



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y CIENCIA

SECRETARÍA GENERAL
DE EDUCACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN,
FORMACIÓN PROFESIONAL
E INNOVACIÓN EDUCATIVA

CENTRO NACIONAL
DE INFORMACIÓN Y
COMUNICACIÓN EDUCATIVA

El Arte de Hablar: Oratoria eficaz



SERVICIO DE
FORMACIÓN DEL
PROFESORADO

**PERSONALIDAD:
Mostrarse a los otros como uno es**

PERSONALIDAD: MOSTRARSE A LOS OTROS COMO SE ES.

En el templo de Apolo en Grecia, una inscripción en el frontispicio aconsejaba: “γνωσζι σε αυτον”, “Conócete a ti mismo”. Esta era una de las normas de los héroes griegos y también el precepto que Sócrates repetía a sus discípulos: invitación intemporal a modelar el barro propio antes que cualquier otro, inicio y fin de toda andadura. Conocerse a sí mismo, las capacidades y las limitaciones, como medio para configurar el propio proyecto de vida y ser “más personas”, más libres.

Poco podemos conocer a los otros si no nos conocemos a nosotros mismos. Conocer nuestra forma de pensar, de sentir, de actuar, las consecuencias de nuestros actos, cómo modular nuestras emociones y evaluar nuestras posibilidades... Sabiduría en cuyo cultivo coinciden todas las épocas y todas las culturas, tan antigua y tan nueva.

En este curso vamos a analizar la personalidad como algo dinámico. Realizaremos una serie de ejercicios que nos ayudarán a observarnos a nosotros mismos, nuestras vivencias, recuerdos, sentimientos, puntos fuertes y menos fuertes, así como nuestras conductas. Y vamos a relacionarlo con la potenciación de nuestros propios recursos para hablar en público.

Un capítulo importante, de gran ayuda para nuestra vida cotidiana, es el del estrés y su control. También estamos seguros de que resultarán muy útiles y de interés los capítulos relacionados con la empatía y con las herramientas para potenciar nuestra comunicación.

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
- Cómo es mi personalidad
- Descubrimiento de la personalidad
- La interacción entre personas y ambiente
- Conocer mejor nuestros propios recursos

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 tienen 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 abordas 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, recobramos 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 más 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 mas importante de nuestra vida es la de convivir los unos con los otros de la forma mas 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 más 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.

LABORATORIO

Ejercicio 1: *Conocimiento de uno mismo*

Conocernos a nosotros mismos es un primer paso para poder mejorar las cosas. En esta autorreflexión que te proponemos tendrás que ser muy sincero. No debes engañarte a ti mismo.

En nuestra búsqueda del autoconocimiento, además de las reflexiones y de las actividades de papel y lápiz, vamos a realizar otra serie de ejercicios prácticos.

Ahora vamos a utilizar un espejo. Vamos a analizar qué imagen proyectamos y como nos ven los otros. Ponte delante de un espejo. Analiza la impresión que tienes de ti mismo(a). ¿Pareces relajado(a)? ¿Te encuentras cómodo(a)? Intenta hablarte a ti mismo(a); no te parezca absurdo, se trata de un ejercicio sencillo para analizar tus gestos cuando hablas y ver si pareces relajado(a) o no. Practica hablando de modo tranquilo y relajado. Observa tu indumentaria y piensa no sólo cómo la ves tú sino también cómo la pueden ver los otros. Nuestra forma de vestir también dice algo sobre nosotros; contribuye a crear nuestra imagen. Mira si estás erguido o encorvado mientras hablas; observa si mantienes la mirada o por el contrario si evitas mirar a los ojos.

No sugerimos que debas de modificar tu apariencia. Lo que planteamos es que consideres si puede haber pequeñas mejoras para ir reforzando la confianza. Se dice que solamente con observar algo de modo riguroso se empieza a cambiar, y tu te estás observando críticamente a ti mismo(a). Una vez que se empieza a cambiar para adquirir más confianza, el propio cambio parece que tiene impulso propio y va más deprisa.

Ejercicio 2: *Analiza tu personalidad*

Te proponemos un sencillo ejercicio. Siguiendo el modelo de los cinco factores de personalidad, puntúate en una escala de cero a diez en cada uno de ellos

Ejercicio 3: *Interacción con el medio*

Imagina qué le dirías a una persona a la que quieres causar una magnífica impresión. Piensa al menos cuatro frases “clave”.

En una escala de 1 (menos feliz) a 10 (más feliz), me puntuaría con un...

Imagínate situaciones de la vida en las que te sientes con menos confianza. Si tienes buena imaginación, podrás observar incluso cierto malestar o desarrollar determinados síntomas físicos (pulsaciones, sudoración...)

¿Qué cuatro requisitos consideras fundamentales para desempeñar tu puesto de trabajo actual

Experimento 4: *Como te gustaría que fuera tu vida*

¿Qué cuatro titulares te gustaría leer en la prensa de mañana?

Si te encontraras la lámpara de Aladino y el genio te concediera cuatro deseos, ¿qué le pedirías?

Si pudiera volver a vivir de nuevo cambiaría...

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

- 1.- Cuando hablamos del fenotipo, nos referimos:
 - a) Al conjunto de genes que heredamos de nuestros padres.
 - b) Al resultado del contacto de nuestros rasgos genéticos con el entorno en el que nos desarrollamos.
 - c) Al temperamento.
 - d) A nuestra apariencia física.
 - e) a y c son correctas.
- 2.- ¿Qué parte de nuestra personalidad tiene un mayor componente genético?
 - a) El temperamento.
 - b) El carácter.
 - c) La voluntad.
 - d) La motivación.
 - e) b y c son correctas.
- 3.- El modelo de los cinco factores estudia las diferentes facetas
 - a) Del denominado “lugar de control”.
 - b) De las emociones.
 - c) De los sentimientos.
 - d) De la inteligencia.
 - e) De la personalidad.
- 4.- Cuando nos referimos a una alteración del ánimo intensa y pasajera que va acompañada de cierta conmoción somática, estamos hablando de:
 - a) Las emociones.
 - b) Los sentimientos.
 - c) El carácter.
 - d) La personalidad.
 - e) Ninguna es correcta.
- 5.- Las personas con un fuerte “lugar de control” interno, consideran que el control de su comportamiento:
 - a) Depende de los demás.
 - b) Depende del azar y del destino.
 - c) Lo tienen ellos mismos.
 - d) Depende de factores biológicos.
 - e) Está en relación con la genética de cada uno.
- 6.- Cuando hablamos de personalidad, nos referimos a nuestros estilos de conducta:
 - a) Públicos.
 - b) Privados.

- c) Sociales.
- d) Tanto públicos como privados.
- e) Ninguna es correcta.

Respuestas: 1. b / 2. a / 3.e / 4.a / 5.c / 6. d

II. El estrés y su control: el miedo escénico.

PRESENTACIÓN

Decir “voz” es lo mismo que decir elasticidad o equilibrio. Se producirá más y mejor voz cuando el sistema vocal sea más elástico. Gran parte de los problemas de la voz se originan cuando se pierde esta elasticidad, cuando el sistema se transforma en algo rígido, en un sistema con tensión. Existen muchos factores que pueden provocar rigidez, pero podríamos decir que los más frecuentes son: el abuso vocal, el mal uso vocal y, especialmente, el estrés o los conflictos emocionales.

Conocer a fondo cualquiera de estos factores es importante para reducir su acción y que afecte lo menos posible a nuestra voz. Cuando un profesional de la voz tiene que hablar sometido a una gran rigidez del sistema fonatorio, los efectos indeseables (fatiga, ronquera, dolor...) aparecen muy temprano. Por esto, intentaremos describir el estrés, es decir, la respuesta del organismo ante estímulos con carga emocional, y algunos trucos para disminuir sus efectos o para eliminarlos. **El estrés APAGA tu voz.**

OBJETIVOS

- Conocer qué es el estrés y cómo se manifiesta
- Aprender a controlar los estados de estrés

EXPOSICIÓN TEÓRICA

- El estrés como respuesta
- Mecanismos de activación
- Analiza tu confianza como orador
- ¿Cómo se controla el estrés?
- El control del estrés ante el hecho de hablar en público

El estrés como respuesta

El estrés no es un fenómeno reciente. Ha existido siempre íntimamente ligado a la evolución del ser humano y a la vida. El mismo proceso de nacer – el paso a través del canal del parto- constituye una situación fuertemente estresante. Desde siempre el hombre se enfrenta con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un mundo en constante transformación.

La expresión estrés es utilizada por primera vez con una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, cuando era un estudiante de segundo curso de medicina en la

Universidad de Praga. En su acepción inicial estrés significa respuesta, y al estímulo o agente que producía esa reacción de estrés se le denominaba estresor. El estresor sería el causante del estrés. Hasta ese momento este término se empleaba únicamente en ingeniería para designar los efectos de una fuerza al actuar en contra de una resistencia.

En 1973, el propio Selye definía el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica.

Actualmente, el uso de la palabra estrés tiene una gran difusión en nuestro lenguaje cotidiano, habiéndose convertido en un término de uso muy común. Entre los varios calificativos que se han utilizado para identificar el siglo XX, uno de los más repetidos es el del estrés, entendido como un elemento causal del malestar personal y de gran parte de enfermedades. Sin embargo, hemos de saber que el estrés es un componente normal de nuestras vidas y por tanto no es evitable. En general, pensamos en agentes estresores nocivos; sin embargo, el estrés puede ser producido igualmente por acontecimientos placenteros (una buena noticia puede ser un estresor importante). Es prioritario que sepamos discernir en nuestra vida lo que representan acontecimientos importantes y no tan importantes, y enfocarlos desde una correcta perspectiva de su relevancia. Tenemos la necesidad de hacer un análisis pausado de los acontecimientos cotidianos que nos pueden estar oprimiendo para racionalizarlos e intentar alcanzar una respuesta más saludable. Tenemos que reflexionar sobre nuestro estilo de vida. Y qué mejor motivación podemos tener para modificar determinados estilos de vida estresantes que la mejora de nuestra propia salud. La salud es nuestro bien máspreciado y tenemos que esforzarnos y motivarnos para cuidarla.

En la actualidad se reconoce que muchas enfermedades se encuentran determinadas o influidas por los estilos de vida o por las acciones de otros humanos. Cuando hablamos de estilo de vida, nos referimos a la manera con la que cada uno de nosotros pensamos, sentimos y realizamos nuestra vida; abarca nuestro trabajo, relaciones, creencias, aficiones, ocio, tipo de alimentación, percepciones que tengamos sobre el mundo, la sociedad, los demás, etc. Uno de los factores más importantes del estilo de vida es la activación del estrés que acompaña a esa vida; la cantidad de estrés que afrontamos.

Solemos identificar la respuesta de estrés como preparación, defensa y activación para enfrentarse de manera más o menos adecuada a las situaciones de vida. Desde una utilización usual en lenguaje cotidiano, parece que la respuesta de estrés tiene efectos necesariamente nocivos para el organismo. Sin embargo, se puede diferenciar entre un tipo de estrés productivo o positivo (eu-estrés), que posibilita respuestas eficaces, potentes y facilitadoras de bienestar, y un estrés destructivo (di-estrés) que se acompaña de sufrimiento, tensiones y escasa eficacia; a lo largo de este capítulo vamos a centrarnos en este último tipo de estrés.

[Para ampliar...](#)

[Vamos a comprender con algunos ejemplos animales qué es el estrés \(tomado](#)

del libro de Vitus B. Dröscher, "Sobrevivir, la gran lección del reino animal". Editorial Planeta, Barcelona, 1979, págs. 13- 29).

"En la estepa de Africa Oriental unos cazadores de animales vivos lograron echar el lazo a una jirafa desde un vehículo en pleno campo. Obligaron al animal, de cinco metros de altura, a meterse en una jaula de transporte sobre un camión. Todo parecía transcurrir perfectamente. Pero cuando el motor arrancó, la jirafa se desplomó en silencio, muerta. Causa de la muerte: estrés por miedo al enemigo (...).

Durante muchos años Anna Borchert, una viuda, y su perro de aguas fueron amigos inseparables. Cuando la viuda murió, sus parientes llevaron al perro a un hogar para animales abandonados. El animalito se negó a tocar la comida y con el rabo entre las piernas falleció al cabo de tres días, es decir, antes de que tuviera tiempo de morir de hambre. Causa de la muerte: estrés motivado por la paralizadora tristeza de haber perdido todo lo que tenía en el mundo (...).

Desde las primeras horas de la mañana nuestro tordo Floristán aceptó el desafío de un rival intruso y desconocido, al que de inmediato bautizamos con el nombre de Pizarro, y los dos pájaros se lanzaron a una auténtica competición de canto. Se disputaban el dominio del jardín y a la hembra, Leonore, que llevaba dos semanas apareada con Floristán. Desde las copas de dos pequeños abetos cada uno trataba de cantar más y mejor que el otro. Hacia el mediodía, Floristán estaba excitado y en las notas medias su canto se fue atenuando; se atascaba en los trémolos y, poco después, era incapaz de dar el Do de pecho. Entonces Leonora, que había sido testigo de la batalla de nuestros dos maestros cantores, abandonó a su Floristán y emprendió un vuelo corto para colocarse al lado de Pizarro y cariñosamente acuñó su pico en las plumas del cuello del vencedor. Esto fue demasiado para el infeliz Floristán. Su canto, ya bastante decaído, se disipó por completo. Se pasó los dos días siguientes acurrucado en las ramas bajas. Apenas era una sombra de sí mismo, y al tercer día amaneció muerto en la hierba del jardín. No presentaba ninguna lesión externa apreciable. Causa de la muerte: estrés por la pérdida de su hembra y de su territorio (...).

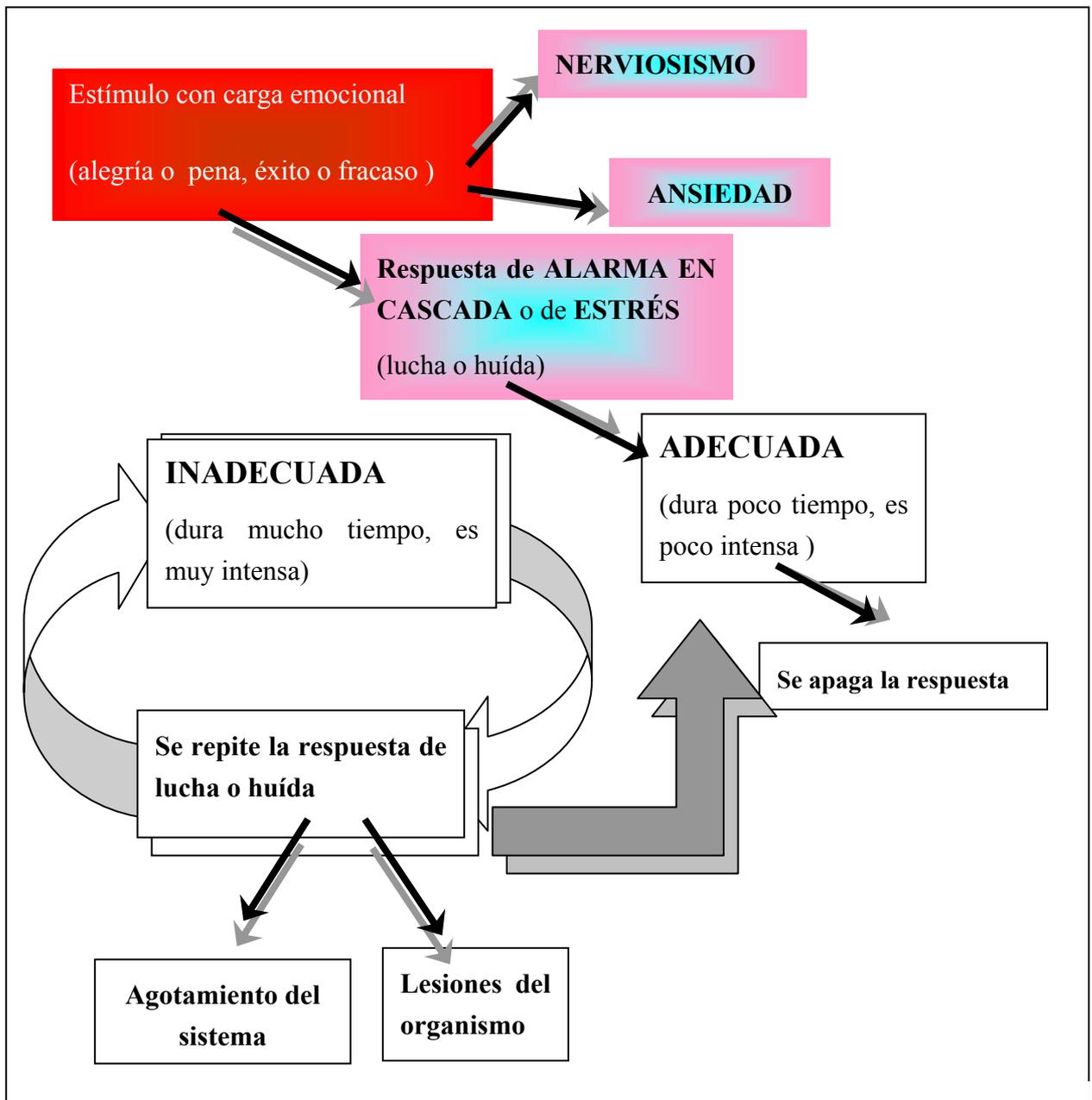
Un estrés continuado, sin ninguna pausa para la recuperación, causa en cualquier animal un único y definitivo efecto: la muerte, que puede presentarse al cabo de varios minutos o de pocas horas (según la potencia del estrés). En los casos en que la muerte tarda en producirse, el animal parece consumirse vivo hasta que acaba muriendo".

Estos ejemplos nos muestran algo importante: el estrés no es, en modo alguno, un síntoma exclusivo de los hombres sometidos a las exigencias de una profesión agobiante y de responsabilidad. No sólo se presenta en los altos ejecutivos, sino también en los funcionarios, los obreros, los que ejercen profesiones liberales, los maestros, los estudiantes y los escolares. Y lo que es más: ni siquiera está limitado al ser humano, sino que afecta a todas las manifestaciones de vida superior de nuestro planeta, a todo el reino animal, desde la jirafa hasta el más pequeño de los insectos

Ante un estresor caben, en líneas generales, dos reacciones: o bien el sujeto responde con conductas de evitación, o bien responde con conductas de afrontamiento. Las conductas de evitación tratan de evitar al agente estresor por

medios físicos (huída, mirar hacia otro lado) o psicológicos (se interpreta como no estresante la situación, aunque realmente lo sea). El afrontamiento supone enfrentarse al estresor. La forma de afrontar el estrés no sólo dependerá de las características del estresor sino también de los recursos que tenga el sujeto para superarlo.

Esquema de la respuesta a un estímulo.



Esquema de la respuesta a un estímulo

Esta respuesta es del tipo de “disparo en cascada”, es decir, que una vez iniciada no puede pararse hasta que se agota. Produce una tempestad neurohormonal en la que la reacción es global: psicobiológica.

Según el tiempo que dure la respuesta fisiológica se puede dividir el estrés en:

Agudo: Cuando se pide al organismo una respuesta intensa, de muy breve duración (un frenazo en el coche porque ha aparecido un animal en la carretera).

Otro ejemplo del libro antes citado en [este anexo](#).

“Un grupo de cazadores avanza melancólicamente sobre los campos encharcados por la lluvia. De repente, uno de los cazadores se quedó inmóvil como si hubiera echado raíces. Apenas a tres metros de él estaba una liebre acurrucada en un lecho formado en una de las rugosidades del suelo, y le miraba con los ojos extremadamente abiertos, pero no se movió en absoluto. Precavidamente, el cazador dio un paso más en dirección a su presa. En ese momento el supuestamente adormilado animal se lanzó al aire a un metro de altura, como si bajo él hubiera estallado una mina, e inició una vertiginosa carrera a setenta kilómetros por hora para alejarse de allí. Este extraño comportamiento es una reacción de estrés: la liebre, naturalmente, ve al cazador ya de lejos; se apodera de ella un miedo espantoso, pero confía en no ser vista, lo que ocurre con mucha frecuencia. Al mismo tiempo, el estrés bombea su cuerpo con fuertes latidos cardíacos y la máxima irrigación sanguínea llega a todos sus músculos, que se cargan de energía para que el animal, en caso de ser descubierto, pueda salir huyendo con un impulso inicial instantáneo como un rayo y a su máxima velocidad. Es lo mismo que sucede con el coche de carreras cuyo motor se acelera al máximo en punto muerto, para estar preparado para salir...” (o.c., pág. 13)

Subagudo: la respuesta es moderada, pero dura un período de tiempo mayor (conducir en la ciudad durante un atasco).

Otro ejemplo en el [anexo](#).

“Investigadores del hospital Monte Sinaí (Nueva York), situaron a unos ratones en un estado atemperado de estrés mostrándoles un gato a cortos períodos de intervalo. Muy pronto, los ratones enfermaron y cogieron la lombriz Solitaria. El continuado estado de angustia les robó todas sus fuerzas defensivas, necesarias para enfrentarse con las infecciones. En una situación semejante las ratas enferman de cáncer...” (o.c., pág. 15)

Crónico: la respuesta es leve pero dura mucho tiempo: conducir todos los días.

Un nuevo ejemplo en el [anexo](#).

“En el zoológico de Hamburgo, en 1970, se produjo un número excesivo de nacimientos de monos de la India, con gran regocijo de los asistentes habituales a ese lugar. Los visitantes del zoo pudieron pasar un buen rato. Pero un buen día el recinto se convirtió en un infierno. Con diabólico griterío aquellos cincuenta animales, que hasta el día anterior formaron una auténtica comunidad pacífica, se lanzaron unos contra otros tratando de darse muerte a mordiscos. Comenzaron a luchar entre sí. No se libraron ni las hembras ni las crías. El griterío resultaba ensordecedor, el pelo volaba por los aires y la sangre brotaba de las heridas producidas por los mordiscos y las orejas arrancadas. Cuando llegaron los guardas con sus mangueras a presión y lograron apaciguarlos, había cinco cadáveres en el

campo de batalla. ¿Cómo pudo ocurrir algo semejante? Los excesivos nacimientos habían llegado a crear, poco a poco, una situación de incomodidad en el recinto, consecuencia de la superpoblación. Los monos se molestaban unos a otros por falta de espacio. Minuto a minuto cada uno de los animales tenía que restablecer su autoridad si no quería ser víctima del abuso de los más fuertes. La angustia existencial fomenta un estrés crónico y destruye de golpe las represiones que, al controlar el instinto de agresión y asesinato, impide que los componentes de un conjunto de monos se maten entre sí. La diferencia con los humanos estriba en que, por suerte, la razón sirve como freno de emergencia. ¡Pobres de nosotros cuando ésta falla...” (o.c., pág. 19)

Para que el organismo sea capaz de organizar una respuesta de defensa, tendrá que dar prioridad a unos órganos en vez de otros: todo estará encaminado a un gran trabajo muscular, con una gran atención por parte del cerebro para tomar decisiones de huida o de lucha. Por esto, la respuesta premiará al corazón y al pulmón -que llevarán sangre a los músculos-, al trabajo muscular de brazos y piernas y al trabajo en masa del Sistema nervioso central, pero se lo robará a otros órganos.

Vamos a indicar cómo reaccionan algunos órganos ante esta respuesta:

1. en los órganos del movimiento:

- **la musculatura:** Los músculos pueden realizar un gran trabajo y una gran fuerza. Se produce una gran rigidez de la musculatura del cuello para fijar las extremidades superiores y darles prioridad de movimiento. Por esto, se puede producir agarrotamiento muscular, calambres, dolores, rigidez...
- **la voz y la palabra:** la lengua se mueve poco dentro de la boca, la laringe asciende y se coloca en la parte alta del cuello, se siente una gran tensión de cuello y garganta, la velocidad del habla se acelera, el tono se hace más agudo, la intensidad es mayor... Se pierde la melodía y el vibrato normal de la voz, la voz sale sin proyección. Al final hay gran cansancio vocal.

2. en los órganos para la organización:

- **el cerebro:** está en un estado permanente de alerta, existe una incapacidad para relajarse y para distenderse, desasosiego... Esto puede producir jaquecas, insomnio, pérdida del control de uno mismo, inquietud interna...

El trabajo del SNC no puede ser fino, ya que estará encaminado a decisiones globales, huir o luchar; incluso, estas decisiones serán dependientes de la situación y del momento, unas veces reaccionará de una manera y otras de otra. Es de todos conocido que bajo la impresión

de una catástrofe, el hombre se diferencia muy poco de cualquier animal, por ejemplo, de una gallina que, por temor a ser atropellada por un coche, se pone precisamente en su camino de modo que no puede evitar ser alcanzada. Además, el estrés atonta, por lo que tomar decisiones en las que pueden concurrir varias variables es muy difícil. Por último, cuando uno se siente asustado y se genera estrés, el rendimiento intelectual se ve bloqueado.

3. en los órganos para la distribución de la energía:

- **el pulmón:** intenta captar mucho oxígeno, la inspiración es brusca y amplia, la espiración es masiva y explosiva. Por eso se produce una respiración rápida, superficial y dificultosa haciendo que las emisiones sean cortas; ocasionalmente, estridor inspiratorio.
- **el corazón:** intenta mover la sangre a gran velocidad para que el oxígeno le llegue a todos los músculos. Por esto se produce taquicardia, palpitaciones, peligro de infarto...

4. en el Sistema Nervioso Vegetativo:

- **los vasos sanguíneos:** vasoconstricción de los vasos sanguíneos de los órganos y aparatos que no son masa muscular... Esto puede producir vértigo, frío en pies y manos...
- **la glándula salival:** escasa secreción de saliva. Esto produce sequedad en cavidades como la boca
- **el estómago:** hipersecreción de los jugos gástricos, disminución de la movilidad gastrointestinal: gastritis, úlceras...

Además, se puede producir pérdida de peso, aumento de la temperatura...

Los daños causados por el estrés al corazón y otros órganos internos son irreparables. En el [anexo](#) se describen los efectos del estrés agudo y crónico.

Lesiones del estrés en diferentes órganos:

Estado de alerta		
	Estrés agudo	Estrés crónico
SNC	Mayor atención, más velocidad de procesamiento, mayor atención selectiva, más memoria, euforia	No trabajo fino, jaqueca, insomnio, apatías, disminución de rendimiento, dificultad para el aprendizaje y memoria
Ojo	Midriasis	Fatiga ocular
Corazón	Taquicardia, palpitación, aumento tensión arterial, arritmias, insuficiencia cardiaca congestiva,	HTA, Angor, coronariopatías
Pulmón	Consumo de oxígeno, respiración superficial, rápida, pero con comienzos y finales muy bruscos	Catarros frecuentes, crisis asmática
Aparato Digestivo	Disminución del apetito, Aumento de jugos gástricos, bloqueo intestinal	Inapetencia, Gastritis, úlcera, diarreas persistentes, síndrome de colon irritable
Sexo	Se disminuye la función y la motivación sexual	Pérdida de libido o libido incontrolada, reglas alteradas, anorgasmia, vaginismo
Vasos	Vértigos, piel fría	Lesiones en piel y cuero cabelludo (alopecia), arterioesclerosis
Musculatura	Disposición para la acción muscular, pero tendencia a la rigidez	Rigidez, agarrotamiento, dolor de cuello y espalda, tortícolis, lesiones óseas y articulares
Voz	Aguda, estridente, aumento de intensidad, monótono, sin vibrato, sin proyección	Fatiga vocal, carraspeo, disestesias, disfonía
Palabra	Aumento de la velocidad, poco inteligible	Farfulleo, mala inteligibilidad palabra
Glándulas	Sudoración, sequedad de mucosas	
General	Inquietud, pérdida del control, fiebre, perdida de peso, disminución de los procesos de crecimiento, disminución del dolor	Fatigabilidad crónica, cansancio, dolor crónico, Ansiedad crónica, desmoralización persistente, depresión melancólica, envejecimiento prematuro

Energía	Movilización de azúcares	Obesidad 2ª, diabetes 2ª
Dermatológicos	Rosácea, urticaria, neurodermatitis	Psoriasis, alopecia areata
Sistema Inmunológico	Bloqueo o disminución de las respuestas inmunológicas e inflamatorias y de la reparación y renovación de tejidos, infecciones, alergias, trastornos autoinmunes	Infecciones repetidas, enfermedades autoinmunes
Otros	Endocrinos: síndrome premenstrual	Dolor psicógeno

El estrés es una reacción de lucha (afrentamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Es decir, se refiere a las consecuencias de las demandas que nos solicita el ambiente. Se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés.

Mecanismos de activación

¿Por qué se produce estrés en las personas? Es el resultado de la combinación de varios elementos estresores que producen reacciones a nivel interno. Estas reacciones vividas como amenaza producirán desgastes y descompensaciones de los mecanismos de regulación y control de la forma de reaccionar del organismo. Por lo que, en vez de vivir en armonía, en felicidad, con tranquilidad, todo el sistema estará en continua ebullición intentando dar una respuesta que solucione esta situación, liberando hormonas que favorecen la acción y estimulando el sistema nervioso (especialmente, el vegetativo). El resultado será:

- La activación intensa de muchos órganos para una acción energética de respuesta y, como no se libera esa energía producida porque no hay una verdadera acción, el desgaste será mayor.
- El aprendizaje de formas de reaccionar anormales que se activarán automáticamente ante la mínima presencia de algún estímulo.

Los estresores que producen esta activación constante de los sistemas de control y respuesta son:

1. Ambientales o extrínsecos.

2. Intrínsecos psicoemocionales.
3. Intrínsecos biológicos o por la naturaleza específica de ese organismo. En el anexo encontrarás un cuadro explicativo de los mismos.

FACTORES		
Extrínsecos	Intrínsecos	
Ambientales	Psicoemocionales o reacciones emocionales anormales	Físicos o biológicos
Polución ambiental: ruido, aglomeraciones ...	Frustración: no alcanzar lo que uno se propone, fracaso, decepción, mala planificación	Rigidez muscular generalizada y constante
Tipo de alimentación: subalimentación (pobre en minerales y vitaminas...), o superalimentación (exceso de azúcar, exceso de sal...)	Insatisfacción: no estar contento con uno mismo, depresión, ideas negativas, ausencia de incentivos, falta de reconocimiento, falta de compañerismo...	Enfermedades frecuentes que favorecen un umbral bajo para las respuestas de rechazo. Enfermedades crónicas.
Tóxicos: exceso de tabaco, alcohol y café	Preocupaciones: económicas, profesionales, excesiva responsabilidad, no poder o no saber desconectar, darle vueltas a un asunto	Umbral bajo al agotamiento por cansancio, por fatiga, por ajeteo diario
Condiciones adversas: cambios de temperatura bruscos, vida en ambientes precarios...	Conflictos familiares, personales (desequilibrio afectivo, problemas afectivos, labilidad emocional) y sociales	Intervención quirúrgica
Estilo de vida: Excesiva velocidad del ritmo de vida, como en las grandes ciudades. Tráfico	Inseguridad, miedo a todo, celos, baja autoestima.	Traumatismo
Normas en el trabajo, normas en las relaciones interpersonales	Personalidad y carácter que predisponen a reacciones emocionales intensas: ser perfeccionista, ser exigente con uno mismo, Introversión, timidez...	
Sobrecarga de trabajo, de actividad, de obligaciones: muchos asuntos entre las manos,	Pensamientos muy rígidos, difíciles de cambiar, pensamientos negativos	
Desgracias: pérdida de un familiar, separaciones traumáticas, despido laboral, jubilación forzosa,	Tipo de respuesta ante las cosas.	

bancarrota		
Choques culturales: necesidades del emigrante		

Estos elementos predisponen al organismo para realizar o para que se mantenga más tiempo una respuesta de alarma ante la presencia de cualquier evento exterior o interior.

El grado de estrés depende:

del estresor:

- o de su intensidad
- o de su frecuencia
- o del número de estresores juntos...

de la respuesta del individuo:

- o estilo de reactividad (facilidad para el sobresalto o frialdad/ temple)
- o personalidad: neuróticos; tipo A (hostilidad, agresividad, enojo, irritación, resentimiento, ambición, impaciencia, obligado a competir); tipo B (son personas tranquilas, con dominio sobre sí mismos y que no sienten impaciencia)
- o resistencia a las agresiones

El grado de resistencia al estrés se mide por la longevidad de la persona o animal.

Se dan distintos modos de reacción (distintas respuestas de estrés) ante la presencia de estresores.

Para ampliar...

Estos modos diferentes de reacción se encontrarían determinados por la forma de ser personal de cada uno de nosotros. Ante una misma situación se producen reacciones diferentes en función de la propia personalidad. Desde esta perspectiva, podemos considerar la existencia de seis modos diferentes de reacción ante situaciones estresantes:

- I) personas con tendencia a desarrollar una dependencia conformista y que pueden reaccionar al estrés con enfermedades (frecuentemente tumorales)
- II) reacciones de agresividad, irritación, enfado y hostilidad que podrían abocar en enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares
- III) reacciones alternadas de los dos tipos anteriores, lo que daría lugar a patrones de reacción histéricos y cuya ambivalencia puede servir como elemento protector ante el cáncer, no estando exentas, sin embargo, de poder desarrollar algún otro tipo de reacción psicósomática
- IV) personas con buen autocontrol, que reaccionan de un modo realista y

- aplican los recursos personales más adecuados para cada situación
- V) reacciones de tipo emocional-frío, en donde las emociones son reprimidas, tienden a desarrollar estados depresivos
 - VI) reacciones de transgresión de las normas sociales. Tienden a desarrollar alteraciones conductuales.

La vida cotidiana conlleva frecuentemente situaciones que pueden representar fuentes de sufrimiento o de perturbación. La adecuada reacción ante los acontecimientos cotidianos positivos (disfrutes tales como: alegrías, buenas noticias, cariños, premios, etc.) o negativos (fastidios como: situaciones irritantes, frustraciones, problemas laborales, discusiones familiares, cuidado de la casa, problemas físicos, disgustos, perder cosas, atascos de tráfico, etc.) tiene gran importancia para las personas, y hay que tener en cuenta que nos encontramos con muchos fastidios diarios.

Merecen una reflexión las reacciones ante estresores muy intensos, debido a los efectos paradójicos que se han observado. Son muy conocidos el denominado "Síndrome de Estocolmo" y también el "Síndrome del quemado".

Para ampliar...

El martes 23 de agosto de 1973, a las 10,15h., un atracador de bancos entró en el Sveriges Kreditbank de Estocolmo con un arma y mantuvo como rehenes a lo largo de 131 horas a cuatro empleadas de la empresa. Fueron liberadas el día 28 de agosto a las 21 horas. Durante ese periodo sucedieron muchas cosas, tales como una llamada de una de las víctimas al entonces primer ministro, Olof Palme, en la que entre otras cosas le expresaba un sentimiento común del grupo de secuestrados de que el "atracador les estaba protegiendo de la policía". Después de la liberación otros secuestrados expresaron una idea similar y se apreció que tenían problemas con sus sentimientos, percibían al secuestrador como protector y salvaguarda de sus vidas. Este fenómeno se ha repetido en diferentes ocasiones en otros contextos (secuestros, actos terroristas, etc.) y en muchas de ellas aparece el "síndrome de Estocolmo" en alguna medida. Una vez producida la liberación debe darse tiempo a las víctimas para que ordenen sus propios sentimientos y adquieran de nuevo su control personal.

Otro tipo de situación intensa es la que se produce en el "Burning Out" ("abrasamiento" o "estar quemado", según autores). Suele tratarse de un aspecto contextual-laboral. Supone una reacción generalizada y mantenida a lo largo del tiempo, que irradia a todos los aspectos de la vida (profesión, familia, amigos, ocio), con síntomas como: fatiga, jaquecas, problemas de sueño, agotamiento, trastornos gástricos, permanencia excesiva en la cama, mayor frecuencia de enfermedades, dolor muscular (especialmente en el cuello y en la parte inferior de la espalda), sentimientos de fracaso, desesperanza, moral baja, depresión, irritabilidad, enfados, etc...

De antiguo se sabe que la vivencia de situaciones estresantes genera una serie de secuelas físicas y psicológicas. Resulta evidente la

importancia de aprender estrategias, pautas o trucos que nos ayuden a manejarnos mejor ante situaciones de estrés.

Analiza tu confianza como orador

Vamos a analizar nuestra propia seguridad y confianza como oradores. ¿Reaccionamos con ansiedad?, ¿sentimos miedo escénico? En el caso de que así fuera, hablar en público puede convertirse en un acontecimiento estresor para nosotros.

Sentir un cierto grado de estrés ante la perspectiva de hablar en público es normal y puede resultar adecuado, siempre y cuando sea transitorio- se limite a los primeros momentos de la ejecución- y no sea tan intenso como para interferir en la misma (dificultad para respirar, taquicardia extrema, trastornos gastrointestinales severos, temblor de piernas, rigidez muscular...)

En este último caso la respuesta natural de ansiedad daría a paso un nivel de estrés que puede desencadenar síntomas físicos, cognitivos y conductuales.

Tener un cierto estado de ansiedad, sin ser extremo, es una respuesta adaptativa del organismo que nos ayuda a afrontar una situación nueva o amenazante, nos prepara para rendir, focaliza nuestra atención en la tarea, nos activa.

Para ampliar...

Lista de ítems:	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Cuando pienso en hablar en público siento miedo	1	2	3	4	5
2. La idea de dar una conferencia me ilusiona	5	4	3	2	1
3. Cuando hablo en público siento que domino la situación	5	4	3	2	1
4. Mientras doy mi discurso me siento tenso y angustiado	1	2	3	4	5
5. Si pienso en que todas las miradas están sobre mí, siento angustia	1	2	3	4	5

6. Busco activamente oportunidades para hablar en público	5	4	3	2	1
7. Me resulta difícil ser natural en mis movimientos cuando estoy frente a una audiencia	1	2	3	4	5
8. Tengo la certeza de que lo haré bien	5	4	3	2	1
9. La noche antes de hablar en público sufro de insomnio	1	2	3	4	5
10. Disfruto mientras elaboro mi discurso	5	4	3	2	1
11. Aunque antes de empezar siento tensión, enseguida me siento cómodo	1	2	3	4	5
12. No podría dar una conferencia sin tener el discurso escrito en la mano	1	2	3	4	5
13. Antes de empezar a hablar tiemblo	1	2	3	4	5
14. Observo al público mientras hablo	5	4	3	2	1
TOTAL					

Si tu puntuación se sitúa entre:

- 14 y 28: tienes una gran confianza en ti mismo como orador. Tu sentimiento de seguridad en ti mismo como orador te facilitará en gran medida tu desempeño en la tarea de hablar en público.
- 28 y 42: la confianza que tienes en ti mismo como orador es moderadamente alta. Sientes que tienes suficientes recursos para hacer frente a la situación y, por tanto, tu nivel de estrés será manejable.
- 42 y 56: tu sentimiento de confianza en ti mismo como orador es moderadamente bajo, pudiendo interferir en tu desempeño ante una exposición oral.
- 56 y 70: tienes muy poca confianza en ti mismo como orador, por lo que es esperable que en el futuro tus expectativas de autoeficacia como orador sean muy bajas, lo que "disparará" tu nivel de estrés ante una situación de hablar en público.

Continúa reflexionando sobre si sientes temor ante la idea de hablar en público, pensando lo que te sucede la mayor parte de las veces:

1. Permanezco en un estado constante de ansiedad mientras estoy preparando

- mi discurso.
2. Considero la experiencia de tener que hablar en público comedidamente agradable.
 3. Cuando estoy realizando una exposición oral, mantengo una postura rígida y poco natural.
 4. A lo largo de la exposición paso de sentirme nervios, justo antes de comenzar, a olvidar los miedos iniciales y a disfrutar.
 5. Algunas partes de mi cuerpo están tensas mientras pronuncio un discurso.
 6. Mientras estoy realizando la exposición oral me resulta difícil encontrar las palabras adecuadas para expresar lo que en ese momento estoy pensando.
 7. Cuando tengo que realizar una exposición oral nunca tengo miedo a enfrentarme a la audiencia.
 8. Mientras hablo en público me siento completamente dueño de mí mismo.
 9. Mientras estoy pronunciando un discurso, mis ideas se nublan y se vuelven confusas.
 10. Mientras estoy realizando una exposición oral me pongo tan nervioso que olvido cosas que había preparado y que realmente sé.
 11. Justo antes de comenzar mi exposición oral tengo temblores y sudores.
 12. Mientras realizo una exposición oral me siento siempre relajado y cómodo.
 13. Cuando estoy en una exposición oral, mis manos tiemblan.
 14. Ante la exposición oral siento de forma constante miedo a que olvide el discurso preparado.

¿Cómo respondes ante situaciones sociales?

Una reflexión sobre los puntos que siguen te permitirá analizar tu nivel de ansiedad ante situaciones sociales:

1. Cuando estoy con gente a la que no conozco, me resulta fácil estar relajado o, por el contrario, lo más normal es que me sienta nervioso.
2. Con frecuencia, tengo deseos de evitar el contacto con la gente.
3. Si no conozco bien a la otra persona, intento evitar hablar con ella.
4. Cuando estoy en grupo, es normal que esté relajado.
5. Normalmente aprovecho las oportunidades que se presentan para conocer a gente.
6. Los encuentros o situaciones sociales me resultan normalmente embarazosos o, por el contrario, me siento cómodo y tranquilo.
7. Cuando mantengo una conversación con alguien por primera vez, habitualmente me siento relajado.
8. Si encuentro una habitación que está llena de personas a las que no conozco y debo de entrar, puedo hacerlo sin problemas.

¿Cómo se controla el estrés?

No existe un listado consensuado acerca de los modos o estrategias que para afrontar situaciones estresantes utilizamos los humanos (*para ampliar...*)

“Puede significar un gran peligro la eliminación radical del estrés: esta respuesta no es, ni mucho menos, un acontecimiento absurdo de la naturaleza. Se han realizado experimentos con animales de manera que se les evitara por completo el

estrés. Se puede facilitar a un animal una dosis suficiente de tranquilizante con lo cual, por ejemplo, un antílope adquiere un estado anímico tan equilibrado que ni siquiera siente miedo ante un león. En los test de inteligencia realizados con monos, por ejemplo, la eliminación del estrés demostró que su capacidad de aprendizaje se veía muy afectada por la indiferencia, pues no consideraban necesario esforzarse en aprender. El eliminar por completo el estrés significa renunciar a una importante fuerza impulsora en el mecanismo de la vida. Algo de estrés, como ese hormigueo que padecen algunas personas antes de salir al escenario o del deportista antes de la competición, esa excitación íntima anterior al comienzo de la realización de una tarea importante, resulta indispensable cuando se trata de demostrar de lo que uno es capaz. La gran tarea del futuro es la siguiente: tenemos que aprender a convivir con el estrés de manera que nos estimule, pero no nos destruya" (...)

"Cuando el estrés es agudo, como en el caso del conejo descubierto por el cazador, los órganos internos acabarían por averiarse en corto tiempo, y quedarían afectados por "la enfermedad de los ejecutivos" si el animal no supiera protegerse contra ello mediante dos ingeniosas normas de conducta. La primera de estas medidas protectoras contra las lesiones del estrés es que cuando la liebre, con su "motor girando a toda marcha en punto muerto", se queda en su cama sin ser descubierta por el cazador o el zorro, tan pronto como estos se han marchado la liebre hace un par de carreras por el campo, como si realmente estuviera siendo perseguida. Con ello el potencial energético acumulado se descarga internamente de manera totalmente natural. Las hormonas de la acción, que con la inactividad del animal atacarían a sus órganos internos de manera insensata y acabarían por dañarlos, las transforma el animal en energía de movimiento del cuerpo y de ese modo las neutraliza instintivamente en forma tan asombrosa como optima. Nosotros los hombres civilizados, por el contrario, nos vemos obligados muchas veces a desahogar en nosotros mismos nuestros enfados cotidianos. No nos atrevemos a dar rienda suelta a nuestro mal humor cuando se nos hace una mala faena, sino que tenemos que seguir portándonos bien en nuestro lugar de trabajo. Sería recomendable dar vueltas en torno a la manzana, a buen paso, después de la pérdida de un negocio o tras de una bronca con el jefe. Lo más importante, pero también lo más difícil de conseguir, es que esa **actividad física** se realice **mientras circulen todavía en el organismo las hormonas** que el estrés hizo llegar al torrente sanguíneo. El acudir a últimas horas de la tarde al campo de deportes, cuando se tuvo una discusión al mediodía tiene un valor bastante restringido porque las hormonas hace tiempo que se eliminaron y el daño ya está causado" (...)

"La segunda medida protectora de las liebres contra los daños del estrés es de naturaleza totalmente distinta. Si se les asusta, por ejemplo, enseñándoles un perro, extrañamente se observa que su ritmo cardíaco, que normalmente es de 354 pulsaciones por minuto, desciende a 186, es decir, que se reduce en casi un cincuenta por ciento en vez de aumentar, como podría esperarse. Puede decirse que el joven animal **se "tranquiliza" para no acabar " subiéndose por las paredes"**. Si se considera el hecho con atención, no cabe duda que tiene lógica. Una mayor irritación no serviría de nada al animal. El hombre únicamente puede conseguir algo semejante mediante el empleo de la razón: obligándose a no asustarse ni a preocuparse por algo hasta que el acontecimiento peligroso o

amenazador no se ha agudizado" (...)

"Existe otra medida de eliminación de estrés: El profesor de Mainz Rudolf Bilz ha bautizado este experimento suyo, realizado con ratas de campo recién capturadas, de **"experimento con la esperanza"**. Si uno de estos animales es arrojado a un barreño lleno de agua, cuyas paredes lisas no le permiten salir, al cabo de quince minutos de agitarse y nadar de un lado para otro, en pleno desconcierto, la rata muere a consecuencia del estrés. En circunstancias normales, este tipo de ratas puede nadar hasta ochenta horas ininterrumpidamente antes de ahogarse. Consecuentemente, la causa de la muerte no es el esfuerzo físico sino solamente el miedo mortal ante una situación sin salida posible. Al día siguiente se realizó un experimento semejante con otra rata del mismo tipo. En este caso, sin embargo, después de dejar a la rata cinco minutos en el agua se lanzó una tablilla por la cual pudo trepar y alcanzar un blando nido preparado de antemano. Si se arroja al agua esa rata algo después, pero no se le ofrece la tablilla salvadora, el animal no muere de estrés. Aguanta nadando en el recipiente ochenta horas, como un campeón de resistencia, hasta su total agotamiento, animada por la esperanza de que en algún momento se la vuelva a arrojar la tablilla salvadora. De esto puede extraerse una lógica consecuencia: la esperanza en un ayuda debilita de manera notable los efectos patógenos del estrés" (...).

"Otro sistema de minimizar el estrés fue descrito por el profesor Weiss. Sometió a una rata a descargas eléctricas en la punta del rabo a intervalos irregulares y al cabo de cuatro días se comprobó que la rata había desarrollado úlceras de estómago por estrés de una longitud total de nueve milímetros. Hizo lo mismo con otra rata, pero cuidando de hacer una señal acústica diez segundos antes de cada descarga eléctrica. En esta última, las úlceras sólo alcanzaron un milímetro y medio de longitud. Los dos animales recibieron el mismo número de descargas eléctricas de la misma duración e intensidad. Consecuentemente, el daño corporal motivado por las descargas fue idéntico. No ocurrió lo mismo con los daños del estrés. El segundo animal era advertido por la señal, diez segundos antes, de la llegada del dolor, y aprendió enseguida que sólo tenía que sentir miedo durante esos diez segundos: por el contrario, el otro animalito tenía que vivir en un continuo temor sin saber nunca de antemano cuando iba a llegar el terrible momento de la sacudida eléctrica. Consecuentemente, la posibilidad de prever una situación desagradable **disminuye notablemente las consecuencias del estrés"** (...)

"Otra medida es la **reacción mediante un acto sustitutivo**. Se realizó el siguiente experimento: se encerró un grupo de ratas en jaulas muy estrechas que no las permitía caminar. Se las sometió a descargas eléctricas en la cola. La mitad de ellas tenían que soportar la descarga sin poder hacer nada, mientras que la otra mitad podía mover las patas delanteras con las que giraban una especie de noria cuando intentaban escapar. Las consecuencias del estrés fue mucho menor (un tercio menos) para las ratas que pudieron mover las patas que para aquellas que las tenían fijadas (se midió en úlceras de estómago)" (o.c., p. 13-29)

Para controlar los factores favorecedores y desencadenantes del estrés se pueden realizar tareas muy diversas, que se señalan en el anexo.

1. Control de los factores ambientales

- a. **Polución ambiental:** los lugares demasiado cargados de humo y contaminación y con exceso de ruido, alteran el organismo, ya que producen reacciones constantes aunque no seamos conscientes. Es preferible frecuentar lugares abiertos, al aire libre... en el campo, en el mar...
- b. **Estilo de vida, trabajo excesivo, adaptación a las normas sociales o del trabajo:** son cosas imprescindibles de controlar, de conocer que están presentes. La gran mayoría de las veces será necesario seguir a un ritmo rápido, continuar trabajando mucho, seguir reprimido por las normas que nos imponen socialmente o en el trabajo. ¿Cómo cambiar esto? La respuesta, quizá sea, sabiendo adaptarse a las situaciones, haciendo las tareas que tenemos que hacer lo mejor que se pueda, es decir, huyendo de la mediocridad y activando válvulas de escape. Pero es necesario reducir la actividad (llevar todo a ritmo lento) y concederse algún placer. La austeridad evita la ansiedad por conseguir. Realizar cambios de ritmo ayuda a descargar la energía nociva acumulada: echar la siesta, tomarse vacaciones, romper la semana con actividades que llenen los fines de semana... ¡Que el trabajo no te robe el tiempo libre!
- c. **Alimentación sana y equilibrada:** No saltarse ninguna comida. Tomar alimentos naturales (frutas, verduras, pescados, carnes magras, legumbres) y reducir los alimentos procesados (ricos en harinas blancas, en azúcares de absorción rápida y en grasas animales saturadas). Evitar los alimentos "de plástico", la comida rápida... Una incorrecta alimentación ocasiona una obesidad y secundariamente más tensión por querer disminuirla. ¡Toma suplementos vitamínicos!
- d. **"Vicios" moderados:** evitar los estimulantes (tabaco, alcohol, café). El café no es excesivamente perjudicial, si se utiliza en sus debidas cantidades. Además, suele ser una excusa para favorecer el contacto social. Pero es imprescindible huir del tabaco y del alcohol, y tener mucha precaución con el té y las bebidas de cola. ¡Duerme lo suficiente y no será necesario la toma de tanto estimulante! Elimina los ruidos y las luces para dormir.
- e. **Cambios bruscos de temperatura, de presión, de humedad...:** cualquier cambio brusco puede hacer dispararse a los mecanismos del estrés. Normalmente, esto no es importante ya que se agota o se compensa en segundos o minutos; pero si el individuo está bajo un estrés crónico este factor puede ser un desencadenante de toda la cascada del estrés. ¡No busques emociones fuertes!

2. Control de los factores Psicoemocionales

- a. **Visión positiva:** Lo que hoy parece negro mañana será menos negro. Ante situaciones conflictivas hay que mantener el control de las reacciones emocionales. ¡No pierdas el sentido del humor! No te tomes todas las cosas tan en serio.
- b. **Jerarquía de valores:** La familia, los hijos, los amigos deben ocupar lugares preeminentes al trabajo. El orden que ocupan las cosas en la

vida es fundamental para no desfondarse. Dar más importancia a una cosa, en lugar de otra, provoca insatisfacción. ¡Revisa tu jerarquía de valores con asiduidad!

- c. **Cultivar los valores del espíritu:** Las aficiones culturales (la lectura o la música, la pintura, ir a exposiciones...) expanden el espíritu y ayudan a conseguir una gran armonía.
- d. **Pensar en los demás:** "Darle vueltas a un asunto" supone estar tenso mentalmente sin dejar reposar la mente. Además, pensar en los demás es una buena terapia para olvidarnos de nuestros asuntos: dedíquese a pensar en aquello que agrada a los demás, tanto en casa como en el trabajo. ¡Practica el olvido de "tus cosas"! Es una buena terapia de equilibrio mental.
- e. **Fracasos:** Muchos fracasos se producen por un aumento de las expectativas y no coinciden con la realidad. Deberían ser vividos como "un levantarse y volver a luchar de nuevo", y no como un desánimo para seguir trabajando. Plántate metas realistas. ¡Estate preparado para los fracasos!

3. Control de los factores biológicos

- a. **Expansión rural y deportiva:** Procurar encontrar tiempos de distensión en los que podamos relajarnos y descansar. Aficionarse a un deporte semanal o a dar un paseo en zonas verdes que te aparte de la rutina. En la medida de lo posible, no coger el coche, ni subir en ascensor. Esto no solo distiende sino que además hace que el organismo esté más enfermo. ¡Vive más al aire libre!
- b. **Distensión muscular:** Vivir en estado de distensión es difícil; un signo de no distensión (de rigidez) es el dolor de cuello... Vivir con tensión parece que es el precio de nuestra sociedad actual. Parar y soltar los músculos, respirar... Una respiración adecuada ayuda a la relajación muscular. ¡Baila mucho en casa, descubrirás un sistema rápido y fácil de liberación de tensiones!
- c. **Revisa los medicamentos que tomas:** tranquilizantes, fármacos para la alergia y el catarro. ¡Tómalos solo por indicación médica!

Por otro lado, después de grandes actividades, conviene no pasar a la inactividad de golpe, como por ejemplo, en la jubilación.

Existen algunas **válvulas de escape** para reducir los efectos de los diversos factores predisponentes para el estrés. Estos son:

- **Aprender a "perder el tiempo"**, sobre todo si el estrés está alimentado por las prisas de nuestra civilización. Cultivar las relaciones afectivas (conyugales, familiares y de amigos), aprender que el tiempo dedicado a los demás es una ganancia que no redundará en bienes materiales pero sí en bienes de otro orden (afectivos, morales...), dedicarte al hobby que más te distraiga de tu ocupación diaria, emplear el tiempo en actividades sin prisa, como, por ejemplo, leer... son algunas de las actividades que te harán "perder el tiempo" de forma muy

positiva.

- **Contar con los demás:** No tratar de hacerlo todo uno mismo. Delegar en otras personas las funciones que no le corresponden a uno directamente. Si uno reconoce sus limitaciones, vivirá más tranquilo. ¡No te cargues de trabajo y de responsabilidades!
- **Reír** y tener una **visión positiva** de las cosas y situaciones

Medidas y estrategias para controlar el estrés

Las medidas a usar en caso de nerviosismo (aceleramiento cerebral), ansiedad (aceleramiento con excitación simpática) y/o **estrés agudo** (cascada neurohormonal ante una amenaza) serán:

1. **Respiración rítmica** para disminuir la ansiedad: inspiración y espiración nasal y de forma lenta, con los ojos cerrados y esperando que la frecuencia cardíaca disminuya y el resto de los síntomas simpáticos (sudor, aceleramiento cerebral...) se reduzcan. Después, la apertura de los ojos debe mantener la sensación de tranquilidad. Al iniciar cualquier actividad el ritmo respiratorio no debe perderse.
2. Realizar un **masaje del plexo solar**, localizado en la “boca del estómago”, mediante inspiraciones muy profundas sobre la región costoadominal, provocando una gran expansión hacia fuera de la región abdominal; se mantiene la apnea en inspiración durante 3 segundos; se permite la salida del aire por la boca de forma suave. Se repite el proceso por tres veces. Después de realizar este masaje se produce una gran bradicardia, gran tranquilidad e incluso una pequeña sensación de mareo.
3. Frenar con nuestra inteligencia, con **autocontrol o control mental**, la reacción de estrés, es decir, no preocuparse hasta que no llegue el momento. No hay que olvidar que la mayor parte de las veces el estrés se controla mediante un ejercicio de nuestra razón: el control de cualquier comportamiento aprendido puede ser hecho mediante la activación de mecanismos inteligentes. Este control mental debe apoyarse en estos principios:
 - i. Interrumpir las cadenas de pensamiento destructivo: decir ¡STOP!
 - ii. Cambiar los pensamientos negativos a positivos.
 - iii. Abstraerse del marco estresante con escenarios futuros.
 - iv. Solución posible a los problemas en 5 pasos: análisis de la causa, análisis del efecto, buscar diversas soluciones, estudiar el efecto que produciría una solución, analizar resultados.
4. Eliminar la energía acumulada mediante una **actividad física** (pasear, correr, bailar, práctica deportiva, hablar para contar lo que uno siente...). Si hay que hablar en ese momento lo mejor es hablar con movimiento, con melodía de la voz. Este es un buen momento para exagerar el movimiento melódico, ya que soltará todas las tensiones.

5. **Buscar respuestas de relajación** (de parada, de descarga hormonal). Soltar la musculatura y el espíritu con la relajación. La relajación es un estado de conciencia que se puede identificar a una vigilia tenue y sosegada. Se puede llegar a ella desde procedimientos:
 - ⇒ Psicofísicos: relajación muscular progresiva (método de Jacobson o de tensión relajación; método de Schultz o de máxima-hipotonía), autohipnosis... La relajación de Jacobson, es decir, tensión- relajación: suele ser muy efectiva. Es necesario poner tensa la musculatura (brazos, piernas, nalgas,...) y soltar de golpe. Esto se repite varias veces.
 - ⇒ Filosóficos: yoga, zen, meditación...
 - ⇒ Menús relajantes: músicas gregorianas, música clásica, grabaciones musicales que provoquen sensación placentera... Para llegar a ello es necesario: postura cómoda, silencio, penumbra, ojos cerrados, respiración de ritmo lento y profundo, musculatura relajada y la repetición mental de una cifra o melodía. Con esto se obtiene: disminución del ritmo cardiaco, disminución de la tensión arterial, disminución del consumo de oxígeno y del consumo metabólico, disminución del estado de alerta, aparición en el EEG de ondas que indican reposo cerebral, atenuación de la cascada endocrina del estrés. El resultado final es una gran sensación de calma y compenetración completa con el universo.
6. Practicar una actividad de **desconexión** con el exterior o interior. Evasión (reposo, leer, escuchar música, tumbarse en el sofá, dormir, estar con poca gente, darse una ducha de agua caliente, tomar el sol, cualquier ejercicio en la piscina, imágenes positivas vividas: paisajes, animales...), dedicarse un tiempo a uno mismo (ir de compras, actividades culturales), dobles actividades (leer y escuchar música simultáneamente).
7. **Contacto con el agua** (bañera, ducha, sauna, inmersión brusca de la cabeza en agua fría...) para favorecer que el agua haga cambios en el cuerpo.
8. Llevar todo a **ritmo lento (frenar el ritmo)**: practicar los movimientos y el ritmo de la tortuga. Moverse a cámara lenta. **Ralentizar con maniobras vagales**: Masaje del plexo solar mediante respiraciones profundas a nivel costoabdominal. Masaje del seno carótido. Maniobra de Valsalva (contener la respiración). Apretarse los globos oculares durante unos segundos. **Ralentizar con autocontrol**: Moverse lentamente. Desarrollar pensamientos positivos. Ejercitar pensamientos tranquilizadores. Controlar las preocupaciones: no preocuparse más de lo debido.
9. Intentar **prever los momentos de estrés** para que se desencadenen antes los sistemas de reacción del estrés. Anticiparse para estar mejor preparados y que puedan ser mas eficaces los sistemas de defensa
10. **Vivir esperanzados** porque el momento de tensión pasará rápido, ya que otras

veces ha sucedido lo mismo. Pensamientos tranquilizadores de que las cosas pueden cambiar. Pensamientos que nos proyecten hacia otra realidad mejor. Mirar el futuro con esperanza.

Para paliar el **estrés crónico** se debe recurrir de forma rutinaria a:

1. Practicar un **deporte** y/o realizar una mayor vida al aire libre. A poder ser en familia.
2. Fomentar las **actividades culturales** (leer, acudir a exposiciones...).
3. **Salir de uno mismo**: hablar con la gente, ser comunicativo, preocuparse por los demás... Cambia la televisión por tus amigos. Participar en actividades de voluntariado.
4. Hacer **cambios frecuentes de actividad** y de preocupaciones. Romper monotonías, reempezar.
5. **Rememorar imágenes** mentales agradables de lugares, de personas, de sensaciones, de música (real o imaginaria) que disparan sensaciones placenteras y paran el ritmo de la actividad.
6. **Practicar la sonrisa** tanto al hablar como al mirar. Te distenderá, la voz se proyectará con más facilidad y te producirá una sensación de bienestar.
7. Controlar los **pensamientos**, las formas de ser, las actitudes:
 - Reduce la personalidad agresiva
 - Cuidado con tener siempre razón
 - No exageres las cosas, relativízalas
 - Evita la visión catastrófica de los acontecimientos
 - Ve las cosas desde puntos de vista flexibles, coméntalas con otras personas
 - Un problema que hoy se ve muy grande, mañana puede ser más pequeño
 - No siempre se repite lo mismo y de la misma manera. Una experiencia negativa no condiciona siempre a que se repita así.
 - Relativizar la presión social: lo que piensan de mí, lo que esperan de mí.
8. Realizar **control mental** como en el estrés agudo.
9. Realizar **cambios frecuentes de actividad**; de preocupaciones.
10. Ir muy **lentos** y gastar el tiempo en otras cosas que no reportan nada material: tomar un café para charlar un rato, ver una película, ver la TV, leer...
11. **Vivir el estrés**: Aprovechar el estrés para ser conscientes de lo mal que se vive en esas situaciones. No estresarse con querer eliminar el estrés.

Pautas de entrenamiento ante situaciones que pueden generar estrés:

1. Practicar la solución de conflictos.
2. Inoculación de estrés para enseñar reacciones al organismo: ensayar habilidades y estrategias de afrontamiento del estrés
3. Desensibilización sistemática: enfrentarse a situaciones estresantes de forma gradual y responder mentalmente con relajación y dominio de la situación.
4. Sensibilización encubierta: ante situaciones que queremos eliminar, cada vez que aparecen las asociamos a una imagen negativa.
5. Reforzamiento encubierto: ante situaciones que nos producen miedo, las vivimos en nuestra mente y las asociamos a algo agradable.

Para ampliar...

Ante situaciones graves y que no se pueden dominar conviene realizar:

- Poner en marcha mecanismos de defensa ante las situaciones en las que no hay salida, para evitar así un posible estallido hormonal.
- Soporte social: grupos de autoayuda en situaciones graves.

Las normas generales para el control del estrés son:

1. No combatir el estrés con más trajín.
2. Obtener pequeños éxitos en las tareas cotidianas o en los objetivos laborales.

Lo **ideal** es:

- Adaptarse a las situaciones estresantes, es decir, saber llevarlo lo mejor posible.
- Aprender y renovar las estrategias de control.
- Activar las válvulas de escape lo antes posible.

Lo **peor** es:

- No tener dominio de la situación.
- Cuando no se puede controlar, vivirlo de una manera exagerada.

Es importante realizar un entrenamiento y endurecimiento ante situaciones que generan estrés. Aunque no debemos estresarnos con querer eliminar el estrés.

El control del estrés ante el hecho de hablar en público

Ante una situación estresante, normalmente valoramos, en primer lugar, el grado de amenaza que ésta nos supone, lo que la situación nos demanda y, en segundo lugar, los recursos que tenemos para afrontarla. Si como resultado de esta evaluación

las demandas ambientales son superiores a nuestros recursos, sentiremos estrés. Si la situación que nos causa el estrés es la de hablar en público, se produciría el miedo escénico.

Vamos a exponer algunas pautas para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público. Lo hemos distribuido en tres momentos del proceso: antes, durante y después de la exposición oral.

Algunas de estas pautas pueden parecer obvias pero no por ello menos importantes, siendo imprescindible el llevarlas a cabo para obtener mejores resultados en nuestra exposición oral.

Medios para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público ANTES de la exposición.

1. Preparar la ponencia o exposición

- a. Tener suficientes conocimientos sobre el tema que se va a exponer.
- b. Preparar concienzudamente la exposición, teniendo en cuenta los principios de: claridad, concisión, sencillez, naturalidad y originalidad.
- c. Estar interesado en comunicar el tema al auditorio. Cuanto mayor sea el interés, menor será el miedo a hacerlo.
- d. Ensayar las veces que sea necesario hasta sentirnos seguros. La originalidad del estilo radica de modo casi exclusivo en la sinceridad.
- e. Preparar especialmente el inicio: un buen inicio favorece una buena continuación. Se recomienda comenzar con una anécdota, ser sorprendente sin ser disparatado, porque disminuirá la tensión del inicio, y generará una corriente automática de simpatía o bienestar entre orador y auditorio. Si el orador no se siente cómodo utilizando el sentido del humor tampoco debe forzarse a hacerlo. Ante todo debemos procurar sentirnos lo más cómodos posible.
- f. Anticipar posibles preguntas o intervenciones del auditorio y preparar respuestas pertinentes.

2. Cuidarnos físicamente:

Hacer ejercicio con regularidad, llevar una dieta sana y un estilo de vida saludable son estrategias de afrontamiento ante el estrés, que nos facilitarán el estar en el mejor estado físico posible el día de la exposición. Encontrarse descansado, haber dormido suficientes horas, comer y beber con moderación. No ingerir alcohol como una forma de tranquilizarse, ya que interfiere en los procesos cognitivos y en la expresión. De igual forma se desaconseja la cafeína y los estimulantes, ya que intensificarán la actividad del sistema nervioso autónomo pudiendo activar en exceso las reacciones corporales y el nerviosismo.

3. Cuidarnos mentalmente:

Estar en el mejor estado psicológico posible el día y en el momento de la charla. A continuación vamos a exponer una técnica para sustituir los pensamientos negativos por otros más adaptativos, denominada reestructuración cognitiva o reestructuración de los pensamientos. Esta técnica se basa en tomar conciencia de la importancia que tienen los pensamientos y cómo interpretamos la realidad a la hora de determinar cómo nos sentimos: llevándola a cabo serás consciente de cómo tus pensamientos pueden potenciar y mantener el estrés.

Sustituye los pensamientos irracionales por otros pensamientos más adaptativos. Para ello tienes que cuidar los siguientes aspectos:

- Utilizar un lenguaje descriptivo, no interpretar
- Evitar exageraciones ("Esto es terrible, horrible, me voy a morir").
- Evitar términos como "nunca/siempre, todo/nada"
- Buscar aspectos positivos
- Ser objetivo
- Huir de los "debería"
- Pensar en posibles soluciones, ideas para superarlo en el futuro

Mediante estos pensamientos alternativos las dificultades se convertirán en retos, te recordarás a ti mismo que puedes afrontarlo ("¿qué es lo peor que puede pasar?","Podré con ello, he pasado situaciones peores","Es una oportunidad"...)
Observa cómo te sientes después y cómo actúas.

Para ampliar...

Puedes utilizar la técnica de las dos columnas: anota en la columna de la izquierda la idea irracional y en la de la derecha el pensamiento alternativo.

Idea Irracional	Pensamiento alternativo
<i>En cuanto cometa un error todo está perdido</i>	<i>Un error no afecta a la totalidad de la exposición, incluso tomado con humor puede distender el ambiente y hacer mi intervención más amena y cercana</i>

SUSTITUCION DE LOS PENSAMIENTOS.

Reflexionando sobre lo anterior sustituye los pensamientos irracionales por los pensamientos positivos. Comprobarás cómo siguiendo estos pasos, reestructurando tus pensamientos, puedes influir en tus emociones, en tu estado fisiológico y en tu comportamiento. Aprenderás a dialogar contigo mismo, buscando afrontar las situaciones de forma mas adecuada.

Ejemplos de ideas alternativas que te permitan cambiar tus pensamientos irracionales:

- "Puedo interpretar la situación de otra forma"
- "No tengo pruebas de que vaya a suceder lo que temo"
- "Estoy nervioso por mis pensamientos, no por la situación. Intentaré verlo de otra manera y me sentiré mejor"
- "Voy a concentrarme en encontrar dos aspectos positivos de esta situación"

Los días previos a una exposición en público dialoga contigo mismo y recuérdate las siguientes ideas, que posiblemente coincidirán con algunos de los pensamientos alternativos que has encontrado para sustituir tus ideas irracionales:

- a. El miedo que experimento es normal. Casi todas las personas experimentan miedo a hablar en público. Incluso los oradores muy experimentados durante los primeros minutos de su exposición sienten algo de temor.
- b. Es imposible no sentir ansiedad (hablar en público es una situación exigente y el organismo reacciona para ayudarme a afrontarlo).
- c. El miedo que siento me va a ayudar a preparar mejor mi exposición y a ser más dinámico.
- d. "Lo perfecto es enemigo de lo bueno", voy a intentar hacerlo bien, voy a vivir la experiencia y, como tal, ya es un hecho positivo.
- e. Me pregunto a mi mismo ¿qué es lo peor que me podría pasar? ¿Tropezar, quedarme en blanco, tartamudear? Son anticipaciones producto de la ansiedad y son mucho menos frecuentes de lo que se imagina.
- f. Estar firmemente convencido de que: "Puedo hacerlo y lo haré bien". Pensar en las consecuencias positivas de mi intervención exitosa, sobre mi mismo y sobre los otros.
- g. El auditorio: son personas que quieren aprender; piensa en lo que tú

- puedes aportarles. No son enemigos amenazantes.
- h. Tienes derecho a no saberlo todo a pesar de que seas el orador. Nadie sabe todas las respuestas a todas las preguntas.

4. Practicar técnicas de relajación.

Medios para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público DURANTE la exposición

1. Intentar relajarse en el momento de comenzar. Realizar respiraciones profundas, conseguir una respiración regular y abdominal. Realizar movimientos de extremidades, estiramientos, inclinación y giros de cabeza.
 - a. Técnicas de respiración:
 - Respiración profunda: Inspira lenta y profundamente por la nariz durante 5 segundos (contar hasta 5), retén el aire durante 5-7 segundos y espira durante 10 segundos: concéntrate en el alivio de tensión producido. Sigue con respiración lenta y costoabdominal.
 - Respiración relajada: Inspira durante 2-3 segundos utilizando el diafragma, haz una breve pausa, espira lentamente por la nariz durante el doble de tiempo 4-6 segundos y haz una breve pausa antes de volver a inspirar.
 - Hay más métodos de respiración relajada, lo importante es no forzar la cantidad de aire, y respirar lenta y regularmente (no sobrepasar las 8-10 respiraciones por minuto).
 - b. Darse autoinstrucciones de calma cuando se exhala el aire, por ejemplo repetirse palabras como “tranquilo”, imaginar una escena agradable...
 - c. Si las técnicas de respiración no son suficientes, pueden utilizarse técnicas de inervación vagal descritas en el apartado ¿cómo controlar el estrés?, permiten una disminución rápida de la tasa cardiaca
 - Presionar sobre un ojo durante la espiración
 - Masajear la carótida
 - Tensar los músculos abdominales e intracostales después de la inhalación profunda
 - Hacer una espiración forzada con la boca y la nariz cerradas (apretando la nariz con los dedos y haciendo como que se expulsa el aire, pero sin abrir la boca). No hacerlo cuando se está resfriado pues podría propagarse la infección a los oídos.
2. Hacer una pausa de 5 segundos antes de empezar la charla para

habituarse a estar frente al auditorio. Respirar con calma y dirigir la mirada a todo el público. Buscar una o más caras amistosas y mantenerlas en mente al comenzar.

3. Permanecer en silencio hasta que el auditorio centre su atención en ti.
4. Hacer gestos y moverse (sin exageración) ayuda a liberar la tensión.
5. Orientarse hacia la tarea, no hacia uno mismo. Centrarse en lo que estamos transmitiendo, no en lo que pueden pensar de nosotros ni en nuestras molestias físicas.
6. Emplear ayudas visuales. Desvían la tensión del auditorio desde el orador hasta ellas.
7. Si durante la charla notas que comienzas a perder el control, lo mejor es dejar de hablar, hacer una pausa de unos segundos para tranquilizarte y realizar técnicas de respiración, inervación vagal y/o sustitución de pensamientos negativos.
8. Mantener una actitud positiva ante las preguntas del auditorio:
 - ellos tienen derecho a tener su opinión aunque sea distinta de la tuya
 - no tomes las críticas de forma personal
 - puede que no sepas la respuesta, también tú tienes derecho a no saberlo todo

Medios para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público TRAS la exposición

1. No te compares con un ideal.

Tras terminar valora tu actuación y cómo te has sentido. Cuidado: ¡no te compares con un ideal! (Recuerda la técnica de la reestructuración cognitiva y no te dejes llevar por pensamientos irracionales “debería haberlo hecho todo perfecto”, etc.) Un ideal sería una persona muy competente, sin miedo, que enamoraría al público, no cometería errores, etc. Pero tú no eres un ideal, eres una persona que comete errores. ¿Cómo hacer frente a la toma de conciencia de los fallos cometidos?

- a. Piensa que muchos de los errores que se cometen no afectan a la totalidad de una exposición, por ejemplo fallos de pronunciación, extenderse demasiado o demasiado poco en una idea.
- b. Otros errores como mirar poco al público, hablar demasiado deprisa, poca claridad en la expresión verbal, pueden ser más importantes; por ello es esencial que tomes nota para mejorarlo en el futuro.

Aprender a hablar en público es un camino de aprendizaje que requiere práctica continuada.

1. Fíjate en aquellas mejoras que hayas logrado respecto a anteriores exposiciones, y refuérzate positivamente por ello.
2. Cuanto más hables en público mejor, pero no esperes una mejoría rápida ni continua. Puede que haya situaciones en las que experimentes un estancamiento (no he encontrado mejoría ni diferencia alguna respecto a las anteriores ocasiones) o incluso un retroceso (¡si lo he hecho peor que nunca!). No te dejes llevar por pensamientos negativos respecto a tu valía, continua practicando y lograrás adquirir seguridad y confianza en ti mismo.
3. El miedo a hablar en público está asociado en gran medida a la falta de experiencia: a más práctica menos miedo. Busca oportunidades para entrenarte. Puedes hacerlo de forma progresiva, primero en situaciones que te generen menor ansiedad y paulatinamente según adquieras confianza exponerte a situaciones que te supongan mayor dificultad.

Para esto puedes elaborar una jerarquía de situaciones relacionadas con hablar en público, distribuye el miedo en una escala de 1 a 10 y asigna a cada uno de los 10 valores una situación que te provoque ansiedad (1 miedo apenas existente, 10 máximo miedo). Para que este método te ayude la jerarquía que diseñes debe ser personal, es decir, debes encontrar aquellas situaciones que a ti te resultan ansiógenas y valorarlas subjetivamente según tu criterio. A continuación te presentamos un fragmento de sesión terapéutica en la que un terapeuta ayuda a su cliente a elaborar una jerarquía de situaciones.

Es una situación ficticia que podría ser parte de un tratamiento de Desensibilización Sistemática, técnica muy representativa de la modificación de conducta dirigida al tratamiento de fobias.

LABORATORIO

Experimento 1: *Practica la respiración rítmica voluntaria*

La respiración rítmica voluntaria equilibra todo el sistema psicoemocional. Aprende a utilizarlo.

- a) Realiza inspiraciones profundas costoabdominales largas (dos segundos de duración) y espiraciones también largas.
- b) Entre inspiración y espiración puedes hacer una pausa corta de un segundo. Esto hará que la respiración sea más consciente.
- c) Realízalo durante 2- 3 minutos y con los ojos cerrados. Si además visualizas una imagen que te traiga buenas sensaciones, será una experiencia más emocional.
- d) Prácticalo varias veces al día.
- e) En dos semanas habrás adquirido una herramienta de control del estrés muy eficaz y de efectos inmediatos.

La respiración rítmica voluntaria te ayudará a recuperar el equilibrio interno y a reducir la aceleración de la actividad cotidiana.

Experimento 2: *Masaje del plexo solar*

El masaje del plexo solar es una maniobra muy eficaz para limpiar de tensión la zona de la boca del estómago. Esa zona es muy reactiva porque a ese nivel el sistema nervioso vegetativo sufre una distribución hacia todo el sistema digestivo: el sistema nervioso vegetativo desciende desde el cerebro, a través del cuello, en el tórax abraza la aorta y al acabar en la zona baja y atrás del diafragma va a distribuirse por todos los intestinos. Esto va a hacer que desde ese punto, vulgarmente conocido por boca del estómago, haya una distribución en forma de sol de todos los nervios del sistema nervioso vegetativo, buscando cada una de las porciones del sistema del tubo digestivo. Por eso se llama plexo (de nervio) solar (de distribución en forma de sol, en forma radiante).

Cuando estamos en una situación de estrés la actividad nerviosa que existe a ese nivel es muy alta, por lo que la sensación que tenemos es de tensión, irritación, aceleración, dolor de estómago, molestia. Al ser una zona muy profunda, que está próxima a las vértebras, no podremos acceder ni por atrás (está la columna vertebral, ni por la zona lateral (la musculatura abdominal a ese nivel es muy tensa). A pesar de que parece que está próxima a la parte más anterior del abdomen, en realidad está muy profunda y con los dedos nunca podremos llegar a tocarlo, a masajearlo. Luego un masaje con los dedos a nivel del epigastrio es inútil, la única forma de descargar el plexo solar es mediante un masaje del diafragma. El diafragma debe movilizarse de forma muy profunda para que haga un golpe, un contacto sobre el plexo solar y

además se mantenga durante varios segundos. Por eso, las respiraciones profundas diafragmáticas, mantenidas durante 3 segundos y una inspiración lenta y repetida durante 3 veces, es la técnica adecuada.

- a) Practica el masaje del plexo solar durante unos segundos. El masaje del plexo solar debe durar 9 segundos.

Cuando el masaje se practica bien, se produce bradicardia, ralentización de la tensión arterial... Si además uno está con los ojos cerrados, se produce una sensación de mareo y, en general, de placer y bienestar.

La velocidad, la aceleración cerebral que uno está llevando se ralentiza y sobreviene una sensación placentera de tranquilidad.

- b) Practica durante el día varias veces el masaje del plexo solar.
- c) Aplícalo en los momentos en los que te sientas ligeramente estresado. Si lo empiezas a aplicar sistemáticamente, en un mes serás-capaz de tener una herramienta potentísima para el control del estrés.

Si practicas el masaje del plexo solar vas a descubrir la herramienta más potente para la relajación rápida, la distensión rápida y el equilibrio psicoemocional.

Experimento 3: *Imita a la tortuga*

Para reducir la actividad cerebral acelerada es un buen sistema imitar los movimientos lentos de la tortuga o de cualquier otro animal. La idea es moverse muy lentamente, como lo hacen los orientales cuando buscan fundirse con el universo, cuando quieren recuperar su equilibrio mental, cuando hacen su meditación.

- a) Muévete lentamente para hacer cualquier actividad, como por ejemplo, desplazarte por la casa abriendo una puerta y sentándote en el sofá. (Ver vídeo "Movimientos a cámara lenta").
- b) Realízalo durante 10 minutos
- c) Practícalo todos los días.

Si practicas la lentitud vas a descubrir otra herramienta muy adecuada para la distensión, la relajación y el equilibrio psicoemocional.

Experimento 4: *Realización de una jerarquía de miedo escénico*

Para ampliar...

Fragmento de sesión terapéutica en la que un terapeuta ayuda a su cliente a elaborar una jerarquía de situaciones.

Guión de realización de una jerarquía de miedo escénico:

Terapeuta: *El miedo es una emoción intensa asociada a muchas respuestas de ansiedad- músculos tensos, aumento del ritmo cardiaco, sudor, sentimientos de pánico, mareos, dificultad para concentrarse, sensación de "nervios" en el estómago-. Cuando las personas experimentan miedo en una situación que no es nueva ni amenazante se dice que este miedo es irracional. Voy a explicarte cómo se forma un miedo irracional. Cuando una situación nos provoca miedo tendemos a evitarla. Al evitarla nuestra ansiedad disminuye, nos sentimos mejor. ¡Y aquí se crea el problema! Porque nuestra mente asocia evitar-huir con el primer instante en que sentimos mejoría, alivio. La situación debe ser terrible, cuando evitarla nos hace sentir alivio. La siguiente vez que tengamos que enfrentarnos a ella sentiremos, pues, más miedo aún. Y así nos iremos atrapando en un círculo vicioso que llamamos fobia.*

El miedo a hablar en público está asociado en gran medida a la falta de experiencia, muchas veces debido a que o no hemos tenido oportunidades o las hemos evitado. Recuerda: a más práctica menos miedo. Cuanto más te expongas a una situación ansiógena, menor será el miedo que experimentes. El mecanismo denominado habituación se pondrá en marcha de forma que cada vez que te enfrentes a la situación temida el miedo sea menor y puedas poner en marcha estrategias de afrontamiento como la respiración con mayor éxito. El miedo será desensibilizado. Así que ¡manos a la obra! Tenemos que buscar oportunidades para entrenarte. Puedes hacerlo de forma progresiva, primero en situaciones que te generen menor ansiedad y paulatinamente, según adquieras confianza, exponerte a situaciones que te supongan mayor dificultad.

Para esto vamos a elaborar una "jerarquía" de situaciones relacionadas con hablar en público; imagínate una escalera de 10 peldaños; pues bien, vamos a ir ordenando en ella distintas situaciones relacionadas con tu miedo de menor a mayor grado, situando cada una de ellas en un escalón. Vas a distribuir el miedo en una escala de 1 a 10 y asignar a cada uno de los 10 valores una situación que te provoque ansiedad (1 miedo apenas existente, 10 máximo miedo).

- Vamos a comenzar: Piensa en una situación relacionada con hablar delante de otras personas que apenas te genere ansiedad, una ansiedad inapreciable, mínima. ¿Qué situación podría ser?
- Tendría que ser con personas que conociera mucho.
- ¿Por ejemplo?
- Pues mi familia, mis padres, mis hermanos, un discurso familiar en un aniversario, por ejemplo...

- Muy bien, perfecto. Y qué situación te generaría un 2 de ansiedad, sólo un poco más que la anterior. Ten en cuenta que la ansiedad sigue siendo muy baja.
- No sé.Me tendría que sentir muy cómodo ante el auditorio aunque no tanto como en casa.... Un auditorio ante el que me sintiera muy seguro y no temiera no estar a la altura..
- Te has sentido así alguna vez?, ¿dónde estabas?
- Sí, estaba con los amigos de mi hijo pequeño...en su cumpleaños. Les conté una historia... Salió muy bien, apenas estuve nervioso ni me preocupé porque no saliera bien...
- De acuerdo, pues ya tenemos la situación de ansiedad 2. Ahora busca una situación en la que sí puedas preocuparte o sentirse nervioso, pero sólo ligeramente más que en la anterior.
- Quizá ante mis amigos..me siento más o menos seguro, por supuesto que tengo confianza con ellos..pero me preocuparía un poco defraudarles o no estar a la altura de lo que esperen de mí. Aún así podría hablar ante ellos sin pasarlo realmente mal..sí podría ser una situación de 3.
- Mmm..pues vamos avanzando hacia la parte media de la escalera..ansiedad 4. Aquí sí que notas ciertos síntomas de nerviosismo más claros, ¿Qué situación podría ser?
- Hablar ante un grupo de personas desconocidas? pero esto me crearía mas que ciertos síntomas.. lo pasaría realmente mal!
- Eso quiere decir que has saltado varios escalones de una vez..hay que ir más despacio...por ejemplo: imagínate que estás en esa situación (delante de un grupo de personas desconocidas: ¿ que te generaría menos ansiedad si tuvieras que hablar ante ellos.. hacer preguntas..responderlas..leer.. hablar mirándoles a los ojos..?
- Ah.. ya entiendo..por supuesto que para mí sería mejor-lo pasaría menos mal- si preguntase que si respondiese y si leyera que si hablara sin apoyo de un papel; entonces voy a elegir la situación de hacer una pregunta como público como una situación de ansiedad 4, y la de leer ante un grupo de 5. Me estoy dando cuenta de que también influye mucho en que yo sufra más o menos ansiedad el que las personas sean conocidas o no y el tiempo que tenga que hablar. Cuando mi exposición va a ser breve los días antes me encuentro mucho mejor, me digo a mí mismo que en cuanto me de cuenta habrá pasado.. tengo menos miedo de quedarme en blanco, menos pensamientos acerca de que puedan aburrirse con lo que les digo, e irse..esas cosas que se me ocurren..
- Y respecto al grado en que conoces al auditorio, de qué forma te influye?
- Pues estoy pensando, que aunque parezca raro lo paso peor ante los conocidos.. no se porqué..igual porque luego voy a seguir viéndolos.. o no se.. Si son desconocidos, pienso que si me equivoco puede que no vuelva a verlos..
- Pero con los amigos decías que ansiedad era leve..
- Sí pero en este caso son sólo conocidos..son personas que con las que puedo coincidir en ámbitos profesionales o sociales, colegas o compañeros pero no son amigos que me aprecien de verdad.
- Es decir que la situación que más miedo te inspira sería?

- Hablar durante mucho tiempo ante un grupo de personas conocidas
- OK, de acuerdo, por tanto la jerarquía final quedaría así:

Orden	Situación
1	hablar ante mis hermanos y mis padres
2	hablar ante un grupo de niños conocidos
3	hablar ante mis amigos
4	realizar una pregunta en una conferencia
5	leer algo escrito ante un grupo numeroso de personas
6	intervención breve ante un grupo numeroso de personas desconocidas
7	intervención breve ante un grupo numeroso de personas conocidas
8	exposición larga ante un grupo numeroso de personas desconocidas
9	exposición larga ante un grupo pequeño de personas conocidas
10	exposición larga ante un grupo numeroso de personas conocidas

Para que este método te ayude, la jerarquía que diseñes debe ser personal, es decir, debes encontrar aquellas situaciones que a ti te resultan ansiógenas y valorarlas subjetivamente según **tu criterio**. (Puede que a ti te generen mas ansiedad los auditorios compuestos por personas desconocidas..etc)

Una vez elaborada tu propia jerarquía, exponte a las situaciones empezando por la primera valorada como 1 y ve avanzando progresivamente. Lo más deseable sería que, si es posible, practiques cada situación hasta que el grado de ansiedad subjetiva haya bajado a 1. Acompaña tu exposición del uso de las estrategias que te hemos expuesto (pautas para realizar antes, durante y después), siendo consciente de tus pensamientos irracionales y cambiándolos por otros positivos, manejando tu estado fisiológico mediante los ejercicios de respiración y relajación y dándote autoinstrucciones y autoreforzo. Pero recuerda, siempre escalón a escalón sin saltarte situaciones por querer solucionar el problema cuanto antes. De esta forma te irás entrenando gradualmente y tu grado de ansiedad siempre será manejable.

CONCLUSIONES Y RESUMEN.

1. El estrés es imprescindible para la actividad, pero hay que tenerlo controlado porque un exceso daña.
2. Siempre hay que combatir el estrés patológico porque si no dañará nuestro organismo y también frenará el rendimiento de nuestra voz.
3. Las medidas que se empleen para controlarlo deberían ser realizadas de forma rutinaria.

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

1.- Di cual de los siguientes enunciados es cierto:

- a) El estrés se desencadena en cascada, es decir, que una vez que ha iniciado la acción no se puede para hasta agotarse.
- b) La ansiedad es una manifestación similar al estrés.
- c) El nerviosismo es una aceleración mental que favorece la ansiedad y el estrés.
- d) a) y b) son ciertas.
- e) Todas son ciertas.

2.- Di cual de los siguientes enunciados es cierto:

- a) Es necesario eliminar totalmente el estrés.
- b) El estrés sólo lo sufren los humanos.
- c) El estrés afecta a todos los animales.
- d) a) y b) son ciertas.
- e) Todas son ciertas.

3.- Cuando se está bajo estrés se siente:

- a) Aceleración del pulso cardiaco.
- b) Aceleración del pensamiento.
- c) Voz aguda, estridente.
- d) Palabras a más velocidad.
- e) Todas son ciertas.

4.- Para controlar el estrés agudo las medidas más eficaces son:

- a) Respiración rítmica.
- b) Hacer más actividad.
- c) Masaje del plexo solar.
- d) a) y b) son ciertas.
- e) Todas son ciertas.

5.- Di cual es cierta:

- a) Los estresores pueden ser ambientales, psicoemocionales y biológicos.
- b) Conocer los estresores para disminuir su acción continua es importante..
- c) La alimentación no influye en el estrés.
- d) a) y b) son ciertas.
- e) Todas son ciertas.

Respuestas: 1. -d / 2. -c / 3. -e / 4. -d / 5. -d.

III. Descubrir al que está enfrente: la empatía

PRESENTACIÓN

La empatía es, para Goleman, la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Asume diferentes grados que van desde la capacidad de captar e interpretar adecuadamente las emociones ajenas hasta percibir y responder a sus preocupaciones o sentimientos inexpressados y comprender los problemas que se ocultan detrás de otros sentimientos.

OBJETIVOS

- Analizar cómo comprender los puntos de vista de los demás.
- Ejercitar estrategias para permanecer atentos a las señales emocionales de los demás
- Potenciar la escucha activa.
- Presentar estrategias que nos faciliten ayudar a los otros desde la comprensión de sus necesidades y sentimientos.

EXPOSICIÓN TEÓRICA

- Interacción con los otros
- Personalidad y percepción
- Personalidad y comunicación
- La naturalidad o aprender a ser uno mismo
- Descubrir al que está enfrente. La empatía
- Técnicas para tratar con los demás
- Cómo cautivar al oyente

Interacción con los otros

¿Crees que resulta fácil hablar contigo? ¿Consideras que eres de conversación agradable? La conversación es un hecho natural para la mayor parte de las personas; sin embargo, para otras puede ser algo muy difícil. El arte de la conversación puede ser una compleja tarea para personas tímidas, introvertidas, o simplemente muy ansiosas, lo que hace que no se concentren adecuadamente en la conversación.

Si te encuentras en alguna de las circunstancias anteriores deberás practicar para lograr naturalidad y facilidad en la conversación. Practica de forma relajada; procura hablar con otras personas en circunstancias informales y practica la escucha activa y atenta de lo que te están diciendo. No respondas porque sí, procura decir algo atinado

e inteligente. Acepta los silencios sin angustiarte. Deja que la gente te hable, no hables sólo tú. Hay que lograr un equilibrio en el mantenimiento de la mirada con el otro, pues tampoco hay que agobiar mirándolo constantemente a los ojos; esto sólo se consigue con la práctica. Procura hablar un poco menos y escuchar un poco más. También hay que saber cuándo concluir una conversación y cómo finalizarla con una frase oportuna como “Qué estupendo ha sido encontrarte”. No es difícil saber cuándo concluir. De este modo poco a poco podrás ir ganando confianzas parciales y con estas pequeñas mejoras irás ganando más confianza en ti mismo.

La autoconfianza se refiere también a nuestra relación con las demás personas. Las actitudes de los otros nos influyen. Todos nos hemos encontrado con personas dominantes y tendremos que saber manejarnos también en esas situaciones. No dejes que nadie te confunda; mantén tu autoconfianza de forma tranquila. Relájate y observa.

La interacción con los demás es importante. A veces una sonrisa puede bastar para que el otro perciba tu confianza y tu aceptación.

Personalidad y percepción

Nuestra estructura física y mental y nuestro ambiente afectan tanto a la percepción como al juicio. La **percepción** es el proceso mediante el cual seleccionamos, organizamos e interpretamos los estímulos sensoriales y la información en términos que se acoplan a nuestros propios marcos de referencia y visiones del mundo. Constantemente estamos recibiendo información. Parte de ella no la tomamos en cuenta, otra la aceptamos y la interpretamos a la luz de nuestra experiencia pasada para hacer conjeturas, tan precisas como sea posible, sobre lo que va a suceder en el futuro. De esta manera nos formamos imágenes de las personas, con frecuencia basadas en muy poca información, predecimos su comportamiento en ciertas situaciones y seleccionamos lo que, según nuestro punto de vista, es la mejor manera de acercarnos a ellas, influirlas o comunicarnos. A menudo, cuando interpretamos la información, vemos o escuchamos lo que esperamos ver o escuchar, en lugar de tratar con hechos objetivos.

También hemos de considerar cómo recibimos las cosas dependiendo de quién nos las diga, independientemente de su objetividad. No deseamos que se nos diga que tenemos restos de comida en la cara o una mancha en el pantalón, y solamente aceptaremos esta información sin desagrado si proviene de personas con las que nos sentimos a gusto.

Puesto que todos somos diferentes y nuestras percepciones son distintas el proceso de comunicarse efectivamente con otras personas es, en ocasiones, bastante difícil. Resulta más fácil cuando conocemos y entendemos a las personas; cuando no hay percepciones, valores y juicios compartidos es poco probable que se dé la

comunicación efectiva. ¿Cuántas veces, como primera impresión, hemos pensado: “No me gusta esta persona, no voy a congeniar con ella?”. Las primeras impresiones tienden a ser duraderas, pues se rechazan los indicios de lo contrario cuando éstos amenazan nuestra capacidad para “juzgar” a las personas.

En la Figura 1 se ilustra cómo aumentar la objetividad en la forma de nuestra percepción de los demás y cómo incrementar el conocimiento de uno mismo. La Ventana de Johari es útil para reducir los prejuicios en la percepción interpersonal.

Cuando estamos con otras personas existen ciertos elementos de nosotros mismos, actitudes, comportamientos, etc..., que son familiares para nosotros y que también son evidentes para los demás (área ABIERTA). De la misma manera, otras personas son capaces de observar facetas de nosotros mismos de las cuales no teníamos conciencia, por ejemplo: “aliento”, “olores corporales” (área CIEGA). Además, tendemos a mantener algo de nuestras actitudes y sentimientos en privado y no lo revelamos a los demás (área OCULTA). También sabemos que existen algunos aspectos de nosotros mismos que no entendemos y que no son evidentes para otras personas, pero que afectan a nuestro comportamiento, como el hecho de tener un acceso súbito de ira sin que haya una razón real (área DESCONOCIDA).

	Conocidos para uno mismo	Desconocidos para uno mismo
Conocidos para otros	ABIERTA	CIEGA
Desconocido para otros	OCULTA	DESCONOCIDA

Figura 1 Ventana de Johari

Cuando nos encontramos con alguien por primera vez, tendemos a no revelar mucho sobre nosotros mismos, nuestra área abierta es pequeña. Esto a menudo nos lleva a primeras impresiones que no son apropiadas. Para que la comunicación sea efectiva, necesitamos trabajar en conjunción con otras personas con el fin de aumentar el tamaño del área abierta, al tiempo que se reducen las áreas ciega y oculta. Esto se logra mediante dos conjuntos de actividades conscientes: ser abiertos y la retroalimentación.

Ser abiertos consiste en dar, de manera libre, información sobre nosotros mismos a otras personas, reduciendo así el área escondida; la retroalimentación por parte de otros reduce el tamaño del área ciega. Cuando se utilizan ambas, también disminuirá el tamaño del área desconocida. Ver experimento 1: Conocer a los demás.

La mayor barrera contra la objetividad son nuestros propios conceptos. Lo que “sabemos” está en relación con el mundo y con otras personas, y tendemos a rechazar la información que parece amenazar nuestras propias concepciones.

Personalidad y comunicación

No sabemos cómo surgió el lenguaje, pero ha sido fundamental para el ser humano poder desarrollar su inteligencia, su capacidad de pensar y de expresarse a través del mismo.

Nuestras relaciones personales, familiares, afectivas, profesionales, sociales, etc., se configuran con el lenguaje. Nuestros conflictos los planteamos y desarrollamos a través del lenguaje. En nuestro entorno natural (familiar, personal, laboral, social) estamos utilizando el lenguaje constantemente. Con frecuencia nos quejamos de la falta de comunicación entre los padres y los hijos, las parejas, los compañeros de trabajo, los jóvenes, etc....Nos informamos de lo que pasa en el mundo, en gran medida, a través de las comunicaciones de los medios audiovisuales.

A través del lenguaje analizamos si alguien nos comprende o no nos comprende. Con el lenguaje podemos ser entrañables, acogedores, o, por el contrario crueles y mezquinos. Podemos ser divertidos, poéticos, enamorar, cansar, asustar... Todo lo que conocemos o imaginamos puede ser expresado con palabras. Con el lenguaje podemos no sólo transmitir información, pensamientos, sino además algo tan maravilloso para el ser humano como provocar sentimientos; despertar inquietudes, crear.

En ocasiones, las personas tenemos temor a exponernos a la mirada ajena. No queremos ser mirados, aparece la timidez, palabra relacionada con el temor. La mirada de los otros se vive como una amenaza. El miedo a unos ojos que miran está muy extendido en el reino animal. La vergüenza es un sentimiento universal. Va asociada con el deseo de no ser visto, de querer desaparecer. Es una emoción que afecta de manera importante a las personas, lo que viene a resultar un indicador de la importancia que para las personas tiene la vida social. Necesitamos mantener la estima ajena y la propia. Pues bien, cualquier situación de hablar en público nos expone a esa mirada de los demás.

Todo lo relacionado con el lenguaje resulta apasionante, sorprendente, y de vital importancia para nosotros. Nuestra inteligencia es lingüística y nuestra cultura también lo es. Vivimos permanentemente imbuidos en un mundo con lenguaje, entre palabras.

La naturalidad o aprender a ser uno mismo

Conocer nuestros recursos, nuestras capacidades y nuestras limitaciones internas contribuye a lograr una “adecuada valoración de uno mismo”. Las personas dotadas

de esta competencia:

- Son conscientes de sus puntos fuertes y de los menos fuertes.
- Reflexionan y son capaces de aprender de la experiencia.
- Son sensibles a los nuevos puntos de vista, a la formación continua y al desarrollo propio.
- Cuentan con un sentido del humor que les ayuda a tomar distancia de sí mismos.

La “confianza en uno mismo” se logra cuando se tiene una sensación muy clara del valor propio y de las propias capacidades. Las personas que logran esta competencia:

- Manifiestan confianza en sí mismas, se muestran seguros ante los demás.
- Pueden expresar puntos de vista impopulares y defender con independencia, sin apoyo de nadie, lo que consideran correcto.
- Son emprendedores y capaces de asumir decisiones importantes a pesar de la incertidumbre y las presiones.

En la sociedad actual, la naturalidad y la confianza en uno mismo son aspectos valorados.

Descubrir al que está enfrente. La empatía.

Empatizar es escuchar activamente las emociones y sentimientos de los demás, es tratar de *“meternos en su piel”* y entender los motivos de los otros. Es mostrar alegría con la alegría, y es mostrar que nos hacemos cargo del impacto que les produce un problema, de los apuros por los que están pasando, de la indefensión y la tristeza por los fracasos. Sin embargo, no significa convertirse en un “colega”, ni aceptar, ni estar de acuerdo con la posición de tu interlocutor. Es, sencillamente, “dar cancha” y reconocer los sentimientos de tu interlocutor.

[Para ampliar...](#)

Ser empáticos ¿Por qué y para qué?

Porque cuando escuchas activamente las emociones y sentimientos:

- Te conviertes en una persona significativa y digna de confianza. La gente no compartirá sus sentimientos contigo si no sabes empatizar. Escucharles, y escuchar sus emociones, ayuda a hacerles que sientan que alguien se preocupa por ellos.

- Ayudas al que tienes delante a que se mantenga abierto a soluciones alternativas a un problema. Si no se escuchan las emociones negativas, quien las tiene se suele "cerrar en banda".
- Es más probable que tu interlocutor este más predispuesto a escuchar también los tuyos. Si tú deseas que alguien atienda tu malestar tendrás más fácil si tu tienes por costumbre escuchar también los sentimientos negativos de esa persona.
- Ayudas a la persona que tienes delante a que se sienta mejor.
- Muestras un modelo de amabilidad interpersonal que va a ser observado y posiblemente imitado.

¿Cómo?

1. Observando como se siente el interlocutor y escuchando lo que dice.
 - Es con el cuerpo, la cara y los gestos, además de con las palabras, como se transmiten los sentimientos.
 - ¡Obsérva con sumo cuidado y atención! Si deseas identificar el sentimiento que te esta transmitiendo tu interlocutor.
2. Con los gestos y con el cuerpo.
 - Adoptando comportamientos no verbales semejantes a los del interlocutor.
 - Manteniendo contacto visual y adoptando una expresión facial apropiada a los sentimientos que transmite tu interlocutor.
3. Con las palabras.
 - Pronunciando una expresión de reflejo o empatía:
* "me hago cargo..."; "te estoy escuchando y te noto..."; "puedo entender que te sientas así...".

¿Cuándo?

- Cuando el interlocutor te este expresando un problema y esta afectado por el mismo.
- Cuando el interlocutor muestra satisfacción u otra emoción positiva en los escenarios de comunicación.
- Cuando observas un cambio brusco de tu interlocutor en sus palabras o en sus gestos (detiene su conversación bruscamente, comienza a hablar más alto y de modo irritado, se levanta de la silla o golpea con el puño,...), que denota que esta bajo los efectos de un sentimiento o emoción importante.
- Cuando percibes en tu interlocutor expresiones que denotan oposición, escepticismo, ironía u hostilidad.

Es importante que realices los siguientes ejercicios:

Describe reacciones típicas de una persona próxima a ti.

¿Por qué crees que reacciona de esa manera?

¿Que consejos le darías para cuando está enfadado(a)?

Piensa en alguna persona con la que tengas algún conflicto.

¿Crees que podría resolverse?

Si la respuesta es afirmativa ¿Cómo podrías intentar hacerlo?

Describe situaciones en las que tú has recibido la empatía y piensa cómo te sentiste.

¿Hasta que punto crees que la gente transmite sus emociones a través del lenguaje gestual?

Las personas con buena capacidad de empatía, saben:

- Dar y recibir: captar las señales emocionales y sintonizar con su mensaje.
- Abordar abiertamente las cuestiones difíciles.
- Escuchar bien: buscan la comprensión mutua y no tienen problemas en compartir la información de que disponen.
- Alentar la comunicación sincera: permanecen abiertos tanto a las buenas noticias como a las malas.
- Ponerse en el lugar del otro y comprender los sentimientos de los demás.
- Identificar sensaciones observando la conducta verbal de otros.
- Escuchar activamente a otras personas

Para entrenarte en la práctica de la empatía, te ayudará la realización de los siguientes ejercicios:

- Has dicho alguna vez frases como: No dijo una palabra pero yo sabía como se sentía.
- ¿Has intentado alguna vez entender cómo se pueden sentir los inmigrantes que llegan a un país en el que no tienen nada?

- ¿Has intentado alguna vez entender cómo se sienten las personas que están solas?
- ¿Qué necesitas para entender otros puntos de vista diferentes a los tuyos que tengan otras personas?
- ¿Cómo le demuestras a alguien que le tienes cariño?

Desde el punto de vista de la empatía, debemos intentar sentir lo que el otro está sintiendo, esto es, “ponernos en el lugar del otro”. Ver experimento 2: La empatía.

Las personas con buena capacidad de “comunicación” y de empatía, son capaces de escuchar abiertamente y mandar mensajes convincentes, de sintonizar con los sentimientos y necesidades de los otros.

Técnicas para tratar con los demás

Escucha activa

La escucha activa es fundamental para una comunicación eficaz; para ello tenemos que aprender a ser buenos oyentes. Un buen oyente está atento y relajado. Mira a la cara del que habla; dirige su mirada a los ojos del otro; mantiene la mente abierta; no hace juicios de valor; no adopta posturas paternalistas ni condescendientes; intenta sentir lo que el emisor transmite; es honrado con el otro (si no está de acuerdo con algo lo dice forma clara y correcta). Un buen oyente también habla con el rostro y el lenguaje gestual. Demuestra atención e interés con su postura corporal.

Para ampliar...

Trabaja los siguientes aspectos y saca tus propias conclusiones.

¿Qué cualidades crees que debe de tener un buen oyente?

Describe como diferentes formas de escuchar pueden afectar a la comunicación.

Escucha atentamente a alguien e intenta interpretar con precisión la información.

¿Qué dice la cara del emisor de un determinado mensaje?

Comenta aspectos que puedan afectar a una eficaz o ineficaz comunicación.

Piensa en dificultades en la comunicación mas frecuentes según tu punto de vista.

¿Te ha ocurrido alguna vez que te hayas bloqueado cuando estabas comunicándote con alguien? ¿Qué fue lo que hiciste?

Describe los elementos de una buena comunicación.

¿Cómo te has sentido tras tus experiencias positivas de comunicación?

¿Cómo te has sentido tras tus experiencias negativas de comunicador?
Describe ejemplos de comunicación poco sincera.
¿Qué, pienso que es una pobre comunicación?
¿Que hago para hacerme entender mejor?

Sugerencias para una buena relación con los demás

- 1.- No critiques, no condenes, ni te quejes.** Si quieres recoger miel, no des puntapiés a la colmena. La crítica es inútil porque pone a la otra persona a la defensiva y por lo común hace que trate de justificarse. Despierta resentimientos. Desmoraliza y no corrige. Las críticas son como palomas mensajeras, siempre vuelven al nido. En lugar de censurar a los demás, tratemos de comprenderlos; es más provechoso y más interesante. Sólo hay un medio de hacer que alguien haga algo: hacer que quiera hacerlo.
- 2.- Demuestra aprecio sincero.** Todos deseamos sentirnos valorados. La mejor forma de despertar el entusiasmo del otro es mediante el aprecio y el ánimo. Es claro que la adulación no da resultados con la gente que discierne, es algo hueco. La diferencia entre la apreciación y la adulación es sencilla: una es sincera y la otra no. Nos interesan los demás cuando se interesan por nosotros. Es importante recordar el nombre de la gente.

¿Cómo lograr que los demás entiendan mejor tu punto de vista?

Por otro lado, si queremos que los demás entiendan nuestro punto de vista lo mejor es evitar siempre los aspectos vidriosos. Empieza de forma amigable. Evita, siempre que sea posible, las luchas verbales. Discutiendo se puede lograr a veces un triunfo, pero difícilmente se obtendrá la buena voluntad del contrincante. Mejor es ceder el paso a un perro que ser mordido por él. Acepta el desacuerdo. Permite que la otra persona sea quien hable más. Demuestra respeto por las opiniones ajenas. Permite que la otra persona sienta que la idea es suya. Trata de ver las cosas desde el punto de vista del otro. Si tú estás equivocado, admítelo: la autocrítica es mejor que la crítica. Controla tu carácter, desconfía de la primera impresión intuitiva, busca las áreas de acuerdo.

Conflicto y diálogo

Cuando estamos en sociedad y nos involucramos en un universo de acciones compartidas en la calle, en el trabajo, en casa, en la escuela, o en cualquier otro espacio, no somos seres neutros.

Los encuentros, las coincidencias y los conflictos forman parte de nuestras relaciones cotidianas: no somos ajenos al disentimiento ni a la posibilidad de que nuestros intereses entren en un choque con los de los otros. Sería imposible pensar una comunidad grande o pequeña que no tuviera conflictos y en la que nunca entraran en desacuerdo las personas.

Los conflictos se presentan de diferentes maneras, por motivos diversos y con intensidades variadas; forman parte de la vida de la gente y, de acuerdo a la forma

como se asumen, pueden generar nuevos caminos de entendimiento y de desarrollo social y personal o, por el contrario, problemas.

Por ello, el diálogo con plenitud nos permite desvelar actitudes favorables en la búsqueda del interés común y de la cooperación social.

Saber dialogar es una capacidad básica de todo ser humano. Como toda capacitación necesita de un aprendizaje.

Un diálogo demasiado racional, correcto y frío, es ineficaz. Por ello vale la pena prestar atención a pautas muy sencillas para lograr un diálogo maduro y constructivo:

- Serenidad y tranquilidad
- Afecto y simpatía
- Respeto al otro
- Saber escuchar
- Naturalidad y fluidez
- Flexibilidad y tolerancia
- Actitud empática
- Darse serenidad y tiempo mutuamente
- Saber razonar y argumentar con espíritu crítico
- Ser motivador
- Desarrollar un diálogo democrático
- Tener interés por participar

Un buen conversador es siempre un buen oyente. Habla de lo que le interesa al otro, no de ti mismo, si no viene al caso. Trata siempre de que la otra persona se sienta importante

Cómo cautivar al oyente

Todos, hasta los más expertos, tenemos cierta prevención a hablar en público, convirtiéndose en ocasiones en una situación angustiosa que puede llegar a paralizarnos e impedirnos concretar metas e ideas para exponer en nuestro discurso. El temor a hablar en público, cuando llega a ser una limitación, es conocido también

como glossofobia, y es más frecuente de lo que pueda parecer. Uno de los factores que influyen en el aumento de esta situación estresante es desconocer cómo mantener la atención del oyente a través de nuestro discurso. Para ello podemos proponer unas claves que nos ayudarán a controlar este aspecto fundamental.

- Incluir afecto en nuestro discurso:

Lograremos mayor atención cuando la actitud del orador sea cálida, alegre y amistosa. Incluyendo en nuestro discurso una sonrisa, amenidad en el tono de voz y un lenguaje corporal cercano y abierto, lograremos que el aforo se vuelva cercano, cálido y alegre. La mejor forma de introducir el discurso en cualquier aforo es comenzando con una sonrisa, la cual será devuelta con otra, por la simpatía del público y con ella su buena voluntad para con el orador, lo cual a su vez provocará una relajación en el propio orador.

- Combinar los momentos de tensión con los de distensión:

Ambos tipos han de formar parte del ritmo de nuestro discurso. No podemos mantener uniforme el grado de tensión del discurso. Es útil crear suspense o captar el interés llevando a los auditores hacia un punto sorprendente o insospechado relacionado con lo que estamos hablando. Pero también es importante destensar a los oyentes, especialmente cuando estemos transmitiendo un tema arduo. Sin embargo, no debe caerse en la tentación de provocar fuertes choques de temperaturas oratorias. Por ejemplo, pasar de un tema emocionalmente dramático y girar haciendo reír.

- Mantener el control y la seguridad

Un orador desarmado por su tensión, da mala impresión y produce desinterés en los auditores. Es aplicable la regla en su sentido opuesto: mientras más seguridad y aplomo demos, mayor será el interés y respeto que causemos al público.

El orador es una figura de autoridad para el aforo que escucha, por lo que estar escondidos tras un podio u ordenador, o mostrarse temerosos de los oyentes, implica una renuncia a su papel, por lo que dejará de ser escuchado. El orador ha de ser directo y proyectar confianza.

- Pensar y planificar antes de hablar

Qué hemos de decir y cómo vamos a decirlo. Se trata de un trabajo previo al desarrollo del discurso delante del público.

Una de las claves del fracaso en el discurso puede estar en irnos por las ramas, abundar en razonamientos, ofrecer demasiada información.

Lo mejor es preparar una presentación sugestiva, comenzando por explicar el motivo de la exposición; realizar un desarrollo del tema de forma concisa y bien argumentado; para finalizar con una conclusión resumen de lo dicho; optimista.

- La efectividad está directamente relacionada con la simplicidad

Se ha de intentar exponer el discurso de tal forma que incluso la persona menos preparada del auditorio pueda repetir lo esencial de la exposición.

- Humanización del discurso

Si queremos dotar a nuestro discurso de naturalidad, calidez y espontaneidad debemos emplear tiempo en el ensayo del mismo y en su corrección.

El mejor método es GRABAR NUESTRO DISCURSO para después analizarlo y ver los errores cometidos (velocidad, muletillas y expresiones, repeticiones innecesarias...

Una vez corregidos los fallos encontrados, volvemos a grabar de nuevo, hasta que estemos conformes.

- Proyectar el discurso

Forman parte del discurso todas las señales de la comunicación no verbal, las cuales han de ser utilizadas para hacer lo más efectivo posible el mensaje, como pueden ser:

- Modo de vestir
- Dominio de la escena
- Postura corporal
- Tono de voz
- Matices de voz
- Silencios

- Discurso envolvente

Conviene utilizar los aspectos psicológicos relacionados con el del discurso, tales como la mirada.

A lo largo del discurso se deberá pasear la mirada por las distintas zonas del auditorio, haciendo al público partícipe de nuestro interés, con lo que aumentará la atención de su público.

El discurso no sólo lo forman las palabras que emitimos, sino que también lo componen las ideas, los prejuicios, la forma de expresión, el lenguaje no verbal, etc., todos estos aspectos influyen en cómo responden al discurso quienes nos escuchan.

LABORATORIO

Experimento 1: *Conocimiento de los demás*

Mira álbumes de fotos e intenta distinguir estos tipos de sonrisas que se comentan en el curso. Si conoces a las personas, intenta analizar en qué medida su vida se corresponde realmente con la teoría que estás aprendiendo en este curso

Qué cuatro consejos fundamentales darías a un joven que empieza a vivir su vida

adulta.

Piensa en una persona conocida por la que no sientas ninguna simpatía. Menciona varios aspectos positivos que consideres que tiene.

Experimento 2: *Ejercicios de empatía*

Cuando veas alguna película intenta identificar los sentimientos basados en el lenguaje corporal, expresiones faciales, etc...

Intenta ser más empático que de costumbre con algún compañero con el que tu relación esté un poco "fría".

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

1.- De acuerdo con la ventana de Johari, cuando nos encontramos con alguien por primera vez, nuestra área abierta suele ser:

- a) grande
- b) la habitual en nuestras relaciones
- c) pequeña
- d) a y b son correctas
- e) ninguna es correcta

2.- A la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, se le conoce como

- a) talante
- b) bondad
- c) agudeza intelectual
- d) empatía
- e) todas son correctas

3.- Un buen oyente tiene que estar

- a) atento y tenso
- b) atento y relajado
- c) descansado
- d) ninguna es correcta
- e) todas son correctas

4.- El temor a hablar en público es conocido como

- a) publifobia
- b) bloqueo fónico
- c) glossofobia
- d) agorofobia
- e) zoofobia

Respuestas: 1. c / 2. d / 3. b / 4. c.

V. Decálogo para fomentar un crecimiento interior sano.

- 1.- Ejercitar estrategias que nos ayuden a lograr la estabilidad emocional.
- 2.- Mantener un autoestima positiva, evitar el rechazo, evitar el fracaso, reafirmarse.
- 3.- Dar afecto, divertirse, evitar la soledad, fomentar la amistad, fomentar las relaciones sociales.
- 4.- Desarrollar la confianza en uno mismo y en los demás. Potenciar el optimismo. Tomar decisiones apropiadas
- 5.- Reducir la ansiedad, relajarse. Ante las dificultades relájate y sonríe, casi seguro que el auditorio te seguirá.
- 6.- Evitar el conflicto, evitar el sentimiento de culpabilidad. Evitar las críticas.
- 7.- Desarrollar un proyecto personal realista y posibilista, con el que podamos disfrutar y mejorar en lo personal y/o en lo profesional. Disfrutar el placer de la actividad bien realizada.
- 8.- Dedicar tiempo a tu propio desarrollo como persona. Desarrollar una filosofía de vida
- 9.- Desarrollar actitudes empáticas en la relación con los demás. Ejercitar el respeto por los demás.
- 10.- Potenciar la voluntad, el dominio de uno mismo.