

Curso Virtual

de oratoria eficaz

Atraer Hablando

EL ARTE DE HABLAR

Autores:

- Alfonso Borragán
- Jose Antonio Del Barrio
- Víctor Borragán

I.-Descubrimiento y potenciación de la personalidad.

¡Existen casi tantas definiciones de personalidad como autores en psicología! Esta variedad, lejos de reducir nuestra visión, nos aporta una gran riqueza si sabemos conjugar lo mejor de cada punto de vista. La personalidad es algo con lo que no nacemos, al menos no totalmente, sino que va determinándose a lo largo de la vida, y en ella influyen tanto los genes heredados como el medio social y físico, y las experiencias propias.

Cuando nacemos nos queda mucho por completar; nos espera un mundo desconocido de afectos, palabras, conocimientos, situaciones, de interacciones con el entorno, de integración de la información que recibimos... Todo ello nos va a ir creando a nosotros mismos y va a configurar poco a poco nuestra concepción del mundo y nuestra forma de ser. Conocer cómo nos influye todo ello y aprovecharlo para mejorar nuestra personalidad nos ocupará durante este capítulo.

OBJETIVOS

- Presentar de manera comprensible un marco inicial de psicología de la personalidad.
- Plantear pautas de análisis para un mejor conocimiento de uno mismo.
- Analizar componentes relevantes de las habilidades interpersonales.
- Aportar sugerencias prácticas para potenciar nuestra capacidad comunicativa desde la psicología de la personalidad.

EXPOSICIÓN TEÓRICA

La personalidad se forma. Herencia y medio

El ser humano es un organismo vivo y complejo cuya personalidad está formada principalmente por un conjunto de rasgos psicológicos. Se pone de manifiesto en la particular y única forma de ser, de pensar, de sentir y de actuar que tenemos cada uno: en las aficiones y aversiones, en las preferencias, en nuestros comportamientos cotidianos... Todo ello es producto de un desarrollo individual.

Este desarrollo se hace posible gracias a la plástica cerebral, esa capacidad que tiene el cerebro para modificarse como consecuencia de los estímulos que recibe y del aprendizaje. En el cerebro es donde se elaboran y organizan nuestros pensamientos, nuestras emociones y donde se planifican las conductas. Desde que nacemos hasta que nos hacemos adultos el tamaño del cerebro se cuadruplica, y en ese desarrollo tienen mucho que ver las experiencias de vida de cada uno, fundamentalmente -según los expertos- las de los primeros quince años. En esas experiencias vividas es

mucha la influencia de los demás sobre nosotros. Ya desde niños incorporamos a nuestra forma de ser algunas de las características que observamos en personas importantes de nuestro entorno.

Nuestra capacidad de adaptación al mundo no está determinada por factores genéticos más que en un porcentaje. Una buena parte de esa capacidad dependerá de lo que nos sucede después de nacer. La influencia del ADN (ácido desoxirribonucleico), que compone la estructura genética que heredamos de nuestros progenitores, es parcial. Debemos profundizar, por lo tanto, en cómo nuestra manera de ser se va configurando con las experiencias de vida, el ambiente social, los estímulos recibidos e, incluso, el entorno geográfico.

Para ampliar...

Dos conceptos básicos para entender la relación entre la herencia y la experiencia son el genotipo y el fenotipo. El genotipo es el conjunto de genes que heredamos de nuestros padres. El fenotipo es el resultado del contacto de nuestros rasgos genéticos con el entorno en el que nos desarrollamos. El fenotipo se refleja en nuestro aspecto físico, en nuestro temperamento y en nuestras conductas. Es dinámico y cambia a lo largo de nuestra vida, porque nuestras circunstancias también cambian. Cambia nuestro cuerpo, nuestras situaciones personales o profesionales, y evoluciona nuestra mente con la madurez y los años.

Hay una relación estrecha entre nuestra mente, nuestro cuerpo y el entorno en el que vivimos. Nuestro estado de ánimo afecta a nuestras funciones corporales, a nuestra forma de ver las cosas y de comportarnos.

El componente genético de nuestra personalidad se aprecia en el temperamento con que cada uno venimos al mundo. Este primer temperamento depende en gran medida de los genes que recibimos de nuestra madre y de nuestro padre, aunque perturbaciones o incidencias, tanto del embarazo como del parto, puedan influir en él incluso de manera muy importante. El temperamento tiene, pues, un determinante biológico. Popularmente decimos que tienen temperamento las personas impulsivas o fuertes en sus reacciones, pero lo cierto es que cada uno tenemos nuestro propio temperamento.

Además del componente genético, las experiencias de nuestra vida, especialmente de la infancia, lo aprendido, la memoria personal -que incluye la idea que tenemos de nosotros mismos-, así como el entorno en el que se vive y el medio cultural, dan forma al carácter. El carácter comienza a estructurarse desde el momento del nacimiento, convirtiéndose en un andamiaje bastante estable que nos va a acompañar durante toda la vida y que condiciona nuestra relación con los demás. La cultura, en su sentido amplio, tiene una gran importancia en nuestro desarrollo personal y en la configuración de nuestro carácter.

Finalmente, la personalidad se refiere a nuestro estilo de conducta. La personalidad es un estilo de obrar diferenciado en cada persona, que nos distingue de los demás. Es una manera de actuar. El carácter de una persona puede ser cobarde pero su personalidad valiente. Es la dialéctica entre el determinismo y la libertad del ser humano.

Para ampliar...

Una parte de nuestra personalidad está genéticamente condicionada. Depende en gran medida del sistema nervioso central y del sistema endocrino de cada persona. El temperamento y las funciones intelectuales se podrían incluir en este apartado. Esto presupone una disposición innata, determinada genéticamente, que nos induce a reaccionar de una forma particular ante los estímulos ambientales (así podemos decir de alguien que es introvertido o por el contrario extrovertido). A partir de esta estructura básica, hay que considerar una serie de aspectos aprendidos, de tipo cognitivo y afectivo fundamentalmente (pautas de pensar, de sentir y de actuar adquiridas), y que aunque sean aprendidos vienen a constituir una base estable de nuestra personalidad; es el denominado carácter. El carácter viene a ser una organización dinámica de patrones conductuales que nos van dando identidad a cada uno, un conjunto de reacciones y hábitos de comportamiento que se van adquiriendo durante la vida y que son muy estables. Un rasgo de carácter es un conjunto de conductas que nos permiten, por ejemplo, definir a alguien como honrado, honesto o trabajador. Finalmente, hay un tercer nivel a considerar que integra dinámicamente todo lo anterior, y es el de cómo actuamos cada uno de nosotros ante las situaciones concretas; cómo utilizamos nuestras capacidades ante los problemas cotidianos. Aquí también influyen aspectos de tipo cognitivo y afectivo tales como escalas de valores, proyectos de vida..., fruto de la elección de cada persona en su desarrollo biográfico. Todo ello, tanto lo visible y público como lo privado, vendría a determinar nuestra personalidad. La personalidad sería el todo de lo que cada uno de nosotros somos. En la configuración de nuestra personalidad subyacen, por tanto, dos precondiciones: una estructural y otra dinámica.

La personalidad produce un estilo determinado, una coherencia en la conducta en contextos diferentes. Por ejemplo, alguien puede encontrarse en situaciones diferentes: como profesor atendiendo a los alumnos, como esposo al interactuar con su pareja, como padre al educar a sus hijos, como vecino..., y en todas mostrarse cálido y solícito.

A medida que nos desarrollamos y vamos alcanzando un nivel de madurez psicológica, nuestra personalidad ya no cambia mucho. Sus componentes están más integrados. Es importante conocerse para intentar utilizar lo mejor de nosotros mismos y poner las virtudes de nuestro carácter a nuestro servicio, controlando los aspectos más vidriosos. Que nuestra personalidad no se sobreponga a nuestra voluntad, que no nos "pueda". Que se convierta en una herramienta útil para nuestra vida y nuestras relaciones.

Hay en la personalidad, por tanto, componentes recibidos, aprendidos y elegidos. Y a la hora de actuar, a todo ello se deben añadir las circunstancias ambientales remotas (la cultura, la moda, la presión social...) y la situación concreta. (Ver el experimento 1: "Conocimiento de uno mismo").

Son muchos, por tanto, los factores que contribuyen a la configuración de nuestra propia personalidad. Los seres humanos no elegimos la familia en la que nacemos ni el entorno en el que crecemos, pero sí podemos moldear en buena medida nuestra forma de ser, hacernos a nosotros mismos.

¿Cómo es mi personalidad?

Un modelo simplista pero accesible para “ver” cómo se estructura nuestra personalidad sería compararla con un árbol que forma parte de un bosque. Cada árbol es diferente de los otros, es único. La semilla, las raíces y el suelo, que son el origen, podrían representar el temperamento. El tronco simboliza el carácter y la particular memoria histórica de cada uno, con los avatares y las circunstancias que nos ha tocado vivir; es, además, resistente a cambios posteriores y facilita el acceso de los nutrientes hasta la copa. Por último, la copa, con las ramas, las hojas y los frutos, que es el aspecto más visible, lo que más diferencia a un árbol de otro, representa la personalidad; está sometido al cambio según diversos factores (las estaciones del año, las condiciones climáticas u otras circunstancias imprevisibles). Para que el árbol dé buenos frutos tienen que producirse condiciones favorables en todas sus partes, desde las raíces hasta las hojas, porque el árbol es un todo con partes visibles y no visibles. Lo mismo sucedería con la personalidad. La personalidad implicaría lo visible y lo no visible en una integración dinámica de la que resulta nuestra particular forma de ser en el mundo.

El estudio de la personalidad está en evolución constante. Es un aspecto muy difícil de valorar porque implica intromisión en la interioridad. Pero conocernos a nosotros mismos, sin embargo, tal y como decíamos al principio, es de gran transcendencia para el equilibrio y el acierto en la vida

[Para ampliar...](#)

La relación entre la estructura corporal de cada persona y su estructura psíquica, ya considerada en la antigua Grecia, se desarrolló con más precisión con las descripciones de los biotipos que constituye la base de la tipología del psiquiatra alemán Kretschmer. En la antigua doctrina médica, cada hombre estaba determinado por la mezcla de cuatro humores: bilis, sangre, flema y bilis negra. El predominio de cada uno de estos humores daba lugar a un carácter, una personalidad distinta: colérico, sanguíneo, flemático y melancólico. Así explicaban por qué unas personas son más sociables y divertidas y otras más malhumoradas y tristes.

En la década de los treinta del pasado siglo, Kretschmer, psiquiatra alemán, relacionó la estructura corporal con el comportamiento de cada individuo. Agrupaba a los seres humanos en cuatro tipologías diferentes, por su aspecto físico:

1. Los PICNICOS (que significa en griego "compacto"). Se caracteriza por tener las piernas cortas y tronco grueso, cuello ancho, hombros redondos, pies pequeños y manos cortas. Esta descripción corresponde al tipo de hombre que en lenguaje familiar se llama "rechoncho". Son expansivos y sociales, prácticos y realistas.
2. Los ATLETICOS, que presentan un desarrollo bien proporcionado del tronco y las extremidades, con huesos y músculos bien desarrollados, manos y pies grandes.
3. Los ASTENICOS (que en griego significa "sin fuerzas"). Son altos y delgados, de pecho estrecho, piernas, brazos, manos y pies largos, lo mismo que la cara. También se les llama leptosomáticos, que quiere decir "de formas delgadas, estrechas". Son reservados y solitarios, con frecuencia idealistas y se les suele aplicar el calificativo de raros o excéntricos. Se les considera a menudo como personalidades impenetrables.
4. Los DISPLASTICOS. Este grupo comprende a los que no entran en ninguna de las categorías anteriores y presentan anomalías en su desarrollo físico.

Otra tipología que alcanzó gran renombre es la del psicoanalista suizo C. G. Jung, quien divide a la humanidad en dos tipos:

- a) El EXTRAVERTIDO (llamado así porque vierte su energía vital hacia fuera, hacia el mundo exterior). Es una persona de acción, se lleva bien con la gente, tiene confianza en sí mismo, capea admirablemente las situaciones difíciles que se le presentan en sociedad, donde se encuentra tan feliz como el pez en el agua. Es una persona práctica, que gusta de las realidades concretas.
- b) El INTROVERTIDO (llamado así porque se vuelca hacia el interior de sí mismo). Tiende, por el contrario, a replegarse en sí mismo. Es una persona de abstracciones, reflexiva, meditativa. Huye de la compañía de los demás y busca ansiosamente la soledad. Es muy sensible, detesta la publicidad y el exhibicionismo. Su gran reserva le gana la fama de hermético.

Jung comprendió perfectamente que no hay extraversión ni introversión puras: Él se ha expresado a este respecto con toda claridad: "Todo individuo posee ambos mecanismos, el de la extraversión y el de la introversión, y sólo el predominio relativo de uno de ellos constituye el tipo".

Algunos teóricos actuales, por ejemplo las llamadas "teorías del rasgo", rechazan la existencia de unos cuantos tipos muy definidos de personalidad. Señalan, en cambio, que las diferencias personales dependen de la medida en la que se posean rasgos tales como actividad, dependencia, ansiedad, emotividad, impulsividad, agresividad y sociabilidad. Estos "rasgos" tienen un fuerte componente genético (heredado). Es imposible observar los rasgos directamente: no podemos ver la sociabilidad del mismo modo que vemos el color del cabello de una persona. Pero si esa persona asiste constantemente a fiestas y a diferentes actividades sociales, podríamos concluir que posee el rasgo de la sociabilidad, que sería uno de los que componen el tipo de personalidad extravertida. Sin duda, los rasgos tiene sentido para nosotros ya que los utilizamos siempre en la vida cotidiana para caracterizar a las personas. Juzgamos sobre la mayor o menor impulsividad a la hora de reaccionar ante

los estímulos ambientales: una persona primaria (podríamos decir de “bote pronto”) piensa y actúa a la vez (en el extremo de esta faceta podríamos considerar a las personas coléricas); mientras que una persona secundaria, primero piensa y después actúa (podríamos mencionar aquí a los flemáticos). Por lo que respecta a la actividad, hay quienes tienen que estar constantemente realizando alguna tarea o con algún proyecto entre manos, y suelen ser personas inquietas, nerviosas; otras, por el contrario, desarrollan muy poca actividad, llegando incluso a la apatía.

Otras teorías más vigentes destacan dimensiones básicas (por ejemplo, la de Eysenck, quizá la más conocida, distingue introversión/extraversión, neuroticismo, y psicoticismo) o disposiciones básicas en la personalidad (el modelo propuesto por Costa y McCrae, actualmente muy consensuado por los estudiosos de la personalidad, diferencia cinco: Neuroticismo, Extraversión, Apertura a la experiencia, Agradabilidad y Consciencia, y las mide según seis escalas en la versión definitiva del NEO-PI-R publicada en 1992). Te proponemos en el anexo un sencillo cuadro de las facetas de este último modelo de los cinco factores.

Para ampliar...

Neuroticismo versus estabilidad emocional

Las personas con una puntuación alta en neuroticismo son personas inestables emocionalmente, hipocondríacos, preocupados, tienden a presentar estados emocionales de estrés, baja tolerancia a la frustración, nerviosismo e inseguridad. Su estado de ánimo puede variar de forma brusca y su comportamiento tiende a ser impulsivo.

Las personas estables emocionalmente suelen sentirse relajadas, contentas consigo mismas, toleran mejor las frustraciones y controlan sus impulsos.

Características de la persona con una alta puntuación en estabilidad emocional podrían ser: impasible, no envidiosa, no emotiva, objetiva, tranquila, calmada, serena, bondadosa, estable, satisfecha, segura, imperturbable, poco exigente, constante, plácida, pacífica.

En esta faceta se consideran aspectos tales como: ansiedad, hostilidad, depresión (tono emocional bajo, tristeza, sentimientos de culpa), ansiedad social (miedo a hacer el ridículo), impulsividad.

Extraversión

Las personas extravertidas son sociables, enérgicas, activas, optimistas y prefieren actividades excitantes. Por el contrario, las personas introvertidas serían poco sociables, con mayor tendencia al pesimismo.

Características de la persona extravertida podrían ser: atrevida, activa, bulliciosa, vigorosa, positiva, optimista, espontánea, efusiva, locuaz, enérgica, entusiasta, aventurera, comunicativa, franca, llamativa, ruidosa, dominante, sociable.

En las personas introvertidas lo anteriormente contemplado serían justamente sus puntos débiles, serían personas reservadas, retraídas, sobrias, tímidas, tranquilas, dedicadas al trabajo.

En esta faceta se contemplan aspectos como: cordialidad, gregarismo, asertividad, actividad, búsqueda de emociones, tendencia a experimentar

emociones positivas.

Apertura

Las personas con puntuaciones altas en esta dimensión están abiertas a nuevas experiencias, admiten nuevas ideas y valores. Tienen capacidad para fantasear, interés por la estética, interés por los sentimientos, gusto por nuevas actividades - acciones, ideas-, interés por lo intelectual, con tendencia a reexaminar los valores sociales, políticos y religiosos.

Una persona abierta sería: receptiva, curiosa, imaginativa, analítica, con sensibilidad artística, perspicaz, sagaz, ingeniosa, refinada, creativa, sofisticada, bien informada, intelectual, hábil, versátil, original, profunda, culta.

Las personas con puntuación baja en este factor serían convencionales, realistas, con pocos intereses.

Amabilidad

Las personas con puntuación alta en amabilidad son empáticas, altruistas. Puntuaciones bajas indican egocentrismo, competitividad, desconfianza.

Características de una persona afable podrían ser: cálida, amable, bondadosa, cooperativa, desprendida, flexible, justa, cortés, confiada, indulgente, servicial, agradable, afectuosa, tierna, bondadosa, compasiva, considerada, conformista.

Las personas poco amables se caracterizarían por lo contrario. Serían cínicas, suspicaces, groseras, manipuladoras, irritables.

Se incluyen en esta faceta aspectos tales como: franqueza, altruismo, condescendencia, modestia, sensibilidad hacia los demás

Responsabilidad

Las personas con una puntuación alta en responsabilidad son escrupulosas, con alto deseo de logro, voluntariosas.

Características de una persona responsable podrían ser: organizada, dependiente, escrupulosa, trabajadora, eficiente, digna de confianza, autodisciplinada, puntual, planificadora, capaz, perseverante, esmerada, precisa, práctica, concienzuda, seria, ahorrativa, de confianza.

Quienes obtienen puntuaciones bajas en este factor pueden ser: perezosos, descuidados, relajados, de voluntad hedonista, no de confianza.

Se contemplan desde esta perspectiva aspectos como: competencia, orden, sentido del deber, necesidad de logro, autodisciplina, deliberación.

Descubrimiento de la personalidad

Una personalidad madura ayuda a vivir más feliz y con mayor autoestima. Para lograr esa madurez, el ser humano tiene que esforzarse y trabajar rigurosa y pacientemente a lo largo de su vida, potenciando las parcelas gratificantes: las relaciones enriquecedoras con otras personas, los aspectos positivos del trabajo, las aficiones, las actividades de ocio...

La búsqueda de situaciones placenteras es una tendencia natural en el ser

humano. Y la comunicación satisfactoria es una de las superiores. Las personas que se comunican óptimamente tienen una mejor relación y conexión con los demás y obtienen un mayor apoyo social. Parece que se da una retroalimentación permanente entre la buena comunicación y una vida más agradable. Hablar nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos y a interpretar las cosas que nos afectan. Al comentar con otros los pensamientos y los sentimientos que nos preocupan, reducimos la ansiedad y la intensidad emocional que conllevan, minimizando la posibilidad de que nos produzcan dolor o afecten a nuestra estabilidad mental. Cuantas más veces comentemos un suceso o unas emociones perturbadoras, disminuimos su fuerza y su capacidad de hacernos daño.

Las personas que confían en sí mismas, que se consideran apreciadas por los demás y se comunican adecuadamente, tienen mayor probabilidad de superar con éxito las situaciones difíciles en la vida y de recuperarse mejor. La imagen que tenemos de nosotros mismos (autoconcepto) es un componente real de nuestra personalidad. Y podemos sentirnos a gusto o a disgusto (autoestima) con ella. Dependiendo de lo que pensemos de nosotros, tendremos posibilidades de rendir mejor o peor (los entrenadores deportivos saben cómo manejar estos principios para conseguir el mejor rendimiento de los atletas, por ejemplo). Con una buena autoestima te sientes con confianza, te encuentras menos influenciado por tus iguales, toleras mejor las frustraciones y abor das las tareas y los retos con entusiasmo. Con una baja autoestima te sientes inseguro y frágil y eres más propenso a la frustración. Un entorno positivo y estimulante contribuirá a que la persona tenga una buena autoestima y sea más segura. Por el contrario, en condiciones adversas se estructuran personalidades inseguras, desconfiadas y frágiles.

Para ampliar...

A través del autoconocimiento podemos prestar atención a nuestra forma de emocionarnos y de sentir, identificar situaciones o hechos que nos producen determinadas reacciones, recobrar nos mejor de situaciones negativas o dolorosas, comprender lo que está sucediendo en nuestro mundo interior y relacionarlo con el exterior, discriminar nuestra forma de sentir... Te proponemos un sencillo ejercicio para que trates de identificar por escrito:

- Tus puntos fuertes (habilidades, cualidades, etc.)
- Tus puntos débiles.
- Tus intereses.
- Tu escala de valores.
- Tus potenciales de aprendizaje.
- Tipos de reacción ante diversas situaciones (familiares, sociales, profesionales).
- Aspectos de ti mismo que no sean observables ni conocidos por los demás.
- Sentimientos hacia hechos o cosas importantes.
- ¿Tus sentimientos se hieren con facilidad?
- Algo en lo que te gustaría ser diferente.

- Personas significativas que hayan influido o estén influyendo de manera importante en tu vida.
- Si los objetivos que te has marcado en la vida tiene sentido y si son realistas.
- Personas que admiras
- Tu lugar favorito
- Un amigo que sea muy distinto a ti
- Alguna de las mejores cosas que te han sucedido en la vida
- Cosas en tu vida que te gustaría poder cambiar

Nos hemos referido en varios momentos a la forma en que sentimos. Es éste un componente que ha adquirido un especial relieve teórico en los últimos años. La vida sentimental, dimensión extremadamente compleja, incide de lleno en nuestros cambios en el estado de ánimo –que muchas veces no podemos controlar voluntariamente-. La estabilidad emocional es importante para nuestro equilibrio afectivo. Conocernos es también indagar en cómo se mueven nuestras emociones y nuestros sentimientos, lo que nos ayudará a reaccionar mejor ante situaciones concretas.

Mientras los seres humanos nos preocupamos principalmente de desarrollar habilidades cognitivas, son las emociones y los sentimientos los que en gran medida determinan nuestro comportamiento. Para el ser humano, la inteligencia emocional es tan importante, al menos, como la inteligencia racional. Con una sentimos y con la otra pensamos. Dos tipos de inteligencia distintos pero interdependientes. El individuo crece y se enriquece cuando consigue que ambas funcionen conjunta y eficazmente. No somos *inteligencias abstractas* sino inteligencias afectivas. Cuántas veces comentamos de manera informal que por un lado nos va la cabeza y por el otro el corazón (“el corazón tiene razones que la razón no entiende”, según ya nos decía Pascal).

Para ampliar...

La inteligencia es, junto con la afectividad, determinante en la psicología de los seres humanos. Hay muchos tipos de inteligencia: teórica, social, práctica, matemática, analítica, sintética, intuitiva, reflexiva, discursiva, interpersonal y también emocional. Desde la perspectiva que nos ocupa, podemos decir que una persona es inteligente cuando sabe enfocar adecuadamente los temas, con análisis, argumentos y razonamientos adecuados, y cuando es capaz de plantear alternativas, poner los medios idóneos o aplicar soluciones realistas que permitan abordar eficazmente situaciones concretas de la vida. Desde la psicología cognitiva se diría que inteligencia es saber recibir la información, codificarla, ordenarla de forma correcta y responder de manera válida, coherente y eficaz. El crecimiento personal viene condicionado en gran medida por la inteligencia de cada uno.

Las personas con una buena inteligencia interpersonal tienen capacidad para

discernir y responder adecuadamente ante los demás. La inteligencia interpersonal hace que tomemos decisiones en relación con la convivencia con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, de quién ser amigo, a quién imitar... Viene a ser lo que comúnmente se conoce como "capacidad de habilidades sociales".

Una pequeña estructura en la región límbica del cerebro, la amígdala, es el centro de la mente emocional. Todo lo que entra en el cerebro pasa a través de la amígdala, en donde se analiza su valor emocional, antes de ser procesado por el córtex cerebral. La amígdala es el ordenador de control de las cuestiones emocionales. Da significación a la forma que tenemos de vivir los eventos de cada día (si resultan placenteros, tristes...). Además de la amígdala, en el desarrollo de la inteligencia emocional tiene un papel importante el neocórtex, especialmente el lóbulo prefrontal – justo debajo de la frente-. Esta parte del cerebro nos ayuda a controlar los sentimientos así como a planificar y organizar nuestras acciones. Una vez que el cerebro emocional aprende algo lo conserva siempre; por eso, los cambios en la edad adulta resultan tan difíciles.

Cuando hablamos de emoción nos referimos a una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Las emociones no son estados mentales estáticos sino que, muy al contrario, nos hacen activarnos, movernos. Nos llevan a la acción, propiciando respuestas de diferentes sistemas biológicos: la expresión facial y corporal, el tono de la voz, la tensión muscular, etc.

Somos constantes consumidores de emociones. Nos movemos entre la rutina y la novedad, y en ese devenir vamos viviendo emociones. Las emociones determinan nuestra vida. Por una parte, hay un lenguaje universal de emociones básicas: la risa, el llanto, el miedo, la furia, el asco...Sin embargo, no hay un acuerdo total acerca del número de estas emociones y las listas van desde dos (dolor, placer) hasta once (ira, aversión, coraje, desaliento, deseo, desesperación, miedo, odio, esperanza, amor, tristeza), si bien la mayoría de los autores señalan cinco: felicidad, miedo, tristeza, ira y disgusto/desprecio. Las habilidades importantes de la inteligencia emocional parece que tienen un periodo crítico de aprendizaje durante la infancia. Por otra parte, hay determinados condicionantes culturales y personales que afectan y modulan aspectos de la vida emocional.

Los sentimientos son experiencias conscientes y duraderas en las que el sujeto se encuentra implicado e interesado. Nos sentimos tristes, alegres, felices, deprimidos...Son estados afectivos del ánimo producidos por causas que nos impresionan vivamente. Es importante conocer las cosas y sentirlas. El significado que las cosas tienen para cada uno de nosotros puede hacerlas atractivas, interesantes, rechazables. Los sentimientos hacen que nos atraigan determinadas personas, ideas, acciones, y nos alejemos de otras. Nos ayudan a superar obstáculos, nos permiten enamorarnos, llorar la pérdida de seres queridos.

Los sentimientos son estados, acontecimientos momentáneos, que no tienen por qué ser rasgos de personalidad recurrentes. Los rasgos son características positivas o negativas que se repiten a lo largo del tiempo y en diversas situaciones (en gran medida son atribuibles a la herencia genética). Por ejemplo, el rasgo negativo de la paranoia incrementa la probabilidad de que aparezca el sentimiento de los celos; del

mismo modo, el rasgo positivo del sentido del humor hace que sea mas probable reír.

Por debajo de los sentimientos siempre subyace algún deseo. En castellano, para referirnos a determinados aspectos del deseo, la motivación o la voluntad de algo tenemos una palabra propia: “gana”. Lo contrario sería la “desgana” – la falta de deseo-. “Tengo ganas de”, “Haré lo que me de la gana” o, como dicen frecuentemente los niños, “No me da la gana”. Al deseo impaciente se le llama, en castellano, ansia; y la ansiedad parece que está muy presente en nuestra cultura, habiéndose convertido en uno de sus aspectos negativos. En el capítulo relacionado con el estrés se aportan una serie de pautas concretas para el control y manejo de la ansiedad.

Las emociones y los sentimientos: ¿son acontecimientos biológicos, psicológicos, sociológicos?, ¿son innatos o aprendidos?, ¿genéticos o culturales? Los psicólogos mantienen diversas opiniones al respecto. Lo que sí parece claro es que desde el principio de nuestra existencia, nuestra relación con el mundo es afectiva. Se entrecruzan necesidades, conocimientos, emociones, sentimientos, pasiones, afectos y acción. Lo ponemos de manifiesto constantemente en nuestra forma de actuar y de comunicarnos; en muchas ocasiones con evidente exageración, como cuando decimos que nos “morimos de amor, de pena, de aburrimiento, de miedo, de ganas, de vergüenza, de hambre o de sed”. Sin embargo, resulta muy poco verosímil que en esta época alguien se vaya a morir realmente de vergüenza o de “ganas” de algo.

Para ampliar...

Cómo puedes ayudar a tus sentimientos:

- Haz una lista de cosas que te provoquen sentimientos positivos.
- ¿Por qué crees que se producen cada una de esas situaciones?
- Haz una lista de cosas que te provoquen sentimientos negativos.
- Intenta cambiar los pensamientos y sentimientos negativos por neutrales y positivos.
- Por qué crees que es más fácil cambiar tus pensamientos sobre algo que tus sentimientos.

También hemos de ser conscientes de nuestras emociones negativas. Muchas veces en la vida tenemos cantidad de razones para estar enojados. En esos momentos conviene tener habilidades internas o sistemas de apoyo externos para ayudarnos a procesar nuestros sentimientos y prevenir reacciones de ira. El enfado subyace en casi todos nuestros conflictos. El enfado es algo normal, pero es bueno saber manejarlo. Enfadarnos nos estresa.

- Describe reacciones típicas tuyas cuando estás enfadado.
- ¿Cómo puedes hacer que tus reacciones sean más razonables?
- ¿Cómo puedes expresar de forma aceptable los enfados y las emociones negativas?
- ¿Qué cuatro cosas te irritan especialmente?

En lo que a sentimientos se refiere, se considera que puede haber un cierto

componente cultural. Cada cultura favorece unos afectos y rechaza otros. O se interpretan de distinta manera. Muchos sentimientos están relacionados con los roles establecidos en cada sociedad. Dentro de una misma cultura, los sentimientos pueden variar según las edades. Hay sentimientos que pueden manifestar los niños o los ancianos y que estarían peor vistos en una persona de mediana edad.

Las palabras emoción y motivación están estrechamente relacionadas. Para estar muy motivados tenemos que sentir con fuerza. Querer hacer algo es estar motivado. Es un estado de disponibilidad que lleva a aumentar la probabilidad de que una persona inicie, continúe y se comprometa en una tarea determinada. A cada uno nos motiva y nos mueve la satisfacción de necesidades personales distintas, dependiendo de nuestra propia historia personal. Todos trabajamos de forma más inteligente, feliz y eficaz cuando obtenemos situaciones gratificantes derivadas de lo que hacemos.

Para ampliar...

Consideramos que es importante que continúes realizándolos escribiendo sobre un papel.

Piensa en cosas o situaciones que:

- Te gustan.
- Te disgustan
- Te gusta hacer solo
- Te gusta hacer en compañía
- Te resulta fácil aprender
- Te resulta difícil aprender
- Te hacen especialmente feliz

Los sentimientos son diferentes en cada uno (no todos nos enamoramos de la misma persona). Una misma situación produce diferentes sentimientos -aunque también hay estructuras universales-. Unos temen las novedades y otros las buscan. A unos les encanta la montaña y a otros les produce temor. Un mismo hecho puede entenderse desde diferentes esquemas interpretativos, desde diferentes esquemas sentimentales.

La interacción entre personas y ambiente

Vivimos interactuando constantemente con el ambiente, del que recibimos lo que necesitamos para sobrevivir, para continuar viviendo. Nuestros sentidos nos proporcionan información sobre lo que nos rodea y sobre nosotros mismos. Y tenemos que codificarla bien, procesarla de forma correcta y elaborar unas respuestas

adecuadas y eficaces. Pero, además, los valores nos permiten reconocer lo bueno y lo malo y los correctos condicionantes culturales y sociales. Nuestra conducta está determinada al menos por todos estos aspectos.

Por otra parte, la vida afectiva de las personas tiene dos centros de interés: el propio yo y los demás. Cómo nos percibimos a nosotros mismos va a determinar en buena medida la forma en que nos vamos a relacionar con los demás. En la psicología actual hay dos conceptos del yo: el yo como conjunto de actitudes y sentimientos de una persona hacia sí misma (self) y el yo como objeto de ciertas experiencias en interacción con el ambiente, en relación con los demás (yo social, independiente, directivo, etc.). Piensa un momento en las siguientes cuestiones:

- Imagínate qué le dirías a una persona a la que quieres causar una buena impresión. Piensa al menos cuatro frases.
- ¿Qué aspectos de tu personalidad consideras que podrías mejorar?
- Piensa en cuatro ideas que consideres pueden resultarte útiles para mejorar tu vida diaria.
- ¿Cuál es la pregunta más importante que te formularías a ti mismo?
- ¿Cuál es la meta personal más importante que te planteas en tu vida? ¿Qué puedes hacer para conseguirlo?
- Piensa en seis valores que para ti sean importantes

También hay que considerar la gran importancia que tiene el conjunto de creencias, expectativas y costumbres de cada persona. Las creencias son firmes convencimientos sobre algo (convicciones de que algo es o no es cierto). Por ejemplo, “si soy agradable las cosas me irán bien”. Y están muy arraigadas en los seres humanos. Se puede cambiar de opinión pero difícilmente se cambia de creencias (así, por ejemplo, las creencias religiosas por las que las personas pueden dar la vida). Por otra parte, nuestra sociedad actual está muy basada en las expectativas, esto es, en las esperanzas de realizar o conseguir algo. A su vez, nos afectan las costumbres, que son hábitos o modos habituales de obrar o proceder establecidos por tradición o por la repetición y que pueden llegar a adquirir fuerza de precepto. Todos estos aspectos influyen en nuestra conducta y en nuestra interacción con el ambiente.

Hemos de considerar también el denominado “locus de control” como una expectativa de control sobre nuestra vida y nuestras acciones. Hay personas que consideran que tienen un control sobre lo que les sucede y las consecuencias que se derivan de sus acciones (tendrían un control interno), otras tienden a pensar que no poseen ningún control sobre las consecuencias de sus acciones (tendrían un control externo), sienten que tienen poca influencia sobre lo que les pasa, creen que el azar, la suerte o el destino tienen mucho que ver en su vida, por lo que se pueden plantear si tiene mucho sentido esforzarse cuando la “suerte está echada”. Parece claro que hay que potenciar la responsabilidad personal en la toma de decisiones, el valor del esfuerzo, la planificación y todo lo que implique un mayor control interno.

Una gran parte de las personas piensa que una de las tareas más importantes de nuestra vida es la de convivir los unos con los otros de la forma más enriquecedora posible. Las relaciones gratificantes aumentan la sensación de satisfacción con la vida. La familia, las amistades, un ambiente laboral agradable, la participación en actividades sociales, el buen empleo del ocio... favorecen en nosotros la seguridad, la calma y la felicidad.

Para ampliar...

La búsqueda de la felicidad es permanente en los seres humanos. La mayoría de las personas tiene aceptables niveles de felicidad y dicha en su vida. Los estudios existentes sobre el nivel de satisfacción que solemos tener con nuestra vida en general ofrecen resultados favorables. Un porcentaje muy pequeño declara sentirse desdichado. La mayoría de la gente percibe que en general tiene un estado de ánimo feliz y que están básicamente satisfechos con la vida, independientemente de los problemas cotidianos, los contratiempos o los percances. (Ver el ejercicio 3 del apartado "Laboratorio": Interacción con el medio.)

El ser humano, como criatura inteligente, tiene capacidad de elección entre distintos modos de vida. Cada uno de nosotros hacemos nuestro propio proyecto de vida que, paulatina y pacientemente, se va configurando de forma sistemática, y cuyos tres pilares son el amor, la cultura y el trabajo. Cada uno es diferente a los demás. Cada proyecto de vida es distinto. Cada circunstancia y desarrollo de vida es única. ¿Por qué unos consiguen una vida más plena que otros? ¿Por qué algunas personas fracasan en su vida? Los seres humanos somos a la vez muy parecidos y muy diferentes.

¿Quién soy yo realmente? ¿Cómo se producen mis sentimientos? ¿Por qué actúo como lo hago ante determinadas situaciones? ¿Puedo mejorar mis capacidades? ¿Cómo puedo conseguir mayor felicidad? ¿Por qué deseamos influir, sentirnos eficaces, estar orgullosos de lo que hacemos?...No es fácil trabajar en un curso como éste algunos de los elementos claves que influyen en nuestro modo de ser y en nuestra relación con los demás. Sin embargo, si continúas adelante con este capítulo irás reflexionando sobre cuestiones que te pueden ayudar.

Buscamos nuestro bienestar y el de las personas que queremos. Es importante para ello conocer los propios recursos y la manera de potenciarlos. También hemos de tener en cuenta la importancia que damos al bien común como uno de los más preciados logros de la humanidad. Debemos procurar reforzar este tipo de comportamientos. Se habla de refuerzo como de todo aquello que modifica la probabilidad de aparición de una respuesta en el futuro. Esta relación conducta-refuerzo actúa en todas las ocasiones.

En Psicología se reconoce que la aplicación de refuerzos representa una de las formas más eficaces de aprendizaje y consolidación de conductas. Reforcemos aquellas que propicien el bienestar y la mejora de posibilidades, tendencias naturales en el ser humano.

Conocer mejor nuestros propios recursos

Vamos a exponer unas sencillas ideas y pautas para poder identificar mejor nuestros recursos básicos. Desde ese conocimiento estarás en una buena disposición para reflexionar sobre tu propia personalidad. Conocer tus propios recursos e intentar aprovecharlos lo mejor posible te ayudará no sólo en la oratoria sino, lo que es más importante, en tu vida. Lo que sigue a continuación habrá que contemplarlo desde una perspectiva flexible, ya que la diversidad y la complejidad son características fundamentales del ser humano.

Recursos personales son aquellas habilidades, capacidades, conocimientos, rasgos... que, adecuadamente utilizados, nos pueden ayudar a vivir más felices. En la búsqueda de una vida feliz hay otros factores importantes, en ocasiones incontrolables, como la salud o las acciones de los demás. También hay otro tipo de recursos como los económicos que pueden tener su grado de influencia. Es sobradamente conocido el tópico del dinero y sus “relaciones” con el bienestar y la felicidad que, si bien no los asegura, en alguna medida los facilita o dificulta. En diferentes estudios realizados para conocer la satisfacción que con la vida tenían ciudadanos de cuarenta países diferentes, se apreciaron niveles claramente superiores en los países más ricos que en los más pobres. Aunque los resultados de este tipo de investigaciones sean difíciles de interpretar, sí parece que puede haber cierta relación entre las dos variables.

En la vida, todos tenemos recursos y carencias. Y es importante conocer los primeros y procurar aumentarlos, a la vez que ser conscientes de nuestras carencias y saber en qué medida nos afectan. En ocasiones, las carencias pueden restar o bloquear muchos de nuestros recursos. Una persona puede ser muy inteligente, pero si tiene una ludopatía lo más probable es que su vida se complique de manera que sus recursos le sirvan de muy poco. No obstante, los seres humanos somos siempre sorprendentes; la psicología nos puede ayudar a predecir muchas cosas, pero existe un margen importante de flexibilidad: nos referimos, por ejemplo, a los casos en que personas con un elevado cociente intelectual (C.I.) “fracasan” en la vida, y otras con un C.I. inferior triunfan y responden de forma inteligente y eficaz cuando la vida les pone ante situaciones complejas.

[Para ampliar...](#)

Inteligencia

La inteligencia es sin duda una de las capacidades más importantes del ser humano. Podemos decir que es inteligente quien sabe enfrentarse a los problemas cotidianos y resolverlos adecuadamente. La inteligencia podría concebirse, por lo tanto, como la capacidad de entender o comprender y de resolver problemas. Éstos pueden ser tanto impersonales (científicos, económicos, etc.) como interpersonales (las relaciones con los demás: familia, vecinos, amigos, compañeros de trabajo, etc.). Su adecuada resolución nos proporcionará una vida más feliz y más digna. Y de eso justamente se trata, de conseguir un comportamiento inteligente que nos ayude a vivir una vida lo mas feliz posible.

El ser humano necesita conocer las cosas y convivir con los demás. Las habilidades para la comunicación, la convivencia y la cooperación forman parte de esa inteligencia interpersonal tan importante para nuestra vida.

El mundo afectivo

Los sentimientos vienen a ser una constatación de lo que nos sucede. Y seguramente todos tengan una función, tanto los positivos como los negativos. Pero el sentir varía con los individuos y las circunstancias. Por ejemplo, un cambio de trabajo puede producir tanto angustia como euforia. Los sentimientos positivos acerca de las personas o las cosas nos acercan más y mejor a ellas, mientras que los negativos nos llevan a evitarlas. Las emociones positivas sobre el futuro conducen a la seguridad, el optimismo y la esperanza.

Experimentar emotividad positiva y saber expresarla es la clave en casi todas las formas de amor y amistad. Existe un trágico tipo de parálisis facial, llamado el síndrome de Moebius, que produce incapacidad para sonreír. Las personas que nacen con esta afección tienen dificultad para expresar facialmente las emociones positivas, por lo que en determinadas ocasiones pueden resultar desconcertantes, por ejemplo, cuando mantienen una cara de póquer en una conversación amistosa. Para cualquier persona es muy importante la expresión de su emotividad.

Sí parece que un afrontamiento alegre, animoso y optimista de la vida, que propicie la generación de sentimientos positivos como tendencia habitual, ayuda a las personas a vivir no sólo más felices sino también a ser más longevos. Las fotos de las orlas universitarias pueden ser muy divertidas para los aficionados a la Psicología. "Qué sale el pajarito, sonríe" nos dice el fotógrafo y todos nos esforzamos para esbozar la mejor de nuestras sonrisas. Pero no resulta tan fácil sonreír ante este tipo de peticiones. Así, al contemplar el resultado podemos ver dos grandes tipos de sonrisas. La primera es natural, auténtica; en ella la comisura de los labios se levanta y la piel del contorno de los ojos se arruga (como las patas de gallo). Es una buena sonrisa. La otra sonrisa es forzada, fingida, como la de algunos anuncios de la televisión, y no se parece en nada a la anterior. De hecho guarda más relación con un rictus que con la felicidad. Por sorprendente que pueda resultar, hay investigaciones que han analizado el tipo de sonrisa y una serie de aspectos relevantes en relación con la calidad de vida presente y futura de las personas. En general, parece que las personas que tienen la sonrisa del primer tipo, esto es, más genuina, disfrutan de mayor bienestar.

Se publican muchísimos más trabajos sobre la tristeza que sobre la felicidad. Sin embargo, la búsqueda de la felicidad es natural en el ser humano y constantemente inventamos cosas para sentirnos bien: el chocolate, ir de compras, ver la televisión, viajar y las drogas podrían ser algunos ejemplos. Podemos recurrir a tales fórmulas para estar más alegres y más felices, pero lo mejor es conseguir dichos sentimientos a través de nuestro propio desarrollo personal, del ejercicio de nuestras capacidades.

Para incrementar el optimismo se aconseja aprender a detectar y luego sofocar los pensamientos pesimistas. Todos tenemos capacidad de refutar cuando alguien nos acusa erróneamente de algún fallo. Sin embargo, no solemos rebatirnos a nosotros mismos cuando nos reprochamos alguna cosa. La clave estaría en ser capaces de detectar nuestros pensamientos pesimistas y luego rebatirlos como si pertenecieran a otra persona. Cuando percibas que estás generando pensamientos

pesimistas injustificados, enfréntate a ellos e intenta demostrarte por qué son incorrectos.

Un ejercicio que podemos realizar es el del análisis de una actividad placentera (ir al cine, salir con los amigos, ir de cena) y otra filantrópica. La satisfacción posterior de las primeras será con seguridad muy inferior a los efectos que produce una buena acción. Cuando nuestro bienestar proviene de la aplicación de nuestras capacidades a la realización de una buena obra, parece que nuestras vidas están más llenas y nos sentimos mejor.

El optimismo como rasgo ayuda a vivir más feliz. Las personas optimistas tienden a pensar que sus problemas son momentáneos, fruto de unas circunstancias concretas y controlables. Las personas pesimistas piensan, por el contrario, que sus problemas durarán siempre y que no podrán controlarlos. El optimismo es una de las fortalezas del ser humano, como lo es también el sentido del humor, el altruismo, la capacidad de aplazar las gratificaciones, la previsión de futuro...Todas ellas reúnen los tres criterios para que puedan considerarse fortalezas: a) se valoran prácticamente en todas las culturas, b) tiene sentido en sí mismas, no como medio para conseguir otros fines y c) pueden aprenderse.

Sentirnos bien es nuestro máximo deseo. El optimismo no sólo favorece la calidad de vida y el bienestar, sino la relación con los demás o la productividad laboral. Cada vez se estudian más conceptos como "calidad de vida", "bienestar", "optimismo", "placer" y sus repercusiones beneficiosas en las personas.

Lo natural en el hombre es ser feliz y, sin embargo, los psicólogos se habían olvidado de dotar a las personas de andamiajes para disfrutar de la vida. Durante los últimos 25 años son muchísimo más numerosos los trabajos que desde la psicología abordan temas como la depresión que los que estudian la alegría o la felicidad, si bien en los últimos tiempos la tendencia empieza a cambiar. El concepto de calidad de vida cada vez está más presente en las ciencias sociales. (Puedes ver el ejercicio 4 del "Laboratorio": Cómo te gustaría que fuera tu vida).

Las emociones positivas nos ayudan en muchos aspectos de la vida. Martín Seligman utilizó un grupo de nadadores y les mintió diciéndoles que sus tiempos en los entrenamientos habían estado por debajo de lo esperado. Los que tenían un perfil optimista fueron capaces de superar la información y no se vieron afectados en su rendimiento posterior. Pero los que poseían un perfil pesimista, se desmoralizaron de manera importante por la información recibida. El propio Seligman realizó la misma prueba con agentes de seguros: los optimistas vendían un tercio más que los pesimistas.

Recientemente, en la Universidad de California-Los Ángeles se estudió a un grupo de portadores del VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) en igualdad de condiciones de salud física y mental. Quedó demostrado que los más pesimistas ofrecían una respuesta inmunológica más débil. También hay estudios que relacionan el optimismo y una mayor recuperación postoperatoria en determinados pacientes.

[Para ampliar...](#)

Los beneficios del optimismo parecen claros. Pero la pregunta importante es: ¿se puede aprender a ser optimista? Y la respuesta no puede ser más clara: Desde luego. Todos podemos aprender a ser optimistas y disfrutar de la vida. Vamos a hacer algunas reflexiones útiles para favorecer el aprendizaje del optimismo.

En primer lugar, los estudios existentes nos indican que el optimismo viene determinado en parte por factores genéticos. ¿Quiere esto decir que estamos predestinados a ser felices o infelices? Martín Seligman asegura que no. Él cree que los genes controlan factores físicos que tienden a producir experiencias psíquicas. Por ejemplo, ser guapo, tener facilidad para los deportes, coordinar bien los movimientos e incluso una parte de la inteligencia, son heredados; el optimismo no. Sin duda que estos atributos físicos pueden contribuir a tener éxito en la vida y, por lo tanto, a generar una actitud optimista, pero no son, ni remotamente, su causa principal.

Para aprender a ser optimista, lo primero que hay que hacer es darse cuenta de que la mayoría de la gente lo es. Y esforzarnos por mantener una adecuada relación con el entorno que nos rodea: procurar sonreír, aprender a disfrutar de las pequeñas cosas de cada día, de los placeres cotidianos... Por otra parte, hemos de valorar el sentido del humor, descubrir la comicidad de las situaciones cotidianas: reírse favorece también nuestro equilibrio emocional. El sentido del humor nos alegra la vida y seguramente también nos la alarga. La risa es un fascinante regalo de nuestra naturaleza. Además de representar nuestra alegría, nos ayuda a liberarnos del estrés y a descargar ansiedad y temores. En definitiva, nos facilita la vida. Y mejora la salud. Las carcajadas provocan efectos positivos, tanto físicos como psicológicos, por lo que conviene practicar todos los días. La risoterapia es una técnica psicológica que considera la risa como un medio terapéutico. Se trata de lograr reír de una manera natural y sana. A partir de los cuatro meses, un bebé ya sabe reír. En la infancia nos reímos 90 veces diarias pero, a partir de los 14 años, solamente lo hacemos entre 20 y 30 veces. Es una pena, ya que el humor es muy beneficioso para muchos aspectos de la vida. Una buena carcajada pone en juego hasta 400 músculos del cuerpo, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa. Reírse es a todas luces bueno y es una vacuna para muchos males del espíritu y del cuerpo. Parece que según vamos cumpliendo años perdemos la espontaneidad para dejarnos llevar por la risa, para encontrar la parte cómica de las situaciones. Por eso conviene practicarla.

Cuando reímos, el cerebro emite una información necesaria para activar la segregación de endorfinas, específicamente las encefalinas. Estas sustancias, que poseen unas propiedades similares a las de la morfina, tienen la propiedad de aliviar el dolor e incluso de enviar mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para ayudar a combatir los virus y las bacterias. Las endorfinas desempeñan también otras funciones, entre las que destaca su papel esencial en el equilibrio entre el tono vital y la depresión. Cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utilice en terapias de convalecencia.

También hemos de considerar los factores sociales de la risa, como su carácter contagioso, la salvación de situaciones socialmente incómodas y el poder comunicativo del humor. Aprender a reír puede ser algo más importante de lo que parece a simple vista. La risa es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental, y nos puede favorecer en la relación social y en la comunicación. Por ello, te invitamos a realizar las siguientes actividades:

- Leer libros de humor.
- Ver películas y obras de teatro cómicas.
- Frecuentar los programas humorísticos de la televisión
- Intentar reírse de uno mismo en la intimidad (hacerlo en sociedad requiere un cierto grado de dominio y habilidad).

La risa favorece la oxigenación del organismo. Facilita el sueño. Nos activa cognitivamente, nos hace vibrar. (Puedes ver el ejercicio 5 del “Laboratorio”: Ejercita y comprueba los beneficios de la risa).

Otro aspecto importante a trabajar es la potenciación de las relaciones personales. No se sabe de nadie que en el lecho de muerte se haya lamentado de no haber trabajado más. Pero sí de mucha gente que se ha lamentado de no haber dedicado más tiempo a expresar sus sentimientos a su familia, amigos... Las relaciones personales tienen efectos positivos, como ayudarnos a ver el mundo con otro prisma, aumentar la sensibilidad y afrontar la vida de forma más optimista.

La salud, el bienestar y un sentido positivo de la vida también se mejoran con la música. La música y la musicoterapia pueden ayudar a estimular emociones positivas. Tienen múltiples aplicaciones, como mejorar la recuperación postoperatoria, aliviar el dolor en determinadas intervenciones quirúrgicas...

Otra pauta para favorecer el optimismo es la de no ser excesivamente autocríticos. No amargarnos con los problemas. Esforzarnos en ver siempre la botella “medio llena y no medio vacía”. Seguro que somos mejor de lo que con frecuencia pensamos.

La motivación también incide directamente en la configuración de la personalidad. Se habla de motivación intrínseca y extrínseca. La primera nos impulsa a la acción por el puro placer de realizarla. La segunda persigue una recompensa diferente a la que aporta la acción en sí. Fomentar la motivación interna sin tener que estar pendientes de recompensas externas es un buen ejercicio. Son frecuentes en el ser humano tipos de motivación de índole social, como el poder o el logro, que en gran medida son aprendidas.

En la motivación influye también lo que los psicólogos llaman el “lugar de control”. Hay personas que perciben que el control de su comportamiento lo tienen ellos mismos; otras, por el contrario, piensan que el azar, el destino, los demás... “controlan” su comportamiento y son otros, por tanto, los responsables de lo que les sucede. Potenciar y desarrollar un control interno en nuestra vida es importante. Todos trabajamos de forma más inteligente, feliz y eficaz cuando las gratificaciones derivan de nosotros mismos.

Cuando hablamos de motivación no podemos dejar de mencionar el concepto de voluntad. La voluntad viene a ser la motivación dirigida por la inteligencia. Del estudiante que se queda estudiando, aunque le apetece ir a la discoteca, porque entiende que le conviene más, decimos que tiene fuerza de voluntad. Una voluntad mal forjada y frágil hace que la persona sea inconstante, débil, blanda, caprichosa, incapaz de responder adecuadamente ante la exigencia de esfuerzos. Esto conlleva

baja tolerancia y poca capacidad para enfrentarse con las adversidades de la vida. Por el contrario, la persona con una buena educación de la voluntad podrá asumir retos con garantía de éxito. Podemos recordar el viejo dicho castellano de “querer es poder”. Cuando hablamos de motivación, “lugar de control” y voluntad los hábitos pueden venir en nuestra ayuda. El hábito del estudio, por ejemplo, facilita realizar esa actividad frente a quien no está habituado. El entrenamiento en el esfuerzo ayuda a la voluntad.

El lenguaje y la comunicación

El lenguaje es otro de los recursos importantes del ser humano. La capacidad lingüística es clave en nuestra vida. Nuestra inteligencia es estructuralmente lingüística. El pensamiento, la memoria, la vida afectiva se manejan con palabras. El lenguaje no sirve sólo para comunicarnos unos con otros, sino que sirve además para comunicarnos con nosotros mismos.

Desde muy pequeño, para desarrollarse armónicamente, el niño necesita un interlocutor que estimule su inteligencia y su afectividad. Poco a poco, este círculo se va ampliando: padres, hermanos, profesores, compañeros de colegio, amigos... Todos ellos van a contribuir al desarrollo de la personalidad.

No todas las personas poseen la misma capacidad lingüística, pero aquellas que tiene un caudal más rico y preciso tienen más ventajas sociales. Los pensamientos y los estados de ánimo son algo inconcreto si no se traducen en palabras, si no se hablan mentalmente. Y la mayoría de lo que pensamos es íntimo monólogo. Tan patente es la utilidad y la necesidad del lenguaje, que los psicólogos lo consideran en los test como uno de los indicadores más relevantes para determinar la capacidad intelectual de una persona. Pero el uso adecuado del lenguaje – del que todos tenemos un conocimiento práctico– es más complejo de lo que parece. El que consigue hacerse entender mejor, el que se expresa con claridad, precisión, sencillez, armonía y elegancia dispone de unos recursos muy poderosos para la relación con sus semejantes y, por lo tanto, una gran ayuda en su vida.

El mejor lenguaje es el que con mayor facilidad hace llegar a los otros el mensaje que queremos transmitir. El lenguaje es el medio de comunicación más importante de los seres humanos. Hablamos para entendernos. Pero además, en la oratoria como en la pintura, existe también la composición; ese modo especial de hacer y de presentar las cosas – en este caso de decir – dentro de una estructura de armonía y belleza. Si se nos pidiera una definición, lo más breve posible, de lo que es el arte de hablar diríamos: Hablar es pensar. Esto quiere decir que sólo se puede hablar bien cuando se conoce un tema y cuando se ha meditado sobre él. Dicho de otro modo: pensar primero y hablar después.

[Para ampliar...](#)

Estilos de vida

No debemos confundir una vida placentera con una vida buena. Una vida placentera se puede lograr jugando al golf, bebiendo champán y conduciendo un coche de lujo. Una vida buena es la que se logra desarrollando cada día nuestras

fortalezas. Estas acciones nos proporcionan gratificación: el amor, el trabajo bien hecho, la educación de los hijos, el ayudar a otros...

Hay un viejo dicho que reza así:

Si quieres ser feliz...

durante una hora, haz la siesta...

durante un día, vete a pescar...

durante un mes, cástate...

durante un año, recibe una herencia...

toda la vida.. ¡ayuda a los demás!

La felicidad actual

La felicidad, en una visión muy sencilla, abarca aspectos muy diferentes: los placeres y las gratificaciones. Los placeres tienen un claro componente sensorial y emocional: regocijo, bienestar, euforia (la buena comida, una ducha, conducir un último modelo). Son efímeros e implican muy poca actividad cognitiva. Las actividades gratificantes, en cambio, son aquellas que nos gusta mucho realizar y nos involucran por completo: la música, la lectura, el senderismo, practicar determinado deporte... Las gratificaciones son más duraderas que los placeres e implican más pensamiento.

Un buen deseo con el que con frecuencia nos saludamos es el de "Que pases un buen día". Nos deseamos felicidad. Para muchas personas, esta felicidad se refiere básicamente a "la buena vida" que está únicamente llena de placeres: los resultados deportivos, la actividad bursátil, la partida de cartas con los amigos, etc. Un filósofo necesitaría otros componentes para su felicidad. Es importante disfrutar y apreciar las gratificaciones. Las personas más felices suelen tener una vida social rica y satisfactoria. Pasan menos tiempo solas.

El cuerpo

El cuerpo y la conciencia que de él tenemos está en la base de la satisfacción propia, porque el cuerpo es una parte importante de nuestra identidad. Todas las culturas dan relevancia al cuerpo y plantean actividades diversas para optimizar los propios recursos corporales. En nuestra sociedad, se ha impuesto el deporte como una necesidad; no obstante, toda actividad física genera efectos saludables diversos para el organismo. El ejercicio aumenta la producción de serotonina en el cerebro, hormona que actúa como antidepresivo y contribuye a la mejora de las funciones intelectuales.

En la medida en que seamos capaces de reflexionar sobre estos aspectos y trabajar para irlos mejorando, iremos avanzando en nuestra propia madurez que será, en definitiva, caminar hacia una mayor felicidad.

La confianza en uno mismo

Algunas personas tienen desde su infancia una gran confianza en sus propias posibilidades. Otras, en cambio, "han nacido" menos confiadas. También la autoconfianza puede perderse en un determinado momento de nuestra vida, pues en diferentes ocasiones podemos sentirnos de distinta manera. La autoconfianza, aunque es algo interno, también se percibe en cierta medida desde fuera. La mayoría de las personas admiten que les gustaría tener más confianza en sí mismas. No nos gusta sentirnos inferiores a nadie ni que nadie nos sojuzgue.

La autoconfianza tiene mucho que ver con nuestras relaciones con los demás y, por lo tanto, también con nuestra forma de comunicarnos con ellos. Deseamos interactuar en un grupo sintiéndonos a gusto, participar en reuniones de forma positiva y relajada, sentirnos cómodos al comunicarnos con los demás... Si recuerdas cualquier situación en la que hayas sentido falta de confianza, surgen inmediatamente sensaciones de malestar, incluso físico (pulsaciones, sudoración...). No es infrecuente el caso de personas que se ponen nerviosas ante el hecho de tener que hablar en público, que sienten poca confianza; pueden ser profesionales competentes y capaces, pero tienen temor a hacerlo mal. En otros aspectos de su vida su conducta es perfectamente adecuada; incluso, pueden ser buenos conversadores, mejor que la mayoría. Sin embargo, cuando tienen que hablar en público se sienten incómodos, nerviosos, tensos, mareados, con temblores. En ocasiones, sólo con pensar que tenemos que preparar un discurso nos ponemos enfermos. Para algunos puede ser incluso peor la preparación de la charla que el hecho de pronunciarla. Algo parecido ocurre en las relaciones interpersonales con personas del otro sexo: hay personas a quienes este hecho les preocupa sobremanera y se ponen muy nerviosos, pudiendo llegar a tartamudear o a desarrollar conversaciones poco coherentes. En ocasiones también la anticipación del hecho puede llegar a ser peor que el hecho en sí.

Cuanta menos confianza tenemos en nosotros mismos, más se alejará la felicidad de nuestra vida. La confianza en uno mismo puede mejorarse. Todos hemos escuchado con frecuencia a los comentaristas deportivos decir: "A esta atleta se le nota con mayor confianza cada día", o una referencia a un político "que va ganando seguridad y confianza en sus discursos".

La psicología positiva asegura que ser optimista es la forma más inteligente de enfrentarse al mundo. Sigamos su consejo.