

100 preguntas sobre psicología después de los 50

En colaboración con:



Envejecimiento activo y optimista	p. 52
Optimismo	p. 56
Felicidad	p. 63
Flow	p. 67
Creatividad	p. 71
Humor	p. 75
Inteligencia emocional	p. 78
Resiliencia	p. 83
Introspección	p. 88
Conclusiones	p. 93

Envejecimiento activo y optimista

Texto: **Manuel Nevado, Miguel Ángel Maroto y David Relinchón**

Fotos: **Shutterstock.**

1. ¿Desde qué edad comenzamos a envejecer?

Determinados autores citan el propio nacimiento como el primer día en el que se comienza a envejecer. Sin embargo, los estudios neurofisiológicos cifran esta edad a los 26 años. De ahí que la mayoría de carreras universitarias, incluso las más exigentes, dejen preparados a los futuros profesionales a esa edad. Existen determinados factores, como el estilo de vida, circunstancias familiares y los acontecimientos estresantes, que pueden afectar a la velocidad a la que las personas envejecen. Los factores que intervienen en un envejecimiento activo son la adecuada alimentación, un sueño reparador, hacer deporte con frecuencia y cuidarse física y cog-

nitivamente. Nuestra mente y nuestro cuerpo están interrelacionados y, por ello, son dos pilares sobre los que se sustenta la persona. Envejecemos cuando dejamos de tener motivaciones e ilusiones, cuando nos dejamos llevar por el día a día sin tomar las riendas de nuestra vida. Por lo tanto, debemos situar a cada persona en su contexto bio-psico-social para entender su envejecimiento. «Lo importante no es darle años a la vida, sino vida a los años».

2. ¿Es importante envejecer de manera activa?

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a



FOTO PORTADA: SHUTTERSTOCK

100 preguntas sobre psicología

medida que las personas envejecen. El término «activo» hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no solo referidas a la capacidad de estar físicamente activo. La herramienta indispensable para alcanzar una mejor calidad de vida es la educación para la salud, porque surge de un conjunto de acciones que se realizan para influir en el conocimiento y en los hábitos de las personas con la finalidad de prevenir riesgos y de proteger la salud; así como generar una mayor responsabilidad sobre el cuidado y la vigilancia de la misma.

3. ¿Que áreas toca el envejecimiento activo?

El envejecimiento es un proceso biológico, progresivo, continuo e individual, durante el cual se producen una serie de modificaciones bioquímicas, morfológicas, fisiológicas y psicológicas. Durante el mismo, pueden añadirse otros cambios de índole social, económica o familiar. Se producen cambios en nuestro cuerpo que afectan a sistemas, órganos y funciones, y que conllevan una disminución en los recursos y/o reservas corporales, en las funciones físicas, en las orgánicas y en las mentales.

4. ¿Cómo se puede evitar la soledad en el envejecimiento?

Hay una serie de necesidades individuales y sociales para envejecer satisfactoriamente. Las individuales son: saber comunicarse (habilidades para la convivencia y la integración social); obtener, valorar y comprender información (para controlar su propia vida); aprender (formarse, perfeccionarse, aplicar lo aprendido en su vida); saber actuar (habilidades para la participación y para asumir compromisos); lograr ganar confianza en uno mismo y

desarrollar una autopercepción y autoestima positiva hacia uno; saber adónde ir (poder dar sentido y finalidad a su vida); saber desarrollar una buena filosofía de la vida y vivir en armonía en su entorno, enfrentarse a los cambios individuales (de imagen, de salud, de rol social, de relaciones afectivas, de ocio); vivir felizmente en las circunstancias actuales y lograr el máximo desarrollo personal (ocupar su tiempo con alguna actividad de su interés). Las necesidades sociales son: establecer nuevas relaciones interpersonales (hacer nuevos amigos), participar en grupos, actividades de ocio y de ejercitación intelectual (comentar noticias, películas, hacer crucigramas...); participar y tener relaciones satisfactorias en su entorno familiar, enfrentarse a los cambios del entorno (sociocultural y familiar).

5. ¿Es necesario equilibrar salud física y salud mental?

Mens sana in corpore sano. Necesitamos hacer ejercicio para fortalecer nuestro cuerpo, comer adecuadamente para tener buena salud, etc. Pero también debemos activar nuestra mente. La salud física tiene que ver con nuestro cuerpo. Debemos ejercitarlo, cuidar nuestra nutrición, mantenerlo limpio y alejado de cosas perjudiciales y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a mermar la calidad de nuestra vida. La salud mental se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y en la que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes; por ejemplo, en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que equilibramos nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples demandas de



Envejecimiento activo y optimista

>>>

la vida. La salud emocional es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana. Lograr un estado de bienestar, armonía y equilibrio en estas áreas nos dará la habilidad para funcionar de manera óptima como ser humano y tener la energía y vitalidad para ser altamente productivos y exitosos en cualquier área de nuestra vida.

6. ¿Es importante tener objetivos vitales en el envejecimiento?

Las actividades de autocuidado son las llamadas actividades de la vida cotidiana, que se orientan hacia el cuidado del propio cuerpo. Debemos envejecer con seguridad, con un rol social y con ilusión. Para ello, es necesario que la persona, cuando envejece, sepa que va a contar con apoyos siempre que los necesite y que estos, además, puedan ser elegidos. Es necesario que la persona se sienta reconocida por los demás, que tenga un rol social visualizado y reconocido por la sociedad y pueda participar activamente en ella con proyectos propios. La calidad de vida está asociada a la percepción que el individuo tiene sobre su posición en la vida, su contexto cultural, el sistema de valores en el que vive, sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relacio-

nes sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno. Adaptarse a los cambios que se producen en nuestro cuerpo a nivel mental y físico para encarar el paso de los años con vitalidad y ganas de vivir.

7. ¿Por qué debemos tener optimismo?

El optimismo nos ayuda a salir adelante en la vida, a resolver mejor nuestros problemas y a disminuir el sufrimiento. Es una predisposición positiva hacia conseguir nuestros objetivos. El optimismo es cuestión de querer, es una mezcla de realismo y positivismo que nos permite llegar más allá de donde podemos. Es superar miedos y enfrentarlos, es creer. Es intentar lo que otros creen imposible. Es quedarnos con lo bueno, aunque no lo hayamos conseguido. Es luchar para llegar adonde queramos y, si no conseguimos llegar ahí, quedarnos con todo lo que habremos aprendido durante el camino. Saber captar la realidad y aplicarla a nuestros pensamientos nos ayuda a saber las condiciones en las que estamos, qué tenemos y cómo somos.

8. ¿Es importante conservar nuestras fortalezas?

«Si tratas a una persona por como es, permanecerá como es, pero si la tratas como lo que puede llegar a ser, se convertirá en lo que puede llegar a ser», decía Goethe. Nuestras fortalezas son la base de nuestro crecimiento y madurez. Aprender a ser paciente, ser perseverante, ser humilde y reconocer lo que nos ocurre dentro y fuera de nuestro cuerpo. Tenemos que ser exigentes y a la vez realistas con los objetivos que nos marcamos. Todos tenemos debilidades y vulnerabilidades. Lo que hay que hacer es afrontar esas amenazas, mantener esas for-

100 preguntas sobre psicología

talezas y aprovechar nuestras oportunidades. Los miedos provocan inseguridades. Cuantos menos miedos, menos obsesiones. Cuanta más seguridad, más estabilidad y armonía.

9. ¿Qué diferencia hay entre una persona optimista y una pesimista?

«El optimista siempre tiene un proyecto. El pesimista siempre tiene una excusa». Los obstáculos y los problemas nos hacen crecer. Son una armonía, un maestro para nuestra vida a nivel físico, emocional, mental y espiritual. Lo importante no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace. Una persona optimista experimenta una sensación de bienestar general, aumenta la ilusión de vivir, la alegría y el optimismo. Mejora la imagen de sí mismo/a. Reduce tensiones, estrés y ansiedad; por lo tanto, mejora el estado de ánimo y disminuye la apatía. Promueve y facilita la relación con otras personas. El pesimismo nos limita, nos impide ver con claridad y objetividad el problema y su solución, aumenta el estrés y la preocupación y fácilmente se lo transmitimos a la gente que nos rodea. El optimismo se relaciona con un adecuado «locus de control interno», o sea, la percepción del sujeto de lo que ocurre es efecto de sus propias acciones; dicho de otro modo, la percepción de que él mismo controla su vida. Tal persona valora positivamente el esfuerzo, la habilidad y responsabilidad personal. Sin embargo, el pesimismo se engloba con el «locus de control externo»; es decir, todo lo que nos ocurre es resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros. Es la percepción de que los eventos no tienen relación con el propio desempeño, o sea, que los eventos no pueden ser controlados por esfuerzo y dedicación propia.

10. ¿Qué consejos prácticos hay para envejecer de manera activa y optimista?

- Sé tú mismo/a y acepta el paso de los años, porque es experiencia de vida y madurez intelectual, física, emocional y espiritual.
- No te apartes de la sociedad, busca nuevas amistades y relaciones o fomenta las que ya tienes, participa de la vida familiar. Habla con gente de diferentes edades, diferentes formas y sexos; así se aprende cosas diferentes según cada generación (una persona sin información es una persona sin opinión)
- Anímate a mantener y aprender nuevas actividades lúdicas y recreativas. Disfruta del tiempo libre, encuentra actividades agradables que te produzcan satisfacción.
- Sé optimista y objetivo contigo mismo. Pregúntate por su estilo de vida, tus costumbres... ¿Estás satisfecho? ¿Te gustaría hacer algo nuevo, cambiar? Inténtalo.
- Si ves que no puedes resolver tus problemas solo, déjate ayudar, dirígete a tus familiares y amigos, acude al profesional oportuno.
- Presta atención a tu higiene y autocuidado personal, te sentirás mucho mejor.
- Procura sentirte bien contigo mismo. Expresa tus sentimientos, acepta las cosas que has logrado en tu vida y quita importancia a los fracasos que puedes haber tenido.
- Vive el presente, mira al futuro y recuerda el pasado
- Habla en positivo. En vez de utilizar términos negativos como «no soporto, estoy hartado...», procura ver el otro lado de las cosas y hablar en positivo: «prefiero...».



Optimismo

>>>

11. ¿Qué entendemos por optimismo?

El optimismo es uno de los puntos de estudios centrales de la psicología positiva y una fortaleza humana que tiene un valor predictivo sobre la salud, el bienestar y la mejora de la calidad de vida. Según Martin Seligman, psicólogo de la Universidad de Pensilvania, el optimismo está muy relacionado con la responsabilidad que asumimos o no las personas ante aquello que nos ocurre.



Texto: **Juan Cruz y Juan Gonzalo Castilla**

Hablamos de Optimismo Emocionalmente Inteligente como la expectativa de que van a ocurrir cosas positivas, en conexión emocional con la realidad y con sus aspectos más favorables, para conseguir objetivos alcanzables desde las propias capacidades y recursos.

Es una actitud vital que permite afrontar la vida de manera más positiva y convertirse en protagonista de la misma. También ayuda a reconocer las capacidades, madurar, adaptarse, cambiar o transformar las situaciones adversas en favorables para uno mismo y el entorno personal o social.

12. ¿Cuáles son las claves de las personas optimistas?

Se puede decir que las personas que adoptan una actitud optimista frente a la vida tienen unas características diferenciadoras de aquellas que no lo son:

- a) Responden a los retos con realismo, de manera flexible y positiva, sintiéndose protagonistas de su propia vida frente a las circunstancias externas.
- b) En las situaciones adversas, se reponen gestionando las emociones con serenidad, encuentran soluciones y ponen la atención en un mayor número de oportunidades.
- c) Mantienen la perseverancia, la esperanza, el coraje, la confianza y el entusiasmo para tomar decisiones, transformar su realidad y ser más felices.
- d) Tienden a percibir los aspectos positivos de sí mismos, de los demás y de la realidad que los rodea.
- e) Se responsabilizan de aquello que les sucede y, por tanto, se cuestionan qué es lo que pue-

100 preguntas sobre psicología

den hacer para rectificar, mejorar o cambiar una determinada situación.

- f) Evocan preferentemente los buenos recuerdos, para predisponerse a confiar en el presente y a enfrentarse a los retos futuros.
- g) Valoran las calamidades, errores y fracasos como transitorios y puntuales, y sin sobrecargarse de culpas ni exigencias, los ven como oportunidad para continuar aprendiendo.

13. ¿Qué beneficios tiene el optimismo sobre la salud?

Parece demostrado, por diferentes estudios científicos, que tener una actitud positiva y optimista es una buena inversión de vida. A continuación enumeramos algunas conclusiones para dejar el pesimismo y el negativismo a un lado, y cambiar el chip hacia una actitud vital mucho más optimista que la que tenemos ahora.

1. «Mejor corazón»: Según un meta-análisis de la Universidad de Harvard de 2012, cuyos resultados se publicaron en el *Journal Psychological Bulletin* y que estudió 200 trabajos anteriores, un estado mental positivo podría tener que ver con una tasa menor de infartos, así como de otros problemas cardiovasculares.

En el mayor estudio sobre la relación entre el pensamiento positivo y el riesgo de infarto, los investigadores observaron a 6.044 adultos sin historial de infarto previo y concluyeron que el optimismo reducía el riesgo de sufrirlo.

2. «Colesterol óptimo»: Un estudio de 2013, de la Escuela de Salud Pública de Harvard publicado en *The American Journal of Cardiology*, encontró que los participantes de mediana

edad que puntuaron como optimistas en un test tenían mayores niveles de «colesterol bueno» y más bajos de triglicéridos.

- 3-«Mejor gestión del estrés»: Las personas optimistas gozan de una mejor respuesta emocional ante las circunstancias, lo que se traduce en menos concentraciones de cortisol (hormona del estrés) y mayores concentraciones de dopamina y serotonina (neurotransmisores involucrados en el bienestar emocional). Según investigaciones de Barbara Fredrickson, una de las «madres» de la Psicología Positiva, los pensamientos positivos nos ayudan a recuperarnos de estresores inmediatos, estabilizando así nuestros ritmos cardíacos después de experimentar momentos de fuerte ansiedad y protegiendo, a su vez, a nuestro corazón.

4. «Mejor sistema inmunológico»: Investigadores midieron a estudiantes de Derecho en su primer año de carrera. Encontraron que algunos de ellos tenían distintos niveles de respuesta inmune, dependiendo de su pensamiento sobre las cosas. Cuando un estudiante era optimista, también mostraba mayor inmunidad.

5. «Regulan mejor las emociones»: En estudios sobre prisioneros de guerra, veteranos, víctimas de terremotos y otras personas rodeadas de estrés, el doctor Dennis Charney encontró rasgos comunes entre aquellos que se recuperaron más rápidamente. Sobre todos ellos, tener una actitud positiva. Los veteranos de guerra optimistas tenían menores ratios de depresión y estrés postraumático.

6. «Viven más»: Una investigación de la clínica Mayo de Nueva York con 839 personas con-



Optimismo



cluyó que los optimistas viven alrededor de un 19% más que los pesimistas. Esta investigación, que duró 30 años, afirmaba que la salud no depende solo de valores físicos, sino también de la actitud con la que las personas se enfrentan a la vida. En otro estudio de 2012 con 243 centenarios, los científicos descubrieron que la mayoría miraba a la vida con optimismo.

Además, la evidencia científica, en general, sugiere que las personas felices y optimistas son más propensas a realizar actividad física, comer comidas sanas y dormir lo suficiente, y eso ayuda a que los estudios sobre optimismo y salud sean más favorables para los optimistas, pero lo que es indudable, que nos beneficia, es que, ante la duda, hay que tener una actitud optimista.

14. ¿Cuáles son los límites del optimismo?

Si la evidencia científica nos muestra que es beneficioso para el ser humano ser optimista, no deberíamos «temer» serlo, pero el optimismo hay que manejarlo de forma adecuada y tener una actitud de lo que nosotros denominamos «optimismo emocionalmente inteligente», ya que, si no, podemos cometer los siguientes errores:

- ✓ La mayoría de las personas se cree que está por encima de la media de su población, y tendemos a exagerar nuestros talentos y habilidades, y eso puede ser un problema en vez de una actitud optimista que nos ayude a crecer.
- ✓ La representatividad es otro de los errores que podemos cometer si somos optimistas, ya que tendemos a que los casos más representativos (por estereotipos o prejuicios)

sean más creíbles o verosímiles, pero, en la mayoría de las ocasiones, son los menos probables, y nos pueden llevar al error.

- ✓ Otro de los errores es la tendencia a exagerar el grado de control que podemos ejercer sobre los eventos, dejando de lado la intervención del azar o de otros factores que no podemos controlar. Puedes controlar tu actitud y tus actos, pero no todo.
- ✓ El optimismo nos puede invitar a un exceso de confianza que nos lleve a creer que podremos evitar/superar cualquier contingencia que surja. Al hacer pronósticos sobre lo que va a ocurrir, resulta muy fácil caer en la falacia de la planificación. En ella el problema radica en que tendemos a subestimar los tiempos, costos y riesgos para terminar las tareas de futuras acciones y, al mismo tiempo, sobreestimamos los beneficios de acciones similares en lugar de ponderar los logros, las probabilidades y las pérdidas de un modo más realista.
- ✓ Otro de los problemas que puede surgirnos es que nuestra imaginación para analizar un caso o una situación es limitada, y eso hace que, aunque intentemos afrontar y planificar a lo que nos enfrentamos, hay variables que no hemos contemplado y pueden aparecer y minar nuestro optimismo ante esa situación.

El desafío reside en seguir tomando del optimismo emocionalmente inteligente el entusiasmo con que hacemos las cosas y la perseverancia que les brinda a las personas cuando se enfrentan con situaciones difíciles y desafiantes, sin olvidar que una cuota de pensamiento crítico es indispensable para llegar al realismo tan necesario.

100 preguntas sobre psicología

15. Soy una persona que solo me fijo en lo negativo.

¿Cómo puedo cambiarlo?

La tendencia a centrarse en lo negativo, quejarse por todo y cualquier motivo es un funcionamiento que produce sufrimiento e insatisfacción, tanto en la persona como en su entorno. La mirada negativa puede dirigirse al exterior focalizándose en el entorno personal, familiar, laboral o social y hacia dentro de uno mismo.

Hay que entender que esta conducta hacia lo negativo, si es repetitiva, puede comunicar que se están viviendo situaciones difíciles, problemas de autoestima, de comunicación, vulnerabilidad emocional, estrés, angustia, e incluso patologías asociadas a trastornos afectivos u obsesivos.

Por ello, es importante valorar las causas que impiden fijarse en lo positivo y trabajar sobre la mente, la emoción, el cuerpo y las conductas.

El pensamiento genera emoción y este impulsa a la acción.

- Detectar los pensamientos (intrusivos) y preguntarse:
 - ¿Tengo motivos para fijarme en lo negativo?
 - ¿Con qué frecuencia los tengo, en qué momentos sucede y hacia dónde los dirijo?
 - ¿En qué situaciones, por el contrario, percibo los aspectos positivos de la vida?
- Comunicarse, hacer visibles los pensamientos ayudará a poner los problemas en perspectiva, compartir las emociones y afrontarlos con más eficacia.
- Cambiar el foco, la forma de mirar la realidad y valorar positivamente lo que ocurre para trabajar en la búsqueda de soluciones, aprender.

- Entrenar la mente para que vuelva a concentrarse y percibir lo positivo.
- Cultivar la paciencia, abrirse a lo nuevo y olvidar para sentirse mejor.
- Incluir en la rutina diaria pensamientos que hagan valorar la vida, lo bueno que hay en uno mismo y lo que sucede alrededor, con gratitud.
- Relajarse, «parar», serenarse y «dejar la mente en blanco para vaciarla» que entre más lo positivo.
- Alejarse. Protegerse de situaciones y personas tóxicas, buscar entornos saludables y con humor.
- Distraerse. Darse tiempo en el día para hacer algunas actividades que generen satisfacción: andar, escucha música, leer, realizar ejercicio físico, caminar, pasear por la naturaleza.
- Saber y tener la certeza y la capacidad para conseguirlo.

«Todo hombre puede ser si se lo propone escultor de su propio cerebro», Dr. Ramón y Cajal.

Si no es posible controlar los pensamientos obsesivos, es conveniente consultar con un psicólogo para recibir un adecuado tratamiento psicológico.

16. ¿El optimismo es clave para solucionar los problemas?

Un problema (o situación problemática) podría ser definido como aquella situación específica de la vida (presentes o anticipadas) que exige determinadas respuestas, consideradas como adaptativas, pero que no recibe las respuestas de afrontamiento eficaces por parte de la persona que la padece, debido a la presencia de distintos obstáculos.



Optimismo



Para afrontar un problema, es recomendable que nos centremos y orientemos al problema y realizar 5 pasos sobre el mismo:

- a) Definición y formulación del problema.
- b) Generación de alternativas de solución.
- c) Toma de decisiones.
- d) Puesta en práctica de la solución tomada.
- e) Verificación de los resultados.

Específicamente, en relación con las estrategias de afrontamiento, se ha encontrado en diferentes estudios que los optimistas tienen más estrategias de afrontamiento centradas en el problema, generan más alternativas para solucionarlos, valoran de forma más positiva las situaciones estresantes y buscan más el apoyo social de su entorno.

Los problemas que nos encontramos en la vida son situaciones cotidianas de este «juego» llamado «vida», y lo importante no es lo que sucede ni lo que nos sucede, sino cómo nos enfrentamos a esas cosas que suceden, con qué actitud afrontamos esos problemas; por eso, cuando aparezca un problema, hay que conservar dos cosas: la calma y la actitud optimista.

17. ¿Se puede aprender de lo negativo para valorar lo positivo?

Valorar lo positivo pasa por aceptar que vivir conlleva momentos y circunstancias diferentes, complementarias (+/-) y que su grado de satisfacción o displacer también estará definido por el entorno cultural, las circunstancias, el momento que se vive, el sentido que se le dé a la experiencia y las estrategias de afrontamiento.

«Cuanta más luz hay, mayor es la sombra», pero «cuanto más sombra, más luz habrá en el otro lado».

Aprender de lo negativo para valorar lo positivo supone aprender a mirar de una manera diferente la adversidad e ir más allá de lo que aparentemente sucede. Tenemos la capacidad cerebral para adaptarnos, crear, e incluso poder imaginar y crear otras formas diferentes de actuar y ponerlas en práctica. Valorar lo positivo es posible, y más si se han vivido o pueden llegar a suceder circunstancias adversas. Supone ejercitar nuestras capacidades emocionales y cerebrales para, desde la neuroplasticidad cerebral, generar cambios y crear el hábito de aprender a convertir lo adverso, los problemas, en oportunidades desde lo más favorable.

18. A día de hoy, ¿se puede ser optimista con la que está cayendo?

¿Se puede ser optimista en tiempos difíciles? Pues repite conmigo: «Sí se puede... y se debe...», ya que las otras alternativas, como podría ser el realismo «objetivo» o el pesimismo, nos dan menos alternativas a la búsqueda de mejoras en la vida cotidiana y sus resultados parecen ser menos productivos o eficaces.

Cultivar el optimismo emocionalmente inteligente implica creer en uno, creer en que las cosas saldrán bien porque nos implicamos en ellas y buscamos las mejores alternativas para que eso se haga realidad, y, si no lo conseguimos, la aceptación de que no se puede cambiar y buscamos otros caminos.

En un estudio reciente en nuestro país, con desempleados, se pasaron diferentes escalas y test psicológicos, y luego se hizo un seguimiento de inserción laboral. Según este estudio, los que consiguieron trabajo no eran ni los más inteligentes ni los más cualificados, si no los que estaban más convencidos que lo conseguirían.

100 preguntas sobre psicología

Independientemente de las circunstancias vitales que nos toque vivir, uno vive más intensamente su vida, la disfruta más y la vive mejor, y consigue sus metas y resultados si es el protagonista de su vida y toma sus decisiones en esa búsqueda, y esas características definen mucho a las personas optimistas.

La buena noticia de todo esto es que el que quiera puede ser optimista y positivo, ya que se puede aprender y se puede modificar nuestras formas de pensar y actuar, hacia lo que mejor nos interesa. Los estudios científicos nos «invitan» a tener una visión más optimista de nosotros y de nuestras capacidades para resolver las dificultades que nos vamos encontrando.

19. ¿El optimista nace o se hace?

El optimismo se puede aprender, aunque también está condicionado por nuestra genética y las primeras experiencias de la vida. Quienes han vivido en entornos donde desde pequeños se les enseñó a comunicarse para entender, aceptar y adaptarse activamente a la realidad de lo que sucede, a continuar hacia adelante y aprender a responsabilizarse para crear circunstancias que posibiliten cambios favorables, tendrán más facilidad para afrontar la vida con ese optimismo.

En la etapa de la madurez, la vida enseña a replantearse la escala de valores, relativizar y a ver las cosas de otra manera; es una oportunidad para encarar la vida de forma más positiva.

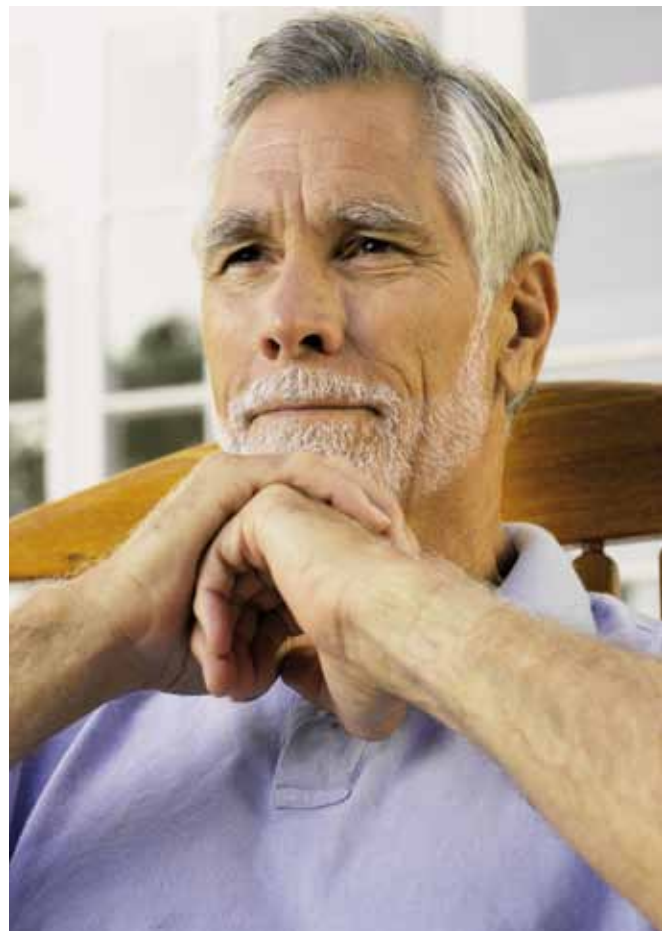
«Estoy convencido de que la tendencia a pensar en positivo está programada en nuestro equipaje genético y forma parte de nuestro instinto de conservación. Desde el amanecer de la humanidad, los seres humanos hemos ejercido el optimismo, lo

que se refleja en la ilusión del emparejamiento, la adaptación a los cambios y el constante progreso de la humanidad y búsqueda del bien común», Dr. Luis Rojas Marcos

20. ¿Qué consejos pueden seguirse para potenciar el optimismo?

Partiendo de la base ya comentada de que podemos aprender a ser más optimistas y los beneficios asociados a esa actitud, os mostramos algunas recomendaciones para potenciar el optimismo:

- Cambia tu actitud mental en cada uno de los aspectos de tu vida. Recuerda: puedes ver el vaso medio lleno o medio vacío. ¡Tú eliges la opción de cómo lo miras!



Optimismo



- No frenes tu actitud frente a los obstáculos, asúmelo como un desafío inevitable pero superable.
- Los problemas tienen solución. Tarde o temprano la solución llega.
- Cambia tu lenguaje, no utilices palabras como «nunca», «siempre», «no puedo» o «no sé, no soy capaz», «todo me pasa a mí», «tengo que...», «y si me sale mal...», «y si no lo consigo». Minimiza la intensidad de los mensajes (los absolutismos no existen); no hagas las cosas por obligación si no porque quieres hacerlas o te dan un buen beneficio personal. El lenguaje y las palabras son una interpretación de la realidad.
- Aléjate de aquellas personas que perturban tu bienestar y que lo que aportan en tu vida es negatividad, crítica, quejas, problemas y dramas.
- Demuestra gratitud a tus seres queridos, por lo que te rodea y por lo que tienes.

- Rodéate de personas entusiastas, alegres y positivas.
- Escucha música que te motive, te empodere y te ayude a soñar.
- Cree en ti y en tu fuerza interior, y te hará resolver cualquier problema que se presente y la solución esté en tu mano.
- Y quiere a tus defectos y a tus virtudes porque, gracias a ellos, eres quien eres, y para poder cambiar y mejorar es fundamental aceptarnos.

Aunque la actitud del optimismo emocionalmente inteligente nos puede hacer mejorar nuestra calidad de vida, no hay que olvidar que no somos los únicos responsables de las cosas que nos pasan en nuestro mundo, y que si una situación no se puede cambiar, en tu mano sí que está la actitud con que lo afrontes. Si necesitas ayuda para superar un problema o una dificultad, también es ser una persona optimista e inteligente, y puedes usar los recursos al alcance de tu mano y pide ayuda a un profesional de la psicología.



100 preguntas sobre psicología

Felicidad

Texto: **Montse Pérez y Raquel Esteban**

21. ¿Qué es la felicidad?

Si le preguntamos a la gente cuál es su objetivo en esta vida, la mayoría nos diría que quieren ser felices, pero, efectivamente, ¿qué significa ser feliz?, ¿cuándo o a partir de qué argumento sabemos que somos felices o que ya somos suficientemente felices? Revisando las definiciones del término la felicidad, se entiende como una emoción que se produce y experimenta la persona cuando cree haber alcanzado una meta. Suele acompañarse de satisfacción y alegría interior. Para la RAE, es el estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien, o el grado de satisfacción, gusto o contento. Desde la psicología se ha definido usualmente como un grado determinado de bienestar subjetivo que influye en las actitudes y en el comportamiento de los individuos. Lo cierto es que las personas con un alto grado de felicidad suelen manifestar enfoques positivos y se sienten motivadas a perseguir y tratar de alcanzar nuevas metas. Por eso, en definitiva, lo que sí parece claro es que la felicidad, al ser una emoción y, por tanto, un estado interno, será subjetiva y efectivamente dependerá de nuestras propias motivaciones, aspiraciones, metas y sensaciones de logro.

22. ¿Cuál sería la fórmula de la felicidad?

Mucho se ha hablado de cómo lograr alcanzar la felicidad y, de hecho, se trata de buscar elementos comunes que determinen ese estado subjetivo. Algunos de los autores que han analizado esos supuestos componentes de la felicidad son: Selig-

man, en su obra *Felicidade Auténtica*, hablaba de la felicidad como conjunto de:

✓ Emociones positivas:

- Pasadas: satisfacción, alegría, orgullo.
- Futuras: optimismo, esperanza, confianza.
- Presentes: placeres (estímulos externos presentes) y satisfacciones (consecución de unos objetivos).

✓ Motivaciones positivas

Maslow, por su parte, habla de la importancia de satisfacer unas necesidades como base de determinadas emociones positivas. Esas necesidades serían de fisiología, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización. Punset, a su vez, sí ha llegado a proponer y desarrollar en los últimos tiempos su fórmula de la felicidad, que describe en su obra *El viaje a la felicidad*:

$$F = \frac{E \cdot (M + B + P)}{R + C}$$

E: emoción al comienzo y al final del proyecto

M: mantenimiento y atención al detalle

B: disfrute de la búsqueda y expectativa

P: relaciones personales

R: factores reductores

C: carga heredada

En conclusión, podemos decir que, dado que la felicidad es algo subjetivo, no es fácil definir una fórmula universal, pero sí parece depender de unos factores comunes, o al menos coincidentes en la mayoría de los casos.



Felicidad

>>>

23. ¿Se puede ser siempre feliz?

Alcanzar la felicidad como estado permanente podría ser el objetivo de muchas personas, pero la realidad es que los estados emocionales positivos y negativos conviven y, de hecho, podríamos afirmar que todas son necesarias pues tienen su función. Es más, hasta se defiende la idea de que no haya como tal emociones negativas, precisamente porque todas nos conducen a algo. Y son las tradicionalmente consideradas como negativas y menos relacionadas con la felicidad, como la tristeza, la ira o el miedo, las que de manera adaptativa nos motivan y nos mueven a fin de alcanzar una solución para la situación problemática. Sería el motor del cambio y, visto así, una oportunidad para que aquello infeliz ahora pueda contribuir a lo feliz mañana de algún modo.

24. ¿Qué importancia tienen los pequeños detalles?

Hemos definido lo que se entiende por felicidad como una emoción o estado que se alcanza, pero,



en la práctica, en el día a día, ¿Qué sería esa felicidad? La gente quiere ser feliz, pero ¿cuándo se es suficientemente feliz? ¿Cuándo saber que ya sí hemos alcanzado la felicidad? ¿Qué debe ocurrirnos para que consideremos que ya somos suficientemente felices?

Asumiendo, como hemos comentado, que la vida va a tener momentos mejores y peores que se entremezclan, la felicidad, en definitiva, va a ser como ese depósito recargable gracias a cada uno de esos buenos momentos que tengamos, logros, metas alcanzadas, satisfacciones...

¿De qué depende entonces el ser feliz?

Pues no solo de poder vivir esos momentos, sino, además, de ser conscientes de ello, de saberlos valorar y disfrutar. Los pequeños detalles en esto son la parte imprescindible e indivisible del todo.

25. Si soy infeliz, ¿qué puedo hacer para cambiarlo?

La infelicidad podemos definirla como aquel estado en el que sentimos insatisfacción, sentimos que nos falta alguien o algo, externo (material), o interno (seguridad, amor...). Este estado podemos cambiarlo, somos responsables de nuestra propia felicidad y, a pesar de las circunstancias, nuestra actitud llevará nuestros pasos hacia un mayor bienestar.

Podemos encontrar felicidad al encaminarnos a un objetivo, al deseo de conseguirlo, a su búsqueda, y no solo la satisfacción de llegar a él. Este camino produce un aumento de sentimientos positivos.

Las emociones son importantes; el darnos cuenta de que somos infelices ya es un paso para producir cambios. La tristeza, la frustración o la impotencia nos informarán de la pérdida, las expectativas no alcanzadas o de aquello que se convierte en necesidad para alcanzar satisfacción.

100 preguntas sobre psicología

Otro modo de cambiar la infelicidad es admitir aquello en lo que nos equivocamos, perdimos o no esperábamos. Esto tiene una relación inseparable con lo que acertamos, ganamos y buscamos; nos permite aprender y crear. Perdonarnos y perdonar también nos conducirá hacia estados más felices.

Aceptar nuestra realidad, conocernos y comprendernos, gestionar nuestras emociones y dar y recibir agradecimiento contribuirá también de forma importante a superar la infelicidad.

26. La felicidad ¿se encuentra o se alcanza?

La felicidad es algo que se debe cultivar día a día, no una meta; por lo tanto, podemos alcanzarla más que encontrarla. Si sabemos qué nos hace felices, y logramos darle la importancia que tiene, nuestro bienestar mejorará notablemente.

Algunas de las acciones que nos ayudan a alcanzarla son:

- Construir una vida con sentido, guiados por la autenticidad y nuestros valores.
- Rodearnos de otras personas. Contar con personas en las que confiar, que nos ayudan en momentos difíciles, es importante para sentirnos bien y tener esperanza en el futuro.
- Centrarnos a diario en lo que nos hace felices, el pensar en un momento agradable, antes, durante y después de que ocurra aumentará el disfrute del mismo.
- Fomentar la autonomía e independencia.
- Satisfacer nuestra curiosidad. No nos limitemos a lo que creemos que nos hace felices, exploremos. La novedad conlleva felicidad. No bloqueemos nuestra felicidad con excusas que impiden alcanzarla. Algunos de los principales obstáculos son:

- ✓ Posponer las cosas: no concretar sueños o aquello que te hará feliz. Prioriza, regálale tiempo de disfrute ¡Comprométete!
- ✓ Creer que no lo merezco. Prémiate, date un mimo y obtén felicidad.
- ✓ Creer no necesitarlo. Valora si hacer cambios te ayudará a sentirte mejor y hazlo.
- ✓ Temor a equivocarnos. La inseguridad puede paralizarnos, pero podemos ganar confianza observando nuestras capacidades o potenciando nuestras áreas de mejora.

27. ¿En qué más dependemos de lo que nos digan los demás para ser felices?

Hay un tipo de creencias personales que dan gran importancia a lo que digan los demás. El querer gustar a todo el mundo nos lleva a veces a condicionar nuestra felicidad a la valoración de otros.

La felicidad va más allá de estas creencias. Esto también puede cambiarse, replantearnos nuestras ideas, valores y objetivos. Es importante el reconocimiento, pero también nuestra propia valoración. El miedo a las críticas implica el miedo a no ser valorado o comprendido, aunque, del mismo modo, estas pueden servir como motivación.

Los comentarios negativos son opiniones no verdades absolutas. Algunas pautas que pueden ayudarnos a poner en su justa medida lo que opinan los demás y que conducen a mayor felicidad son:

- Mejorar la confianza en uno mismo. Cuando tenemos seguridad en lo que somos o hacemos, lo que piensan los demás no nos paraliza.
- Alejarse de personas tóxicas, que solo critican y hablan mal de los demás. Rodearnos de aquellos que nos apoyan, que no necesaria-



Felicidad



mente nos dan la razón, pero nos acompañan en el camino.

- Decidir a qué comentarios damos importancia y a cuáles no. ¿Tienen suficiente información para opinar? ¿Es fiable lo que nos dicen?

28. ¿Qué puedo hacer para transmitir felicidad?

Como nos recuerda el tema de Louis Armstrong «When You're Smiling», cuando sonríes, el mundo sonríe contigo. La empatía que tenemos gracias a nuestras neuronas espejo es capaz de despertar en nosotros una emoción similar a la que siente (o pensamos que siente) otra persona a la que estamos observando o escuchando. Esto nos permite contagiar positividad. Podemos transmitir felicidad compartiendo momentos agradables, felicitando a los otros por sus logros y mostrando los nuestros y dando y aceptando amor incondicional y agradecimiento. Escuchar a otras personas, dar libertad, ser auténticos y cercanos y mostrar que en la vida hay más oportunidades que amenazas ayudará a que la felicidad se contagie.

29. ¿Qué importancia tiene la gratitud en la felicidad?

La gratitud es uno de los mayores factores que contribuye a la felicidad general. No es fácil, en ocasiones, expresar nuestros sentimientos y comunicarlos, pero esto es esencial para el bienestar y la felicidad.

Ser agradecido por lo que se es, y por lo que se tiene, es un imán para la felicidad.

Hay dos tipos de gratitud: la condicional y la incondicional. La primera consiste en sentirse bien cuando las cosas salen como queremos. Como no siempre es así, acaba siendo una emoción poco

duradera. La incondicional es más un hábito de vida, sentirse bien sin que haya ocurrido nada especial, estar agradecido por todo y por nada al mismo tiempo. Al no estar condicionada por lo que ocurre, esta actitud es la precursora de la felicidad.

Para poder expresar agradecimiento es necesario estar presente, ser conscientes de lo positivo que hay a nuestro alrededor. Esta actitud mejora las relaciones con las personas y fomenta el altruismo. ¡Haz tu lista y agradece!

30. ¿Qué consejos podemos seguir para potenciar la felicidad?

Si finalmente la felicidad es la suma de los pequeños momentos y, además, la actitud para poder apreciarlos es importante y determinante, esa actitud es algo que se puede entrenar y potenciar.

Algunos consejos para lograrlo son:

1. Proponte metas realistas.
2. No tengas miedo de ser diferente ni de hacer cosas diferentes.
«Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo», A. Einstein
3. No solo piensa. Actúa.
4. Haz más lo que tú quieres y no solo lo que los demás esperan de ti.
5. Esfuérzate por hacer cosas bien.
6. Cultiva tu autoestima y quíete más por lo que ya eres.
7. Aprende a ver y a disfrutar de las pequeñas cosas.
8. Mira los problemas de frente y busca soluciones.
9. Da las gracias más a menudo.
10. Sonríe mucho más.

100 preguntas sobre psicología

Flow

Texto: **Montse Pérez, Juan Gonzalo Castilla y Pepe Olmedo**

31. ¿Que es el «flow»?

El concepto de *flow* (que podría traducirse como «fluir» o «flujo») fue desarrollado por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, quien lo define como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute (aunque sea la actividad más cotidiana del mundo), y mediante el desarrollo de esa actividad el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa, como si unas te llevaran a otras. Todos los sentidos están envueltos en esta actividad, y la persona utiliza todas sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo de la percepción.

32. ¿Cuáles son los momentos «flow»?

Cuando estamos inmersos en una actividad que nos gusta y perdemos la noción del tiempo, posiblemente estemos viviendo un momento *flow*. El estado de «flujo» contiene cualidades que pueden ser experimentadas en gran diversidad de contextos. Podemos experimentar este estado emocional positivo al realizar cualquier tipo de actividad, como, por ejemplo, la pintura, la escritura, una conversación con alguien, lavar los platos..., siempre y cuando nuestra atención esté focalizada en la tarea que estamos llevando a cabo, a través de la conciencia plena.

Hay jardineros que describen el profundo e intenso sentimiento de enfoque que experimentan cuando cuidan o plantan flores, o deportistas que

manifiestan esas sensaciones al llevar a cabo sus actividades físicas, así como una mejora en las mismas, obteniendo mejores resultados. Así mismo, muchos músicos de jazz describen a la perfección momentos de improvisación musical en los que se sienten uno con todos los demás instrumentos, ya que los diferentes músicos acceden con cierta facilidad a esos estados de fluir, lo cual les permite llevar a cabo grandes improvisaciones, con gran coherencia y simultaneidad con el resto de músicos.

Algunas actividades, como la meditación, el yoga o las artes marciales, pueden mejorar nuestra capacidad para fluir. Es importante que encontremos o detectemos aquellas actividades en nuestras vidas que nos permitan experimentar el estado de *flow*, ya que serán las que nos permitan el buen hacer o excelencia, así como la satisfacción de otorgarle un mayor sentido y valor a la vida.

33. ¿Es útil el «flow» en las personas mayores?

Es útil para cualquier persona, pero incluso más para las personas mayores, ya que en esa fase vital aparecen muchos cambios asociados a la edad (jubilación, nietos, pérdida de seres queridos, enfermedades, más tiempo libre...) que, «dejándonos llevar» por el estado *flow*, haría que nuestro día a día fuera más placentero y feliz.

Las cosas que nos ocurren en la vida surgen para algo en nuestra vida, y si utilizamos las cosas que nos ocurren para avanzar y en nuestro beneficio y vemos el lado positivo y constructivo de las cosas, estaremos «fluyendo» con la vida.



Flow

>>>

34. ¿Cómo pueden mejorar los estados «flow» mi salud física?

Estos estados *flow* tienen grandes similitudes con estados de *mindfulness* o «conciencia plena», con grandes beneficios a nivel físico y psicológico, ampliamente estudiados desde la Psiconeuroinmunología.

La base de este efecto sobre nuestro cuerpo se haya en la desactivación del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal, responsable de liberar la hormona del estrés, y que perjudica a la salud si su activación es crónica y mantenida o aguda y exagerada. El sistema nervioso controla todas las funciones del organismo, y nuestras emociones y nuestro pensamiento a través de los sistemas nerviosos autónomos simpático y parasimpático y las secreciones hormonales, regulan el funcionamiento de los órganos, modulan la actividad del sistema inmunitario y modifican la secreción de neuroendocrinas.

Tanto la meditación como los estados *flow* actúan reduciendo los factores de riesgo cardiovasculares y pueden retrasar o revertir la progresión de los cambios fisiopatológicos que subyace a la enfermedad cardiovascular (reducciones en la presión arterial, el espesor de la capa intima-media de la carótida, de la isquemia miocárdica, de la hipertrofia ventricular izquierda y la mortalidad).

Existen evidencias que muestran mejoría de los síntomas del Síndrome del Intestino Irritable, mejoras en la calidad del sueño, calidad de vida de personas con dolor crónico (depresión, ansiedad, bienestar psicológico y sensación de control y aceptación del dolor), mejora de ansiedad o depresión mayor.

En personas en tratamiento o supervivientes de cáncer, estos estados se han mostrado como un gran aliado, que mejora la salud física y mental

35. ¿Como puede trabajar el «flow» en mi salud psicológica?

Nos puede ayudar en nuestra salud psicológica, ya que nos permite llegar más rápido a la aceptación de los acontecimientos de nuestro día a día. Como en la forma de aceptar el cambio sin enojo o frustración, es dejarte llevar, es tomar lo que te da la vida en lugar de intentar moldearla de la forma como tú la quieres.

36. ¿Qué relación hay entre memoria y estados de «flow»?

¿Recuerdas esos momentos en los que pierdes la noción del tiempo, porque estás sintiéndote tan bien con lo que haces, que lo demás no existe? Seguro que sí, ya que nuestra memoria graba esos momentos asociados a emociones positivas, y aquello que hacemos fluyendo tienen muchas de estas sensaciones. Aunque no sentimos emoción en el momento de fluir, sí la podemos definir una vez que acaba.

El *flow* no solo ayuda a nuestra memoria a largo plazo, sino también a otra memoria fundamental, la «memoria de trabajo», aquella que nos permite mantener en la mente todo lo importante para hacer una actividad al mismo tiempo que se va realizando. Razonaremos mucho mejor comprendiendo lo que ocurre y encontrando soluciones.

Los momentos de *flow* son aquellos en los disfrutamos con la tarea que estamos haciendo, obtenemos recompensa solo por el hecho de hacerla, la concentración aumenta y toda la atención y emociones están en el aquí y ahora.

Este tipo de memoria es una «agenda mental», que nos ayuda a sentirnos a nosotros mismos mientras realizamos funciones, permite que sepa-

100 preguntas sobre psicología

mos lo que acabamos de hacer, prepararnos para aquello que estamos a punto de empezar y prever las consecuencias. Nos ayuda a autocontrolarnos, así como a reflexionar y crear metas dirigidas hacia nosotros mismos.

En los estados de *flow*, la memoria de trabajo funciona de forma muy eficaz, dado que son situaciones en las que los objetivos están claros y nuestra atención en su mejor estado.

37. ¿Qué importancia tienen los retos?

Para poder fluir necesitamos retornar a nosotros mismos. En *flow* hay crecimiento personal, y sin retos y nuevas experiencias esto no sería posible.

Uno de los aspectos más importantes de las experiencias de flujo es el equilibrio, que nuestras fortalezas o capacidades y la actividad que afrontamos esté equilibrada. Es decir, cuando mantenemos un listón muy bajo nos aburriríamos, o si tenemos dificultad al hacer algo y la tarea es demasiado fácil, aparecerá la apatía. También si optamos a retos difíciles sin capacidad tendremos ansiedad. En los estados de *flow*, las fortalezas y el nivel del reto serán adecuados, permitiéndonos ser creativos y terminar la actividad con satisfacción.

Ante los retos, habrá dificultades, pero también capacidad para superarlas.

Al fluir con lo que hacemos, desaparecen los miedos y amenazas, ya que toda nuestra atención estará en la tarea, no en su resultado; de ahí que el reto se convierta en una oportunidad para sentirnos bien con lo que hacemos, en el aquí y ahora. Para ello es fundamental que las metas sean realistas, acordes a nuestras habilidades. No dejes de conocerte cada vez más para poder afrontar retos, atreverte y fluir!

38. ¿Qué objetivos personales debemos tener?

Fluir es una experiencia que nos aporta felicidad, no necesariamente en el momento de hacerlo, aunque sí nos dará satisfacción y bienestar al recordarla. Es una capacidad que se puede fomentar y una de las formas fundamentales de hacerlo será marcarnos objetivos para nosotros mismos. Estos objetivos tienen unos ingredientes que ayudan a que la capacidad de fluir surja de forma natural:

- La meta que persigo es clara.
- Dificultad y habilidades están equilibradas.
- Mi atención está en lo que hago, aquí y ahora, no en el resultado. No hay miedo a equivocarnos.
- Lo que hago es gratificante por sí mismo, no por cómo terminará.
- Es un estado casi automático; de hecho, no somos conscientes de que hemos fluido hasta que salimos de este estado. No nos evaluamos, no sentimos, sólo nos centramos en la meta.
- Tener objetivos personales retadores, en los que somos parte activa, en los que lo importante no es lo que hacemos, sino cómo lo hacemos, nos conducirá igualmente a sentirnos bien.
- Estos objetivos claros nos ayudan a tener sensación de control, dándonos momentos de alegría que perdurarán en el tiempo.

39. ¿Hay que vivir el presente?

A veces, quizás absortos por la rutina, nos alejamos de ese gran regalo que nos brinda la vida, ese gran presente, el aquí y el ahora. Ese momento en el que todo ocurre, y el único real en sí mismo. El pasado y el futuro son conceptos abstractos que no pueden experimentarse o, más bien, se experimentan pero desde el momento presente.



Flow



Experimentar conscientemente cada sensación de nuestro cuerpo, de nuestros sentidos, de la actividad que estamos llevando a cabo o de lo que nos rodea, interrumpe (aunque sea brevemente) ese diálogo interno que es la desgastante actividad del ego.

Fluir: «el hecho de sentirse completamente comprometido con la actividad por sí misma. El ego desaparece. El tiempo vuela. Toda acción, movimiento o pensamiento surgen inevitablemente de la acción, del movimiento y del pensamiento previos, es como si estuviéramos tocando jazz. Todo tu ser está allí, y estás aplicando tus facultades al máximo», psicólogo Mihály Csíkszentmihályi.

Cuando llevamos un tiempo realizando una actividad concreta, solemos acercarnos a la rutina y automatizar la tarea. Eso puede llevarnos al estado contrario al de fluir, ya que el estado de flow se encuentra más allá de cualquier automatismo, porque la actividad se lleva a cabo desde la conciencia plena de cada paso, en el aquí y el ahora, a través de todos los sentidos, en un estado superior de conciencia.

Cuando estamos fluyendo, lo que realizamos es gratificante por sí mismo, no lo hacemos para alcanzar otra cosa o adquirir algo más. La actividad es un fin en sí misma; por eso, es fácil meterse de lleno en la tarea y que esta acapare nuestra atención, porque es reconfortante por sí misma. No pensamos en sus consecuencias, LA VIVIMOS. El vivir esa experiencia con plenitud solo puede hacerse desde el momento presente, con conciencia plena en el mismo, en la tarea que estamos realizando y el placer de llevar a cabo cada paso de la misma.

En definitiva, el fluir puede describirse como un estado en el que la atención, la motivación y la si-

tuación se encuentran, dando como resultado una especie de armonía productiva. Una armonía que nos permite vivir, no como si cada día fuera el último, sino acercándonos a esa mente del recién nacido, que no juzga, no etiqueta, es ecuánime, vive y acepta el momento presente. Saborea el momento presente, no como si fuera la última vez, sino como si fuera la primera, con esa alegría, entusiasmo y fascinación del recién nacido.

40. ¿Qué consejos hay que seguir para potenciar el «flow» en la vida cotidiana?

- ✓ Intenta hacer cada actividad de la vida como si fuera un juego.
- ✓ Concentrarse plenamente en ella, solo importa esa tarea.
- ✓ Buscar a través de ella la trascendencia, el disfrute máximo.
- ✓ Fijarse una meta alcanzable, según nuestras capacidades físicas y cognitivas.
- ✓ Dejarse llevar por la actividad.
- ✓ Vencer la apatía y la pereza para realizar las actividades cotidianas que menos nos gustan.
- ✓ Darnos cuenta de lo que estamos pensando y haciendo: controlar el estado de conciencia.
- ✓ Buscar en cada actividad la máxima eficacia, no el máximo esfuerzo.
- ✓ No perseguir solo el hacerlo bien, el éxito de la tarea, si no el «viaje» de intentar hacerlo, de planificarlo, de realizarlo (salga como salga) y dejarnos llevar por el «viaje» de la actividad.

Según, Mihaly Csikszentmihalyi, el éxito, como la felicidad, debe ser una consecuencia de la dedicación personal hacia algo más grande que uno mismo.

100 preguntas sobre psicología

Creatividad

Texto: **Manuel Nevado, Montse Pérez y Raquel Esteban**

41. ¿Qué es la creatividad?

Muchos autores, a lo largo de la historia, han definido esta capacidad poniendo énfasis en distintos aspectos, pero en lo que todos coinciden es en que la creatividad es la capacidad que nos lleva a producir cosas nuevas y resolver situaciones de forma original y diferente.

Partimos de ingredientes que conocemos para dar forma a algo nuevo. Cuando somos creativos, debemos dirigirnos a un objetivo, tener una meta. Todos somos creativos en mayor o menor medida, y esta es una capacidad que puede desarrollarse.

La creatividad puede adoptar múltiples formas, desde el arte, la literatura, la ciencia y también en nuestro día a día, en nuestra manera de tomar decisiones. Es lo que nos permite crear orden y belleza a partir del desorden. La creatividad nos sirve para darle la vuelta a la soledad, el miedo, la desesperanza, ya que nos dejará ver soluciones alternativas donde creemos que no las hay.

42. ¿Qué características tiene la persona creativa?

Como ya hemos visto, todos nosotros somos potencialmente creativos, aunque se ha encontrado que las personas que más desarrollan esta capacidad reúnen normalmente las siguientes características:

- Sensibilidad ante lo que «falta» o aquello que necesita una nueva visión para ser resuelto. Son capaces de detectar las necesidades.
- Imaginación, crear muchas ideas, sin censura.
- Originalidad, rechazando en ocasiones las normas establecidas.

- Compromiso. Llevan a cabo sus retos, superando las dificultades. Motivación e iniciativa son también fundamentales para que la creatividad consiga su fin.
- Capacidad de llegar al todo desde las partes, encontrando soluciones diferentes a las ya establecidas. Es lo que llamamos «ingenio» o «capacidad asociativa».
- Flexibilidad, dejar fluir, sin limitarnos o juzgar antes de ponerlo en práctica. Entender que hay más de una solución ante un problema. Mantener una actitud positiva de que es posible.
- Curiosidad, hacer muchas preguntas, mirar lo diferente más que lo común. Todas ellas capacidades que tenemos y que podemos poner en práctica



Creatividad

>>>

43. No soy nada creativo. ¿Puedo mejorarlo?

Hay múltiples formas de desarrollar nuestra creatividad. Podemos elegir una o varias, aquellas que más se adapten a nosotros e incorporarlas en nuestra vida diaria. Algunas son:

- ✓ Lleva algo donde escribir siempre contigo, siéntete libre para reflejar aquello que ha pasado por tu cabeza.
- ✓ Da un paseo, dibuja, haz ejercicio físico, juega...
- ✓ Trátate bien; si algo no sale como esperabas, prueba de nuevo.
- ✓ Descansa; cuando sientas que no encuentres una solución, tómate un respiro.
- ✓ Canta, baila...; la creatividad necesita movimiento.
- ✓ Haz cosas diferentes, escucha una nueva música, ve a un lugar al que vas habitualmente por otro camino..., rompe las rutinas.
- ✓ Rodéate de personas creativas, alegres y que vean posibilidades en lugar de fracasos. Hacer cosas en conjunto ayuda a crear, ver perspectivas, diferentes puntos de vista.
- ✓ Agradece lo que tienes; el agradecimiento tiene muchos efectos positivos en nosotros, entre ellos, la calma y la posibilidad de crear.
- ✓ Arriesga y sé diferente.
- ✓ Acaba algo que empezaste, las buenas sensaciones que produce el terminar algo son la mejor motivación para seguir creando.

44. ¿La creatividad es herramienta social?

Si la creatividad se define como capacidad de generar información, conductas o productos inno-

vadores y relevantes ante destrezas insuficientes, o la posibilidad de solucionar un problema de modo diferente (además de su vertiente más creativa o artística), lo cierto es que poseer esta capacidad y potenciarla nos llevará a creer más en nosotros mismos; por tanto, a mejorar nuestra autoestima y, en definitiva, a ser más optimista. Pero hablamos de un optimismo realista, de un optimismo basado en la certeza de nuestra capacidad para generar nuevas opciones adaptativas.

45. ¿La creatividad soluciona problemas?

La creatividad es una de las capacidades a fomentar para la posible solución de problemas. De hecho, cuando se nos presenta un problema o conflicto, el pensamiento creativo nos ayuda a desbloquear la mente y ampliar nuestras miras en la solución del mismo.

El pensamiento creativo es la expresión de nuestra facultad de crear. Supone establecer o generar por primera vez una cosa, crearla o producirla. También es la habilidad de adaptar lo que ya conocemos a situaciones nuevas para poder satisfacer una necesidad. La creatividad implica trabajo y constancia, al mismo tiempo que conocimiento de la situación a solucionar. No es posible generar soluciones si desconocemos los problemas, y esto se debe a que no tenemos criterios de evaluación para poder comparar ni decidir cómo actuar de modo eficaz.

Evita el conformismo, las alternativas obvias, ya que estas no siempre nos traen soluciones; por lo tanto, desarrollar el pensamiento creativo nos hace ser más crítico, original y flexible, lo que siempre nos llevará a desenlaces positivos.

100 preguntas sobre psicología

46. ¿Cómo podemos aplicar la creatividad en la vida cotidiana?

La creatividad la podemos aplicar y buscar en cualquier elemento de la vida cotidiana; por ejemplo, oler una flor y dejarnos llevar por la experiencia, por lo que sentimos, dejándonos guiar por la imaginación, nos puede servir de inspiración. Por lo tanto, nuestra es lo que da forma a las cosas. Incluso las llamadas «ideas» ya existen como formas en nuestra mente, que luego se materializan como formas físicas.

El Dr. G. Wallis estableció el proceso creativo en el día a día en cuatro niveles:

- **Preparación:** En esta etapa, la inquietud, el deseo, los sueños personales, donde deseamos buscar y acabamos encontrando al niño interno ayudando al desbloqueo. Por lo tanto, nos preparamos para la acción creativa.
- **Incubación:** En este proceso, los seres humanos nos relajamos, descansamos y confiamos en el inconsciente creativo para generar ideas creativas.
- **Iluminación:** Aparece la solución al problema, o la inspiración generalmente de una manera inesperada, es como si recibiera algo que llega desde adentro o desde arriba, se lo recibe con sorpresa y alegría. Este periodo es el momento en que se liberan imágenes, y se aprovechan para hacer pequeñas dramatizaciones o crear historias, dejando que la conciencia se libere y el inconsciente trabaje.
- **Verificación o revisión:** En esta última etapa, las imágenes e ideas adquieren forma y estructura. Aquí es donde utilizaremos nuestra conciencia e inteligencia, para darle forma y armar un plan de acción, y un análisis de la

situación actual, especificando claramente dónde estamos ahora, qué necesitamos, cuáles son nuestras fortalezas y debilidades y cuáles son nuestros monstruos o enemigos.

47. ¿Hay relación entre creatividad y optimismo?

Ambos conceptos son elementos clave en la psicología positiva e ineludiblemente van de la mano. Para potenciar la creatividad se debe tener una mente abierta que facilite el cambio de perspectiva y amplíe el punto de mira, y eso son cualidades que posee básicamente la persona optimista. Por otro lado, solo desde un prisma y una visión positiva de la realidad se pueden generar elementos de técnicas creativas, como los mapas mentales, los acrósticos o las ideas descabelladas, clave para fomentar la imaginación y los cambios de paradigma.

Es saludable tomar conciencia de que la realidad no se agota en una única opción, sino que siempre existen más posibilidades. Busca alternativas cuando quieras elegir la solución más eficaz ante un problema concreto. Busca nuevas ideas cuando quieras sorprender a un ser querido en el día de su cumpleaños. Busca distintos modos de sacar adelante un proyecto profesional.

48. ¿Se puede ser creativo durante la vejez?

La vejez es una época de la vida en la que se pueden potenciar muchas capacidades cognitivas, entre ellas la creatividad. Trabajar desde disciplinas como el arte a través de la expresión artística, de la literatura creativa, el teatro, diseño... Son decenas de actividades las que se pueden desarrollar para seguir creando y potenciando la imaginación. Se torna en una herramienta necesaria para la solución de pro-

>>>

Creatividad

>>>

blemas, para tomar las decepciones de la vida con humor, para aportar una dosis de optimismo en circunstancias especiales. Ser creativo no tiene edad, y en la vejez, como en otros momentos de nuestra vida, se puede crear, potenciar y desarrollar.

49. ¿Hay ejercicios para potenciar la creatividad?

Hay muy diversas técnicas o ejercicios que se pueden hacer para fomentar la creatividad. Entre ellos, por ejemplo:

- ✓ **Tormenta de ideas:** lanzar cualquier idea que se vea oportuna para la situación concreta, aun disparatada. Luego ya se hace una selección.
- ✓ **Mapa mental:** desde el problema en cuestión reflejado en una hoja se irradian todos los temas relacionados con este. Es una ayuda porque lo que está en la mente puede perderse, pero lo que reflejamos en el papel ya no.
- ✓ **Ojos limpios:** pedimos a alguien ajeno al problema que responda a unas preguntas que yo

he diseñado relacionadas con un tema sobre el que quiero ahondar o cuestión a resolver.

- ✓ **Acróstico:** De cada letra que compone una palabra que tenga especial significado o importancia para nosotros desarrollo ideas y las expreso.
- ✓ **Catálogo:** En relación con un tema o situación también se buscan en revistas, libros, imágenes o textos que se van relacionando.
- ✓ **La moneda:** Ante un problema, se tira una moneda al aire y uno elige la respuesta que se adoptará si sale cara o cruz. Lo que finalmente salga, si te genera malestar o incomodidad, indica en parte que tal vez deberías hacer lo contrario.

50. ¿Qué consejos deben seguirse para ser creativo?

Lo mejor para fomentar la creatividad como actitud y habilidad, o como herramienta, es incorporar la creatividad en nuestra vida diaria, aprovechando las ocasiones que se presenten.

Por ejemplo:

- Busca y aprovecha espacios que llamen tu atención.
- Fomenta en el entorno cercano que todos expresen sus ideas, así como la participación de todos.
- Combina objetos, técnicas e ideas de forma distinta a la habitual.
- Potencia la lectura.
- Moverse, viajar, despertar interés por lugares distintos.
- Cambia tu entorno en casa, tu orden, tus rutinas.
- Ves a tus lugares habituales por sitios diferentes.



100 preguntas sobre psicología

Humor

Texto: **Manuel Nevado y José Elías**

51. ¿Qué es el humor?

Un estímulo que ayuda a las personas a reír y sentirse realmente feliz. También puede considerarse un rasgo psicológico que varía considerablemente y permite a las personas responder a diferentes tipos de estímulos.

El humor también es una perspectiva ante la vida (una manera de percibir el mundo) y una conducta que expresa dicha situación.

Desde la perspectiva psicológica, implica aspectos cognitivos, emocionales, psicofisiológicos y conductuales.

Cualidad de percepción que nos permite:

- Experimentar la felicidad, aun cuando nos enfrentemos a la adversidad.
- Experimentar con plenitud la alegría que el humor puede proporcionarnos.

Tener humor es:

- ✓ Conocer las propias limitaciones
- ✓ Reconocer las inevitables debilidades
- ✓ Saber ver las cosas en su relatividad
- ✓ Tener una conducta más relajada
- ✓ Mantener la energía más elástica
- ✓ Retractarse más fácil ante las equivocaciones
- ✓ No inquietarse ante situaciones embarazosas

52. ¿Qué es la risoterapia?

Técnica que provoca estados mentales y emocionales alegres y felices, y nos permite vernos a nosotros mismos, nuestras cualidades y capacidades y al entorno.

El objetivo de la Risoterapia es aprender a Desarrollar el Buen Sentido del Humor, que es

aprender a ver las cosas cotidianas de la vida desde ópticas más alegres y más felices. No para quedarse quietos, sino para tener un mejor estado de ánimo y así afrontar mejor lo que tengamos que realizar.

Su forma de desarrollar el Buen Sentido del Humor es mediante ejercicios, juegos y técnicas mentales. Ya que la Risoterapia como técnica mental cataliza con la Terapia Cognitiva.

La risa es la expresión más común de la experiencia humorística.

Es una respuesta fisiológica al humor que implica reacciones fisiológicas características, así como cambios psicológicos positivos.

La risa y el humor se asocian típicamente a un estado emocional placentero.

53. ¿Qué beneficios físicos tiene?

Refuerza el sistema inmunológico ya que, cuando estamos alegres y felices, tenemos menos enfermedades, o son más suaves, mientras que, cuando estamos tristes, nos afectan más.

Alivia las digestiones de los 420 músculos del cuerpo que movemos al reírnos (la mayoría están en nuestro tronco), agitándose el hígado y todo el sistema digestivo, con lo que produce más jugos gástricos que benefician la digestión

Fortalece el corazón. Al reírnos, también agitamos los músculos del corazón fortaleciéndolos.

Mejora la respiración. Inspiramos hasta cuatro veces más de aire al reír, con la consiguiente entrada de energía.



Humor

>>>

54. ¿Y qué beneficios psicológicos?

Está demostrado científicamente por profesores eméritos de universidades americanas que, cuando reímos, segregamos en mayor cantidad una serie de sustancias; son sus beneficios correspondientes. Estas sustancias son:

- ✓ **Dopamina:** Es un neurotransmisor que eleva el estado de ánimo.
- ✓ **Serotonina:** Una endorfina con efectos calmantes y analgésicos.
- ✓ **Adrenalina:** Hormona y neurotransmisor que nos hace estar más despiertos, receptivos y creativos.

Otros beneficios:

- Incrementa la autoestima
- En la tristeza es radical
- Elimina enfermedades psicosomáticas
- Corta pensamientos negativos
- Alivia el insomnio
- Ayuda a solucionar los problemas
- Combate los miedos y fobias
- Facilita la comunicación
- Potencia la creatividad
- Alivia el sufrimiento

55. ¿Es necesario el humor durante la vejez?

El humor en la vejez es necesario para vivir esta etapa de la vida mejor, ya que el humor a:

- Aceptar los límites, propios de la edad.
- Descubrir la vulnerabilidad y la fragilidad de uno mismo de un modo más tolerante.
- Objetivar lo subjetivo; lo que me pasa a mí es algo que le pasa a todos, y es natural.
- Desarrollar la capacidad de poder distanciarse irónicamente de las situaciones y de uno

mismo, principio básico de la aplicación del humor.

- Atenuar los dolores ya que, al reír, se genera más serotonina

56. ¿Ayuda a solucionar problemas?

El humor hace que se afronten mejor los problemas, se proyecta hacia la solución de la situación en lugar de paralizarse; además, cuando se ven los problemas con humor, se genera un clima propicio para buscar soluciones rápidas.

- ✓ El humor mejora la objetividad a la hora de analizar y resolver los problemas.
- ✓ Genera una mayor creatividad, que propicia resolver más rápidamente las situaciones conflictivas.
- ✓ Fomenta una mayor flexibilidad mental, permitiendo tener mejores resultados.
- ✓ Crea una mayor motivación hacia las tareas a resolver.
- ✓ Aporta destreza emocional a la hora de resolver conflictos.
- ✓ Mejora la toma de decisiones, por lo que se consiguen decisiones más rápidas.

57. ¿Es una herramienta de cambio?

La American Association for Therapeutic Humor define al humor terapéutico como: «Una intervención que promueve la salud y el bienestar mediante la estimulación, el descubrimiento, la expresión y la apreciación de las incongruencias y situaciones absurdas de la vida. Estas intervenciones pueden ser utilizadas para mejorar la salud o ser usadas como un tratamiento complementario de las enfermedades ya sea para curar o

100 preguntas sobre psicología

enfrentar dificultades físicas, psíquicas, emocionales, sociales o espirituales».

El humor en psicoterapia es utilizado de varias formas para conseguir el cambio en las personas:

1. El humor y la risa provocan una disociación emocional con respecto a las situaciones y permite evaluarlas de una manera diferente, redimensionando más favorablemente las dificultades y problemas en el proceso terapéutico.
2. Permite manejar las emociones, ya que una persona puede utilizar la risa y el humor para variar su estado anímico.
3. Ayuda a disminuir el nivel de ansiedad; después de una carcajada experimentamos sensaciones sedativas y ansiolíticas comparables a las que se sienten en una relajación profunda.
4. Las visualizaciones de contenido cómico tienen el mismo resultado que las técnicas de imaginaria clásicas.

58. ¿Cómo puedo desarrollar el sentido del humor?

Existen multitud de técnicas que se pueden trabajar para potenciar el sentido del humor en el ser humano.

Alguna de ellas son, por ejemplo:

- a) Recuerda lo que de pequeño te hacía feliz.
- b) No te alejes de las diversiones.
- c) Haz diariamente estiramientos de todo el cuerpo.
- d) Piensa en las cosas que más te gustan.
- e) Cuando te rías, deja que tu cuerpo de mueva libremente.
- f) Anímate y valórate constantemente.
- g) Acuérdate de un buen chiste.

59. ¿Hay ejercicios prácticos de risoterapia?

Perder el sentido del ridículo es un elemento clave para potenciar el humor y trabajar la risoterapia. Para poder afianzar estos conceptos, se sugieren algunos de los siguientes ejercicios, que pueden hacerse varias veces a la semana:

- Ríete frente al espejo.
- Empieza a leer el periódico por detrás.
- Cuando estés decaído, procura ver una película cómica.
- Ten tu videoteca cómica personal.
- Busca siempre que puedas la compañía de personas alegres.
- Procúrate momentos de risa como una rutina más.
- Aprende a hacer cosquillas, incluso a ti mismo.
- Ríe tres veces al día por lo menos.

60. ¿Qué consejos puedo seguir para reírme más y mejor?

Para poder seguir potenciando el humor, se añaden más elementos a trabajar: no olvides reír, reír y reír, y volver a reír y reír y reír.

Crea este hábito y serás mucho más feliz.

Además:

- ✓ A cada noticia mala añádele una buena
- ✓ Tormenta de ideas
- ✓ Ríete de tus problemas
- ✓ Ridiculiza lo que temas
- ✓ Ata tus problemas a un gran globo de gas
- ✓ Desmitifica lo que quieres conseguir.
- ✓ Dibuja lo que temes de forma graciosa.
- ✓ Prémiate.



Inteligencia emocional

>>>

Texto: **Juan Gonzalo Castilla**

61. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad que tienen las personas de gestionar de forma eficaz y eficiente sus emociones y conseguir que las emociones no le dominen a uno, sino al revés. Entender la información que nos da la emoción que sentimos, gestionarla y conseguir lo que uno necesita y quiere.

Se podría dividir en:

- ✓ **«Inteligencia intrapersonal»:** Es aquella que implica el autoconocimiento y la gestión-regulación de nuestras emociones en los diferentes momentos de nuestra día a día y de nuestra vida.
- ✓ **«Inteligencia interpersonal»:** Es la que implica nuestras emociones en conexión con

otras personas, nuestras habilidades de entender al otro, de ser empático, de comunicarnos y gestionar nuestras emociones cuando afecta a otras personas.

Todas las emociones que sentimos son positivas para el ser humano, ya que son adaptativas, nos ayudan a sobrevivir y son universales e innatas. Nos dan una información muy útil de nosotros mismos en relación con lo que vivimos. Así que a veces, cuando estamos mal, no es por la emoción en sí misma (miedo, tristeza, enfado...), porque nos ayuda a adaptarnos a lo que está pasando, sino porque esa emoción que sentimos y necesitamos la gestionamos mal y, con el paso del tiempo, se convierte en un problema mayor (ansiedad, depresión, ira...) (ver tabla).



100 preguntas sobre psicología

Emoción	Consecuencias de mala gestión	Información que me da
Alegría	Euforia	Apertura-predisposición-cooperación
Miedo	Fobia-Inseguridad-Ansiedad	Necesito seguridad
Enfado	Ira-Rabia-Ansiedad	Invasión de límites – Siento una amenaza
Tristeza	Depresión-Victimismo	Pérdida de algo y/o alguien
Asco	Intolerancia	Rechazo-Desaprobación
Sorpresa	Desconcierto	Orientación-Reubicación

La inteligencia emocional (IE) se convirtió en un tema de interés para todo el mundo desde la publicación del best-seller en 1995 de Daniel Goleman. Pero, a pesar de ese interés, esta no fue una idea nueva, ya que los autores «clásicos» ya analizaban la importancia de las emociones, los sentidos y la razón.

62. ¿Cuáles son las claves de la inteligencia emocional?

Se podrían destacar las siguientes claves para entender en qué consiste la IE:

- La capacidad de reconocer, entender y expresar emociones y sentimientos;
- La capacidad de entender como los otros sienten y se relacionan con esos sentimientos;
- La capacidad de dirigir y controlar las emociones;
- La capacidad de manejar el cambio, adaptarse y solucionar problemas de naturaleza personal e interpersonal;
- La capacidad de generar sentimientos positivos y ser auto-motivador.

63. ¿Qué son las emociones primarias?

Las emociones primarias serían tus sentimientos «verdaderos» más básicos, lo que sientes en lo más profundo. Son las que definen verdaderamente lo que sientes.

Se podrían dividir en:

- Emociones primarias «saludables» o adaptativas. Son las emociones que sentimos, nos dan información y se «van», ya que son reacciones a algo que pasa o que está ocurriendo en este mismo momento.
- Emociones primarias «no saludables» o adaptativas. Son las emociones que sentimos, nos dan información, pero reflejan un malestar crónico, ya que se debe a situaciones que han ocurrido en el pasado, que uno «arrastra» al presente y dejan de ser sanas.

64. ¿Qué son las emociones secundarias?

Son aquellas que sentimos y expresamos para ocultar una emoción primaria, una emoción más verdadera, con el objetivo de protegernos. A menudo esconden lo que estamos sintiendo en lo más profundo. Hay veces que no queremos mostrar nuestros miedos a otras personas y los «enmascaramos» con el enfado. Esta última sería la emoción secundaria, aunque lo que sentimos verdaderamente es miedo, que sería la emoción primaria.

Al usar esta estrategia, lo hacemos de forma preventiva, para no mostrarnos realmente como somos, o por una baja educación emocional o porque lo hemos aprendido de otros, que es la mejor estrategia, pero, en la mayoría de las ocasiones, no es una buena estrategia emocional.



Inteligencia emocional

>>>

65. ¿Como sé si soy emocionalmente competente?

Pues siendo honesto contigo mismo y viendo si cumples los siguientes requisitos:

- Eres capaz de expresar tus emociones y las necesidades que tienes.
- Te sientes protagonista activo y directo de tu vida. Te sientes capaz en tu entorno.
- Te movilizas hacia la consecución de tus metas y de las cosas que te hacen disfrutar de la vida, sin buscar excusas o justificaciones para «movertte».
- Consideras que los acontecimientos que te suceden en la vida son retos que te movilizan para afrontarlos.
- Sientes con profundidad alegrías y penas.
- Te consideras una persona creadora de posibilidades.

66. ¿La inteligencia emocional soluciona problemas?

A lo largo de nuestro día a día y de nuestra vida, nos enfrentamos a problemas cotidianos de mayor o menor gravedad que debemos afrontar. Se sabe que las personas que gestionan mejor sus emociones afrontan los problemas de manera más eficaz y hacen que sus trayectorias profesionales y personales sean más exitosas

Para afrontar de forma emocionalmente inteligente los problemas, tenemos que saber qué emoción despierta en nosotros dicho problema (ver tabla), y darnos lo que necesitamos y poder así dominar la emoción, no que esta nos domine ya que, si nos domina la emoción, resultará más complejo resolver el problema.

Si nos produce miedo el problema, necesitaremos obtener lo que sea necesario para lograr más

seguridad y no sentirnos desbordados o inseguros con el problema, ya que cuanto más seguridad adquiera, menos intensidad y relevancia tiene el miedo y el problema.

Si el problema nos produce enfado, tendremos que darnos cuenta de por qué nos sentimos amenazados o «quién o qué» se ha «pasado de la raya», para poder entender la situación. No hay olvidar que, cuando «algo o alguien» nos enfada, damos el poder a ese «algo o alguien» para que nos enfade y haga sentirnos así.

Si un problema nos produce tristeza, hay que analizar qué hemos perdido de la situación y buscar alternativas, para compensar, sustituir o restablecer dicha pérdida.

67. ¿Hay que trabajar la inteligencia emocional en las personas mayores?

Trabajar la inteligencia emocional es muy importante a cualquier edad, y en las personas mayores tiene una importancia mayor, por los cambios asociados en esas edades. Cuando envejecemos, se producen cambios que afectan también a la gestión emocional:

- Parece ser que, al envejecer, tendemos a tener dificultades en reconocer emociones como la tristeza y el miedo.
- Nos cuesta más integrar la emoción con la razón y buscarle un significado mayor a esa información emocional.
- Aunque se tengan más estrategias de regulación y reparación emocional (la experiencia es un grado), lo normal es que sean estrategias pasivas, y eso no es tan eficaz ni beneficioso como otras estrategias activas que se pueden aprender.

100 preguntas sobre psicología

- Se experimentan menos situaciones de «explosiones» de ira que en otras edades.

68. ¿Es importante la inteligencia emocional durante la jubilación?

En la mayoría de las ocasiones, jubilarse es sinónimo de oportunidades, satisfacción y alegría, pero, en algunos casos, el no tener el día marcado laboralmente, por horas establecidas, y disponer de mucho tiempo libre hace que las personas se entristezcan, se estresen y sufran durante ese periodo un desajuste o desequilibrio emocional importante.

Hay algunos factores que ayudan a una mala adaptación a la jubilación:

- ✓ Actitud negativa ante los cambios y/o expectativas inadecuadas.
- ✓ Que se junte la jubilación con problemas de salud, económicos, mala relación de pareja, mala relación con los hijos, personas dependientes a su cargo, etcétera.
- ✓ La jubilación se produce de forma forzosa o no esperada ni anticipada.
- ✓ Bajo apoyo social o pérdida/reducción de las relaciones sociales por jubilarse.
- ✓ Poca actividad y falta de tareas para ocupar el tiempo.
- ✓ Estar viudo, soltero o divorciado. Parece ser que las personas casadas se adaptan mejor.

Para afrontarlo positivamente, lo ideal es:

- Tener la jubilación planificada, incluso durante el periodo laboral previo, empezar a hacer actividades;
- Mantener una buena salud física y psicológica;
- Tener un envejecimiento activo y saludable;
- Rodearse de personas que nos quieran y nos aporten;

- Crear actividades de ámbitos que nos enriquezcan o nos entretengan
- Realizar sueños «aparcados» por el trabajo y que no teníamos tiempo para realizar;
- Aprender cosas nuevas, ya que nos ayuda a crecer y mejorar la autoestima;
- Creer en el amor: si se tiene pareja, momentos para disfrutar juntos; si no se tiene, para conocer y volver a compartir momentos...; el amor vive en nosotros.

La jubilación no es el final de nada, sino el inicio de un mundo diferente al que vivíamos, pero abierto a nuevas oportunidades por descubrir y disfrutar.

69. ¿Y en las relaciones familiares?

En las relaciones con los demás, y en particular con nuestros familiares, es muy importante la inteligencia emocional, pero especialmente el área que hemos denominado anteriormente «inteligencia interpersonal».

Al ser personas que nos importan mucho, debemos mejorar en la escucha y en la comunicación, ya que por la confianza y el amor que nos tienen a veces les puede costar contarnos cosas relevantes; de ahí que la empatía sea un factor tan importante.

Al ser personas tan cercanas y con las que compartimos muchos espacios, los límites pueden ser muy finos, y se producen momentos de tensión y enfado, ya que la convivencia o la «familiaridad» hace que nos tomemos libertades que al otro miembro de la familia le puede afectar

En las relaciones familiares, la emoción que más debe prevalecer es la alegría, ya que son personas a las que queremos y con las que disfrutamos haciendo cosas agradables juntos.



Inteligencia emocional

>>>

70. ¿Qué consejos debo seguir para mejorar mis niveles emocionales?

La información que nos da las emociones son muy relevantes si las «escuchamos» con sencillez, pero con determinación. La emoción nos moviliza (nos hace sentir) para que luego la «razón» se mueva en la dirección adecuada con la información que hemos obtenido.

- ✓ Observa tus emociones y tus reacciones emocionales a lo largo del día: refléjalo en un pequeño diario emocional, para conocerte mejor.
- ✓ Presta atención a tu cuerpo: somatizamos mucho cuando nos emocionamos y hay una conexión directa entre las emociones y el cuerpo. ¡Sé consciente de ello!
- ✓ Date cuenta cómo tus emociones y comportamiento están relacionados: nos acostumbramos, de forma casi automática, a que, cada vez que sentimos miedo, tristeza, enfado..., reaccionamos o hacemos una acción concreta. ¡Obsérvate!
- ✓ Evita juzgar tus emociones: no son las «enemigas», solo están ahí para que las escuchemos y nos den información para nuestro beneficio.
- ✓ Encuentra «patrones emocionales» en tu historia vital emocional: te puede informar en la manera en que te relacionas con el mundo.

- ✓ Practica cambios en la toma de decisiones: cuando uno siente una emoción, según el patrón que uno ha construido a lo largo de su vida, reacciona de una manera particular y, tras esa emoción, uno puede decidir hacer otra cosa diferente y constructiva y ponerse a prueba para ver qué pasa.
- ✓ Ser flexible y adaptativo a los cambios: la vida conlleva cambios frecuentes; tener la mente abierta hará que nuestra intensidad emocional sea menor y gestionaremos mejor las emociones y los cambios frecuentes que tiene la vida.
- ✓ Sé empático con las personas que te rodean: aunque las emociones nos den informaciones parecidas para la mayoría de nosotros, no todos reaccionamos igual ante las mismas circunstancias, ni ante una misma situación sentimos idéntica emoción, porque no todos necesitamos lo mismo ante una misma situación que nos emociona.
- ✓ Observa el efecto que tú tienes sobre los que te rodean: tu presencia puede generar a otras personas situaciones concretas y repetitivas; si somos conscientes de ello, y si modificamos algo de nosotros al acercarnos a esas personas, es posible que modifiquemos también lo que hacemos sentir o provocamos sentir, si eso no es constructivo o agradable.
- ✓ Autenticidad y asertividad: ser uno mismo en su plenitud, aceptando tus defectos (intentando mejorarlos) y queriendo nuestras virtudes, respetando a los demás, pero sin olvidarnos de que los más importantes somos nosotros mismos. Buscar las mejores opciones para ser feliz y no hacer tantas cosas por «obligación».



100 preguntas sobre psicología

Resiliencia

Texto: **Manuel Nevado y Montse Pérez**

71. ¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es una rama englobada dentro de la psicología positiva. Viene a trabajar las fortalezas del ser humano como fuente del crecimiento individual, aprender desde los pozos, desde el interior de uno mismo para poder evolucionar, descubriendo el potencial innato para crecer y desarrollarse. Por lo tanto, es la capacidad que el ser humano tiene para hacer frente y asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Supone la capacidad de adaptación a las dificultades de la vida. Se trata, por consiguiente, de que, a pesar de las adversidades que conlleva el proceso de vivir y del envejecimiento, se pueda mirar al futuro con optimismo sobre la base de nuestras fortalezas personales. Las personas resilientes desarrollan tres características principales: compromiso, control y reto.

72. ¿Qué campos trabaja la resiliencia?

La resiliencia incluye factores innatos (cierta tolerancia a la frustración), pero, como veremos posteriormente, también puede ser adquirida y/o desarrollada a partir de la incorporación en el repertorio personal de nuevas rutinas de pensamiento y nuevos repertorios de conductas. Estos aprendizajes facilitarán afrontar más eficazmente los inevitables cambios vitales, fortaleciéndonos tras ellos y creciendo como personas.

Las personas positivas y vitales encaran mejor acontecimientos traumáticos, como la muerte o la

enfermedad de un familiar o un ser querido. Se sobreponen mejor y adquieren nuevos conocimientos tras la experiencia, para afrontar más eficazmente situaciones similares en el futuro.

Esta capacidad de hacer frente a las experiencias traumáticas, e incluso obtener beneficios de ellas, permite sacar lo mejor de uno mismo en conceptos adversos. Se trata de construir desde la adversidad, de crecer con las crisis y de desarrollarnos como seres humanos, aprovechando lo mejor que tenemos en nosotros mismos: nuestra capacidad de aprender en momentos críticos.

73. ¿Para que me sirve trabajar la resiliencia?

La resiliencia permite trabajar los factores individuales de la personalidad, trabajar las fortalezas individuales para favorecer el desarrollo personal y mejorar la autoestima personal desde cuatro categorías:

- **Lo que tengo.** Apoyos externos de familiares y amigos modelos de conducta o servicios institucionales de protección social. Personas alrededor en las que confío y que me quieren incondicionalmente, me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros, me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder. Quieren que aprenda a desenvolverme solo y me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.
- **Lo que soy.** Apoyos internos extraídos de los elementos positivos de nuestro carácter,

>>>

Resiliencia



nuestras fortalezas y experiencia; por ejemplo: la serenidad, el ánimo, la responsabilidad, el humor o el altruismo. Soy alguien por el que otros sienten aprecio y cariño, feliz cuando hago algo bueno por otros, cuando demuestro afecto y cuando soy respetuoso conmigo mismo y los demás.

- **Lo que puedo ser.** Esto es la habilidad para interactuar con los demás y resolver problemas comunes. Puedo gestionar impulsos, comunicar lo que me inquieta y buscar soluciones, así como pedir ayuda.
- **Lo que estoy.** Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Estoy seguro de que todo saldrá bien.

74. ¿Cuáles son los pilares de la resiliencia?

La resiliencia se fundamenta en tres pilares fundamentales que serían los siguientes:

La capacidad de juego. No tomarse las cosas tan a pecho como para que el temor impida hallar las salidas. Y en esto el sentido del humor, el «mirar las cosas como desde el revés permite tomar distancia de los conflictos. La creatividad, la multiplicación de los intereses personales, los juegos de la imaginación relegan esas causas de alarma a su justo lugar, relativizarlas para no deprimirse».

La capacidad de encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza. Para ello es fundamental tener, al menos, a alguien en quien depositar los afectos, admiración, qué sirva como guía y estímulo. Es lo que en el lenguaje común de los grupos de resiliencia se conoce como «engancharse». Esto, que, naturalmente, viene a veces con el modo de ser de la persona, puede ser estimulado por educadores y terapeutas. Son esenciales, asi-

mismo, las llamadas «redes de sostén» o de «contención», vínculos que enriquecen e impiden que la persona se sienta en una intemperie vital. Amigos, un maestro, una comunidad, los grupos de resiliencia obran con apoyo y estímulo permanentes.

El auto sostén. Se puede resumir como un mensaje que la persona elabora para sí misma. «Yo sé que esto se me va a pasar», se dice ante un mal trance. O sea: «Me quiero, confío en mí, me puedo sostener en la vida».

75. ¿Qué importancia tiene la resiliencia en las personas mayores?

El paso de los años va haciendo poco a poco al ser humano una persona resiliente. Son tantas las situaciones vividas, tantas las pérdidas trabajadas y superadas a nivel individual, personal, social, laboral y familiar, que hace ineludible el hecho de que vejez y resiliencia vayan unidas. En la etapa de la vejez cobra especial importancia por ser un periodo en el que se suelen presentar diversos eventos críticos y altamente estresantes como jubilación, nido vacío, duelos de seres queridos, vulnerabilidad física, cambio de rol..., que conlleva la necesidad de trabajar desde las fortalezas y ser capaz de adaptarse a estas situaciones sin mostrar un decremento en el bienestar o en la satisfacción con la vida.

76. ¿Qué relación hay entre resiliencia y duelo?

Desde la más tierna infancia hasta la vejez, el ser humano ha de sufrir y vivir situaciones de duelo. Se entiende por duelo toda aquella sensación de pérdida sin posibilidad de recuperación, y engloba situaciones de pérdidas afectivas, sentimentales,

100 preguntas sobre psicología

fallecimientos, materiales, sueños y esperanzas rotas, aquello que nunca se ha tenido, pero siempre se ha añorado, y las pérdidas producidas por la vejez la enfermedad y la muerte.

Por todo ello, el duelo es una crisis vital importantísima y se caracteriza fundamentalmente por tambalear las bases que sustentan la vida interior de la persona. Para superar estos procesos, hay que revisar nuestros esquemas vitales (es decir, la forma en que entendemos la vida y el mundo) y adaptarnos a la nueva situación, al futuro que viene.

Esto permite que, una vez el dolor haya disminuido, el doliente pueda reordenar sus valores, observar su vida, sus relaciones y a sí mismo. A partir de ahí comienza un trabajo interno encaminado a responder a una pregunta que marcará el camino del trabajo personal: «¿Cómo quiero vivir mi vida a partir de ahora?».

En estudios recientes en los que se entrevista a personas que han elaborado su duelo, casi todos los entrevistados explican que «se sienten mucho más cercanos al dolor de los demás, más empáticos y más humanos». El hecho de haber estado en contacto con el dolor más profundo y haberlo elaborado nos hace más sensibles al de los demás.

Por esta razón, cuando las personas sienten que han curado una herida emocional muy profunda relacionada con una pérdida o un trauma, a menudo desarrollan la necesidad de hacer algo por los demás. En este sentido, «el agradecimiento y la ayuda al otro que sufren les permiten dar un sentido a su dolor» y, por tanto, redundan en una sanación más integral y profunda que lleva al fortalecimiento de la persona tras la experiencia de sufrimiento intenso.

77. ¿Qué es una fortaleza?

Podríamos describir una fortaleza como una característica de la psicología humana que se desarrolla desde la infancia, se condiciona con elementos ambientales y se mantiene como rasgo a lo largo de nuestra vida. A veces las personas tienen que trabajar para poder descubrir sus fortalezas y fomentarlas, dado que, en numerosas ocasiones, se mantienen ocultas o desconocidas por presiones sociales, ambientales o familiares.

Martin Seligman estableció 24 fortalezas en el ser humano, agrupadas en seis categorías diferentes, y, para poder medirlas, desarrolló el cuestionario VIA. Seligman señalaba que cualquier ser humano tiene al menos una de cada categoría. Las categorías serían las siguientes:

- ✓ **Grupo 1. Sabiduría y conocimiento.** En este apartado se señalan aquellas fortalezas relacionadas con la razón, el saber, la abstracción y el rendimiento cognitivo, claves para el buen desarrollo personal y humano. Se englobarían fortalezas como creatividad, curiosidad, apertura mental o el deseo de aprender.
- ✓ **Grupo 2: Coraje.** Hace referencia a las fortalezas basadas en los campos emocionales que implican la consecución de objetivos y metas ante situaciones de dificultad, externa o interna. En esta categoría se incluirían fortalezas como la valentía, la persistencia, la integridad o la vitalidad
- ✓ **Grupo 3 Humanidad.** La humanidad es uno de los valores clave; al fin y al cabo somos seres humanos con sus defectos y sus virtudes. Las fortalezas englobadas en esta área serían la capacidad de cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás. Está presente en la creación



Resiliencia



de relaciones. Estarían incluidas capacidades como el amor, la amabilidad o la inteligencia social

- ✓ **Grupo 4. Justicia.** Uno de los valores universales, siempre cuestionado, pero necesario para valorar comportamientos, actos y ponderar en las consecuencias de los mismos para una vida en comunidad saludable. Decidir de forma objetiva derechos y deberes hacia los demás, desde la ética y la moral. Dentro de esta categoría estaría la capacidad de vivir en ciudadanía, la justicia o el liderazgo
- ✓ **Grupo 5. Moderación.** Fortalezas que nos protegen de los excesos. Hacen referencia a moderar comportamientos desde el juicio. A través del perdón, de la humildad, la prudencia y el autocontrol
- ✓ **Grupo 6. Trascendencia.** Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y dotan de significado la vida. Nos ayudan a conectar con lo que nos rodea y nos provee de un sentido más profundo de propósito en la vida. Se incluirían el aprecio de la belleza, la gratitud, la esperanza, el sentido del humor o la espiritualidad

78. ¿Cuáles son las características de las personas resilientes?

- Empleo de estrategias de convivencia, como adopción de buenas decisiones, control de impulsos y resolución de problemas.
- Utilización de una comunicación asertiva, defendiendo sus derechos y respetando los de los otros. Ser capaces de decir no y hacer peticiones de lo que se quiere.

- Control interno. Capacidad para gestionar las emociones, sobre todo ante la adversidad y permanecer centrados en situaciones de crisis.
- Visión positiva del futuro personal. Tener un optimismo realista. Es decir, pensar que las cosas pueden ir bien, tener una visión positiva del futuro y pensar que es posible controlar el curso de la vida, pero sin dejarse llevar por la irrealidad o las fantasías.
- Capacidad para el aprendizaje y conexión de este. Capacidad para identificar de manera precisa las causas de los problemas para impedir que vuelvan a repetirse en el futuro.
- Comprensión de sí mismo. Considerarnos competentes y confiar en nuestras propias capacidades.
- Creatividad. Capaces de recomponer y reconstruir. Ser capaces de buscar nuevas oportunidades, retos y relaciones para lograr más éxito y satisfacción en la vida.
- Empatía. Es decir, tienen una buena capacidad para leer las emociones de los demás y conectar con ellas.
- Sentido del humor. Ser capaces de relativizar sin dejar de dar importancia.

Valores, seguir un para qué, ser capaces de dar un sentido a lo que ocurre

79. ¿Cómo influye la resiliencia en los cuidadores?

La mayor parte de las personas tienen en su entorno familiar y social las condiciones de protección y los modelos que necesitan para desarrollarse de forma resiliente. Si esto no se da, el desarrollo evolutivo se ve afectado, así como la competencia, adaptación social y afrontamiento de situaciones adversas.

100 preguntas sobre psicología

Para fomentar la resiliencia en este ámbito podemos dar los siguientes pasos:

- Encontrar en nuestro entorno un espacio de libertad, seguridad y creatividad que nos permita desarrollar actitudes resilientes frente a situaciones adversas.
- Potenciar la escucha activa y el trabajo en empatía.
- Marcar límites claros con expectativas altas respetando tiempos y formas de cada individuales.

Es importante conocer la realidad, tener la información necesaria y honesta de a qué nos enfrentamos. Las respuestas sinceras permiten el desarrollo de la tolerancia.

Tener un entorno confiable al que dirigir las respuestas y que fomente independencia y autonomía.

80. ¿Qué consejos hay que seguir para trabajar la resiliencia?

Los consejos para trabajar la resiliencia se basan en los derechos que todos y cada uno de nosotros tenemos en nuestra vida para tratar de ser y de potenciar esta resiliencia. Algunos de estos derechos serían los siguientes:

1. A ser tratados con dignidad y respeto y poder quejarnos ante injusticias.
2. A equivocarnos y ser responsables de nuestros propios errores.
3. A tener nuestras propias opiniones, necesidades, tan importantes como las de los otros, y nuestros propios valores.
4. A experimentar y expresar nuestro pensamiento propio, así como a ser nuestros únicos jueces. No responsabilizarnos ante los problemas ajenos.

5. A cambiar de opinión, idea o línea de acción.
6. A detenernos a pensar antes de actuar. No anticiparse a las necesidades y deseos de los otros ni estar pendientes de su buena voluntad.
7. A pedir lo que queramos. A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer. A ser independientes.
8. A decidir qué hacer con lo que es nuestro, con nuestro propio cuerpo y nuestro tiempo. Rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
9. A sentir y expresar el dolor.
10. A ignorar los consejos y no justificarnos ante los demás.

>>>



Introspección

81. ¿Por qué es importante la introspección?

La sociedad actual se encuentra inmersa en la rapidez, la velocidad, el cambio, las prisas y la inmediatez. Esto aumenta la probabilidad de que las personas reaccionen de forma impulsiva, sin prestar atención, ni reflexionar, ni cuestionarse por cómo y por qué surgen sus pensamientos, emociones, toman determinadas decisiones y sin vivir plenamente, ni disfrutar de sus experiencias. De ahí surge la importancia de la introspección como la capacidad para analizar, observar, prestar atención y conectar con nuestro mundo interno, privado, individual y personal, subjetivo y profundo. Nos permite conocernos a nosotros mismos, «crecer», realizarnos, tomar conciencia, profundizar, reflexionar, cuestionar nuestros pensamientos, emociones, conductas, así como nuestras motivaciones, intereses y valores. Y es fundamental tanto para tener una visión amplia, flexible, holística e integral, como para nuestro bienestar. Se trata de un fenómeno complejo y multidimensional y, en palabras, de Jung: «quien mira hacia fuera, sueña; quien mira hacia dentro, despierta».

82. ¿La introspección es un área de cambio?

La conciencia «focalizada o atenta» sobre nuestros procesos y contenidos mentales es el primer paso para cambiar, para comprometernos con el cambio. Es la persona quien debe estar dispuesta a mejorar en su vida, es la persona consciente de sus circunstancias, del aquí y del ahora, la que tiene el poder del cambio, es la persona comprometida en sus acciones guiada por sus valores personales quien toma las decisiones de qué cosas convie-

Texto: **Manuel Nevado Rey y Elena de Andrés Jiménez**

ne cambiar, cuáles otras conviene que sigan tal y como están, y cuáles no están en su mano cambiar. En la conocida oración de la serenidad, popularizada por los Alcohólicos Anónimos, se refleja perfectamente esta idea de introspección como área de cambio: «Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia».

83. ¿Cuáles son las claves para la introspección?

La sociedad actual nos exige ser «multitarea». Es decir, ser capaces de hacer diferentes cosas al mismo tiempo, y eso, en sí mismo, es un obstáculo para la introspección. Esta conlleva un proceso complejo, para el cual es imprescindible (y necesario) un buen entrenamiento si se pretende obtener un resultado provechoso.

La introspección requiere organizarse y planificar el tiempo: entraña silencio, concentración, pararse, prestar atención, escucharse, tomar conciencia, ampliar la perspectiva, evitar la precipitación, los impulsos y automatismos. A partir de ahí se inicia el proceso de reflexión profunda, un cuestionamiento permanente sobre lo que pensamos, sentimos, hacemos, valoramos, en el que buscamos las respuestas en nuestro interior, no en el exterior. Esto favorece el autoconocimiento, el respeto y la aceptación de cómo somos; pero, además, ayuda a movilizarse hacia el cambio («conocer para actuar»), aunque para ello son necesarias la honestidad y sinceridad con uno mismo. No hay que tenerle miedo a descubrir algún aspecto reprimido, desatendido o ignorado. Lo importante es detectarlo, ya que esto nos permitirá cuestio-

100 preguntas sobre psicología

narlo, analizarlo y utilizar las herramientas necesarias para aceptarlo o modificarlo (si es preciso). No todo lo que aprendemos es bueno: a veces debemos desaprender para volver a aprender. Somos proactivos, cada uno de nosotros es responsable de sus pensamientos, emociones, conductas, valores, motivaciones, etc., y podemos establecer si son adecuadas o no (a partir de las consecuencias derivadas), teniendo capacidad para producir cambios en ellas. Esto nos permite progresar, crecer, mejorar y desarrollarnos personalmente, dejar de preocuparnos y ocuparnos en buscar soluciones.

84. ¿Qué relación hay entre introspección y perdón?

Cuando las personas perdonan, sus motivaciones básicas o tendencias de acción con respecto al transgresor son más positivas (por ejemplo, benévolas, amables, generosas) y menos negativas (por ejemplo, vengativas, evitadoras). Dado que los intentos de perdonar puede que no siempre nazcan de intereses puramente altruistas, es importante una visión del perdón que la distinga de pseudo-perdones. En este sentido, es importante no confundir perdonar con sufrir, negar, ignorar, minimizar, tolerar, condonar, excusar, olvidar la ofensa, o suprimir emociones al respecto.

Para perdonar hay que hacer introspección, ser plenamente consciente de la ofensa recibida. De hecho, el primer paso del proceso de perdón consiste en que las personas recuerden el dolor que experimentaron y las emociones asociadas con ella. Perdonar no es olvidar, ya que, si se olvida la ofensa, no se necesita perdonarla porque ya no te acuerdas de lo que ocurrió.

Solo quienes en un proceso de introspección recuerdan la ofensa pueden avanzar en el proceso de

perdón y trabajar primero para empatizar con su agresor y a continuación explorar la idea de que el «per-DON» puede ser un don altruista (un regalo) al ofensor.

85. Cuando repasamos nuestra vida, ¿hacemos introspección?

Cuando repasamos nuestras vidas hacemos balance de lo bueno y malo, haciendo especialmente hincapié en los valores que han dirigido nuestras acciones. Los valores se refieren a los patrones de actividad en curso que se construyen activa y dinámicamente y se encuentran en evolución. Los valores se distinguen de las metas u objetivos. ¿Por qué? Porque los valores no pueden ser alcanzados completamente, quedando siempre algo por conseguir, mientras que las metas son fines alcanzables a través de objetivos y acciones. Por ejemplo, aprender a tocar un instrumento musical es un objetivo o meta alcanzable; sin embargo, desarrollar mi creatividad, mi sentido de la música y, en general, mi capacidad para el arte son valores para toda la vida, nunca alcanzables completamente. Uno puede seguir persiguiendo estos valores independientemente de los logros alcanzados. Los valores son, pues, más parecidos a las direcciones en las que se viaja que a los destinos a los que llegamos.

Existe una dimensión esencial del repaso de vida que tiene que ver con la aceptación nosotros mismos. Es decir, no solo tenemos que aceptar los acontecimientos vitales y a los demás, sino también a nosotros mismos. Y, pese a lo que pueda pensarse, la auto-aceptación resulta igual de difícil o más, pues generalmente tenemos dos varas de medir: una más ancha para los demás y otra más estrecha para con nosotros mismos. Con nosotros



Introspección

>>>

solemos ser más severos, más inmisericordes, más intolerantes, al juzgar nuestros errores y equivocaciones, que juzgando a los demás. Tal es así, que uno de los ejercicios que los psicólogos proponen habitualmente para desbloquear pensamientos desadaptativos es pensar qué le diríamos a nuestro mejor amigo o a una persona a la que queremos si tuviese esos mismos pensamientos.

86. ¿Cómo se desarrolla la introspección en las personas mayores?

La teoría psicosocial de Erikson plantea la existencia de una serie de crisis por las que atraviesa el ser humano en distintos momentos de la vida y que, dependiendo del modo en que estas crisis vitales

son resueltas, el sujeto crecería o se estancaría. El logro a alcanzar en las personas mayores es la integridad del yo, lo cual implica la aceptación del yo y del ciclo vital, y cuyo alcance permitiría adquirir la cualidad de la sabiduría.

La autoaceptación implica tener actitudes positivas hacia uno mismo, es decir, el conocimiento y la aceptación de los distintos componentes que integran el yo, incluyendo tanto los aspectos positivos como los negativos. La integridad en las personas mayores tiene lugar cuando están presentes niveles elevados de autoaceptación, al tiempo que se reconoce la responsabilidad que se tiene sobre la propia vida. En contraste, personas con poca autoaceptación se caracterizan por sentirse más insatisfechas consigo mismas, mostrar una mayor desaprobación del pasado y un mayor deseo de ser diferentes. Hace falta una gran introspección para ser conscientes de que «nunca somos lo que deberíamos ser, ni somos aun lo que seremos. Lo malo es que tampoco somos lo que fuimos».

La meta característica de la vejez es la integridad, definida no solo como la aceptación del propio ciclo de vida, sino también de la aceptación de las personas que han sido importantes y de la vida como tal.

87. ¿Cómo influye la introspección en los cuidadores?

Cuidar de nuestros familiares cuando los cuidados son demasiado largos, frecuentes o intensos no resulta nada sencillo; se sufre sobrecarga emocional y física, y esto repercute en el cuidado del familiar mayor.

Para cuidar bien, conviene que el cuidador se encuentre suficientemente tranquilo, tome deci-



100 preguntas sobre psicología

siones ponderadas, sea flexible en la búsqueda de soluciones a unos problemas siempre cambiantes en el mayor, busque ayuda cuando la necesita de otros familiares o de profesionales, reconozca sus límites, acepte las cosas que no puede cambiar, se comprometa con aquellas otras que pueden ser cambiadas..., y busque el sentido de cuidar a un ser querido mayor dependiente en sus valores y metas personales. Para todo lo anterior, es esencial el sentido de introspección en el que se analiza el aquí y ahora de cada cuidador, sin negar o enmascarar la propia realidad.

88. ¿Afecta la introspección en el optimismo?

Las emociones que sentimos y experimentamos influyen en la focalización de nuestra atención y en nuestra visualización o interpretación de la realidad. De esta manera, las emociones positivas se asocian con una mayor apertura mental, con una forma de pensar más flexible, creativa, integral, diversa, generadora de alternativas y están relacionadas con una mejor adaptación a la adversidad y dificultades, capacidad para afrontarlas con éxito, reponerse e incluso salir fortalecido.

El optimismo hace referencia a la creencia de que se lograrán resultados positivos en el futuro, y supone una actitud favorable y realista hacia el futuro. Esto no significa que se crea que la vida es de «color de rosa» y/o que no estén presentes en nuestra vida las dificultades o los obstáculos. No se trata de un optimismo ilusorio, sino de un optimismo inteligente, en el que los eventos que experimentamos se interpretan no como problemas, sino como retos, oportunidades y desafíos que provocarán, por un lado, que pongamos en marcha nuestras estrategias y habilidades y, por otro, que

aprendamos y desarrollemos los recursos necesarios para encontrar la mejor solución posible. Para conseguir esto, nos puede ayudar la introspección, la reflexión, fundamentales para mantener nuestro equilibrio emocional y personal, especialmente ante las dificultades, adversidades, que nos puede llevar a un cambio de actitud y de enfoque, de manera que se deje a un lado el modelo de déficit (de lo que no tenemos, de lo que nos falta) para pasar a un modelo de ganancias (de posibilidades, lo que puedo aportar, lo que puedo aprender y hacer). Es decir, se trata de conseguir «la serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, el coraje y valor para cambiar lo que sí puedo y la sabiduría para distinguir entre los dos».

Este optimismo tiene consecuencias positivas sobre el estado de ánimo, autoconocimiento, autoeficacia, esperanza, perseverancia, tenacidad pese a los obstáculos, logro, búsqueda de soluciones alternativas, tolerancia a la frustración, satisfacción, salud y bienestar.

89. ¿Es bueno salir de nuestras zonas de confort?

Es importante estar dispuesto para el cambio. Cambiar es: no conformarse, no resignarse, abandonar ciertos puntos de referencia o hábitos que nos han dado un cierto confort, pero que, a veces, nos impiden avanzar. Para ello, es fundamental preguntarse si queremos y estamos dispuestos a salir de nuestra zona de confort. Es cierto que, cuando nos encontramos fuera de ella, donde se encuentran nuestro conocimiento, habilidades, hábitos, costumbres, automatismos, conformismo y actitudes, podemos sentirnos más vulnerables, incómodos, tensos, nerviosos, con incertidumbre... Esto se debe a diferentes razones: miedo a



Introspección



lo desconocido, escepticismo, falta de motivación, falta de confianza, pensar que es imposible, falta de recursos y/o capacidad, no percibir que el cambio es necesario o no percibir los beneficios del cambio. Pero lo cierto es que salir de ahí, aunque nos suponga un esfuerzo, nos permite aprender, crecer, progresar, renovar, desarrollarnos, ampliar perspectivas y generar alternativas diferentes e innovadoras. Para ello es muy importante ser proactivo (ocuparse) y no pasivo (evitar preocuparse), pensar que hay cosas que nosotros podemos hacer, perseverar ante los obstáculos, regular o gestionar nuestras emociones, poner el foco en los beneficios del cambio, reflexionar sobre las consecuencias de las rutinas y sobre el plan de acción, creando la situación propicia para el mismo, imaginar y visualizar el cambio antes de probarlo.

90. ¿Qué consejos hay que seguir para trabajar la introspección?

Los consejos podrían resumirse en:

- ✓ Ser capaz de pararse a pensar, de prestar atención y reflexionar conscientemente, tomar conciencia, debatir con serenidad (buena gestión de las emociones) sobre lo que pensamos, sentimos, valoramos, queremos, hacemos, etc. Todo ello sin necesidad de hacer juicios de valor, sino con el objetivo de ser honestos y coherentes y tener un mayor conocimiento de nosotros mismos, tanto de las fortalezas como de las resistencias o debilidades. Ser consciente de ellas servirá para nuestro progreso y crecimiento.
- ✓ Dejar los automatismos, lo rutinario, lo previsible e imbuirse en el proceso del cuestionamiento permanente sin prejuicios.

- ✓ Ser flexible, realista y abrirse a nuevas posibilidades creativas, innovadoras y diversas.
- ✓ Ser proactivo, tener iniciativa, siendo el protagonista principal de nuestra vida.
- ✓ Aceptar, sin afligirse, que los obstáculos forman parte de nuestra vida o que hay eventos que no se puede cambiar.
- ✓ Interpretar los errores y los eventos que experimentamos como desafíos, como retos, oportunidades de aprendizaje (de mejora). Y ser capaz de desdramatizarlos y sacar lo mejor de ellos y de nosotros mismos.
- ✓ Establecer expectativas, metas y objetivos significativos, realistas y alcanzables. Una meta puede descomponerse en pequeñas submetas específicas, razonables y asequibles a corto plazo, de manera que eso refuerza la motivación hacia la consecución de la meta final, fortalece la autoeficacia y la valoración de uno mismo.
- ✓ Poner el foco en el momento presente, concentrarse en lo que se hace en cada momento y disfrutar de ello, para poder sacarle el mayor partido posible. Esto también tiene como consecuencia la aparición de emociones positivas.
- ✓ Salir de la zona de confort, no tener miedo. Puede costarnos, pero superar los límites que pensábamos que teníamos tiene consecuencias positivas y gratificantes, anima a buscar alternativas, a tolerar la frustración y a no desanimarse con los obstáculos del camino.
- ✓ Cambiar es posible si tenemos claros los objetivos, nos conocemos, nos sentimos capaces del cambio, establecemos los pasos necesarios para realizarlo, nos comprometemos, lo visualizamos como un desafío realista (y alcanzable) y lo ponemos en marcha.

100 preguntas sobre psicología

Conclusiones

Texto: **Manuel Nevado y Guillermo Fouce**

I. Clave para mejorar el envejecimiento activo

Hace unos meses, la Unión Democrática de Pensionistas (UDP) inicio una campaña con el eslogan «Envejecer es inevitable, cómo lo hagas está en tu mano». Para poder enfocar el envejecimiento de la mejor manera posible, no cabe otra opción que hacerlo de una manera optimista y positiva, intentando ser cada día mas consciente de las fortalezas individuales que todos nosotros tenemos, intentar en la medida de lo posible trabaja potenciar algunos de los siguientes conceptos:

A) Liderazgo activo. Los mayores son los motores del cambio del futuro. Todo lo que se luche ahora por los derechos y mejoras de su calidad de vida será algo de lo que podrán beneficiarse las siguientes generaciones, dado que caminamos hacia una sociedad más envejecida día tras día.

B) Estar abiertos al aprendizaje. La apertura a la experiencia y al aprendizaje es otra de las claves, evitar en todo momento el rol pasivo que determinadas capas de la sociedad quiere imponer. Se aprende a lo largo de toda la vida, y esto ayuda a mejorar «las capacidades per-



Conclusiones



sonales y profesionales» y a que «la persona siga aportando de forma activa y productiva» a su entorno.

C) Participar en tareas de voluntariado. Se trata de aportar experiencia y sabiduría al servicio de jóvenes a quienes asesorar en sus negocios, ayudar a otras personas mayores, acompañar en residencias y participar en otro sinfín de actividades.

D) Realizar ejercicio físico. Un envejecimiento saludable requiere practicar actividad física de manera habitual. Es necesario que todos los días las personas mayores se muevan.

Un paseo, una clase de gimnasia de mantenimiento, un tiempo en la piscina, una vuelta en bicicleta... El ejercicio físico es bueno para los huesos, los músculos y para el organismo en general, incluso, para un buen estado psicológico. Por el contrario, el sedentarismo favorece el desarrollo de enfermedades que, en algunos casos, se convierten en crónicas.

2. Clave para mejorar el optimismo

Ver solo los aspectos negativos de cualquier situación puede causar que pierdas oportunidades en la vida. Conviene, por lo tanto, afrontar los problemas y tomar medidas para mejorar tus relaciones, así como mejorar tu calidad de vida. Alguno de los pasos para intentar ser más optimista serían los siguientes:

- Ver la vida con percepción de realidad, evitando tener la sensación de victimismo hacia nosotros mismos, dejar al lado la suposición de que el mundo está contra ti. Somos responsables de nuestras emociones y de lo que hacemos con ellas.
- Antes que nada cambia tu mentalidad. Solo si tienes un verdadero deseo de lograr lo que te propones, y si realmente crees en ti mismo, tendrás éxito y podrás ser y trabajar el pensamiento positivo.
- Eres dueño de tu vida y de tus decisiones; por lo tanto, no permitas a otros entrometerse en tu vida: vive acorde a tu mentalidad, no a la de otros.
- Intentar ver el lado bueno de la gente: comprender y analizar otros puntos de vista genera confianza en ti mismo y ayuda a percibir y a recibir su bondad.



100 preguntas sobre psicología

- Luchar: el pensamiento positivo genera la capacidad mental para ser flexible y general capacidad de afrontamiento a situaciones adversas.
- Tener en cuenta que el optimismo puede mejorar tu vida y te puede llevar a mejorar la felicidad en todos los niveles y en todos los aspectos.

3. Clave para trabajar el «flow»

Dejar fluir, que el tiempo pase sin darnos cuenta, disfrutar de diferentes actividades requiere retos a cumplir, objetivos y metas personales. Algunas claves para trabajar el flow serían las siguientes:

- Disfruta como un niño. Intentar redescubrir al niño que fuiste, con sus sueños, fantasías y capacidad para ilusionarse con nuevos retos.
- Una vez definido el reto o tarea individual o grupal que me haya propuesto, concentrarme plenamente en ella; solo importa esa tarea, poner los cinco sentidos en la actividad.
- Una vez puestos los sentidos en la actividad, céntrate en los detalles y disfruta al máximo de cada momento y de cada circunstancia asociada a la misma. Para finalizar, evita que la pereza te venza, controla el estado de conciencia.

4. Clave para trabajar la felicidad

Decía Gandhi que la «felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces, está en armonía»; por ello, la búsqueda de la felicidad se basa en la suma de los pequeños detalles. Disfrutar cada día y cada momento de las personas que nos quieren y nos rodean. A continuación se enumeran algunas características:

- Deja de buscar la felicidad, y empezar a vivir la felicidad. La vida es corta para esperar los momentos perfectos.
- La felicidad es un viaje que debemos trabajar día a día y momento a momento
- ¿Quieres conseguir que en un año te pasen mas de mil cosas buenas? Basta con anotar cada día tres momentos por los que haya merecido la pena levantarse: un café con un amigo, una tontería recibida de un grupo de whatsapp, el te quiero de alguien cercano... Se puede ser feliz, lo merecemos y vamos a buscarlo.
- Aléjate de personas tóxicas que nos restan energía positiva. Resulta agotador estar cerca de personas que lo único que hacen es quejarse, o que cualquier cosa les pone tristes, o que sienten insatisfacción con su vida, transfiriendo esa frustración con actitudes poco pacientes, poco amables y egoístas

5. Clave para trabajar la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es una herramienta que todos los seres humanos deberíamos trabajar, desde la más tierna infancia hasta el último día de nuestras vidas. Potenciarla y trabajarla para ser emocionalmente competentes depende solo de nosotros; para ello se sugieren los siguientes claves:

- Identifica tus verdaderos sentimientos, reconociendo tus temores y deseos.
- Reconoce tus principios y qué es lo que realmente te importa.
- Busca el lado positivo de los sentimientos negativos (tuyos y de los demás).
- Usa tus sentimientos para tomar decisiones y márcate/alcanza objetivos.

>>>

Conclusiones



- Sonríe. Convierte el enfado en energía productiva y utilízalo para llenarte tú mismo de ella.
- Realiza ejercicios de respiración/meditación, ya que ayudan a reducir la tensión interior.
- Muestra empatía, comprensión y aceptación hacia los sentimientos de los demás.
- Antes de aconsejar, sermonear, juzgar u ordenar, escucha.
- Anímate a ir más allá de tu zona de confort en cuanto a tu compromiso y da la bienvenida a los retos.

6. Clave para trabajar la resiliencia

La resiliencia es la capacidad para crecer en las adversidades; por ello, algunas de las claves para trabajar este concepto en las personas de cualquier edad serían las siguientes

- Potencia habilidades: conocer los puntos fuertes y débiles de cada uno de nosotros. Nuestro árbol de fortalezas para trabajar el conocimiento interno.
- Autoconcepto: trabajando nuestras fortalezas potenciaremos el autoconcepto; intentar tener una imagen personal mas realista, menos distorsionada por las opiniones externas.
- Una vez descubierto, debemos potenciarlo al máximo con los recursos que tengamos, ya sean sociales, personales, familiares o laborales.
- Trabajar estas habilidades podrán resultar claves para poder superar experiencias que se consideren traumáticas.
- Aprenderemos a resolver problemas. Debemos ver el conflicto como una oportunidad, es decir, como una posibilidad de resolución.

7. Clave para trabajar la introspección

La clave principal para trabajar la introspección es el conocimiento de uno mismo, de sus valores, de sus sistemas de creencias, de sus reforzadores y de sus castigos, del yo oculto al yo abierto.

- Trabajar el conocimiento de las propias aptitudes y limitaciones, intereses y motivaciones, el saber leer e interpretar nuestros sentimientos, etc.
- Intentar que no se quede más en una aspiración que en una realidad.
Conocerse a uno mismo es un trabajo diario que se debe realizar instante a instante.
- El ser humano puede llegar a conocerse a sí mismo, casi por completo, pero al igual que ocurre con la vida misma; siempre surgen en su interior nuevas facetas, aún desconocidas.
- El ser humano es una realidad individual repleta de recovecos en su interior, que además está sometida a ciertos cambios acordes con su edad y a las experiencias que se van produciendo a lo largo de su vida.
- Para conocerse a uno mismo es necesario ser consciente y trabajar en dos planos de la realidad que parecen a primera vista separados pero que, en realidad, son uno solo: nuestro interior, observarnos, analizarnos; y nuestra realidad externa, nuestro comportamiento, nuestros logros, lo que los demás opinan de nosotros, etc.
- Conocerse a uno mismo es un punto esencial para lograr el equilibrio psicológico y una correcta maduración de la personalidad. Si conocemos nuestras aptitudes, podemos desarrollarlas; si conocemos nues-

100 preguntas sobre psicología

tras limitaciones y defectos, ya hemos dado un primer paso para superarlas.

8. Clave para trabajar la creatividad

La creatividad es un elemento clave en todas y cada una de las facetas de la vida. Trabajar al creatividad permitirá solucionar mejor los problemas, aumentar la autoestima, mejorará las relaciones personales y familiares y potenciará la confianza interior. Algunas de las claves podrían ser las siguientes:

- a) Observar alrededor nuestro los pequeños detalles, los aspectos más simples; centrarnos en ellos, en el detalle, para poder captar un microespacio de desarrollo creativo
- b) Tirar del hilo; una vez captado el detalle, tira del hilo, utiliza los mapas mentales, es decir, de un concepto general comenzar a sacar los subtemas, para llegar a ideas o pensamientos ocultos en un inicio, pero que están presentes en nuestra vida.
- c) Fomenta en el entorno cercano que todos expresen sus ideas, así como la participación de todos.
- d) Potencia la lectura es, sin lugar a dudas, el mejor espacio para fomentar la imaginación.
- e) Moverse, viajar, despertar interés por lugares distintos.
- f) Cambia tu entorno en casa, tu orden, tus rutinas, te ayudará a salir de la zona de confort.
- g) Cambia tus lugares habituales por sitios diferentes.

9. Clave para trabajar el humor

Como se ha podido observar anteriormente, el humor es clave para la salud tanto física como psi-

cológica del ser humano; por ello, es importante potenciarlo. Para ello sugerimos una serie de actividades que, sin lugar a dudas, ayudarán a levantar el ánimo.

- a) Crear videoteca del humor: seleccionar videos de youtube, monólogos, chistes, o películas que, a pesar de haberlas visto u oído una y otra vez, nos siguen produciendo las mismas carcajadas que al principio.
- b) CD positivo: crea un CD musical con las canciones para levantar el ánimo, cargadas de optimismo y de buen ánimo para soliviantar los momentos de bajón.
- c) Lecturas de comedia. Crear una pequeña biblioteca del humor, chistes gráficos de Forges, Peridis, Gallego y Rey los podemos encontrar en cualquiera de los periódicos que habitualmente leemos. Sácales una foto y guárdalos. Una manera original y divertida de analizar la realidad del día a día.
- d) Ironiza y suaviza los problemas de la vida. Ríete de tus fallos y defectos, de tus problemas cotidianos.
- e) Cuaderno de anécdotas. Señala anécdotas de tu vida, desde tu infancia hasta la actualidad, aquellas cosas que, cuando te juntas con dos o tres amigos de toda la vida, las sigues contando y te sigues riendo; eso se merece un libro.

10. Clave para trabajar por objetivos de cambio

Si queremos cambiar y salir de la zona de confort de nuestra vida, asumir nuevos retos y crecer a nivel personal, tenemos que comprometernos; para ello proponemos el siguiente decálogo:



Conclusiones



- Fijación de metas. No esperes que las cosas sucedan, haz tú que sucedan las cosas.
- Es prácticamente imposible que el azar te lleve a alcanzar el estilo de vida de tus sueños. Una correcta planificación diaria maximiza tus posibilidades de éxito.
- El miedo, la duda, la preocupación y la ansiedad son ladrones interiores que están tratando de robar nuestro equilibrio interno y nuestra paz mental.
- Cuando aprendemos a concentrarnos, es muy difícil que nos veamos secuestrados por ellos.
- Tómate unos minutos, a ser posible la noche anterior, para planificar todas las actividades del día siguiente. Siempre trabaja a partir de una lista.
- Tu capacidad para trabajar con la mente concentrada en tus tareas más importantes será clave a la hora de alcanzar el éxito en cualquier disciplina.
- Tu salud es más importante que cualquier otra cosa. Haz ejercicio con regularidad y come con cuidado. Esto te promoverá los más altos niveles posibles de energía, salud y condición física a lo largo de tu vida.



De izquierda a derecha: D. Juan Castilla, D. Guillermo Fouce, D.ª Raquel Esteban, D. Manuel Nevado, D.ª Montserrat Pérez, D. José Elías Fernández, D.ª Gema Pérez, D. David Belinchón y D. Miguel Ángel Maroto.

Colaboradores:

Manuel Nevado
Miguel Ángel Maroto
David Relinchón
Juan Cruz

Juan Gonzalo Castilla
Montse Pérez
Raquel Esteban
Pepe Olmedo

José Elías
Guillermo Fouce
Elena de Andrés Jiménez