

Motivar y motivarse

Alfonso Aguiló Pastrana



Optimismo y pesimismo

La imagen refleja

Control de las preocupaciones



Otras publicaciones de Ediciones El Aljibe

- Crisis por Luis F. Velásquez G.
- Cómo conseguir plata por L. F. Velásquez G.
- La familia Hotel por L. F. Velásquez G.
- Casos de ética I por L. F. Velásquez G.
- El retiro mensual por L. F. Velásquez G.
- Los cuentos de la tía... por L. F. Velásquez G.
- La carta a los ancianos por Juan Pablo II
- La carta a los artistas por Juan Pablo II
- En retiro con Juan Pablo II
- El Vía Crucis por Juan Pablo II
- Ética en las comunicaciones sociales
- Fátima
- Enseñando a amar a Dios por Luz H. Betancur
- Palabras de Juan Pablo II en Jornada Mundial de la juventud
- Acerca de...I por Beato Josemaría Escrivá
- Acerca de...II por Beato Josemaría Escrivá
- El Señor Jesús por Juan Pablo II
- Los políticos y el bien común
- Tercio millenio adveniente por Juan Pablo II
- Novo millenio ineunte por Juan Pablo II
- Bioética I por Academia Pontificia de Ciencias
- Bioética II por varios conferencistas
- Educar los sentimientos por Alfonso Aguiló
- Motivar y motivarse por Alfonso Aguiló
- Aprendizaje emocional por Alfonso Aguiló
- Sentimientos y carácter por Alfonso Aguiló
- Talento y simpatía por Alfonso Aguiló

El intelecto busca, pero es el corazón quien halla.
George Sand

¿Por qué esas diferencias?

En cualquier ámbito profesional, es fácil observar cómo hay personas que sobresalen por su constancia y dedicación al trabajo, y esto hace que superen a otros compañeros que poseen una capacidad intelectual bastante más alta. ¿Por qué sucede esto? ¿Por qué unos logran mantener ese esfuerzo durante años y otros no, aunque también lo desean?

Casi todas las personas desearían llegar a una cota profesional más elevada, y la mayoría de ellas tienen sobrado talento personal para lograrlo. ¿Por qué unos consiguen transformar ese deseo en una motivación diaria que les hace vencer las inercias de la vida, y otros, en cambio, no?

¿Por qué unos niños estudian con constancia sin que parezca costarles mucho, y otros, por el contrario, no hay manera de que lo hagan, aunque se les castigue o se les hable con claridad, serenamente, de las consecuencias a las que su pereza les va a llevar?

Parece claro que hablamos de algo que no es cuestión de coeficiente intelectual:

Es fácil observar que no coinciden las personas más esforzadas o motivadas con las de mayor coeficiente intelectual. Hay personas inteligentísimas que son muy perezosas, y hay personas de muy pocas lu-

ces que muestran una constancia admirable. ¿Por qué?

—Será una cuestión de fuerza de voluntad, supongo. Sí, pero hace falta una motivación para poner en marcha la voluntad. Como ha señalado Enrique Rojas, desde la indiferencia no se puede cultivar la voluntad. Para ser capaz de superar las dificultades y cansancios propios de la vida, es preciso ver cada meta como algo grande y positivo que podemos y debemos conseguir. Por eso, en las personas motivadas siempre hay:

un algo que les permite obtener satisfacción donde otros no encuentran —o no ponen— ilusión ninguna; o un algo que les permite aplazar esa satisfacción (la mayoría de las veces la motivación implica un aplazamiento, pues supone esforzarse ahora con el fin de lograr más adelante algo que consideramos más valioso).

Parece claro que en las personas motivadas hay toda una serie de sentimientos y factores emocionales que refuerzan su entusiasmo y su tenacidad frente a los contratiempos normales de la vida. Pero sabemos también que los sentimientos no siempre se pueden producir directa y libremente. La alegría o la tristeza no se pueden originar de la misma manera que hacemos un acto de voluntad. Son sentimientos que no podemos gobernar como gobernamos, por ejemplo, los movimientos de los brazos. Podemos influir en la alegría o en la tristeza, pero sólo de modo indirecto, preparándoles el terreno en nuestro interior, estimulando o rechazando las respuestas afectivas que van surgiendo espontáneamente en nuestro corazón.

El sentimiento de la propia eficacia

La fe de una persona en sus propias capacidades tiene un sorprendente efecto multiplicador sobre esas mismas capacidades. Quienes se sienten eficaces se recuperan más rápidamente de los fracasos, no se agobian demasiado por el hecho de que las cosas puedan salir mal, sino que las hacen lo mejor que pueden y buscan el modo de hacerlas mejor la siguiente vez. El sentimiento de la propia eficacia tiene un gran valor estimulante, y va acompañado de un sentimiento de seguridad, que alienta e impulsa a la acción.

—¿Y no es un sentimiento un poco altivo? Es cierto que puede vivirse en su versión arrogante, envuelto en una actitud de cierto desprecio, o incluso de temeridad. Y es verdad que hay personas que parece que sólo disfrutan si consiguen dominar a los demás (y a esas personas el sentimiento de la propia eficacia puede llevarles a comportamientos hostiles o agresivos). Pero no son ésas las actitudes a las que nos referimos ahora.

Afortunadamente, la búsqueda del sentimiento de la propia eficacia no tiene por qué conducir a un deseo de dominación de los demás. Tiene otras versiones más constructivas, que llevan a sentirse dueño de uno mismo, poseedor de cualidades que —como toda persona— son irrepetibles, y a verse capaz de controlar la propia formación y el propio comportamiento. Como ha explicado José Antonio Marina, los sentimientos hacia nosotros mismos, o el modo de evaluar nuestra eficacia personal, nuestra capacidad para realizar tareas o enfrentarnos con problemas, no son un sentimiento más,

sino que intervienen como ingrediente decisivo en otros muchos sentimientos personales, sobre todo en los se refieren a nuestra relación con los demás.

Las personas tenemos una profunda capacidad de dirigir nuestra propia conducta. Prevemos las consecuencias de lo que hacemos, nos proponemos metas y hacemos valoraciones sobre nosotros mismos. Y todo eso puede ser estimulante o paralizante, positivo o negativo, constructivo o autodestructivo. Nuestra inteligencia resulta impulsada o entorpecida por esos sentimientos, que componen un campo de fuerzas, animadoras o depresivas, entre las que ha de abrirse paso un comportamiento inteligente.

—¿Por qué dices abrirse paso? Porque hay bastante diferencia entre disponer de una determinada capacidad y ser capaz de llegar a utilizarla. Por esa razón, personas distintas con recursos similares —o bien una misma persona en distintas ocasiones— pueden tener un rendimiento muy diferente.

La vida diaria requiere una continua improvisación de habilidades que permitan abrirse paso entre las circunstancias cambiantes del entorno, tantas veces ambiguas, impredecibles y estresantes. Cada uno responde a ellas con sentimientos distintos, que le llevarán a la retirada o a la constancia, dependiendo de la ansiedad que le produzcan y de su capacidad para soportarla.

La gente teme —y por tanto tiende a evitar— aquellas situaciones que considera por encima de sus capacidades, y elige aquéllas en las que se siente capaz de ma-

nejarse. Por eso, la idea que tenemos de nosotros mismos condiciona en gran parte nuestras acciones, así como el tono vital –pesimista u optimista– con el que elegimos o confirmamos nuestras expectativas.

Por ejemplo, aquellos que se consideran poco afortunados en la relación con los demás, o se minusvaloran en su capacidad de ganarse la amistad de otros, o en sus posibilidades de cara al noviazgo, tienden a exagerar la gravedad tanto de sus propias deficiencias como de las dificultades exteriores que se les presentan. Y esa autopercepción de ineficacia o incapacidad suele ir acompañada de un aumento de lo que podríamos llamar miedo anticipatorio, que facilita a su vez el fracaso. Por el contrario, cuando el sentimiento de propia eficacia es alto, el miedo al fracaso disminuye, y con él las posibilidades reales de fracasar.

La imagen refleja

La imagen que cada uno tiene de sí mismo es en gran parte reflejo de lo que los demás piensan sobre nosotros; o, mejor dicho, la imagen que cada uno tiene de sí mismo es en gran parte reflejo de lo que creemos que los demás piensan sobre nosotros. No puede olvidarse, además, que la imagen que alguien tiene de sí mismo es una componente real de su personalidad, y que regula en buena parte el acceso a su propia energía interior. Y en muchos casos, no sólo permite el acceso a esa energía, sino que incluso crea esa energía.

—¿Cómo puede la imagen de uno mismo crear energía interior? Es un fenómeno que puede observarse con claridad, por ejemplo, en los deportes. Los en-

trenadores saben bien que en determinadas situaciones anímicas, sus atletas rinden menos. Cuando una persona sufre un fracaso, o se encuentra ante un ambiente hostil, es fácil que se encuentre desanimado, desvitalizado, falto de energía.

Cuando un equipo de fútbol juega ante su afición, y ésta le anima con calor, los jugadores se crecen de una forma sorprendente. También lo experimentan los corredores de fondo, o los ciclistas: puedes estar al límite de tu resistencia por el cansancio de una carrera muy larga, pero una aclamación del público al doblar una curva parece ponerte alas en los pies.

Nuestra energía interior no es un valor constante, sino que depende mucho de lo que pensemos sobre nosotros mismos. Si me considero incapaz de hacer algo, me resultará extraordinariamente costoso hacerlo, si es que llego a hacerlo.

Además, la ruta del desánimo tiene también su poder de seducción, pues el derrotismo y el victimismo se presentan para muchas personas como algo realmente tentador.

La propia imagen tiene un efecto decisivo en la propia energía interior. Y en esto también se adquiere hábito: el tono vital optimista o pesimista, el sesgo favorable o desfavorable con el que vemos nuestra realidad personal, también es algo que en gran parte se aprende, algo en lo que cualquier persona puede adquirir un hábito positivo o negativo.

—¿Y esto de pensar tanto en la propia imagen no es

un poco narcisista? El narcisista sufre porque no se ama a sí mismo sino sobre todo a su imagen, de la que acaba por ser un auténtico esclavo. En el momento de elegir entre él mismo y su imagen, acaba en la práctica prefiriendo a su imagen. Y ésta es la causa de sus angustias: una atención exagerada a su figura y, como consecuencia, una falta de identificación y afianzamiento en sí mismo.

Optimismo: el gran motivador

Matt Biondi, estrella del equipo de natación de Estados Unidos en las Olimpiadas de 1988, abrigaba muchas esperanzas de igualar la hazaña de Mark Spitz en 1972: ganar siete medallas de oro.

Sin embargo, Biondi quedó en un tercer puesto en la primera de las pruebas, los 200 metros libres; y en la siguiente carrera, los 100 metros mariposa, fue de nuevo relegado a un segundo puesto en el sprint final.

Los comentaristas deportivos predijeron que aquellos fracasos desanimarían a Biondi, que había partido como favorito en ambas pruebas. Sin embargo, y contra todo pronóstico, su reacción no fue de hundimiento sino de superación, pues ganó la medalla de oro en las cinco restantes carreras.

El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la tristeza ante las adversidades. Como ha señalado Martin Seligman, el optimismo (un optimismo realista, se entiende, porque el optimismo ingenuo puede ser desastroso) influye en la for-

ma en que las personas se explican a sí mismas sus éxitos y sus fracasos.

Los optimistas tienden a considerar que sus fracasos se deben a algo que puede cambiarse, y gracias a eso es más fácil que a la siguiente ocasión les salgan mejor las cosas.

Los pesimistas, en cambio, atribuyen sus fracasos a obstáculos que se consideran incapaces de modificar. Por ejemplo, ante un suspenso, o ante el paro laboral, los optimistas tienden a responder de forma activa y esperanzada, buscando ayuda y consejo, mirando hacia delante, procurando remover los obstáculos; los pesimistas, por el contrario, enseguida consideran esos contratiempos como algo casi irremediable, y reaccionan pensando que casi nada pueden hacer para que las cosas mejoren, y no hacen casi nada: para el pesimista, las adversidades casi siempre se deben a algún déficit personal insuperable o a la confabulación del egoísmo y la maldad de los demás.

La cuestión clave es si uno seguirá adelante cuando las cosas resulten frustrantes. El optimismo es muy importante en la vida de cualquier persona, y en la tarea de educar, se podría decir que es imprescindible, pues la educación, en cierta manera, presupone el optimismo, porque educar es creer firmemente en la capacidad del hombre de mejorar a otros y mejorarse a sí mismo.

Estilos pesimistas y estilos optimistas

Hay en la actualidad indicios claros de que la predis-

posición hacia la depresión está aumentando de modo preocupante entre los jóvenes. La tendencia patológica a la autocompasión, el abatimiento o la melancolía se presentan cada vez con más frecuencia y a edades más tempranas.

Aunque la tendencia a la depresión tenga un origen parcialmente genético, éste se ve potenciado por los hábitos mentales pesimistas que, cuando se dan, predisponen a quien los padece a sentirse hundido ante los pequeños contratiempos de la vida (problemas escolares, faltas de entendimiento con sus padres, dificultades en su relación social, etc.). Lo que resulta más revelador es que muchas de las personas propensas a la depresión suelen estar dominadas por hábitos mentales pesimistas antes de caer en ella, y esto hace pensar que luchar contra esos hábitos es una buena forma de prevenir.

Todas las personas sufrimos fracasos que momentáneamente nos sumergen en una situación de impotencia o desmoralización. ¿Por qué unas personas salen pronto de esa situación mientras que otras quedan encerradas en ella como en una trampa?

Cada persona tiene un estilo para explicar y afrontar los sucesos que le afectan. Los estilos pesimistas tienden a explicar los sucesos desagradables con razones de tipo personal (es culpa mía), con carácter permanente (siempre va a ser así) y proyectándolo de modo expansivo sobre el futuro (esto va a arruinar mi vida completamente). Con esa actitud, la sensación de fracaso no es ya algo sólo del pasado o del presente, sino que se convierte en una negra anticipación del futuro:

Todo va a ser así, por mi culpa, y para siempre.

Los estilos optimistas son totalmente opuestos: hay cosas que no dependen de mí, las malas situaciones no van a durar siempre, ni ocupan toda la vida, sino sólo una parcela de ella.

—¿Y qué se puede hacer para pasar de un estilo pesimista a otro optimista? No es cuestión sencilla. Lo iremos abordando a lo largo de todo el libro, aunque quizá la clave está en aprender a cambiar un poco el modo de pensar, el estilo con el que explicamos las cosas que nos afectan y la atribución de causas a lo que nos sucede. Como decía J. Escrivá de Balaguer, «no llegaréis a conclusiones pesimistas si puntualizáis».

—¿Y piensas que esos estilos son de nacimiento? Aunque siempre hay una determinación genética de esa propensión optimista o pesimista, influye de modo decisivo el aprendizaje personal, y desde edades muy tempranas. Por ejemplo, un niño de siete años ya tiene un modo muy personal de explicar las cosas que le suceden. Antes de esa edad, los niños suelen ser siempre optimistas, razón por la que no hay depresiones ni suicidios en niños más pequeños (ha habido niños de cinco años que han cometido incluso asesinatos, pero nunca han actuado contra su propia vida).

—¿Y qué es lo que determina ese modo de interpretar las cosas? Sobre todo, el modo en que sus padres explican cada cosa que sucede. Un niño oye continuamente comentarios sobre los acontecimientos de la vida diaria. Sus antenas están siempre desplegadas, y siente un inagotable interés por encontrar explicacio-

nes a las cosas. Busca con insistencia los porqués. El pesimismo u optimismo de los padres y hermanos es recibido por el niño como si fuera la propia estructura de la realidad.

Otro elemento decisivo es el modo en que los adultos –los padres, otros familiares, sus profesores, la asistente, etc.– valoran o critican el comportamiento de los niños. Los niños se fijan mucho, y no sólo en el contenido de la reprimenda, sino también en el modo. Por ejemplo, es muy distinto si los reproches o reprimendas se basan en causas permanentes o en cuestiones coyunturales. Si a un niño o una niña se le dice: «Has dicho una mentira», «No estás prestando atención», o «Esta evaluación has estudiado poco las matemáticas», o frases semejantes, las recibirá como observaciones basadas en descuidos ocasionales y específicos que puede superar.

En cambio, si se le dice habitualmente: «Eres un mentiroso», «Siempre estás distraída», «Eres muy malo para las matemáticas», etc., el niño o la niña lo entenderán como algo permanente en ellos y muy difícil de evitar.

El estilo educativo dificulta o favorece la motivación.

El mundo emocional de cada uno dificulta o favorece su capacidad de pensar, de sobreponerse a los problemas, de mantener con constancia unos objetivos. Por eso, la educación de los sentimientos establece un límite de la capacidad de hacer rendir los talentos de cada uno.

Aprender a motivarse

Merecen elogio los hombres que en sí mismos hallaron el ímpetu y subieron en hombros de sí mismos.

Séneca

El aprendizaje de la decepción

Otro elemento importante es el modo en que los niños van superando las primeras crisis de entidad que se presentan en su vida. Si las superan bien, se enfrentarán de manera mucho más optimista a las siguientes. En cambio, los niños que han vivido situaciones críticas crónicas o mal resueltas tienden a sufrir fracasos semejantes más adelante.

—¿A qué te refieres con lo de las crisis mal resueltas? Los sentimientos de fracaso o de decepción, cuando no se saben asumir, tienden a mantenerse fijos en la memoria, parpadeando como un señuelo perturbador. Y en vez de aportar una experiencia, siempre aleccionadora, hacen que se apodere de la mente una idea negativa sobre uno mismo o sobre los demás.

—¿Y la solución? Quizá aprender a hacer las paces con uno mismo. En muchos casos, con sólo aceptar serenamente el error, se esfuman los fantasmas del fracaso y puede llegarse a muchas enseñanzas útiles. Es preciso hacer frente al abatimiento o al enfado, reconducir nuestros pensamientos y, de esa manera, acabar reconduciendo también nuestros sentimientos. El hecho de hacer frente a los pensamientos negativos va disipando los estados de ánimo pesimistas, y con el esfuerzo sostenido, día a día, esto acaba convirtiéndose

en un hábito. Cuando una persona logra transformar el fruto del fracaso en una herramienta que forja su persona y la temple, hace entonces un descubrimiento tremendamente liberador.

Como ha señalado José Antonio Marina, hay dos tipos de razonamientos peligrosos a la hora de afrontar un fracaso. El primero es éste: «Si procuro hacer las cosas bien, me irá bien; como lo cierto es que me va mal, no lo estoy haciendo bien». Conclusión: depresión y culpabilidad.

Y el segundo es análogo: «Si procuro hacer las cosas bien, me irá bien; estoy haciendo las cosas bien, pero me va mal. Luego el mundo es injusto». Conclusión: cólera e indignación.

Una de las claves de una buena educación sentimental es aprender a asumir el fracaso. En este punto influye de modo decisivo el sentido que cada uno haya querido dar a su vida. Como subrayó Martin Seligman al término de los estudios a que antes nos referíamos, puede decirse que durante las últimas décadas hemos asistido en bastantes ambientes a un ascenso del individualismo y a un cierto declive de las creencias religiosas y del soporte moral proporcionado por la familia y la sociedad, y eso ha supuesto la pérdida de toda una serie de recursos útiles para amortiguar los reveses y fracasos de la vida. En la medida que uno cuente con una perspectiva más amplia –como la creencia en Dios o en la vida después de la muerte–, los fracasos quedan inscritos en un contexto distinto, mucho más resistente al abatimiento y la desesperanza. Cuando se saben enmarcar las cosas en su justo contexto, se

comprende que el hombre sólo fracasa realmente cuando fracasa como persona: ése es el verdadero y profundo desengaño, el que convierte en una tragedia la propia vida. No hay nada más frustrante que experimentar éxito en lo exterior cuando lo que hay en el propio interior sólo produce sonrojo y vergüenza.

Capacidad de concentración

Cuando una persona atraviesa una crisis importante en su vida (por ejemplo, ante problemas familiares o profesionales graves, o ante enfermedades serias), experimenta en su propia carne lo difícil que resulta mantener la atención en las tareas habituales del trabajo o el estudio.

De la misma manera, cualquier persona que haya padecido una depresión sabe también cómo, en esa situación, los pensamientos autocompasivos, la desesperación, la sensación de impotencia o de desaliento, son tan intensos que dificultan seriamente cualquier otra actividad.

De modo más general, cuando una determinada situación emocional dificulta la concentración, observamos que disminuye notablemente nuestra capacidad de mantener en la mente toda la información relevante para la tarea que llevamos a cabo, y no logramos pensar con claridad.

En el extremo opuesto de esa dificultad para fijar la atención, está lo que podríamos llamar concentración: un estado de olvido de uno mismo en el que la atención se absorbe por completo y se focaliza tanto que se

ciñe casi sólo a la estrecha franja de percepción relacionada con la tarea que estamos llevando a cabo.

—Tal como lo dices, es parecido a una obsesión. La diferencia es que la preocupación obsesiva produce desasosiego, mientras que con la concentración nos encontramos serenos y absortos en lo que hacemos.

Como ha señalado Daniel Goleman, la concentración nos hace entrar en una especie de oasis en el que, una vez en él, con poco esfuerzo de voluntad mantenemos un alto rendimiento. Nos encontramos entregados a una tarea, sin pensamientos intrusivos que nos distraigan. Es un estado en el que hasta el trabajo más duro puede resultarnos entretenido y gratificante, en vez de extenuante y agotador. Y por eso tiene importantes consecuencias en la educación, por ejemplo, de niños o adolescentes.

—Sí, pero no toda concentración es buena: pueden estar muy concentrados en algo inútil, o incluso en algo perjudicial. En efecto. Muchos de ellos, por ejemplo, pasan bastante tiempo aburriéndose en actividades como ver televisión horas y horas cada día, lo cual apenas les reporta nada positivo ni pone a prueba sus habilidades. Pero si logramos que descubran la satisfacción que produce entregarse a una tarea que estimule su capacidad y les haga sentirse comprometidos con algo que les ponga a prueba y les lleve a desarrollar nuevas áreas de su talento, entonces habrán entrado en el ciclo de la motivación.

Deben lograr habituarse a concentrar la atención en tareas que supongan un desarrollo exigente de sus ca-

pacidades.

De lo contrario, quedará muy limitado el alcance de las tareas intelectuales de que podrán disfrutar en el futuro, pues les resultarán desproporcionadamente áridas e ingratas.

Para lograr una mejora en este punto, han de esforzarse en no depender en exceso del bienestar, no ser personas que se abaten enseguida ante las pequeñas molestias o incomodidades, o ante el esfuerzo físico. Han de aprender a concentrarse en lo que deben hacer, aunque les exija permanecer de pie bastante tiempo, o sentarse en un lugar poco cómodo, o aguantar en una situación de cierta tensión.

En ese sentido, resulta muy positivo encontrar tareas y habilidades que fortalezcan su capacidad de concentrarse y de proponerse objetivos. Tareas en las que él vea que rinde, en las que se sienta seguro, satisfecho, estimulado: tocar un instrumento musical, aprender idiomas, desarrollar un deporte, interesarse por la historia o la pintura, aficionarse a la astronomía, el bricolaje, la fotografía, etc. De esta manera, lograrán cada vez una mayor independencia respecto a las inercias que podríamos llamar corporales, y así podrán después proponerse y alcanzar otros proyectos vitales más serios.

Control de la preocupación

Bastantes estudiantes, por ejemplo, son muy proclives a preocuparse y caer en estados de ansiedad durante las épocas de exámenes, y esto afecta negativa-

mente a sus resultados. Sin embargo, para otras muchas personas, el estado de preocupación ante un examen estimula su intensidad en el estudio, y gracias a ello logran un rendimiento mucho mayor.

La cuestión clave es por qué la preocupación a unos les estimula y a otros les paraliza. Según unos amplios estudios realizados por Richard Alpert, la diferencia entre unos y otros está en la forma de abordar esa sensación de inquietud que les invade ante la inminencia de un examen. A unos, la misma excitación y el interés por hacer bien el examen les lleva a prepararse y a estudiar con más seriedad; a otros, en cambio, les asaltan pensamientos negativos (del estilo de «no seré capaz de aprobar», «se me dan mal este tipo de exámenes», «no sirvo para esta asignatura», etc.), y esa predisposición sabotea sus esfuerzos. La excitación interfiere con el discurso mental necesario para el estudio y enturbia después su claridad también durante la realización del examen. Es así como las preocupaciones acaban convirtiéndose en profecías autocumplidas que conducen al fracaso.

En cambio, quienes controlan sus emociones pueden utilizar esa ansiedad anticipatoria —ante la cercanía de un examen, o de dar una conferencia, o de acudir a una entrevista importante— para motivarse a sí mismos, prepararse adecuadamente y, en consecuencia, hacerlo mejor.—Hará falta encontrar un punto medio entre la ansiedad y la indiferencia. En efecto, pues el exceso de ansiedad lastra el esfuerzo por hacerlo bien, pero la ausencia completa de ansiedad (en el sentido de indolencia, se entiende) produce apatía y desmotivación.

Por eso, un cierto entusiasmo (incluso algo de euforia en algunas ocasiones) resulta muy positivo en la mayoría de las tareas humanas, sobre todo en las de tipo más creativo. Aunque si la euforia crece demasiado, o se descontrola, la agitación puede socavar la capacidad de pensar de modo coherente e impedir que las ideas fluyan con acierto y realismo.

Los estados de ánimo positivos aumentan la capacidad de pensar con flexibilidad y sensatez ante cuestiones complejas, y hacen más fácil encontrar soluciones a los problemas, tanto de tipo especulativo como de relaciones humanas. Por eso, una forma de ayudar a alguien a abordar con acierto sus problemas es procurar que se sienta alegre y optimista. Las personas bien humoradas gozan de una predisposición que les lleva a pensar de una forma más abierta y positiva, y gracias a eso poseen una capacidad de tomar decisiones notablemente mejor. Los estados de ánimo negativos, en cambio, sesgan nuestros recuerdos en una dirección pesimista, haciendo más probable que nos retiremos hacia decisiones más apocadas, temerosas y suspicaces.

Aplazar la gratificación

En la década de los sesenta, Walter Mischel llevó a cabo desde la Universidad de Stanford una investigación con preescolares de cuatro años de edad, a los que planteaba un sencillo dilema: «Ahora debo marcharme y regresaré dentro de unos veinte minutos. Si quieres, puedes tomarte esta chocolatina, pero si esperas a que yo vuelva, entonces te daré dos.»

Aquel dilema resultó ser un auténtico desafío para la mayoría de los chicos. Se les planteaba un fuerte debate interior: la lucha entre el impulso a tomarse la chokolatina y el deseo de contenerse para lograr dos poco después.

Era una lucha entre el deseo primario y el autocontrol, entre la gratificación y su demora. Una lucha de indudable trascendencia en la vida de cualquier persona.

Tal vez no hay habilidad psicológica más decisiva que la capacidad de resistir el impulso. Resistir el impulso es el fundamento de cualquier tipo de autocontrol emocional, puesto que toda emoción supone un deseo de actuar, y es evidente que no siempre ese deseo será oportuno.

El caso es que Walter Mischel llevó a cabo su estudio, y efectuó un seguimiento de esos mismos chicos durante más de quince años.

En la primera prueba, comprobó que aproximadamente dos tercios de esos niños de cuatro años de edad fueron capaces de esperar lo que seguramente les pareció una eternidad, hasta que volvió el experimentador. Pero los otros, más impulsivos, se abalanzaron sobre la chokolatina al poco de quedarse solos en la habitación.

Además de comprobar lo diferente que era entre unos y otros la capacidad de aplazar la gratificación –y, por tanto, el autocontrol emocional–, una de las cosas que más llamó la atención al equipo de investigadores

fue el modo en que aquellos chicos soportaron la espera: volverse para no ver la chocolatina, cantar o jugar para entretenerse, o incluso intentar dormirse. Pero lo más sorprendente de aquel estudio comparativo vino diez o doce años más tarde, cuando pudieron comprobar que la mayor parte de esos chicos y chicas que en su infancia habían logrado resistir aquella famosa espera de la chocolatina, eran luego en su adolescencia –siempre en términos de conjunto– personas notablemente más emprendedoras y equilibradas, menos proclives a desmoralizarse, más resistentes a la frustración, y más decididos y constantes.

Un niño de cuatro años ha recibido ya mucha educación: puede haber aprendido a ser obediente o desobediente, disciplinado o caprichoso, ordenado o desordenado. Por eso, más que alentar oscuros determinismos ya cerrados desde la infancia, o viejas tesis conductistas, lo que resalta aquella investigación es que las aptitudes que despuntan tempranamente en la infancia suelen florecer más adelante, en la adolescencia o en la vida adulta, dando lugar a un amplio abanico de capacidades emocionales: la capacidad de controlar los impulsos y demorar la gratificación, aprendida con naturalidad desde la primera infancia, constituye una facultad fundamental, tanto para cursar una carrera como para ser una persona honrada o tener buenos amigos.

Este experimento muestra cómo los chicos poseen ya desde muy pronto importantes capacidades emocionales (como percibir la conveniencia de reprimir un impulso, o saber desviar su atención de la tentación presente), y que educarles en esas capacidades será de gran ayuda para su desarrollo futuro.

Esa capacidad de resistir los impulsos, demorando o eludiendo una gratificación, para alcanzar así otras metas –ya sea aprobar un examen, levantar una empresa o mantener unos principios éticos–, constituye una parte esencial del gobierno de uno mismo. Y todo lo que en cualquier tarea de educación, o de autoeducación, pueda hacerse por estimular esa capacidad será siempre de una gran trascendencia.

Reconocer los sentimientos de los demás

El corazón humano es un instrumento de muchas cuerdas; el perfecto conocedor de los hombres las sabe hacer vibrar todas, como un buen músico.

Charles Dickens

Sensibilidad ante los sentimientos ajenos

Hay personas que sufren de una especial falta de intuición ante los sentimientos de los demás.

Pueden, por ejemplo, hablar animadamente durante tiempo y tiempo, sin darse cuenta de que están resultando pesados, o que su interlocutor tiene prisa y lleva diez minutos haciendo ademán de querer concluir la conversación, o dando a entender discretamente que el tema no le interesa en absoluto.

A lo mejor intentan dirigir unas palabras que les parecen de amigable y cordial crítica constructiva –a su cónyuge, a un hijo, a un amigo–, y no se dan cuenta de que, por la situación de su interlocutor en ese momento concreto, sólo están logrando herirle. O irrumpen sin

consideración en las conversaciones de los demás, cambian de tema sin pensar en el interés de los otros, hacen bromas inoportunas, o se toman confianzas que molestan o causan desconcierto.

O quizá intentan animar a una persona que se encuentra abatida después de un disgusto o un enfado, y le dirigen unas palabras que quieren ser de acercamiento pero, por lo que dicen o por el tono que emplean, su intento resulta contraproducente.

O hablan en un tono imperioso y dominante, pensando que así quedan como personas decididas y enérgicas, y no se dan cuenta de que cada vez que con su actitud cierran a uno la boca suelen hacer que cierre también su corazón.

—¿Y por qué crees que esas personas son así? ¿Por qué parecen entrar en la vida de los demás como un caballo en una cacharrería? No suele ser por mala voluntad. Lo más habitual es que, como decíamos, les falte sensibilidad ante los sentimientos ajenos. Como ha señalado Daniel Goleman, las personas no expresamos verbalmente la mayoría de nuestros sentimientos, sino que emitimos continuos mensajes emocionales no verbales, mediante gestos, expresiones de la cara o de las manos, el tono de voz, la postura corporal, o incluso los silencios, tantas veces tan elocuentes. Cada persona es un continuo emisor de mensajes afectivos del más diverso género (de aprecio, desagrado, cordialidad, hostilidad, etc.) y, al tiempo, cada persona es también un continuo receptor de los mensajes que irradian los demás.

Esas personas de las que hablábamos, tan inoportunas, son así porque apenas han desarrollado su capacidad de captar esos mensajes de los demás: se han quedado —por decirlo así— un poco sordas ante esas emisiones no verbales que todos irradiamos de modo continuo. Es un fenómeno que notamos también en nosotros mismos cuando quizá a posteriori advertimos que nos ha faltado intuición al tratar con determinada persona; o que no nos hemos percatado de que estaba queriendo darnos a entender algo; o caemos después en la cuenta de que, sin querer, la hemos ofendido, o hemos sido poco considerados ante sus sentimientos.

Es entonces cuando advertimos nuestra falta de empatía, nuestra sordera ante las notas y acordes emocionales que todas las personas emiten, unas veces de modo más directo, y otras más sutilmente, más entre líneas.

—Pero caer en la cuenta de que hemos cometido esos errores es ya un avance. Sin duda, pues nos proporciona una posibilidad de mejorar. A medida que aumenta nuestro nivel de discernimiento ante esos mensajes no verbales que emiten los demás, seremos personas más sociables, de mayor facilidad para la amistad, emocionalmente más estables, etc.

Se trata de una capacidad que resulta decisiva para la vida de cualquier persona, pues afecta a un espectro muy amplio de necesidades vitales del hombre: es fundamental para la buena marcha de un matrimonio, para la educación de los hijos, para hacer equipo en cualquier tarea profesional, para ejercer la autoridad, para tener amigos..., en fin, para casi todo.

Desde la primera infancia

La capacidad de reconocer los sentimientos ajenos, ese discernimiento que tanto facilita establecer una buena comunicación con los demás, tiene unas raíces que se retrotraen hasta la primera infancia. Ya en los primeros años, algunos niños se muestran agudamente conscientes de los sentimientos de los demás, y otros, por el contrario, parecen ignorarlos por completo. Y esas diferencias se deben, en gran parte, a la educación.

—¿Y cómo se aprende? Es importante, por ejemplo, que al niño se le haga tomar conciencia de lo que su conducta supone para otras personas.

Hacerle caer en la cuenta de las repercusiones que sus palabras o sus hechos tienen en los sentimientos de los demás. Para lograrlo, hay que prestar atención a la reacción del niño ante el sufrimiento o la satisfacción ajena, y hacérselo notar, con la correspondiente enseñanza, en tono cordial y sereno. Por ejemplo (y aunque también podría aplicarse, *mutatis mutandis*, a adolescentes o adultos), en vez de referirse simplemente a que ha hecho una travesura o una cosa buena, será mejor decirle: «Has hecho mal, y mira que triste has puesto a tu hermana»; o bien: «Papá está muy contento de lo bien que te has portado». De ese modo se fijará en los sentimientos que los demás tendrán en ese momento como consecuencia de lo que él ha hecho.

—¿Y por qué a veces son tan distintos los sentimientos de dos hermanos que han sido educados casi igual? Además de la educación hay en juego muchos

otros factores, y por esa razón hay que dejar siempre un amplio margen a causas relacionadas con el temperamento con que se nace, decisiones personales que cada persona toma a lo largo de su vida, etc. De todas formas, la educación es un factor de gran peso, y por eso lo más frecuente (sobre todo durante los primeros años) es que los hermanos se parezcan bastante en cuanto a su educación sentimental.

Además, aunque la educación no sea el único factor, es sobre el que los padres más pueden actuar.

La fuerza del ejemplo

En el aprendizaje emocional tienen un gran protagonismo los procesos de imitación, que pueden llegar a ser muy sutiles en la vida cotidiana.

Basta pensar, por ejemplo, en la facilidad con que se producen transferencias de estado de ánimo entre las personas (tanto la alegría como la tristeza, el buen o mal humor, la apacibilidad o el enfado, son estados de ánimo notablemente contagiosos). O en cómo se transmite de padres a hijos la capacidad de reconocer el dolor ajeno y de brindar ayuda a quien lo necesita. Son estilos emocionales que todos vamos aprendiendo de modo natural, casi por impregnación. No hay que olvidar que la mayoría de las veces las personas captamos los mensajes emocionales de una forma casi inconsciente, y los registramos en nuestra memoria sin saber bien qué son, y respondemos a ellos sin apenas reflexión. Por ejemplo, ante determinada actitud de otra persona, reaccionamos con afecto y simpatía, o, por el contrario, con recelo o desconfianza, y todo ello de mo-

do casi automático, sin que sepamos explicar bien por qué. Todos estamos muy influidos por hábitos emocionales, que en bastantes casos hemos ido aprendiendo sin apenas darnos cuenta, observando a quienes nos rodean.

—Decías que esa capacidad se transmite en la familia, pero luego resulta que hay niños muy egoístas e insensibles con padres de gran corazón. Ciertamente es así, y el motivo es claro.

El modelo es importante, pero no lo es todo. Además de presentarles un modelo (por ejemplo, de padres atentos a las necesidades de los demás), es preciso sensibilizarles frente a esos valores (hacerles descubrir esas necesidades en los demás, y señalarles el atractivo de un estilo de vida basado en la generosidad).

Pero después —y esto es decisivo— hay que educar en un clima de exigencia personal. Si no hay autoexigencia, la pereza y el egoísmo ahogan fácilmente cualquier proceso de maduración emocional.

El cariño potencia el aprendizaje, pero no puede sustituirlo. Y sin un poco de disciplina, difícilmente se pueden aprender la mayoría de las cosas que consideramos importantes en la vida. Como ha escrito Susanna Tamaro, la disciplina y la autoridad son decisivas para educar, pues generan respeto y ganas de mejorar.

También es esencial la sintonía del niño con los padres y demás educadores:

- ◆ que haya un clima distendido, de buena co-

- municación;
- ◆ que en la familia sea fácil crear momentos de más intimidad, en los que puedan aflorar con confianza los sentimientos de cada uno y así ser compartidos y educados;
 - ◆ que no haya un excesivo pudor a la hora de manifestar los propios sentimientos (se han hecho, por ejemplo, numerosos estudios sobre el efecto positivo de manifestar el afecto a los niños mediante la mirada, un beso, una palmada, un abrazo, etc.);
 - ◆ que haya facilidad para expresar a los demás con lealtad y cariño lo que de ellos nos ha disgustado; etc.

Cuando falta esa sintonía frente a algún tipo de sentimientos (de misericordia ante el sufrimiento ajeno, de deseo de superarse ante una contrariedad, de alegría ante el éxito de otros, etc.), en la medida en que en un ambiente –familia, colegio, amigos, etc.– esos sentimientos no se fomentan, o incluso se dificultan o se desprestigian, cada uno tiende a no manifestarlos y, poco a poco, los sentirá cada vez menos: se van desdibujando y desaparecen poco a poco de su repertorio emocional.

Sano y cordial inconformismo

La falta de capacidad para reconocer los sentimientos de los demás conduce a la ineptitud y la torpeza en las relaciones humanas. Por eso, tantas veces, hasta las personas intelectualmente más brillantes pueden llegar a fracasar estrepitosamente en su relación con

los demás, y resultar arrogantes, insensibles, o incluso odiosas.

Hay toda una serie de habilidades sociales que nos permiten relacionarnos con los demás, motivarles, inspirarles simpatía, transmitirles una idea, manifestarles cariño, tranquilizarles, etc. A su vez, la carencia de esas habilidades puede llevarnos con facilidad a inspirarles antipatía, desalentarles, despertar en ellos una actitud defensiva, ponerles en contra de lo que hacemos o decimos, inquietarles, enfadarles, etc.

Se trata de un aprendizaje emocional que, como hemos dicho, comienza desde una edad muy temprana. Puede consistir en que el niño aprenda a: contener las emociones (por ejemplo, para dominar su desilusión ante un regalo bienintencionado, pero que ha defraudado sus expectativas), o bien a estimularlas (por ejemplo, procurando poner y manifestar interés en una cortés conversación de compromiso que de por sí no le resulta interesante).

—Pero, en cierta manera, eso es esconder los verdaderos sentimientos y sustituirlos por otros que no se tienen, y que por tanto son falsos, o al menos artificiales. No se trata de eso.

Lo que debe buscarse no es el falseamiento de los sentimientos, sino el automodelado del propio estilo emocional. Si una persona advierte, por ejemplo, que está siendo dominada por sentimientos de envidia, o de egoísmo, o de resentimiento, lo que debe hacer es procurar contener esos sentimientos negativos, al tiempo que procura estimular los sentimientos positivos co-

rrespondientes. De esa manera, con el tiempo logrará que éstos acaben imponiéndose sobre aquéllos, y así irá transformando positivamente su propia vida emocional.

—Pero muchos sentimientos no son ni buenos ni malos en sí mismos, sino adecuados o inadecuados a la situación en que estamos. Sí, y por esa razón en muchas ocasiones es preciso esforzarse en compartimentar las emociones, es decir, procurar no seguir bajo su influencia cuando las circunstancias han cambiado y exigen en nosotros otra actitud.

Por ejemplo, podemos tener una situación en el trabajo que nos lleva a emplear nuestra autoridad de una manera que probablemente luego no es nada adecuada al llegar a casa. O quizá hemos tenido una conversación algo tensa, o una reunión difícil, y salimos algo alterados, con o sin razón, pero... quizá esa actitud, o ese tono de voz, o esa cara, son rigurosamente inoportunos e inadecuados para la reunión o la conversación siguientes.

Por eso, la dificultad de trato de muchas personas no está en que les falte afabilidad o cordialidad, sino en que no saben compartimentar. Al permitir que sus frustraciones contaminen otras situaciones distintas de la causante originaria, hacen pagar por ellas a quienes no tienen nada que ver con el origen de sus males. Ese tipo de personas sufre con facilidad muchas decepciones, porque se ven arrastradas por sus estados de desánimo, crispación o euforia. Son un poco simples, se lee en ellos como en un libro abierto, y son por eso muy vulnerables: el que sepa captar sus cambios de

humor jugará con ellos como con una marioneta, con sólo saber tocar los puntos oportunos en el momento oportuno.

—Es cierto que muchas veces experimentamos sentimientos que no nos parecen adecuados..., pero estar todo el día pendientes de corregirlos, produce una tensión interior..., ¿eso es bueno? Es que no debe ser una tensión crispada, ni agobiante. Debe ser un empeño cordial y amable, como un sano ejercicio, practicado con deportividad, que no nos agota ni nos angustia sino que nos hace estar en buena forma, nos enriquece y nos permite disfrutar de verdad de la vida.

—¿Y cuándo puede uno sentirse ya satisfecho de cómo es su estilo sentimental? Porque esto es una historia sin fin...Soy partidario de un sano, cordial y prudente inconformismo, pues quienes son demasiado conformistas con lo que ya son, hipotecan mucho su felicidad.

Ediciones El Aljibe
velasquez@uniweb.net.co
Teléfono (572) 667- 9971
Fax (572) 661- 0069
Cali, Colombia



El autor

Alfonso Aguiló Pastrana (Madrid, 1959), ha tenido relación durante más de quince años con la formación de gente joven en diversos trabajos de carácter educativo y docente. Es autor de numerosas publicaciones, entre las que se cuentan siete libros en la Colección "Hacer Familia" (Editorial Palabra):

- Tu hijo de 10 a 12 años (1992) (en 6ª edición)**
- Educar el carácter (1992) (en 6ª edición)**
- Interrogantes en torno a la fe (1994) (en 3ª edición)**
- La tolerancia (1995) (en 3ª edición)**
- Carácter y valía personal (1998) (en 2ª edición)**
- Educar los sentimientos (1999) (en 2ª edición)**
- 25 cuestiones actuales en torno a la fe (2001)**

También ha publicado más de un centenar de artículos sobre cuestiones relacionadas con la educación. Es colaborador habitual de la Revista "Hacer Familia". Dirige el portal www.interrogantes.net . Desde 1991 es Vicepresidente del Instituto Europeo de Estudios de la Educación (IEEE). Ingeniero de caminos (Madrid, 1983)

Mensajes a: aaguilo@interrogantes.net