATITUD

La trama argumental de la gratitud es apreciar un regalo o una ayuda altruista, puede ser algo material, de información o emocional. La empatía aparece en el que da el regalo, la persona tiene que ponerse en el lugar del otro y sentir que le va a gustar el ofrecimiento que le hace. Pero el que recibe, recibe con gratitud, cuando siente con empatía que el regalo es verdaderamente altruista y no es un regalo que se hace porque se busque un favor posterior. Cuando el receptor siente que le regalan algo para beneficio personal del otro, la gratitud está ausente, es callada o ambivalente. La emoción de la gratitud depende de la manera en que el donante ofrece el regalo, y de cómo lo valora, cosa que nos muestra el significado personal que tanto el donante como el receptor atribuyen al gesto.



Hay casos en el que ofrecimiento de ayuda se siente con resentimiento porque se sienten disminuidos con ello quien la recibe, hay que ser muy cautos en estos casos. Es una habilidad interpersonal que se puede aprender.



### COMPASIÓN

Aunque no es una emoción, la empatía es una capacidad humana muy importante sobre la cual está basada la compasión. Empieza a mostrarse en la infancia y requiere la capacidad de identificarse con los demás y sentir su problema. A diferencia de la empatía, en la que conectamos con la emoción del otro, la compasión es un estado emocional unilateral, que nosotros mismos generamos y experimentamos. Aunque podemos sentir compasión porque somos capaces de identificarnos y sentir empatía, el sentir compasión es nuestro propio estado mental, no únicamente una copia de la emoción de la otra persona. El significado personal de la compasión es que comprendemos que otro ser humano, como nosotros, está sufriendo y merece ayuda. La provocación es la visión de una persona así y la comprensión del problema y sufrimiento de esa persona. La compasión puede surgir más fácilmente y ser más intensa si antes hemos experimentado un sufrimiento similar.



La compasión puede generar problemas en determinadas profesiones, cuando no somos capaces de distanciarnos de los problemas sobre los que estamos trabajando. Resulta muy necesario este distanciamiento para poder valorar de la forma más objetiva posible el problema que queremos resolver. ¿Cómo si no podría actuar un trabajador social que tiene que emitir distintos informes, valorando que familias que pasan por una mala situación, tienen que recibir algún tipo de prestación?

La compasión sirve de más ayuda cuando la persona que la siente no está inundada por la emoción, pero tampoco es fría y distante. Para ser compasivo y al mismo tiempo útil, hay que tener una sensibilidad considerable y también autocontrol.



## EMOCIONES SUSCITADAS POR EXPERIENCIAS ESTÉTICAS.

Nos referimos a la experiencia emocional que tenemos cuando observamos una pintura, escuchamos música, vemos una película o una obra de teatro. Cuando vemos una película que nos conmueve, estamos otorgando un significado personal a lo que ocurre en el film, nos identificamos con los personajes o con su trama, porque somos capaces de sentir con ellos. El guionista o el dramaturgo conocen bien cuales son los anhelos, preocupaciones, fantasías, miedos del público y juega a



despertarlos de manera que la experiencia estética signifique algo.

Con la música ocurre algo distinto, las emociones que genera parecen ser más directas. Despiertan en nuestros sentidos emociones en los que no está claro dependan tanto de nuestras experiencias previas. Parece como si determinadas melodías y sobre todo ritmos, estuvieran predeterminados a provocar estados anímicos de alegría o tristeza. Algo parecido ocurre con la experiencia del color, que suscita sensaciones cálidas o frías dependiendo de su cualidad cromática. La pintura, cuando es figurativa combina la experiencia del color con los significados que atribuimos a personajes o paisajes que se representan, culminando todo ello en una experiencia emocional intensa y peculiar, especialmente cuando la persona es muy sensible.



## **4. PENSAMIENTO FLEXIBLE: ENTENDER A LOS DEMÁS Y CREATIVIDAD.**

*El pensamiento flexible* es la capacidad de desarrollar alternativas que permitan cambiar de estrategias con el propósito de conseguir llegar a un objetivo final, resolviendo los problemas de una forma creativa y teniendo en cuenta los diferentes puntos de vista posibles.

La fuerza del pensamiento flexible radica en que a pesar de la resistencia y los obstáculos, nos permite inventarnos a nosotros mismos y fluir con los eventos de la vida sin lastimar ni lastimarse. La rigidez psicológica enferma, genera sufrimiento (estrés, depresión, ansiedad, hostilidad) y promueve una violencia individual y social significativa. Por eso, es incomprensible que muchas culturas avalen y promuevan el dogmatismo y el fundamentalismo en cualquiera de sus manifestaciones principales como un estandarte a seguir. Si decides aferrarte a tus dogmas de manera irracional, tendrás una vida empobrecida y dolorosa. La mente flexible fortalece el "yo", actúa como un factor de protección contra las enfermedades psicológicas, genera más bienestar y mejores relaciones interpersonales, y nos acerca a una vida más tranquila y feliz. Si decides ser flexible, te quitarás un enorme peso de encima al ver que nada está predeterminado y que puedes ser "el último juez de tu propia conducta".

Una mente abierta al cambio, sin poner barreras, contribuye al progreso del individuo y la sociedad. La flexibilidad mental es mucho más que una habilidad o una competencia: es una virtud que define un estilo de vida y permite a las personas adaptarse mejor a las presiones del



medio. Una mente abierta tiene más probabilidades de generar cambios constructivos que redunden en una mejor calidad de vida; una mente rígida no solo está propensa a sufrir de todo tipo de trastornos psicológicos, sino que, además, afectará negativamente al entorno en el que se mueve.

Una persona que genera pensamientos flexibles establece enfoques mentales desde diferentes perspectivas, todo lo contrario del pensamiento rígido o dogmático. Para Eduardo Santillán Sosa es necesario que seamos más conscientes de nuestras actitudes, enfoques (formas de apreciar, analizar y valorar), comportamientos, nuestro entorno y cómo reaccionamos ante diferentes situaciones que afrontamos diariamente. De esta manera podremos cambiar de la rigidez a la flexibilidad.

Un ejemplo importante, dice Santillán, son aquellos padres que por uno u otro motivo tienen que asumir un rol múltiple para criar y dirigir a sus hijos, por ser los responsables de una familia monoparental, dado que no está presente la madre o esposa. Su actitud ante tales actividades que tradicionalmente e injustamente han sido impuestas como responsabilidad de la madre son incorporadas a su rol con éxito, para lo cual naturalmente se debe desarrollar un pensamiento flexible.

La flexibilidad permite a las personas desarrollar habilidad de adaptación a las circunstancias del entorno. Lo contrario le sucede a una persona rígida, a quien le será difícil y casi imposible el proceso de adaptación. Charles Darwin, en su obra *Los orígenes de las especies*, decía que solamente los seres vivos que logren adaptarse podrán sobrevivir. Una persona flexible podrá encontrar formas creativas de solucionar las dificultades y problemas; en cambio, una persona rígida intentará resolver sus dificultades siempre de la



misma manera, aunque no obtenga los resultados que desea. Incluso difícilmente da su "brazo a torcer", hasta el punto de perder en sus interacciones, puesto que no sabe ceder. En cambio, un pensamiento flexible permite a las personas tener facilidad para relacionarse en los diferentes ambientes; además, permite estar en capacidad de interactuar y de aceptar a los demás tal y como son. El poder del pensamiento flexible radica en dos puntos clave: **mejorar la calidad de vida e incrementar la fuerza adaptativa.**

Generalmente, el estilo de cada persona se va forjando a lo largo de su historia de vida, desde sus tempranas experiencias. Sus referentes serán los modelos familiares, principalmente. Una persona criada por un padre rígido tendrá más probabilidad de ejercer con rigidez, o su contrario, permisividad, o incluso con conductas caóticas, pues se rebela a lo establecido. Una persona podrá cambiar su historia únicamente si reflexiona sobre ella y analiza las posibilidades de cambio.



Cuando alguien acepta tener un problema que debe resolver, y se involucra verdaderamente en lo que le sucede, solamente entonces podrá encontrar las alternativas, tal vez de la mano de un profesional que lo oriente; mientras tanto, no hay nada que hacer. Es probable, además, que una



persona rígida no busque soluciones, pues su pensamiento no se lo permite, no hay otras opciones para él, es "rígido".

### **Cómo influye el pensamiento flexible en las emociones**

La mente flexible fortalece el yo, por eso lo mejor que los padres pueden hacer por sus hijos es proporcionarles el apoyo afectivo y emocional que necesiten para crecer y desarrollarse, creándoles un clima propicio en el que se sientan totalmente queridos. "Al igual que una planta necesita sol y lluvia, el niño necesita cariño y protección, pero también requiere que se respeten sus gustos, creatividad, sus actitudes constructivas, talentos y vocación. Los hijos no son propiedad de nadie y hay que alentarlos a que desarrollen su individualidad, el respeto y consideración por los demás", dice Santillán.

Si los padres tratan que su hijo sea algo para lo cual no tiene talento o vocación, su calidad de vida se debilitará, y su futura capacidad de felicidad y alegría se acabará. La infancia es un buen inicio para enseñar a desarrollar en los niños una mente flexible (el juego es uno de los medios efectivos), aunque naturalmente los valores y principios como honestidad, respeto, solidaridad, entre otros, no deben olvidarse en ningún momento.

En una relación de pareja es vital la necesidad de empatía, situación que no será factible si no se cultiva y se mantiene un pensamiento flexible. La contribución del hombre a las tareas y responsabilidades del hogar y de los hijos es primordial para que todo marche bien y se establezca una dinámica convivencial positiva en la que se establezca un adecuado equilibrio en el reparto de responsabilidades.



La creatividad es una fuente fundamental de sentido en nuestras vidas por varias razones. En primer lugar, la mayoría de las cosas que son interesantes, importantes y humanas son resultado de la creatividad. Compartimos el 98% de nuestra composición genética con los chimpancés. Lo que nos diferencia de ellos –nuestro lenguaje, valores, expresión artística- es el resultado de una ingeniosidad individual que ha sido reconocida, recompensada y transmitida a través del aprendizaje. Sin creatividad, sería verdaderamente difícil distinguir a los seres humanos de los monos. La segunda razón de que la creatividad resulta tan fascinante es que, cuando nos entregamos a ella, sentimos que estamos viviendo más plenamente que durante el resto de la vida. La emoción de la pintora ante su caballete o del científico en su laboratorio se acerca a la realización ideal de lo que todos esperamos sacar de la vida y que tan raramente conseguimos.



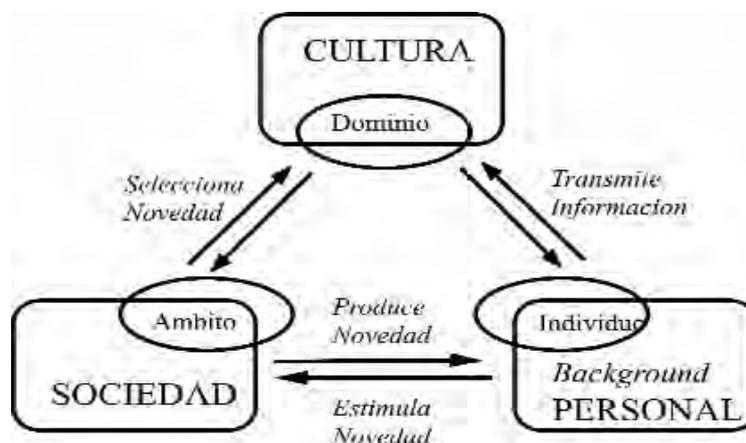
### El Modelo de Sistemas

Según Mihaly Csikszentmihalyi la creatividad es el resultado de la interacción de un sistema compuesto por tres elementos: una cultura que contiene reglas simbólicas, una persona que aporta novedad al campo simbólico y un ámbito de expertos que reconocen y validan la innovación. Los tres elementos son necesarios para que tenga lugar una idea, producto o descubrimiento creativos.



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

- **Campo o dominio:** Consiste en una serie de reglas y procedimientos simbólicos; los campos están ubicados en lo que habitualmente llamamos cultura, o conocimiento simbólico compartido por una sociedad particular, o por la humanidad como un todo.
- **Ámbito:** Incluye a todos los individuos que actúan como guardianes de las puertas que dan acceso al campo, su cometido es decidir si una idea o producto nuevos se deben incluir en el campo.
- **Persona individual:** La creatividad tiene lugar cuando una persona, usando los símbolos de un dominio dado, como la música, la ingeniería, los negocios o las matemáticas, tiene una idea nueva o ve una nueva distribución, y cuando esta novedad es seleccionada por el ámbito correspondiente para ser incluida en el campo oportuno.



Una persona no puede ser creativa en un campo en el que no ha sido iniciada. Por enormes que sean las dotes matemáticas que pueda tener un niño, no será capaz de hacer una aportación a las matemáticas sin aprender sus reglas. Pero aún cuando se aprendan las reglas, la



creatividad no se puede manifestar si falta un ámbito que reconozca y legitime las aportaciones novedosas. Los miembros de la siguiente generación encontrarán esa novedad como parte del campo que les viene dado y, si son creativos, seguirán cambiándolo a su vez.

La consecuencia más importante del modelo de sistemas es que el grado de creatividad presente en un lugar y un tiempo determinado no depende sólo de la cantidad de creatividad individual. También depende en igual medida de lo bien dispuestos que estén los respectivos campos y ámbitos para el reconocimiento y difusión de ideas novedosas. Esto puede tener una enorme importancia práctica para los esfuerzos por potenciar la creatividad en una determinada empresa, sociedad,....

Csikszentmihalyi (1999) propone que la creatividad es cualquier acto, idea o producto que cambia un dominio ya existente, o lo transforma en uno nuevo. Y por ende, la persona creativa es alguien cuyos pensamientos y actos cambian un dominio o establecen un nuevo dominio. Aquí es importante recordar que un dominio no puede ser modificado sin el consentimiento explícito o implícito del ámbito responsable de él.

### Características de la personalidad creativa

La personalidad de un individuo que pretende hacer algo creativo debe adaptarse al campo particular, a las circunstancias de un ámbito concreto, que varían con el tiempo y de un campo a otro. No obstante, hay diez pares de rasgos aparentemente antitéticos que a menudo están presentes en tales individuos y, además, se integran de forma complementaria.



- 1. Los individuos creativos tienen gran cantidad de energía física, pero también están a menudo callados y en reposo.**  
Con frecuencia se toman descansos y duermen mucho, lo importante es que tienen la energía bajo control. Cuando es necesario pueden concentrarla como un rayo láser; cuando no lo es, comienzan inmediatamente a recargar baterías. Consideran que un ritmo donde la actividad va seguida de ocio o reflexión es muy importante para el éxito de su trabajo.
- 2. Los individuos creativos tienden a ser vivos, pero también ingenuos al mismo tiempo.** Una cierta inmadurez, tanto emocional como mental, puede ir de la mano con las intuiciones más profundas.
- 3. Combinación afín de carácter lúdico y disciplina, o responsabilidad e irresponsabilidad.** Es indudable que una actitud lúdicamente alegre es típica de los individuos creativos.
- 4. Los individuos creativos alternan entre la imaginación y la fantasía, en un extremo, y un arraigado sentido de la realidad en el otro.** Ambos son necesarios para apartarse del presente sin perder contacto con el pasado.
- 5. Las personas creativas parecen albergar tendencias opuestas en el continuo entre extraversión e introversión.** Estos individuos parecen manifestar ambos rasgos al mismo tiempo.
- 6. Son también notablemente humildes y orgullosos al mismo tiempo.** Resulta extraordinario reunirse con una persona famosa que esperas que sea arrogante o desdeñosa y, en vez de eso, encontrar tan sólo autocríticas y timidez.



7. En todas las culturas, los hombres son educados para ser “masculinos” y descuidar y reprimir aquellos aspectos de su temperamento que la cultura considera “femeninos”, mientras que las mujeres son objeto de las expectativas contrarias. **Los individuos creativos escapan en cierta medida a este rígido estereotipo de los papeles por razón del género.** Cuando se pasan test de masculinidad/feminidad a jóvenes, uno se encuentra continuamente con que las muchachas creativas y de talento son más dominantes y duras que las demás, y que los chicos creativos son más sensibles y menos agresivos que sus compañeros.

La androginia psicológica se refiere a la capacidad de una persona para ser al mismo tiempo agresiva y protectora, sensible y rígida, dominante y sumisa, sea cual sea su género. Una persona con esta característica, en efecto, duplica su repertorio de reacciones y puede relacionarse con el mundo partiendo de un abanico de posibilidades mucho más rico y variado.

8. Generalmente se piensa que las personas creativas **son rebeldes e independientes**. Sin embargo, es imposible ser creativo sin haber interiorizado primero un campo de la cultura. Y una persona debe creer en la importancia de tal campo para aprender sus reglas; por tanto debe ser, en cierta medida, **tradicionalista**. Así, es difícil ver cómo una persona puede ser creativa sin ser tradicional y conservadora y, al mismo tiempo, también rebelde e iconoclasta.
9. **La mayoría de las personas creativas sienten gran pasión por su trabajo, aunque también pueden ser sumamente objetivas con respecto a él.** La energía generada por este conflicto entre apego y desapego se hace evidente en los creativos. Sin pasión, pronto perdemos el interés por una tarea difícil. Pero si no somos objetivos en lo tocante a ella, nuestro trabajo no podrá ser muy bueno y carecerá de credibilidad.



10. **La apertura y sensibilidad de los individuos creativos a menudo los expone al sufrimiento y el dolor, pero también a una gran cantidad de placer.** El sufrimiento es fácil de entender. La mayor sensibilidad puede provocar desaires y ansiedades que los demás no sentimos habitualmente. Cuando la persona está trabajando en la materia de su especialidad, las preocupaciones y cuidados desaparecen, reemplazados por una sensación de dicha. Quizás la cualidad más importante, la que está presente de forma más constante en todos los individuos creativos, es la capacidad de disfrutar el proceso de creación por sí mismo.

### Cinco Etapas del Proceso Creativo

Csikszentmihalyi contempla que la visión en cinco etapas del proceso creativo puede ser demasiado simplificada y resultar engañosa, pero ofrece una forma relativamente válida y simple de organizar las complejidades que dicho proceso encierra. No obstante, esclarece que las cinco etapas no son excluyentes entre sí, sino que se superponen y reiteran varias veces antes de que el proceso quede completado. Las cinco etapas del proceso creativo son:

1. ***Aparición de los problemas.*** Hay tres fuentes principales de las que surgen los problemas: las experiencias personales, las exigencias del dominio, y las presiones sociales, las cuales presentan la sensación de que existe algún conflicto o tensión, una tarea a realizar.

2. ***La incubación.*** Esta ha sido considerada la parte más creativa del proceso creativo. Csikszentmihalyi postula la posibilidad de un procesamiento de la información en paralelo, a nivel subconsciente, pero no solo restringido a términos mentales, sino que la incubación se extiende al



ámbito y al dominio, los cuales la mente ha interiorizado desde la consciencia.

3. **Intuición o experiencia "AJÁ!"**, tiene lugar cuando una conexión inconsciente entre ideas encaja tan bien que se ve forzada a salir de la consciencia.

4 y 5. **Evaluación y elaboración**. A estas etapas él refiere como "el 99% de transpiración", pues es el momento de comprobar si la idea tiene sentido en las conexiones alcanzadas hasta el momento. La evaluación dependerá en cada caso, el científico hará sus cálculos, el pintor se aparta del lienzo para observarlo críticamente, y así. En tanto, la elaboración supone para Csikszentmihalyi el cumplimiento de cuatro condiciones importantes: (a) debe prestarse mucha atención al trabajo que se realiza, y estar atento a cuándo surgen de la interacción con el medio, nuevas ideas o intuiciones; (b) prestar atención a las propias metas y sentimientos; (c) mantener el contacto con el conocimiento del dominio; (d) en las etapas posteriores al proceso, es muy importante escuchar a los colegas del ámbito.



## 5. LA CONDUCTA MOTIVADA



Toda conducta humana tiene un motivo que la orienta. Cuando una persona realiza un comportamiento, está guiado por un objetivo, por una meta. El objetivo de la conducta puede ser conocido por todos, ser claro y evidente. Se va al supermercado con el objetivo de comprar leche para el desayuno de mañana. Pero la conducta puede tener objetivos implícitos, que no son evidentes ni tan siquiera para la persona que realiza la conducta. Se va al supermercado a comprar leche pero también para salir de casa y evitar darle la merienda al hijo pequeño de 2 años que come muy mal.

La conducta puede estar dirigida por objetivos que se han automatizado y de los que ya no nos damos cuenta. Cuando realizamos un trayecto de coche muy conocido, no nos planteamos la ruta por la que tenemos que ir, lo realizamos sin darnos cuenta. En una nueva ciudad, tenemos que ir planteándonos pequeñas metas durante el trayecto hasta que llegamos a completarlo.

Necesitamos metas para dar sentido a lo que hacemos, a veces somos conscientes de ellas y otras veces no. En algunos casos nos los planteamos con detenimiento ¿Qué estudio, medicina o ingeniería?, otras veces no, nos casamos tenemos hijos y compramos un piso porque es lo que culturalmente hacen las personas que nos rodean.



¿Cuándo surgen los problemas emocionales en relación con el planteamiento consciente o no de las metas y objetivos de nuestro comportamiento? Fundamentalmente en dos casos:

2. Cuando no somos capaces de tener objetivos y metas en nuestra vida y la experiencia es de vacío.
3. Cuando son tantas las metas que nos planteamos, que incluso entran en contradicción y conflicto y entonces predomina la experiencia de confusión.

### **1. La experiencia de vacío.**

Para explicar la experiencia voy a reproducir literalmente lo que cuenta Antonio Semerari, psicoterapeuta:

*"Para intuir la experiencia intentemos imaginar el clima interior de un domingo por la tarde, estando solo, mientras fuera llueve y no hay nada que hacer"*

Leamos la transcripción de un dialogo real que nos aporta Semerari:

- *Estos días me ocurre, desde que no tengo que ir a casa de Giovanni, una cosa extraña. Cuando termino el trabajo a las cinco tengo una terrible sensación de vacío.*
- *¿Siente la ausencia de Giovanni?*
- *No, no es un vacío de ausencia...es un algo interior, como si no tuviera una dirección, no sé donde ir.*
- *¿Cómo se siente emocionalmente?*
- *No es un sufrimiento, es realmente una nada. No se como emplear mis energías, me siento sin energías.*



- *¿Se siente sin energías o no sabe como emplearlas? Quiero decir, ¿tiene una sensación de inquietud, una necesidad de moverse, o...?*
- *A veces sí, tengo esta falta de cosas por hacer, a veces me siento sin energía, una sensación de aflojamiento. Es extraño, con Giovanni me sentía llena de cosas por hacer, hasta el punto de sentirme ahogada -obligada a hacer-. Cuando está Giovanni me siento obligada, y pienso lo bonito que sería estar sola, leer, salir si me apetece, estar en el sofá escuchando música... Cuando no está me siento una nada.*
- ¿Qué piensa cuando se siente una nada?
- **No se me organiza la mente. Es como si me disgregara. No consigo tener deseos.**
- ¿ No intenta combatir este estado?
- **Anteayer me forcé a ir a la Universidad, estaba contenta de haber decidido algo. Apenas entré tuve la sensación de cosas artificiales, de falsedad, de postizo.**

Una característica destacada de la sensación de vacío es que no se es capaz de percibir adecuadamente las emociones. Las cosas que nos suceden no provocan ninguna emoción reconocible. Ni nos alegran, ni entristecen los acontecimientos de la vida. Cuando tenemos que elegir entre distintas alternativas, por ejemplo viajar a Italia, comprar un coche o una televisión de última generación dudamos intensamente, porque todo nos da igual. Ninguna alternativa resuena en nuestro estomago, nos emociona, ilusiona lo suficiente como para tomar una decisión. El premio Príncipe



de Asturias 2005 el neurocientífico Antonio Damasio llama a esto la "hipótesis del marcador somático". Así lo explica en su libro "El error de Descartes".

*La hipótesis del marcador somático, un ejemplo de cómo las emociones nos ayudan a tomar decisiones.*



Jaime se levantó esta mañana como todos los días, puso la radio y se fue a duchar. El noticiero matinal informa que para el día de hoy están previstas varias manifestaciones en Madrid. Jaime sabe lo que esto supone, atascos de tráfico, llegará tarde, la bronca del jefe, tendrá que quedarse esa tarde alguna hora más, precisamente hoy que tiene previsto ir con un grupo de amigos a ver un concierto de Sabina y había quedado por la tarde para tomar unas copas.

Pero hoy ha decidido llegar a tiempo y baraja distintas alternativas:

1. Ir en metro, pero tiene que hacer muchos transbordos y no hay parada cerca de su trabajo.
2. Tomar la ruta de la M-40, aunque es más larga espera que esté despejada. Además es posible que mucha gente haya pensado lo mismo.
3. Coger el autobús y el metro.
4. Pedirle la moto a su vecino que hace tiempo que ya no la usa, pero eso supone tenerlo todas las tardes de visita y es un poco pesado.
5. Sacar su bicicleta, el inconveniente es que con este calor cuando llega tiene que volver a ducharse y al final termina incorporándose a mesa de trabajo más tarde.
6. Ir en su coche.



Jaime que es una persona muy racional decide hacer una lista de los pros y contras de cada alternativa. Compara, ventajas, desventajas. Se da cuenta de que lo que puede ser bueno por una razón por otro lado no lo es. Lleva más de una hora y no ha tomado aun la decisión. Sin duda ya se le ha hecho tarde.

Paco, compañero de Jaime que ya ha vivido situaciones semejantes otras veces, no pretende ser tan racional sabe que tiene poco tiempo y que la decisión tiene que ser rápida. No quiere verle la cara de disgusto a su jefe.

Algo le dice en su cuerpo, tiene un sentimiento desagradable cuando piensa en la alternativa de la M-40, así que descarta esta opción. Algo parecido le pasa cuando piensa en el autobús. Tiene que elegir entre el metro o su propio coche. Ahora piensa que son varios transbordos, que es hora punta y que hay mucha gente y que además no hay parada cerca de su trabajo. Decide tomar su coche, piensa que muchas veces los medios de comunicación magnifican las manifestaciones y que no será para tanto.

Paco decide coger su coche y llegó a las ocho en punto.  
Jaime sigue aun pensando cual es la decisión más racional.

La hipótesis del marcador somático nos dice que cuando tenemos que elegir entre varias alternativas la resonancia emocional, ese sentimiento desagradable en las entrañas que nos dice, que esta opción no me gusta y que nos lleva a eliminar esa posibilidad, es una ayuda útil para tomar decisiones correctas. Es lo que le ha pasado a Paco en el ejemplo, cuando descarta la opción de la M-40 o la del autobús, teniendo que elegir racionalmente solo entre dos



alternativas y no entre 6 como le ocurre a Jaime. De alguna manera, simplificando, Damasio nos viene a decir que prestemos atención a lo que nos dice nuestro cuerpo.

Sabemos que la experiencia de vacío nos vuelve dubitativos y con dificultades para tomar decisiones. ¿Cómo intentan paliar las personas esta sensación? Varias son las maneras con las que se intenta evitar.

1. Hay los que en el intento de "sentirse" buscan las emociones fuertes. Los aventureros.
4. Los hay quien en el intento de buscar un sentido a su vida se convierten en personas altruistas y se adhieren a todas las causas perdidas.
5. Otros se entregan a una afición de manera tan denodada que corren el riesgo de terminar siendo una patología. La ludopatía sería una variante.
6. Los hay que viven la vida ajena como si se tratara la suya. Disfrutan cotilleando, conocen la vida de los personajes famosos al detalle.
7. Los hay que llenan su vacío provocando en los demás todo tipo de malentendidos y disputas, es su manera de soportar el tedio.
8. Hay quien decide volver a empezar, empieza a estudiar y se prepara para un nuevo trabajo. Hace una carrera.
9. Hay quienes hacen de su salud el fin de su existencia, van de un médico a otro, se leen todos los libros y revistas sobre prevención y vida saludable, solo comen alimentos "saludables".

Se podrían seguir dando ejemplos.



**2. Cuando son tantas las metas que nos planteamos, que incluso entran en contradicción y conflicto y entonces predomina la experiencia de confusión.**



Las personas nos podemos encontrar ante un conjunto tal de tareas que nos pueden desbordar, no sabemos por cual empezar, es difícil establecer prioridades. Ser capaces de empezar una tarea y terminarla para después pasar a la otra, sabiendo que nos quedan cosas por hacer, es una habilidad personal que requiere una gran capacidad para planificarse, pero sobre todo, va acompañada de un conjunto de experiencias emocionales que vamos a clasificar en tres apartados:

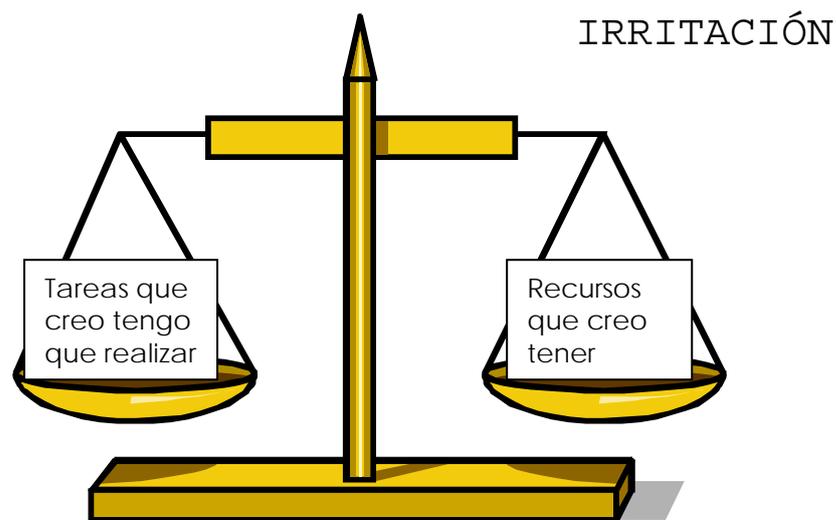


1. **Sensación de vigor y confianza:** cuando el balance inmediato e intuitivo entre como vemos el conjunto de tareas que tenemos que hacer y cuáles son los recursos que creemos tener. El balance es a favor de los recursos.



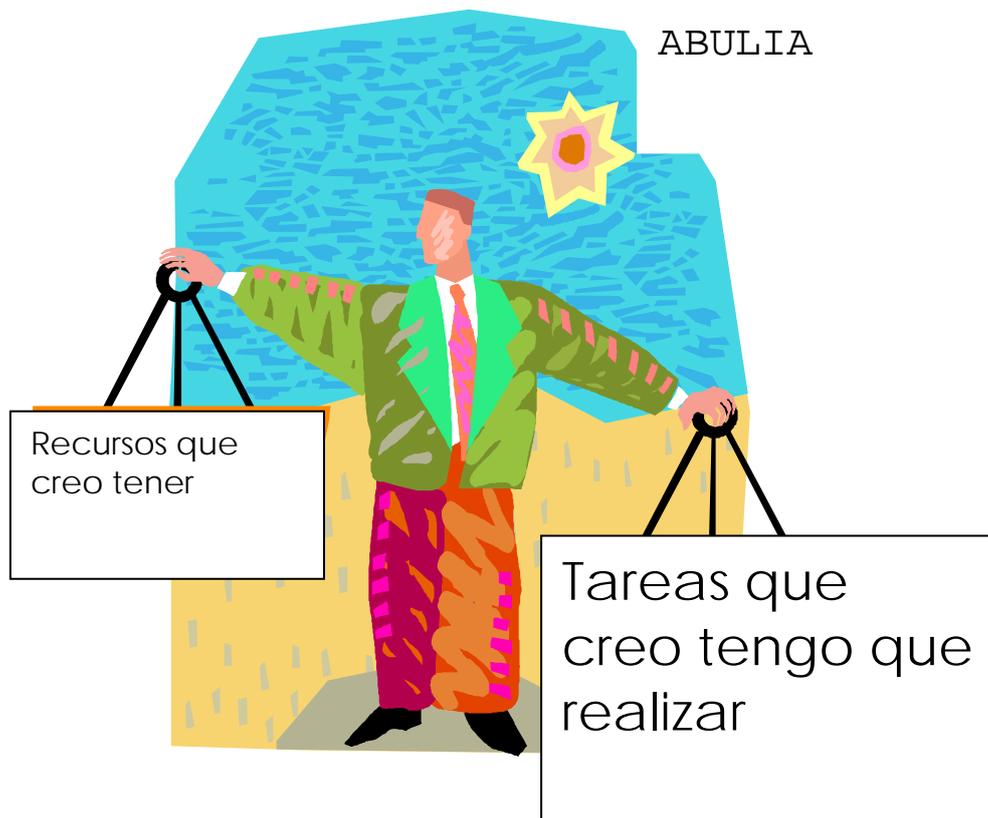


2. **Sensación de irritación:** el balance entre los recursos que creo tener y las tareas que creo tengo que realizar es incierto. Se tiene la certeza de tener los recursos justos, sin el margen suficiente para resolver las posibles las dificultades añadidas que puedan surgir.





**3. Sensación de profunda abulia:** cuando las tareas que creo tengo que realizar superan ampliamente a lo que creo son mis recursos se produce la sensación de falta de voluntad o pérdida notable de energía.





Cuando creemos que son demasiadas tareas las que tenemos que hacer se puede producir la sensación de agobio, confusión, no sabemos por donde empezar y como. En estos casos se puede recurrir a una técnica que llamamos:

### Estrategia de Augusto

Augusto era un personaje que existió realmente, era campesino, especializado en la podadura de los olivos. Decía Augusto que cuando debe centrarse en la podadura de cientos de árboles de olivo, si tan sólo intentara imaginar todos los árboles que debería podar, renunciaría inmediatamente a su trabajo y correría a la cama a refugiarse. La única posibilidad de encontrar las fuerzas para afrontar el campo de olivos es imaginándose podándose un olivo cada vez. Es como si dejara de ver todos los otros olivos, sólo me concentro en el olivo que debo podar, así tengo la fuerza de un toro, un olivo tras otro.

(Extraído del libro de  
A.Semerari)

Augusto tuvo que realizar un ejercicio de concentración para delimitar el campo de su atención a aquello que realmente le interesaba, para poder emocionalmente llevar a cabo su tarea. Su imagen mental de cientos de olivos, la limitó a uno y la respuesta emocional de su cuerpo fue la sensación de fortaleza (toro). Con solo imaginar una parte de una tarea más global nos sentimos capaces de abordar



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

nuestra labor. Al día siguiente nos centraremos en la siguiente parte de la tarea.

I  
FLUIR.

Los mejores momentos de nuestra vida, no son momentos pasivos, receptivos o relajados (aunque tales experiencias también pueden ser placenteras si hemos trabajado duramente para conseguirlas) Los mejores momentos suelen suceder cuando el cuerpo y la mente de una persona han llegado hasta su límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil y que mereciera la pena.

**Flujo**

Va a examinar el proceso de conseguir felicidad gracias al control de nuestra vida interna.

El estado óptimo de experiencia interna es cuando hay orden en la conciencia. Esto sucede cuando la energía psíquica (o atención) se utiliza para obtener metas realistas y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar. La búsqueda de un objetivo trae orden a la conciencia porque una persona debe concentrar su atención en la tarea que está llevando a cabo y olvidarse momentáneamente de todo lo demás.

Una persona que ha conseguido controlar la energía psíquica y la ha utilizado conscientemente para obtener una meta no puede más que desarrollarse y convertirse en un ser más complejo.



### **Anatomía de la conciencia.**

La función de la conciencia es representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo de tal modo que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia. En este sentido funciona como una central telefónica para las sensaciones, las percepciones, los sentimientos y las ideas, estableciendo prioridades entre toda esa información diversa. Sin la conciencia seguiríamos "sabiendo" que sucede, pero reaccionaríamos de una manera refleja, instintiva. Con la conciencia podemos evaluar de forma deliberada lo que los sentidos nos dicen y responder según esta evaluación. Y también podemos inventar información que no existía antes: puesto que tenemos conciencia podemos soñar despiertos, podemos mentir y también escribir bellos poemas o teorías científicas.

### **Los límites de la conciencia.**

Podemos manejar como máximo siete señales informativas. Podemos comprimir los datos en unidades más complejas (palabras, conjuntos rítmicos) pero solo somos capaces de manejar 7 unidades. Este es el ancho de nuestra conciencia

### **La atención como energía psíquica.**

La información entra en la conciencia ya sea porque hemos centrado la atención en ella o como resultado de



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

nuestros hábitos basados en las instrucciones sociales o biológicas.

A pesar de sus grandes poderes, la atención no puede superar los límites anteriormente descritos. No puede percibir o mantener enfocada más información de la que puede ser procesada de forma simultánea.

La señal de que una persona controla la conciencia es que tiene la habilidad de centrar su atención a voluntad, que puede evitar las distracciones y concentrarse tanto tiempo como lo necesite para alcanzar su objetivo, y no más.

Cada persona distribuye su limitada atención ya sea centrándola intencionadamente como un rayo de energía o dispersándola en movimientos aleatorios (TDAH). La atención determina lo que aparecerá o no en la conciencia.

### **Entrar en la personalidad**

La experiencia depende de la manera con la que disponemos de la atención para enfocar unas cosas u otras. Esto a su vez depende de los objetivos, metas y formas de entender las cosas que están en nuestra personalidad

### **La entropía psíquica: el desorden en la conciencia.**

Una de las principales fuerzas adversas que afectan a la conciencia es el desorden psíquico, es decir, cuando la información entra en conflicto con las intenciones previamente existente o cuando nos distrae y nos impide llevarlas a cabo. Damos a esta condición muchos nombres, según como la vivamos: dolor, miedo, rabia, inquietud o celos.



Cuando la información desorganiza la conciencia al amenazar sus metas, sucede el desorden interior, o entropía psíquica.

La atención se centra sobre aquellas informaciones (pensamientos negativos, emociones, estados del cuerpo) de manera que actúan provocando interferencias sobre nuestras metas. **No dejan espacio en la conciencia** para la realización de acciones más provechosas, que provoquen crecimiento.

### **Orden en la conciencia: flujo.**

El estado opuesto de la condición de entropía psíquica es la experiencia óptima. Cuando la información que llega a la conciencia es congruente con nuestras metas, la energía psíquica fluye sin esfuerzo. La retroalimentación positiva fortalece la personalidad y la atención es más libre para enfocarse en el entorno exterior e interior

La atención (energía psíquica) puede emplearse libremente para lograr las metas de una persona porque no hay ningún desorden que corregir, ni ninguna amenaza para la personalidad de la que haya que defenderse, entonces se produce el estado de EXPERIENCIA DE FLUJO.

### **La complejidad y el crecimiento de la personalidad.**

Tras una experiencia de flujo la organización de la personalidad es más compleja de lo que había sido antes. La complejidad es el resultado de dos procesos psicológicos: la diferenciación y la integración.



Diferenciación: la personalidad se vuelve más diferenciada como resultado del flujo, porque al superar un desafío la persona se siente, inevitablemente más capaz, más experta.

Integración: cada uno de los componentes especializado se integra en un todo coherente e interdependiente.

El flujo ayuda a integrar la personalidad, los pensamientos, las intenciones, los sentimientos y todos los sentidos se enfocan hacia la misma meta. Una personalidad que únicamente se diferencia, y que no se halla integrada, puede lograr grandes éxitos individuales pero corre el riesgo de envilecerse con el egoísmo. Por lo mismo, alguien cuya personalidad se base exclusivamente en la integración se sentirá conectada y segura, pero no tendrá una individualidad autónoma.

## **2. DISFRUTE Y CALIDAD DE VIDA**

Hay dos estrategias principales que podemos adoptar para mejorar la calidad de vida:

1ª Intentar que las condiciones externas estén de acuerdo con nuestras metas.

2ª Cambiar nuestra experiencia de las condiciones externas para adaptarlas a nuestras metas



### **Placer y disfrute:**

Placer es un sentimiento de satisfacción que uno logra cuando la información en la conciencia nos dice que hemos conseguido cumplir con las expectativas controladas por los programas biológicos o por el condicionamiento social.

El placer es un componente importante de la calidad de vida, pero por sí mismo no trae la felicidad. El sueño, el descanso, el alimento y el sexo nos ofrecen reconstituyentes experiencias homeostáticas que ordenan de nuevo la conciencia después de que la intrusión de las necesidades del cuerpo hayan provocado entropía psíquica. Pero no producen crecimiento psicológico, no agregan complejidad a la personalidad. El placer nos ayuda a mantener el orden, pero, por sí mismo, no puede crear un nuevo orden en la conciencia.

El disfrute ocurre cuando una persona no solamente ha cumplido alguna expectativa anterior o satisfecho una necesidad o un deseo, sino también cuando ha ido más allá de lo que él o ella se habían programado y logran algo inesperado, tal vez algo que nunca habían imaginado.

Una persona puede sentir placer sin realizar esfuerzo alguno, pero es imposible disfrutar de una conversación, de un libro o de un partido de tenis a menos que la atención esté totalmente centrada en esa actividad. El placer es tan evanescente, la personalidad no crece como consecuencia de las experiencias placenteras.



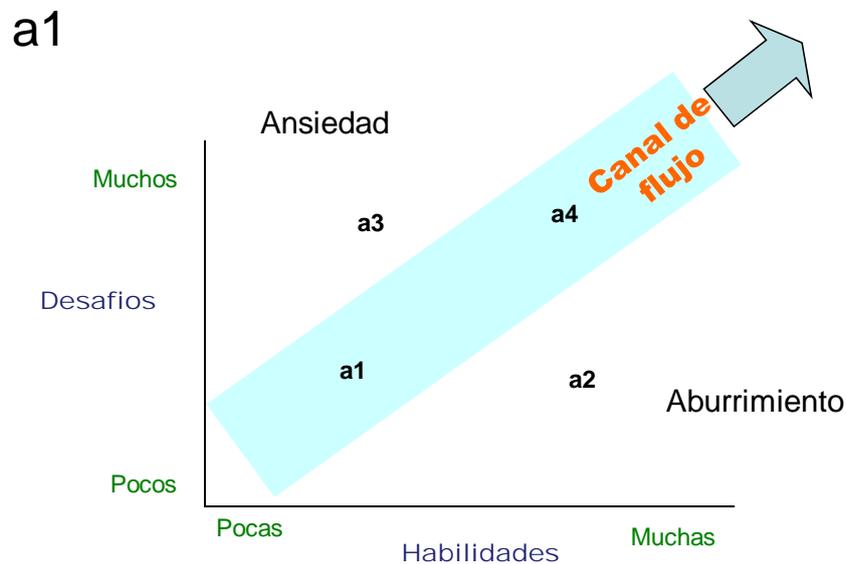
### **Elementos del disfrute:**

1. La experiencia suele ocurrir cuando nos enfrentamos a tareas que tenemos al menos una oportunidad de lograr.
2. Debemos ser capaces de concentrarnos en lo que hacemos.
3. La tarea tiene unas metas claras.
4. Ofrece una retroalimentación inmediata.
5. Uno actúa sin esfuerzo, con una profunda involucración que aleja de la conciencia las preocupaciones y frustraciones.
6. Hay un sentimiento de control sobre las acciones.
7. Desaparece la preocupación por uno mismo (por la personalidad, este término se utiliza en sentido coloquial). Paradójicamente el sentimiento acerca de la propia personalidad surge más fuerte después de la experiencia de flujo.
8. Se altera el sentido de la duración del tiempo: las horas pasan en minutos y los minutos pueden prolongarse hasta parecer horas.



## Una actividad desafiante que requiere habilidades

### LA EXPERIENCIA DE FLUJO



La experiencia óptima ocurre dentro de secuencias de actividades que se hallan dirigidas hacia una meta y reguladas por normas, actividades que requieren el empleo de energía psíquica y que no pueden realizarse sin las habilidades adecuadas. La actividad no necesita serlo en el sentido físico.



## **Acción y conciencia**

Las personas están tan involucradas en lo que están haciendo que la actividad llega a ser algo espontáneo, casi automático; dejan de ser conscientes de sí mismo como seres separados de las acciones que están realizando

*"Te sientes totalmente concentrada. La mente no divaga, no piensas en otras cosas; estás totalmente involucrada sientes relajada, cómoda, llena de energía"*

Flujo: su sentido es de algo que se mueve sin esfuerzo. Aunque la experiencia de flujo parezca suceder sin esfuerzo, está lejos de ser así. Frecuentemente requiere de un vigoroso esfuerzo físico o de una actividad mental altamente disciplinada. En el flujo no hay necesidad de reflexionar, la acción nos lleva hacia delante como por ensalmo

## **Metas claras y retroalimentación inmediata**

Casi cualquier tipo de retroalimentación puede ser agradable, siempre que esté lógicamente relacionada con la meta en que uno tiene empleada su energía psíquica.

## **La concentración sobre la tarea actual**

Mientras dura, uno es capaz de olvidar todos los aspectos desagradables de la vida. Este aspecto del flujo es un subproducto importante del hecho de que las actividades agradables requieren de un enfoque total de la atención en



## **CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

la tarea presente, ay así no queda espacio alguno en la mente para informaciones que no sean relevantes. En la existencia cotidiana somos presa de pensamientos y preocupaciones que se entremeten sin desearlo en la

conciencia. Puesto que la mayoría de los trabajos, y la vida domestica en general, carecen de demandas urgentes de experiencias de flujo, la concentración rara vez es tan intensa como para que las preocupaciones y las inquietudes puedan descartarse automáticamente. Por consiguiente, el estado mental ordinario tiene episodios inesperados y frecuentes de entropía que se inmiscuye en el funcionamiento armónico de la energía psíquica. Esta es la razón por la cual el flujo mejora la calidad de la experiencia.

Las demandas claramente estructuradas de la actividad imponen orden y excluyen las interferencias de desorden de la conciencia

### **La paradoja del control**

Hay un aumento considerable de la sensación de control. Habitualmente, para explicar la motivación de aquellos que disfrutan con actividades peligrosas se recurre a algún tipo de necesidad patológica: tratan de exorcizar alguna frustración profunda. La emoción positiva que ellos disfrutan es la sensación perfectamente saludable de ser capaz de controlar unas fuerzas potencialmente peligrosas. Lo que hace disfruta no es el sentimiento de tener el control, sino el sentimiento de ejercer ese control en situaciones difíciles.

### **La pérdida de autoconciencia.**

Cuando una actividad acapara plenamente la conciencia, no queda libre atención suficiente que permita



## **CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

que una persona piense acerca del pasado o del futuro. Hay un tema que desaparece de la conciencia y que merece una mención especial, porque en la vida normal dedicamos mucho tiempo a pensar sobre él: nuestra propia

personalidad. Se produce una sensación de pérdida del sí mismo que viene acompañada por un sentimiento de unión con el entorno, bien sea en la montaña, formando parte de un equipo, o.....

En el flujo no hay lugar para el escrutinio de uno mismo. Puesto que las actividades agradables tienen unas metas claras, unas reglas estables, y los desafíos están bien equiparados a las habilidades, hay pocas oportunidades para que la persona se vea amenazada.

La ausencia de la personalidad en la conciencia no significa que la persona en flujo haya abandonado el control de su energía psíquica.

La pérdida de la autoconciencia no involucra una pérdida de la personalidad y, desde luego, no es una pérdida de la conciencia, sino que tan solo es una pérdida de la conciencia de la personalidad. Ser capaces de olvidarnos temporalmente de quiénes somos parece ser muy agradable. Cuando no estamos preocupados por nuestras personalidades, realmente tenemos la oportunidad de expandir el concepto de quiénes somos. La pérdida de autoconciencia puede llevar a la transcendencia, un sentimiento de que se han sobrepasado los límites de nuestro yo.

### **La experiencia autotélica, la transformación del tiempo.**

La palabra autotélico deriva de dos palabras griegas, auto, que significa en sí mismo, y telos, que significa finalidad. Se refiere a una actividad que se contiene en sí misma, que se realiza no por la esperanza de ningún beneficio futuro, sino



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

simplemente porque hacerlo es en sí la recompensa. Dar clase a los niños para convertirlos en buenos ciudadanos no es autotélico, mientras que dar clase porque uno se divierte al interactuar con ellos sí.

La mayoría de actividades de disfrute no son naturales, requieren de un esfuerzo inicial que nos cuesta realizar, Pero una vez que la interacción comienza a ofrecer retroalimentación a las habilidades de la persona, empieza a ser intrínsecamente gratificante.

Muchas personas sienten que el tiempo que pasan en su trabajo está, esencialmente, malgastado; no están integradas en él y la energía psíquica que invierten en ello no sirve para fortalecer su personalidad. Algunas personas también creen que el tiempo libre se malgasta. El ocio nos ofrece un respiro del trabajo, aunque generalmente consiste en absorber información pasivamente sin emplear ninguna habilidad ni explorar nuevas oportunidades para actuar. Como resultado la vida pasa en una secuencia de experiencias ansiosas o aburridas sobre las cuales la persona no tiene ningún control.

La experiencia se justifica en su presente, no por metas futuras. Metas intrínsecas de la tarea no extrínsecas e impuestas.



## 6. DESARROLLO DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL.

La investigación del desarrollo de la competencia emocional nos ayuda a conocer la evolución de las capacidades de regulación y expresión de las emociones y la capacidad de manejar las relaciones. Esta evolución se produce de manera gradual a lo largo de la infancia y de la adolescencia.

EDAD	REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES	EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES	CONTROL DE LAS RELACIONES EMOCIONALES
Primer año de vida	-Tranquilizarse - Regular la atención para coordinar acciones - Contar con el apoyo de los cuidadores en momentos de estrés	-Aumento de la expresión no verbal de las emociones en respuesta a estímulos bajo el control del niño y de otras personas	-Aumento de la discriminación de las emociones expresadas por los demás. -Jugar siguiendo turnos (por ejemplo, en el juego del "cucú") -Referencia social
Segundo año de vida	-Conciencia creciente de sus propias respuestas emocionales -Irritabilidad cuando los padres ponen límites a la expresión de las necesidades de autonomía	-Aumento de la expresión verbal de los estados emocionales. -Aumento de la expresión de emociones relacionadas con la autoconciencia y la autoevaluación, como la vergüenza, el orgullo o la timidez	-Previsión de los sentimientos hacia los demás -Empatía rudimentaria -Conducta altruista
Preescolar (2-5 años)	-Uso del lenguaje (en el discurso interno y en la comunicación con otros) para regular las emociones	-Aumento de la expresión de emociones fingidas al burlarse y al jugar.	-Aumento de la comprensión de las emociones que sienten otras personas -Conciencia de que la expresión falsa de emociones puede engañar a los demás acerca de los propios sentimientos
Jardín de infancia (5-7 años)	-Regulación de emociones relacionadas con la autoconciencia (por ejemplo, vergüenza) -Más autonomía en	Exhibición de una fachada emocional "guay" delante de los compañeros	-Aumento del uso de aptitudes sociales para aumentar las emociones propias y ajenas. -Comprensión de guiones



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

	relación con los cuidadores al regular las emociones.		emocionales consensuados
--	---	--	--------------------------

Infancia media (7-10 años)	-Preferencia por una regulación autónoma de los estados emocionales en lugar de implicar en ello a los cuidadores -Uso de estrategias de distanciamiento para manejar las emociones cuando el niño tiene poco control sobre una situación	-Uso creciente de la expresión emocional para regular las relaciones	-Conciencia de sentir varias emociones en relación con la misma persona. -Uso de información sobre emociones propias y ajenas en múltiples contextos como ayuda para formar y mantener amistades
Preadolescencia (10-13 años)	-Aumento de la eficacia en la identificación y el uso de múltiples estrategias para regular las emociones y controlar el estrés de una manera autónoma	-Distinción entre la expresión emocional genuina con los amigos íntimos y la expresión emocional controlada con otras personas	-Comprensión creciente del papel de los roles sociales y los guiones emocionales en la formación y el mantenimiento de amistades
Adolescencia (más de 13 años)	-Conciencia cada vez mayor de los ciclos emocionales (como sentirse culpable por estar enfadado) -Uso de estrategias cada vez más complejas para regular las emociones de una manera autónoma -Estrategias de autorregulación basadas cada vez más en principios morales	-Uso de estrategias de presentación personal para controlar la impresión que se causa en los demás	-Conciencia de la importancia de la franqueza emocional mutua y recíproca en la formación y el mantenimiento de amistades

Fuente: Adaptada de Saarni, C. (2000), págs. 75-76

### EL PRIMER AÑO DE VIDA

Durante el primer año de vida, los niños desarrollan unas técnicas rudimentarias para tranquilizarse y regular sus emociones, como mecerse o comer, así como para regular su atención y coordinar sus acciones con las de los que les cuidan para tranquilizarse en situaciones aflictivas.

Los niños expresan interés desde el nacimiento: mantienen la atención o el disgusto en respuesta a sabores u olores repulsivos, sonrían como reflejo de la sensación de



## **CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

placer en respuesta a la voz humana, se ponen tristes o enfadados cuando se les retira un juguete para morder. Al

final del primer año aprenden las emociones que deben expresar prestando atención a las respuestas emocionales de quienes les cuidan.

### **SEGUNDO AÑO DE VIDA**

Durante el segundo año de vida, los niños van siendo más conscientes de sus propias respuestas emocionales. Se muestran irritables cuando los padres les impiden explorar o hacer cosas autónomamente.

En esta época aumenta la expresión verbal de sus estados emocionales, y expresan más emociones relacionadas con la autoconciencia y la autoevaluación (vergüenza, orgullo, timidez). Esto es así porque su capacidad cognitiva ya les permite empezar a verse desde el punto de vista de otras personas.

Ya pueden adivinar los sentimientos que tendrán los demás en situaciones concretas, y manifiestan una empatía y una conducta altruista rudimentarias.

### **PREESCOLAR (2-5 AÑOS)**

En estos años el lenguaje cobra mayor importancia a la hora de regular emociones, tanto dentro de sí mismos como en las conversaciones con otros.

Aumentan las emociones fingidas al burlarse y al jugar.

Son más conscientes de que pueden engañar a los demás expresando emociones falsas, y su empatía y conducta altruista son más complejas.

### **JARDIN DE INFANCIA (5-7 AÑOS)**

En estos años ya regulan mejor las emociones relacionadas con la autoconciencia, como la vergüenza, y ya es más autónoma respecto de sus cuidadores.

Usan más y más aptitudes sociales para afrontar las emociones propias y ajenas, y van comprendiendo los guiones emocionales consensuados, y de su papel en esos



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

guiones (lo que debe hacer, cómo comportarse, qué expresar)

**INFANCIA MEDIA (7-10 AÑOS)**

Ya prefieren regular sus estados emocionales de manera autónoma. Si se encuentran con situaciones exigentes emocionalmente en las que sienten que no tienen suficiente control, aprenden a distanciarse.

Se utilizan más las expresiones emocionales para regular aproximación y distancia con los demás, y además se dan cuenta de que pueden sentir emociones conflictivas en relación con la misma persona, pueden estar enfadados con alguien que les gusta. Información y recuerdos sobre emociones propias y ajenas pueden servir de ayuda para formar y mantener amistades.

**PREADOLESCENCIA (10-13 AÑOS)**

Cada vez son más hábiles en el uso de múltiples estrategias de regulación de sus emociones y control del estrés de manera autónoma. Ya distinguen entre expresión emocional genuina (con amigos íntimos) y expresión controlada (con otras personas).

Comprenden también mejor los roles sociales y los guiones emocionales en la formación y mantenimiento de amistades.

**ADOLESCENCIA (más de 13 AÑOS)**

Se da una conciencia cada vez mayor de ciclos emocionales complejos (como sentirse culpables por estar enfadado, avergonzado o asustado).

Regulan sus emociones de forma cada vez más autónoma, basándose en principios morales, creencias sobre lo que es correcto y bueno y lo que es erróneo y malo.

Paralelamente, son más conscientes que nunca de su capacidad para causar determinadas impresiones en los demás dependiendo de su manera de presentarse.



Con respecto a la formación y el mantenimiento de las amistades, también se dan cuenta de la importancia de la franqueza emocional mutua.

## **EL APEGO Y EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL**

Los niños que mantienen unas relaciones de apego seguras con las personas que les cuidan acaban desarrollando una buena competencia emocional. Para que el niño pueda desarrollar unas relaciones emocionales sólidas, sus padres deben responder a sus necesidades de seguridad y cuidados físicos y ser sensibles a las señales que emite el niño cuando desea que estas necesidades se satisfagan. Cuando esto se produce, los niños saben que sus padres les ofrecen una base segura desde la que poder explorar el mundo.

John Bowlby (1988), el autor que formuló inicialmente la teoría del apego, piensa que la conducta de apego está programada genéticamente, es esencial para la supervivencia de la especie y aparece en los niños de 6 meses a 3 años de edad cuando se enfrentan a un peligro. En estos casos buscan la proximidad de personas que les cuidan. Una vez se sienten reconfortados, vuelven a alejarse a continuar explorando su entorno.

Cuando estas circunstancias se repiten cada vez que el niño percibe una amenaza, con el tiempo el niño construye un modelo interno de las relaciones de apego basado en la forma en que abordan estos episodios quienes le cuidan en respuesta a sus necesidades de consuelo, proximidad y seguridad.

Las primeras experiencias de apego constituyen algo así como una plantilla para el posterior desarrollo de relaciones íntimas. Estos modelos internos nos permiten predecir nuestra conducta y la conducta de personas



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

importantes para nosotros en el contexto de nuestra relación con ellas.

Cassidy y Shaver (1999) en posteriores estudios confirmaron cuatro categorías o estilos de relación que presentan una continuidad a lo largo del ciclo vital, y que las relaciones significativas entre adultos se pueden clasificar en cuatro categorías equivalentes (ver tabla adjunta).

Los niños y las parejas con relaciones afectivas sólidas reaccionan ante sus padres o compañeros como si les ofrecieran una base firme y segura desde la que explorar el mundo. En estas relaciones los padres o compañeros son sensibles a las necesidades de sus hijos o parejas. Estas

		<b>ANSIEDAD</b>	
		Baja Positivo	Alta Negativo
		<b>MODELO DEL YO</b>	
<b>EVITACIÓN</b>	baja Positivo	<p><b>NIÑO-SEGURO ADULTO-SEGURO</b></p> <p>Seguro</p> <p>Niño autónomo Adulto autónomo Padres sensibles Estilo familiar adaptable</p> <p><b>ESTILO B</b></p>	<p><b>NIÑO-ANSIOSO AMBIVALENTE ADULTO-PREOCUPADO</b></p> <p>Inseguro</p> <p>Niño irritado/se aferra Adulto preocupado Disponibilidad irregular de los padres Estilo familiar enmarañado</p> <p><b>ESTILO C</b></p>
	Alta Negativo	<p><b>NIÑO-EVITADOR ADULTO-DESDEÑOSO</b></p> <p>Inseguro</p> <p>Niño evitador Adulto distante Padres rechazadores Estilo familiar desconectado</p> <p><b>ESTILO A</b></p>	<p><b>NIÑO-DESORGANIZADO ADULTO-TEMEROSO</b></p> <p>Inseguro</p> <p>Niño evitador/se aferra Adulto con conflictos de aproximación-evitación Padres maltratadores o ausentes Estilo familiar desorientado</p> <p><b>ESTILO D o A/C</b></p>

familias son adaptables y presentan vínculos flexibles.



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

Características de cuatro estilos de apego de niños y adultos.

Fuente: basada en Cassidy y Shaver (1999) y en Carr (2000b), pág 167

Este estilo de relación que acabamos de ver (A) está asociado a la autonomía. Por el contrario, los otros tres estilos están asociados a la sensación de inseguridad

Los niños cuyas relaciones afectivas se basan en la ansiedad ( C) buscan el contacto de sus padres tras una separación, pero no pueden obtener consuelo del mismo. Lloran y se aferran a sus padres o estallan en berrinches. Las parejas con este estilo de apego tienden a estar demasiado unidas, pero no se sienten satisfechas. Y las familias caracterizadas por unas relaciones afectivas de ansiedad tienden a estar enmarañadas y tener unos límites poco definidos.

Los niños cuyas relaciones afectivas se basan en la evitación (A) rehúyen el contacto con sus padres tras una separación y se enfurruñan. Las parejas con este estilo de apego tienden a ser distantes y a estar insatisfechas. Y las familias tienden a estar desconectadas y a tener unos límites impermeables.

Los niños con un estilo de apego desorganizado (D o A/C) muestran pautas de ansiedad y de evitación tras una separación. El apego desorganizado es un correlato común de los malos tratos y del abandono durante la infancia y de la ausencia o la muerte prematura de los padres. Las relaciones de las familias y parejas de este estilo desorganizado se caracterizan por los conflictos de aproximación-evitación, la alternancia entre el aferramiento y el enfado y la desorientación.



**Las relaciones de apego seguras son una característica esencial de la resistencia ante la adversidad.**

### **LA COMPETENCIA EMOCIONAL Y LA RESISTENCIA ANTE LA ADVERSIDAD**

Algunos niños manifiestan una resistencia emocional ante la adversidad y otros no (Ackerman y otros, 1999; Anderson y Cohler, 1987; Haggerty y otros, 1994; Luthar y otros, 1993; Masten y Coatsworth, 1998). Los que no lo hacen se enfrentan repetidamente a tensiones, retos, problemas y situaciones difíciles que sobrepasan su capacidad de afrontamiento en ausencia del apoyo social de sus figuras de apego y de otros miembros de su red de cuidadores y, en muchas ocasiones, en presencia de un grupo de compañeros que se apartan de la norma. En cambio, los niños que afrontan retos difíciles, que llegan al límite de su capacidad de afrontamiento y reciben un apoyo social continuo de sus figuras de apego, de los miembros de su red de cuidadores y de un grupo normal de compañeros, se ven fortalecidos tras sus encuentros con adversidades y muestran una resistencia considerable.

## **7. DOS MANERAS DE VER EL MUNDO: OPTIMISMO Y PESIMISMO.**

Es posible que con bastante frecuencia nos hagamos preguntas del tipo: ¿Es verdad que las personas lúcidas son más desgraciadas? Para ser feliz, ¿hace falta ser un poco simple? Cuando uno está atrapado en un conflicto que no puede resolver, ¿necesariamente tiene que pasar una depresión si quiere empezar a plantearse las cosas de otra



## **CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

manera? ¿Existe alguna razón, en el panorama social de hoy, para el optimismo? Cuando el mundo es a veces un lugar

más bien inhóspito, ¿cómo es que nos sentimos habitualmente bien y por qué no nos deprimimos más a menudo? ¿Se puede aprender a tener mejor humor? Para responder a todos estos interrogantes tendremos que hacer un análisis de las diferentes formas de ver el mundo e interpretar la realidad.

Una persona optimista es positiva y capaz de superar las dificultades. El optimismo es una actitud ante la vida que nos permite agradecer lo bueno y saber enfrentarnos a lo malo de la vida. El optimista siente esperanza ante un futuro mejor. Se ha comprobado que una persona que se enfrenta a su vida con optimismo goza de mayor salud. Lo positivo se contagia, el optimismo también.





Una persona optimista puede provocar en los demás una sonrisa, un cambio de humor, en general, una nueva respuesta más positiva ante la vida. Ser optimista no es ver la vida de color rosa ya que el optimista también ve lo negativo pero sabe ver lo positivo en las situaciones difíciles. Una persona optimista no se muestra victimista culpando a las circunstancias o a los demás de lo que le sucede. El/la optimista se responsabiliza de su vida y ve posibilidades donde otros no las ven.

El optimismo no es sólo un requisito para la supervivencia, sino además una condición indispensable para una vida plenamente humana: no es nada añadido ni propio de ilusos, sino una de las mejores armas para adaptarnos al medio y transformarlo. Se debe tener un enorme respeto a este mecanismo que permite que las personas sean capaces de superar el infortunio y construir y soñar el futuro.



Es característica definitoria de los pesimistas que se inclinen a pensar que lo desagradable durará siempre, o por lo menos muchísimo, socavarán cuanto se propongan hacer... y todo será por su culpa.



Los optimistas, que deben enfrentarse con los mismos golpes de este mundo, piensan de manera completamente opuesta. Tienden a pensar que la derrota es sólo un contratiempo pasajero, que sus problemas se reducen a esa única circunstancia. Los optimistas no atribuyen los contratiempos a su propia culpa, sino que los achacan a la mala suerte, los provocan otros o sencillamente suceden. Estas personas no se desconciertan frente a la derrota, enfrentados a un problema, perciben que allí se les presenta un reto y lo intentan otra vez con más energía.

Estas dos formas de considerar los problemas tiene sus consecuencias. Diversos estudios demuestran que los pesimistas se rinden más fácilmente y se deprimen con mayor frecuencia. También ha quedado probado que a los optimistas les va mejor en los estudios, en el trabajo y en el deporte. Cuando los optimistas aspiran a un cargo, tienen más posibilidades de triunfar que los pesimistas. Gozan de una salud bastante buena. Envejecen bien, mucho más libres que el común de las personas, de los males físicos propios de la edad. La evidencia sugiere asimismo que podrán vivir más tiempo.



### **El aprendizaje del optimismo**

Si bien una actitud pesimista puede parecer permanente, se han encontrado formas de eludir el pesimismo. En realidad, los pesimistas pueden llegar a ser optimistas aprendiendo toda una batería de habilidades cognitivas.



La actitud optimista se gesta en la infancia a través del ejemplo de nuestros padres. Muy probablemente si tuvimos un padre o una madre muy negativos o pesimistas, ello nos influiría porque los niños imitan el comportamiento de sus padres. Aunque, tenemos un gran potencial para cambiar nuestras actitudes y aprender a afrontar la vida con mayor optimismo. La educación familiar y cultural nos influye pero no nos determina. Hay personas que deciden reaccionar y rebelarse contra el comportamiento negativo de su familia, convirtiéndose en todo lo contrario, más positivas y optimistas.

Los hábitos mentales no tienen por qué ser permanentes. Uno de los hallazgos más significativos hechos por la psicología en los últimos años es que los individuos pueden elegir su manera de pensar.

## **8. RESILIENCIA: ACTUAR FRENTE A LA ADVERSIDAD.**

El concepto de Resiliencia es un término nuevo que tomó notoriedad a partir de la década del 80 (por lo tanto muy reciente) y que comenzó a circular a través de diversas publicaciones de estudios realizados en especial en chicos y jóvenes. Los científicos se preguntaban como de chicos maltratados o abandonados o de adultos que habían estado en campos de concentración nazis, podían sobrevivir personas honorables y creativas.

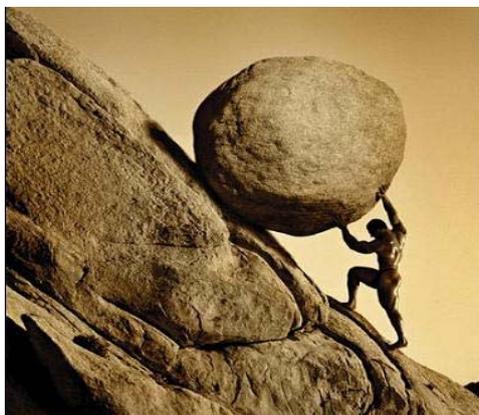


La **resiliencia** correspondería a la **capacidad humana de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecida o, incluso, transformado** (Grotberg, 1996; en Bertrán, Noemí, Romero, 1998). Esta capacidad es sometida a prueba, o más bien dicho se activa frente a situaciones de estrés severo y prolongado, lo que generaría a su vez, una serie de condiciones que provocan mayor resistencia o vulnerabilidad.

La resiliencia no es un catálogo de las cualidades que puede poseer un individuo. Es un proceso que desde el nacimiento hasta la muerte, nos teje sin cesar, uniéndonos a nuestro entorno (Boris Cyrulnik, 2001). Obedece a un impulso vital innato del ser humano, que lo lleva a negarse a renunciar y, por otro lado, a unir su energía para salir adelante. Existe, por lo tanto, un espíritu bañado de superación que emerge al enfrentar situaciones que parecen insuperables.

#### Mito de Sísifo:

*"Un hombre que empuja una pesada roca cuesta arriba de una montaña, y poco antes de llegar a la cima -a pesar de usar toda su fuerza- se le escurre y cae al valle. Sin embargo, Sísifo, vuelve siempre a no escatimar esfuerzo por vencer al límite y, a duras penas, tolera la fatiga y se sobrepone".*





Por lo tanto, la *resiliencia* surgiría de la interacción entre los factores personales y sociales y se manifiesta de manera específica en cada individuo. Estas diferencias individuales, serían producto del procesamiento interno del ambiente (Kotliarenco, Dueñas, Cáceres, 1996; en Bertrán, Noemí, Romero, 1998).

Así, frente a circunstancias de mayor vulnerabilidad surgen ideas, habilidades, intuiciones, conocimientos e impulsos que reconectan con la vida, bajo el alero de este impulso a crecer y desarrollarse, aún en situaciones difíciles. Al mismo tiempo que hablamos de fortaleza como característica propia de la persona resiliente, también hay que destacar que se hace necesario hacer el duelo que implica la pérdida provocada por la situación adversa (la muerte de un hijo, de la pareja, de un trabajo, etc.) para, posteriormente, remontar dicha situación.

Es importante mencionar que existen **factores de riesgo**, los cuales consisten en situaciones estresantes (resultado de la interacción del individuo con el ambiente) que afectan la *vulnerabilidad* de una persona, entendiéndose por ésta última "la predisposición al desequilibrio de una persona". Entre estos factores de riesgo en la población infantil, encontramos: carga de responsabilidades, maltrato físico y psicológico, falta de atención médica, metodología de enseñanza que no permite al niño participar activamente, marginación por parte de profesores, situación de extrema pobreza, entre otros.

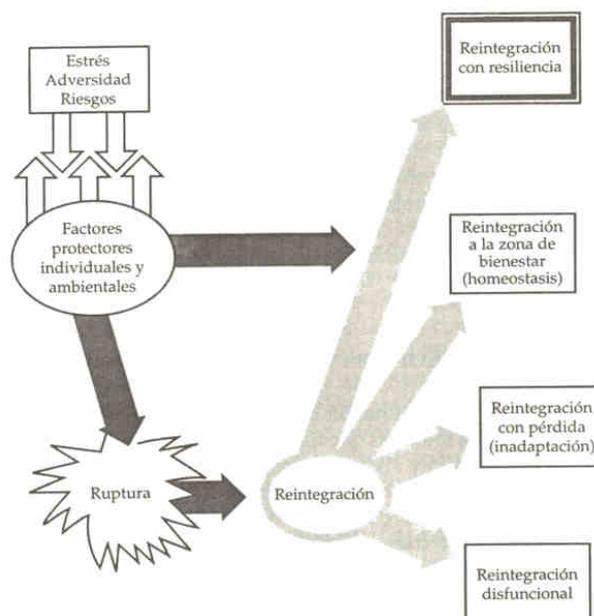
Todos los seres humanos somos dueños en mayor o menor grado de una capacidad de resiliencia. Todos, niños y adultos, aprendemos a reponernos de las crisis, a seguir adelante. El lenguaje popular refleja muy bien el sentimiento de que sólo hasta cierto punto somos vulnerables y que —



salvo casos extremos— la gente se recupera más tarde o más temprano: “La vida continúa” “hay que seguir tirando”, “el mundo no se acaba hoy”, etcétera. Pero, mientras existen seres dotados en alto grado de una resiliencia natural, que a veces son vistos como invulnerables a la adversidad, existen personas que por diversas causas se entregan a situaciones de estrés cada vez más notables, que acaban en crisis depresivas o enfermedades somáticas.

### Áreas de desarrollo de la resiliencia

En la literatura, comúnmente se mencionan los **factores protectores** que se constituyen como moderadores e incluyen tanto recursos personales como sociales. Si bien la resiliencia comprende una serie de características y habilidades de ajuste propias del individuo o sistema, por lo general se evidencia en situaciones adversas o de riesgo.





Entre los factores protectores ligados a los **recursos personales**, encontramos: autonomía, capacidad empática, orientación a la tarea y factores del temperamento. Este último, es el único que se trae al nacer y que no es aprendido. Dentro de estos, encontramos rasgos o características que hacen que un niño(a) sea más vulnerable, por ejemplo, irregularidad de los ritmos biológicos, baja adaptabilidad, humor negativo y reacciones intensas.

Entre los **recursos sociales** de los que dispone el niño(a) tenemos: ambiente cálido, madres (sustitutas) protectoras, comunicación abierta al interior de la familia, estructura sin disfuncionalidad importante y buenas relaciones con los iguales (Bertrán, Noemí, Romero; 1998).

Analicemos a continuación algunos de ellos:

### **1. Autoestima y autoconcepto**

La *autoestima* se define como "la apreciación que el niño va haciendo de sí mismo, que con los años tiende a mantenerse en forma más o menos constante y que debería integrar una autopercepción realista que incluye los aspectos potentes y más débiles de sí mismos" (Bertrán, Noemí, Romero, p. 12, 1998). Estas percepciones que el niño(a) va haciendo provienen de la retroalimentación entregada de forma constante por el medio y las experiencias que, los cuales son vínculos afectivos significativos para él.



Niños(as) que tienen un alto grado de resiliencia al cual se vincula a una elevada autoestima y buen autoconcepto presentan características particulares, tales como:

- Motivación de logro.
- Mayor actitudes de acercamiento a situaciones y personas nuevas.
- Autosuficiencia.
- Actitud dirigida a la resolución de problemas.
- Menor evitación de los problemas.
- Menor fatalismo frente a situaciones difíciles.
- En cuanto a temperamento, muestran un humor básico positivo.
- Coeficiente Intelectual (CI) verbal y matemático normal.

Un niño(a) que posee una autoestima positiva se siente querido, valioso, capaz, se acepta así mismo, es confiado y gusta de la proximidad afectiva, entre otras cosas. Por otro lado, puede adquirir e ir utilizando habilidades y estrategias para enfrentar situaciones difíciles.

El autoconcepto (conformado por percepciones de sí mismo) y la autoestima determinan la forma cómo el niño(a) se va sobreponiendo y probando en el momento de enfrentar las dificultades y las crisis.

Un niño(a) que se encuentra en una situación crítica o conflictiva ya se considera que presenta un grado de vulnerabilidad, dado que aún no tiene una identidad integrada a su núcleo interno, totalmente. Si este niño(a) es poseedor(a) de una *autoestima positiva* y puede desplegar estrategias aprendidas que obedecen a un impulso, las cuales le permiten realizar acciones –que incluso, pueden ser



insólitas- para sobreponerse y pasar ese conflicto. Y, en ese momento, es donde debe disponer de algún adulto que lo quiere, respeta y ayuda a tolerar más esta situación.

La ayuda que proviene del adulto no debe menospreciar las acciones ejercidas por el niño(a) ya que en una próxima situación éste aprenderá a quedarse pasivo y no pedirá ayuda. Es el caso, de niño(as) que frente a una adversidad constante reaccionan con de manera desafiante y agresiva sumada a la inseguridad y ánimo depresivo. Esta es la razón por la cual se requiere de un adulto con el cual logre una relación interaccional significativa, con el que establezca un vínculo sólido y confiables, que lo acompañe.

Fuerza intrapsíquica, capacidad de mirarse, expectativas y valoración de logro, sentirse capaz de aprender, sentimiento de competencia, estrategias de afrontamiento adecuadas frente a situaciones difíciles, iniciativa, confianza en sí mismo y el entorno, sentirse querible, control de impulsos y ansiedad adecuados, sentir que (al menos parcialmente) puede hacerse cargo de sí mismo y que puede confiar en que podrá sobreponerse y recuperarse de una crisis. Todas ellas, son algunas las capacidades que el niño(a) deberá desarrollar para llegar a ser un adulto resiliente (Bertrán, Noemí, Romero, 1998).

## **2. Vínculo afectivo**

El factor protector más relevante para el desarrollo de las personas corresponde al *vínculo afectivo* con una persona significativa para el niño, ya sea su madre u otro adulto con el cual pueda relacionarse de manera cálida y estable. El amparo que proporciona un vínculo estable permite que el niño afronte sus crisis inesperadas e imprevisibles.



Al establecer un vínculo estrecho con su madre u otro adulto, el niño adquiere la confianza básica, fe y constancia objetal. Esta última, le permite al niño alejarse de su madre con tristeza; pero, sin un vacío interno. A medida que al niño va creciendo, esta capacidad le permite mantener relaciones estables con personas hacia las que tiene sentimientos encontrados o ambivalentes. En la adultez, es capaz de aceptar a otros tanto con sus aspectos negativos como con sus aspectos positivos, sin tener que idealizarlo y luego, desvalorizarlo. Esa imagen interna, representa un recurso esencial que podrá disponer en situaciones adversas, aún cuando su madre está muerta (Florenzano, 1991; Bertrán, Noemí, Romero, 1998).

Al no tener un vínculo estable y seguro, el niño puede desintegrarse y rigidizarse, causando en el niño una dificultad para expresarse en caso en que se presente una situación semejante. Estas defensas limitan la creatividad para enfrentar situaciones, no se expone a riesgos limitando sus posibilidades de aprendizaje cognitivo, socioafectivo y motriz.

La negligencia emocional y el abuso emocional intenso y prolongado pueden hacer muy vulnerable al niño, volviéndose hiperalerta a las reacciones emocionales de los demás y poco empáticos, como una posible reacción (Kotliarenco, 1996; en Bertrán, Noemí, Romero, 1998).

El niño que vive en la pobreza se encuentra más propenso al impacto negativo por una dinámica familiar inadecuada. En muchas oportunidades asumen roles de adultos sin establecer un vínculo seguro con alguna persona adulta; o bien, o su padre es un ente periférico que actúa violentamente con su familia, incluido el niño. Así mismo, el hecho de que los padres no puedan proveer de lo necesario a sus hijos, genera en ellos un sentimiento de culpa



(Gissi, 1986; en Bertrán, Noemí, Romero, 1998). De esta manera, el autoestima de los padres también puede verse alterada por lo que es importante no sólo reforzar conductas resilientes en niños, sino intervenir a nivel familiar ya que un vínculo afectivo profundo se basa en un autoestima positiva, humor, creatividad, sentido de pertenencia, redes sociales y el sentido de trascendencia de la propia vida.

### **3. Creatividad y humor**

"Crear implica un proceso dinámico que lleva en sí su origen y meta, que es análogo al proceso que sigue a la solución de problemas" (Landau, 1987; en Bertrán, Noemí, Romero, 1998, p.16). Este proceso se da en fases.

- a. *Fase preparatoria*. Esta es una fase de definición del problema donde surge el impulso de actividad, se conjugan conocimientos y experiencias vitales. Su duración depende del tipo de problema.
- b. *Fase de incubación*. Consiste en un tiempo de incertidumbre, inquietud y posible frustración. Es la primera fase del proceso creador. Algunas personas experimentan inseguridad y buscan opiniones, consejos de otras personas o distractores para alienarse o dar una pseudosolución al problema. En muchas ocasiones, es necesario un tiempo de encapsulamiento y, luego, afrontar esta prueba, más allá de la impotencia ante el obstáculo.
- c. *Fase de visión o iluminación*. Cuando se ha evitado la incubación, pasa a constituirse este material en un conocimiento claro y coherente que aflora repentinamente, acompañada de emociones muy fuertes que -incluso- pueden producir miedo y frena el proceso.



Una persona creativa se abre a lo extraordinario, funciona sin tensión, es más espontánea, expresiva y responde a las demandas de su yo interno

d. *Fase de elaboración y verificación.* Corresponde a la fase de configuración de la solución del problema en términos concretos (o también simbólicos).

El niño es creativo por sí mismo. Sin embargo, las experiencias familiares y educativas de enseñanza pueden limitar esta capacidad. De esta forma, si un niño posee un *autoestima baja* y un yo frágil, con dificultad podrá tolerar y dominar las contradicciones, generándose tensión e inseguridad. Por otro lado, para el niño que cuenta con lazos afectivos cálidos y confiables es más fácil no asustarse ni reprimir emociones y sentimientos que pueden aparecer en el proceso creativo o en situaciones de conflictos, dolor y sufrimiento. Así, los padres son la primera fuente estimuladora de creatividad, que se refleja en el comportamiento hacia los niños, por ejemplo mediante juegos.

El juego, según Bettelheim (1989; en Bertrán, Noemí, Roman, 1998) cumple un papel muy importante en el niño, ya que le permite a éste probar experiencias una y otra vez, aprendiendo a dominarlas por exhaustivas que éstas sean. En el fondo, le permite ensayar posibles soluciones frente a diversas situaciones.

Por otro lado, el *humor* es un recurso que permite disminuir niveles de ansiedad, angustia y temor. A través de la ironía, de la ridiculización y el absurdo, las personas pueden suavizar las asperezas, el dolor que provocan los conflictos de una manera socialmente aceptable.

Un adulto que es desprovisto de humor con mucha dificultad puede sumarse al humor del niño. Generalmente, poseen una baja autoestima que no tolera el humor como ampliación de



las debilidades del ser humano, han tenido experiencias en las cuales han empleado el humor como un desvalorizador de sus capacidades, poseen un humor básico negativo.

Frente a la adversidad, el humor baja la tensión y permite resistir situaciones que de otra forma no se podría alcanzar.

#### **4. Red social y de pertenencia**

La red social se puede definir como un grupo de personas, miembros, vecinos, amigos y otras personas que aportan ayuda y apoyo reales y duradero tanto a la familia como al individuo.

Actualmente, existe una tendencia a la desintegración de las redes sociales, provocando una sensación de desamparo y sentido de pertenencia. Junto a esto, se suma la tendencia existente en Chile de adoptar patrones de otros países, disminuyendo el sentido de identidad particular.

La psicología y la educación, así como otras disciplinas sociales, debieran tener como objetivos el anclar personas a su propio territorio, fomentando sus costumbres y tradiciones, entre otros, sin que por esto se tenga que negar la modernidad y el progreso.

#### **5. Ideología personal y voluntad de sentido**

Trascender a las circunstancias y darle sentido al dolor y al sufrimiento son factores que hacen resilientes tanto a niños como adultos que se encuentran frente a una situación de pérdida significativas u otros conflictos tales como guerra, pobreza, dictaduras, divorcio.

Este sentido puede encontrarse unido a una ideología, o escala de valores, o bien, a un amor profundo hacia una persona significativa.



Los niños muestran esta capacidad de darle sentido a las cosas de forma natural. El niño pequeño asimila experiencias de cohesión familiar por medio de un ambiente cálido que le da seguridad, enriqueciéndose de ese momento y de esas personas que lo acompañan.

Aún en una familia de extrema pobreza, se puede hacer un día especial. Se requiere más que de bienes materiales, de un ambiente cargado de afectividad y de sentido, como por ejemplo, la celebración de un día de cumpleaños se puede comenzar con un gran abrazo y acompañarse de pan hecho junto a la mamá.

Las reuniones familiares también proporcionan un espacio en el cual se puede dar sentido a ciertos hechos y personas, ya que proporciona al niño de un medio que no sólo está compuesto por los padres sino también de parientes y/o vecinos que pueden otorgar una ayuda si éste lo requiere alguna vez (Bertrán, Noemí, Romero, 1998).

### **Fuentes de la Resiliencia**

Para lograr que un niño sea resiliente es necesario que cuente con algunas características que surgen de distintas fuentes. Como *fuentes de la resiliencia* se entenderán "el (los) lugar(es)" donde radican las características de los niños que son resilientes. Conocer estas fuentes es muy importante, ya que indican dónde hay que trabajar para lograr que surja esta característica en las personas.



Kotliarenco, Cáceres, Álvarez (1996) plantean que existirían cuatro fuentes de *resiliencia* en los niños; cada una de éstas, involucra a cierto número de características. Para que un niño sea resiliente no es necesario que cuente con todas las características que se mencionarán, pero sí es necesario que se presente más de una para lograr esta cualidad en los niños.

Las cuatro fuentes de *resiliencia* se proponen en relación al niño; es decir, con lo que el niño *tiene* (yo tengo) o *factores de soporte externo*; con lo que el niño *es* (yo soy) o *fuerzas internas personales*; con lo que *puede hacer* (yo puedo) o *habilidades sociales* y finalmente con lo que el niño *está dispuesto a hacer* (yo estoy).

### **Primera fuente: Yo tengo. Factores de soporte externo.**

Se encuentran clasificados los siguientes factores:

- Relaciones confiables.
- Acceso a la salud, educación, servicios sociales, etc.
- Soporte emocional fuera de la familia.
- Un hogar estructurado y con reglas.
- Padres que fomentan la autonomía.
- Ambiente escolar estable.
- Ambiente familiar estable.
- Modelos a seguir.
- Organizaciones religiosas o morales a mi disposición.
- Personas que me van a ayudar ante cualquier circunstancia.



### **Segunda fuente: "Yo soy". Fuerzas internas personales.**

Se encuentran las siguientes características:

- Alguien a quien los otros aprecian y quieren.
- Alguien al que le gusta ayudar y demostrar mi afecto.
- Respetuoso.
- Autónomo.
- Buen temperamento.
- Orientado al logro.
- Buena autoestima.
- Esperanza y fe en el futuro.
- Creyente en Dios o en principios morales,
- Empatía.
- Altruismo.
- Locus de control interno.

### **Tercera fuente: "Yo puedo". Habilidades sociales.**

Se encuentran los siguientes factores:

- Ser creativo.
- Ser persistente.
- Tener buen humor.
- Comunicarme adecuadamente.
- Resolver problemas de manera efectiva.
- Controlar mis impulsos.
- Buscar relaciones confiables.
- Hablar cuando sea apropiado.
- Encontrar a alguien que me ayude.



### **Cuarta fuente: "Yo estoy". A lo que el niño está dispuesto.**

Se encuentran las siguientes características:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo va a salir bien.

### **Características de las personas resilientes**

Grotberg y cols. (s/f; en Kotliarenco, Cáceres, Álvarez, 1996), opinan que existen características que favorecen el desarrollo de la *resiliencia*, las cuales se mencionan a continuación.

- ***Ambiente facilitador***: incluye acceso a la salud, educación, bienestar, apoyo emocional, reglas y límites familiares, estabilidad escolar y del hogar, entre otros.
- ***Fuerza intrapsíquica***: incluye la autonomía, el control de impulsos, el sentirse querido, la empatía.
- ***Habilidades interpersonales***: incluye el manejo de situaciones, la solución de problemas, la capacidad de planeamiento.

Una persona puede ser resiliente, puede tener la fortaleza intrapsíquica suficiente y las habilidades sociales necesarias, pero si carece de oportunidades para educarse o trabajar, sus recursos se verán limitados.

Kotliarenco, Cáceres y Álvarez (1996) desarrollan la noción de "siete *resiliencias*": introspección, independencia, interacción, iniciativa, creatividad, ideología personal y sentido del humor como factores facilitadores para desarrollar resiliencia.



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

1. **Introspección.** Entendida como la capacidad de examinarse internamente, plantearse difíciles y darse respuestas honestas.
2. **Independencia.** Se refiere a la capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes adversos.
3. **Capacidad de interacción.** Se refiere a la capacidad de establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas.
4. **Capacidad de iniciativa.** Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.
5. **Creatividad.** Corresponde a la capacidad de imponer orden, belleza y un propósito a las situaciones de dificultad o caos.
6. **Ideología personal.** *Trascender a las circunstancias y darle sentido a las cosas que suceden.*
7. **Sentido del humor.** Se refiere a la disposición del espíritu a la alegría, permite alejarse del foco de tensión, relativizar, positivizar, elaborar de un modo lúdico, encontrar lo cómico entre la tragedia.

La *resiliencia* es una capacidad que se puede fomentar en los niños en diferentes etapas del desarrollo por medio de la estimulación en las áreas: afectiva, cognitiva y conductual; atendiendo a la edad y nivel de comprensión de las situaciones. Dentro del desarrollo humano, el momento oportuno para activar y desarrollar este potencial humano que permite hacer frente a la adversidad, corresponde al período que abarca desde el nacimiento hasta la adolescencia. Junto a lo anterior, se pueden encontrar características que permiten identificar a individuos resilientes en las distintas etapas de su vida; es decir, en la infancia, la adolescencia y la adultez.

En el contexto de la pobreza, se encuentran individuos que no pueden salir de su situación -que en muchas ocasiones es precaria- no porque carezcan de recursos personales sino



porque la sociedad no les entrega la posibilidad para el cambio.

Desde una perspectiva psicosocial, se puede concluir que la *resiliencia* se puede trabajar a nivel de prevención, de rehabilitación y promoción en la educación, sin necesidad de aislar al niño de su ambiente familiar; sino, abordar el problema desde un enfoque sistémico, es decir, incorporando a todos los elementos que conforman el mundo de una persona.

Por las razones antes mencionadas, el fomento de la *resiliencia* adquiere importancia tanto en el ámbito familiar como en el ámbito educativo y comunitario, si pensamos que la resiliencia no depende sólo de las características personales por sí solas, sino también de un medio social protector.

**La buena noticia es que la resiliencia es una capacidad que puede aprenderse.**

Desarrollar resiliencia, la capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso fuentes importantes de estrés, puede ayudar a manejar el estrés y los sentimientos de ansiedad e incertidumbre. Sin embargo, que los niños sean resilientes no significa que no experimentarán dificultades o angustia. El dolor emocional y la tristeza son comunes cuando tenemos un trauma de importancia o una pérdida personal, o incluso cuando nos enteramos de la pérdida o trauma de otra persona



### ¿Eres zanahoria, huevo o grano de café?

Una hija se quejaba con su padre acerca de la vida y se lamentaba de que las cosas no le salieran bien. No sabía cómo hacer para seguir adelante, pues se sentía desfallecer y se iba a dar por vencida. Estaba cansada de luchar y luchar, sin obtener ningún resultado. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre – chef de cocina – la llevó al lugar donde trabajaba. Allí tomó tres ollas con agua y las colocó al fuego. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una colocó zanahorias, en otra huevos y en la última granos de café. Dejó hervir sin decir una sola palabra, sólo miraba y le sonreía a su hija mientras esperaba. La hija esperó impaciente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego, sacó los huevos y los colocó en un recipiente; las zanahorias las colocó en un plato y el café en un tazón.

Mirando a su hija le dijo:

-“Querida... ¿qué ves?”

-“Huevos, zanahorias y café” - fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias; ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera; después de quitarle la cáscara, observó que el huevo estaba duro. Luego le pidió que probara el café; ella sonrió mientras disfrutaba de una exquisita taza de la deliciosa bebida.



Sorprendida e intrigada la hija preguntó:

-“ ¿Qué significa todo esto... padre?”

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: ¡AGUA HIRVIENDO! Sólo que habían reaccionado en forma diferente.

- La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo, se había hecho blanda y fácil de deshacer.

- Los huevos habían llegado al agua frágiles; su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de pasar por el agua hirviendo, se habían endurecido.

- Los granos de café, sin embargo eran únicos: después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

-“¿Cuál de los tres elementos eres tú? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? – le preguntó a su hija.

¿Eres zanahoria que parece fuerte pero cuando la fatalidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, con un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación o un despido se ha vuelto duro e inflexible? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargada y rígida, con un espíritu y un corazón endurecido?

¿O eres un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto máximo de ebullición el café alcanza su mejor sabor y aroma. Ojalá que logres ser como el grano de café, que cuando las cosas se pongan mal, tú puedas reaccionar en forma positiva, sin dejarte vencer por las circunstancias, y hagas que las cosas a tu alrededor ¡MEJOREN!



Y aquí la pregunta concreta: ¿Cómo reaccionamos frente a las dificultades? ¿Somos una zanahoria, un huevo o un grano de café? Después de pensarlo, nos damos cuenta de que no podemos pactar con las dificultades. O las vencemos, o nos dominan.

No nos cansemos de luchar y buscar nuevos caminos frente a la adversidad, Las dificultades están para ser vencidas.

### Diferencia entre una persona endurecida por la vida y una persona resiliente

Una persona endurecida por la vida es alguien que pierde la sensibilidad hacia lo que le sucede y la empatía hacia los demás. Sin embargo, una persona resiliente puede mantenerse fuerte y sensible al mismo tiempo.

Cuanto más endurecida e inflexible sea una persona, más fácil es de romper ante fuertes impactos. Esta teoría – físicamente posible de constatar – no vale tan solo para los objetos, sino, sobre todo y cada día más, para el comportamiento humano.

En un mundo donde los productos son perecederos y los deseos son fugaces, la flexibilidad se destaca como medio de supervivencia. Es la clave para la resiliencia y también divisa para el éxito, tanto en la vida personal como en la profesional.

Es fácil asimilar cuando comprendemos que no se puede crecer en la rigidez. El crecimiento, de por sí, es maleable, moldeable y adaptable a nuevas medidas y nuevos formatos. Siendo así, inteligente es aquel que aprende a metamorfosearse y se caracteriza por su flexibilidad.



## Ejemplos de personas resilientes

### Lance Armstrong

El conocido ciclista tuvo una infancia bastante difícil. Lance nunca conoció a su padre biológico. Su padrastro le azotaba e incluso traicionó a su madre. Aún así, pudo enderezar su vida y triunfó como triatleta y más tarde como ciclista, con la ayuda de su madre y su "amor salvador", como asegura Lance Armstrong en su autobiografía *Mi vuelta a la vida*.

De todas formas, Lance no es conocido por haber sobrevivido con éxito a una infancia atormentadora, sino por haber superado un cáncer testicular y la metástasis a los pulmones y al cerebro que se le diagnosticó en el año 1996. Después de una serie de intervenciones quirúrgicas y tratamientos intensivos para vencer el cáncer, volvió a subir a la bicicleta. Regresó a la vida y al deporte. Y regresó por la puerta grande, pues ganó siete veces consecutivas el Tour de Francia, de 1999 a 2005. Ahora lucha desde su fundación para ayudar a quienes padecen esta enfermedad tan terrible. Lance Armstrong es una persona resiliente que superó una infancia difícil y más tarde la adversidad de una enfermedad terminal. Como dice él mismo, no sabe cuál será el camino que le va a deparar la vida, pero emprende este viaje con la seguridad de saber que cada día es precioso y que cada paso es importante. Su biografía nos muestra que cada persona, a pesar de las múltiples adversidades que se han de afrontar, puede avanzar en el transcurso de la vida



siguiendo su propio camino, que es único, con la esperanza que nuevas encrucijadas se abrirán a cada momento.

### María Callas

La vida de María Callas tiene tanto de trágica como de cuento de hadas. Como nadie logró transformarse de una muchacha gorda y algo desgarbada en una mujer de belleza magnética y gran personalidad. Pero incluso cuando había comenzado la transformación, la tragedia de su vida ya se había iniciado. Esto acontecía en varios aspectos de su vida, como el eterno conflicto que tuvo con su madre (que la explotó a nivel laboral, llegando a escapar de casa e ingresar en un centro de protección de menores), el largo y gradual desarrollo de su vida matrimonial, la enorme dependencia de su relación con Onassis (del que estaba totalmente enamorada y fue sólo su amante), y la amargura, el dolor y la humillación que le provocaron su abandono. Y en forma paralela, además de todas esas tragedias individuales, existieron luchas que nunca cesaron de luchar dentro de ella: la lucha entre la Callas y María, entre la leyenda y la mujer, entre la imagen y la realidad.

## **9. EL YO POSITIVO: LA AUTOESTIMA**

En el pasado, la cuestión del desarrollo personal no tenía la importancia y la trascendencia que le damos hoy en día. Las personas tenían asumido el modus vivendi que les había correspondido y en su mayoría se adaptaban a la clase social, las circunstancias familiares, económicas y sociales y asumían que sus designios estaban mucho más determinados por Dios, por su señor feudal, por su rey, que por ellos mismos.



A lo largo de los siglos, fue cobrando poco a poco importancia la historia personal, a la vez que se va cuestionando la inmutabilidad de las figuras de autoridad reconocidas hasta entonces (Dios, rey...). La literatura y el arte contribuyeron a ello. Ya en el siglo XX, la obra de Sigmund Freud divulga la noción de inconsciente y amplía la concepción popular del yo y el conocimiento de uno mismo como empresas muy difíciles. Los avances tecnológicos, sociales, económicos... han liberado al ser humano, lo han hecho más dueño de su propia identidad, pero a la vez le ha hecho buscar otros valores. Muchas personas los han hallado en el propio yo y en las relaciones interpersonales. La psicología moderna nos ofrece muchos términos positivos para designar temas relacionados con el yo, como la autoestima, la autoconciencia, la autoevaluación, la eficacia personal, y la autorregulación. Muchos de estos temas son de interés para la psicología positiva.

El estudio de los dos aspectos del yo (yo como objeto y yo como agente) revela unas fuerzas importantes para la psicología positiva.

La noción de yo, de **ego como objeto** supone una autoestima elevada y una profunda creencia en la eficacia personal que contribuyen a la fuerza y a la resistencia personal (Mruk, 1999; Bandura, 1997). Nuestra salud y nuestro bienestar son mejores si nos evaluamos de una manera positiva (autoestima elevada) y creemos que tendremos éxito en las tareas que emprendemos (eficacia personal elevada).

La imagen del **ego como agente** supone afrontar con eficacia los desafíos de la vida y usar mecanismos de defensa adaptativos para afrontar conflictos intrapsíquicos. Nuestra salud y nuestro bienestar son mejores cuando usamos ciertas estrategias para afrontar los desafíos de la



vida y ciertos mecanismos de defensa para controlar la ansiedad producida por motivos contradictorios de carácter sexual, agresivo y social (Conte y Plutchik, 1995; Zeidner y Endler, 1996).

### AUTOESTIMA

Según la definición de William James (1890) la autoestima es la sensación de valía personal que surge de la proporción entre nuestras pretensiones y nuestros éxitos reales (entendiendo pretensiones como estimación de nuestros éxitos potenciales fundada en nuestros valores, objetivos y aspiraciones).

Esta definición de autoestima compara lo que somos con lo que podemos llegar a ser. Pero la autoestima no es un concepto unitario: hay bajo ella varios subtipos de autoestima basados en evoluciones de nuestra valía en contextos diversos, como la familia, la educación, el ocio, el trabajo o los grupos de compañeros (Mruk, 1999).

### DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

El examen de nuestros conocimientos actuales sobre la autoestima nos permite extraer varias conclusiones sobre el desarrollo de las creencias autoevaluadoras.

Si los padres aceptan las fuerzas y las limitaciones de sus hijos, establecen explícitamente unos niveles de rendimiento elevados pero asequibles y ayudan a sus hijos a alcanzar esos niveles, los niños desarrollan una autoestima elevada. Ésta también se asocia a un estilo de crianza firme y coherente donde los niños son tratados con afecto y respeto y tienen la oportunidad de discutir las directrices y las reglas sobre la buena conducta.

En cambio, si los padres son incoherentes, permisivos o muy autoritarios, o si rechazan o maltratan a sus hijos, los niños desarrollan poca autoestima.

El ejemplo y el modelo que ofrecen los padres a sus hijos tiene mucha más fuerza que los consejos que les puedan dar. Padres que afrontan los desafíos de la vida con



optimismo y buscando soluciones activas fomentan el desarrollo de una autoestima elevada en sus hijos. Afrontar los problemas con estrategias de evitación está asociado al desarrollo de una autoestima baja en los hijos.

Las condiciones socioeconómicas elevadas también están asociadas a una cierta tendencia a la autoestima alta y viceversa, una condición socioeconómica baja está asociada a una autoestima más baja.

La autoestima elevada está asociada al éxito, a tener el poder y la capacidad de influir en los demás, a actuar de forma moral y a ser aceptado y bien visto por los demás. La autoestima baja, por el contrario, está asociada al fracaso, a la impotencia, a actuar de forma inmoral y a ser rechazado por los demás.

Quede claro que lo que estamos apuntando son tendencias y circunstancias que facilitan y predisponen de alguna manera hacia uno de los dos polos pero en absoluto determinan de manera total la autoestima que uno vaya a desarrollar.

La autoestima es relativamente estable con el tiempo pero puede cambiar en los momentos de transición del ciclo vital. Tiende a ser alta en **preescolar** y se reduce gradualmente durante la **preadolescencia**, probablemente debido a una mayor dependencia de la información social al hacer comparaciones y a la retroalimentación de otras personas (padres, maestros, compañeros). Al empezar la **adolescencia** se reduce aún más (posiblemente evaluando negativamente los cambios físicos y sociales de esta etapa, el paso de la enseñanza primaria a la secundaria y los cambios en las relaciones, el imaginar cómo les juzgan los demás), pero luego vuelve a aumentar poco a poco. En la **edad adulta** puede aumentar en transiciones importantes (casarse, graduarse en la universidad, cambiar de trabajo o cambiar de casa). A las puertas de la **vejez** se produce una disminución de la autoestima.

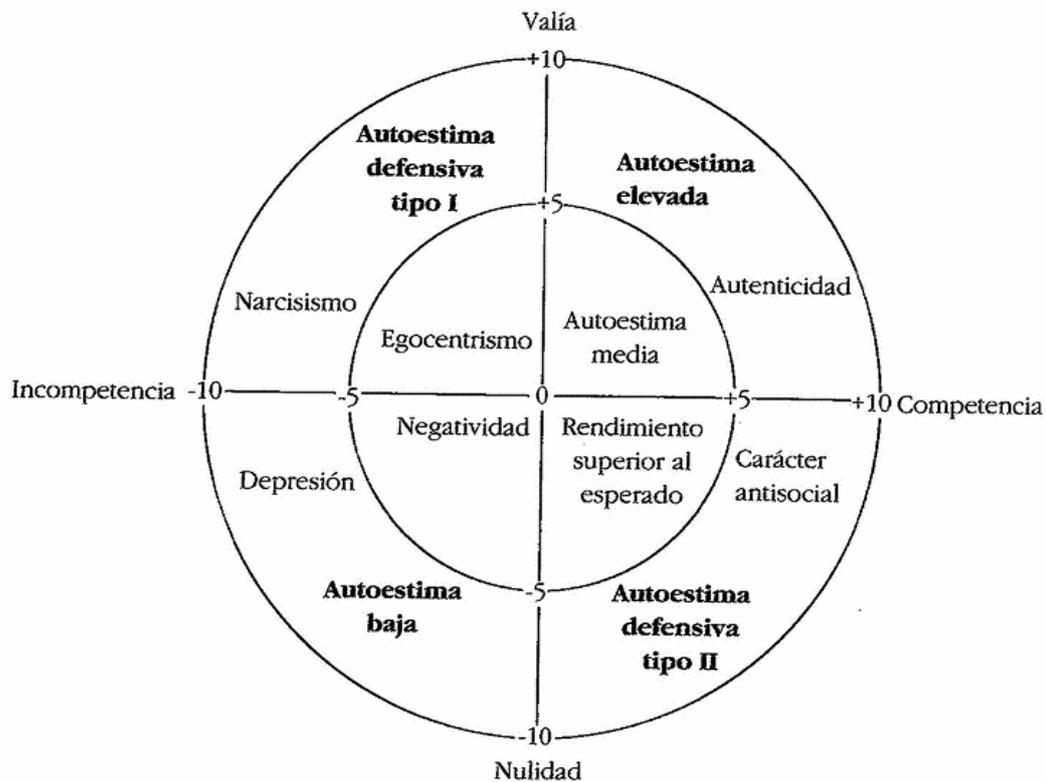


### LA AUTOESTIMA ELEVADA DEFENSIVA

Algunas personas dicen tener una autoestima elevada como defensa contra la evaluación social negativa.

Esta forma de autoestima elevada defensiva se caracteriza por una sensibilidad extrema a la crítica, por alardear y criticar a los demás, o bien por la inmersión en el trabajo y por responder a las críticas con una agresividad que está fuera de lugar. Estos perfiles son totalmente diferentes al de la persona deprimida, angustiada y socialmente retraída que tiene poca autoestima.

El profesor Chris Mruk (1999) desarrolló un modelo para explicar las dos clases de autoestima defensiva. En la figura adjunta puede observarse. Los dos ejes del modelo son la **competencia** (aptitud para realizar tareas) y la **valía** (experiencia afectiva de tener una sensación de valía personal). En este modelo, las personas que presentan altos niveles de valía y de competencia tienen **autoestima elevada genuína**; por otro lado unos niveles bajos de valía y de competencia irán asociados a una **autoestima baja**.



### Autoestima y competencia

FUENTE: Adaptado de Mruk (1999), págs 164-165

Sin embargo hay otras dos situaciones. Las personas con esta clase de autoestima defensiva se comportan en muchos contextos como si tuvieran una autoestima elevada, pero cuando queda al descubierto su vulnerabilidad, se comportan de una manera que no es coherente con una autoestima elevada. La primera clase de autoestima defensiva se asocia con niveles bajos de competencia y una sensación de gran valía (es decir, tener la sensación de valer mucho aun sin tener desarrolladas aptitudes para demostrarlo). Estas personas tienen una sensibilidad extrema a la crítica porque les causa una sensación de incompetencia e ineptitud. Cuando esto ocurre, se defienden alardeando (un mecanismo llamado sobrecompensación). También pueden criticar y culpar a los demás intentando transferir a otras personas las críticas recibidas. Las personas egocéntricas manifiestan un nivel moderado de esta forma



de autoestima, mientras que las personas narcisistas serían el ejemplo del nivel extremo.

La segunda forma de autoestima defensiva está asociada a unos niveles elevados de competencia, pero con una sensación de poca valía que les hace ser personas extraordinariamente sensibles a las críticas. Si sienten que su valía está en entredicho pueden usar para defenderse de la ansiedad que les provoca esa sensación de poca valía la sublimación, volcándose en su trabajo y realizando una cantidad excepcional de tareas marcadas por un nivel muy elevado de competencia que les "amortigua" esa desagradable sensación de poca valía.

#### ¿CÓMO SE MEJORA LA AUTOESTIMA?

Siguiendo el modelo de Mruk basado en la valía y en la competencia, y en la definición de William James de autoestima como la proporción entre éxitos reales y pretensiones, las estrategias para desarrollar la autoestima pasarían por la formación de aptitudes, cambiar el entorno, la psicoterapia cognitiva y aprovechar las transiciones que alimentan la autoestima.

**Formación de aptitudes** (sociales, de autoafirmación, académicas, laborales, para la resolución de problemas).

Si la sensación de poca valía se debe a la pobreza o a carencias sociales, puede ser conveniente hacer **cambios en el entorno** (cambiar de trabajo, reciclarse o mudarse a una zona menos desfavorecida).

Si la sensación de poca valía se debe al hecho de tener unas aspiraciones elevadas pero poco realistas puede ser necesaria una **psicoterapia cognitiva** que ayude a ajustar estas aspiraciones. Las personas con poca autoestima presentan una especie de filtro cognitivo que rechaza toda retroalimentación positiva que contradiga sus



autoevaluaciones negativas y la psicoterapia cognitiva puede ayudarles a calibrar este filtro de manera adecuada.

Cuando estas personas adquieren las aptitudes necesarias para poner en duda sus expectativas elevadas pero poco realistas, y han calibrado adecuadamente este filtro de retroalimentación positiva, podrán aceptar esta retroalimentación y reconocer el valor de los logros debidos a las técnicas de resolución de problemas o de carácter social que han aprendido, y podrán aprovechar las transiciones de la vida que tienen el potencial de alimentar la autoestima, como cambiar de trabajo o de residencia, o graduarse en la universidad.

## **10. LAS FORTALEZAS PERSONALES.**

Desde hace más de una década la psicología positiva viene enfatizando una forma de estudiar la naturaleza humana basada en las fortalezas, más que en las patologías y disfuncionalidades. Este enfoque centrado en las fortalezas constituye una revolución en la forma de abordar la personalidad y la conducta humana, y marca distancia con el enfoque de la psicología tradicional, orientada más en los problemas humanos y en cómo resolverlos, en manejar las debilidades, en curar lo que está disfuncional; con énfasis en lo patológico, olvidando el lado positivo del ser humano, dejando una cosmovisión sombría y pesimista de la naturaleza y comportamiento humano. Este énfasis se recoge en el DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), que compila las estrategias de evaluación de las patologías.

Los autores Martin Seligman y Chris Peterson se preguntaron: "¿Por qué si existe una clasificación de los trastornos mentales, no lo hay de las fortalezas humanas?". A



tal efecto propusieron un esquema de clasificación de las virtudes y fortalezas para facilitar la creación de estrategias de evaluación.

Una clasificación de este tipo tiene una importancia capital para conocer mejor las fortalezas y contribuir al diseño de herramientas conceptuales y prácticas que faciliten el utilizar mejor las potencialidades de las personas. Esta clasificación puede contribuir también a la construcción de un lenguaje y una terminología propia para las fortalezas, tan escasa y limitada, dado el énfasis en el uso de definiciones y términos que definen las debilidades humanas, a la hora de explicar el comportamiento humano.

La visión de la psicología positiva representa en cambio de paradigma en la forma de concebir al ser humano, su funcionamiento y sus posibilidades. Bajo esta nueva cosmovisión, el hombre -agobiado por trastornos, malestares, problemas y vacío existencial- es visto también en su lado positivo: con la potencialidad de construir fortalezas y virtudes, entendidas éstas como rasgos positivos de la personalidad. Este enfoque se centra más en el crecimiento, la salud, el bienestar, la resiliencia, la plenitud y la satisfacción.

### **¿Qué son las fortalezas según la psicología positiva?**

María L. Martínez: "Las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima".

Para Seligman y Peterson el concepto de "virtud o fortaleza" no está referido a lo que Marcus Buckingham denomina talento (es decir, aquellas capacidades innatas, y por tanto no enseñables e intransferibles), sino más bien a aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la



voluntad, y que representan rasgos positivos de la personalidad.

Seligman indica que hay criterios que permiten saber que una característica es una fortaleza:

-es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. Una única actitud amable no indica que la humanidad sea una virtud subyacente.

-es valorada *por derecho propio*. A menudo, sus consecuencias son positivas. El liderazgo bien ejercido, por ejemplo, suele proporcionar prestigio, ascensos y aumento de sueldo. Aún así, la fortaleza tiene valor por sí misma aunque estos beneficios no existan

Las virtudes, según los textos morales y filosóficos, son las características centrales del carácter. Se trata de valores universales. Las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas identificables en las que se manifiesta una virtud. Los temas situacionales son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta.

Son condiciones deseables que pueden verse incluso en las expectativas que los padres tienen respecto a su hijo recién nacido ("que sea cariñoso, valeroso, prudente...")

Demostrar una fortaleza no menoscaba a las personas del entorno; al contrario, suelen sentirse "elevados e inspirados". Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas en quien realiza la acción, de modo que suelen hacerse en situaciones de victoria-victoria (todos ganan)



## **CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

Se encuentran las fortalezas en rituales, modelos de conducta, parábolas, máximas y cuentos infantiles. Los modelos pueden ser reales (Gandhi), apócrifos o míticos.

### **Fortalezas y virtudes que favorecen el desarrollo humano**

Dentro del contexto de la psicología positiva existe una clasificación presentada en el manual *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification* (Peterson y Seligman, 2004). Esta clasificación que recoge el colosal trabajo de investigación sobre los valores, realizado por la Fundación Mayerson, y dirigido por Christopher Peterson y Martin Seligman, que abarcó la investigación de los valores más reconocidos de la humanidad por todas las culturas, recogida en los principales textos religiosos y filosóficos, que incluye la filosofía griega, la Biblia, el Talmud, el Corán, la filosofía oriental, entre otros, arrojó como resultado el descubrimiento de que en todas esas fuentes se valoran seis virtudes esenciales que conforman veinticuatro valores o "fortalezas del carácter".

Vale la pena resaltar también el esfuerzo realizado por Martin Seligman y Christopher Peterson quienes diseñaron un instrumento de medida de las fortalezas humanas, basándose en una clasificación de los recursos positivos del individuo. El Inventario de fortalezas (VIA) es un cuestionario de 240 ítems con 5 posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas y virtudes que han sido desarrolladas por el Values in Action Institute bajo la dirección de Martin Seligman y Christopher Peterson.

Las 24 fortalezas que mide el VIA y a partir de las cuales se ha realizado el manual de clasificación *Character Strengths and Virtues* se agrupan en 6 categorías: **sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación (templanza) y trascendencia**. Pueden verse claramente en el cuadro a continuación:



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

Categoría	FORTALEZAS	
 <b>SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO</b>  Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento	<b>1. Curiosidad, interés por el mundo;</b>	Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.
	<b>2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje</b>	Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.
	<b>3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta</b>	Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
	<b>4. Ingenio, originalidad, creatividad, inteligencia práctica</b>	Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
	<b>5. Perspectiva</b>	Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.
 <b>CORAJE</b>  Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna	<b>6. Valentía</b>	No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.
	<b>7. Perseverancia y diligencia</b>	Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.
	<b>8. Integridad, honestidad, autenticidad</b>	Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.
	<b>9. Vitalidad y pasión por las cosas</b>	Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.
 <b>HUMANIDAD</b>	<b>10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado</b>	Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás	<b>11.Simpatía, amabilidad, generosidad</b>	Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
	<b>12.Inteligencia emocional, personal y social</b>	Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber como comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber que cosas son importante para otras personas, tener empatía.
 <b>JUSTICIA</b> Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable	<b>13.Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo</b>	Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.
	<b>14.Sentido de la justicia, equidad</b>	Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades. .
	<b>15. Liderazgo</b>	Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.
	<b>16.Capacidad de perdonar, misericordia</b>	Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.
 <b>MODERACIÓN o TEMPLANZA</b> Fortalezas que nos protegen contra los excesos	<b>17.Modestia, humildad</b>	Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.
	<b>18.Prudencia, discreción, cautela</b>	Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.
	<b>19.Auto-control, auto-regulación</b>	Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.
 <b>TRASCENDENCIA</b> Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de	<b>20.Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro</b>	Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...
	<b>21.Gratitud</b>	Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.



**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

significado la vida	<b>22.Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro</b>	Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.
	<b>23.Sentido del humor</b>	Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.
	<b>24.Espiritualidad, fe, sentido religioso</b>	Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma a determina nuestra conducta y nos protege.

Las fortalezas del carácter representan lo mejor del legado de la humanidad. Son la base para el crecimiento y la efectividad personal, el bienestar y el desarrollo de la potencialidad de cada persona. Al ser desarrolladas actúan como barreras para la prevención de los trastornos mentales, las disfuncionalidades y las miserias humanas.

Una vez analizadas las fortalezas de una persona, lo habitual es obtener 5 o menos ítems con los valores más altos, así como unas pocas más bajas, que constituyen las debilidades.

Cada persona posee varias fortalezas características. Son las fortalezas de carácter que uno tiene de forma consciente, celebra y pone en práctica habitualmente en el trabajo, en el amor, la diversión y el cuidado de los hijos.



## BIBLIOGRAFIA

Allan, Carr. (2007) *Psicología Positiva*. Barcelona. Paidós  
Bello, A. y Crego, A. (2003). *Automanejo Emocional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Berrocal, P.F. y Ramos, N. (Eds.) (2001). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairos.

Fernández Abascal (2008). *Emociones Positivas*. Madrid. Pirámide.

Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del Flujo en la Conciencia*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Csikszentmihalyi, M (1996). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Editorial kairos.

Damásio, A. (1994). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.

Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Lazarus, R y Lazarus, B. (2000). *Pasión y razón*. Barcelona: Paidós.

Marina, J.A. y López M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.

Renom A. (coord.) (2008). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Wolters Kluwer España.

López, F. Etxebarria, I. (2008) *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.



## ARTICULOS

Se adjuntan artículos originales y escritos divulgativos de interés para el tema.

## PAGINAS WEBS DE INTERÉS.

<http://psicologia-positiva.com>

Página principal de la psicología positiva en España con interesantes enlaces

<http://spanish.authentic happiness.org>

Página de Martin Seligman autoridad internacional de la nueva psicología positiva

<http://berrocal.blogspot.com/>

Blog de Pablo Fernández Berrocal especialista español en inteligencia emocional

[http://www.unc.edu/peplab/barb\\_fredrickson\\_page.html](http://www.unc.edu/peplab/barb_fredrickson_page.html)

Página principal de Bárbara Fredrickson creadora de una interesante teoría de las emociones positivas.

<http://www.brainchannels.com>

Página del autor de la teoría del flujo Mihaly Csikszentmihalyi



*Escuela de Administración Pública de la Región de Murcia*

**CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN ENFOQUE DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**