

# Antes del éxito.

Reynosa Navarro, Enaidy.

Cita:

Reynosa Navarro, Enaidy (2017). *Antes del éxito*. TRUJILLO: Universidad César Vallejo S.A.C..

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/ern/14>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pRfg/apY>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.  
Para ver una copia de esta licencia, visite  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

Enaidy Reynosa Navarro

# ANTES DEL ÉXITO



# **ANTES DEL ÉXITO**

ENAIKY REYNOSA NAVARRO

2017

## © ANTES DEL ÉXITO

### AUTOR

© Enaidy Reynosa Navarro  
ernavarro-80@hotmail.com

### EDITADO POR

Universidad César Vallejo SAC  
Av. Larco 1770. Distrito de Víctor Larco, Trujillo, Perú

### COORDINACIÓN EDITORIAL

Lino Ernesto Verdecia Calunga  
Zulima Anzardo Garbey  
Jorge Enrique Flores Chávez  
Yoiner Díaz Rodríguez

### PRÓLOGO

Emilia Lastenia Urbina Ganvini

### CORRECCIÓN DE ESTILO

Kirenia Medina Salas  
Alejandro Cruzata Martínez

Primera edición - Junio 2017.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2017-06756  
ISBN: 978-612-4158-69-8

© TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Prohibida la reproducción total o parcial sin permiso escrito del autor

## Presentación

*Antes del éxito* tiene un objetivo claro: llevar lecciones de desarrollo y crecimiento personal a cada rincón del mundo, especialmente a toda América Latina; tierra donde fue ideada, escrita y publicada la obra.

Agradezco al doctor César Acuña Peralta por la confianza depositada en mí desde el primer día.

Al Fondo Editorial de la Universidad César Vallejo por creer en este proyecto y ayudar a convertirlo en realidad.

A mis estudiantes por ser el soporte fundamental de esta obra.

A la dirección del Programa Académico de Formación General por asignarme la coordinación de la experiencia curricular Desarrollo Personal; hecho que desde el primer momento significó un gran desafío porque exigía prepararme integralmente para revolucionar mi vida y la de muchos universitarios.

A los docentes de la experiencia curricular citada porque las sesiones desarrolladas en *Antes del éxito* no tienen nombre propio; al contrario, son el resultado de jornadas de reflexión y debate en equipo para interiorizar las bases teóricas, metodológicas y prácticas del curso; abordadas, principalmente, en el texto universitario *Crecimiento Personal: un proceso constante*, escrito por Emilia Urbina Ganvini, Cecilia Baldwin Olguin, David Aranaga Zavaleta, Yvi Espinoza Zegarra y Priscilla Paredes Gamarra.

Finalmente, agradezco el aporte profesional de grandes amigos que sumaron esfuerzos para cualificar la obra: Lino Verdecia Calunga, Emilia Urbina Ganvini, Zulima Anzardo Garbey; Yoiner Díaz Rodríguez, Kirenía Medina Salas, Jorge Flores Chávez, Maricarmen Tornés Bernal, Santiago Aguilar Aguilar, Liz Luján Reyes y Alejandro Cruzata Martínez.

De igual modo, a los especialistas que avalaron la obra con su consentimiento informado.

*¡A todos muchas gracias!*

## Prólogo

La felicidad y el éxito personal son posibles. Tenemos más de lo que necesitamos para ser felices y triunfar, pero a veces nos falta poder para echar una mirada hacia adentro, buscar fortalezas, potenciarlas y emprender nuevos caminos. Ese poder lo tenemos, hemos nacido con él; sin embargo, a veces lo desconocemos, ignoramos o subestimamos, pero siguiendo las enseñanzas de *Antes del éxito*, obra escrita por el docente universitario doctor Enaidy Reynosa Navarro; podremos cambiar, tomar las riendas de nuestras vidas y triunfar.

*Antes del éxito*, de coherente redacción, refleja las experiencias de un joven docente universitario que, junto a sus estudiantes, supo acrisolar los elementos más sustanciales de las sesiones de aprendizaje, diseñadas por el equipo de docentes de la experiencia curricular Desarrollo Personal, del cual es parte, y así, presentarlas en el presente texto, cuya importancia educativa y sociocultural desborda el ámbito universitario.

En sus catorce capítulos son abordados temas fundamentales que contribuyen con el desarrollo personal, muchos de ellos hábilmente seleccionados por experimentados maestros autores del texto universitario *Crecimiento Personal: un proceso constante* del Programa Académico de Formación General de la Universidad César Vallejo, como base teórica de los talleres vivenciales que se desarrollan en la experiencia curricular antes mencionada.

«Cambio» es una palabra frecuente en *Antes del éxito*. Ciertamente, necesitamos cambiar para salir de donde estamos e ir a un lugar mejor. El autor considera que el éxito tiene dos momentos claves: cambiar y no temer al cambio. Considera, además, que cuando la persona se enfoca en su metas experimenta un cambio actitudinal e integral sorprendente, puntualizando que para emprender un cambio profundo, verdadero, la persona debe asumir la necesidad de autoanalizarse para

conocerse mejor y profundizar en sus puntos fuertes y débiles y poder entonces, crecer en dos direcciones vitales: hacia adentro y hacia afuera.

La palabra «éxito» es el hilo conductor que distingue la obra, donde el autor con sus peculiares enfoques pedagógicos, acentúa que no se es exitoso por casualidad o suerte; para él la suerte resulta de la conjugación entre oportunidad y preparación. Explica que para alcanzar el éxito se necesita de autoconocimiento, optimismo y mucha perseverancia. Asimismo, manifiesta que la clave para librar grandes batallas radica en aprender a librar las pequeñas contiendas del día a día. Para ilustrar mejor esta idea, propone su teoría del mejor graduado donde explica que es muy fácil ser el mejor cuando los demás se esfuerzan por ser peores; cuando llegan a la batalla final con muchas pequeñas batallas pendientes o perdidas durante la contienda.

Apoyándose en la obra *Inteligencia Emocional* de Daniel Goleman, esclarece: el éxito humano no lo determina, únicamente, el buen rendimiento académico o un coeficiente intelectual elevado; sino el reconocimiento y manejo eficaz de las emociones cotidianas. Destaca que las personas exitosas no nacieron con esa condición sino que, como diamante en bruto, fueron puliéndose poco a poco, pero constantemente a pesar de las caídas inevitables que afrontaron camino al éxito. Y partiendo de un exergo martiano: «A las estrellas no se sube por caminos llanos», revela que el éxito requiere de tres ingredientes esenciales: tiempo, sacrificio y mucha perseverancia.

En *Antes del éxito* son formidables las reflexiones de crecimiento personal que deleitarán al lector. Es un riguroso trabajo académico aplicativo, cuyas páginas atesoran más de un centenar de referencias bibliográficas cuidadosamente seleccionadas que le confieren sentido, profundidad y valor teórico. Las metodologías de enseñanza utilizadas en la obra, aportan un irrefutable valor pedagógico: Basta con leer cualquiera de sus páginas para llevarse una experiencia aleccionadora.

La obra que leerás a continuación, escrita con lenguaje ameno y jovial, ofrece enseñanzas fundamentales para el éxito personal y el bien común, mediante la formación integral de un ciudadano diferente, moderno y emprendedor; cuyo valor fundamental es la responsabilidad personal-social ante la vida; por tanto, debería convertirse en un libro de circulación amplia que llegue a cada estudiante, persona, familia peruana y por qué no, a cada rincón del mundo como un aporte académico vallejiano que mejore la vida de muchos.

Mg. Emilia L. Urbina Ganvini

Junio, 2017



# CAPÍTULO I

## Valores humanos

Al iniciar un nuevo ciclo de estudios,<sup>1</sup> el reto era el mismo del anterior: desarrollar la primera sesión. Entre mi presentación personal, el preámbulo de la experiencia curricular,<sup>2</sup> los contenidos temáticos, las normas de convivencia, la orientación de la programación silábica, la prueba de entrada, entre otros pendientes, se esfumaba más de la mitad del tiempo previsto para la clase que, paradójicamente, no se titulaba *Introducción a la experiencia curricular*, sino *Valores*.

Superadas las obligaciones mencionadas, los estudiantes y yo, tomamos receso y veinte minutos más tarde regresamos. Por fin comenzaríamos. Pedí –porque eran pocos– se sentasen en forma semicircular o de herradura para facilitar la interacción. Luego proyecté en pizarra este caso:

En un pueblo llamado Futuro vivía el joven Ismael. Se mostraba respetuoso con todos especialmente, con los mayores. Cuando salía del hogar se despedía de sus padres y hermanos, al regresar los saludaba cordialmente. Cedía el asiento en el microbús a mujeres embarazadas o con niños, a ancianos, discapacitados o cualquier persona que precisara de solidaridad.

El alto índice académico de Ismael no era casual, sino resultado de intensas horas de estudio y reflexión. Esas actitudes lo habían convertido en un joven querido y respetado. Veinticinco años más tarde sufrió un accidente que lo dejó parapléjico en una silla de ruedas, pero a pesar de ello, logró alcanzar su gran meta: convertirse en Ministro de Justicia y Derechos Humanos de su país.

---

1 El presente volumen es el resultado de la experiencia docente del autor con estudiantes de la Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.

2 Desarrollo Personal es una experiencia curricular del Programa Académico de Formación General. Lo reciben todos los estudiantes de la Universidad César Vallejo, Perú.

–¿Les gustaría saber qué hizo Ismael para alcanzar su meta?

–¡Sí, claro! –la respuesta fue unánime y entusiasta.

–Si participan activamente en las sesiones y talleres de Desarrollo Personal que nos aguardan, lo descubriremos juntos. Comencemos por el tema de hoy.

## **VALORES HUMANOS**

Para puntualizar qué son los valores humanos, comencé explicando que su conceptualización es objeto de estudio académico permanente por lo que cuenta con múltiples definiciones. Y proyecté la siguiente:

Los valores humanos son aquellos bienes universales que pertenecen a nuestra naturaleza como personas y que, en cierto sentido, nos humanizan, porque mejoran nuestra condición de personas y perfeccionan nuestra naturaleza humana, se puede decir que son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta.<sup>3</sup>

Resalté en mayúsculas: «SON CONVICCIONES PROFUNDAS DE LOS SERES HUMANOS» porque para desarrollar valores, antes debemos aprender qué son convicciones; y, además, no confundir convicciones con creencias. Según el teórico estadounidense Howard Hendricks, «Una creencia es algo sobre lo cual discutirán. ¡Una convicción es algo por lo que morirán!».<sup>4</sup> Las convicciones son esas ideas profundas de las que se está convencido e indispuerto a negociar.

Invité a todo el salón a recordar algún acontecimiento de sus vidas donde hubieran experimentado algún valor moral. No faltaron relatos sobre billeteras encontradas y devueltas íntegramente a sus dueños, ni aquellos donde un anciano o anciana

---

3 ALFONSO, Elpidio. *Valores humanos*. [En línea] 1 de junio de 2011. [Citado el: 4 de febrero de 2016.] <http://alfonsoelpidio.com/valores-humanos/>

4 WARREN, Rick. Las convicciones nos ayudan a vivir lo que creemos. *Pastor Rick's*. [En línea] 1 de marzo de 2014. [Citado el: 22 de 4 de 2015.] <http://www.rickwarren.org/devotional/spanish/las-convicciones-nos-ayudan-a-vivir-lo-que-creemos>.

fueron ayudados a cruzar la calle, o la del joven que raudo saltó de su asiento para cedérselo a una embarazada en el microbús, o en el que un grupo de activistas comunitarios llevaron juguetes y víveres a una comunidad con necesidades materiales vitales. En fin, recordaron acciones que forman parte de la civilidad de un pueblo y dignifican a sus hijos, pero lamentablemente no se practican tanto como se requiere en estos tiempos.

Cuando pregunté ¿cómo se sintieron al practicar esas acciones? Todos respondieron «bien». Luego pedí describiesen ese bien en un párrafo y los resultados fueron sorprendentes. La mayoría no podía referir cómo una buena acción realizada por ellos mismos les beneficiaba. Desconocían que la práctica de algún valor moral reconforta más a quien lo practica que a quien lo recibe porque tal acción hace crecer esas raíces que sostienen vigoroso su árbol personal.

### **El arte de hacer el bien**

A pesar de ello, un joven llamado Robert realizó una pregunta atinada:

–Profesor, ¿qué pasa cuando practicas tus valores y no te responden como esperabas?

Aunque sabía por dónde venía, le pedí pusiera un ejemplo y así lo hizo. Entretanto, otros estudiantes lo miraron con gestos aprobatorios.

–Un día cedí el asiento en el microbús y la señora no agradeció mi gesto.

–Robert, tenemos que comprender un principio básico que lo explica todo y que ya se mencionó: los valores son convicciones. Por tanto se practican por convicción y no a cambio de nada. Jacinto Benavente, dramaturgo español y Premio Nobel de Literatura, 1922, decía: «La alegría de hacer bien está en sembrar, no en

recoger».<sup>5</sup> Hagamos el bien sin esperar nada a cambio. Lo importante es sentir la satisfacción de haber sido útiles y generosos.

Imaginemos a cualquiera de ustedes en un día habitual. Se levantan, y después de su gimnasia matutina y haber desayunado, toman el transporte para asistir a la Universidad. Su deber, como ciudadanos dignos y más en su condición de estudiantes, es decir ¡buenos días!, ¡buenas tardes! o ¡buenas noches! al subir al microbús según el horario en que estén viajando. Probablemente muy pocos les responderá, pero no deben olvidar que ustedes no saludan para que les respondan sino por convicción. Si hay asiento disponible se sentarán, pero si más adelante sube una mujer embarazada, persona mayor o alguien que precise su solidaridad, cederán el asiento; si ellos no agradecen verbalmente, qué importa, vuestra acción no fue buscando agradecimiento, sino poniendo en práctica las convicciones que viven en ustedes y que los hacen mejores y diferentes.

Al descender del microbús, pagan y agradecen, pero podría saltarles una duda: ¿por qué agradecer si estamos pagando? Piensen cómo hubiese sido transportarse a pie desde sus casas hasta la Universidad. Muchas son las razones por las cuáles agradecer aunque nos presten un servicio que estemos pagando.

–¿Qué razones serían esas, profe? –interpeló un alumno.

–Son muchas, citaré algunas:

1. Esa unidad de transporte necesita mantenimiento.
2. Conductores y cobradores tienen familia que mantener, cuentas que pagar, gastos que hacer para que su movilidad se mantenga en buen estado técnico y disponible para otras personas necesitadas.
3. Has llegado sano, salvo y a tiempo a tu destino.

---

<sup>5</sup> ROMERO, Sarah. 10 frases célebres de Jacinto Benavente. *Muy Interesante*. [En línea] s.f. [Citado el: 2 de diciembre de 2015.] <http://www.muyinteresante.es/cultura/arte-cultura/articulo/10-frases-celebres-de-jacinto-benavente-201405342400>

4. Mañana cuando necesites transportarte nuevamente, volverás a utilizar sus servicios y los choferes estarán ahí para contribuir con tu llegada puntual a clase.

Como saben, pagar el transporte público es un deber social. Recibir un servicio de calidad es también un derecho de todo viajero. Pero agradecer por el servicio prestado al abandonar el autobús es un gesto que denota civilidad y educación. La gratitud es una cualidad que solo se encuentra en las personas frondosas.

Por otra parte, la repetición –cada vez más creativa de las acciones positivas– es esencial para el desarrollo personal y profesional. Si hoy hicimos el bien y logramos poner en práctica nuestras convicciones sin dejar que nos asalte el ego, mañana haremos lo mismo, pero poniéndole mayor énfasis, amor y desprendimiento para no involucionar; ello hará que las raíces se sostengan mejor y seamos más fuertes, más difíciles de destruir y, obviamente, modelos de persona.

### **¿Crisis de valores?**

Las circunstancias precedentes demuestran lo que algunos autores llaman procesos de «desorientación axiológica» e incluso moral que viven hoy muchas sociedades. Seguido, Ibrahim me formuló una pregunta que por estos tiempos está de moda:

–¿Es cierto que estamos viviendo una crisis de valores?

Todos observaron al joven. Inmediatamente pedí levantasen las manos quienes consideraban que ciertamente estábamos ante esa crisis. La respuesta fue vehemente, el salón completo se pronunció a su favor.

–Pongan atención, no estamos viviendo ninguna crisis de valores –varios me miraron sorprendidos–. Los valores no son culpables de que los seres humanos no los quieran practicar, ellos están y estarán ahí por siempre; ¿qué culpa tienen de

que nosotros no los pongamos en ejercicio? Quienes estamos en crisis somos nosotros, los seres humanos cuando no asumimos el compromiso con los valores y, en cambio, actuamos impulsados por intereses mezquinos en detrimento de la felicidad ajena. Un pasaje de *El coronel no tiene quien le escriba*, del colombiano y Premio Nobel de Literatura, 1982, Gabriel García Márquez alerta: «Nos estamos pudriendo vivos».<sup>6</sup> En realidad lo que vemos en nuestra sociedad es un proceso de degradación generalizado que tiene base principal en la conciencia individual del ser humano, por tanto es necesario rectificar a tiempo y cambiar.

### **Proceso de valorización**

También es necesario conocer que la práctica de valores no ocurre al azar, es el resultado de un proceso psicosocial que acontece a lo largo de la vida y se conoce como *Proceso de valorización*. En el libro *Crecimiento Personal: un proceso constante*,<sup>7</sup> se cita al investigador Eduard Romero quien en su obra *Valores para vivir*, describe este proceso en cinco fases:

#### **1. Captar el valor**

–¿De dónde o de quién captamos nuestros valores? –pregunté como quien espera la ráfaga de respuestas y así fue.

–De la familia, de la calle, de los amigos, de la sociedad, de una película o una canción –respondieron mencionando varias fuentes.

---

6 GARCÍA MÁRQUEZ, Gabriel. *El coronel no tiene quien le escriba*. Argentina: Ediciones La cueva. Pág. 5. [En línea] s.f. [Citado el: 13 de agosto de 2016.] <http://aristobulo.psuv.org.ve/wp-content/uploads/2008/10/garcia-marquez-gabriel-el-coronel-no-tiene-quien-le-escribal.pdf>

7 URBINA GANVINI, Emilia y coautores. *Crecimiento Personal: un proceso constante*. Trujillo, Perú: Editorial Vallejana, 2005.

–Muy bien, la mayoría de nosotros desde el nacimiento estuvimos expuestos a un ambiente familiar, aprendimos y crecimos con su ejemplo, captamos aquellos valores que seguramente nos acompañarán a lo largo de nuestras vidas. Entonces, si nuestra familia nos enseña a respetar la propiedad ajena, ¿qué valor aprendemos?

–El respeto –respondieron.

–Si nuestro padre agradece al jardinero por el servicio prestado, a pesar de haberle pagado por ello, ¿qué valor o valores captamos de nuestro padre?

–El agradecimiento, la modestia, la responsabilidad –contestaron.

Agregué dos más: generosidad y justicia. Asimismo, problematicé:

–¿Qué pasaría si fuese lo contrario? –quedaron pensativos.

–Imaginemos un hogar en caos donde el padre o la madre llegan tarde o borrachos a casa, no intervienen en la limpieza del hogar, pelean delante de sus hijos, roban, no trabajan honradamente, ponen música hasta altas horas de la noche, le «piratean» el *wifi* al vecino, ¿qué podría captar un niño en un ambiente así, valores o antivalores?

La participación de Joselyn fue contundente:

–Probablemente cuando el niño crezca sea como ellos o peor. Es la familia la primera escuela y si en ella solo percibe malos ejemplos, crecerá confundido, pensando que lo que ha observado toda su vida es lo correcto. Todos sabemos, porque lo hemos hecho también, que los niños son imitadores de sus mayores a quienes ven como paradigmas. Una vez que entran en edad escolar comienzan los conflictos pues sus antivalores chocan con los valores que en la escuela sus maestros le enseñan.

Aproveché para reforzar:

–Muchos maleantes con quienes tenemos que convivir probablemente crecieron en un ambiente donde se ejercitaron o ejecutaban antivalores. De ahí la importancia de educarse en un ambiente saludable, formarse como personas de bien. En un futuro mediato serán cabezas de familia y de su conducta, probablemente, dependa hacer de sus hijos individuos íntegros y honorables.

Sin embargo, no siempre un hogar sano garantiza la formación integral de la personas porque en su formación axiológica influyen otros contextos. Por tanto, si bien es en el hogar donde se adquieren los primeros valores, no podemos ignorar el espacio sociocultural. En la medida que la persona se adentra en este ámbito comienza a captar otros valores importantes para su desarrollo personal y profesional, complementando otros ya asimilados en el entorno familiar: la libertad, el respeto, la justicia, la responsabilidad, entre otros.

## **2. Responder ante el valor**

¿Qué valores estaríamos practicando al devolver algún dinero encontrado, al no cometer fraude en los exámenes, al estudiar constantemente para superarnos; al no hablar mal de los demás, respetar a nuestros semejantes o, al no conversar, jugar o chatear por teléfono mientras el profesor imparte las clases?

–Verdad, respeto, justicia, responsabilidad social, honradez, solidaridad –fueron diciendo los estudiantes.

Al poner en práctica los valores mencionados, al mismo tiempo ocurre algo importantísimo: practicamos valores captados antes, ya sea en la familia o en un espacio sociocultural más amplio, pero también, crecemos y maduramos como personas. Mas, para actuar así debemos obrar con mucha convicción y humildad, de lo contrario estaríamos demostrando que carecemos de otros valores esenciales como la prudencia, la bondad, la solidaridad...



–Nuevamente pregunté, esta vez si habían leído el libro *Corazón*,<sup>8</sup> pero nadie participó.

–¿Sabían que fue escrita en 1886 y que es una de las obras más leídas y traducidas a nivel mundial? –pregunté, pero se mantuvieron en silencio; aproveché entonces para leerles una hermosa reflexión recogida en la obra:

Esta tarde te he estado observando desde la ventana cuando venías de visitar al maestro y he visto que tropezabas con una señora. Ten más cuidado cuando vayas por la calle. También hay en ella deberes que cumplir. Si en una casa procuras medir los pasos y los gestos, ¿por qué no has de hacer otro tanto en la calle, que es de dominio público?

Recuérdalo, Enrique: cuando encuentres a un anciano, a una mujer con su criatura en brazos, a uno que anda con muletas, a un hombre con su carga a costas, a una familia vestida de luto, cédeles el paso, con respeto; debemos tener atenciones especiales con la vejez, la miseria, el amor maternal, la enfermedad, la fatiga y la muerte.

Cada vez que veas a una persona en peligro de ser arrollada por un vehículo sácala de la calzada si es un niño; adviértele si se trata de un hombre. Cuando veas a un pequeño llorar, pregúntale siempre qué le pasa, coge el bastón al anciano que lo ha dejado caer. Si dos niños riñen, sepáralos; si son dos hombres, aléjate para no presenciar el espectáculo de la violencia brutal, que ofende y endurece el corazón. Si ves pasar a un hombre maniatado entre dos guardias, no añadas tu curiosidad a la crueldad de la gente, pues podría tratarse de un inocente. Deja de hablar con tu compañero y de sonreír cuando veas una camilla de hospital, que tal vez lleve un moribundo, o pase un cortejo fúnebre, pensando que bien podría salir mañana de tu casa. Mira con la mayor consideración a los chicos de un orfanato, que van en

---

<sup>8</sup> *Corazón* es un hermoso texto escrito en 1886 por el italiano Edmundo de Amicis.

fila de a dos, lo mismo que a los ciegos, a los mudos, a los raquíticos, a los huérfanos y a los niños abandonados; piensa que pasan la desventura y la caridad humana. Finge siempre no ver a quien tenga una deformidad repugnante o ridícula.

Apaga cualquier cerilla o colilla que veas encendida a tu paso, ya que puede ocasionar mucho mal. Contesta con educación al que te pregunte por una calle. No mires a nadie de manera burlona, no corras sin necesidad, ni grites.

Respetar la calle. La educación de un pueblo se juzga, ante todo, por el comportamiento que observa al ir por la vía pública. Si adviertes descortesía por las calles, también la hallarás en el interior de las casas.

Y apréndete bien las calles de la ciudad donde vives; si algún día tuvieras que estar lejos de ella, te alegraría tenerla presente en la memoria, poder recorrer con el pensamiento tu patria chica, la que ha constituido por tantos años tu mundo, donde diste los primeros pasos al lado de tu madre, donde sentiste las primeras emociones y encontraste los primeros amigos. Ha sido una madre para ti: te ha instruido, deleitado y protegido. Estúdiala en sus calles y en su gente, quiérela y defiéndela si alguna vez la desprecian delante de ti.

Tu padre.<sup>9</sup>

—Mientras ejercemos los valores, podríamos encontrar múltiples obstáculos, pero ello es normal. Lo anormal sería huirles, temerles o entretenernos demasiado con dichos impedimentos. Cuando las raíces de los árboles van adhiriéndose al suelo, ¿acaso no encuentran piedras en el trayecto?

—Sí —respondieron.

—Sin embargo, la raíz no evade el subsuelo, no se seca ni se queda inmóvil; se desvía y muchas veces se envuelve en la misma piedra que antes fue un estorbo y

---

9 DE AMICIS, Edmundo. Corazón. *Librodot.com*. [En línea] 2002. [Citado el: 7 de 11 de 2015.] <http://www.alejandriadigital.com/wp-content/uploads/2016/02/Amicis,%20Edmundo%20de%20-%20Corazon.pdf>

con ello no solo afirma el árbol que sostiene, además le otorga más fortaleza, resistencia y hermosura. Así debería ocurrir con los seres humanos: cada obstáculo en la vida convendría interpretarlo como una nueva oportunidad para rectificar el camino, seguir andando y crecer.

–¿Cómo el miedo o temor al fracaso puede afectar un emprendimiento personal?  
–preguntó una estudiante llamada Inés.

–El miedo puede paralizar cualquier iniciativa personal porque provoca inseguridad y por tanto, pérdida de confianza en sí mismo. El miedo al error siempre estará latente, pero sería lamentable que por ello nos neguemos la oportunidad de emprender algo diferente. El escritor norteamericano Truman Capote decía: «Todo fracaso es condimento que da sabor al éxito»,<sup>10</sup> mientras que el crítico literario francés Charles Augustin Sainte-Beuve aseguraba que «El éxito consiste en vencer el temor al fracaso».<sup>11</sup> Si somos capaces de enfrentar ese temor y tomar grandes decisiones –casi siempre difíciles de tomar– estaríamos librando la primera gran batalla antes del éxito.

### **3. Asumir el compromiso con los valores**

–Pero, ¿cuándo podemos decir que la persona ha asumido el compromiso con los valores? –pregunté.

–Cuando se demuestra haciendo buenas acciones, evitando malas «juntamentas», al respetar a sus padres –fueron algunas respuestas acertadas.

Asumir el compromiso con los valores es una opción que aparece antes que la persona sea exitosa; cuando esta se ha compenetrado tanto con ellos que llegan a

---

10 TURCHI, Andrea. *A partir de una frase* [En línea] 20 de octubre de 2014. [Citado el: 14 de noviembre de 2016.] <https://apartir-deunafrase.wordpress.com/2014/10/20/todo-fracaso-es-el-condimento-que-da-sabor-al-exito-truman-capote-periodista-y-escriptor-estadounidense-1924-1984/>

11 SABIDURIAS.COM. Sabidurias.com. Citas y frases célebres. . *El éxito consiste en vencer el temor al fracaso*. [En línea] [Citado el: 21 de febrero de 2017.] <http://www.sabidurias.com/cita/es/9533/charles-augustin-sainte-beuve/el-exito-consiste-en-vencer-el-temor-al-fracaso>

formar parte de su comportamiento. En el mencionado texto *Valores para vivir* se puede leer: «El hombre se construye y crece como persona en la realización de los valores».<sup>12</sup> Cuando ello sucede, al mismo tiempo desarrollamos nuestra identidad, modelamos la conducta y demostramos al mundo nuestra valía. Por otra parte, es señal que estamos creciendo sostenidamente en dos direcciones vitales: hacia adentro y hacia afuera.

La persona que ha asumido este compromiso se vuelve más coherente porque no solo conoce la importancia de los valores, también los practica cotidianamente; simplifica posibles distancias entre lo que piensa, dice y hace; o sea se acerca a la congruencia. Sin embargo, quienes asumen el compromiso con los valores no necesitan vocearlo al mundo ni, mucho menos, decir a otros cómo proceder porque la mejor manera de decir es hacer. Entonces, el ejemplo personal se convierte en la mejor carta de presentación. Así, por nuestras acciones, seremos reconocidos o desdeñados por la sociedad, amigos, conocidos y seres queridos.

#### **4. Jerarquización de los valores**

En la fase conocida por Jerarquización de los valores, la persona «elige o prefiere aquellos que dan color, sentido a su vida, con prioridad sobre otros valores».<sup>13</sup> Al llegar a este punto proyecté en pizarra la siguiente información:

Los valores no existen en forma aislada, sino jerárquicamente ensamblados en la unidad de cada persona y de cada sociedad. De forma aislada podríamos decir que todos nos gustan. Sin embargo, en la práctica elegimos y preferimos algunos y, con nuestra forma de vivir, establecemos cuáles son nuestros verdaderos valores.<sup>14</sup>

---

12 ROMERO, Eduard. *Valores para vivir*. Alcalá: Editorial CCS, 2001. Pág. 16. ISBN: 8483160153.

13 URBINA GANVINI, Emilia y coautores. *Crecimiento Personal: un proceso constante*. Trujillo, Perú: Editorial Vallejana, 2005. pág. 16

14 ROMERO, Eduard. *Valores para vivir*. Alcalá: Editorial CCS, 2001. Pág. 172. ISBN: 8483160153.

–Veamos algunos ejemplos en nuestras propias vidas. Imaginen una acción tan simple como llegar puntual a clases. Cuando esto ocurre demostramos responsabilidad, ¿sí o no?

–Sí –respondió la mayoría.

–Ahora díganme, ¿solamente estamos siendo responsables? –quedaron pensativos. Pronto alguien se animó a decir que también estaríamos practicando otros valores.

–¿Cuál o cuáles? –indagué.

–El respeto –dijo.

Algunos lo miraron con extrañeza mientras yo apuntalé su respuesta.

–Cuando un alumno llega temprano al salón de clases no solamente está siendo responsable, sino que está demostrando respeto hacia quién, ¿podrían decirme?

Hubo una sola respuesta: «Hacia el profesor».

–De acuerdo, está demostrando respeto al profesor, pero también a sus compañeros a quienes no interrumpiré porque precisamente llegó temprano. También estaría demostrando respeto a su familia, quienes probablemente hacen denodados esfuerzos para pagarle los estudios. Y, en primerísimo lugar, ¿saben quién es el más beneficiado? Él mismo –enfaticé.

Al llegar temprano a clases no solo se demuestra responsabilidad y respeto, sino también prudencia, honorabilidad, justicia, compromiso... Ocurre entonces una confluencia axiológica que sustenta la jerarquización de los valores. De esta forma, cuando ponderamos un valor como la responsabilidad, al unísono estamos ejerciendo otros que se articulan a esa buena práctica, pues como se puntualizó, «los valores no existen en forma aislada».

–Cuando ayudamos un anciano cruzar la calle, no solamente estamos siendo responsables, sino ¿qué más?

–Respetuosos, justos, solidarios, tolerantes... –fueron algunas de las respuestas que confirmaron la comprensión del contenido.

## **5. Caracterización de la vida**

–Por último, imaginen que desde su niñez-adolescencia-juventud, adquirieron buenos valores, respondieron y asumieron un compromiso con ellos, escogieron la práctica sistemática de un valor porque daba más color y sentido a sus vidas; siendo así, ¿qué nos queda? –hice una pausa e inmediatamente comenzaron a fluir espontáneamente algunas respuestas:

–Disfrutar, recoger los frutos, vivir con plenitud, mejorar como persona, triunfar, volverse un líder, alcanzar las metas, entre otras.

–Eso que han respondido es la caracterización de la vida, última fase o proceso de valorización –enfaticé.

Luego de exponer la conclusión realicé algunas preguntas de control dirigidas, corregí inconsistencias en algunas respuestas, potencié las correctas. Seguido, dediqué los minutos finales para retroalimentar el tema y hacerles ver cómo podían utilizar lo aprendido fuera del ámbito académico y en su futuro profesional. Y, por último, orienté el estudio individual: Escoja siete de los catorce valores axiológicos que promueve la Universidad<sup>15</sup> y jerarquícelos en una pirámide de acuerdo con su importancia y aplicación; ubique los más importantes desde la base. Tomé lista nuevamente; orienté el tema de la próxima sesión: *Gestión del tiempo y hábitos de estudio* y di por finalizado el primer encuentro.

---

<sup>15</sup> Los valores que promueve la matriz axiológica de la Universidad César Vallejo son: verdad, justicia, libertad, honestidad, respeto, lealtad, tolerancia, solidaridad, responsabilidad social, innovación, competitividad, productividad, democracia y paz.

## CAPÍTULO II

### Gestión del tiempo y hábitos de estudio

La sesión anterior orienté un estudio independiente muy sencillo. Consistía en escoger siete de los 14 valores axiológicos promovidos por la Universidad y jerarquizarlos en una pirámide de acuerdo con su importancia, siempre ubicando los más significativos desde la base. De los pocos que cumplieron con la tarea, escuché varias respuestas que fueron reafirmadas o corregidas según su nivel de calidad. Las evalué e inicié el desarrollo de la sesión del día: *Gestión del tiempo y hábitos de estudio*.

Con la ayuda del proyector multimedia planteé las interrogantes siguientes:

1. ¿Cuáles son las causas de mis bajos rendimientos académicos?
2. ¿Qué sucede cuando invierto horas estudiando y no obtengo los resultados deseados?
3. ¿Por qué se me olvidan con facilidad los contenidos que estudio?
4. ¿Por qué, si voy preparado al examen, no puedo resolverlo cien por ciento bien?

A la mayoría de los educandos estas preguntas les resultaron afines. Según ellos, más de una vez les ocurrió. La oportunidad de participar se abrió y muchos expusieron sus puntos de vista –justificaciones–, pero ninguno mencionó la causa fundamental: los malos hábitos de estudio.

Una estudiante alegó tener una forma muy peculiar de estudiar, pues para concentrarse bien necesitaba escuchar música. Según ella, eso le había recomendado un docente cuando cursaba el primer ciclo de la carrera. Igual a la sesión anterior pregunté quiénes estaban de acuerdo y la mayoría apoyó el planteamiento de la

joven, mientras otro estudiante agregó que únicamente podía estudiar con música alta, de lo contrario se quedaba dormido.

Luego pregunté en qué lugar estudiaban y las respuestas fueron las esperadas: «En mi cama, en la sala de mi casa, en la cafetería de la Universidad...» Cada quien mencionó su lugar preferido.

Cuando averigüé con qué frecuencia estudiaban, nadie supo dar un cálculo exacto, recuerdo dijeron que cuando los exámenes estaban cerca se preparaban hasta la madrugada, pero aun así, los resultados no eran halagüeños. Pregunté si alguna vez se les había ocurrido hacer un horario y cumplirlo; la respuesta fue positiva, pero cuando indagué por la dosificación de dicho plan; asomó la «grata» sorpresa.

### **CUESTIONARIO REVELADOR**

Todas estas situaciones me animaron a aplicar un cuestionario de técnicas y hábitos de estudio para así diagnosticar cómo estaban mis estudiantes. Comenzaba a comprender por qué tan pocos habían desarrollado el estudio individual orientado la clase anterior. El objetivo del sondeo era medir la efectividad de algunos rubros:

1. Lugar de estudio
2. Planificación
3. Atención en la sala de clases
4. Cómo estudiar
5. Actitud general

En un espacio de quince minutos respondieron el test, luego en una tabla de Excel y entre todos, promediamos los datos en pizarra. Los resultados fueron terribles. Arrojaron que los alumnos sencillamente no sabían estudiar, que necesitaban – urgente– orientaciones claras sobre técnicas de estudio... Se lo hice saber al instante.



Analizamos la seriedad de los resultados y cómo estos podrían incidir en su éxito profesional. Una alumna –Joselyn– en tono beligerante, dijo:

–Entonces profesor, ¿qué debemos hacer?

–Dos cosas: cambiar y no temer al cambio –fui tajante, pero al mismo tiempo, con afecto, agregué:

–En la sesión de hoy recibirán orientaciones metodológicas que además de ayudarles a lograr mejor rendimiento académico, también servirán para entender por qué estudiar bien y cómo aprovechar mejor el tiempo.

Responsabilidad y disciplina son pilares esenciales antes del éxito; por tanto, con ellos debemos mejorar nuestra gestión personal periódicamente. Cuando menciono gestión personal estoy focalizado en la distribución y aprovechamiento del tiempo para evitar una posible dispersión entre nuestras aspiraciones y metas.

### **Time's money**

Seguramente han escuchado en reiterados momentos la frase «Time's money»; significa que el tiempo es oro/dinero. Ahora bien, su empleo está mayormente relacionado con enfoques economicistas y lo hacen quienes le imprimen un sentido monetario a su vida. Para ellos el éxito radica en no perder tiempo porque disminuyen la posibilidad de agregarle unos cuantos ceros a su cuenta bancaria. Para otras personas la frase adquiere un matiz diferente. Sin embargo, el tiempo es una riqueza puesta en nuestras manos. Muchos, centrados en sus proyectos de vida lamentan que el día solo tenga 24 horas, y observan con lástima a quienes lo desaprovechan.

–¿Han pensado alguna vez que cuando no hacemos un uso productivo y creativo de nuestro tiempo con él se está yendo parte de nuestra vida? –pregunté en tono incisivo, pero se mantuvieron inertes y acto seguido expliqué:

–El tiempo es un recurso no renovable, cuando se escapa no hay vuelta atrás y eso, se debe reconocer. Una forma de aprovecharlo es a partir de la elaboración de un organizador de actividades diarias que debemos cumplir al milímetro.

–Profe, ¿cómo hacer un cronograma efectivo? –preguntó Joselyn.

–Para hacer un organizador efectivo propongo tomar en cuenta las diez claves sugeridas en el sitio web *Innatia*:

1. Establezca momentos de tiempo específicos para realizar cada una de las tareas que planifique.
2. Cuando reserve tiempo para hacer una tarea, respete al máximo esa cita con usted mismo.
3. Intente por todos sus medios enlazar las tareas que tenga que realizar a lo largo del día.
4. Establezca un lapso de tiempo mayor para realizar una tarea del que crea le llevará completarla.
5. Procure planificar las tareas que hayan de estar completadas para una fecha determinada con anterioridad a la llegada de esa fecha.
6. Cuando tenga muchas tareas para una sola semana, procure planificar las más importantes al comienzo de la misma.
7. No cometa el error de planificar absolutamente todo su tiempo disponible.
8. Mantenga siempre una visión con la suficiente perspectiva de todos sus objetivos en la vida.
9. Su planificación ha de incluir tanto los aspectos profesionales de su vida, como los aspectos personales.
10. Haga una prioridad el hecho de disfrutar cada instante de su vida.<sup>16</sup>

Un organizador de actividades con estas claves aplicadas, empuja la persona a experimentar un cambio actitudinal y un salto cualitativo del que más adelante

---

16 INNATIA. Diez claves para planificar el día. *Innatia*. [En línea] 17 de noviembre de 2011. [Citado el: 19 de noviembre de 2015.]  
<http://crecimiento-personal.innatia.com/c-como-gestionar-el-tiempo/a-planificar-dia.html>

podrían sorprenderse y sorprender. Mas, con el organizador no basta; restaría ordenar reflexiva y estratégicamente en él las horas de estudio necesarias previas a convertirse en un estudiante exitoso.

### **ESTILO 3HD 5X7**

–Utilicen el estilo 3HD 5x7 –indiqué.

–¿Qué es eso profe? –me interrumpió un alumno.

–Es un método de estudio sencillo y efectivo que ideé recientemente. Significa estudiar tres horas diarias durante cinco días a la semana. Preferiblemente de domingo a jueves para que viernes y sábado puedan aprovecharlo en actividades de esparcimiento (reuniones familiares o con amigos, paseos, lecturas, visita al cine, entre otras).

–Pero, ¿qué ha de suceder para que ese estilo sea efectivo? –Interrumpió Joselyn.

–Antes de cualquier explicación aclaro que el estilo no será efectivo si no lo saben complementar bien. No es suficiente ponerse a estudiar tres horas al día si ni siquiera han prestado atención al docente en clases y tomado nota de los aspectos más importantes de la sesión. Para lograr su efectividad es necesario utilizar alguna técnica, estudiar en silencio, concentrado y sin elementos distractores, pero lo más importante es que estudies no para aprobar sino para desarrollarte integralmente. ¿Saben identificar los elementos distractores?

–Sí –respondieron en conjunto.

–Bien, hagamos una lluvia de ideas para focalizar los más dañinos –propuse.

## **Ladrones de tiempo**

El resultado fue bueno; mencionaron, en primer lugar, el celular y luego otros como la televisión, computadoras, redes sociales, ambiente desordenado, la manía de estar consultando el correo electrónico a cada instante, los deseos repentinos e instintivos de hacer otras actividades mientras se estudia como telefonar, fregar el piso, escuchar música, búsquedas innecesarias en internet, arreglar el jardín, entre otros aspectos como la falta de motivación, autoconocimiento y respeto hacia nuestras metas.

–Profe, está muy bien todo, pero no nos ha aclarado todavía, ¿qué técnica podemos utilizar para estudiar con mayor eficacia? –preguntó una alumna desde el fondo del salón. Su intervención fue motivación esencial para adentrarme en esa parte de la clase.

## **TÉCNICAS PARA ESTUDIAR EFICAZMENTE**

Son muchas las técnicas que podemos utilizar para estudiar bien, pero hay algunas que resultan imprescindibles. En primer lugar recomiendo la selección de la información. Esta permite el subrayado de ideas esenciales de un texto. Asimismo, la síntesis y comprensión mediante el empleo de esquemas, mapas (mentales y conceptuales) y cuadros comparativos. Para profundizar en este tema recomiendo leer el artículo «Cómo mejorar hábitos de estudio»,<sup>17</sup> escrito por el docente universitario puertorriqueño Daniel Pesante.

Otro elemento que no deben descuidar es la memoria, sobre todo para recordar la información básica necesaria y fundamental para comprender procesos más profundos –no olvidamos una cita importante porque queremos recordarla–, la asociación de contenidos con otras experiencias vividas o con algún referente. Y, por

---

17 PESANTE, Daniel. *Cómo mejorar hábitos de estudio*. [En línea] s/f. [Citado el: 13 de 4 de 2015.] <http://cmapspu-blic2.ihmc.us/rid=1P2YSHYFS-1D86C82-29RG/apuntes-estudiar.pdf>

último, cada vez que terminen de estudiar, no olviden resumir y pensar cómo aplicar lo aprendido en la solución de problemas cotidianos.

### **La meditación**

Del mismo modo, recomiendo practicar la meditación. Algunos me miraron extrañados; creo pensaron: *«el profesor se volvió loco»*.

–Sí, no me miren así, media hora antes de comenzar a estudiar mediten, piensen, visualicen algo positivo para sus vidas –insistí– La meditación les ayudará a reducir el estrés, ver las cosas del lado positivo, aumentar su autoconfianza, despejar los problemas arrastrados del día, combatir los pensamientos distractores y mejorar la concentración. Imagínense cuán provechosos serán todos esos beneficios antes de comenzar a estudiar. Recomiendo, además, otra meditación al finalizar cada jornada de estudios.

\*\*\*

–Todo lo mencionado hasta aquí son elementos importantes para mejorar los hábitos de estudio, pero se habrán preguntado: ¿qué aspectos debemos tomar en cuenta para estudiar efectivamente? –el aula se mantuvo expectante y aproveché para explicar algunos:

### **El lugar**

El lugar debe contar con las condiciones ideales o, al menos, las mejores posibles. El lugar donde se va a estudiar no puede ser cualquier área, sino un espacio ventilado, aseado, sin ruidos, con buena iluminación y organizado. Al instante una joven me interrumpió algo desapacible:

–Profesor, pero eso solo pueden hacerlo quienes tienen casa propia o alquilada, porque quienes vivimos en un cuarto arrendado, como yo, muchas veces tenemos

que estudiar en la cama y como usted ya mencionó la cama no es un buen lugar para estudiar –refutó Sofía, una estudiante cajamarquina.

–Los que no contamos con un lugar adecuado ¿qué hacemos? –preguntó otro estudiante quisquilloso.

–Dos cosas: la primera, pensar y la segunda, buscar alternativas –fue mi respuesta, luego agregué:

–¿En qué ciudad del mundo no hay al menos una biblioteca? ¿En qué universidad o institución educativa no existe una? ¿Existirá algún espacio más ideal para estudiar que una buena biblioteca? –pregunté, mientras me percaté que muchos me atendían como dándome la razón. Algunos hasta asentían con la cabeza.

–Sofía, ¿sabes dónde queda la biblioteca más cercana a tu alquiler?

–No profe.

–Muy bien, entonces lo primero que harás es investigar si existe una cercana a tu residencia. Cuando la ubiques; visítala, investiga sus horarios, conviértete en usuaria, aprovecha los servicios que ofrece y otras cuestiones importantes. Tienes cosas que hacer –le dije y ella asintió con rostro jovial.

–Lo que no podemos es permitir que frente a nuestras carencias nos demos por perdidos y no seamos capaces de buscar una alternativa porque establecer una estrategia, también es gestión y emprendimiento personal antes del éxito.

–Otro detalle, aunque muchos tengan en sus hogares espacios adecuados para estudiar y prefieran ese estado de confort, recomiendo hacer un uso permanente de las bibliotecas; normalmente, en ellas encontramos los elementos necesarios para realizar un estudio provechoso. Ahora, ¿cuáles son esos elementos? Bibliografía variada, mobiliario especializado, personal capacitado para orientar búsqueda bibliográfica efectiva y, algo muy importante, solo están ustedes y los libros. No

hay elemento disociador que impida la concentración como los que puedes encontrar en tu casa aun cuando goces de todas las comodidades para estudiar – varios me dieron la razón y agregué:

–No olvidemos que las bibliotecas atesoran siglos de conocimiento. Ese caudal está al alcance de todos los ciudadanos, por tanto, es una propiedad social que hay que cuidar.

–No obstante, si no deciden ir a una biblioteca por equis razones, entonces, en el lugar donde vayan a estudiar deben contar con diccionarios, libros, cuadernos, lápices, etc. No olviden, mantener los celulares en modo de vibración, hacer uso adecuado de las computadoras y evitar cualquier distracción que se pueda presentar mientras tallan su futuro.

### **Máxima concentración**

–A quienes consideran que aprenden mejor escuchando música, les alerto: el estudio es ante todo un acto de máxima concentración y estar en dos cosas mezcladas se contrapone a ese principio; aunque también depende del tipo de música y el volumen a que se escucha.

#### **a. La música, ¿concentra o desconcentra?**

–El artículo «Música para estudiar: ¿sí o no?»,<sup>18</sup> analiza este tema y declara ventajas y desventajas al respecto. Comencemos por la interrogante siguiente:

–¿Por qué algunos especialistas sostienen que la música desconcentra? –proyecté algunas ideas tomadas del citado artículo:

---

18 UNIVERSIA. Música para estudiar: ¿sí o no? *Universia*. [En línea] 10 de 11 de 2014. [Citado el: 12 de 2 de 2016.] <http://noticias.universia.com.ar/en-portada/noticia/2014/11/10/1114739/musica-estudiar.html>

1. Los niveles de concentración disminuyen, ya que el cerebro entra en conflicto por tener que hacer dos tareas a la misma vez: estudiar y escuchar música.
2. Aumenta los niveles de estrés y lleva a una disminución de la atención.
3. Al escuchar música –mientras se estudia– el cerebro se vuelve más superficial y fragmentado, y lo aprendido solo será recordado a corto plazo.
4. Provoca una alteración en el cerebro y esto perjudica los tiempos de aprendizaje.

En ese artículo se asume además, que muchas personas sí pueden concentrarse en los estudios mientras escuchan música, siempre y cuando no sea cualquier melodía. A continuación enumeraré algunas recomendaciones.

1. Escuche «temas de meditación o sonidos de la naturaleza».
2. Escuche «canciones mudas –bandas sonoras de películas, etc.– o música clásica». (Esta recomendación es muy razonable, pues muchas veces sabemos de memoria las letras de las canciones que más nos gustan y terminamos desviando nuestra atención hacia ello).
3. «Es fundamental que el volumen no sea demasiado alto pues terminará desconcentrándose y supondrá una pérdida de tiempo».

Por último, resulta muy importante interioricen qué y para qué estudian. Si eso no lo tienen bien claro, se impone reflexionar; pensar profundamente en cuáles son las razones por las que se están esforzando y si la forma en cómo lo están haciendo les traerá los resultados esperados. Si estudian porque de verdad tienen metas claras no olviden concentrarse bien, imprimirle ímpetu y compromiso a esa labor cuyos logros pueden no ser inmediatos, pero cuando comienzan a llegar, se siente que tanto esfuerzo ha valido la pena. Uno se siente realizado, pleno y listo para triunfar. ¿A quién no le gustaría sentirse así? –noté que la mayoría lo anhelaba–.



Si entregan lo mejor de sí, si comienzan a pulir ese diamante que habita en ustedes, no tengan duda alguna: el éxito llegará.

\*\*\*

Para complementar la sesión, los estudiantes elaboraron su propio organizador de actividades diarias teniendo en cuenta lo orientado y poniendo especial énfasis en la programación de sus horas de estudio –los recogí para revisarlos en casa–. Retroalimenté la clase y orienté el tema de la sesión siguiente: *Liderazgo*.

Una vez en casa revisé dichos organizadores y me percaté que la mayoría había cometido errores de planificación como exceso de ocio (pérdida de tiempo), poco espacio para actividades emergentes (poca flexibilidad) y lapsos de tiempo muy cerrados entre una actividad y otra. Sin embargo, para ser el primer intento, pensé: «*Vamos bien*».

## CAPÍTULO III

### Liderazgo

Devolví los organizadores de tiempo con sus respectivas observaciones y expliqué cómo enmendar los errores de planificación cometidos (intervalos inadecuados entre una y otra tarea, sobresaturación, deficiente orden de las actividades primordiales, entre otros), antes de comenzar a utilizarlos.

A más de cinco no les entregué porque no se habían incorporado todavía. Ese hecho me alertó que algo andaba mal: o no habían asumido el compromiso con los valores o habían hecho caso omiso a la gestión del tiempo. Algo estaba pasando. No obstante, en la Universidad otorgan a los alumnos diez minutos de tolerancia para imprevistos. Fueron llegando paulatinamente y a todos les di la bienvenida.

#### **¿LOS LÍDERES, NACEN O SE HACEN?**

Con la ayuda del proyector multimedia enfoqué imágenes de Nelson Mandela, Rigoberta Menchú, Steve Jobs, Barack Obama y la Madre Teresa de Calcuta. Luego pregunté: ¿Conocen a estas personas? –respondieron que algunas sí otras no.

Hice una breve síntesis biográfica de cada uno y volví a preguntar:

–¿Qué tienen en común? –las respuestas fueron múltiples pero acertadas en la mayoría de los casos.

Pedí entonces que mencionasen otros líderes del Perú y del mundo; sugirieron nombres como Simón Bolívar, Usain Bolt, Malcolm X, Yma Sumac y Michael Jordan, por solo mencionar algunos. Uno de los que había llegado tarde se animó y dijo:

–Profe, ¿Adolfo Hitler no fue un líder también?

–Efectivamente, Hitler fue un líder, pero dolorosamente célebre –acoté. El «cuello botella» se formó cuando pregunté ¿los líderes nacen o se hacen? –las opiniones estaban divididas.

Aprovechando que habían mencionado a Michael Jordan, exjugador estelar de la NBA, di lectura a un pasaje de su obra *Mi filosofía del triunfo* que enfatiza en la ejemplaridad; valor que debe tener todo líder:

Un líder tiene que ganarse ese título. Usted no será el líder si solamente es el mejor jugador, el más inteligente de la clase o el más popular. Tampoco existe una persona que le otorgue ese título. Usted tiene que ganarse el respeto de quienes le rodean predicando con el ejemplo. Debe ser consciente de su actividad, sin importar si hablamos de un entrenamiento de básquetbol, de una cita de negocios o de las relaciones con su familia.<sup>19</sup>

Un líder es alguien que se desarrolla y crece progresivamente a partir de una visión de futuro. La diferencia entre este y quien no lo es, resulta sencilla: el líder aprende de sus errores; o sea, los utiliza como punto de partida para el mejoramiento personal y colectivo; mientras que quien no lo es se deja arrastrar por las adversidades, se justifica por todo y no reflexiona a tiempo; siendo así, de nada serviría nacer con atributos especiales para liderar.

En el artículo «Los líderes nacen, pero sobre todo se hacen» se puede leer:

Ambos enfoques, pese a parecer opuestos, tienen su parte de razón. La personalidad más adecuada no alcanzará nunca el liderazgo si la situación no le es propicia, e igualmente, la situación más oportuna no llevará al liderazgo jamás a una persona sin la personalidad adecuada. No se puede negar que hay un potencial inherente que viene

---

19 JORDAN, Michael. *Mi Filosofía del Triunfo*. [En línea] 1994. pág. 36 [Citado el: 4 de 12 de 2015.] <https://docs.google.com/a/ucv.edu.pe/file/d/0BzbK-J9sfVZjMDA5OTRhMGItZDk3MS00OTIILWFmNmUtMTcyNDY3NTI1/edit?hl=en>

en nuestros genes y se construye durante la infancia. Pero también hay otra fuerza, tal vez la más importante, que es el conjunto de influencias externas, adquiridas mediante el conocimiento, la experiencia, las interacciones, más o menos guiadas y decididas por la voluntad libre de cada individuo.<sup>20</sup>

—Insisto en la idea, podrás nacer con condiciones excepcionales para marcar diferencias en algo, pero si no las desarrollas de nada habrá servido. Entre ustedes hay quienes un día saldrán del caparazón y sorprenderán al mundo y, de hecho, ya lo están haciendo, porque solo con estar superándose en las aulas universitarias, se están poniendo a la vanguardia de la juventud; se están convirtiendo en referentes para otros que quisieran estar en su lugar, pero no pueden por diferentes causas. Generalmente en la universidad se concentra —o debería ser así— lo que más vale y brilla de la sociedad. Si buscamos en la historia encontraremos que muchos líderes influyentes pulieron sus dotes naturales en la universidad.

### **Autoliderazgo**

—Otro de los atributos del líder radica en su alta capacidad de autoliderazgo.

—¿Qué significa esto, profe? —preguntó Marcos que por primera vez se animaba a participar.

—Enhorabuena Marcos, ¡has dado el primer paso, así actúan los líderes! —le dije para estimular su iniciativa y también para que otros se animaran a seguir su ejemplo.

—Para llegar a ser un líder exitoso primero se necesita, como el árbol, haber sido abonado y cuidado durante mucho tiempo. El autoliderazgo es la capacidad de crecimiento hacia dentro y se basa en saber guiarse a sí mismo a través de la acción correcta, llenarse de virtudes y demostrarlas, encontrar respuestas propias, poner

---

20 GESTIÓN DEL TALENTO. Los líderes nacen, pero sobre todo se hacen. *Gestión del Talento*. [En línea] 2016. [Citado el: 23 de julio de 2016.] <http://www.peopletreespain.com/los-lideres-nacen-pero-sobre-todo-se-hacen/>

amor en las cosas que se hacen sin esperar que se lo ordenen y tener un plan de mejora para convertir debilidades en fortalezas –expliqué.

Muchas personas no saben autoliderarse por diversas razones pero, sobre todo, por no asumir conscientemente su propia sabiduría con prudencia y objetividad, no perseverar y ser pesimistas. No saben o no pueden demostrar un espíritu de servicio y sacrificio, no son humildes ni solidarias. Al decir de Michael Jordan, no saben predicar con el ejemplo.

Hay personas a quienes se les tiene que ordenar para que hagan algo que les corresponde hacer y que, además, saben hacer bien, pero les falta motivación, iniciativa y visión a pesar de tener creatividad; les falta tomar el control de sus vidas y participar por convicción. No han tomado plena conciencia de cuán importante podría ser su aporte para alcanzar metas comunes. Y, por ejemplo, se les tiene que decir estudien aun cuando asisten a las aulas universitarias.

### **El líder moderno**

–En el portal *Emprendices* se publicó un artículo titulado «10 características del liderazgo moderno»,<sup>21</sup> ¿qué les parece si las resumimos?

#### **a. Adaptabilidad, agilidad, social y colaborativo**

Según expresa el mencionado material, una de las características fundamentales de un líder es la «adaptabilidad»; parte del fundamento que todo líder moderno debería aprender a «adaptarse a situaciones nuevas y desconocidas». Otra es la «agilidad». Bajo este criterio debería poner a un lado el excesivo control, la obsesión y la burocracia y en su lugar dejar que cada colíder demuestre su autoliderazgo con la mayor creatividad y libertad posibles. De esta manera se estaría alejando de algunos estilos poco racionales como el autocrático o el controlador. Una

---

21 DÍAZ, Javier. 10 Características del Liderazgo Moderno. *Emprendices*. [En línea] 6 de 8 de 2013. [Citado el: 3 de 12 de 2015.] <https://www.emprendices.co/10-caracteristicas-del-liderazgo-moderno/>

tercera característica describe que todo líder debería ser «social y colaborativo», con lo que se fomentarían mejor las relaciones interpersonales y el espíritu emprendedor entre los integrantes de un colectivo.

#### **b. Menos jerárquico, arriesgado y orientado a largo plazo**

Asimismo, un líder debería ser «menos jerárquico», «arriesgado» y «orientado a largo plazo», aspectos que tienen que ver con la capacidad de ver luz donde otros no; o sea, la suerte de adelantarse a los hechos mientras los demás permanecen sentados esperando quién sabe qué.

#### **c. Facilitador, íntegro y socialmente responsable**

Otra de las características citadas es que todo líder debería ser un «facilitador»; estar dispuesto a ayudar, a enseñar cómo hacer mejor las cosas o dejarse enseñar por quienes tienen las mejores habilidades. Del mismo modo «íntegro y socialmente responsable» alguien con valores humanos cultivados, que muestre respeto por el medio ambiente, esté dispuesto a servir antes que servirse, y demuestre una vocación profunda de cambio en pos del bien común.

El líder moderno debería ser, por una parte, una persona realista, saber reconocer los recursos con los que cuenta antes de lanzarse a la ventura y, por otra, visionario; o sea, tener la capacidad meridiana para vislumbrar el éxito a mediano y largo plazos, adelantándose a los acontecimientos por llegar.

#### **d. Empático**

Debe ser empático; ponerse en el lugar de sus semejantes y asumir las vivencias de ellos para saber qué sienten verdaderamente. Alguien que practica los valores con esa convicción que viene desde dentro; debe, como hacen los mejores líderes, predicar con su ejemplo. Por último, ser un apasionado convencido ciento por

ciento de lo que hace, pero sin pasar por encima de lo racional; es decir, debe evitar que esa gran pasión lo lleve a dar en demasía innecesariamente.

\*\*\*

–Al inicio pregunté qué tenían los líderes citados en común, ahora les invito a intercambiar ideas en parejas para concluir en qué se diferencian.

El primer dúo explicó:

–Una característica que podría diferenciar a un líder de otro es su procedencia.

Otros agregaron circunstancias de la vida, necesidades, existencia de dictaduras, ansias de éxito, bondad, injusticias, ambiciones, por solo citar algunas. Todas las ideas eran ciertas, pero nadie mencionó la respuesta que yo estaba buscando: el estilo.

### **Estilos de liderazgo**

Cuando se los dije, todos miraron esclarecidos y hasta hubo quien bromeó:

–Profe, lo tenía en la puntita de la lengua.

–Existen diversos estilos de liderazgo que ustedes deberían conocer bien. ¿Tienen idea de qué les estoy hablando?

–Sí –respondió Joselyn–, hasta donde conozco existen líderes participativos, autocráticos y burocráticos.

Otro alumno se animó y mencionó al líder paternalista. Ambos tenían razón, pues esos estilos existen y hay muchísimos más como el democrático, *laissez faire*, egocéntrico, etc. Y apoyándome en una lectura prevista, profundicé en los estilos de liderazgo; resalte las ventajas de cada uno, aunque también señalé posibles desventajas.

También cité los seis estilos de liderazgo propuestos por Daniel Goleman en «Leadership that Gets Results»:<sup>22</sup>

- Coercitivo: Exige el cumplimiento inmediato de tareas.
- Visionario u orientador: Motiva, valiéndose de su visión personal, hacia objetivos claros.
- Afiliativo: Ayuda a formar lazos emocionales entre líder-colíderes y colíder-co-líder.
- Democrático: Promueve el protagonismo grupal mediante la participación. Toma acuerdos resultantes de la participación.
- Ejemplar: Predica con el ejemplo y espera buenos resultados, es proactivo.
- Capacitador o formativo: Procura desarrollar profesionalmente a su equipo de trabajo valiéndose de la gestión y de sus conocimientos.

Luego pregunté cuál de los estilos mencionados debería asumir un líder moderno y la respuesta fue unánime:

–El democrático.

–¿Están seguros? –fue rotundo el sí, agregando que ese, a diferencia de otros, facilitaba la participación grupal. Me interesé en si conocían el yin y yang, también respondieron afirmativamente. ¿Y su significado? –pregunté.

–Profe hasta donde conozco eso simbolizaba el bien y el mal –contestó Marcos.

–¿Solo eso? –me miraron intrigados.

### **Estilo de liderazgo personalizado**

Proyecté esta definición:

---

<sup>22</sup> *Leadership That Gets Results*. GOLEMAN, Daniel. 4487, Massachusetts, EE.UU.: Harvard Business Publishing, 2000. ISSN: 0017-8012. [En línea] 2000. [Citado el: 6 de julio de 2016.] [http://www.defence.gov.au/ADC/Docs/CDLE/CDLE\\_120329\\_Goleman2000LeadershipthatGetsResults.pdf](http://www.defence.gov.au/ADC/Docs/CDLE/CDLE_120329_Goleman2000LeadershipthatGetsResults.pdf)



El yin y yang describe las dos fuerzas fundamentales opuestas y complementarias, que se encuentran en todas las cosas. Según esta idea, cada ser, objeto o pensamiento posee un complemento del que depende para su existencia y que a su vez existe dentro de él mismo... nada existe en estado puro ni tampoco en absoluta quietud, sino en una continua transformación.<sup>23</sup>

–¿Qué conclusiones sacan de todo esto? –quedaron silenciosos hasta que, nuevamente, Joselyn tomó la palabra.

–Entiendo que no hay un estilo puro de liderazgo, razón tuvo Einstein cuando dijo: «nada es absoluto, todo es relativo».

Cuando pregunté si alguien más se animaba a contestar, otra estudiante dijo:

–Un estilo complementa a otro estilo –agradecí a ambas y reafirmé sus respuestas.

Así mismo, con la imagen del yin y yang proyectada, les hice ver que no había nada tan malo que no pudiera tener algo positivo y, ni nada tan, pero tan positivo, que no tuviese algo malo. La complementariedad siempre es superior a los factores aislados; de ahí la importancia de conocer a fondo cada estilo de liderazgo para extraer –de cada uno– sus atributos positivos y complementar un estilo personal. Con respecto a los aspectos negativos de cada estilo, recomiendo conocerlos bien para no «caer» por ignorancia.

Ante esta situación, el mismo estudiante que dijo «lo tenía en la puntita de la lengua» preguntó:

–Profe, entonces cómo quedamos, ¿por fin cuál es el mejor estilo? –evidentemente no había comprendido todavía; sin embargo, yo estaba seguro que más de

---

23 WIKIPEDIA. *Yin y yang*. [En línea] 2015. [Citado el: 1 de diciembre de 2015.] [https://es.wikipedia.org/wiki/Yin\\_y\\_yang](https://es.wikipedia.org/wiki/Yin_y_yang)

uno permanecía en la «luna de Valencia», por tanto, su pregunta aclararía dudas agazapadas.

–Lo que recomiendo hacer es tomar conciencia de esta gran verdad, asumirla y abocarnos a crear un Estilo de Liderazgo Personalizado (ELP) –enfaticé:

–Y, ¿de qué se trata? –continuó interrogando.

Inmediatamente, plumones en mano, esboqué en la pizarra lo que consideraba como ELP. Esa idea se me acababa de ocurrir a raíz de la pregunta que me hizo el joven, mas tenía muy claro la estructura funcional y cómo explicarla.

### **Estilo de liderazgo personalizado ¿cómo?**

–Primero debemos conocer las características de cada estilo de liderazgo –ventajas y desventajas posibles–. Seguidamente, captamos las ventajas y las asumimos para ir conformando un estilo diferente y a la vez único; finalmente, desechamos las desventajas porque de nada serviría concentrarse demasiado en ellas. Luego, ¿qué pasará? Crearás un sello propio y ello permitirá correr riesgos con holgura, avanzar hacia lo desconocido con mayor garantía, experimentar nuevos rumbos, disminuir al mínimo tu margen de errores, innovar, emprender, convertir fracasos en éxitos y, lo más importante, adquirirás una habilidad tal que donde los demás verán el caos, tendrás la capacidad de visualizar oportunidades, crecer y alcanzar el éxito.

\*\*\*

En la segunda hora los estudiantes, en equipos, resolvieron problemáticas de liderazgo: cada colectivo recibió un caso en el que se evidenciaba un estilo de liderazgo; para resolverlo o proponer alternativas de solución debían determinar el estilo correspondiente a cada situación, establecer causas (características del lí-

der), consecuencias y proponer alternativas de solución (a través de un sociodrama); o sea, rehacer el caso de forma tal que resolviesen la problemática creativamente. Uno de ellos decía así:

La Municipalidad Provincial de Trujillo, tenía un gran reto: organizar un Festival Nacional de Marinera en homenaje al Día Internacional de la Mujer; sin embargo, la persona encargada de esa actividad no convocó reuniones de coordinación sistemáticas, tampoco nombró comisiones para ultimar detalles y evitar duplicidad de tareas, y no hizo todas las gestiones económicas. Por último se enteró que uno de los funcionarios desvió dinero del evento y ni siquiera le hizo un llamado de atención. Cuando llegó la fecha, la improvisación era total y la ciudad conocida como la Capital de la Marinera en Perú, no pudo lucir sus mejores galas.

Las dramatizaciones fueron muy buenas, la mayoría se tomó esta tarea tan en serio que más de un sociodrama sorprendió por su nivel de interpretación.

Retroalimenté el tema y, además, les hice ver cómo podían aplicar lo aprendido en sus vidas. Antes de finalizar orienté estudiar la lectura *Trabajo en Equipo*, programada en el aula virtual. Para la sesión posterior pedí traer, individualmente, papel reciclable, goma de pegar, colores, tijeras y otros materiales útiles.

## CAPÍTULO IV

### Trabajo en equipo

De la clase precedente estaba orientado traer papel reciclable, goma de pegar, tijeras y otros aditamentos. La mayoría no trajo nada, pero los docentes ya somos «caseritos» y sabemos que debemos anticiparnos y venir pertrechados porque, lamentablemente, muchos de nuestros alumnos no se comprometen como quisiéramos; no entienden que cada actividad incumplida, por pequeña e insignificante que parezca, atenta contra su desarrollo profesional de múltiples formas.

Suministré a quienes no trajeron el material solicitado, también evalué su actitud. Luego, orienté hacer, individualmente, una manualidad en un tiempo de diez minutos, pero alguien preguntó:

–Profe, ¿qué hacemos?

–Un barco, un cohete, una flor, algo que sepan hacer, lo que se les ocurra –respondí.

Para ayudarles proyecté algunos origamis en pizarra. Rápidamente comenzaron a crear y, efectivamente, hicieron cosas parecidas a lo pedido. Resalté cuán interesantes fueron sus productos. Pedí los guardasen porque en otro momento de la sesión los íbamos a utilizar.

#### CONDICIONES PARA EL TRABAJO EN EQUIPO

Al preguntar si se habían estudiado la lectura *Trabajo en equipo* programada en el aula virtual, y responder afirmativamente todos, hice algunas preguntas de control y comprobé que era falso. Al instante pedí se organizaran en grupos de cinco estudiantes, les entregué la rúbrica con los elementos evaluativos a cumplir durante el taller que orientaría y proyecté varias imágenes (un crucero, un avión,

Machu Picchu, entre otras bien llamativas). La rúbrica era muy sencilla, evaluaba cinco condiciones que los alumnos debían desarrollar durante el trabajo, cada una valía cuatro puntos que multiplicadas hacían un total de veinte.<sup>24</sup> Las condiciones o las Cinco C para trabajar en equipo eran:

- Comunicación efectiva
- Coordinación
- Complementariedad
- Compromiso
- Confianza

Se notaban eufóricos, pedí su atención para explicar la dinámica del taller:

–Hace un rato hicimos un trabajo individual, con él demostramos que todos tenemos habilidades individuales. Ahora cada equipo va a escoger una de estas bellas imágenes que acabo de proyectar y, a partir de las destrezas de todos sus integrantes, van a reproducirla en una maqueta.

No faltaron quienes dijeron que era demasiado trabajo o que resultaba muy poco tiempo para hacer: Yo les fijé una hora y media.

### **Actitudes que limitan el desempeño sinérgico**

Los estudiantes comenzaron a cumplir lo orientado y yo a observar cómo desarrollaban las condiciones para el trabajo en equipo; pero lo que estaba evaluando no era la maqueta en sí, sino la forma en que iban aplicando las condiciones mencionadas para construir la maqueta porque, como se sabe, es difícil y complicado trabajar en equipo.

---

<sup>24</sup> En Perú la nota es vigesimal, siendo uno de los pocos países que utiliza este sistema de evaluación para todos los niveles educativos.

Durante la actividad necesitaron ir al baño, utilizaron el celular para chatear-llamar-jugar, hicieron chistes, se lanzaron papelitos envueltos; algunos osados se quedaron dormidos, uno que había llegado tarde se incorporó a un equipo y no logró acoplarse bien; otros criticaron la actitud negativa de sus compañeros, algunas chicas se maquillaron, entre otras actitudes archiconocidas. Yo solamente observaba, porque estaba dejando que fueran como realmente son. Como era de esperar, por la forma en que asumían la actividad indicada, el autoliderazgo no se evidenciaba. Al cumplirse el tiempo para la tarea, solo un equipo logró hacer su maqueta, los demás se quedaron a medias.

A cada equipo le otorgué cinco minutos para exponer los aprendizajes personales alcanzados durante el desarrollo de la actividad, pero solo uno, el mismo que logró terminar la maqueta, pudo explicar bien el proceso. Yo complementé las ideas correctas y les di veinte minutos de receso. Al regreso, comenzamos el debate.

#### **a. Falta de compromiso**

Basado en el trabajo concluido, pregunté:

–¿Cuáles fueron las causas que impidieron terminar en tiempo su maqueta? –la idea era generar un lluvia de ideas para luego proponer alternativas de solución al respecto.

Isabella, una alumna de las que participa poco en clases se puso de pie para decir:

–Profesor, mi equipo no terminó en tiempo porque mientras unos se sacaban la mugre trabajando, otros no paraban de usar el celular.

–¿Y a qué crees que se deba eso? –pregunté.

–No sé –dijo Isabella–, pero lo cierto es que ellos no estaban concentrados en la meta. Algunos coequiperos la miraron con rostro pesado, pero yo ponderé sus argumentos.

Evidentemente, en el equipo de la joven hubo falta de compromiso porque algunos de sus integrantes no asumieron el papel que les pertenecía. Tampoco pusieron en práctica el valor de la responsabilidad. Para que haya buen compromiso en un equipo, los integrantes deben entregarse plenamente a los papeles asignados y desarrollarlos tanto concienzuda como consecuentemente.

–necesitan comprometerse mejor con las cosas que hacen. Cuando las personas se comprometen verdaderamente aflora su altruismo y quedan a un lado el facilismo, la desidia y la pasividad –expliqué.

La falta de compromiso es uno de los principales obstáculos a superar antes de alcanzar el éxito y debe combatirse de adentro hacia afuera, o sea, debemos cambiar nosotros mismos, cambiar nuestras percepciones, motivaciones, carácter y paradigmas antes que otra cosa.

Si se quiere que una idea llegue a feliz término, que un proyecto tenga el éxito esperado debemos obrar con responsabilidad. Hay que creerse el éxito para que este se materialice; en otras palabras, se trata de la autoconfianza en nuestras posibilidades y potencialidades para alcanzar cualquier propósito.

–Una actitud optimista –intervino Alejandro– llevará cualquier proyecto por los caminos del triunfo. Eso sí, si somos parte de un equipo debemos sincronizar nuestros esfuerzos con el de los demás. ¿Verdad profesor?

–Cierto. Además tu trabajo, tu tiempo y tu interés contribuirán al éxito colectivo. ¿Recuerdan la explicación que le dimos al adagio «Time's money» la clase pasada? –pregunté.

–Sí –respondieron.

–Entonces coincidirán conmigo que ninguna persona les consentirá que recarguen su trabajo en ellos y mucho menos que jueguen con su tiempo. Si hacen eso corren

el riesgo de ser separados del equipo o sustituidos por alguien dispuesto a involucrarse ciento por ciento. Y esto es una pauta válida para todas las esferas de la vida.

Por otra parte, hay quienes se pasan la vida queriendo cambiar a los demás, pero nunca cambian ellos o no hacen por cambiar. De esas personas no se puede esperar lo mejor. Para ganar la batalla contra la falta de compromiso primero se debe librar una batalla en nuestra mente, ese es el gran reto.

–Cambiar no es fácil, pero es una condición necesaria que se da antes del éxito – comentó Joselyn y pasé a la complementariedad.

### **b. Inadecuada complementariedad**

Pero la falta de compromiso no fue la única causa para que aquel equipo no hubiera terminado la maqueta, también influyó la inadecuada complementariedad. Que algunos estudiantes no hayan asumido su papel, hizo que los conocimientos y aptitudes de quienes sí trabajaron con denuedo fuesen insuficientes para acabar la tarea en tiempo y con la calidad necesaria.

–¿Cómo es eso, profe? –inquirió un miembro de ese mismo equipo.

–Cada uno de los integrantes contribuye con una parte importante del proyecto. La suma de los conocimientos y aptitudes de todos es requisito indispensable para alcanzar las metas. La complementariedad requiere de personas conscientes capaces de desempeñar su función dentro del equipo de la manera más eficiente posible. Y eso, evidentemente, no ocurrió al ciento por ciento con sus colegas –respondí.

Aproveché para leerles un fragmento de las «Escenas Norteamericanas» donde el Héroe Nacional de Cuba, José Martí, habla del trabajo colectivo:



Ver trabajar a todos es más bello que ver pensar a uno. [...] Del trabajo continuo y numeroso nace la única dicha, porque es la sal de las demás venturas, sin la que todas las demás cansan o no lo parecen: ni tiene la libertad de todos más que una raíz, y es el trabajo de todos.<sup>25</sup>

Un murmullo se apoderó del salón. Hice una pausa para esperar hicieran silencio. Luego pedí la participación voluntaria de cuatro estudiantes y, con mucha solicitud, salieron tres. Con ellos hice la actividad. Eran Edita, Raudel y Milagritos. A ellos y a todo el salón les propuse:

–Supongamos que a este equipo se le dé la misión de pronunciar un discurso a raíz de un hecho histórico importante. ¿Cuál sería la meta?

–Pronunciar un discurso de calidad –respondieron.

–Bien, imaginemos que Edita sea muy buena escribiendo, pero tiene problemas para leer y además su ortografía no es tan buena; Raudel no tiene buena caligrafía ni ortografía, sin embargo posee muy buena dicción; mientras que Milagritos se destaca por tener una ortografía impecable. ¿Cómo se complementarían?

–Muy fácil profesor –contestó muy seguro Raudel–. Edita escribe, Milagritos revisa y yo pronuncio el discurso.

Todos estuvieron de acuerdo e inmediatamente pregunté:

–¿Qué pasa si Edita, por ejemplo, no cumple con su papel?

–Ufff, se rompe toda la planificación y no se puede dar el discurso –dijo Raudel.

–En efecto, esas son las consecuencias –aseveré–. Y la causa fundamental es la falta de compromiso.

---

25 MARTÍ, JOSÉ. Escenas norteamericanas. Cartas de verano. *Obras completas*. La Habana: Ciencias Sociales, 1975.

Como noté muchos rostros identificados con este ejemplo, propuse ir más allá.

–Complejicemos un poco el asunto. Imaginemos que uno de ellos sea de color negro u homosexual y otro sea racista u homofóbico, ¿podrá haber buena comunicación?

–No profe –intervino Joselyn.

–¿Podrías argumentar tu respuesta? –repliqué y con soltura me dijo:

–Porque entonces no habría tolerancia. Según usted nos explicó, estas personas necesitarían un cambio de adentro hacia afuera que aún no han experimentado.

Agradecí, evalué su participación y pensé: «*se está convirtiendo en una de las estudiantes más aplicadas del grupo*». Efectivamente, muchas veces somos intolerantes y no soportamos trabajar con otras personas por múltiples razones, pero lo más peligroso es cuando dichas razones encuentran base en los prejuicios –ya sea por suposiciones, marginación o simplemente subestimaciones– como la homofobia, el racismo, las diferencias económicas, etc.

–Integrarse es un reto y una gran responsabilidad que, como bien expresó Joselyn, sucede cuando el cambio personal viene desde adentro –cerré esta parte.

### **c. Coordinación**

La coordinación es otro de los ingredientes necesarios para trabajar en equipo. Para ello se precisa la existencia de un líder y que este, a su vez, sea una persona idónea – reiteraré que dicho guía tiene que ser ejemplo a seguir por sus compañeros y ganarse ese título–, pero con eso no basta, es necesario que cada uno de ellos sepa autoliderarse, conocer y desempeñar su función eficazmente para no comportarse como polluelos pendientes de que se le lleve la comida al pico.

#### **d. Comunicación efectiva**

También la comunicación efectiva y abierta entre todos los integrantes es determinante para alcanzar las metas; cuando esta fluye bien el equipo se interconecta mejor, se evita la duplicidad de trabajos y esfuerzos que bien pueden ser utilizados eficientemente en otras tareas mediatas e inmediatas. Igualmente, la comunicación es vital para mantener buenas relaciones interpersonales entre todos los integrantes de un equipo de trabajo.

–Veamos el cuento «La rueda reventada»:

Cuatro amigos universitarios se fueron de fiesta un fin de semana antes de los exámenes finales. La pasaron «bomba» y después de tanta juerga durmieron todo el domingo y no volvieron a casa hasta el lunes por la mañana. Como ninguno había podido estudiar, en lugar de entrar al examen final decidieron que al terminar aquel hablarían con el profesor y le explicarían la razón por la que no habían acudido. Le dijeron que salieron de viaje el fin de semana y planeaban regresar para estudiar, pero desafortunadamente tuvieron un reventón en el coche. No tenían herramientas y nadie les había querido ayudar... Como resultado de la aventura, no llegaron a tiempo al examen final. El profesor pensó durante un rato y acordó evaluarlos al día siguiente. Los cuatro estaban eufóricos. Estudiaron toda la noche y se presentaron al examen a la mañana siguiente. El profesor les puso en aulas separadas, les entregó a cada uno su examen y les formuló la pregunta siguiente: ¿Qué rueda exactamente fue la que reventó?<sup>26</sup>

Muchos sonrieron.

–¿Es o no importante la comunicación? –pregunté y todos coincidieron que sí.

---

<sup>26</sup> Adaptado de: EPSILONES. La rueda reventada. *Epsilones*. [En línea] s.f. [Citado el: 22 de marzo de 2016.] <http://www.epsilones.com/paginas/chistes/chistes-031-rueda-reventada.html>

Aproveché para reforzar el valor de la verdad valiéndome de un refrán que se utiliza mucho en Cuba: «Más rápido se agarra a un mentiroso que a un cojo», haciéndoles ver que tarde o temprano la verdad siempre sale a flote.

#### **e. Falta de confianza**

Por último, la confianza fue la otra condición que no se desarrolló satisfactoriamente durante la tarea. En un equipo la falta de compromiso, complementariedad, coordinación o comunicación ocurre, generalmente, cuando tampoco hay confianza entre sus integrantes. Durante el desempeño, la falta de compañerismo se podría interpretar como falta de consideración y respeto. O sea, no saben honrar la confianza que se ha depositado en ellos. Pero a veces una palabra respetuosa, el elogio que en ocasiones falta, una llamada de atención oportuna, una mirada conciliadora, la asignación de mayores responsabilidades y otros detalles, hacen que quienes estaban desviándose rectifiquen el camino y la sinergia comience a fluir mejor. A las personas hay que darles confianza para que ofrezcan lo mejor de sí, pero dicha confianza debe ser respaldada y manifestada con mayor responsabilidad y compromiso por parte del beneficiado.

#### **Sinergia**

–Profe, y ¿cómo se da la sinergia? –intervino Raudel nuevamente.

–Excelente pregunta Raudel, por favor presten especial atención. Lo que hace que un equipo salga realmente a flote no es el esfuerzo de algunos «imprescindibles» sino la armonía y sincronización de todos los integrantes. Pensemos en un automóvil al que se le explota la llanta delantera, no puede andar y se detiene porque el equipo no está funcionando sinérgicamente. Al respecto, el ucraniano Antón S.

Makárenko decía que «una buena orquesta significa cultura, orgullo de colectividad y una buena expresión material de colectividad».<sup>27</sup>

La sinergia ocurre cuando todas las piezas que componen un mismo sistema están bien integradas entre sí y funcionan como un todo. Imaginemos el mismo automóvil, pero con todas las llantas buenas; no obstante, si se le termina el combustible o se le revienta una manguera, o se produce cualquier otra rotura seria, tampoco podrá seguir andando porque, simplemente, cada parte es indispensable para lograr el desplazamiento. Si en cambio a ese mismo carro se le rompe el espejo retrovisor, probablemente pueda seguir andando, pero con peligro de incurrir en una infracción de tránsito o de cometer algún accidente. De ahí la importancia de no dar a media, sino intensamente para que el equipo pueda funcionar intachablemente.

—Gracias, profe, está clarísimo —exclamó. Los rostros de los demás también expresaban entendimiento y para cerrar complementé:

—Hay otros elementos que evidencian cuándo un equipo de trabajo funciona sinérgicamente. Ellos son visión compartida, organización, gestión del tiempo, cumplimiento de roles y capacidad de autoliderazgo. Los equipos más exitosos están compuestos por seres capaces de trabajar con esmero y tesón, aportar lo mejor de sí, no oponerse a las novedades. Están integrados por personas tolerantes y solidarias cuya virtud mayor es saber reconocer el talento propio, respetar el ajeno y fusionar ambos en pos del alcanzar los objetivos trazados.

\*\*\*

Cerré la sesión con el cuento «Asamblea de las herramientas»:

---

27 KUMARIN, Valentin. *Antón Makárenko. Su vida y labor pedagógica*. [ed.] A. Kudryashova. [trad.] Joaquín Rodríguez. 1ra ed. Moscú: Progreso, 1975. pág. 328. 60300-595.

Cuentan que a media noche hubo en la carpintería una extraña asamblea. Las herramientas se habían reunido para arreglar diferencias que no las dejaban trabajar. El Martillo pretendió ejercer la presidencia de la reunión, pero enseguida la asamblea le notificó que tenía que renunciar:

–No puedes presidir, Martillo –le dijo el portavoz de la asamblea.

–Haces demasiado ruido y te pasas todo el tiempo golpeando. El Martillo aceptó su culpa, pero propuso:

–Si yo no presido, pido que también sea expulsado el Tornillo puesto que siempre hay que darle muchas vueltas para que sirva para algo. El Tornillo dijo que aceptaba su expulsión, pero puso una condición:

–Si yo me voy, expulsad también a la Lija puesto que es muy áspera en su trato y siempre tiene fricciones con los demás –la Lija dijo que no se iría a no ser que fuera expulsado el Metro. Afirmó:

–Se pasa siempre midiendo a los demás según su propia medida como si fuera el único perfecto.

Estando la reunión en tan delicado momento, apareció inesperadamente el Carpintero que se puso su delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Trabajó la madera hasta acabar un mueble. Al culminar se fue. Cuando la carpintería volvió a quedar a solas, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando el Serrucho, que aún no había tomado la palabra, habló:

–Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Son ellas las que nos hacen valiosos. Propongo que no nos centremos tanto en nuestros puntos débiles y sí en la utilidad de los fuertes.

La asamblea valoró entonces que el Martillo era fuerte, unía y daba fuerza; la Lija, especial para afinar y limar asperezas y observaron que el Metro era preciso y exacto.

Se sintieron un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.<sup>28</sup>

Me reconfortó que en la retroalimentación y transferencia del contenido abordado, hubiese masiva participación. Al parecer la sesión había calado. Entonces orienté, para la semana próxima, estudiar el material de lectura *Autoestima I*, disponible en plataforma virtual.

---

28 EQUIPO EQUILIBRIO. Un cuento: "ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA". *Equipo Equilibrio*. [En línea] 14 de junio de 2013. [Citado el: 7 de mayo de 2016.] <http://www.equipoequilibrio.com.ar/2013/06/14/un-cuento-asamblea-en-la-carpinteria/>

## CAPÍTULO V

### Autoestima I

Una vez tomada la asistencia, pedí levantasen las manos para saber quiénes descargaron del aula virtual la lectura orientada la sesión anterior. Casi todos la alzaron y me sentí frustrado en ese momento porque minutos antes había comprobado que solo el 42,42 por ciento (14 de 33 estudiantes) había accedido al material provisto. Por tanto, muchos estaban engañándose a sí mismos. Entonces cuestioné:

—¿De qué nos sirve conocer valores como la responsabilidad, si no somos capaces de ponerlos en práctica? ¿Qué tipo de hábitos de estudios estamos desarrollando que ni siquiera nos preocupamos por descargar los materiales del aula virtual? ¿Y su autoliderazgo? ¿En qué quedamos? —ante mis preguntas todos se mantuvieron en silencio y pensé: «*Voy a parar esta reprimenda y mejorar el ambiente*».

#### HAZ LO QUE SIEMPRE HAS HECHO

Ese día ¡sorpresa! Se personó uno de los supervisores del área de Desarrollo Académico de la Universidad. La sesión iba a ser monitoreada y pensé: «*Me tocó bailar con la más fea*». Rápido me vino a la mente algo que me dijo en Holguín, Cuba, una estimada profesora de Lengua y Literatura: «Prepárate todos los días como si te fueran a supervisar y cuando de verdad suceda, haz lo que siempre has hecho». Me aseguré de desempeñarme lo más natural posible. ¡Tremenda empresa!

Para la motivación apliqué la dinámica *Imagínate a ti mismo*, cuyo objetivo fundamental es concientizar a los alumnos que la realización de sus proyectos futuros depende, en gran medida, de ellos mismos y no de algún agente externo. Hasta ahí, todo parecía ir bien.



En ese instante tocaron a la puerta, pero me hice el desentendido. Insistieron repetidamente y abrí. Era Joselyn. Había llegado tarde. Me sentí impotente. ¿Cómo era posible que una estudiante a quien ya le había tomado mucho afecto y respeto me fallara en un día crucial como ese? Me estaban supervisando y todo tenía que salir perfecto –se suponía–, pero ella lucía más frustrada que yo. En fracciones de segundos me calmé, tomé aire y volví a recordar el consejo que una vez me dio la profesora cubana: «Haz lo que siempre has hecho».

### **Llamado de atención general**

No le pregunté qué ocurrió, aproveché el momento e hice un llamado de atención general, para ello esbocé uno de los valores estudiados en la primera sesión: el respeto y la importancia de practicarlo día a día.

–Llegar temprano al aula –expliqué– no es solamente una obligación de estudiantes y profesores, sino una demostración de convicción, compromiso, respeto y lealtad, no solo a la institución y los docentes, sino a uno mismo –el salón permaneció en silencio.

Superada esta situación, repasé los contenidos abordados en la clase anterior e hice algunas preguntas de control que los estudiantes respondieron sin mayores complicaciones. Evalué las respuestas más acertadas, corregí errores y con letra ejemplar escribí en la pizarra esta pregunta:

¿Toda persona adinerada puede considerarse íntegra?

Los estudiantes quedaron pensativos, obviamente buscando en su arsenal alguna respuesta coherente con qué destacar. Había que esmerarse. Nos estaban evaluando. De la interrogante surgieron muchas respuestas; unas a favor, otras en contra. Isabella planteó que sí, porque, según ella, respetaba a sus semejantes. Otra alumna desde el fondo del salón interrumpió.

–No siempre –dijo– porque hay muchas personas deshonestas que se valen de ciertas artimañas para alcanzar el éxito.

–¿Podrías fundamentar tu afirmación, Milagritos? –me interesé.

La estudiante ejemplificó a quienes compran títulos profesionales falsos para respaldar fortunas. Para ella, esas personas alcanzaron el éxito de una manera turbia y fraudulenta; no dejaba de tener razón.

La intervención de Milagritos fue como pólvora en el salón porque generó otros ejemplos como jóvenes de su edad que, a pesar de no dedicarse a estudiar, amasaban fortunas que ni un profesional consagrado exhibía. Se refería los «chicos *reality shows*», quienes con solo músculos, apariencia física y disposición de exponer en público sus intimidades –muchas veces retocadas– ganaban más que cualquier profesional calificado.

Agradecí las intervenciones, resalté lo más interesante de cada una, expliqué la relación de algunas respuestas con el tema del día y procedí a orientar un audiovisual introductorio.

### **Comercial tailandés**

Valiéndome de *YouTube*, proyecté el material «Conmovedor comercial tailandés»,<sup>29</sup> muestra a un joven ejemplar que ayuda a sus semejantes sin esperar nada a cambio, recibiendo satisfacción emocional y reconocimiento social. Previamente orienté tres preguntas para responder mientras observaban el rodaje:

- Describa con tres palabras, ¿cómo considera la actitud del joven?
- ¿En qué se asemeja tu conducta con la suya?

---

29 AMEIJENDA, Raul. Conmovedor Comercial Tailandés. YouTube. [En línea] 10 de 4 de 2014. [Citado el: 4 de 10 de 2015.] [https://www.youtube.com/watch?v=es\\_P7G18Er0](https://www.youtube.com/watch?v=es_P7G18Er0)

- ¿En qué se diferencia tu conducta con la del joven?

Después de la primera proyección los estudiantes me pidieron repetir de nuevo el video, y accedí: se trataba de uno de esos audiovisuales que se podía ver una y otra vez; de los que no aburren y siempre se encuentra en ellos una buena reflexión.

Aproveché para observar al visitante, quien también estaba concentrado en el video. Asimismo, me acerqué a una alumna que estaba «prendida» al celular y, con voz casi imperceptible, pero algo descompuesta, le susurré: ¡Guárdalo! Terminada la segunda ronda, pregunté si les había gustado el material y no hizo falta respuesta; sus rostros hablaban por sí solos. No obstante, Robert preguntó:

–Profe, ese video es hermoso, pero ¿en realidad habrá personas así?

Le respondí que sí y que en él mismo podía estar durmiendo una, solo tenía que despertarla y echarla a andar.

–Usted mismo Robert, cuáles fueron sus tres palabras –curioseé.

–Respeto, amor y solidaridad –respondió.

Pregunté si alguien coincidía con él y varios alzaron las manos; efectivamente, esas y otras actitudes y valores como desprendimiento, tolerancia y perseverancia, se pueden apreciar en el video.

–Bien, ¿en qué se asemejan sus conductas con la del joven? –escudriñé en forma general y se formó el «gallinero».

Pedí levantasen las manos para ir preguntando poco a poco y con orden. Milena, una alumna que pasa desapercibida comentó:

–A pesar que mi conducta no es tan buena como la del joven del video, yo sí practico a menudo esos valores.

Le pregunté cómo se sentía al practicarlos y no supo explicarme; imaginé que ello se debía a que no había tomado –como muchos de sus compañeros– conciencia de sus virtudes. Luego di luz verde a Joselyn para que respondiera la última pregunta y no me hizo quedar mal. Explicó con mucha seguridad:

–La actitud de ese joven es admirable, mas no inalcanzable, porque practicar el amor no necesariamente es un don exclusivo de pocos, sino de todos; pero la diferencia entre el protagonista y nosotros es fácil de entender: él ya se encontró con sí mismo, nosotros todavía. Nosotros estamos en ese ímpetu.

Me sentí muy bien con la respuesta. La disfruté mucho. Vi que el visitante también. Agradecí a la joven y corroboré introspectivamente que los pasos de Joselyn eran agigantados, siempre estaba muy centrada y con mucha focalización en sus respuestas. No pregunté si estaban de acuerdo porque su intervención fue respaldada con un aplauso unánime, y su afirmación –él ya se encontró con sí mismo– fue esencial para presentar el tema de la clase.

## **AUTOESTIMA**

Argumenté que autoestima es un concepto en el cual, hasta ahora, no se cuenta con una conceptualización acabada o concluyente, por tanto propuse guiarnos por una de las tantas definiciones:

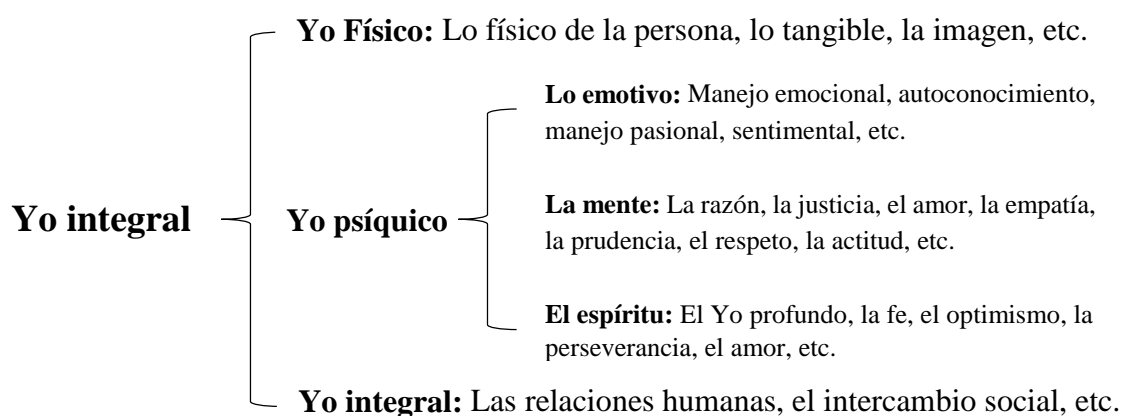
La autoestima puede ser descrita como la capacidad o actitud interna con que me relaciono conmigo mismo y lo que hace que me perciba dentro del mundo, de forma positiva o bien con una orientación negativa, según el estado en que me encuentre...

¿qué es autoestima?, es un acontecimiento interior que ocurre en todo nuestro ser y que nos hace vivir de determinada manera.<sup>30</sup>

De esta definición analizamos dos cosas. Una, la forma en cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Y dos, cómo contar con ese amor propio nos facilita la interacción armoniosa con la sociedad. Hice copiar en sus cuadernos, a todo lo largo de la cuartilla, un «Yo me amo» gigante.

## El Yo integral

Para explicar el Yo integral me apoyé en el organizador visual siguiente:



### a. ¿Cómo mejorar mi Yo físico?

Es muy importante que la persona aprenda a cuidar esos atributos tangibles que la hacen singular y para ello recomiendo acciones sencillas como el aseo personal, la buena alimentación, la práctica de algún deporte, asistir al gimnasio, el cuidado médico preventivo, el buen vestir, contar con un horario de sueño estable, entre otras.

---

30 MONTROYA, Miguel Ángel y SOL, Carmen Elena. Autoestima. Estrategia para vivir mejor con PNL y Desarrollo Humano. México: Editorial Pax México, 2004. Págs. 3-4. ISBN: 9688606049. [En línea] [Citado el: 7 de julio de 2016.] <https://books.google.com.pe/books?id=shutbp182A4C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

–Profesor, estas acciones que usted menciona ¿cómo nos ayudan a mejorar nuestra autoestima? –preguntó Marcos y mi respuesta fue sencilla:

–Cuando nuestro cuerpo está bien, mejoramos tanto el funcionamiento mental como el rendimiento físico. Nos sentimos a gusto con nosotros mismos y proyectamos a los demás una imagen saludable y reconfortante.

### **b. ¿Cómo mejorar mi Yo psíquico?**

El Yo psíquico –compuesto por lo emotivo, mental y espiritual– es también de gran importancia para la felicidad de la persona, porque representa sus componentes afectivo, cognitivo, lógico, emocional y espiritual.

–¿Cómo podemos mejorar estas áreas? –propuse.

#### ***Lo emotivo***

El componente emocional amerita que la persona tome control efectivo de sus emociones, que aprenda a comprenderlas para luego canalizarlas adecuadamente, porque cuando esto no sucede, se corre el riesgo de cometer errores impulsados por los sentimientos negativos (odio, rechazo, dolor, etc.) resultantes de ese mal manejo.

–La próxima unidad, dedicaremos dos sesiones completas para profundizar en el tema de la inteligencia emocional –aseveré.

#### ***La mente***

Para conseguir un adecuado manejo emocional es necesario apelar a la mente, pues a través de ella podemos mejorar la interpretación –lo que parecía terrible, la mente lo puede convertir en tolerante– que comúnmente le damos a situaciones estresantes cotidianas. El poder mental es cardinal porque permite al ser, alcanzar metas que para otros, o para él mismo resultaban imposibles; pero la fuerza mental

ayuda a hacer el «milagro». Para mejorar esta área es necesario ir avanzando poco a poco, pero ¿cómo? Practicando, por ejemplo, la tolerancia y la empatía, tanto interpersonal como intrapersonalmente. Debemos aprender a exteriorizar mejor nuestros sentimientos positivos (amor, respeto, consideración, aceptación, etc.). Aprender a dar amor y recibirlo, admirar y respetar a nuestros padres, familiares, amigos, parejas, mascotas, entre otros.

Con respecto a lo cognitivo, corresponde educarnos en cómo ejercitar nuestra memoria, nuestro lenguaje, aprender a procesar información a través del estudio efectivo, mejorar nuestra capacidad de razonamiento y la atención —no solo en clases. Resolver problemas comunes y complejos sobre la base de información adquirida y tomar decisiones coherentes y empáticas para que sus beneficios no sean unilaterales.

### *El espíritu*

El componente espiritual es otra arista importante del Yo psíquico que, entre otras cosas, favorece la concentración en objetivos o metas personales. Para mejorar este componente se recomienda la meditación —al menos tres veces por semana—, practicar yoga, taichí, capoeira, etc. Escuchar música instrumental o sinfonías clásicas, sonidos naturales como el batir de las olas, el silbido del viento, el trinar de las aves, visitar la iglesia y ejercitar la fe —sí así lo consideras—, ponerte en contacto con el arte rupestre. Amar, demostrar amor y perdonar a tus seres queridos. También, edificarte en el constante mejoramiento personal y ser perseverante.

### **c. ¿Cómo mejorar mi Yo social?**

Por último, el Yo social es componente esencial para elevar la autoestima de las personas porque, afortunadamente, no somos islas. Vivimos en sociedad y ello demanda la necesidad no solo de vivir, sino de convivir. Para mejorar el Yo social, lo primero es hacerse una autoevaluación para saber cómo vienes practicando las

habilidades sociales. Recomiendo plantearse las preguntas siguientes: ¿Sé escuchar? ¿Soy agradecido? ¿Pido permiso? ¿Soy respetuoso? ¿Acepto la diferencia? ¿Soy empático? ¿Soy tolerante? ¿Me expreso adecuadamente en público? ¿Evito blasfemar de los demás? ¿Sé entablar y mantener una conversación? ¿Sé ayudar y pedir ayuda? Si la respuesta a estas y otras preguntas semejantes es «no», entonces tenemos que convertir esos «no» en «sí» lo más pronto posible.

#### **d. Pero, ¿por qué Yo integral?**

La autoestima no depende ni se limita a una de estos componentes (físico, psíquico o social) exclusivamente; por el contrario, la persona debe procurar desarrollar estos componentes de manera integral. El óptimo funcionamiento de una computadora, por ejemplo, no depende únicamente de que el *hardware* (lo tangible), el *software* (la parte inteligente) y las redes sociales y demás programas interactivos (lo social) funcionen cada uno por su parte, pero si algunos de estos elementos falla, probablemente la máquina no funcione bien o no sea útil. Todas las piezas, componentes y programas son importantes; por ello, necesitan estar bien interconectados para que el funcionamiento sea sinérgico.

#### **El árbol de mí mismo**

Explicados y aclarados estos puntos, orienté un trabajo individual titulado *El árbol de mí mismo*. Cada estudiante debía dibujar un árbol donde proyectaría aspectos personales. En las raíces describirían atributos que reconocen como propios de sus orígenes; o sea, que proviniesen de su familia, su cultura, etc. En el tronco, aquellos elementos de su estructura integral que más resaltaran: físicos, sociales, psíquicos (fortalezas, cualidades, capacidades e, incluso, debilidades). En las ramas, logros parciales en los que viene trabajando, y en los frutos todos los logros hasta ahora alcanzados. La indicación era sencilla, pero tomar conciencia de quiénes eran resultó más complicado.



La actividad se realizó en un ambiente agradable. Estuve monitoreando constantemente el trabajo de los estudiantes y aclarando dudas. Llamó mi atención que más de un alumno se guiaba de otro para hacer su propio árbol, era algo inconcebible y estaba sucediendo en mis narices; rápidamente llamé la atención y expliqué una vez más que la actividad era individual. También resultaba curioso y significativo que la inmensa mayoría de árboles eran manzanos. «¡*Qué rara coincidencia!*» –pensé. Llegó la hora del receso y los alumnos tomaron sus veinte minutos.

El supervisor se acercó y me dijo:

–Profesor, luego pase por la oficina para debatir las conclusiones de su desempeño docente –y se retiró.

Con él se retiró también, toda la presión del momento. No obstante me sentí bien conmigo mismo, pero los resultados estarían por verse.

### **a. Las raíces del árbol**

De regreso, iniciamos el debate de *El árbol de mí mismo*.

–Comencemos por las raíces –propuse–. ¿De dónde vienen? ¿Cuáles son sus orígenes?

Quienes provenían de lugares reconocidos participaron más abiertamente; los demás, trataron de evadir esas preguntas y los comprendí. Soy de origen campesino y por alguna razón se me hacía escabroso hablar de ese asunto en público. Aproveché esa experiencia personal para abrir el debate:

–Es muy importante saber cuáles son nuestras raíces, de dónde venimos, de cuáles costumbres nos alimentamos y cuáles son nuestras tradiciones. Antes de alcanzar el éxito personal, debemos tomar conciencia de nuestros orígenes. Sin embargo, lo más relevante no es de dónde vienes sino quién eres y hacia dónde vas, y para

ello conocer bien y cuidar las raíces es sumamente importante porque de ahí se heredan experiencias personales que sirven para diferenciarse de los demás en el camino al éxito. Es imprescindible conocer los antecesores, sus legados, cómo pensaban, cómo construyeron la familia a la cual pertenecemos. No olvidemos que la familia es la célula básica fundamental de nuestra sociedad, por tanto debemos conocer todo acerca de ella.

–Profe, ¿y cómo todo esto ayuda a mejorar nuestra autoestima? –preguntó alguien desde el centro del salón.

Agradecí la pregunta, que además era muy atinada.

–Observen, como se explicó al inicio de la sesión, todos tenemos nuestro Yo integral, que está compuesto por tres elementos fundamentales: físico, psíquico y social. Sin embargo, considero hay otros dos que se quedaron fuera de esta clasificación –alguien me interrumpió para curiosarse:

–¿Y cuáles son?

–Los Yo ancestral y futuro –respondí.

–¿Cómo es eso profe? –preguntó el mismo alumno.

–Cuando una persona conoce y acepta sus raíces, de dónde viene, sus costumbres y tradiciones socioculturales, probablemente se sienta mejor consigo misma y no tema expresar sus opiniones en público. Una persona de esa dimensión entiende –mejor que otras– qué puede hacer bien, qué no y en qué aspectos debe mejorar. No le asusta entablar conversaciones con otros individuos de su entorno, disfruta participar en actividades grupales; sabe apreciar, reconocer y respetar las virtudes de los demás porque, como principio básico, aprecia, reconoce y respeta las suyas. Es normal que sea perseverante, arrojada; que asuma metas difíciles y las consiga frecuentemente.

–Díganme, ¿todas las cualidades mencionadas pertenecen o no a personas con alta autoestima? –la respuesta fue incuestionable.

–Esos son solo algunos de los beneficios que recibimos cuando asumimos nuestro Yo ancestral, como parte clave para alcanzar la plenitud y el éxito personal –cerré.

–Profe, ¿y el Yo futuro? –preguntó de nuevo el mismo estudiante.

–Lo veremos cuando llegemos a los frutos del árbol –agregué y propuse avanzar al tronco.

### **b. El tronco**

En este paso correspondía resaltar los aspectos físicos, sociales y psíquicos más notables de su estructura integral. Pidió la palabra Ruth, una estudiante que por primera vez participaba en clases.

–Profe, yo destacué mi aspecto físico porque es sumamente importante para mí. Cuando me miro al espejo me siento feliz y complacida conmigo misma.

–¿No tienes algún otro atributo que resaltar? –le pregunté. Sin embargo, ella me respondió negando con la cabeza. Yo insistí y entonces explicó:

–Es que soy muy introvertida y me cuesta mucho entablar relaciones duraderas con los demás. Soy muy tímida y pésima para tomar decisiones, para cambiar y pensar positivamente.

–¿Y por qué no pusiste esa última información en tu árbol? –le pregunté y encogió los hombros como queriendo decir «*No lo sé*».

La plenitud y la felicidad no son casuales y mucho menos productos de la suerte. La suerte no existe, o mejor dicho sí existe, pero ocurre cuando se ha sabido conjugar oportunidad y preparación. La autoestima mejora notablemente cuando hemos logrado un desarrollo armónico de nuestro Yo integral.

–¿De qué sirve tener un cuerpo bonito cuando ni siquiera conocemos bien nuestras aspiraciones en la vida o, peor aún, no sabemos de dónde venimos ni hacia dónde vamos? ¿Para qué estudian una carrera, para tener trabajo valiéndose de un cartón? –pregunté buscando respuestas tanto críticas como autocríticas.

–Estudiamos para tener la posibilidad de un trabajo y con ello la seguridad de un ingreso económico, pero también para servir a la sociedad –respondió Raudel.

–Eso está muy bien Raudel, porque quienes estudian para granjearse un título y no piensan que con su conocimiento pueden contribuir al progreso sociocultural son personas egoístas, individualistas que solo se preocupan por su bienestar personal. Tener una visión así de negativa es una cochambre, un engaño, una falsedad, un delito contra uno mismo que a la larga afecta nuestra autoestima –argumenté.

La autoestima mejora una vez que se toma conciencia del cambio necesario, de salir de donde estamos e ir a un lugar mejor, no temer a las piedras que están en el camino porque son precisamente eso: piedras. Un Yo o dos desarrollados no significan plenitud: la persona debe desarrollarse integralmente, cuidar su cuerpo porque es importante proyectar una imagen atractiva (o por lo menos no desagradable), pero esa imagen debe brillar más por dentro que por fuera. Debe ser capaz de entablar relaciones duraderas, ser alegre, contagiar con esa alegría a los demás y, también, ser gestora del bien común.

Marcos interrumpió para preguntarme:

–Profe, ¿y por dónde se supone que debemos comenzar?

–Excelente pregunta Marcos. No solamente por dónde comenzar, sino cómo y cuándo. Para emprender un cambio profundo y verdadero debemos asumir primordialmente la necesidad de autoanalizarnos no solo para conocernos mejor, sino para potenciar nuestros puntos fuertes y resolver los débiles. Pensemos, ¿cuándo se comienza a curar una persona enferma?

–Cuando visita al doctor –respondieron algunos instantáneamente:

–¿Están de acuerdo en eso? –algunos pusieron cara de duda, otros respondieron positivamente.

–Contrario a lo que algunos piensan, el enfermo comienza a curarse cuando reconoce su padecimiento y decide pedir ayuda. Lo demás, como visitar al médico, es más fácil.

–Pero profe, ¿usted nos está queriendo decir que muchas personas están enfermas no por falta de consulta médica sino por falta de sensatez? –preguntó Joselyn como quien sabe que la respuesta va a ser «sí».

–Efectivamente. Lo que sucede es que estas personas no reconocen que están enfermas y buscan múltiples excusas para justificar su actitud retrógrada. Igualmente funciona con la autoestima, no la recuperamos hasta tanto no asumimos que la hemos perdido o que la necesitamos para vivir mejor. El psicólogo podría hacer nada o muy poco si el paciente no se solidariza primero consigo mismo.

*...se hace camino al andar*

–Profe, yo tengo una duda –intervino Susana–. ¿Cuál es el momento o la ocasión ideal para dar el primer paso en pos de elevar nuestra autoestima?

–Susana, el mejor momento es inmediatamente –y me dirigí al resto del salón:

–No he dicho que será fácil, pero si quieren alcanzar alguna meta anhelada, tendrán que dar el primer paso y abrirse camino. Recordemos la máxima del gran poeta español Antonio Machado: «Caminante, no hay camino, se hace camino al andar».<sup>31</sup> En ese andar la persona comienza a encontrarse con sus metas. Comencemos ya, porque jamás sabremos qué hay más allá del punto si no iniciamos la gran aventura de atravesarlo.

–¿Alguna vez han hecho su FODA Personal? –algunos respondieron que sí.

–La próxima clase tráiganlo elaborado –indiqué.

Luego aclaré que el FODA «es el estudio de la situación de una empresa u organización a través de sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, tal como indican las siglas de la palabra y, de esta manera planificar una estrategia del futuro».<sup>32</sup> Además, que de esa idea surgió lo que se conoce como FODA Personal.

–Finalmente, expliqué cómo hacer la tarea, y aclaré:

–Lo más importante no es el ejercicio en sí, sino su objetivo. ¿Cómo debemos asumir nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas? y, sobre todo, interiorizar cómo estas ideas contribuirán con el gran cambio que necesitan dar antes del éxito –se sintió un «De acuerdo profe» en casi todo el salón.

### **c. Las ramas**

Después de esta orientación, pasamos a analizar las ramas del árbol donde se ubicarían los logros alcanzados. Era inquietante cómo la mayoría de los estudiantes no habían ubicado casi nada allí; o sea, se podía inferir que hasta la fecha habían

---

31 MACHADO, Antonio. Caminante no hay camino, Antonio Machado. Poemas. La vida en palabras. [En línea] s.f. [Citado el: 12 de diciembre de 2015.] <http://www.poemas.de/caminante-no-hay-camino/>

32 SIGNIFICADOS. Significado de FODA. Qué es FODA. Significados. [En línea] s.f. [Citado el: 12 de septiembre de 2016.] <http://www.significados.com/foda/>

logrado muy poco, lo que denotaba una falta de autoconocimiento alarmante. Muchos no intuían que el mismo hecho de estar estudiando en una universidad era algo relevante. Les hice ver ello, además, que las cosas sencillas también son logros importantes a destacar, pues comúnmente el éxito es el resultado de la conjugación o sumatoria de pequeñas batallas ganadas.

#### **d. Los frutos**

Los frutos eran escasos, «*esos árboles eran muy malagradecidos*» –pensé–. No solo porque daban pocos frutos, sino de mala calidad. Aproveché para explicar las causas de la mala cosecha:

–A mediano y largo plazos recogeremos el resultado –la cosecha– del árbol que hemos sembrado hoy. Pero, ¿sembrar el árbol es solo cuestión de plantarlo e ir con el paso de los años a recoger sus frutos?

–No –respondieron.

–¿Qué debemos hacer profesor? –preguntó una alumna.

–Lleguemos a conclusiones entre todos mediante una lluvia de ideas –e interrogué:

–¿Qué debemos hacer con el árbol antes de recoger sus frutos?

–Regarlo, abonarlo adecuadamente y cuidarlo, entre otras respuestas acertadas que fluyeron espontáneamente.

Al respecto una alumna hizo un comentario relacionado con su abuelo ya fallecido:

–Profe, mi abuelo a cada rato se detenía a conversar con los árboles frutales y las plantas de su chacra. Él me decía que estos en agradecimiento crecían frondosos y rendían mejores cosechas.

–Algunos en el salón la miraron con rostro burlesco.

Aproveché para explicarles la lógica de ese comentario y su relación con la parte espiritual de los seres humanos, luego continué explicando la idea anterior:

–Los frutos que cosechamos en nuestras vidas, son el resultado de las decisiones correctas que tomamos hoy. Para ello necesitamos vislumbrar un futuro promisorio. No hay que sentarse a pensar mucho, hay que levantarse a hacer. Según Peter Drucker, «La mejor forma de predecir el futuro es crearlo».<sup>33</sup> Para triunfar haciendo, muchas veces hay que equivocarse e incluso –si fuera el caso– fracasar haciendo.

–Fracasar haciendo, cómo se explica eso profesor –preguntó Marcos.

–Así como lo escuchas –enfaticé–. Grandes genios han fracasado en el primer intento, por ejemplo Walt Disney fue despedido de una empresa por supuesta falta de creatividad, pero su persistencia fue tal que a largo plazo logró imponer y globalizar su estilo de dibujos animados, ganándose el corazón de televidentes en todo el mundo. No obstante, a veces, fracasar puede ser una buena señal de que tenemos que cambiar de visión y hacer tres cosas más: una, encontrar un problema social latente; dos, buscarle una solución práctica y sencilla, y tres, patentarla – noté que tanto Marcos como los demás habían comprendido la explicación y continué:

–¿Quién quiero ser?, ¿qué quiero ser?, ¿a dónde quiero llegar?, ¿cuándo quiero llegar? y ¿cómo lo voy a conseguir?; son preguntas que se formularán todos los

---

33 ZAVALA, José. La mejor forma de predecir el futuro es crearlo. Aprendices. [En línea] 11 de 7 de 2014. [Citado el: 9 de 12 de 2015.] <https://www.emprendices.co/la-mejor-forma-de-predecir-el-futuro-es-crearlo/>



días hasta encontrar las respuestas acertadas. Así han procedido muchos triunfadores. Ellos no descuidaron ni un solo instante la visión; al contrario, construyeron poco a poco el camino que los condujo al éxito.

Antes de finalizar la clase les recordé que para la próxima semana correspondía el examen de comprensión lectora. Como siempre, muchos estudiantes se acercaron a saludarme, entre ellos Joselyn quien ofreció disculpas por haber llegado tarde.

–¿Qué te sucedió? –le pregunté asombrado.

–Es que me acosté muy tarde porque tenía problemas personales –respondió, pero como lucía disminuida o más bien deprimida solo se me ocurrió decirle:

–No te preocupes, esa llegada tarde no es el fin del mundo, sino algo beneficioso para que rectifiques y sigas mejorando como lo has venido haciendo hasta hoy.

Le agradecí personalmente por sus intervenciones en clases. Días después me informaron que había perdido a su abuelo paterno.

Luego de este intercambio, fui a la oficina de Desarrollo Académico para recoger los resultados de la supervisión. El monitor me hizo algunas sugerencias útiles para mejorar mi desempeño docente, me felicitó por el llamado de atención que hice ante la llegada tarde de una estudiante y por aprovechar ese momento para promover el respeto como uno de los valores transversales de la Universidad. También me invitó a la cafetería para degustar un café y allí me hizo otras sugerencias que agradecí y tomé con mucha humildad.

## CAPÍTULO VI

### Autoestima II

Cumplidos los protocolos de inicio de sesión, solicité me entregasen la FODA Personal orientada la clase anterior y sufrí otro desaire. La inmensa mayoría había hecho matrices poco objetivas, fraudulentas –copiadas de sus compañeros y hasta de internet–. Algunos simplemente no hicieron nada y otros aludieron haberlas dejado en casa. Una vez más tuve que «hacerlos entrar en razón».

#### FODA PERSONAL

Uno de los estudiantes se animó a preguntarme:

–Profe, ¿para qué nos sirve el FODA Personal? –visiblemente no había asistido a la clase anterior.

–Sirve para tomar conciencia de quiénes somos, asumir ello y comenzar a gestar un cambio necesario –el joven asintió con la cabeza en señal de entendimiento.

Otro aprovechó para plantear:

–Profe, voy a ser sincero y creo que también es el sentir de la mayoría. La sesión anterior muchos de nosotros no comprendimos algunos aspectos del FODA Personal y cometimos el error de irnos a casa con dudas, en vez de pedirle más explicaciones. Es por ello el ejercicio exigido estuvo mal. Usted sería tan amable de explicarnos otra vez lo concerniente a nuestra FODA Personal –la mayoría estuvo de acuerdo, entonces proyecté en pizarra:

Es una herramienta que permite al ser humano evaluar las fortalezas y oportunidades propias, así como las debilidades y amenazas que giran en el entorno y que limitan el logro de sus objetivos o metas.<sup>34</sup>

—Ahora, ¿por qué creen resulte necesario evaluar profundamente nuestras fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas? —las respuestas fueron claras. Entre otras escuché: para cambiar, para crecer, para evitar riesgos futuros, etc. —evalué las mejores intervenciones y comencé a desarrollar las fortalezas.

### **Fortalezas**

Las fortalezas son aquellos atributos positivos que distinguen la persona en su accionar, entiéndase talento, habilidades desarrolladas, conocimientos específicos, capacidad para resolver situaciones complejas, vocación por el trabajo en equipo, asertividad, inteligencia emocional, respeto hacia uno mismo y sus semejantes, buen manejo de relaciones interpersonales y redes sociales; además de otros rasgos como disciplina, motivación, empatía y autorregulación.

### **Debilidades**

Las debilidades son lo contrario; o sea, la carencia de atributos positivos, algo que a su vez constituyen limitaciones para el desarrollo progresivo de la persona. No obstante, cuando asumimos conscientemente nuestras debilidades, es un paso importante porque se vuelve un factor clave para convertirlas en nuevas oportunidades de crecimiento.

### **Oportunidades y amenazas**

Las oportunidades representan aquellos factores o circunstancias positivas que potencialmente pueden llegar a nuestras vidas, aunque la persona no cuente con

---

34 SIGNIFICADOS. Significado de FODA. FODA personal. *Significados*. [En línea] s.f. [Citado el: 12 de septiembre de 2016.] <http://www.significados.com/foda/>

la preparación y el empeño para recibirlas y aprovecharlas bien. En cambio, las amenazas son situaciones externas –también potenciales– que pueden afectarnos si no corregimos a tiempo nuestras debilidades.

–Profe, por ejemplo, ¿si no estudio como usted nos ha indicado tres horas diarias durante cinco días a la semana (3HD 5x7) es muy probable que obtenga malos resultados académicos? ¿Cuál será la amenaza? –preguntó Raudel, otro estudiante que todo el tiempo ha estado expectante a las explicaciones.

–La amenaza real es fácil de entender, si no estudian como sugiere el estilo 3HD 5x7; podrían obtener resultados académicos deficientes porque, al hacer una mala gestión del tiempo y no poner en práctica las técnicas y estrategias para estudiar eficazmente, se estarían negando la posibilidad de superación personal –expliqué.

En resumen, nuestras fortalezas son todas las virtudes con que contamos; las debilidades, las limitaciones. A medida que aumentan las primeras también crecen las oportunidades o posibilidades y, a la vez, disminuyen las debilidades porque estas y las amenazas son inversamente proporcionales a las fortalezas y oportunidades.

### **¿Cómo potenciar nuestras fortalezas?**

–Ahora, ¿cómo se supone deberíamos potenciar nuestras fortalezas? –intervino nuevamente Raudel.

–Ello es fácil y difícil a la vez porque habría que dar un salto cualitativo importante...

–¿Cómo así, profe? –interrumpió Milagritos.

–Fíjense, decía fácil porque la solución está en nuestras manos y difícil porque debemos superar obstáculos personales como el temor al cambio o al qué dirán.

Precisamos someternos a un autoanálisis riguroso y superar las barreras psicológicas que nos mantienen atados a una zona de confort loable solo en apariencia. Por tanto, se impone identificar bien cuáles son nuestras fortalezas y concentrarnos en ellas.

Una vez leí o escuché –no recuerdo dónde– «si tu hijo es bueno en Historia y malo en Química, contrata un profesor de Historia»; sin que ello implique descuidar Química. Es necesario que la persona se concentre en perfeccionar aquello que mejor sabe hacer y sacarle provecho porque cuando uno se dedica incondicionalmente a potenciar sus habilidades, estas aumentan cada vez más. Así, las amenazas y los peligros aparecerán menos y las oportunidades de éxito aumentarían ostensiblemente.

Pregunté si se había entendido bien, casi todos respondieron «sí». Entonces formulé la interrogante siguiente:

–¿Qué motivación necesitan las personas para elevar su autoestima y alcanzar el éxito? –procuré dar la palabra a quienes no participaban o lo habían hecho poco hasta la fecha.

Una estudiante explicó:

–Profe, la mayor motivación que he tenido en estos años de mi vida es la vez que pude conocer, en 2013, a Rigoberta Menchú, Premio Nobel de la Paz 1992.

Otra mencionó este curso (Desarrollo Personal), distinción que le agradecí. Y así fluyeron múltiples respuestas –todas interesantes–, como el deseo de ser alguien en la vida, el ejemplo de la familia, la realización de sueños...

## CONDICIONES PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

–Bueno, a pesar de todos los elementos abordados hasta aquí como el Yo integral, todavía son insuficientes para elevar nuestra autoestima. Hay otros aspectos importantes que debemos tener en cuenta para ello... –Joselyn pidió la palabra para decir que mejorar la autoestima no solo era bien interesante sino complicado y agregó:

–Profe, ¿qué otra información faltaría manejar para incrementar nuestra autoestima?

–No tanto manejar como asumir Joselyn –contesté–. Lo importante es asumir posturas –aclaré–. ¿Recuerdan las personalidades que citamos en la tercera sesión de clases? ¿Podrían mencionar algunas?

### Modelos

Citaron hombres y mujeres como la Madre Teresa de Calcuta, Nelson Mandela, Ernesto Che Guevara, Yma Sumac, entre otros.

–Todos eran líderes ¿verdad? –pregunté.

–Sí –respondieron.

–Su ejemplo personal, ¿es o no importante para convertirnos en mejores personas?

–la respuesta fue positiva también.

–Profe, ¿y eso qué tiene que ver con nuestra autoestima? –indagó un joven.

–Mucho –respondí–. Las personas tenemos o deberíamos tener un ideal a alcanzar, y nada mejor que conocer cómo procedieron grandes hombres y mujeres, cómo alcanzaron sus objetivos y cómo lograron ser bien valorados por multitudes.

Esos ejemplos nutren nuestras aspiraciones de éxito, justo porque lo alcanzaron primero, por tanto, bebamos de ellos la savia y el ejemplo.

–Pero estos modelos o patrones no solo los encontramos en héroes o personalidades famosas como las analizadas en sesiones anteriores –intervino Alejandro–. Están por doquier en la sociedad, la escuela, el hogar, los amigos, compañeros de estudios, padres de familias, vecinos...»

–Eso es correcto Alejandro –confirmé–. Cada quien puede encontrar sus propios paradigmas o modelos. Imitarlos no siempre significa falta de originalidad. No ignoremos que todo modelo alguna vez se inspiró en algo o alguien para alcanzar sus objetivos. Sin embargo, esta inspiración debe asumirse como la absorción de atributos ideales para aprender cosas nuevas e impulsar el desarrollo personal. Cosa diferente es calcar por calcar, lo que es típico de personas con autoestima baja, falta de imaginación, poca capacidad de análisis, deficiente capacidad de reflexión o creatividad nula.

### *«El sol tiene manchas...»*

Ahora bien, posiblemente nuestros referentes cometieron errores y eso es algo absolutamente humano. Seguro habrán escuchado la frase «es propio del hombre equivocarse». Somos seres imperfectos y sabiendo ello, debemos ser lo suficientemente cautos para no reparar demasiado en los errores de nuestros modelos y sí en aferrarnos a sus aciertos. Al respecto, José Martí advertía: «El sol quema con la misma luz con que calienta. El sol tiene manchas. Los desagradecidos no hablan más que de las manchas. Los agradecidos hablan de la luz».<sup>35</sup> Las personas exitosas tienen la capacidad de captar –de sus modelos– atributos positivos, antes que hechos circunstanciales o menos relevantes.

---

35 MARTÍ, José. *Tres Héroes. Obras Completas*. La Habana: Ciencias Sociales, 1975. Pág. 305

Volví a preguntar si se había entendido bien. Surgieron dudas menores que fueron esclarecidas en ese mismo instante y luego hice notar que además de los modelos, existían otras condiciones para el desarrollo de nuestra autoestima como: vinculación, singularidad y poder.

### **Vinculación**

–Continuemos con la vinculación. ¿Saben de qué se trata?

Nadie respondió, tampoco fue necesario pues sus rostros delataban no solo desconocimiento, sino desinterés y amnesia. Tomé las riendas:

–Partamos de lo siguiente: las personas somos seres sociales por naturaleza, esta sociabilidad es motivada por aspiraciones tanto individuales como colectivas; por tanto, vincularse adecuadamente es esencial para alcanzar el éxito personal, pero se han preguntado ¿qué es la vinculación o de qué se trata? –todos quedaron en silencio, pero ávidos por saber, por lo que expliqué:

–La vinculación es la satisfacción que se obtiene cuando se logran hacer relaciones recíprocas, o sea, importantes vínculos de identificación entre dos o más personas conocidas. Parte de una relación armoniosa con nuestro propio yo, pero que se extrapola a personas, lugares o cosas importantes en nuestras vidas. Dígase maestros, amigos, familiares, conocidos, escuelas, lugares de interés turístico, entre otros.

–Ahora bien, ¿con qué o con quién nos vinculamos? Pues con grupos socioculturales, deportivos, investigativos e instituciones. ¿Quién podría olvidar la escuela donde recibió la educación inicial, primaria y secundaria? ¿Quién olvida la universidad donde estudió? A veces hasta decimos con orgullo «Yo soy de la promoción tal en tal escuela». Igualmente nos vinculamos con fechas, lugares, prendas de vestir, costumbres, etc. ¿Quién podría olvidar el lugar dónde creció? Solo alguien que no se ame mucho.



–Profe, ¿y cómo la vinculación mejora nuestra autoestima? –curioseó un estudiante con rostro incrédulo.

–La vinculación favorece nuestra autoestima más de lo que cualquiera pueda imaginar. A través de ella la persona desarrolla el sentido de pertenencia, aprende a comunicarse mejor consigo mismo y con su entorno, desarrolla la habilidad de aprender a escuchar, pone la timidez a un lado, crea y perpetúa amistades verdaderas. La persona con buena vinculación valora más a los amigos, a la familia y a los grupos de interés social; comprende la importancia de ayudar al prójimo, demuestra vocación de servicio; enseña lo que sabe hacer mejor y aprende en ese mismo proceso, aprovecha la experiencia de las personas mayores; no se deslumbra por ser el centro de algo sino por formar parte y participar. Comprende que el dinero no lo es todo ni lo compra todo, aunque es consciente de cuán necesario es para resolver muchos problemas personales y sociales. Tiene dones excepcionales para expresar ideas y sentimientos no solo en público, sino a nivel intrapersonal. Las personas que saben vincularse bien son muy integrales y normalmente su autoestima es elevada.

### **Singularidad**

Las respuestas ante las preguntas de control hechas, confirmaron que el contenido había calado. Propuse pasar a la singularidad formulando la pregunta siguiente:

–¿Conocen a Yma Sumac?

–Sí –confirmó la mayor parte del salón.

–¿Qué la diferencia de otros u otras artistas de Perú y del mundo? –fluyeron respuestas emotivas como: Es una gran cantautora, descendiente incaica, actriz, única peruana con una estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood, entre otras cualidades.

–Pero –enfaticé– ¿qué la hace diferente?

–No sabemos. ¿Puede explicarnos que la hace diferente al resto? –contestó espontáneamente un alumno.

### *Yma Sumac*

–Lo que hace singular a esta artista no es simplemente su voz ni su ascendencia social, sino la forma cómo supo manejar esas cualidades innatas; la manera en que logró acrisolar virtudes no solo artísticas sino intra e interpersonales para alcanzar el éxito; la forma en cómo se motivó e incluso las vicisitudes vividas y el aprendizaje que recibió de cada una de ellas. Todo eso la llevó a traspasar fronteras tan rígidas como el idioma y su origen étnico y la transformó en una gran mujer cuyo mayor legado fue convertirse en una de las peruanas más universales de todos los tiempos.

–Pero profe, ¿qué entender por singularidad? –preguntó Joselyn.

–Muy atinada tu pregunta Joselyn –respondí–. Singularidad es el conjunto de las cualidades y atributos que hacen especial o diferente a todos los seres humanos. Cualidades no solo físicas, sino psíquicas y socioculturales que pueden ser –o no– reconocidas por nuestros semejantes, pero marcan nuestra existencia. ¿Saben quién fue Leopoldo Zea? –pregunté.

–Sí –respondió una estudiante, pero el resto del salón permaneció en silencio. Era evidente que no conocían al gran pensador latinoamericano. Aproveché para sugerirles indagaran en su vida y obra.

–Bueno, Leopoldo Zea dijo en una ocasión: «Todos los hombres somos iguales, precisamente porque somos diferentes».<sup>36</sup> Y estaba en lo cierto porque todos tenemos cualidades innatas, todos somos capaces de hacer algo admirable, pero a veces no tomamos conciencia de cuán valiosos somos. Existen personas, por ejemplo, con excelentes registros vocales de lo cual ni siquiera han tomado conciencia, hay otras con aptitudes para hacer cosas asombrosas, pero no salen a flote porque en lugar de asumir sus dones y desarrollarlos se justifican por todo y no logran llevar sus proyectos a hechos concretos. Y hasta sucede que muchas veces, al final de sus vidas, se arrepientan, pero cuando el candil se está apagando.

–Para sacar provecho de aquellas cosas que nos hacen únicos, primero tenemos que identificarlas y asimilarlas bien, aprender a admirarlas nosotros mismos, considerarlas desde dentro, luego desarrollarlas incansablemente, o sea, vislumbrar nuestras virtudes como una piedra de la que seremos escultores. Y esa roca, en un proceso constructivo, tenemos la responsabilidad de transformarla en obra de arte admirable y útil. Entonces, lo que antes era una piedra rudimentaria que nada valía o tenía un valor potencial ahora ha ganado en belleza, expresión y significado; por lo que amplifica su valor ¿Quién se atrevería a decir que el *David* de Miguel Ángel es un pedazo de mármol? –Noté rostros bien identificados con la explicación.

## **Poder**

Inferí que se había comprendido todo, entonces propuse cerrar la sesión con la cuarta y última condición: el poder.

El poder, a diferencia de las demás condiciones –modelos, vinculación y singularidad–, tiene base fundamental en la toma de decisiones. No significa poder político, militar, judicial... sino la capacidad de tomar decisiones con autodetermina-

---

36 SECRETARÍA DEL BUEN VIVIR. Somos iguales porque somos diferentes. *Gobierno Nacional de la República del Ecuador*. [En línea] [Citado el: 8 de 5 de 2015.] <http://www.secretariabuenvivir.gob.ec/somos-iguales-porque-somos-diferentes/#>

ción inquebrantable. Es esa indignación que sentimos ante algo malo que esté sucediendo a nuestro alrededor. Ese poder que tuvo, por ejemplo, Leymah Gbowee, quien con su constancia persuasiva organizó un poderoso movimiento pacífico que logró poner fin en 2013 a la Segunda Guerra Civil en su país, Liberia. Este movimiento y otras acciones lideradas por esta liberiana la hicieron merecedora del Premio Nobel de la Paz, 2011.

### *¿Cómo reconocer nuestro poder?*

–Profe, ¿y cómo podemos reconocer nuestro poder personal? –preguntó Ibrahim.

–Miren, hay personas que manifiestan su poder personal mejor que otras; incluso, algunos lo emplean con fines maléficis; sin embargo, también debemos tener energía para reconocer situaciones como esas y situar límites. El poder personal es una fuerza interna muy apegada a la inteligencia emocional. Reconocerlo es muy sencillo, lo más difícil es desarrollarlo. Para ello se debe aprender a reconocer nuestros sentimientos y si estos son negativos corregirlos inmediatamente.

–¿Podría ejemplificar? –agregó una voz femenina.

–Por supuesto. A veces, por distintas razones o circunstancias de la vida, odiamos a alguien. El odio es un mal sentimiento que a menudo afecta menos a la persona odiada que a quien odia; esta última se estresa más, mutila su felicidad, se inunda de rencor, en fin, se provoca un daño emocional serio e irreversible en muchos casos...

–Pero profe –volvió a preguntar Ibrahim– ¿qué debemos hacer para convertirnos en personas poderosas?

–Lo primero es aprender a perdonar. ¿Conocen alguna persona perfecta? –todos respondieron de forma negativa.

–¿Existe la verdad absoluta? –las respuestas también fueron negativas.

–Entonces aprender a perdonar, saber dar el brazo a torcer, apreciar al prójimo desinteresadamente, respetar, ayudar, querer sinceramente a los demás, es también una forma de perdonar y demostrar poder. Si al contrario, te percatas que los demás sienten amor, respeto, consideración, aprobación y afecto por ti, debes seguir potenciando las fortalezas que te llevaron a ese nivel de calidad humana. Para mejorar atributos se requiere mucho poder personal y autoconocimiento. Se necesita hacer una revolución interna muy profunda, «cambiar lo que deba ser cambiado».<sup>37</sup> Esta revolución inicia asumiendo nuestras imperfecciones, ya que, como cualquier ser humano, tenemos debilidades que lastran nuestra felicidad, por tanto debemos resolverlas antes de comenzar a trabajar por el gran cambio que nos lleva al poder personal –y continúe:

–Si eras una persona impuntual, ¿ahora cómo serás?... ¿Si eras irresponsable, cómo serás ahora?... Si eras irreflexivo antes de actuar, en tu nueva versión tendrás que pensar las consecuencias de lo que vas a acometer. Aprenderás a identificar tus necesidades afectivas y resolverlas sin enojo, a dar antes que recibir; pero también a dar lo mejor, a reconocer el mérito de los demás y esperar que otros reconozcan el tuyo, y a no desanimarte cuando no lo hagan como esperabas. Cultivarás el don de escuchar, para ello no abrirás la boca hasta que no tengas algo sensato que decir –y para cerrar:

–Aprenderás a decir «sí», «no», «no sé» y guardar silencio, según lo exija el momento, pero siempre procediendo con autenticidad y cautela. Aprenderás a establecer distancias de supervivencia entre tú y los demás, acortarás las brechas de tu Yo integral, y sabrás sonreír y llorar. Serás una persona que pisa suelo y piensa

---

37 MODAK, Frida. Revolución es cambiar todo lo que debe ser cambiado. *Agencia Latinoamericana de Información*. [En línea] 30 de 4 de 2011. [Citado el: 7 de 12 de 2015.] <http://www.alainet.org/es/active/46194>

en los demás en forma desinteresada; pero, sobre todo, aprenderás algo muy importante: reconocerás tus errores con autoconocimiento para lo que necesitarás de mucha transformación personal. ¿Lo creen posible?

Se sintió un «sí» general reconfortante.

\*\*\*

Concluida la retroalimentación del tema, aclaré dudas, corregí inconsistencias encontradas y orienté el contenido de la próxima sesión; asimismo, indiqué leyesen un artículo científico provisto en el aula virtual.

En la última hora apliqué el examen de control de lectura. En la Universidad se aplican este tipo de exámenes porque está diagnosticado que muchos estudiantes peruanos llegan a las aulas universitarias con ciertas dificultades de comprensión lectora; algo que ha sido corroborado por el Programa Internacional de Evaluación de los Alumnos (PISA) y que en la institución se tiene muy en cuenta.

## CAPÍTULO VII

### Estilos de vida saludables

Iniciamos la sesión con la revisión del examen de comprensión de lectura. Los resultados no fueron halagüeños. Una vez más pude comprobar que muchos estudiantes no contaban con las destrezas para interpretar, analizar y argumentar situaciones problemáticas. Tenían dificultades para enlazar y articular saberes, estaban anclados en lo rudimentario y la repetición mecánica. Recalqué la necesidad de perfeccionar las técnicas de estudio para mejorar académicamente y lograr un conocimiento sostenible.

Hice algunas preguntas alusivas a la lectura orientada en la sesión anterior, solo algunos se tomaron «la molestia» de estudiar. Los demás no leyeron nada y estaban inertes. Aproveché e hice participar a quienes lo solicitaron y no solo los evalué, también exalté sus logros y resalté su autoliderazgo; igualmente evalué a los incumplidores.

El estudio independiente era sencillísimo: luego de leer un artículo científico provisto virtualmente, debían seleccionar los principales estilos de vida allí abordados, escoger uno y ejemplificar cómo se manifestaba en su propia vida. Estos eran: actividad física, manejo del tiempo libre y recreación, hábitos alimenticios y sueño. De los que se animaron participar, Ibrahim fue uno.

—Ibrahim, ¿por qué escogiste el sueño y no otro estilo?

—Porque el sueño, según estuve indagando, es importantísimo para la salud mental de las personas —ripostó seguro.

## EL SUEÑO

Efectivamente, el sueño –expliqué– es una actividad esencial para la salud integral de las personas, gracias a él alcanzamos la reparación tanto física como psíquica del organismo. Cuando dormimos bien, mostramos un mejor estado anímico, podemos enfrentar una nueva jornada de trabajo o estudio porque nuestra memoria amanece más fortalecida y preparada para enfrentar nuevos desafíos.

–Profe, pero cómo hacer para dormir bien, algunas veces se me quita el sueño, otras me levanto en la madrugada y me desvelo. ¿A qué cree que se deba eso? – preguntó nuevamente Ibrahim.

–¿A quién más le sucede o le ha sucedido algo parecido? –varios alzaron sus manos.

–De acuerdo, eso tiene explicación. Les haré algunas preguntas y ustedes me responden sí o no según corresponda.

–¿Consumen diariamente bebidas con cafeína como gaseosas, café, maltas u otras similares?

–Sí.

–Bueno, expertos advierten que ingerir bebidas cargadas de cafeína produce insomnio, mucho más si lo hacemos en momentos cercanos a las horas de sueño – pasé a otra pregunta:

–¿Les gusta el picante y la comida muy condimentada?

–Claro, profe –respondieron mancomunadamente.

–De acuerdo. Está confirmado que la comida muy condimentada tiende a producir dolor abdominal ardoroso que nos despierta en la noche.



–¿Alguna vez se han ido a dormir con hambre o demasiado llenos?

–Sí.

–¡Ya ven! Una mala o inadecuada alimentación hace que las personas, o bien se levanten a media noche a comer algo (hábito alimenticio incorrecto), o para ir corriendo al baño a... –algunos sonrieron.

–Y una última pregunta, ¿ustedes toman jugos, agua, refrescos o té minutos antes de acostarse?

–Sí.

–Entonces posiblemente en la madrugada tendrán que levantarse a orinar y con ello interrumpir la reparación física y psíquica que estaban recibiendo.

### **¿Dormir cuánto tiempo y en qué horario?**

–Profesor, está todo claro, ahora díganos: ¿cuántas horas debería dormir una persona como promedio? –preguntó Sofía algo confusa.

–Para que una persona, especialmente adolescente, logre la reparación tanto física como psíquica de su organismo debe dormir ininterrumpidamente de siete a ocho horas diarias, en un mismo horario. Si duermes menos de ese tiempo, no estarás ciento por ciento óptima para comenzar una nueva jornada y si duermes de más, probablemente tampoco. No obstante, eso varía de una persona a otra; sin embargo, no debemos dormir menos de seis horas diarias. Otro detalle a tener en cuenta es el horario ideal para irse a la cama. No basta con dormir ininterrumpidamente de siete a ocho horas diarias, la hora a la que nos acostamos es también muy importante.

Según el portal *Livestrong.com*,<sup>38</sup> un estudio de Columbia University Medical Center que involucró a 16 000 adolescentes, arrojó que quienes iban a la cama a medianoche o más tarde eran un 24 por ciento más propensos a estar deprimidos y un 20 por ciento más vulnerables a tener pensamientos suicidas, a diferencia de los que dormían antes de las diez de la noche. Asimismo, se explicó que un adolescente con falta de sueño también puede consumir alimentos poco saludables, aumentar de peso y enfermarse con más facilidad que otro cuyo horario de sueño es el adecuado.

### **La siesta**

–¿Y en mi caso –agregó Sofía– que duermo más de dos horas en las tardes?

–En ese caso necesitas entender que todos los excesos son dañinos, por tanto, debes hacer a un lado esa mala práctica, moderarte y aprovechar mejor el tiempo. Comienza por disciplinar tu organismo. En lugar de pasar la tarde durmiendo, proponte actividades productivas como leer un libro, contemplar un árbol, telefonar a un familiar querido, hacer ejercicios, sentarte a pensar, escribir algo que quieras conservar, hacer servicio social, pasear un rato con tu mascota, etc.

–¿Quiénes más acostumbran a dormir en las tardes? –pregunté y varios levantaron las manos.

–Este es un consejo para todos. Les recomiendo un máximo de 45 minutos de sueño en las tardes. Un estudio publicado por la revista *International Journal of Behavioral Medicine*,<sup>39</sup> reveló que una siesta de tres cuartos de hora al día puede tener beneficios para el sistema cardiovascular, la presión arterial se mantiene estable y los problemas de hipertensión se reducen.

---

38 WALSH, Kathryn. A qué hora se deben dormir los adolescentes. *Livestrong.com*. [En línea] [Citado el: 16 de 8 de 2015.] [http://www.livestrong.com/es/hora-deben-dormir-info\\_4023/](http://www.livestrong.com/es/hora-deben-dormir-info_4023/)

39 SANZ, Elena. Seis beneficios de dormir bien. *Muy Interesante*. [En línea] 2014. [Citado el: 9 de 9 de 2015.] <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/seis-beneficios-de-dormir-bien>

## **Lo esencial es invisible...**

–Profe, usted nos dijo que debemos descansar de siete a ocho horas diarias ininterrumpidas, ¿qué se supone debemos hacer para lograr semejante hazaña? –preguntó Robert.

–Muy buena pregunta Robert, gracias por insistir en ese tema. Es sencillísimo, en uno de los pasajes del libro *El Principito* se puede leer: «no se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos».<sup>40</sup> Es una gran enseñanza –proseguí con la explicación– a veces la solución a nuestros problemas es tan fácil y sencilla, y está tan cerca de nosotros que no la percibimos. Para lograr dormir ininterrumpidamente, se debe establecer un horario inalterable y cumplirlo, incluir a los estilos de vida la práctica de ejercicios físicos como las caminatas, carreras cortas, ejercicios aeróbicos, natación, etc. Un especialista en cultura física me explicó que cuando se practica ejercicios de esta naturaleza, sobre todo en las tardes, ello nos ayuda a conciliar mejor el sueño y dormir profundamente. Por otra parte, se recomienda tomar un baño con agua tibia antes de acostarse pues proporciona sensación de frescura, alivio, pulcritud; elimina células muertas a flor de piel, relaja y ayuda a conciliar el sueño más rápido y profundamente.

## **El lugar**

Otro elemento necesario a tener en cuenta es la habitación. La inmensa mayoría de personas duermen con las luces apagadas y es obvio porque nuestro reloj biológico funciona con la luz y la oscuridad; además, durmiendo con luces apagadas evitamos obstruir la generación de melatonina.

–¿Qué es melatonina, profe? –preguntó una joven y puse manos a la obra:

---

40 DE SAINT-EXUPÉRY, Antoine. *El principito*. Ecuador: Biblioteca Virtual de la UEB, 2003. [En línea] <http://www.agirregabiria.net/g/sylvainaitor/principito.pdf>

### **a. La melatonina**

–Hace algún tiempo leí un artículo titulado «¿Por qué no es bueno dormir con la TV prendida?».<sup>41</sup> En él se planteaba que, de acuerdo con un estudio publicado por la revista *Journal of Pineal Research*, la producción de melatonina ayuda a combatir la obesidad y la diabetes tipo 2. Esta hormona se libera automáticamente en la noche. Sin embargo, la exposición durante largos períodos de tiempo a la luz artificial impide su producción. ¿Qué les parece? –algunos lucían admirados.

### **b. Televisores...**

–Pero hay más. ¿Quiénes tienen televisores, computadoras u otros equipos en la habitación? –unos cuantos alzaron las manos.

–Ahí tenemos otro problema. La habitación no es una sala de televisión y mucho menos un cibercafé, sino un espacio para la reparación física y psíquica de nuestro organismo.

–¡Y para otras cosas más, profe! –agregó un joven con tono bromista.

–Claro que sí, muchísimos de los aquí presente, fuimos concebidos en una habitación, pero ese es otro tema –respondí y ello provocó una sonrisa picaresca en gran parte del salón.

Está comprobado que dormir con la televisión prendida produce depresión en las personas porque este equipo emite ondas electromagnéticas que pueden ocasionar problemas para conciliar el sueño. Y, por último, el televisor en la habitación tiene

---

41 EL COMERCIO. ¿Por qué no es bueno dormir con la TV prendida? *El Comercio*. [En línea] 8 de Octubre de 2014. [Citado el: 3 de noviembre de 2014.] <http://elcomercio.pe/ciencias/investigaciones/que-no-bueno-dormir-tv-prendida-noticia-1762374>

un impacto adverso en la relación intrafamiliar. En lugar de ser un electrodoméstico útil para congregar la familia, funciona al contrario cuando cada quien se aísla para hacer uso de él.

### **Beneficios para la salud**

Finalmente, dormir bien tiene muchos beneficios para la salud de las personas. Influye positivamente en el sistema cardiovascular, controla el peso, así como en la estabilidad mental. Cuando duermes bien, amanece reforjado, luces radiante, no tienes ojeras, tu ánimo está por las nubes, asumes tus labores diarias con más empuje, ímpetu, voluntad y empeño, proyectas una imagen jovial y evitas la irritabilidad y el mal humor. Además, después de una buena reparación del cuerpo, estamos listos para ir tras nuestros objetivos.

\*\*\*

Agotada esta parte y viendo que el contenido se había asimilado correctamente, continué escudriñando sobre los demás estilos de vida saludables.

### **ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN**

–¿Aparte del sueño, quién escogió otro estilo? –pregunté.

–Yo escogí la actividad física y la alimentación –respondió una estudiante llamada Jazmín.

–Me incliné por ellos ya que mediante la práctica de ejercicios físicos y una adecuada alimentación logré rebajar más de trece kilos. Ahora me siento mucho mejor conmigo misma –reconocí públicamente el hecho que hubiese compartido su experiencia personal.

–Comencemos por la alimentación. ¿Qué debe hacer una persona para alimentarse correctamente y llevar una vida saludable? –varios levantaron las manos para participar y yo comencé a escuchar:

–Comer muchos vegetales, comer poco, comer mucho, tomar agua –fueron algunas de las respuestas.

–¿Están seguros? –repliqué y quedaron pensativos. Repetí la pregunta y les pedí reflexionaran, pero el aula permaneció en silencio. Entonces les hice ver:

–Hay dos acciones esenciales previas a resolver un desorden alimenticio: Primero, reconocer que no se está bien y segundo, buscar ayuda especializada.

Al ejecutar estos pasos se habrá recorrido más de la mitad del camino. Pero, ¿por qué reconocer que no se está bien?, porque sería el primer paso de la cura, porque se debe sentir la necesidad de sanar, pues es la única manera de enfocarnos en la mejora que necesitamos incorporar a nuestras vidas. Cuando se reconoce objetiva, crítica y conscientemente que se tiene problemas, que no se funciona bien, se acrecentará la necesidad de implementar un plan de restablecimiento, y es justo en ese momento cuando se impone consultar al especialista. Después de este paso, todo será más fácil.

### **¿Obviar al facultativo?**

–Hay personas que, por el contrario, asumen dietas (por recomendación, encontradas en internet, en la TV, en revistas, etc.) sin antes haber consultado a un facultativo. Eso es algo tan grave como automedicarse. Nuestra salud depende ante todo de la lógica.

–¿Cómo es eso profe? –preguntó Raudel.

–Muchas veces, cuando vamos al nutricionista, antes de recomendarnos una dieta, nos somete a ciertos análisis (de sangre, orina, heces) y exámenes (talla,

peso, edad, padecimientos), ello responde a un principio lógico. El especialista necesita saber no solo cómo está nuestro organismo en general, sino cuáles son las carencias y qué necesitamos hacer para mejorar la condición en que se está. Algunas personas esperan engordar o adelgazar para recién acordarse del nutricionista, esto no es otra cosa que un descuido personal execrable. Al nutricionista hay que visitarlo también para mantenernos en forma.

### **¿Y ante la obesidad?**

–Profe, ¿entonces para curarnos de la obesidad, por ejemplo, primero tenemos que sentir la necesidad de sanarnos y luego pedir ayuda al nutricionista? –indagó Josselyn.

–Bueno, aquí debo hacer una aclaración. Para tratamientos contra la anorexia nerviosa, bulimia y obesidad, no sería el especialista más adecuado en un primer momento, sino un psicólogo u otro profesional afín, con la capacidad de canalizar comportamientos y procesos mentales recurrentes en la persona y que comprometen su salud e integridad personal. Justo cuando el paciente asimila su situación y comienza un proceso franco de recuperación, entra el nutricionista a desempeñar su papel.

### **«Hay, hermanos, muchísimo que hacer»**

–Volvamos a Jazmín. Que haya rebajado trece kilos y ahora se sienta mucho mejor que antes no es casual. Cuando asumimos estilos de alimentación adecuados, los beneficios son innumerables tanto para la estabilidad física como emocional. Ciertamente, la única que sabe cuánto le costó reducir su peso, es ella; pero ¿para quién son los mayores beneficios?

–Para ella misma –respondieron al unísono.

Cuando una persona se alimenta adecuadamente está haciendo una gran inversión para su vida. Está demostrado que una alimentación adecuada, además de evitar la obesidad, ayuda a prevenir problemas de salud tales como hipertensión, diabetes, anemia, cáncer, así como enfermedades cardiovasculares, entre otras. Actualmente, muchos seres humanos padecen algunas similares a las citadas y probablemente llegaron a ese punto porque su alimentación no fue óptima en un momento dado y ahora, para luchar contra esos padecimientos, tienen que invertir cuantiosas sumas de dinero. Entonces, como diría el gran poeta peruano César Vallejo «hay, hermanos, muchísimo que hacer».<sup>42</sup>

### **Beneficios de la buena alimentación**

–Los beneficios resultantes de la buena alimentación rebasan el ahorro económico. Cuando las personas se alimentan bien, experimentan mejorías en todas las áreas de su vida.

–¿Podría ejemplificarnos? –solicitó otra alumna.

–Repito, son muchos los beneficios. Relacionaré algunos de los más importantes:

1. Aumenta el rendimiento académico.
2. Se fortalece el sistema inmunológico (evita resfriados, gripes o cualquier enfermedad invasora repentina).
3. Es superior el rendimiento físico y psíquico.
4. Se evita el sobrepeso (que no es igual a la obesidad pero abre sus puertas).
5. Se adquieren energías necesarias para desarrollar actividades diarias con eficiencia.
6. Se evitan molestias estomacales.
7. Es menos recurrente el cansancio.

---

<sup>42</sup> VALLEJO, César. *Obras esenciales*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, 2004. pág. 367.



8. Ayuda a conservar el aspecto juvenil de las personas, situación que favorece mucho la salud emocional y la autoestima.
9. Reduce la prevalencia de tuberculosis, diabetes, infartos, cáncer de colón, estómago o páncreas, cálculos biliares, etc.

Finalmente, las personas que se alimentan adecuadamente, tienen una esperanza de vida superior a quienes no.

\*\*\*

Realizadas las preguntas de control y escuchadas las respuestas correspondientes, pude corroborar que lo vinculado con la alimentación y su importancia para la salud se había comprendido bien, no obstante hice un aparte para reflexionar sobre los problemas de alimentación que aquejan la humanidad, porque mientras muchos se dan el lujo de alimentarse y hasta derrochan indolentemente la comida, millones de personas en todo el planeta se acuestan sin probar bocado, por tanto, una forma de ser solidario es aprender a no consumir más de lo necesario.

## **LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Fue Jazmín quien escogió la actividad física y, según ella, este estilo y la correcta alimentación, le ayudaron bajar trece kilos, ponerse en forma y sentirse mejor consigo misma.

–¿Qué tipo de ejercicios físicos practicas cotidianamente? –pregunté a la joven.

–Profe, yo consulté un especialista y este me dio un plan de entrenamiento. A raíz de ello, corro cuatro veces a la semana y hago caminatas cortas sobre todo en las tardes, entre otras actividades como montar bicicleta –explicó.

Pregunté si alguien más tenía ese hábito y pude ver que pocos levantaron las manos.

La actividad física, al igual que la alimentación y el sueño, es esencial para la salud física, psíquica y emocional de las personas. Quienes practican ejercicios hoy, probablemente sean más felices mañana, pues está corroborado científicamente que cuando las personas desarrollan actividades físicas regularmente, no solo mejoran su apariencia y condición físicas, sino que su esperanza y calidad de vida aumentan.

### **Seguir el ejemplo de Jazmín**

–Profe, ¿qué tipo de ejercicios recomienda usted? –preguntó Robert.

–Ante todo, debes seguir el ejemplo de Jazmín: consultar un especialista. Al igual que con la alimentación, antes de comenzar a realizar algún entrenamiento a ciegas, recomiendo consulten a un experto en la materia. Normalmente los seres humanos somos autodidactas, pero eso no quiere decir que siempre esté bien serlo.

–¿Por qué consultar a un especialista? –replicó el joven.

–Porque él ha estudiado para ello y nosotros no, porque todas las personas no requieren lo mismo. Porque hay que ser sensato y reconocer el talento de los demás dejándose ayudar. Nadie es una isla. El especialista diagnosticará y luego recomendará los ejercicios pertinentes teniendo en cuenta las necesidades reales. Otra razón es que tendrán un elemento profesional para medir tanto la mejora como el rendimiento físico –respondí.

### **Beneficios físicos y psicológicos**

–Lo que sí puedo compartir con ustedes son los beneficios físicos y psicológicos. ¿Qué les parece si hablamos un poco de ellos?

–Buena idea –exclamó Milagritos.

–Comencemos por los beneficios físicos –propuse.

La ciencia ha demostrado que quienes practican actividades físicas regularmente, reducen el riesgo de muerte prematura ya sea por enfermedad o accidentes cerebrovasculares; estabilizan el peso corporal, previenen la osteoporosis (sobre todo a partir de la mitad de sus vidas). Asimismo, mejoran el rendimiento ante labores diarias, reducen la sensación de ahogamiento o cansancio ante actividades rutinarias, mantienen e incrementan la densidad ósea, son más eficientes durante la práctica de algún deporte, aumentan su rendimiento sexual y, algo muy importante, la práctica de actividades deportivas intensas permite liberar endorfinas, conocidas también como hormonas de la felicidad, las mismas que tienen funciones esenciales para el bienestar humano. Algunas de estas funciones fueron citadas en el portal *Reverse Therapy*:

Promueven la calma/ Crean un estado de bienestar/ Mejoran el humor/ Retrasan el proceso de envejecimiento/ Potencian las funciones del sistema inmunitario/ Reducen la presión sanguínea/ Contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad/ Ayudan a reducir los síntomas, ya que la mente del cuerpo nota que la persona está haciendo caso a la necesidad de más (no menos) satisfacción emocional./ y Demuestran a la mente que la reducción de los síntomas es posible y la recuperación también.<sup>43</sup>

–Y los psicológicos, ¿cuáles son profe? –inquirió Ibrahim.

–Pensemos, ¿cómo luce una persona cuando está en forma, bien o mal? –la respuesta general fue «bien» –no obstante advertí:

–A veces, la misma persona con el exagerado afán de verse «bien», recurre a prácticas nefastas como el consumo oral o inyectable de químicos, cirugías clandestinas y otras acciones desesperadas. Esas actitudes están mal y pueden resultar muy peligrosas, por ello recomiendo tener mucho cuidado.

---

43 REVERSE THERAPY. Que son las endorfinas? *Reverse Therapy*. [En línea] s.f. [Citado el: 12 de octubre de 2016.] [http://www.reverse-therapy.es/que\\_son\\_las\\_endorfinas-faq-2-15.htm](http://www.reverse-therapy.es/que_son_las_endorfinas-faq-2-15.htm)

Descartando las malas prácticas, los beneficios psicológicos son muchos. Cuando una persona está en forma, se siente a gusto consigo misma, se vincula mejor en la sociedad, disfruta de la compañía de otros, es mucho más cooperativa, rebaja el nivel de estrés y depresión, luce relajada, jovial, sensual y feliz.

–Levanten las manos quienes han hecho o hacen ejercicios regularmente –varios participaron.

–¿Cómo se han sentido o cómo se sienten? –indagué.

–Profe, muy bien, el estudio se asimila mejor, el sueño se concilia fácil, el cuerpo se pone más agraciado, todos perciben el cambio y te lo hacen saber –fueron algunas de las opiniones.

–Efectivamente, todos esos y más frutos se recogen. Al principio es un poco difícil porque no se está habituado, pero después, cuando comienzas a sentirte mejor, la vida da un giro sustancial, uno se siente reconfortado, pleno, y eso no es casual, sino que estás cosechando lo sembrado.

\*\*\*

Al comprobar que se había asimilado adecuadamente lo concerniente a la actividad física compartí con los alumnos la historia de un héroe canadiense.

–¿Conocen a Terry Fox? –asombrosamente solo un estudiante levantó la mano.

### **Un héroe canadiense**

Terry Fox fue un joven atleta canadiense cuya hazaña ha trascendido los límites del deporte. Al enterarse que padecía un cáncer prácticamente letal, lejos de echarse a esperar la muerte, salió a buscar alternativas de solución. Con una pierna amputada y valiéndose de una prótesis, inició el Maratón de la Esperanza, una

gran travesía por todo Canadá cuyo objetivo, en un principio, era recaudar un millón de dólares para las investigaciones contra el cáncer. Muchos ignoraron este hecho, pero su gran motivación lo llevó a ganar simpatizantes y admiradores en todos los rincones del mundo. Se dice que un año después de su muerte cada canadiense donó al menos un dólar, inspirado en su ejemplo. Y actualmente el Maratón de la Esperanza se ha convertido en una alternativa de concertación internacional.

Quedaron admirados con la historia de este valeroso joven, recuerdo les dije debían profundizar en su vida y rescatar los valores que él practicó.

## **MANEJO DEL TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN**

En la pizarra diseñé un organizador visual. Al centro ubiqué el estilo de vida que continuaba (manejo del tiempo libre y recreación). Luego invité a completarlo a partir de la siguiente pregunta:

—¿Cómo manejar nuestro tiempo libre?

Aunque muchas respuestas se encontraban en la lectura orientada la sesión anterior, ocurrió lo mismo de casi siempre: solo un grupo muy reducido intervino para completar el organizador, los demás, continuaban apáticos... por tanto, las respuestas fueron logradas a cuentagotas.

Aproveché este suceso para hacerles ver, una vez más, que no desarrollar las tareas o no hacerlas bien, es el resultado del mal manejo del tiempo libre y una forma de involucionar. Les cité también un pensamiento de José Martí: «Los niños debían echarse a llorar cuando ha pasado el día sin que aprendan algo nuevo, sin que sirvan de algo».<sup>44</sup>

---

44 DAMISELA. José Martí. La última página de la Edad de Oro. *Damisela*. [En línea] 1 de octubre de 2007. [Citado el: 4 de 2 de 2016.] <http://www.damisela.com/literatura/pais/cuba/autores/marti/oro/ultima3.htm>

–Obviamente ustedes no son niños, pero no están exentos de aplicarse ese razonamiento –les dije y además enfatiqué:

–Cuando un joven universitario no aprende algo nuevo cada día, está en franco retroceso; pero si encima no asume que va por el camino incorrecto y que necesita rectificar, está peor. Está peor –repetí– porque padece una especie de cáncer que lo va minando y ese cáncer se llama «desidia». No se dejen arrastrar por la desidia, no se dejen absorber por la mediocridad.

### **La organización**

A pesar de todo, construimos el organizador y en él quedaba claro que lo fundamental para manejar bien el tiempo es la organización, por tanto siempre había que partir de este principio. Les recordé que esa enseñanza la habíamos recibido en la sesión *Gestión del tiempo...*

–Profe, la mejor forma de manejar bien nuestro tiempo es haciendo un organizador de tareas diarias y cumplirlo. Pero, ¿qué hacer cuando nos entra la «flojera» y no podemos cumplir lo programado? –preguntó Isabella.

–Esto nos pasa a todos y es normal y lógico –remarqué–. No somos perfectos, pero sí perfectibles y además estamos permanentemente perseguidos, como ya mencioné, por la desidia.

–¿Nos podría explicar mejor? –preguntó la misma joven.

–Comencemos por el conocido refrán «vale más fracasar por intentar un triunfo, que dejar de triunfar por temor a un fracaso». Esta cita es muy importante: hay muchas historias de vidas cuyos protagonistas tuvieron la genialidad de renunciar a ciertas comodidades para alcanzar metas superiores. Al contrario, algunas personas fracasan porque no son capaces de desacomodarse y prefieren mantenerse

en la zona de confort, mas, con esa actitud demuestra estar persiguiendo la desidia  
–fue mi respuesta, aunque luego continué:

–La persona exitosa debe ser lo contrario. Ser diferente, tener vocación de presente y futuro, ser perseverante y arriesgada. Recomiendo leer el relato *El viejo y el mar* de Ernest Hemingway –Premio Nobel de Literatura, 1954– obra donde encontrarán hermosos y ejemplares pasajes de sacrificio, desacomodo, consistencia y perseverancia por parte de los protagonistas, especialmente el principal que nunca se dio por vencido a pesar de todas las odiseas que afrontó.

### **La desidia**

–Antes de explicarles cómo superar la desidia, ¿qué les parece si echamos un vistazo a su definición? –las miradas y gestos de la mayoría denotaban aprobación.

La desidia es una enfermedad cada vez más común. Las personas con desidia sufren de apatía frente a lo que les rodea y son imbuidas por un círculo vicioso en el que cuanto menos hacen, menos les apetece hacer. Este tipo de mecanismos suele bloquearlos completamente, al punto de que deseen dejar a un lado todas sus responsabilidades. En algunos casos, esta situación de tristeza y de desinterés constante puede afectar muchos planos de su vida, no solamente la parte emocional.<sup>45</sup>

Hice tomar notas del concepto y luego analicé cómo superar la desidia porque anteriormente la habíamos interpretado como una situación aborrecible en la vida de las personas; o sea, se consideró una especie de cáncer que corroe y afecta; por tanto, ameritaba argumentar cómo superarla lo más rápido posible.

#### **a. ¿Cómo superar la desidia?**

–La perseverancia es esencial para superar obstáculos y alcanzar metas planteadas. Las personas perseverantes no cejan en el empeño de triunfar y su optimismo

---

45 DEFINICIÓN.DE. Definición de desidia. *Definición.de*. [En línea] [Citado el: 7 de 11 de 2015.] <http://definicion.de/desidia/>

es tal que asumen obstáculos como barreras lógicas en el camino al éxito, de estas dificultades aprenden constantemente y adquieren experiencias útiles para rectificar el camino y seguir andando. Sin embargo, muchas veces nos desanimamos cuando vemos que el tiempo se escapa y no logramos cumplir objetivos trazados previamente. Esto no es más que un descuido personal, pues uno se concentra en actividades intrascendentes, deprimiendo otras que sí lo son –expliqué.

–Así es, a mí me sucede siempre –agregó Ibrahim.

–¿A alguien más le ocurre? –pregunté y noté a varios asintiendo con la cabeza.

–¿Cómo superamos eso, profe? –dijo el mismo estudiante.

### **b. Efecto «gota sobre la roca»**

–No les voy a decir que la solución está a la vuelta de la esquina, porque es falso; pero, ¿alguna vez se han puesto a pensar en el efecto «gota sobre la roca»? –todos me miraron intrigados y continué:

–¿Creen ustedes que una partícula de agua tenga la fuerza necesaria para quebrar una roca?

–No –respondieron unos pocos.

–Pero, ¿y si cae constantemente sobre la roca? –insistí.

–De esa manera sí, profe –subrayó el alumno que antes había interrogado.

Una forma efectiva de superar obstáculos y alcanzar objetivos importantes es a través de la perseverancia porque esta permite enfrentar desafíos con autodeterminación y optimismo. La perseverancia permite avanzar poco a poco, enfocando y con paso firme y fe inquebrantable.



### **c. Las pequeñas cosas**

–Para alcanzar el éxito debemos aprender a centrarnos en las pequeñas cosas. La clave para librar grandes batallas radica en aprender a ganar pequeñas contiendas del día a día. Si asumimos como praxis esta filosofía, pronto veremos resultados asombrosos e inesperados. Preocupémonos por cumplir ordenada y minuciosamente con todo aquello que realmente nos aporte; y lo que no, desechémoslo –indiqué.

–Profe, ¿podría explicarnos mejor eso de las pequeñas cosas? –solicitó Ruth.

–Miren, la vida está llena de cosas mínimas que podrían marcar la pauta no solo en la felicidad de las personas, sino en su estabilidad social, emocional y física. Cualquiera de ustedes, o yo mismo, nos levantamos y no hacemos gimnasia matutina; este hecho parece insignificante, pero no lo es porque da la idea de abandono personal. En cambio, si reconocemos que esa actitud personal no es correcta y decidimos cambiar, estaríamos librando la primera pequeña batalla sin que todavía signifique constancia. ¿Qué necesitamos para ser constantes?

–Repetir esta rutina todos los días o regularmente –señaló la misma alumna.

–Muy bien, de eso se trata, de repetirlo hasta convertirla en hábito.

#### ***Teoría del mejor graduado***

–Imaginemos cuántos pequeños combates tenemos que librar antes del éxito. Uno muy importante, por ejemplo, sería mejorar nuestros ponderados académicos. ¿Para qué?, se supone que son estudiantes y ese es un objetivo que todo universitario debería perseguir –propuse.

–¿Se han preguntado alguna vez por qué siempre hay un mejor graduado?

–Porque es el más estudioso, dedicado, disciplinado e inteligente de todos –agregó Raudel.

–¿Están seguros que será por eso? –insistí.

–Claro que sí, ¿qué otra razón cabría? –replicó el mismo estudiante.

–Obviamente, esas razones mencionadas son correctas, pero hay otras que rara vez tomamos en cuenta –y expliqué:

–Es muy fácil ser el mejor graduado cuando los demás compañeros de estudio se están esforzando por ser peores que tú, cuando son desidiosos, cuando están estudiando por un cartón y no para ser profesionales integrales. Es muy fácil ser el mejor graduado cuando tus demás compañeros llegan a la batalla final con muchas pequeñas batallas pendientes y otras pérdidas durante la contienda.

–¿Y cómo enfrentamos la desidia? ¿Cuáles son las claves para tener éxito? –preguntó Alejandro y rápidamente continué explicando:

–Para hacer frente a la desidia, tenemos que aprender a cambiar y no temer al cambio. Reconocer de dónde venimos, cómo estamos, cómo visualizamos nuestro futuro y qué estamos haciendo para conquistarlo. Pero lo más importante es que seamos conscientes de que todas aquellas cosas que llegan a nuestras vidas –positivas o nefastas– no son más que el resultado de nuestra propia gestión personal.

## **RECREACIÓN SANA**

Al corroborar que se había asimilado bien las enseñanzas anteriores, procedí con la pregunta siguiente:

–¿Tienen idea de cómo un joven puede recrearse sanamente?

Se mantuvieron en silencio.

–¿Alguien se anima a contestar? –insistí.

Joselyn levantó la mano, pero yo la ignoré buscando otros candidatos entre esos que «están pero no están», de esos que no se hacen extrañar, pero que están ahí buscando un cartón con qué defenderse en el futuro. Es decir, buscaba a aquellos estudiantes que están físicamente en el aula pero la mente en otro lugar o en otra cosa.

Un joven llamado Israel pidió la palabra. En su intervención adujo, y con mucha razón, que existen múltiples formas de recrearse sanamente. Mencionó: salir de viaje, visitar a los amigos, escuchar la radio, ir al cine, leer un libro, entre otras. Recuerdo que muchos de sus compañeros lo miraron como pensando: «¿Y este loco de qué planeta cayó?» Me dio mucha alegría escuchar su criterio, pero siempre consciente de la dicotomía real entre lo que se dice y lo que se hace, entre lo ideal y lo real.

–¿Por qué lo miran de esa forma tan rara? ¿Acaso no tiene razón? –pregunté.

–Profe, una cosa es decir algo y la otra es ponerlo en práctica. Hoy en día son pocos los jóvenes que se recrean sanamente. La mayoría entiende como recreación salir a la discoteca, «chupar» y regresar a casa zampado..., luego se sienten orgullosos por tal «hazaña». Otros se drogan porque consideran sea esa una manera de sentirse plenos, o fuman con la justificación de estar a la moda y hay quienes se entretienen con videos pornográficos, sin saber las consecuencias que ello puede traerles, pero, ¿qué podemos hacer contra eso? –con esa pregunta cerró Joselyn su brillante intervención.

Le agradecí y evalué tanto a ella como a Israel.

–¿Alguien quiere agregar algo más? –pregunté, pero el aula permanecía en silencio.

La explicación de Joselyn no solo era cierta, también muy atinada. Existen muchas opciones de recreación sana que la mayoría no toma en cuenta, en cambio tuercen su camino recreándose incorrectamente y, ojo, esto es responsabilidad personal, pero también familiar.

–Levanten las manos quienes consideran que la discoteca es un mal lugar para recrearse –reté.

Casi el aula completa levantó la mano, excepto algunos entre ellos Joselyn.

–Y, ¿por qué creen eso? –contrapunteé.

–Profe porque las drogas y la prostitución se ven mucho en las discotecas –expuso Ibrahim.

### **La discoteca, ¿mal lugar para recrearse?**

–Muy bien, y qué pasaría si yo les dijese que quienes tienen problemas de conducta son las personas, no los centros de recreación –en un santiamén sus rostros pasaron de seguros a intrigados.

La discoteca o cualquier lugar donde permiten que la persona se divierta, intercambie con otros, se reencuentre... es buen escenario para practicar los valores morales y sociales que hemos cultivado en la vida, también para rectificar y asumir otros con los que todavía no hemos asumido un compromiso profundo.

#### **a. Pero, ¡cuidado!**

–Imaginemos que estamos en la discoteca bailando, haciendo chistes; en fin, disfrutando de una buena noche. De repente alguien te invita a bailar, tú aceptas y disfrutas el baile. Después ese alguien te brinda alguna bebida alcohólica. La lógica te dice que debes aceptar porque estás en una discoteca. La persona luce

amable, en fin, aceptas; ingieres la bebida y no ocurrió nada. Veamos la otra cara de la moneda.

### **b. La otra cara de la moneda**

–¿Qué pasaría si la bebida que te ofreció el joven mencionado estaba preparada con polvo adormecedor o alguna otra sustancia peligrosa? –más de uno torció el rostro como reconociendo un escenario real, yo continué:

–Para evitar estas situaciones que son más comunes de lo que cualquiera podría imaginar, debemos estar bien preparados. Si un extraño te brinda un trago, tú le dices que no, por un solo hecho: no lo conoces. Le agradeces amablemente y regresas con los tuyos inmediatamente. Actuando así podrías evitar una tragedia como la de Carmina Lee:

Carmina Lee era una chica de 19 años. Sin el consentimiento de sus padres, un día, salió a divertirse a una conocida discoteca. Allí encontró algunas de sus amigas, se unió a ellas y comenzó a «pasarla bien». Carmina Lee hizo lo que la mayoría: fumó, tomó, mezcló bebidas alcohólicas hasta que su estado de ebriedad le produjo una sensación de libertad y autodeterminación única que la hizo perder no solo el sentido del tiempo, sino el control sobre sí misma. La estaba pasando chévere.

Comenzó a bailar con un joven que se mostraba muy atento. A las dos de la madrugada estaba borracha y ya sus amigas se habían retirado. El «joven atento» se ofreció llevarla a su casa en taxi y ella aceptó, pero este le dijo al taxista: Maestro, directo al «matadero». Carmina no estaba pendiente de lo que sucedía. Cuando abrió los ojos ya eran las once de la mañana, estaba ensangrentada y sola en la habitación del motel Madison; a su lado una nota: «Muchas gracias zorra, hasta nunca». Nueve meses más tarde dio a luz un hermoso bebé de tres kilos y medio, pero tanto ella como el niño, estaban contagiados con sida. Del padre nunca más se tuvo noticias.

–¿Quién fue el culpable de esta situación, Carmina Lee, el «joven atento» o la discoteca? –las opiniones estaban divididas, pero la gran mayoría culpaba a Carmina.

–En la segunda hora, en equipo, retomarán las actitudes negativas de la joven, a cada una propondrán tres alternativas de solución y luego reescribirán la historia proponiendo un final digno para dicha joven –indiqué.

### **Beneficios de leer un buen libro**

Como había expuesto Israel, son muchas las alternativas para recrearse sanamente y disfrutar el tiempo libre. Una de ellas era, por ejemplo, leer un buen libro.

–¿Quiénes, alguna vez, han leído un libro completo? –pregunté y casi todo el salón respondió afirmativamente.

–¿Quiénes han leído de cinco a diez libros completos? –escasos levantaron las manos. Ello me hizo comprender una de las causas de los problemas de argumentación, explicación e interpretación evidenciados en los exámenes. Aproveché la coyuntura para hacerles reflexionar en ese sentido.

–¿Pero, por qué es importante leer? –y sin más expliqué:

–Leer es como viajar a un lugar desconocido sin gastar en pasajes, transporte ni alimentación. Cuando lees, la imaginación y la creatividad se expanden y tu vida toma un rumbo tan interesante que podría sacarte de un vacío existencial y llevarte a una dimensión emprendedora jamás imaginada. Leer es como beber savia en vez de agua; es conocer, prepararse para la vida y crecer.

–Ahora reflexionemos sobre las ventajas de la lectura –y expliqué:

La lectura despierta la sensibilidad humana, aumenta el intelecto personal y motiva la creatividad. Asimismo, permite comprender mejor la naturaleza humana y

social que nos rodea. Los libros –tanto físicos como virtuales– son fuentes inagotables de conocimientos, hoy más que nunca, al alcance de todos. Desafortunadamente, en la actualidad el interés por la lectura ha disminuido porque se considera una pérdida de tiempo; en su lugar, muchos prefieren escuchar música, ver televisión o, sencillamente, entretenerse con videojuegos.

La lectura no solo genera disfrute: contribuye a estimular la fantasía y la imaginación, perfecciona nuestro vocabulario, mejora nuestra ortografía, amplía nuestros conocimientos, fortalece el aprendizaje e incrementa la capacidad de concentración, reflexión y análisis. Una persona que lee mucho y entiende lo leído, tendrá siempre un motivo de diálogo interesante o algo nuevo que aportar a un tema de conversación determinado; pero además, fortalece su estabilidad emocional y autoestima. La memoria también se beneficia; esta es como el amor, ambos necesitan alimento diario para sobrevivir; es como un músculo... –y me dirigí a Marcos:

–A ver Marcos, ¿qué pasa con nuestros músculos cuando asistimos regularmente al gimnasio?

–Aumentan profe.

–¿Y cuando dejamos de asistir? –insistí.

–Al contrario, adelgazan y lucen peor que antes –concluyó.

–Muy bien, significa que los músculos necesitan desarrollarse y ejercitarse para no atrofiarse o debilitarse. Asimismo ocurre con la memoria, si no la ejercitamos continuamente no solo se atrofia, sino que en ese proceso comenzamos a olvidar información que alguna vez dominábamos. Una de las mejores maneras de ejercitarla es mediante la lectura.

–Muy interesante todo profe, pero ¿cómo desarrollar el hábito de la lectura? –preguntó Raudel.

–Lo primero es convertir la lectura en una rutina diaria. O sea, dedicarle un espacio a esta actividad que debe ir incrementándose hasta el punto de convertirla en un buen hábito que pueden compartir con sus padres, hermanos o amigos. Deben acceder a la biblioteca y librerías de la ciudad al menos una vez por semana, encontrarán variedad de títulos vinculados con sus intereses académicos. Igualmente, pueden elaborar un plan de lectura que los ayude a involucrarse con clásicos de la literatura universal como, *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes Saavedra, *Crimen y Castigo* de Fiodor Dostoievski, *Cien Años de Soledad* de Gabriel García Márquez, *Cumbres Borrascosas* de Emily Bronte; en fin, con obras imprescindibles del mundo literario. Si prefieren estudiar usando la tecnología –computadoras, tabletas o celulares inteligentes– podrán descargar aplicaciones gratuitas que permitan la lectura de cualquier documento en múltiples formatos: PDF, doc, Epub, MOBI, etc.

–Si alguno de ustedes –continué– aspira a convertirse en un profesional exitoso, no deben ignorar que la lectura es una herramienta indispensable para ello. Es cierto, a veces resulta un serio desafío encontrar motivación necesaria para involucrarse seriamente con esta actividad; sin embargo, es una responsabilidad personal hallar dicha motivación y hacer de ella el centro de tu formación tanto personal como profesional.

Imaginemos que un buen día se decidieran a romper el hielo y comenzaran a involucrarse más con la lectura. Al principio, probablemente, será un poco difícil adaptarse porque tendrán que lidiar con un enemigo del cual ya hemos hablado: la desidia, ¿se acuerdan de ella? Esta se les presentará en cada momento... –Milagritos me interrumpió para preguntar:

–¿Y cómo podemos identificarla?

**a. ¡Desidia otra vez!**



–Identificar la desidia es fácil; combatirla, un poco más complejo –dije–. Cuando comienzas a leer y no tienes hábito, normalmente no entiendes lo que lees o te da sueño. Te entran deseos repentinos de hacer otras cosas como irte a ver televisión, hacer llamadas telefónicas, revisar el correo electrónico, ponerte a limpiar tu habitación, salir a comer algo, etc. En fin, te dan deseos de hacer cosas que normalmente no harías, pero la desidia es tan poderosa que podría sacarte de tus objetivos personales...

–Y profe –interrumpió Isabella–, ¿cómo combatirla?

–Verdaderamente no es sencillo porque se necesita mucha voluntad y perseverancia. Sin perseverancia la persona está literalmente derrotada, pero ¿por qué la voluntad? Simplemente porque es una capacidad humana de autogobierno. Las personas con esta capacidad tienen poder para superar límites mentales y encuentran la motivación necesaria para dismantelar situaciones que vayan en contra del cumplimiento de sus metas.

–Profe, ¿y qué podemos hacer cuando no tenemos voluntad para cambiar las cosas? –indagó Marcos, me preocupó esta pregunta pero fingí tal hecho y respondí:

–Aprender a cultivarla. La voluntad, cuando no se tiene, no hay que asustarse por ello, sino tomar las riendas y con mucha motivación comenzar a cultivarla, pero cómo cultivarla: siembras la semilla, comienzas a regarla hasta que nazca, luego tienes que podarla y abonarla constantemente hasta que se vuelva un árbol majestuoso; llegado a este punto, vigílalo para que prolongues su crecimiento y duración en el tiempo.

### *El viejo y el mar*

–Hace un rato les sugerí leer *El viejo y el mar*, se trata de uno de los clásicos de la literatura universal, escrito por Ernest Hemingway, ¿se acuerdan?

–Sí –respondieron.

–Bueno, es preciso que no dejen de leerlo –insistí.

–Si no lo tienen búsquenlo. En la biblioteca está, también lo podrán encontrar en las librerías y hasta en internet. En esa obra, particularmente, encontrarán hermosos relatos de voluntad humana y perseverancia que les harán reflexionar y crecer constantemente no solo en el momento de la lectura, sino para toda la vida –advertí jovialmente y continué explicando otras formas de recreación.

### **Viajar**

–Son múltiples las opciones de recreación sana. Salir de viaje con familiares y amigos podría ser otra. Los viajes no solamente brindan la oportunidad de conocer nuevos rumbos e interactuar con otras realidades y culturas; también ayudan a estrechar los lazos familiares y, si el viaje es con amigos, la hermandad. Ese espíritu de aventura y camaradería nos ayuda a cultivar y fortalecer valores humanos tan importantes como cooperación, solidaridad, respeto y responsabilidad.

### **Una buena película y más...**

–Como otras de las opciones de recreación sana recomiendo sentarse a disfrutar una película –solo o en familia–. Igualmente, escuchar música según gustos y preferencias, salir a apreciar un desfile de modas, montar bicicleta, preparar un plato delicioso, leer revistas previamente seleccionadas, coleccionar objetos, pintar, tomar fotografías, etc. Todas estas actividades simbolizan momentos tanto agradables como de crecimiento personal, esenciales antes del éxito.

Cuando una persona disfruta de las actividades que realiza y comprende la importancia de ser eficaz hasta con el uso del tiempo libre, el impacto en su vida rebasa el simple hecho del disfrute porque estas actividades literalmente ahuyentan otras

aciagas como el consumo de alcohol, tabaco, drogas, que reportan un impacto adverso en su salud física y emocional de la persona.

## **Comportamiento sexual**

–También quiero llamar la atención sobre el comportamiento sexual. Sin pretender meterme en su privacidad ni cosa parecida, advierto: muchos estudios –nacionales y extranjeros– confirman que los adolescentes, cada vez inician relaciones íntimas a edades más tempranas. Estoy hablando entre los 13 y 15 años de edad (en algunos casos antes). Existen factores de riesgos que inducen a las personas a tener relaciones sexuales a edades tempranas, mas para detectar dichos factores y tomar conciencia de su gravedad se necesita experiencia, algo que no abunda cuando se es muy joven.

### **a. Factores de riesgo**

–¿Profesor, antes de continuar podría explicarnos mejor cuáles son esos factores de riesgo? –solicitó Joselyn.

–De acuerdo, pero por cuestión de tiempo solo los mencionaré. Ustedes pueden profundizar esta temática leyendo el artículo «Factores de riesgo de la precocidad sexual en adolescentes»,<sup>46</sup> publicado por la revista española *Pediatría Atención Primaria*. Algunos de los factores de riesgos más recurrentes son el consumo indebido de drogas, el acceso a bebidas alcohólicas, la pornografía, el tabaquismo, la falta de autoestima y autoconocimiento, la prostitución, los programas prosai-cos de la televisión; la falta, mala o escasa práctica de valores morales, familias disfuncionales, entre muchos más.

---

46 ROYUELA RUIZ, P y coautores. Factores de riesgo de la precocidad sexual en adolescentes. *Rev Pediatr Aten Primaria* [En línea]. 2015, vol.17, n.66 [citado el: 2016-05-03], pp.127-136. [http://www.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/\\_IXus5l\\_LjPoCV3t1fS0Dm5SfdDSXVIcY](http://www.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/_IXus5l_LjPoCV3t1fS0Dm5SfdDSXVIcY). ISSN: 2174-4106

–Entiendo –expresó la joven y en el rostro de los demás se percibía también entendimiento.

–Ahora bien, lo más grave de todo esto son las consecuencias. Cuando los jóvenes, especialmente universitarios, confunden las metas y en vez de dedicarse a estudiar se dejan llevar por las circunstancias –creadas por ellos mismos o influenciados por el contexto sociocultural–, pueden cometer errores que los marquen de por vida. Me refiero a tener sexo desprotegido y, en el mejor de los casos, contraer un embarazo precoz, ¿era esa su verdadera meta? –pregunté.

–No –respondieron en conjunto.

–¿Usted dijo en el mejor de los casos, profe y, en el peor? –interrumpió Alejandro.

–Sí –reafirmé–, decía en el mejor de los casos pensando en que hay otras consecuencias más graves todavía.

–¿Cuáles? –preguntó nuevamente.

–Contraer infecciones de transmisión sexual como el VIH-Sida, herpes genital, clamidia, gonorrea, sífilis, condilomas, entre otras –muy peligrosas para la vida– cuya vía de transmisión es el contacto sexual. ¿A quién le gustaría contagiarse con una de estas? –percibí que me miraron con rostros torcidos.

–Pues bien, evitarlo está en sus manos, para ello aprendan a detectar y enfrentar los factores de riesgos mencionados, llevar verdaderos estilos de vida saludables y concentrarse solamente en las metas más importantes. Para tener relaciones sexuales responsables tendrán todo el tiempo del mundo. Ahora es momento de cultivarse para convertirse en profesionales exitosos. Luego podrán tener hijos y no solo disfrutarlos plenamente, sino ofrecerles una educación digna; pero «primero lo primero».

–Antes de finalizar, quiero enfatizar en otra conducta necesaria para mantenernos saludables: el autocuidado y cuidado médico. Es importante bañarse todos los días –observé que algunos sonrieron e hicieron bromas al respecto–, mantener limpio el espacio donde se duerme, velar por alimentarse sanamente, incorporar el ejercicio físico a la vida, asistir al odontólogo regularmente, vestir ropa higiénica, lavarse las manos constantemente. Por otra parte, vacunarse contra enfermedades y virus, solicitar chequeos generales para corroborar que las cosas andan bien y si no, buscar ayuda oportuna –cerré.

\*\*\*

Al comprobar que este segmento de la sesión se había comprendido, concedí veinte minutos de receso. Al regresar se organizaron en equipos de trabajo para describir las actitudes negativas de la joven Carmina Lee, proponer alternativas de solución y reescribir la historia proponiendo un final digno. Los resultados del ejercicio fueron muy buenos y la retroalimentación me hizo creer que los estudiantes habían asimilado la importancia y necesidad de incorporar a sus vidas, nuevos estilos de vida saludables. Fue el momento para orientar el tema de la sesión próxima: *Inteligencias múltiples*.

## CAPÍTULO VIII

### Inteligencias múltiples

Luego de finalizados los procedimientos iniciales de la clase (tomar lista, recapitulación de temas, llamado de atención a morosos, preguntar cómo estaban, etc.), pedí la atención para leerles el cuento «El filósofo y el barquero».<sup>47</sup>

Cierta región de Escocia era dividida por un caudaloso río, el paso a la otra orilla era posible gracias a un hábil barquero. En una ocasión el pueblo más cercano fue visitado por cierto señor muy conocido por su sagacidad y gran conocimiento. Este, al encontrar a su paso la barca y su tripulante, comenzó su larga travesía. El sabio, haciendo alarde de su inteligencia, preguntó al barquero:

–¿Sabe usted de aritmética?

–No –fue la respuesta del humilde hombre mientras miraba al visitante elegantemente vestido.

–Pues ha perdido usted un tercio de su vida.

Después de un corto silencio preguntó nuevamente el letrado:

–¿Conoce usted de física? –el barquero volvió a contestar moviendo su cabeza negativamente.

–Humm..., pues ha perdido usted la mitad de su vida –afirmó el sabio.

A media distancia del camino fue roto nuevamente el silencio con la siguiente pregunta:

---

<sup>47</sup> MINISTERIO DE CRISTIANOS UNIDOS. El filósofo y el barquero. *Obrero Fiel*. [En línea] [Citado el: 13 de 6 de 2014.] <http://obrerofiel.com/el-filosof-y-el-barquero/>

–¿Entiende usted de letras? –no, fue la respuesta mientras observaba como comenzaba a entrar agua en la barca.

–Ya veo que ha perdido usted tres cuartas partes de su vida –afirmó el filósofo.

La barca continuaba llenándose. Al verlo, el barquero preguntó preocupado al sabio:

–¿Sabe usted nadar? –no, contestó este; entonces dijo entristecido el capitán de la humilde nave:

–Pues ha perdido usted su vida entera.

–¿Cuál de los dos personajes demostró ser más inteligente? –las respuestas respaldaron unánimemente al barquero. Luego de ello formulé otras dos preguntas:

¿Podrá el filósofo aprender a nadar? ¿Está el barquero imposibilitado de aprender aritmética, física o letras? –y la mayoría respondió «sí» en la primera opción y «no» en la segunda; el resto prefirió acogerse al beneficio de la duda.

Todos somos capaces de aprender cosas admirables incluso cuando erróneamente pensamos: «*No soy bueno en esto o aquello*». Tenemos un potencial que duerme en nuestro interior esperando ser avivado. ¿Les gustaría despertarlo?

–Sí –respondieron motivados.

–En la sesión de hoy vamos a aprender cómo hacerlo, cómo descubrir esas capacidades de las que ni siquiera hemos tomado conciencia –copié el tema de la clase: *Inteligencias múltiples*.

## **EL COEFICIENTE INTELECTUAL**

Howard Gardner, psicólogo e investigador de la Universidad de Harvard, es considerado como el gran gurú de las inteligencias múltiples. Según su teoría «...una inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar

productos que son de importancia en un contexto cultural o una comunidad determinada». <sup>48</sup>

Visto de esta manera las pruebas tradicionales para «medir» el coeficiente intelectual (CI), son limitadas al hacer presuponer que las personas buenas en matemáticas o lingüística fundamentalmente, son más inteligentes o capaces que otros cuyas habilidades van en otro sentido.

–Observemos. A ver Sofía, si un joven es habilidoso en Matemática, pero no sabe controlar sus impulsos y a menudo hiere con actitudes a personas de su entorno, ¿será realmente integral?

–No –respondió.

–¿Y cuando no se involucra en la solución de problemas del su entorno sociocultural?

–No –volvió a responder.

–Si ese mismo joven no cuida el medio ambiente, ¿será integral?

–No.

–Si no sabe escuchar, ¿será integral?

–Tampoco.

–Si, a pesar de ser habilidoso en Matemática, sale mal en los exámenes porque no encuentra motivación para estudiar esa misma asignatura, ¿será integral?

–Profe, es evidentemente que no –recalcó y agregó:

---

<sup>48</sup> GARDNER, Howard. *Inteligencias múltiples. La teoría en la palabra*. Madrid: Paidós, 2012. pág. 37. ISBN: 9788449325946.



–Indudablemente, para ser integral, él necesita desarrollar otras capacidades y actitudes.

Como sus respuestas no dejaron margen de duda, comencé a desarrollar la capacidad de la sesión.

## **TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

Siguiendo el hilo, Howard Gardner propone su teoría de las inteligencias múltiples donde reconoce las inteligencias tradicionales (lingüística y lógico-matemática), y al mismo tiempo agregó otras muy importantes (musical, cinético-corporal, espacial, interpersonal e intrapersonal).<sup>49</sup> Hasta la fecha se han corroborado ocho, pues a mediados de la década de los noventa del siglo pasado se agregó la inteligencia naturalista,<sup>50</sup> pero actualmente cabe la posibilidad de agregar una novena: la existencial.<sup>51</sup>

### **Lingüística**

Como parte del debate proyecté una imagen que contenía las ocho inteligencias de Gardner. Iniciamos con un intelectual muy reconocido: Mario Vargas Llosa, Premio Nobel de Literatura 2010.

–¿Cuál de las inteligencias mencionadas se ajusta más al perfil del escritor arequipeño? ¿Será la lógico-matemática o la naturalista? –pregunté.

–No, la lingüística –respondieron.

–Efectivamente, probablemente el Nobel tenga desarrollada otra u otras inteligencias, pero destaca fundamentalmente en la lingüística –confirmé.

---

49 *Ibidem*, págs. 37-49.

50 WIKIPEDIA. *Teoría de las inteligencias múltiples*. [En línea] [Citado el: 3 de 4 de 2016.] [https://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa\\_de\\_las\\_inteligencias\\_m%C3%BAltiples](https://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_de_las_inteligencias_m%C3%BAltiples)

51 *Ibidem*

–Ahora, ¿esta inteligencia será patrimonio exclusivo de Vargas Llosa, Cervantes, Hemingway, Vallejo, García Márquez, Svetlana Alexievich, Juan Rulfo u otros grandes de la literatura?

–Claro que no –intervino Raudel.

–Efectivamente Raudel. Todos tenemos habilidades complementarias y capacidades intelectuales dormidas en nuestro Yo profundo, pero como dije están dormidas, por tanto, ¿qué debemos hacer?

–Despertarlas –reconocieron.

–Por ejemplo Gabo, sus obras primeras se remontan a la década de los cincuenta del siglo pasado, pero no es hasta 1982 que recibe el Premio Nobel de Literatura. Esto podría tener varias interpretaciones, una de ellas pudiera ser que el colombiano, a pesar de ser muy habilidoso para rubricar sus vivencias, necesitó de mucha consistencia, preparación y perseverancia, además del talento, para ser reconocido por la Academia sueca –expuse.

En conclusión, la inteligencia lingüística la podemos encontrar, más frecuentemente, en personas con excelentes habilidades para transmitir un mensaje efectivo y escribir con eficacia. Entre ellos destacan poetas, escritores, líderes políticos, comunicadores sociales, profesores, etc., pero también la podemos encontrar en nosotros mismos, basta con hacer una búsqueda profunda hacia nuestro interior, encontrarlas y comenzar a potenciarlas.

### **Lógico-matemática**

–Veamos otro caso.

Les proyecté una imagen de Pitágoras, pero como la mayoría no lo identificaba, Joselyn nos explicó de quién se trataba apoyándose en su Smartphone.

–Pitágoras fue un gran filósofo griego que contribuyó al desarrollo de la matemática, la geometría y la aritmética a nivel mundial –dijo y le agradecí su apoyo.

–Entonces, ¿cuál será la inteligencia más resaltante en este personaje? –pregunté.

–La lógico-matemática –subrayaron en conjunto.

–Correcto, Pitágoras, al igual que grandes matemáticos como Arquímedes, Descartes, Newton... demostró una capacidad impresionante para calcular numéricamente, formular y verificar hipótesis, razonar, interpretar el método científico y resolver diversos problemas matemáticos. Pero, ¿solo genios así cuentan con esta inteligencia? –pregunté nuevamente.

–No –respondieron.

–Efectivamente, las inteligencias, como ya se mencionó, no son patrimonio exclusivo de alguien. Los personajes citados, obviamente desarrollaron esta capacidad mucho más que nosotros porque posiblemente se sacrificaron más en su empeño, se exigieron considerablemente, vieron en la autopreparación y el sacrificio la conexión lógica entre quiénes eran y quiénes querían ser –y para hacer más entendible la inteligencia propuse:

–Cuando vamos caminando o en taxi hacia un lugar, normalmente atravesamos calles, avenidas, cuerdas, para acortar distancias y llegar más rápido a nuestro destino, ¿verdad? –confirmaron.

–¿A qué creen se deba eso? –permanecieron en silencio y continué explicando.

–La lógica nos dice que para trasladarnos lo más rápido posible de un lugar a otro debemos escoger las rutas más cortas (distancia-tiempo). Esa también es una de las razones por las que en muchos parques, a pesar de contar con aceras bien delineadas, encontramos caminos que se abren paso en medio de las áreas verdes. Los transeúntes atraviesan sin importarles si hay aceras o no, si marchitan o no el

césped; simplemente quieren llegar más rápido, pero conscientemente o inconscientemente están aplicando un principio lógico-matemático.

El lenguaje corporal de los estudiantes me hizo creer que no solo estaban involucrado, sino que entendía el tema. Continué con la inteligencia siguiente.

### **Visual-espacial**

Otra de las inteligencias múltiples es la visual-espacial, que mayormente la podemos encontrar en personas con habilidades para crear imágenes mentales, dibujar, diseñar, con destrezas para la exploración, navegación, etc. Destacan en ellas arquitectos, diseñadores, ingenieros civiles, artistas y cirujanos.

—¿Han oído hablar de Oscar Niemeyer? —la mayoría respondió que no, entonces expliqué de quién se trataba.

Este excelente arquitecto brasileño alcanzó relevancia mundial gracias a su original manera de entender y concebir la arquitectura. En una cita de su autoría se puede leer:

No es el ángulo oblicuo el que me atrae, ni la línea recta, dura, inflexible, creada por el hombre. Lo que me atrae es la curva libre y sensual, la curva que encuentro en las montañas de mi país, en el curso sinuoso de sus ríos, en las olas del mar, en el cuerpo de la mujer preferida. De curvas es hecho todo el universo, el universo curvo de Einstein.<sup>52</sup>

Con esa filosofía —aplicada a su profesión— cambió la visión de la arquitectura a tal punto que actualmente es considerado como uno de los íconos de la arquitectura moderna brasilera, latinoamericana y mundial. Aproveché el momento y les mostré algunas de sus principales creaciones: la catedral de Brasilia, el Casino de Funchal (Portugal), el Museo de Arte Contemporáneo de Niterói (Brasil), la sede

---

52 GIL, Inés. *Vivir: Una aventura para el alma*. Buenos Aires: Dunkin, 2014. pág. 71. ISBN: 9789870273783.

de las Naciones Unidas en Nueva York, así como el Museo Nacional y el Complejo Cultural de la República (Brasil) –quedaron admirados por el alto nivel de creatividad.

### **Musical**

La inteligencia musical podemos encontrarla en músicos, compositores, productores, críticos, arreglistas; o sea, en personas que cuentan con una capacidad excepcional para la creación musical; para escuchar y entender la música, su historia, sus elementos, así como para la crítica. Sin embargo, cuando les pregunté si el productor de televisión peruano Ricardo Morán poseía inteligencia musical todos se mantuvieron intrigados, entonces expliqué:

–Este personaje no destaca en el canto, no ejecuta instrumento alguno, pero sus juicios son tan agudos y los emite con tanta sapiencia, que se equipara con los mejores críticos de música. Evidentemente sabe mucho más de esa disciplina que cualquiera de nosotros. –Pero ¿quiere ello decir que seamos analfabetos en ese sentido?

–Claro que no, profe –confirmaron.

### **Corpóreo-cinestésica**

La inteligencia corpóreo-cinestésica podemos encontrarla, generalmente, en deportistas, médicos cirujanos, actores de teatro, danzarines, modelos, malabaristas, entre otros. Esta capacidad facilita la práctica deportiva al más alto nivel, el ejercicio de la flexibilidad, las coordinaciones óculo-manuales, así como el equilibrio, el baile, entre otros. Algunos ejemplos podemos encontrarlos en el velocista jamaicano Usain Bolt (varias veces campeón y recordista mundial y olímpico), la bailarina cubana Alicia Alonso (considerada como una de las figuras más influyentes del mundo de la danza), la colombiana Shakira, que además de inteligencia

musical también destaca en lo corpóreo, pues su versatilidad le permite acompañar su canto con el baile, demostrando un excelente manejo corporal.

–Antes de pasar a otra inteligencia, reflexionemos:

–¿Ha sido fácil para las personas mencionadas desarrollar al máximo esta inteligencia? –la respuesta fue la esperada:

–No.

–Analicemos este caso como ejemplo: el velocista y recordista mundial y olímpico Usain Bolt. A ver Marcos, ¿cada cuánto tiempo se realizan las olimpiadas?

–Cada cuatro años –contestó.

–¿Cuánto dura la carrera para discutir la medalla de oro? –proseguí.

–Menos de quince segundos, profe.

–De acuerdo, dura pocos segundos. Valoremos ahora. Marcos, ¿cuánto demora la preparación que necesita este deportista para ser campeón?

–Muchos años, profe.

–Ahora respóndanme otras dos preguntas: ¿Si descuida la preparación qué le sucederá? ¿Qué enseñanza nos deja este ejemplo? –concedí cinco minutos para responder y luego compartir las ideas.

Entre las respuestas, rescato la participación de Robert:

–Profe, la verdad es que nunca me había detenido a meditar en esto, pero pensándolo bien, nos sirve para un autoanálisis. Queremos sacar altas notas, mantener los beneficios que nos da la universidad (media beca, adelantos, becas internacionales, etc.); sin embargo, no aplicamos buenas técnicas de estudio o no estudiamos

lo suficiente. Queremos salir a pasear, mas no somos capaces de trabajar y en cambio esperamos que nuestros padres nos den dinero, como si a ellos les cayera del cielo. Queremos ser los mejores profesionales, pero vivimos perdiendo el tiempo en cosas menos importantes como el chateo en las redes sociales, los videojuegos, la televisión o lo que es peor aún: el mal uso del celular.

### **Intrapersonal e interpersonal**

Aproveché esta y otras intervenciones para evaluarlos, especialmente a Robert, y explicar a todos que la inteligencia intrapersonal (orientada hacia el interior de la persona), y la interpersonal (capacidad para entender a tus semejantes e interrelacionarte asertivamente con los demás) serían desarrolladas con más profundidad en las próximas dos sesiones de inteligencia emocional.

Proyecté en pizarra una cita tomada del libro *Cuba Verde...*: «No creo exista preocupación más humana y antropocéntrica que aquella dirigida a preservar el medio ambiente. A nadie le interesa más su conservación que al propio hombre. De poco serviría una naturaleza salvada con todos sus humanos muertos».<sup>53</sup>

Luego hice la pregunta siguiente:

–¿Quiénes son los responsables de los problemas ambientales que enfrentamos en la actualidad? –las respuestas fueron las esperadas y entre las más recurrentes destacaron: El Estado, el capitalismo, los tratados de libre comercio, el consumismo, las personas irresponsables...

Todas ciertas, pero nadie daba la respuesta correcta: todos.

–Los responsables de los problemas ambientales somos todos –les dije– y cuando no lo entendemos y asumimos de esa manera, ¿qué inteligencia debemos mejorar?

---

53 FABELO CORZO, José Ramón. ¿Qué tipo de antropocentrismo ha de ser erradicado? [aut. libro] Carlos Jesús Delgado Díaz. *Cuba Verde. En busca de un modelo para la sustentabilidad en el siglo XXI*. La Habana: Félix Varela, 2006. Pág. 265. ISBN: 9592583226.

–La naturalista –completaron.

## **Naturalista**

La inteligencia naturalista es muy importante para alcanzar la sostenibilidad de la especie humana y por tanto del planeta. De alguna manera todas las personas nos vinculamos con esta inteligencia ya sea a través del reconocimiento y respeto por animales, plantas, personas o cualquier elemento presente en el entorno natural. La encontramos mejor desarrollada en biólogos, ecologistas, ambientalistas, docentes de temas afines, entre otros, siempre y cuando nos demuestren actitud y compromiso real, ético, moral y responsable hacia el cuidado, preservación y sostenibilidad de nuestro patrimonio natural.

Por ejemplo, la canadiense Severn Cullis-Suzuki (actualmente bióloga, ecóloga y activista ambiental) cuando tenía doce años se presentó en la Conferencia de Medioambiente y Desarrollo celebrada por la ONU en Río de Janeiro, 1992. En ese escenario pronunció un memorable discurso. Veamos algunos fragmentos:

Hola, soy una niña de doce años, hablando en nombre de ECO, una organización de niños de doce y trece años a favor del medio ambiente que intentamos marcar una diferencia. Hemos reunido todo el dinero para venir aquí nosotras mismas, recorriendo cinco mil millas, para decirlos a los adultos que debéis cambiar. Viniendo aquí, hoy, no voy a ocultar mi objetivo: Estoy luchando por mi futuro.

Perder mi futuro no es como perder unas elecciones o unos puntos en el mercado de valores. Estoy aquí para hablar en nombre de todas las generaciones venideras. Estoy aquí para hablar en defensa de los niños hambrientos del mundo, cuyos llantos son ignorados por todo el mundo. Estoy aquí para hablar por los incontables animales que mueren en este planeta, porque no les queda ningún lugar a dónde ir. No podemos soportar no ser oídos.

Tengo miedo de tomar el sol debido a los agujeros en la capa de ozono. Tengo miedo de respirar el aire porque no sé qué sustancias químicas hay en él. Solía ir a pescar en



Vancouver, mi hogar, con mi padre, hasta que hace unos años encontramos un pez lleno de tumores. Y ahora oímos que los animales y las plantas se extinguen cada día y desaparecen para siempre.

Durante mi vida, he soñado con ver las grandes manadas de animales salvajes y las junglas y bosques tropicales repletos de pájaros y mariposas, pero ahora me pregunto si todavía existirán para que mis hijos los vean también.

¿Tuvieron que preguntarse ustedes estas cosas cuando tenían mi edad?

Todo esto está ocurriendo ante nuestros ojos, y aún seguimos actuando como si tuviéramos todo el tiempo que quisiéramos y todas las soluciones. Soy solo una niña y no tengo todas las soluciones, pero quiero que se den cuenta: ustedes tampoco las tienen.

No saben cómo arreglar los agujeros en nuestra capa de ozono. No saben cómo devolver los salmones a aguas no contaminadas. No saben cómo resucitar un animal extinto. Y no pueden recuperar los bosques, que un día talaron y que antes crecían donde ahora hay desiertos.

Si no saben cómo arreglarlo, por favor, dejen de estropearlo.

Aún soy solo una niña, y sé que todos somos parte de una gran familia formada por seis mil millones de personas. De hecho, una familia de treinta millones de especies, y todos compartimos el mismo aire, agua y tierra. Las fronteras y los gobiernos nunca cambiarán eso.

En mi país derrochamos tanto... Compramos y desechamos, y aun así, los países del norte no comparten con los necesitados. Incluso teniendo más que suficiente, tenemos miedo de perder nuestras riquezas si las compartimos.

Aún soy solo una niña, y sé que si todo el dinero que se gasta en guerras se utilizara para acabar con la pobreza y buscar soluciones medioambientales, la Tierra sería un lugar maravilloso.

Gracias. (sic)<sup>54</sup>

–Ruth, ¿qué inteligencia estaba demostrando la adolescente canadiense? –le pregunté.

–Evidentemente la naturalista –respondió.

–¿Se imaginan cómo sería el mundo si todos asumiésemos actitudes parecidas a la de Severn Cullis-Suzuki? –quedaron pensativos.

–Profe –interrumpió Marcos–, ¿cómo podemos hacer nosotros para proceder con inteligencia naturalista?

–En el texto *Crisis ambiental global...* encontramos las enseñanzas siguientes:

Es hora de reflexionar y dejar a un lado los egoísmos, buscar soluciones inmediatas y crear nuevas estrategias que nos permitan vivir en un planeta diferente, sin hambrientos, sin analfabetos, sin rebeliones, sin desesperados ni marginados y sí con justicia y democracia para todos. Es hora de actuar concienzudamente en el lugar donde nos encontremos, poniendo en práctica habilidades sociales avanzadas vinculadas al cuidado y conservación del ambiente.

Debemos rescatar esa época donde la persona anhelaba una realidad social diferente, donde esta tenía una visión distinta acerca de la utilización y la racionalización de los recursos naturales con que contaba. Llegó la hora de despertar de ese letargo profundo en que estamos sumidos y apostar por un mundo diferente donde predominen políticas racionales, encaminadas a proteger el ambiente, respetar la diversidad cultural, promover la igualdad de oportunidades, potenciar el desarrollo económico sostenible.<sup>55</sup>

\*\*\*

---

54 FUGELLIE, Carla. PrensAnimalista. *Severn Suzuki: La niña de 12 años que silenció a la ONU con su discurso ambientalista*. [En línea] 1 de 8 de 2014. [Citado el: 9 de 2 de 2016.] <http://www.prensanimalista.cl/web/2014/08/01/severn-suzuki-la-nina-de-12-anos-que-silencio-la-onu-con-su-discurso-ambientalista/>

55 REYNOSA NAVARRO, Enaidy. *Crisis ambiental global. Causas, consecuencias y soluciones prácticas*. Alemania: Grin, 2015. ISBN: 9783656904434.

Al comprobar que habían comprendido el contenido de esta primera parte, retroalimenté las ideas principales y procedí a iniciar un taller cuyo objetivo fue demostrar creativamente cuál o cuáles de las inteligencias vistas en la sesión, tenían ellos mejor desarrolladas. Para eso apliqué un test de inteligencias múltiples a través del cual pude sondear dónde destacaban más. De acuerdo a ello, formé equipos de trabajo y plateé el reto siguiente:

1. Proponer al equipo, alguna actividad individual vinculada con su inteligencia.
2. Discutir todas las actividades propuestas en el equipo de trabajo.
3. Escoger, entre todas, la mejor propuesta.
4. Trabajar unidos para desarrollar la propuesta escogida.

Uno de los equipos presentó un discurso que titularon «Mi planeta y yo», hecho entre todos, pero leído por un joven cuya inteligencia lingüística sobresalía. Su lectura fue tan buena que cualquiera estaría dispuesto a escucharlo largo tiempo. Otro equipo, gracias al empuje de dos integrantes que pertenecían a la compañía de danza de la Universidad, presentó una versión libre del clásico de William Shakespeare *Romeo y Julieta*. La puesta en escena fue muy creativa, sobre todo a la hora de desencadenar el dramático final de la obra.

Con el afán de demostrar su inteligencia musical, una estudiante interpretó la canción «Contigo en la distancia» del reconocido compositor cubano César Portillo de la Luz. Para dicha actuación sus compañeros de equipo apoyaron en el coro – en verdad hicieron lo mejor que pudieron– y la chica, sinceramente, impresionaba por su voz; tenía una dulzura tal que al finalizar fue ovacionada. Yo no tenía idea que cantaba de esa manera.

Otro grupo presentó una coreografía que de tal hecho no tenía nada. Sin embargo, resaltó la actitud de un coequipero para bailar hip-hop, demostrando una magní-

fica habilidad para el baile (manejo del cuerpo). Estoy seguro que muchos estudiantes, y yo mismo, de no haber sido por este taller jamás hubiésemos tomado conciencia de las habilidades de este joven.

Al final de la sesión hubo un espacio de retroalimentación que se basó en resaltar la importancia de conocernos mejor, descubrir esas capacidades que duermen en cada uno de nosotros y aprender a potenciarlas como la única manera de enrumbarnos hacia un horizonte diferente y exitoso.

## CAPÍTULO IX

### Inteligencia emocional I

Antes de iniciar la sesión percibí dos situaciones que dificultaban el comienzo de la clase: los alumnos estaban soñolientos y el aula lucía desordenada. Pedí que se pusiesen de pie, estiraran los brazos, moviesen el cuello, dedos, cintura... Acto seguido solicité se cambiaran a los puestos delanteros hasta que el salón se notara cubierto y ordenado como merecía estar, toda vez que nos esperaba una sesión apasionante: *Inteligencia emocional*. Luego propuse:

Florencia, una joven de dieciocho años, llega a su casa después de una larga jornada de estudios y su padre le dice:

–Cámbiate y ven a la sala que tu madre y yo queremos conversar contigo.

El rostro de Florencia se transformó repentinamente, se puso roja color tomate, nerviosa y confundida.

Eugenio, su padre, era un hombre rígido e intransigente sin dejar de ser cariñoso y, su madre, una psicóloga talentosa y experimentada.

–¿Se habrán enterado de mi enamorado mayor que yo? ¿Los profesores les habrán informado de mis pésimos rendimientos académicos? ¿Sabrán que el sábado pasado no me quedé con mi amiga Rosmery, sino con mi enamorado en un hotel? ¿Quién les habrá contado? ¿Les habrán comentado acerca de mis altercados con la profesora de Filosofía? ¿Habrán encontrado preservativos en mi cartera? ¿Por Dios, qué será? – fueron interrogantes que llenaron de angustia a la joven Florencia.

Interrumpí la historia para preguntar:

–¿Alguien aquí ha vivido una situación similar? –luego de un instante silencioso, una alumna intervino:

–Sí, a mí me ocurrió una vez y la verdad fue muy estresante.

–¿Quieres compartir tu experiencia? –pregunté y ella accedió.

–Cuando mi mamá se enteró que tenía un enamorado mayor que yo, me formó un «melodrama» que hasta hoy lo recuerdo.

–Y, ¿cómo te sentiste ante tal situación? –pregunté.

–Al igual que Florencia: angustiada.

–¿Y cómo lo solucionaste? Cuéntanos...

–No tuve más opción que enfrentar la verdad y contarle todo. Al final, como dice el refrán: no fue para tanto, porque ella terminó dándome consejos que hasta hoy me han servido, pero, a pesar de ello, la emoción fue muy intensa.

Le agradecí por compartir su historia.

–En el caso de Florencia sucedió algo muy curioso, estaba emocionada sin saber realmente qué querían conversar sus padres con ella. La habían tomado por sorpresa, se sentía culpable por algo y el mal manejo emocional le estaba jugando una mala pasada –expuse.

–¿Quieren saber cómo terminó esta historia?

–Sí –respondieron expectantes.

–Al final de la clase sabremos –murmuraron desencantados.

A menudo enfrentamos pruebas (situaciones, altercados, incidentes) que, comúnmente, nos llenan de cargas emotivas que debemos aprender a canalizar para poder seguir adelante. Ahora bien, salir airosos de estas experiencias es un gran reto

que solo se alcanza cuando la persona ha aprendido a reconocer y manejar adecuadamente sus emociones, es decir, a saber qué hacer y qué no cuando está emocionada.

–Pero ¿qué son las emociones y cómo podemos maniobrarlas convenientemente?

–pregunté y, como obviamente estaban poco relacionados con el tema, se mantuvieron en silencio. Inmediatamente propuse:

–En el día de hoy conoceremos cuáles son las emociones básicas y sus funciones, así como las diferencias entre emoción, pasión y sentimiento. La semana entrante abordaremos las dimensiones de la inteligencia emocional, la relación entre emoción y salud y, algunas estrategias para el manejo del estrés. El propósito de ambas sesiones es prepararnos para proceder con inteligencia emocional ante diferentes desafíos que se presenten en nuestras vidas.

## **EMOCIONES BÁSICAS**

–Antes de analizar las emociones básicas y sus funciones, definamos qué son. Revisemos las teorías del psicólogo estadounidense Daniel Goleman, uno de los intelectuales de renombre en el estudio de esta temática –propuse.

Cuando Goleman publicó, en 1995, su libro *Inteligencia emocional*, quizás no tenía idea del impacto que alcanzaría en la comunidad científica internacional a mediano y largo plazos. El texto se convirtió en un *best seller*, y se tradujo a más de treinta idiomas; uno de sus grandes aportes fue exponer que el éxito humano no lo determinan, únicamente, los buenos resultados académicos o un coeficiente intelectual elevado sino el reconocimiento y manejo eficaz de las emociones cotidianas. En el texto se puede leer:

La inteligencia emocional es como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la

empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.<sup>56</sup>

Pero Goleman rebasa esta definición al proponer seis emociones básicas fundamentales: felicidad, tristeza, enfado, sorpresa, miedo y disgusto.

\*\*\*

Proyecté *Las seis emociones básicas*.<sup>57</sup> Previamente orienté extraer del video las emociones citadas, organizarlas en un mapa mental y, a cada una, adjuntarle un ejemplo de cómo la habían experimentado en sus vidas.

### **¿Emociones negativas?**

Se hizo este trabajo sin mayores contratiempos pues el audiovisual ofrecía información precisa y de fácil comprensión, pero al notar ciertas inconsciencias en las respuestas de algunos, sobre todo en el enfoque (categorizar las emociones como positivas o negativas) diseñé en la pizarra una tabla de tres columnas. A la izquierda quedaron ubicadas las seis emociones; al centro, la opción para marcar con una equis las positivas y, a la derecha, las negativas. Luego me dirigí nuevamente al salón:

—Escuchen atentos: mencionaré las emociones básicas y ustedes me irán diciendo, según su criterio, si son negativas o positivas y, de acuerdo a ello, iré completando la tabla.

---

56 FERNÁNDEZ BARREIROS, Miriam y coautores. Inteligencia emocional: beneficios educativos de su estimulación y desarrollo. [aut. libro] Universidade do Minho. *Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Praga-Portugal: Universidade do Minho, 2009. [En línea] [Citado el: 12 de 3 de 2016.] <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/t9/t9c332.pdf>

57 BURGOS, Sandra. ¿Cuáles son las 6 emociones básicas? *YouTube*. [En línea] 3 de 2 de 2014. [Citado el: 11 de 14 de 2015.] <https://www.youtube.com/watch?v=f422iufhtAQ>



<b>Emociones básicas</b>	<b>Positivas</b>	<b>Negativas</b>
Felicidad	X	
Tristeza		X
Enfado		X
Sorpresa	X	
Miedo		X
Disgusto		X

Una vez lista pregunté:

–¿Quiénes están de acuerdo con estos criterios? –la mayoría levantó la mano.

–¿Están seguros? –insistí, pero casi todos mantuvieron su posición.

Solo un pequeño grupo se mantuvo neutro, entre ellos Robert. Le pregunté por qué estaba en desacuerdo y me dio una respuesta superficial.

–No sé, me gusta llevar la contraria y crear polémica –sus compañeros murmuraron en tono burlesco, pero yo dilucidé:

–Si son positivas o negativas ciertas emociones, eso lo vamos a aprender también en la clase de hoy; repasemos primero sus funciones.

### **Funciones de las emociones**

–Además de las emociones básicas citadas por Daniel Goleman existen otras con las que interactuamos cotidianamente. Citemos, por ejemplo, el aburrimiento, la angustia, la añoranza, el apego, la indignación, la melancolía y la impaciencia. Todas tienen funciones específicas en la vida de las personas; por tanto, para poder manejarlas debidamente, primero debemos aprender a identificarlas y conocer sus funciones –expliqué.

Está estudiado que las emociones tienen tres funciones<sup>58</sup> fundamentales:

1. Adaptativas
2. Sociales
3. Motivacionales

En 1872 Charles Darwin publicó su obra *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*,<sup>59</sup> en ella resaltó dos funciones vitales: facilitar la adaptación del organismo al medio y servir como medio de comunicación mediante la expresión de la conducta emocional.

–¿Cómo interpretan esta reflexión? –di espacio de participación, pero nadie se decidió, entonces propuse la siguiente reflexión interrogativa:

–Hoy en día la vida es diferente y más fácil de vivir que antes. Contamos con electricidad, mejores medicamentos, educación; sabemos guarecernos y alimentarnos, cuidarnos de ataques, sobrevivir ante situaciones adversas como sucesos meteorológicos; tenemos mejores vías de comunicación y de transporte, etc.; pero ¿creen que ese conocimiento sea nuevo?

–No –respondieron razonablemente.

#### **a. Función adaptativa**

–Efectivamente, el ser humano, antes de vivir como lo hacemos en la actualidad, primero tuvo que aprender a sobrevivir –expliqué.

–¿Cómo es eso, profe? –preguntó Alejandro.

–Tal y como les digo. Hace miles de años –hago referencia antes y después de Cristo– el ser humano tuvo que aprender a huir, protegerse o enfrentar situaciones

---

58 HÓLIZ MONTAÑEZ, Mariano. *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Dpto de Psicología Básica, 2005. pág. 4. [En línea] [Citado el: 11 de 10 de 2015.] <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

59 Título original: *The Expression of the Emotions in Man and Animals*.

fortuitas (ataques de animales salvajes, eventos meteorológicos, etapas de hambruna, enfermedades, plagas, guerras...) que amenazaban su existencia. Este aprendizaje no ocurrió al azar, sino porque sintió miedo, angustia e impotencia ante estas situaciones. Ahora bien ¿el miedo, la angustia, la impotencia; acaso no son emociones?

–Sí –respondió Raudel.

–Muy bien, entonces la función adaptativa de las emociones fue y sigue siendo vital para la supervivencia de nuestra especie; así, pensar que el miedo es una emoción negativa sería negar que cada emoción cumple un objetivo esencial en la preservación de las personas.

Imaginemos que visitamos un restaurante recomendado, pedimos sopa y dentro del plato encontramos una mosca. ¿Automáticamente sentimos...?

–Asco –concluyeron ellos.

–En este contexto, el asco funciona como un escudo de protección que salvaguarda al organismo del consumo de alimentos desagradables, perjudiciales o descompuestos, garantizando así la integridad de la persona (principio de supervivencia). Obviamente, una situación como esta tendría repercusiones negativas para el restaurante: como cliente, no solo lo pensaría antes de volver a ese lugar, tampoco lo recomendaría a amigos, conocidos u otras personas. Ello sucede porque a raíz de la emoción vivida se ha desencadenado un sentimiento de agravio que, a diferencia de las emociones, puede ser negativo y duradero.

Al sucedernos algo semejante, normalmente no lo dejamos pasar por alto, porque estamos bajo el efecto de otras emociones (enfado/ira) que pueden llevarnos desde hacer un reclamo respetuoso y con argumentos convincentes hasta ofender al encargado o la primera persona que se nos pare en frente, sin sacar provecho alguno.

Así, un mal manejo de la situación, podrían llevarnos a cometer errores aborrecibles. Mas ¿cómo evitarlo? He ahí que la inteligencia emocional tiene la última palabra.

Cuando alguien intenta tomarte como tonto, enfadarse y demostrar el disgusto es bueno porque es como decir: «Hasta aquí», «Estos son mis derechos y exijo sean respetados», «No pases esta línea», «Mantente al margen», «No tolero lo mal hecho», «No alcahuetee tu actitud», «Respete mi integridad personal», entre otras respuestas y actitudes asertivas. Así actúan las personas emocionalmente inteligentes e inconscientemente están poniendo en práctica la función adaptativa y de preservación humana.

Si por el contrario esta situación te hace estallar, perder el control, sacar lo peor de ti y atentar contra la integridad física del otro; obviamente, no es la emoción la que te ha llevado a ese punto, sino la falta de inteligencia emocional pues no supiste canalizar una emoción que mutó hacia un sentimiento de animadversión que tampoco supiste controlar; cuestión que resulta absolutamente perjudicial para todos.

Como ya señalé, a diferencia de las emociones, los sentimientos sí pueden ser duraderos y negativos, en dependencia de la situación que los generó y cómo esta fue canalizada. Asimismo, todas las emociones tienen las mismas funciones, pero no todas generan los mismos sentimientos. Si recibes una noticia positiva inesperada digamos, por ejemplo, has ganado una beca para ir a estudiar a Londres, obviamente te sorprenderás, saltarás de alegría, le contarás a tu familia, amigos y allegados; estarás radiante, publicarás la buena nueva en Facebook, etc.

Ello sucede porque, evidentemente, has alcanzado una meta que creías inalcanzable. Ahora, esa emoción pasará pronto y luego quedarán los sentimientos que ella misma generó: optimismo, bienestar, fortuna, seguridad, certidumbre, confianza. Esos sentimientos no solo permanecerán en ti, también ayudarán a perseverar en

busca de nuevas conquistas porque, como ya saben, los sentimientos suelen ser de larga duración.

\*\*\*

Sin salirnos del libreto, propuse analizar otra función de las emociones: la social.

### **b. Función social**

–¿Qué pasaría sí, efectivamente, nos acercamos cortésmente al responsable y hacemos un reclamo respetuoso? –curioseé.

–Profe, entonces depende de si esa persona asume su error y pide las disculpas –respondió Alejandro y, al instante, cambié la perspectiva con otra pregunta.

–¿Y si no lo hace? –quedaron en silencio y repetí la interrogante.

–¿Y si no lo hace?

–Es porque no es emocionalmente inteligente –señaló Joselyn.

–Vayamos por partes. Basémonos en esta anécdota que escuché no recuerdo dónde:

Dos grandes militares tenían serias discrepancias. El primero era un gran estratega, capacitado para planificar una batalla desde el buró y ganarla. Una cabeza pensante que también estaba dispuesto a dar la sangre si fuera necesario. El otro, en cambio, un guerrero fornido apto para librar la más cruenta batalla, pero incapacitado para imaginarla tácticamente.

Un día se encontraron en el camino; el guerrero detuvo al estratega, apoyó su mano derecha en un árbol y le dijo en tono desafiante: «Yo no le doy paso a un estúpido». El estratega se quedó mirándolo y le respondió jovialmente: «Pues yo sí», dio la vuelta y se marchó por otro sendero.

Algunos sonrieron como reconociendo la astucia del estratega, luego expliqué:

–Esto ocurre más frecuente de lo que muchos pueden imaginar. Hay quienes no tienen la capacidad para reconocer la virtud del otro. Aprenderlo es como practicar un deporte, y de acuerdo con el talento y la condición física cada deportista tiene un nivel; pero el nivel no es estático, puede aumentar o disminuir, y casi siempre depende del practicante. Por tanto, hacer silencio y aceptar el bajo nivel del otro es también una forma de demostrar inteligencia aunque parezca una salida pasiva.

–Si en cambio, el responsable del local escucha las quejas del cliente con respeto, acepta el error cometido y ofrece disculpas; ¿qué estaría demostrando?

–Inteligencia emocional –respondió Marcos.

–Ciertamente –reconocí y continué explicando:

–Estaría cumpliendo la función social de las emociones porque se nota una interacción entre las partes implicadas (fomento de las relaciones interpersonales), que dará como producto la resolución pacífica y creativa del problema, utilizando como vehículo esencial, la comunicación. Al dar este paso se evitaría la proliferación de duraderos sentimientos desfavorables (mutuos) entre los que sobresalen el rencor, la decepción, la venganza y el rechazo.

### **c. Función motivacional**

–Hasta aquí hemos analizado dos funciones básicas de las emociones, nos falta una tercera: la motivacional. ¿Qué tal si continuamos analizando el mismo caso?

–la respuesta fue afirmativa y tras ella pregunté:

–¿Por qué creen que estamos haciendo el reclamo por la mosca en el plato de sopa?

–Porque eso es una cochinada, cómo puede ser posible que en un restaurante ocurra algo así –simplificó Isabella.

–Cosas como esas y peores suceden –afirmé y comencé a explicar:

–«La emoción y la motivación están íntimamente ligadas ya que proporcionan a todas las actividades, por una parte, dirección y, por la otra, intensidad». <sup>60</sup> La motivación para actuar aparece después de vivida la emoción; por tanto, toda conducta motivada es el resultado de una situación emocional previa. Pero ¿cómo se explica esto?

Si tenemos ira porque ocurrió lo inconcebible, esa misma furia nos motiva a reclamar por nuestros derechos, entonces, lo que motivó la ira ya no es importante en ese contexto... Lo más sustancial sería preguntarnos ¿qué motivación se necesita para manejar adecuadamente la ira? Probablemente la mosca cayó al plato por accidente, por tanto descartemos cualquier maldad; sin embargo, la persona afectada –muchas veces– no lo asimila de esa manera y piensa que fue producto de la malicia o cualquier otra causa imperdonable.

La principal motivación para resolver este o cualquier otro conflicto debe partir de la inteligencia emocional. Debemos saber reclamar y hacer notar nuestros derechos, pero cordura, asertividad y decoro; deben ser condiciones inherentes al reclamo, demostrando empatía. Mas para ser empático se necesita mucha valentía y autoexigencia, algo que no se hereda ni se encuentra a la venta en el supermercado; por el contrario, es una condición humana a la que se llega una vez que la persona va rumbo a la sapiencia y ha pasado por otros procesos como el autocoñocimiento y el respeto. La persona emocionalmente inteligente comprende que de nada sirve ser inteligente en unas cosas y en otras no, por tanto se aboca a un

---

<sup>60</sup> ESTUDIO DEL PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA. *Emoción y motivación*. [En línea] 2015. [Citado el: 16 de 12 de 2015.] <http://psicopsi.com/EMOCIÓN-Y-MOTIVACIÓN>.

proceso de crecimiento integral cuya base principal es saber quién es y dónde quiere llegar.

En sentido general, las emociones tienen funciones sumamente importantes para las personas; o sea, sirven de mucho, tienen un valor vital para la felicidad porque garantizan y han garantizado históricamente nuestra supervivencia así como nuestra interacción social; por tanto no valdría la pena reparar si son negativas o no; en su lugar, hay que concentrarse en cómo aprender a manejarlas adecuadamente. El éxito vendrá después.

Otro elemento importante es asimilar el no confundir emociones, pasión y sentimiento no es lo mismo y, por tanto, debe entenderse por separado y vivirse integralmente.

### **Emociones, pasiones y sentimientos**

Repartí el artículo «Emociones, pasiones y sentimientos»;<sup>61</sup> pedí lo leyesen y detectaran las diferencias entre esas variables asimismo, las describiesen en una tabla de triple entrada. Como la tarea era sumamente fácil, concedí quince minutos. De la participación de los estudiantes una vez realizada la actividad, se pudo concluir:

#### **a. Emociones**

Las emociones son rápidas (de corta duración) e inestables; simbolizan cambios inmediatos en el estado de humor de los seres humanos. Pueden venir acompañadas de algún hecho o recuerdo (positivos o no). Por ejemplo: cuando recordamos la visita a un sitio agradable nos ponemos felices; si pensamos en el día que partió un familiar querido, tristes. Las emociones pueden, además, ser el resultado de una respuesta afectiva a un estímulo externo: veo un perro sucio o maltratado y

---

61 ESTRÉS Y ANSIEDAD. *Emociones, pasiones, sentimientos*. [En línea] [Citado el: 13 de 10 de 2015.] <http://www.estresyansiedad.com.ar/PDF/emociones%20pasiones%20sentimientos.pdf>



me da asco-tristeza, se va la electricidad y me siento triste-enfadado porque justo ese día quería ver el estreno de una película, me dan una noticia positiva y me siento feliz, etc.

## **b. Pasiones**

Son aquellas respuestas afectivas externas que nos afectan a todos y su duración es de algunos días, semanas o meses; son más fuertes y profundas que las emociones. Tiene relación con el apego emocional a alguna persona, animal o cosa, siempre que estos sean anhelados o que se hayan ganado esa condición (ser anhelados) en la convivencia aun cuando no eran deseados inicialmente.

Para ilustrar mejor estas explicaciones compartí la experiencia siguiente:

–Cuando era estudiante universitario recibimos en la institución (Universidad Oscar Lucero Moya, Holguín, Cuba) a la doctora María Dolores Ortiz, Profesora Titular de la Universidad de La Habana, Profesora de Mérito del Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona y Heroína Nacional del Trabajo de la República de Cuba. Recuerdo nos dijo a mis compañeros y a mí:

Yo tengo una pasión tan grande por la lectura que cuando me acuesto y no he leído al menos 50 páginas de un libro, no puedo conciliar el sueño. Tengo un libro en la cocina, otro en la cabecera de la cama, otro en el baño, otro en el patio, otro en el estudio de grabación, varios en la oficina y uno en mi cartera como compañero de viaje.

–Uno de nosotros le preguntó cuál de todos los libros leídos le había gustado más. No se inclinó por ninguno en particular, sin embargo agregó: «El mejor todavía no lo he leído». Explicó además: «No hay ningún libro tan malo que no deje una buena enseñanza». Lógicamente, esa pasión llevó la doctora Ortiz a convertirse en una mujer muy culta y admirada, cuya fórmula develo: convirtió la lectura

en parte fundamental de su existencia y fue un preámbulo esencial antes de convertirse en el ejemplo de persona exitosa que es –y continué con otro caso:

–Otro ejemplo de pasión, esta vez por el trabajo, se puede encontrar en una reflexión del surcoreano Kim Woo Choong, recogida en su obra *El mundo es tuyo pero tienes que ganártelo*:

Todos los años paso más de doscientos días en el extranjero. Además, los numerosos días que dedico a mis viajes por el país reducen aún más el tiempo que, supuestamente, podría pasar en casa. Hay veces en que se me olvidan los cumpleaños no solo de mi esposa e hijos, sino también el mío.

Estoy ocupado. Y debo admitir que me siento feliz por estar ocupado con tanto trabajo, tan feliz que algunas personas dicen que me estoy volviendo loco por trabajar en exceso. No he tomado un día de descanso desde que comencé a laborar, y no recuerdo que siquiera alguna vez haya ido a la playa con mi familia. Sin embargo, no lo lamento.

Si tuviera que decir que algo me produce una gran alegría, estaría obligado a admitir que es el trabajo. Si consideras el estudio o el trabajo como una obligación, se vuelve una carga, pero si lo consideras como un pasatiempo en este sentido, se convierte en algo atractivo. Una vez que se ha vuelto atractivo, puede uno entregarse a él, con lo que nuestra capacidad aumenta de manera natural.<sup>62</sup>

A primera vista, la pasión del surcoreano por el trabajo parece exagerada u obsesiva, pero ello, sobre la base de consagración y laboriosidad, llevó este hombre a convertirse (en su momento) en uno de los emprendedores más relevantes de la historia socioeconómica de su país, y tanto él como otros empresarios apasionados de su entorno, hicieron posible que Corea del Sur se convirtiese en uno de las naciones con el Producto Interno Bruto per cápita y el Índice de Desarrollo Humano más elevados. No obstante su éxito, la pasión debe ser equilibrada para que

---

62 WOO CHOONG, Kim. *El mundo es tuyo pero tienes que ganártelo*. México: Grupo Editorial Iberoamérica, 1999. ISBN: 9706252045 / 9789706252043.

trabajo, familia, pasatiempo, descanso u otras alternativas de vida; estén presente en un mismo núcleo y evitar cruzar la delgada línea entre pasión y razón.

–Disculpe profesor –interrumpió Raudel–, he leído esa obra y me gusta mucho, pero grande fue mi decepción cuando leí un artículo publicado en el diario español *El País*, donde se afirmaba que Kin Woo Choong iría a la cárcel por haber cometido fraude contable por un valor 2 500 millones de euros. Datos que estoy corroborando aquí en mi celular. ¿Qué opina usted al respecto?

–Es correcta esa información –confirmé–. Por eso, hace un rato dije que ese hombre (en su momento) fue uno de los emprendedores más significativos de la socioeconomía surcoreana. Lamentablemente cometió errores, los suyos fueron de tipo económicos, pero ¿quién no comete errores o está exento de ello? –indagué con tono empático.

–Nadie, profe –afirmó un estudiante espontáneamente.

–Recordemos la sesión *Autoestima* cuando explicamos que: «Posiblemente nuestros modelos a seguir hayan cometido errores, nosotros debemos ser los suficientemente cautos para no reparar demasiado en ellos y sí en absorber sus aciertos». Recordemos también la frase de José Martí ya citada: «El sol quema con la misma luz con que calienta. El sol tiene manchas. Los desagradecidos no hablan más que de las manchas. Los agradecidos hablan de la luz». De Kim Woo Choong debemos rescatar y valorar su pasión por el trabajo –recomendé y acto seguido expliqué:

–La pasión es un estado emocional ubicado entre la emoción y el sentimiento. De la emoción hereda la intensidad y se asemeja al sentimiento en cuanto a duración y efecto. Esa mezcla de intensidad y duración, de no ser bien gestionada, podría ser nociva para la salud emocional de las personas.

### **c. Sentimientos**

Los sentimientos, en cambio, pueden tener varios orígenes; uno de ellos es la emoción. Muchos sentimientos que se experimentan parten de emociones vividas, como ya se señaló cuando analizábamos las funciones básicas de las emociones. Los sentimientos perduran en el tiempo y modulan nuestra conducta –para bien o mal– en el sentido que podemos desarrollar sentimientos positivos o negativos, solo depende de cuáles fueron las circunstancias que los generaron. Depende también de la inteligencia con que hayamos enfrentado ciertas emociones, es decir, de nuestra inteligencia emocional. Los sentimientos son más duraderos y menos intensos que las emociones.

\*\*\*

Luego de esta última explicación, cedí 20 minutos de receso, al regreso orienté se organizasen en equipos de trabajo para realizar la actividad siguiente:

–Tomando como referencia lo estudiado en la sesión, preparen un sociodrama donde demuestren cómo resolver situaciones concretas mediante el manejo emocional. Sorteé las situaciones preparadas con anterioridad:

1. Raciel y su novia fueron a un lujoso restaurante de la ciudad. Cuando les sirvieron su pedido, ella se percató que dentro de su arroz había un largo cabello.
2. Daniel y Elián entraron a la Vallejo muy apurados para entregar la maqueta de su proyecto arquitectónico; en la escalera Elián chocó con una señorita que traía una bandeja de café. La maqueta se rompió completa y la bandeja fue al suelo.
3. Romina salió de su casa muy tranquila rumbo a la universidad; en el camino, unos delincuentes la obligaron a darle todo cuanto llevaba encima.

4. Cuando José Daniel llegó a su casa recibió la triste noticia que Campeón, su perro, había sido atropellado por un auto.

Los sociodramas fueron tanto entretenidos como profundos, sentí que la sesión había calado; restaba terminar la historia de Florencia y así lo efectué:

Se cambió y bajó a la sala, entonces el padre le dijo:

—¡Tu mamá tiene algo importante que decirte!

—¿Qué es? —respondió Florencia entre intrigada y asustada.

—¡Nada hija! Solo que Eugenio y yo vamos a pasar una semana en Cusco y tú, como ya eres una joven responsable, te quedarás al cuidado de la casa. Cuando regresemos queremos tener una plática contigo acerca de tu ponderado académico.

Florencia, respiró profundo y dijo:

—¡De acuerdo, cuenten conmigo!

Varios estudiantes suspiraron como pensando: «*Menos mal*». Aproveché que estaban bien atentos y orienté ver el video «Él sin pierna, ella sin brazo».<sup>63</sup> Con ese material comenzaríamos la segunda parte de la sesión una semana más tarde.

---

<sup>63</sup> BADAJOZ, Mack. YouTube. *El sin pierna ella sin brazo*. [En línea] 18 de 10 de 2010. [Citado el: 14 de 4 de 2014.] <https://www.youtube.com/watch?v=ywRUV-Zi9uQ>

## CAPÍTULO X

### Inteligencia emocional II

En la sesión anterior estudiamos las emociones básicas, ¿me ayudan a recordarlas? Plumón en mano, diseñé en la pizarra un organizador visual con forma de sol; al centro ubiqué el asunto: Emociones básicas. Con la ayuda de los estudiantes fui ubicando –alrededor de ese núcleo– las que señala Daniel Goleman (felicidad, tristeza, enfado, sorpresa, miedo y disgusto).<sup>64</sup> Mediante una lluvia de ideas recordamos las funciones de dichas emociones así como las diferencias entre emociones, pasiones y sentimientos.

Orienté observar el video «Él sin pierna, ella sin brazo» para que mencionaran cinco cualidades que reflejaran la actitud de sus protagonistas: una pareja de bailarines inusuales –tal como lo expresaba el título– que, aun así, lograban interpretar una pieza con alto nivel artístico. Los estudiantes mencionaron motivación, valor personal, autodeterminación, voluntad, optimismo, afán, autoliderazgo, entre otras. Hicimos un debate al respecto y, acto seguido, pregunté:

–¿Si fueran ustedes, habrían podido hacer lo mismo? –el aula quedó en silencio, repetí la pregunta y se mantuvo inmutable.

–Hoy vamos a revelarnos algunas competencias y capacidades que permitieron a estos bailarines, lograr semejante hazaña. También, cómo hacer nosotros para vivir mejor y alcanzar el éxito personal, para ello desarrollaremos la segunda parte del tema Inteligencia emocional –escribí las temáticas en pizarra: Dimensiones de la inteligencia emocional, Emociones y salud y Estrategias para el manejo del estrés. Me aseguré las hubieran escrito en sus cuadernos; luego expliqué:

---

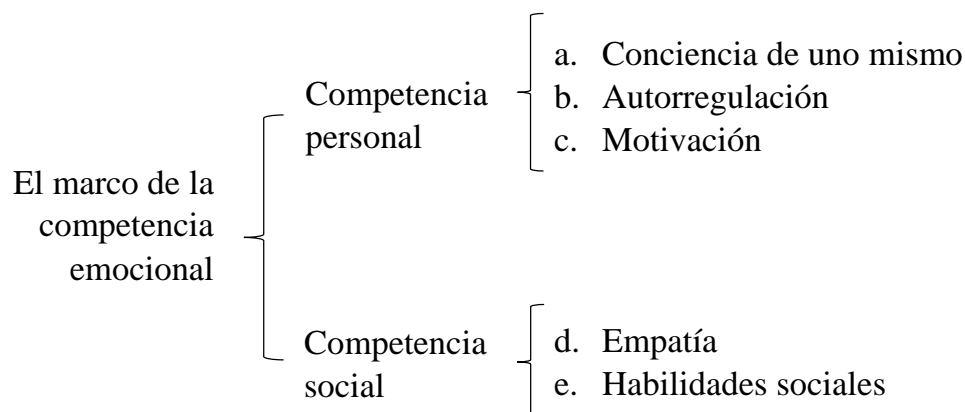
<sup>64</sup> BURGOS, Sandra. ¿Cuáles son las 6 emociones básicas? *YouTube*. [En línea] 3 de 2 de 2014. [Citado el: 11 de 14 de 2015.] <https://www.youtube.com/watch?v=f422iufhtAQ>

–Proceder con inteligencia emocional es un lujo para cualquier persona, una riqueza que por suerte está al alcance de todos. Pero ¿por qué no todos pueden ostentar tal logro? Eso también se valorará hoy –y agregué:

–Cuando se procede con inteligencia emocional se es feliz, pleno; se alcanzan metas que parecían quiméricas; se nos acercan personas increíblemente potables, atraídas por esa fibra positiva que germina cuando se piensa, se dice y se actúa con racionalidad.

## MARCO DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL

Para explicar las dimensiones de la inteligencia emocional me apoyé en un mapa mental diseñado en pizarra; para realizarlo partí de «El marco de la competencia emocional»<sup>65</sup> que propone Daniel Goleman:



Para analizar dicho recuadro, tomé como ejemplo un caso propuesto en el examen parcial de ciclos pasados (El caso de Josefina), a partir del cual los estudiantes debían argumentar las dimensiones de la inteligencia emocional.

Josefina es una estudiante con excelentes habilidades cognitivas, sin embargo a menudo sale mal en los exámenes. En una ocasión hizo un comentario negativo que

65 GOLEMAN, Daniel. *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. S.A, 1998, págs. 22-23. [En línea] [Citado el: 19 de junio de 2015.] [http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material\\_de\\_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/PracticaInteligEmocional.pdf](http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/PracticaInteligEmocional.pdf)

afectó la imagen de uno de sus compañeros de estudio; dicha actitud provocó el rechazo de varios de sus amigos. Por último, ha dejado de tratar a algunos de sus compañeros por creerse superior a ellos.

## **Competencia personal**

–Analicemos el caso comenzando por las competencias personales –propuse.

–¿Cómo puede ser posible que una estudiante con excelentes habilidades cognitivas desaprobe los exámenes? ¿Es integral Josefina? –la respuesta inmediata fue «no».

–¿Qué le faltaría a Josefina? –pregunté una vez más.

–La motivación –respondieron a coro.

–Efectivamente, ella, a pesar de tener buenas habilidades cognitivas, no encontró la motivación necesaria para enfocarse en sus metas personales.

### **a. Motivación**

La motivación y las metas están estrechamente relacionadas. Una determina a la otra. En la medida que esa motivación por alcanzar las metas aumenta, estas se vuelven más posibles y se acercan cada vez más (+ motivación [atrae] las metas). Hay que tener mucho cuidado porque también funciona al contrario (– motivación [aleja] las metas). En el caso de Josefina, su falta de motivación, obviamente, la aleja de sus metas (si las tuviera), pues no muestra entusiasmo, compromiso, ni vocación por el estudio.

–Pero ¿cómo o cuándo podemos percatarnos que estamos motivados? –pregunté y la respuesta de alguien fue «...no sabemos, explíquenos»:

–Estamos motivados cuando sentimos afán de triunfo y nos enfocamos en alcanzarlo. Cuando no reparamos en obstáculos y, los asumimos como experiencias



útiles para rectificar, aprender y seguir adelante. Cuando lo que estamos haciendo hoy tiene que ver con las metas del mañana y lo asumimos como un compromiso personal para llegar, triunfar y mantenernos. Cuando sabemos y nos disponemos tanto a reconocer como aprovechar primeras y segundas oportunidades. Al desterrar de nuestras vidas el pesimismo e informarnos bien, cuando queremos cambiar alguna realidad depresora (carencias económicas; problemas personales, familiares, sociales) de nuestro entorno y nuestra propia vida... podemos decir que estamos motivados. Justamente eso es la motivación: una fuerza extra y verdadera que nos acompaña para conquistar el éxito; es esa energía que nos inunda de optimismo y perseverancia.

### **b. Conciencia de uno mismo**

Según el caso, es una estudiante con excelentes habilidades cognitivas, ahora; independientemente de la motivación, ¿creen que Josefina se conoce bien, consideran que haya tomado conciencia de sus fortalezas?

–No –respondieron.

–Entonces, ¿qué otro problema encontramos en Josefina?

–Profe, tiene problemas de conciencia de sí misma, es decir autoconocimiento –señaló Joselyn.

–Efectivamente, está manifestando no tener conciencia de sus habilidades; o sea, se subestima y tampoco parece tener una idea realista de sus capacidades innatas porque cuando una persona asume sus fortalezas, las reconoce y pondera, da señales de respeto y amor por sí misma.

–¿Cómo debió haber actuado Josefina? –pregunté nuevamente:

–Profe, ella no debió mostrarse confiada –dijo Alejandro– y, en cambio, reconocer cualquier vestigio de autosuficiencia que de no ser canalizado correctamente

podía ocasionarle efectos adversos como reprobar el examen y posiblemente el ciclo académico –ponderé su respuesta y expliqué:

–Una persona con pleno autoconocimiento es aquella que ya aprendió a detectar sus propios estados internos y sabe lidiar con ellos, los maneja y ubica posibles efectos adversos. Encontrarse con los límites y potencialidades personales y manejarlos eficazmente, eso es, sin dudas, una señal de autoconocimiento.

–Profe, ¿podría explicarnos mejor? –solicitó Milagritos.

–Por supuesto. El ser humano, ha hecho muchas cosas en su devenir, ¿ha ido o no a la luna?

–Sí –contestó.

–¿Ha explorado o no todos los mares?

–Sí –continuó.

–Ha ido a cada confín de la tierra; prácticamente no queda suelo virgen por pisar. Ha desentrañado grandes misterios y tesoros, develado historias y escalado las montañas más altas. Ha creado novedosas teorías y extraordinarios avances tecnológicos, pero el gran tesoro todavía no lo ha podido desenterrar, aunque está ahí, oculto en cada uno de nosotros. Pero cómo desenterrarlo si ni siquiera ha tomado esa decisión. Hay un gran viaje esperando; el viaje a nuestro interior, a nuestra semilla; se trata de ese recorrido para saber definitivamente de dónde venimos, quiénes somos y hasta dónde podemos llegar. Lamentablemente no nos conocemos bien porque tampoco hemos aprendido a reconocer nuestra actitud ante la vida. Pensamos que el alimento es solamente aquel que viene de la mesa, desconociendo que este únicamente satisface el estómago, pero el alma, la mente y el corazón ¿qué los nutre?

–La dignidad, profe –respondió una alumna.

–Efectivamente, la dignidad, aunque no se coma –según escuché una vez– es un gran alimento y nosotros debemos aprender a nutrirnos de ella.

Las preguntas direccionadas y la participación voluntaria de los estudiantes me hicieron presuponer que se había comprendido el contenido, entonces decidí continuar con el caso de Josefina.

### **c. Autorregulación**

–¿Creen ustedes que una persona que sepa autorregularse haría algún comentario negativo de cualquiera de sus compañeros de estudio?

–Nooooooo –respondieron al unísono.

–Entonces, ¿qué demostró Josefina con su actitud?

–Falta de autorregulación –respondieron.

–Cierto, Josefina no supo manejar sus impulsos e hizo un comentario que perjudicó a uno de sus compañeros; esa actitud obviamente es aborrecible, pero ¿qué la llevó a cometer ese error? Las causas podrían ser múltiples, vayamos por pasos. Si una persona blasfema de otra, estaría demostrando una falta de autocontrol total, pero ¿será una persona honesta?

–No –respondieron.

–¿Será íntegra?

–No –repetieron.

–¿Será confiable?

–Definitivamente no –coincidieron.

–La falta de autorregulación surge cuando las personas no han asumido un compromiso real con los valores morales, cuando son incongruentes (su acción dista mucho de lo que piensan o dicen). Su irresponsabilidad conductual es tal que en vez de parecer personas, parecen ascensores –enfaticé.

–¿Cómo ascensores, profe? –curioseó Marcos.

–¡Sí!, hay personas que funcionan como ascensores. Veamos el caso de Juliana, Ximena y Rafael –propuse:

Juliana le dice a Ximena que Rafael es un irresponsable –sin pruebas y sin haberlo hablado antes con Rafael–. En este caso Juliana está poniéndose en posición ventajosa, mientras que Rafael va al fondo. Si algún día a Ximena le preguntasen quién es más responsable entre Juliana y Rafael, probablemente diga Juliana, quien ya marcó un precedente.

–Así funcionan los ascensores, para que la máquina suba a los diferentes pisos, una carga pesada similar tiene que ir en sentido contrario. No obstante, tengan presente que esta situación pudiera tener otra lectura: cuando Juliana le dice a Ximena que Rafael es un irresponsable, es como si le dijese: «Ximena, yo soy responsable, Rafael no». En este caso, Juliana no pensó antes de actuar; no se autorreguló. Ximena, al escuchar blasfemias, también demostró una actitud reprochable y Rafael es la víctima.

–¿Profe y qué hacer cuando te vienen con esos comentarios? –preguntó Sofía y yo me enfoqué en el salón completo:

–Miren, eso ocurre mucho. Alguien llega a hablarte mal de otros porque no ve primero «la viga en su ojo» y hay quienes los escuchan porque son iguales o peores; pero si no quieren formar parte algo así, cuando les vengan con chismes pueden:

- a. Advertir: Por favor, cambia de tema o me voy.
- b. Miras tu reloj, pides disculpa y te vas con alguna excusa real o inventada.
- c. Disimulas una partida: Me llamó mi mamá que acaba de llegar de viaje, debo ir a ayudarlo. Nos vemos.
- d. Disimulas deseos de ir a los servicios higiénicos y te retiras.
- e. Alguna otra iniciativa que te saque de ese contexto.

Cuando hagan esto varias veces, rápidamente comenzarán a respetarles más; se darán cuenta qué tipo de persona son. No obstante, al asumir alguna de las salidas anteriores u otras similares, traten de mantener la cordura, porque no es recomendable declarar la guerra a otros por cualquier cosa, mucho menos por un chisme o por no saber evadirlo.

Una persona es autorregulada cuando su carácter es inalterable ante impulsos (internos y externos), y sabe o aprende a controlarlos (manejo emocional); cuando evita a tiempo una palabra mal intencionada, piensa lo que va a hacer y solo actúa cuando está convencida que no habrá una pizca de veneno en su proceder. Una persona autorregulada es casi siempre muy querida, pues se convierte en un ideal, un paradigma, un modelo para los que no han podido llegar a su nivel y desean hacerlo. Pero la autorregulación también se aprende con los años, se forja con algunos golpes, se asimila con las experiencias vividas... y, en ese sentido, enfatizo: no hay que temer a equivocarse: cada fracaso es una oportunidad para recomenzar y hacer las cosas mejor.

—Hasta aquí las competencias personales —precisé—, ahora veamos la competencia social. La parte que tiene que ver con las relaciones sociales.

## **Competencia social**

–Josefina «hizo un comentario negativo, que afectó la imagen de uno de sus compañeros de estudio», como ya sabemos no se autorreguló, pero díganme, ¿qué otro error cometió?

–No fue empática, profe –afirmó Ibrahim.

–De acuerdo, no fue empática; entonces, ¿cómo debería proceder una persona empática?

Las opiniones emergieron estilo lluvia de ideas. Según sus criterios, Josefina era desconsiderada con sus compañeros, no respetaba la diversidad, era insensible, no era solidaria, tenía falta de autoconocimiento... entonces pregunté:

–¿Alguno de ustedes ha tenido una actitud similar? –luego de una breve pausa solicité:

–Levanten las manos, por favor.

No participó nadie, por tanto repetí la pregunta e icé mis manos como un participante más; entonces casi todo el salón me acompañó: era evidente la falta de dos atributos personales: autoconocimiento y confianza en sí mismos.

### **d. Empatía**

Argumenté que la empatía es una capacidad personal que nos ayuda a comprender los sentimientos e ideas de los demás aunque no los compartamos. También es como una suerte de pensar, decir, hacer y sentir sin usurpar la felicidad ajena. Es, como bien se dice, saber ponerse en el lugar de los demás utilizando –para ello– la capacidad de pensar bien las cosas antes de hacerlas. Una persona empática está preparada para captar intereses, necesidades y sentimientos ajenos, y tolerarlos hasta donde sea razonable.

–Bien, teniendo en cuenta lo argumentado, ¿qué atributos conformarían el perfil de una persona empática? Reconozcamos, en primer lugar, que las personas empáticas no abundan, porque lamentablemente casi todos –y ante casi todo– pensamos en función personal; sin embargo, rara vez nos detenemos a reflexionar en los demás. En otras palabras, pocas veces calzamos los zapatos de los demás y caminamos con ellos para saber en qué parte del pie se sienten más rígidos.

Para desarrollar y demostrar empatía, el primer criterio básico es aprender a comprender a los demás; ponerse en su lugar, pensar antes de actuar contra alguien... ¿Cómo sería si fuese al contrario? No se debe emitir criterios ofensivos, ni ningunear a nuestro semejante; hay que respetar la diversidad y demostrarlo constantemente (de pensamiento, palabra y acción), asimismo, reconocer los aciertos ajenos, criticar con humildad y prudencia (solo cuando no quede otra opción, la crítica –que resalta aspectos negativos del ser– debería ser el último argumento apelativo de cualquier persona sensata).

Igualmente, se debe contribuir con el desarrollo de quienes nos rodean. Si ellos crecen también nosotros lo haremos y si no fuese así, ¿qué importa?; las personas buenas no esperan nada a cambio de sus favores. También, hay que ayudar a mejorar la salud emocional de los amigos en vez de dañar, ofender, despotricar, censurar o maldecirlos. No juzgar, no opinar sin certeza, no sugerir con veneno; poner la amistad y el respeto por delante de la envidia y el egoísmo. No concentrarnos en lo negativo de las personas porque no somos perfectos; en cambio, debemos buscar en ellas su caudal, su luz. Aprendamos, como decía Horacio Quiroga, a «no sacar de la luz humo, sino del humo luz»<sup>66</sup> –continué el análisis.

---

66 MARTÍN VIVALDI, Gonzalo. *Curso de redacción: teoría y práctica de la composición y del estilo*. 33. Madrid: Thomson Paraninfo, 2006. Pág. 324. ISBN: 8428325707. [En línea] [Citado el: 29 de 6 de 2016.] <https://books.google.com.pe/books?id=xQuVPh4JS3wC&printsec=frontcover&dq#v=onepage&q&f=false>

### **e. Habilidades sociales**

–Siguiendo la lógica del caso, Josefina «ha dejado de tratar a algunos de sus compañeros por creerse superior a ellos». Al ser así responden ustedes: ¿De qué carece la joven?

–De habilidades sociales profesor –respondió Raudel.

–Correcto, además de la falla de empatía, la joven demostró carecer de habilidades sociales para el trato. En semanas posteriores dedicaremos una sesión completa al estudio de las mismas, ahora concentrémonos en la pregunta:

–¿Por qué es importante proceder con habilidades sociales? –y agregué:

–Es evidente que las habilidades sociales son necesarias y beneficiosas para la salud emocional de todas las personas, pero insisto, ¿por qué son importantes? ¿Se han puesto a pensar en ello? –el aula se mantuvo en silencio y aproveché la abstención general para referir:

–Las habilidades sociales son importantes por múltiples razones, aquí numero algunas:

- a. Contribuyen con la formación del autoconcepto (esa idea que nos hacemos de nosotros mismos) y por tanto ayudan en la formación de la autoestima (nos sentimos mejor cuando realizamos las cosas bien y cuando nuestros semejantes lo reconocen).
- b. Permiten establecer vínculos de amistad con personas de nuestro entorno.
- c. Favorecen la comunicación efectiva: cuando trabajamos en equipo, por ejemplo, demostrar habilidades comunicativas es esencial para alcanzar el éxito común.
- d. Son el punto de partida para hacernos escuchar. Cuando deseamos ser escuchados, debemos partir demostrando ¿quiénes somos?, ¿qué queremos?



y ¿qué esperamos? por dos hechos fundamentales básicos: el respeto a nosotros mismos y a los demás.

–Proceder con habilidades sociales es lo mínimo que se puede esperar de cualquier ser humano, mucho más cuando es estudiante universitario. ¿Cuántas veces salimos y regresamos al barrio y ni siquiera nos detenemos para saludar a los vecinos o ayudar a alguna persona necesitada? ¿Cuántas veces entramos a la Universidad y no saludamos, o peor aún, lo hacemos mostrando ese tono hipócrita que se dibuja en el rostro? ¿Cuántas veces vamos a un restaurante, cenamos y, por el hecho de haber pagado, no agradecemos? Que ocurran cosas como estas o similares demuestra que no somos habilidosos socialmente. Estamos concentrados en nosotros y el resto del mundo y la moral social «al tacho». Las personas que proceden de esa manera dejan una impresión desagradable no solo en su familia y amigos, sino también en la sociedad.

En el caso de ustedes, profesionales potenciales en formación, estudiantes universitarios, son uno de los pilares fundamentales de la sociedad y, además, ejemplo para otros jóvenes que desean seguir sus pasos; por tanto, deberían demostrar, con hechos, cuán valiosos y educados son. Si fuese al contrario, al mismo tiempo estarían manifestando una falta de amor propio y de autoconocimiento crónicos, ignorando que cuando una persona procede con habilidades sociales, prácticamente, pone el mundo a sus pies. Pero eso únicamente ocurrirá cuando aprendamos a alinearnos con los estados afectivos propios y ajenos.

\*\*\*

Retroalimenté el tema, aclaré dudas basándome en ejemplos reales y procedí a desarrollar la penúltima temática.

## Emociones y salud

En artículo titulado «Salud mental: cómo mantener su salud emocional» se describen cuatro consejos básicos para lidiar con las emociones:

1. Aprenda a expresar sus sentimientos en formas adecuadas.
2. Piense antes de actuar.
3. Empéñese por lograr llevar una vida balanceada.
4. Ocúpese de su salud física.<sup>67</sup>

–Concentrémonos principalmente en el primer consejo. ¿Por qué es importante aprender a expresar los sentimientos? –y acto seguido expliqué:

–La inmensa mayoría de los conflictos que enfrentamos cotidianamente tienen un denominador común: falta de comunicación. La comunicación (verbal y corporal) casi siempre falla en las relaciones interpersonales porque muchos tenemos una visión equivocada para enfrentar la vida.

–No entiendo profe, ¿podría explicarnos más? –solicitó Marcos.

–Por supuesto –respondí–. A menudo, actuamos pasivamente para evitar generar o agrandar problemas, sin embargo, al mismo tiempo estamos generando otros conflictos también tóxicos para nuestra salud mental. En las relaciones de pareja, por ejemplo, esto es común. Imaginemos que la esposa dejó de amar a su cónyuge. Mas siente gran cariño por él, reconoce que la sigue amando y por esa razón no quiere lastimarlo. ¿Qué debería hacer, decirle la verdad y alejarse o no expresar lo que siente para evitar un conflicto con su pareja, familiares y amigos?

–La primera opción, profe –agregó el mismo alumno.

---

67 FAMILYDOCTOR.ORG. Salud mental: cómo mantener su salud emocional. *Familydoctor.org*. [En línea] 1 de 11 de 2009. [Citado el: 9 de 2 de 2016.] <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/mental-health-keeping-your-emotional-health.html>

–La lógica indica ello, pero como dicen por ahí: «del dicho al hecho hay mucho trecho». Para ella, tomar la decisión correcta a pesar de saber cuál es, puede resultar muy difícil. ¿Por qué? Podrían ser varias las razones: miedo a ser rechazada por su entorno familiar y social, temor a ser vista como una despiadada, miedo a que la otra persona atente contra su vida, preocupación porque el otro vaya a sufrir, en fin, miedos. Miedo de ponerle fin a una relación tóxica cuya razón de ser ya no existe. Ello denota una falta de autoestima alarmante que podría impactar significativamente la salud mental tanto de ella como de su pareja.

–Profe –interrumpió Joselyn– ¿qué ganamos cuando callamos y no comunicamos nuestros verdaderos sentimientos?

–Probablemente nada; solo demostramos flaqueza en nuestro carácter, miedo para enfrentar consecuencias ante una buena decisión y temor al qué dirán –respondí tajantemente.

Si tomas la decisión incorrecta ya sea por cobardía, austeridad, vergüenza... esta tendrá un alto costo para tu salud integral; malestares y riesgos que hasta esa fecha no conocías, comenzarán a llegar a tu vida. Esos malestares podrían detonar en forma de dolores lumbares y cefaleas, aftas bucales, gastritis, riesgos de infarto, variantes cancerígenas; en fin, malestares que surgen motivados por el consumo adicional de energía al que está sometido tu organismo.

Si estuvieras confundido y no puedes discernir entre si amas o no la pareja, o si lo que necesitas es un tiempo para pensar mejor las cosas, entonces comunica esa verdad a la otra persona. Debes consultar y sopesar la experiencia de personas mayores que tú y tomar una decisión cuando tengas la certeza de qué es lo correcto y lo mejor para las partes, pues el arrepentimiento resultante de las malas decisiones también genera malestar emocional.

Ahora, si realmente amas o sientes algo especial por alguien y no se lo haces saber, ahí tenemos otro problema. ¿Por qué? Porque necesitas poder exteriorizar lo que sientes y la otra persona necesita saber que es amada o querida, y porque ello es una noticia que requiere ser escuchada y oxigena las partes. Advertía al respecto José Martí:

...el amor es avaricioso, insaciable, activo: es que no se contenta con los sacrificios hechos sino con los sacrificios que se hacen —es que es una gran fuerza inquieta, que requiere de grandes alimentos diarios, es que es el único apetito que no se sacia nunca. No es que se anhele cuerpo que lo sacie: es que solo la solicitud incesante, tierna, visible y sensible, lo alimenta.<sup>68</sup>

Ser atento con tu pareja es una forma de profesarle amor, esta debe ser una costumbre constante. Hazle saber cuán importante es para ti, díselo y demuéstreselo, cuéntale tus ideas, dale un espacio para que te ayude a desarrollarlas. Haz todo lo que esté a tu alcance para dar y recibir felicidad, siempre evitando posibles excesos.

A sus padres, ¿alguna vez les han dicho que los aman o cuán importantes son en sus vidas? Si viven lejos, ¿cada cuánto tiempo les hacen una llamada? Si viven cerca, ¿cada cuánto los visitan? Si conviven, ¿se despiden antes de salir y saludan cuando regresan a casa? ¿Se sientan a conversar con ellos en la noche? ¿Cada qué tiempo salen a pasear juntos? Si no han hecho nada de esto, apúrense, no esperan a que sea demasiado tarde.

A los amigos, ¿qué tiempo les dedican? ¿Los llaman regularmente? ¿Se interesan por sus éxitos y fracasos? ¿Los escuchan? ¿Les cuentan sus problemas? ¿Los han ayudado en algo este año? ¿Les dijeron cuán importantes son en sus vidas? ¿Ya

---

68 MARTÍ, José. Cuadernos de apuntes. *Obras Completas*. La Habana: Ciencias Sociales, 1975, págs. 129-130.

les demostraron que para ustedes son como hermanos? Si todavía no lo han hecho, adelante, confírmenles qué clase de amigos son.

\*\*\*

Al constatar que se había comprendido el contenido, realicé preguntas de control, corregí inconsistencias, acentué respuestas correctas, hice algunos chistes pertinentes al tema (para reactivar el salón) y procedí a desarrollar la última temática.

## **ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS**

Lo primero fue precisar qué es el estrés y cuáles son sus componentes. En el portal *SEAS*, de la Universidad Complutense de Madrid, se define el estrés como:

El proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales, de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión (sic).<sup>69</sup>

En el mismo sitio se explica, también, la naturaleza de este fenómeno porque a diferencia de los que muchos piensan o asumen, el estrés no es negativo ni positivo, sino un proceso funcional en la vida de todas las personas; de él se derivan el distrés y el eustrés. El distrés ocurre cuando «la situación desborda la capacidad de control del sujeto».<sup>70</sup> El eustrés, al contrario, «puede ser un buen dinamizador –de consecuencias positivas– de la actividad conductual»<sup>71</sup> de las personas.

---

69 CANO VINDEL, Antonio. La naturaleza del estrés. *SEAS*. [En línea] [Citado el: 2016 de 4 de 27.] [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm)

70 *Ibidem*

71 *Ibidem*

## **El eustrés**

–Comencemos por el eustrés –propuse– ¿Cuándo estamos en presencia de eustrés? Imaginemos una persona cuyo pasatiempo preferido es el fútbol, su equipo predilecto está compitiendo y es favorito. Mientras se concreta la victoria... ¿Se come las uñas? ¿Aclama? ¿Polemiza con otros simpatizantes o apuesta?

–Sí –respondió la mayoría.

–Estas actitudes generadas a raíz de un partido de fútbol excitante, hacen que pasemos de una posición pasiva a otra activa donde la persona está expectante por la victoria de su equipo predilecto.

Otros casos: nos vamos de vacaciones a un lugar añorado, normalmente qué nos sucede cuando estamos a un día de la partida: ¿Podemos dormir bien? ¿Hablamos en exceso de ello? ¿Nos despertamos en la madrugada? ¿Cuánto tiempo nos lleva acomodar las maletas? ¿Le contamos a los amigos cercanos? Parecido sucede el primer día de clases en la universidad... ¿Cómo nos sentimos? ¿Dormimos bien esa noche? ¿Preparamos mochilas con materiales que ni siquiera llegamos a usar? ¿Nos acostamos demasiado tarde? ¿Nos desvelamos o nos levantamos demasiado temprano? Si las respuestas a estas interrogantes son positivas, entonces estábamos eustresados.

También otras situaciones como trabajar proyectos en equipo, asistir a una cita importante, esperar por algún ser querido a punto de llegar, entre muchas más, generan eustrés que, a diferencia del distrés, nos hace sentir vivos, vigorosos y optimistas. Nos ofrece esa dosis de entusiasmo que se necesita para enfrentar nuevos retos y darle sentido a nuestras vidas.

## **El distrés**

–El distrés simboliza la otra cara de la moneda –aclaré y luego pregunté:

–¿Cuándo estamos en presencia de distrés? Veamos este caso:

Norberto fue sometido a una carga repentina de trabajo. Su jefe le ordenó de buenas a primeras: «Tienes que presentar un informe mañana, si no recibirás un memorándum por incumplimiento de tus funciones y se te cerrará el contrato».

–Si Norberto depende de ese trabajo para vivir o mantener su familia, pagar seguros de salud, laboral, hipotecas, etc., ¿qué alternativas le queda?

–Cumplir o asumir las consecuencias –respondieron.

–Bien, ¿entonces cómo se evidenciaría el distrés en este caso?

Después de escuchar algunas respuestas concluí:

–Indudablemente, este hombre está acorralado, sin salidas, tiene que cumplir o «muere». Está ante una situación de sobrecarga desagradable que podría tener un efecto adverso para su salud. Pero... pensemos, si la persona se siente arrinconada ¿podrá alimentarse bien? ¿Tiene sosiego? ¿Puede sentarse a descansar? ¿Podrá acostarse a la hora acostumbrada? ¿Estará lista para demostrar afecto?

–No –respondieron instantáneamente algunos.

–Ciertamente, esas son algunas consecuencias del distrés. Analicemos otro caso:

Maribel dejó de amar a su esposo, sabe que el divorcio es la solución, pero a la vez enfrenta varios dilemas: ¿Qué pasará con sus hijos? ¿Dónde vivirán? ¿Qué dirán los vecinos? ¿Cómo reaccionarán sus hijos? ¿Estará haciendo lo correcto? ¿Cuál será la reacción de sus colegas de trabajo?

–¿Podrá ella demostrar felicidad? ¿Conciliará el sueño con normalidad? ¿Aprovechará la comida? ¿Podrá concentrarse en su trabajo? ¿Podrá disimular esta situación todo el tiempo ante sus hijos, otros familiares y amigos?

–No –esta vez fue un «no» rotundo.

–Aquí tenemos algunos ejemplos de las consecuencias del distrés, pero ahora generado por una situación familiar. Maribel, en vez de tomar una decisión y poner fin a todos los sinsabores que la atormentan, se concentra más en el qué dirán o qué pensarán los demás si ella toma esa impostergable decisión. Sin embargo, ante estas realidades generadores de estrés (eustrés/distrés) ¿cuáles son las estrategias que debemos seguir para su correcto manejo? –hubo una duda general, entonces propuse:

–En el portal *MedlinePlus*,<sup>72</sup> aparecen técnicas para ese fin. Comencemos por la primera:

#### **a. Reconozca las cosas que no puede cambiar**

–En la vida, muchas veces nos amargamos ante situaciones cuya solución no está al alcance, sin embargo, en lugar de dejarlas pasar y seguir avanzando, hacemos lo contrario. Por ejemplo: nos molesta una nueva ley aprobada por la Asamblea Nacional, a pesar que ya está aprobada y pronto entrará en vigor. No nos gusta, pero fue aprobada democráticamente, ¿la podemos cambiar?, ¿vale la pena amargarse por algo cuya solución se nos hace esquiva?

–No –respondieron.

–Otro ejemplo: se nos perdió la billetera, ya han pasado dos días, nadie la devuelve y dudamos que ello vaya a ocurrir... Con seguir amargado ¿la traeremos de regreso? ¿Ganaremos algo con eso? Indudablemente tenemos que aprender a no concentrarnos demasiado, ni darle mucha importancia a situaciones cuya solución no existe o es poco probable.

---

72 VORVICK, Linda. Manejo del estrés. *MedlinePlus*. [En línea] 23 de 11 de 2014. [Citado el: 2 de 2 de 2016.] <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm>



### **b. Evite situaciones estresantes**

Cuando a tu alrededor alguna persona está molesta por equis motivos, procura alejarte de ella hasta que esté mejor. Asimismo, si no te gustan los regaños, evita cometer errores. Si sabes que a los docentes no les gustan las impuntualidades, entonces ¿por qué te empeñas en llegar tarde? Conoces que a tu padre le fastidia que desapruebes los exámenes, ¿por qué no estudias lo suficiente y con tiempo? Sabes que a tu jefe no le gusta que desperdicies el tiempo, sino que seas productivo, por qué tienes que esperar a que venga a decirte: «Apaga el celular y concéntrate en tu trabajo».

### **c. Haga ejercicios**

Es universalmente conocido que cuando hacemos ejercicios físicos liberamos grandes concentraciones de cargas nocivas para la salud tanto física como psíquica. Si sabemos, como bien explica el portal *MedlinePlus*, que «al hacer ejercicio, –nuestro– cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien» (endorfinas), entonces, por qué estamos inertes, por qué no buscamos la forma de practicar algunas actividades físicas como hacer caminatas, correr en las mañanas, asistir a clases de natación, salir de vez en cuando a bailar, etc. Es muy importante practicar ejercicios físicos con regularidad (al menos 30 minutos al día), pues ello ayudará no solo a estar en forma y prevenir gastos económicos derivados de posibles enfermedades futuras, sino a liberar muchas de esas cargas nocivas que adquirimos diariamente.

### **d. Cambie su perspectiva**

No somos pocas las personas que a la hora de resolver los problemas más complejos carecemos de creatividad e innovación y, en su lugar, pretendemos resolver dichos problemas aplicando las mismas fórmulas que otrora fueron efectivas, pero en la actualidad, no tanto o sencillamente ya no son efectivas. En ese sentido,

Albert Einstein alertó: «Si buscas resultados distintos no hagas siempre lo mismo». <sup>73</sup>

### **e. Haga algo que disfrute**

Los momentos de tensión también son una señal de estancamiento emocional, por tanto, si se siente agobiado, aburrido, contenido, etc., no dude en ponerse a hacer algo productivo y agradable que ayude tanto a divertirse, como a «espantar la mala racha». En vez de dormir en exceso lea un libro; no se deje atrapar por la tecnología, salga a caminar por el vecindario; en lugar de discutir con sus familiares, acompañelos al mercado de vez en cuando; no esté serio innecesariamente, procure sonreír. Intente, siempre que sea posible, involucrarse en algo que disfrute y que, a su vez, no sea repetitivo ni rutinario... En la diversidad está la riqueza.

No olvide que si usted está feliz proyectará ese mismo estado emocional a su familia, amigos y vecinos.

### **f. Aprenda nuevas maneras de relajarse**

Si hasta este momento de sus vidas no logran relajarse adecuadamente, y en cambio permanecen tensos, es claro que van por la ruta equivocada y deben cambiar de fórmula, pues la actual no está dando buenos resultados y mientras, el tiempo pasa. Ante esta situación qué hacer. ¿Alguna vez han presenciado un atardecer? ¿Han visitado la playa, ya sea para bañarse, pasear o simplemente entretenerse observando el vaivén de las olas? ¿Alguna vez han practicado taichí, yoga o alguna técnica de meditación? ¿Cuántas veces se disponen a escuchar canciones o música instrumental de su agrado? ¿Cuántas veces han visitado el museo de su ciudad o han participado en sesiones de baile, modelaje o fotografía? ¿Ya pintaron su propio lienzo? ¿Cuántos libros han leído? ¿Han escrito algún poema, cuento o

---

73 CLARENC, Claudio Ariel. *Memorias del Congreso Virtual Mundial de e-Learning*. Argentina: Congreso Virtual Mundial de e-Learning, 2014. pág. 251. ISBN: 9781326011420. [En línea] [Citado el: 19 de 3 de 2016.] <https://books.google.com.pe/books?id=UvW0BwAAQBAJ&pg=PA251&lpg=PA251&dq#=onepage&q&f=false>

testimonio? Si no han hecho nada de lo mencionado u otras actividades que estimulan el sosiego, ¿qué esperan para salir del letargo?

### **g. Conéctese con sus seres queridos**

El promedio de edad de este salón, excluyéndome, probablemente no supere los diecinueve años; significa que la mayoría de ustedes comienzan a salir de la adolescencia tardía. Con esa edad tienen toda la vigorosidad y el deseo de conquistar el mundo, sin embargo adolecen de un ingrediente sustancial: la experiencia; pero ¿de dónde la vamos a adquirir? Normalmente de nuestros seres queridos y más cercanos, pero no siempre sucede así. Creemos tener la razón en todo y, a menudo, aunque debiéramos acercarnos a ellos terminamos aislándonos y, en el peor de los casos, refugiándonos en las drogas, el alcohol, el tabaquismo, entre otras desdichas. En cambio, si aprendiéramos a escuchar a quienes nacieron primero que nosotros, muchas experiencias amargas podrían evitarse.

–Profe –interrumpió Sofía– ¿a qué experiencias amargas se refiere?

–Son innumerables. Mencionaré solo algunas. Si una adolescente universitaria queda embarazada; ¿era el momento ideal para tener relaciones sexuales? ¿Está lista para ser madre? ¿Podrá asumir una familia con toda la madurez necesaria?

–No –respondió

–Probablemente no. Esta experiencia podrá tener muchas causas, un de ellas podría ser que no se dejó orientar bien por sus familiares más cercanos; creyó tener la razón, se consideró infalible y ahora tiene que enfrentar una situación para la que ni siquiera está preparada.

Otros ejemplos encontramos en quienes entran a la delincuencia motivados por la búsqueda de fortuna fácil, abandonando la verdadera fuente de riquezas que son los valores humanos. O quienes entran al mundo del alcohol y bajo sus efectos

cometen faltas/delitos como robar, violar, prostituirse, asesinar por dinero o extorsionar.

Es una etapa donde experimentamos grandes cambios fisiológicos, nos sentimos más adultos que los mismos adultos, siendo esto una muestra de total inmadurez y, además, un factor de alto riesgo porque al asumir que tenemos la razón en todo, tomamos decisiones erradas de las que luego solemos arrepentirnos. De ahí la importancia del diálogo intrafamiliar, de mantenernos conectados con nuestros seres queridos y aprender a escuchar. Como les mencioné, «ellos nacieron primero que nosotros» y nos aman; entonces, ¿por qué no escucharlos y dejarnos guiar un poco?

#### **h. Duerma lo suficiente**

–En sesiones anteriores hicimos hincapié en la importancia y los beneficios del sueño para la salud. Rememoremos algunas ideas:

1. El sueño es una actividad esencial para la salud (física, psíquica y social) de las personas, con él se alcanza parte de la reparación integral del organismo.
2. Cuando se duerme bien, se muestra un mejor ánimo y se enfrenta mejor cada jornada de trabajo o estudio porque la memoria amanece más fortalecida y preparada para afrontar nuevos desafíos.
3. Dormir bien tiene muchos beneficios que se traducen en mejoras que van desde el sistema cardiovascular y el peso corporal, hasta el semblante y la disposición para asumir labores diarias con mayores voluntad y empeño.

#### **i. Consuma una dieta saludable**

También, en sesiones pasadas abordamos los beneficios personales que se derivan de la buena alimentación. Evoquemos algunos ejemplos de cómo la buena alimentación nos puede beneficiar:

1. Aumenta el rendimiento físico y académico, y se experimenta un mejor funcionamiento de las funciones del cerebro.
2. Se puede evitar el sobrepeso y se adquiere energías necesarias para desarrollar las actividades cotidianas.
3. Reduce la aparición de muchas enfermedades, e incrementa la esperanza o expectativa de vida en las personas.

#### **j. Aprenda a decir «no»**

Siempre he sostenido que aprender a decir «no» es un arte propio de las personas asertivas y con poder personal porque implica fijar límites a través del carácter, ponerse en una situación de salvaguarda y marcar la diferencia entre el gusto y las aspiraciones de los demás y lo que realmente deseas para tu vida. Cuando aprendemos a decir «no» por convicción, al mismo tiempo estamos tomando el control de nuestras vidas: sencillamente nos enfocamos en las buenas decisiones y, por tanto, en el futuro no lamentaremos situaciones agrias derivadas de la falta de carácter y poder personal.

–Imaginemos que un martes los invitan a salir de fiesta, ¿será un buen día para ir a bailar sabiendo que al siguiente tenemos clases y evaluaciones?

–No –respondieron.

–Entonces, ¿qué deberíamos hacer?

–Negarnos, profe –agregó una alumna.

–Efectivamente, debemos negarnos; decir «no» y agradecer la invitación –si desean explican las causas–, pero deben declinar porque asistir sería una mala decisión y una muestra clara de falta de carácter que les traería consecuencias negativas.

Los seres humanos deberían decir «no» cuando los inviten a consumir drogas, a ingerir bebidas alcohólicas irracionalmente, o a toda actividad que vaya no solo contra su voluntad y sus valores, sino de su estabilidad emocional y evitar esos malos procederes que nos alejan del ideal de éxito anhelado.

–¿Cuáles? –preguntó una alumna.

–Tengan en cuenta son muchos, pero reparemos en algunos relacionadas con su rol estudiantil: llegar tarde al salón, no prestar atención al profesor en clases, no demostrar habilidades sociales, no obtener buenas notas o hablar mal de los amigos.

–¿Y por qué ocurre esto? –preguntaron.

–Pueden citarse muchas causas, por ejemplo, no aprendemos a decir «no» al mal hábito de acostarnos y levantarnos demasiado tarde, ni a la ludopatía, al mal uso del celular en el aula o a conversar mientras el profesor explica su sesión de aprendizaje; tampoco aprendemos a decir «no» a la falta de motivación para tomar notas de los contenidos más importantes, al miedo de demostrar las dudas, a los malos hábitos de estudio y a los agentes distractores (celulares, música alta, mala organización del lugar de estudio, TV prendida, etc.) que imposibilitan estudiar eficazmente.

En cuanto a hablar mal de los amigos, seguramente no hemos aprendido a decirle «no» a la falta de autorregulación, de empatía, de habilidades sociales, de autococimiento. A no generar ni escuchar chismes, a la falta de nobleza, a la incomprensión, a la falsa modestia, a la falta de transparencia para decir lo que se siente. El escritor uruguayo Eduardo Galeano, remarcaba: «El amigo de verdad es el que critica de frente y elogia por la espalda».<sup>74</sup>

---

74 GUZMÁN, Hugo. El reencuentro de Galeano con La Habana. *diarioUchile*. [En línea] 17 de enero de 2012. [Citado el: 7 de enero de 2016.] <http://radio.uchile.cl/2012/01/17/el-reencuentro-de-galeano-con-la-habana/>

–Bonita y reflexiva frase –comentó Sofía.

Aparte de las estrategias citadas en *Medline Plus*, veamos otras igualmente importantes:

#### **k. Mire el estrés de manera diferente**

Debemos entender que, a pesar de todo, el estrés –viéndolo constructivamente– podría resultar beneficioso para el mejoramiento de la persona. No hay que verlo como una desgracia crónica de padecimiento mundial, sino como lo que es, una reacción física y psicológica del organismo, una señal ideal para retomar el control, enrumbar la nave y alcanzar el éxito.

#### **l. Evite a las personas distresadas, si es posible**

De las personas que nos rodean no son pocas las que manejan el estrés inadecuadamente; casi siempre están tensas, confundidas, malhumoradas, desaliñadas, no proyectan nada de paz. Siempre que sea posible aléjese de ellas para evitar contagiarse. Si al contrario, desea acercarse; que sea para ayudarlas a superar esa situación.

#### **m. Aprenda de quienes manejan el estrés mejor que tú**

Aquí sucede lo contrario al ejemplo anterior, hay personas cuya jovialidad es tal que vale la pena permanecer cerca de ellos. Sencillamente son felices, viven intensamente, nada los derrumba, logran la paz en medio de la tormenta, mientras otros no; entonces, ¿por qué no aprender de ellos? ¿Por qué no asimilar cómo hacen para vivir con esa intensidad y proyectar tanta luz?

#### **n. Aprenda a administrarse efectivamente**

Tu agenda personal muchas veces está más desordenada de lo que crees, esto inevitablemente genera olvido y amontonamientos que terminan por robarnos la

paciencia. ¿Cómo resolver esto? Lo primordial es organizar nuestras actividades e ir cumpliéndolas de acuerdo con su orden de importancia. Con respecto a las reuniones, procuremos ser puntuales (tenga siempre a mano algo para leer mientras estas comienzan o busque con quien conversar con agrado porque, desgraciadamente, la impuntualidad está de moda).

Cuando los alumnos llegan tarde al aula y los docentes pedimos explicaciones, nos dan un mar de ellas: «Había mucho tráfico», «Tuve que llevar a mi hermanita al jardín», «Pasé mala noche»... , pero muchas veces no dicen la verdad, no dicen, ciertamente, ¿qué motivó esa llegada tarde? Algo que sucedió posiblemente por una mala administración del tiempo; por ejemplo, se acostaron o levantaron demasiado tarde, etc.

\*\*\*

Luego de haberme asegurado de la comprensión del contenido, concedí veinte minutos de receso y al regresar pedí se organizaran en equipos para que tomando como referencia las dimensiones de la inteligencia emocional, las emociones y la salud, así como las estrategias para el manejo del estrés, para que resolvieran algunos casos reales; tarea que cumplieron sin mayores contratiempos.

Al finalizar esta actividad, entregué una guía de ejercicios para que estudiaran con vista al examen de control parcial en fecha próxima. Una semana después del examen citado, correspondería desarrollar *Habilidades sociales y asertividad*.



## CAPÍTULO XI

### Habilidades sociales y asertividad

Comenzamos con la revisión del examen de control parcial. En comparación con el precedente, los resultados fueron cualitativamente superiores. El 70.5 por ciento obtuvo notas entre bien y sobresaliente; el 23.52 por ciento regular; solamente dos estudiantes resultaron desaprobados. Pero como decía un viejo profesor y amigo: «Somos docentes no magos», y cuando algunos alumnos se empeñan en faltar constantemente a clases, en no prestarle atención al profesor o cualquier otra causa concerniente, no se puede esperar un cien por ciento de calidad.

En comparación con el primer examen, se observó un avance sobre todo a la hora de argumentar ideas.<sup>75</sup> Resalté ello e inmediatamente inicié un resumen de los contenidos abordados en la unidad anterior, luego presenté la sesión –*Habilidades sociales y asertividad*– y propuse el caso siguiente:

Julissa fue invitada a cenar a la mansión de la familia Mancebo, un lugar donde se podía percibir mucho lujo: baños, pasillos, patios y piscinas de primerísima calidad. Un anfitrión la recibió cordialmente, le mostró toda la residencia y ella quedó impresionada. Cuando llegó la noche, el mismo anfitrión la invitó a cenar. Ella escogió pollo asado porque se veía muy apetitoso, pero mientras comía, una porción de hueso se le atravesó en la garganta. Avergonzada, ante tanta gente desconocida, se paró disimuladamente y fue al baño a deshacerse del altercado, pero no pudo. Más tarde fue encontrada sin vida por una de las mozas de limpieza.

Leí nuevamente el caso y luego pregunté:

–¿Cuál creen que haya sido la causa de la muerte de Julissa? –las respuestas fueron solo dos:

---

<sup>75</sup> Los estudiantes tenían dificultades para enlazar y articular saberes, estaban anclados en lo rudimentario y la repetición mecánica.

–Murió ahogada –dijo uno estudiante.

–Asfixiada –determinó el otro.

Pero a nadie se le ocurrió que tanto ahogo como asfixia realmente no eran causas sino consecuencias. Entonces dije:

–En la sesión de hoy vamos a desentrañar la verdadera causa de su muerte, veamos este otro caso:

Alex, un experimentado psicólogo, se presentó por una plaza de Asesor Organizacional en una empresa muy famosa que necesitaba de los servicios de un profesional de su perfil; sin embargo, no fue escogido.

–¿Cuáles consideran hayan sido las causas? –pregunté y, conjuntamente, pedí desechar respuestas como racismo o situaciones discriminatorias por género, estatura, lugar de nacimiento, religión y cualquier otra. Únicamente debían basarse en competencias, actitudes y perfil del postulante.

–Competitividad, trato y perfil del puesto –fueron algunas de las respuestas.

Una estudiante pidió la palabra y explicó:

–Posiblemente Alex no demostró tener habilidades sociales, alegando algunas posibles causas que sirvieron para reiterar la importancia del tema ya señalado para la clase.

En ese instante, una alumna pidió le recomendase cómo debíamos proceder ante una entrevista de trabajo y yo le respondí pausadamente:

–Frente una situación así, aparte del componente profesional que exige el perfil, recomiendo te conduzcas con mucho respeto, empatía, autorregulación, motivación y, sobre todo, con habilidades sociales. Hazte acompañar de una sonrisa esplendorosa e inteligente, evita excesos, piensa vigorosamente antes de abrir la

boca para afirmar algo, sé auténtica; procura ir vestida correctamente pues todavía la forma sigue siendo relevante y, a veces, hay que alinearse al viento para llegar más rápido, más lejos y con menos esfuerzo –y agregué:

–Existe un sesgo cognitivo conocido como el Efecto Halo.

Inmediatamente otra joven pidió explicase de qué se trataba, entonces apelé a una definición básica publicada en el portal *Rincón de la Psicología*: «Es uno de los sesgos cognitivos que se aprecia con mayor frecuencia en la vida cotidiana y se refiere a una generalización errónea a partir de una sola característica o cualidad del objeto o la persona».<sup>76</sup>

–Por ejemplo, cuando una persona va a una entrevista de trabajo mejor vestida que otra, probablemente deje una mejor impresión y ello sea definitivo para su contratación sin que necesariamente esté mejor capacitada. Tengamos siempre presente este dicho popular: «La primera impresión cuenta». En una de las escenas de la película *El pasante*, protagonizada por Robert De Niro, cuando uno de sus coequiperos, con quien el actor principal había iniciado una bonita amistad, le preguntó por qué iba a trabajar siempre vestido de manera muy elegante usando corbata, excelente traje, zapatos impecables, etc., mientras ellos vestían ropa sport, este le contestó: «Como te vistas te tratarán».

## **HABILIDADES SOCIALES**

Para dar un anclaje teórico previo y necesario al tema, compartí esta definición:

Conjunto de conductas emitidas por un individuo en el contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un

---

76 DELGADO SUÁREZ, Jennifer. Efecto Halo: los mecanismos psicológicos que lo sustentan. *Rincón de la psicología*. [En línea] S.F. [Citado el: 6 de Junio de 2016.] <http://www.rinconpsicologia.com/2010/10/efecto-halo-los-mecanismos-psicológicos.html>

modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.<sup>77</sup>

También expliqué que las habilidades sociales son el conjunto de actitudes, conductas y destrezas que permiten a la persona una mejor interrelación con sus semejantes. Comportamientos estos que se demuestran a través de conductas verbales y no verbales.

—¿Conductas verbales y no verbales, cómo es eso profe? —me interrumpió Raudel.

—Sí, es algo que se da en las relaciones entre dos o más personas. Saludar es una habilidad social básica, sin embargo no siempre —para saludar— decimos buenos días, hola, cómo estás, etc. A veces reconocemos a un amigo o conocido, pero está lejos y levantamos la mano para saludarlo; en otras ocasiones estamos en una reunión que no debemos interrumpir, llega alguna persona estimada y le ponemos rostro jovial, así estamos saludándola y dicho gesto tiene un efecto similar a cuando utilizamos el lenguaje verbal; lo importante es saludar siempre, ¿estás de acuerdo? —asintió con la cabeza y aproveché para hacerle ver que su gesto también formaba parte del lenguaje no verbal que utilizamos para comunicar alguna idea.

### **Aprender a escuchar**

Existen muchas habilidades sociales que podemos desarrollar durante nuestras vidas. Comencemos por aprender a escuchar que es una de las más importantes. Aprender a escuchar es como aprender a sacar música de una guitarra: demanda mucho ejercicio, dedicación y ensayo permanentes antes de acertar la primera nota. Cuando se aprende a escuchar es porque se está muy cerca de la sabiduría. Ismael Cala, en el programa televisivo «Cala», *CNN en Español*, continuamente reiteraba: «El arte del buen hablar es saber escuchar» y tenía razón porque ello es

---

77 CABALLO, Vicente. *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A., 2007. Pág. 6. ISBN: 7988432308086.

una de las claves indispensables para sostener conversaciones efectivas basadas en el diálogo ameno donde las partes interactúan en igualdad de condiciones.

–Profesor –interrumpió Sofía– ¿cómo hacemos para aprender esta habilidad? A mí se me hace difícil escuchar sin interrumpir.

–Sé cuán difícil es aprender a escuchar, pero las conductas, como todo en la vida, se educan.

–¿Cómo? –preguntó nuevamente.

–Este buen hábito se puede adquirir y desarrollar utilizando ciertas técnicas. En primer lugar, contar con la disposición para escuchar a otros demostrando atención, manteniendo el contacto visual, sonriendo jovialmente si viene al caso, asintiendo con el rostro (solo si compartes lo que se está planteando), no interrumpiendo innecesariamente –como muchas veces ocurre– aunque se tenga deseos de intervenir. Hace falta mucha autorregulación; por tanto, para escuchar adecuadamente a tu par, cuando te entren deseos de interrumpir, sabiendo que es momento de escuchar, haz una pausa, cuenta hasta diez y piensa si lo que tienes que decir es más importante de lo que estás oyendo. Recuerda que mientras otro expresa sus ideas tenemos el deber moral y ético de escuchar. Siendo así, antes de interrumpir mejor demuestra a tu interlocutor que estás interesado e involucrado con su historia.

### **Tres palabras mágicas**

–Otras habilidades sociales muy importantes las demostramos cuando utilizamos las llamadas «palabras mágicas»: *gracias*, *perdón* y *permiso*. Como ya les comenté en la primera sesión de este curso, «ser agradecido es un don que solo se encuentra en las personas más frondosas». Agradecer es como demostrar valía personal y consideración por quien ha sido servicial con nosotros.

No obstante, decir «gracias», «le agradezco» y otras formas de cortesía, no necesariamente significa que realmente seas agradecido, a veces decimos cosas que no sentimos y eso es algo que deberíamos evitar, pues la hipocresía nada tiene que ver con las habilidades sociales; además, el lenguaje no verbal nos delata cuando el mensaje que intentamos emitir tiene tintes de falta de autenticidad. Cuando vayamos a corresponder por algo, procuremos estar ciertamente agradecidos. Igual sucede cuando pedimos perdón. Esta acción es muy importante siempre que no sea un gesto superficial; por el contrario, el resultado de un arrepentimiento ante un error cometido, pero ¿cuándo debemos pedir perdón o perdonar? –les propuse analizáramos el caso de Maricela Apesteguía:<sup>78</sup>

Maricela Apesteguía, una famosa locutora de radio al referirse a un artista invitado a su programa «En tres tiempos» comentó: «A pesar que eres negro, has logrado alcanzar metas que muchos blancos añoran».

–¿Cómo valoran el comentario?

–Racista –respondieron.

–De acuerdo, pero siendo así, ¿qué debería hacer la locutora?

–Es evidente profe, pedir perdón –respondió Sofía.

–Muy bien, pero ¿a quién? –contrasté:

Todos coincidieron que al artista invitado, entonces propuse:

–El problema no es sencillo, si bien la presentadora tiene la obligación ético-moral de pedir perdón al aludido, debería comenzar por perdonarse a sí misma, reflexionar, asumir la gravedad del error cometido y luego pedir perdón al agraviado por

---

<sup>78</sup> Este caso es ficticio. Fue elaborado por el docente para desarrollar el tema objeto de estudio.

la desagradable situación generada; por último excusarse ante los radioyentes quienes probablemente le guardarán resentimiento por mucho tiempo.

¿Y si estuvieran ustedes en la posición del artista, perdonarían a la locutora? – pregunté:

–Sí –dijeron algunos.

–No –contestaron otros.

–Aprender a perdonar a quienes nos hieren de pensamiento, palabra o acción no es fácil, pero sí muy saludable para todas las partes, especialmente para la estabilidad emocional de quien perdona. Pero, ¿es importante perdonar? Saquen sus celulares y entremos al portal *Psicoéxito*, para consultar el artículo «¿Por qué es importante perdonar?»<sup>79</sup> Luego de la consulta, pedí me ayudasen a concluir en pizarra lo encontrado en la lectura:

1. El perdón lejos de ser un bálsamo para la otra persona, es importante para la tranquilidad y la paz mental de quien se siente ofendido, maltratado, etc.
2. La importancia del perdón radica en limpiar sentimientos negativos, liberarte de la rabia, el odio, la amargura y sentirte en paz contigo mismo.
3. Permite eliminar de tu ser lo que te hace daño (sentimientos negativos) y continuar con tu vida porque estás listo para hacerlo.
4. Perdonar no es fácil, es un camino que se cruza lentamente y de manera gradual, por ello no lo hagas por el bien de otros, hazlo porque es lo mejor para ti, no necesitas cargar emociones tóxicas que destruyan tu tranquilidad espiritual.

---

79 CORAL DULCEY, Sandra Patricia. ¿Por qué es importante perdonar? *Psicoéxito*. [En línea] 13 de abril de 2011. [Citado el: 16 de febrero de 2016.] <http://caminoalarealizacionpersonal.blogspot.pe/2011/04/por-que-es-importante-perdonar.html>

## **Pedir permiso**

–Esta destreza es muy importante para que las personas podamos no solo vivir en paz, también a vivir en sociedad. ¿Alguien puede decirme cuándo es necesario pedir permiso?

La lluvia de ideas que se produjo me dejó claro que estaban empapados en el tema, entonces procedí a mencionar nuevas habilidades sociales importantes para la coexistencia armoniosa y pacífica de las personas.

## **Hacer pedidos**

–Otras de las habilidades que debemos no solo aprender sino aplicar es, por ejemplo, aprender a hacer pedidos. Todos alguna vez necesitamos de nuestros semejantes, somos seres sociales por naturaleza, entonces debemos aprender formas de pedir algo. No es lo mismo decir, por ejemplo, «...dame un vaso con agua» que «...por favor, serías tan amable de regalarme un vaso con agua». En la primera versión la persona no está condicionada y si no te hace el servicio probablemente no habrá cuestionamiento intrapersonal. En la segunda sí, negarse sería como admitir «No soy amable», entonces lo piensa dos veces antes de negarte el servicio –algunos sonrieron y, a su vez, la mayoría coincidió con estas apreciaciones.

## **Iniciar y mantener una conversación**

–Iniciar y mantener una conversación, son otras habilidades muy interesantes. Para iniciar una conversación, por ejemplo, únicamente necesitamos resolver la timidez y luego buscar algún motivo como preguntar la hora, forzar alguna rara coincidencia, dejar caer un objeto a propósito, preguntar dónde se compró alguna prenda, etc.; hasta aquí, todo bien; sin embargo, el reto mayor sobreviene cuando necesitamos mantener la conversación iniciada y ni siquiera tenemos algo importante que aportar, de ser así obviamente no podremos captar la escucha del interlocutor. Comenzar una conversación tiene que ver con la iniciativa y el arrojo,



pero mantenerla depende, en gran parte, de nuestro acervo cultural. Si este es limitado, nuestros temas de conversación así lo serán y viceversa.

## Taxonomía de Goldstein

Son muchas las habilidades sociales que podemos utilizar para mejorar la convivencia y ser mucho más felices. En la taxonomía de Goldstein, de 1980,<sup>80</sup> podemos encontrar una lista clasificada y detallada de estas:

<b>Habilidades sociales básicas</b>	<b>Habilidades sociales avanzadas</b>	<b>Habilidades relacionadas con los sentimientos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar</li> <li>• Iniciar una conversación</li> <li>• Mantener una conversación</li> <li>• Formular una pregunta</li> <li>• Dar las gracias</li> <li>• Presentarse</li> <li>• Presentar a otras personas</li> <li>• Hacer un elogio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir ayuda</li> <li>• Participar</li> <li>• Dar instrucciones</li> <li>• Disculparse</li> <li>• Convencer a los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los propios sentimientos</li> <li>• Expresar sentimientos</li> <li>• Conocer los sentimientos de los demás</li> <li>• Enfrentarse al enfado de otro</li> <li>• Expresar afecto</li> <li>• Resolver el miedo</li> <li>• Autorrecompensarse</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Habilidades alternativas a la agresión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir permiso</li> <li>• Compartir algo</li> <li>• Ayudar a los demás</li> <li>• Negociar</li> <li>• Empezar el autocontrol</li> <li>• Defender los propios derechos</li> <li>• Responder a las bromas</li> <li>• Evitar los problemas con los demás</li> <li>• No entrar en peleas</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Habilidades para hacer frente al estrés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formular una queja</li> <li>• Responder a una queja</li> <li>• Demostrar deportividad después de un juego</li> <li>• Resolver la vergüenza</li> <li>• Arreglárselas cuando te dejan de lado</li> <li>• Defender a un amigo</li> <li>• Responder a la persuasión</li> <li>• Responder al fracaso</li> <li>• Enfrentarse a los mensajes contradictorios</li> <li>• Responder a una acusación</li> <li>• Prepararse para una conversación difícil</li> <li>• Hacer frente a las presiones del grupo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Habilidades Planificación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar decisiones realistas</li> <li>• Discernir sobre la causa de un problema</li> <li>• Establecer un objetivo</li> <li>• Determinar las propias habilidades</li> <li>• Recoger información</li> <li>• Resolver los problemas según su importancia</li> <li>• Tomar una decisión eficaz</li> <li>• Concentrarse en una tarea</li> </ul>

80 DESARROLLO EVOLUTIVO. Habilidades Sociales. *Desarrollo Evolutivo*. [En línea] S.F. [Citado el: 4 de junio de 2016.] <http://carla-arancibia-moncada.webnode.cl/di-sertaciones/>

Luego de analizadas y explicadas las habilidades fundamentales, orienté la realización (por parejas) de algunos ejercicios. Para ello propuse lo siguiente: basándose en las habilidades representadas en la tabla anterior argumenten las causas de las situaciones siguientes:

1. Alex, un experimentado psicólogo, se presentó por una plaza de Asesor Organizacional en una empresa muy famosa que necesitaba de los servicios de un profesional de su perfil; sin embargo, no fue escogido.
2. Cuando Sofía se bajó del microbús que la condujo al supermercado uno de los pasajeros dijo: «Parece cualquier cosa menos una estudiante universitaria».
3. Ernesto prometió que jamás volvería a invitar a su compañero Rafael para estudiar juntos en casa de su amiga Karla.

\*\*\*

Concedí 20 minutos de receso y al regreso inicié con la sustentación de algunas parejas. Veamos los argumentos:

Alex –a pesar de ser un experimentado psicólogo– durante entrevista de trabajo el nerviosismo le jugó una mala pasada: no se presentó correctamente ni demostró autocontrol. Interrumpió más de una vez al entrevistador mientras este hablaba. Cuando alguien le acercó una taza de té no dio las gracias y, por si fuera poco, antes de retirarse ni siquiera tuvo la amabilidad de despedirse. Alex, a pesar de ser experimentado, no había librado la batalla contra él mismo.

El comentario del pasajero en torno a Sofía ocurrió porque cuando ella subió al microbús no saludó, en el trayecto tampoco demostró su solidaridad al no ceder el asiento a un impedido físico, y cuando descendió ni siquiera tuvo la gentileza de agradecer al conductor por haberla traído sana, salva y en tiempo a su destino.

Ernesto prometió que jamás volvería a invitar su compañero Rafael para estudiar juntos en casa de su amiga Karla porque las veces anteriores, este ni siquiera saludó al entrar, no pidió permiso para acceder a los servicios higiénicos ni para abrir la refrigeradora y tomar algún líquido. Incluso, hasta prendió un cigarro y cuando alguien de la casa le ofreció de comer y tomar, él simplemente consumió pero, no agradeció. Y, para colmo, cuando se retiraron no se despidió.

Argumentando estas y otras interpretaciones, aproveché para volver a la pregunta con que iniciamos la sesión.

–¿Qué habría causado la muerte a Julissa?

–Se puso de pie Isabella y dijo con autodeterminación:

–La verdadera causa de su muerte fue que no pudo resolver la vergüenza y ello no le permitió poner en práctica una habilidad social fundamental: pedir ayuda.

## **ESTILOS DE COMUNICACIÓN INTERPERSONALES**

Al comprobar que lo anterior había quedado claro, decidí pasar al desarrollo de la segunda y última parte de la clase. Para ello sorteé una tarjeta azul donde aparecía resumida la definición del contenido a tratar: la asertividad y los estilos de comunicación. La tarjeta le tocó a una alumna llamada Alexia y le pedí leyese:

La asertividad es un modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás; tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos básicos o derechos asertivos. Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la pasividad que consiste en permitir que terceros decidan por nosotros, o pasen por alto nuestras ideas, por otro lado tenemos la agresividad que se presenta cuando no somos capaces de ser objetivos y respetar las ideas de los demás.<sup>81</sup>

---

81 WIKIPEDIA. *Asertividad*. [En línea] 24 de Octubre de 2013. [Citado el: 22 de 1 de 2016.] <https://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>

Como el concepto era esclarecedor, preferí concentrarme primero en las dos conductas contrapuestas a las que se hace referencia: pasividad y agresividad y, finalmente, en la argumentación de la asertividad. Luego, pregunté:

–¿Conocen alguna persona que para resolver los problemas pasa por encima de otros imponiendo su voluntad sin dialogar?

–Sí –respondieron.

–¿Creen que esta persona sea asertiva? –la respuesta general fue negativa.

–¿Conocen a alguien que no se inmute por nada, que le dé lo mismo si lo tratan bien o mal, o si tienen o no en cuenta sus derechos?

–Sí –respondió Alexia.

–¿Creen que una persona así sea asertiva?

–No –respondió nuevamente.

–Ahí tienen los dos polos a los que hace referencia el concepto –les dije y acto seguido, continuando el diálogo, propuse comenzar a analizar el primer estilo.

### **Estilo agresivo**

–Entonces, cuando una persona pasa por encima de otras imponiendo su voluntad sin escuchar pareceres, ¿qué conducta estaría demostrando?

–Agresiva –respondieron y ahí mismo, entre todos, diseñamos y debatimos una ilustración que resumía el perfil de las personas con estilo de comunicación agresiva.

#### **a. Perfil de las personas agresivas**

Las personas con perfil agresivo se distinguen porque:

1. Son mandonas y arrogantes.
2. Pasan por encima de los derechos ajenos.
3. Son intolerantes o poco tolerantes con sus semejantes.
4. Muchas veces, toman decisiones antipopulares y contraproducentes con tal de imponer su criterio.
5. No saben dialogar, demuestran trato alterado y su estilo de liderazgo fundamental es el autoritario.
6. En ocasiones, con tal de lograr sus objetivos, apelan a la agresión física y psicológica, a insultos, blasfemias, difamación, entre otras.
7. No concilian ni se comunican eficazmente con sus equipos de trabajo.

### **Estilo pasivo**

–Si por el contrario, una persona no se inmuta por nada, le da lo mismo si lo tratan bien o mal, o si ignoran sus derechos, ¿qué conducta estaría demostrando? –Marcos levantó la mano insistentemente.

–A ver Marcos, ¿tú qué crees?

–Pasiva –dijo y tenía razón.

Al igual que el caso anterior, resumimos y debatimos el perfil de la persona pasiva en pizarra.

#### **a. Perfil de las personas pasivas**

Las personas cuyo perfil es el pasivo son:

1. Pesimistas y precavidas en exceso.
2. Irresponsables.
3. Prefieren mantenerse en la zona de confort y no tienen capacidad para liderar equipos.
4. Carecen de autoliderazgo, pasión y visión.

5. Temen la confrontación.
6. Prefieren esperar que otros hagan sus trabajos y si ello no ocurre, no les afecta asumiendo el fracaso como algo normal.
7. Opinan poco o nunca en situaciones analítico-reflexivas.
8. Son derrotistas y, comúnmente, atribuyen sus fracasos a un «Dios sabe por qué hace las cosas», «Solo Dios sabe», «Son cosas del destino», «Para la próxima», entre otras justificaciones.
9. Se dejan imponer razonamientos aunque no los compartan.
10. Demuestran una falta alarmante de autoconocimiento y autoestima al no tomar conciencia de sus potencialidades personales.

### **¿Estilo agresivo, pasivo o ninguno de los dos?**

Luego de estas disquisiciones expliqué:

–Ninguno de los dos estilos de comunicación mencionados es recomendable porque ambos poseen lados rechazables. La agresividad, en su caso, tiene una gran vinculación con el autoritarismo (uso de la fuerza o intimidación); en cambio, la pasividad está vinculada con la zona de confort porque las personas que tienen este perfil, se conforman con lo que son y prefieren no meterse en problemas por nada ni por nadie. Ambos estilos están en los extremos de la comunicación, por tanto, se hace necesario ir a un punto medio. ¿Estamos de acuerdo? –se sintió un murmullo positivo que aproveché para pasar al estilo ideal.

### **Estilo asertivo**

–¿Qué les parece si nos juntamos por parejas, analizamos los perfiles expuestos en la pizarra y cada par aporta una idea para elaborar el estilo de comunicación asertivo? –propuse.

La respuesta fue positiva y rápidamente pusimos manos a la obra. Finalizada esta tarea y hecho el debate, resumimos las ideas más relevantes y las ubicamos en un organizador visual donde se resumía el perfil de las personas asertivas.

### **a. Perfil de las personas asertivas**

Las personas que demuestran un perfil asertivo se diferencian de las demás porque:

1. No temen expresar su opinión, pero lo hacen sin entorpecer la comunicación interpersonal.
2. Conceden gran importancia a los derechos ajenos; son optimistas, tolerantes con sus pares y toman decisiones empáticas.
3. Practican valores humanos por convicción.
4. Se preocupan por el trato respetuoso y cuidadoso con los demás y el ambiente.
5. Aceptan sus errores constructivamente y critican con sapiencia.
6. Utilizan adecuadamente tanto la comunicación verbal como la no verbal.
7. Respetan los criterios de los demás y saben hacer respetar los suyos.
8. Tienen la capacidad para decir, «sí», «no», «no sé» o hacer silencio oportunamente.
9. Saben o aprenden a expresar sus sentimientos y emocionalmente son muy inteligentes.
10. Gestionan la pasión razonablemente.
11. Demuestran autoestima y empatía elevadas.
12. Saben o aprenden a escuchar.
13. Cuando hablan de alguien ausente, es únicamente para honrarlo así sea su más enconado enemigo.
14. Alcanzan metas con mucha perseverancia.
15. Reconocen los méritos de sus semejantes con hidalguía.

\*\*\*

Antes de retirarnos, resumimos los elementos más importantes de la sesión, esclarecí algunas dudas, recogí los informes por parejas para evaluarlos y orienté un estudio independiente muy sencillo: indagar qué se conmemoraba el primero de diciembre. Y, consecuentemente, quedó orientado el tema a tratar en la próxima clase.



## CAPÍTULO XII

### Toma de decisiones

La sesión anterior orienté averiguar qué hecho se conmemoraba el primero de diciembre. Estábamos en esa fecha y no se debía dejar pasar por alto el Día Mundial de la Lucha Contra el Sida. Platicamos sobre del tema y los avances que vislumbran un mañana mejor para todos los seres humanos y, en especial, para los seropositivos al VIH-Sida. Acto seguido proyecté un video reflexivo para sensibilizar acerca de algunos factores de riesgos que conducen a la juventud y la sociedad en general a contraer este padecimiento. Además, aconsejé proceder con mucho cuidado porque con un paso en falso podrían contraer tanto esta como otras peligrosas enfermedades de transmisión sexual.

Luego proyecté la imagen de una joven sentada en el suelo con la mandíbula apoyada en las manos y un bocadillo encima de su cabeza que decía: «Estoy estudiando en la universidad y he salido embarazada, ¿qué debo hacer?» Concedí tres minutos para que pensarán qué decisión debía tomar la muchacha.

Según el criterio de algunas chicas, debía tener el hijo, criarlo y luego retomar los estudios; otras alegaban que debería hablar con los padres; otras barajaban la posibilidad de que hubiera quedado embarazada tras una violación y decidiese abortar. Llamó mi atención que ningún varón participaba y se me ocurrió preguntarle a uno.

—A ver Ibrahim, ¿qué harías si fueras el padre de ese hijo? —se quedó literalmente mudo. No sabía qué ni cómo responder.

Le «pasé el balón» a otro joven y dijo:

—Asumiría la responsabilidad —su lenguaje no verbal decía lo contrario.

Luego Ibrahim pidió la palabra y para sorpresa de muchos confesó estar viviendo una situación similar y se sentía confundido, aunque ya había tomado una decisión: iba a enfrentar las consecuencias. Le agradecí por la gentileza y la sensatez de contarnos algo tan personal sobre lo que yo, de haberlo sabido, no le hubiese preguntado. Aproveché ese momento para ponderar su actitud e introducir el tema de la sesión.

## **TOMA DE DECISIONES**

Con el apoyo de *YouTube* presenté el video «Toma el control»,<sup>82</sup> previamente orienté desarrollar el ejercicio siguiente:

1. Determine tres consecuencias negativas de la incorrecta toma de decisiones.
2. Determine tres consecuencias positivas de la correcta toma de decisiones.

El video era muy ilustrativo, por tanto los estudiantes y yo realizamos y evaluamos esta actividad sin mayores contratiempos. En «Toma el control» cuatro amigas escenifican cómo serían sus vidas si inclinaban la balanza, primero hacia el lado negativo y luego hacia el positivo.

Aproveché para explicar que la toma de decisiones básicamente ocurre cuando la persona debe elegir una opción entre varias. O sea, una actividad de procesamiento de información que permite llegar a un fin satisfactorio. Uno de los ejemplos que propuse fue cuando un joven decide entrar a la universidad, pero hay más de dos instituciones que ofrecen la misma carrera y debe inclinarse por una. Enfatiqué que esa elección no debía ser automática ni viciada, sino el resultado de un eficaz proceso de verificación. Recuerdo que compartí con ellos un artículo de mi

---

82 ACERETO, Mónica y coautores. Toma el Control. *YouTube*. [En línea] 28 de marzo de 2011. [Citado el: 17 de diciembre de 2015.] <https://www.youtube.com/watch?v=94fnwnkHy8M>

autoría titulado «La realidad dista de lo ideal»,<sup>83</sup> donde simplifico los criterios que tanto jóvenes como padres de familia deberían considerar antes de inclinarse por la universidad donde se convertirían en eficientes profesionales.

Luego de esta explicación ejemplifiqué:

–Hay personas que toman malas decisiones sabiendo que no está bien lo que hacen. Por ejemplo, cuando un estudiante, por causas injustificadas llega tarde a clases, ello es el resultado de una mala gestión personal. Sabe que su actitud está mal, pero aun así llega tarde.

–Profe, pero el transporte a veces falla –dijo Alexia y muchos le apoyaron.

–Ciertamente, en ese caso sería una situación repentina que se le puede presentar a cualquier persona, sin embargo no podemos permitir que esto nos suceda más de una vez y se convierta entonces en justificación permanente. Debemos saber tomar precauciones y tener un «plan b» ante situaciones emergentes.

Normalmente, cuando tomamos una mala decisión y luego percibimos sus nefastos resultados, apelamos a la excusa o evasiva como una forma de apaciguamiento; sin embargo, al justificarnos, estamos debilitando nuestro carácter. No podremos hacer las cosas bien si no aprendemos a despojarnos de la justificación enfermiza y vacía que nos limita. En vez de escudarnos en ello y evadir responsabilidades, deberíamos asumir nuestros errores con voluntad, responsabilidad, respeto y autoconciencia.

### **Los Andes a caballo**

–Un gran hombre, Simón Bolívar, cruzó los Andes a caballo con escasa comida, mala comunicación e inadecuada vestimenta para las bajas temperaturas de ese

---

83 REYNOSA NAVARRO, Enaidy. La realidad dista de lo ideal. *Debate Sociocultural*. [En línea] 13 de abril de 2015. [Citado el: 4 de junio de 2016.] <http://interactivoucv.blogspot.pe/2015/04/la-realidad-dista-de-lo-ideal.html>

clima inhóspito. Soportó múltiples vicisitudes, pero había tomado una gran decisión: liberar al continente del yugo español. En esa época no había aviones, celulares, Facebook, GPS, computadoras ni nada parecido. La comunicación era difícil. Pero había mucha voluntad y deseos de hacer magnas contiendas, y tanto él como otros grandes hombres (Artigas, San Martín, Sucre, Martí, Sandino, Che Guevara, por solo mencionar algunos) tomaron extraordinarias decisiones que posteriormente les reservaron un predilecto lugar en la historia. Hoy son modelos a considerar. Se han inmortalizado y, ¿a quién no le gustaría inmortalizarse? – pregunté y algunos me miraron incrédulos.

### **Las grandes decisiones**

–Para tomar grandes decisiones primero debemos aprender a cultivar mejor la persona que somos, desarrollar nuestra base asimilando como imprescindibles algunas capacidades personales que condicionan directamente nuestras determinaciones.

–¿Cómo es eso, profe, podría explicarnos detalladamente? –preguntó un joven.

–Bien, comencemos por asumir que casi siempre las personas que toman las mejores decisiones son aquellas que han sabido vincularse mejor a lo largo de sus vidas, ya sea con sus padres, maestros, amigos, instituciones educativas, etc. Haber desarrollado una buena vinculación nos dota de experiencias útiles y variadas para tomar decisiones eficaces. Por otro lado, tenemos el don de ser únicos, singulares; sabemos hacer cosas admirables, pero muchas veces el desconocimiento de nuestras fortalezas o no estar conscientes que contamos con ellas nos aniquila. Tomar conciencia de ello es tan importante para la toma de decisiones como el juego para el desarrollo y crecimiento óptimo de los niños. Al sentir respeto por esos atributos personales que nos hacen diferente, estamos tomando inconscientemente una decisión que podría hasta salvarnos la vida en un momento dado.

–¿Podría ponernos un ejemplo? –agregó Raudel.

–Sí, por supuesto.

### **a. Brunello Montezanti**

–¿Han visto a Brunello Montezanti,<sup>84</sup> imitador de David Bisbal en el programa televisivo peruano «Yo Soy»?

–Sí –contestaron a coro.

–¿Algo les ha llamado la atención de ese artista? –surgieron varias respuestas: Imita bien, es guapo, es extranjero, es valiente, emprendedor...

–¿Nada más?

–Es guapísimo –agregó Alexia enérgicamente.

–¿En serio no observan algo extraño en su rostro? –volví a preguntar y por fin alguien dijo:

–Debajo de sus ojos luce hinchado, parece como si estuviese golpeado –le agradecí y pasé a explicar:

–Ese artista no solo es cantante, sino también actor y modelo, o al menos a eso se dedicaba en Chile; sin embargo, un buen día –allá en Chile– una persona se le acercó y le dijo que si se sometía a una cirugía estética luciría mucho más atractivo en las fotos, se vería mejor y podría acceder a contratos económicos más lucrativos. El joven accedió y, sin su consentimiento, le aplicaron biopolímeros (conocido como aceite de avión) y tal ha sido el daño causado que en la última gala

---

84 PERÚ21.PE. Yo soy: Aceite de avión desfiguró rostro del imitador de David Bisbal [Video]. *Perú21*. [En línea] 30 de noviembre de 2015. [Citado el: 7 de febrero de 2016.] <http://peru21.pe/espectaculos/yo-soy-aceite-avion-desfiguro-rostro-imitador-david-bisbal-video-2233304>

donde se presentó ni siquiera el maquillaje le ayudó a disimular la hinchazón en su rostro.

–Ahora bien, ¿quién fue el culpable de esa situación, el artista o el estafador? –las respuestas fueron divergentes. El aula estaba dividida.

Reformulé la pregunta:

–¿Quién tomó la decisión incorrecta? –la mayoría coincidió que el artista y continué explicando:

–Podrían ser muchas las causas que lo condujeron a cometer ese *craso* error, pero nadie podría negar que las consecuencias fueron el resultado de una mala decisión tomada por él mismo, quien seguramente no había tomado conciencia o, mejor dicho, no había asimilado aquellos atributos personales que lo hacen único y por tanto se dejó manipular. Constantemente, muchas personas se someten al quirófano con tal de alcanzar un ideal de belleza.

–¿Y eso es malo profesor? –preguntó Isabella.

–No necesariamente, lo malo es cuando lo hacen con el afán de imitar –le respondí.

Sería una pésima decisión si alguien se somete al quirófano para calcar a otra persona. Demostraría que no se acepta, que no se ama como es y haría notar una autoestima dúctil. Si en cambio, la persona se da retoques para sentirse mejor consigo misma o corregir alguna imperfección natural u ocasionada por un accidente, edad, etc.; esa, sin dudas, sería una excelente decisión porque estaría reafirmando el amor propio.

## **Factor motivacional**

–Otro factor sería el motivacional. Se supone que ustedes están aquí porque persiguen alcanzar un sueño, pero este, si no es rigurosamente priorizado, podría desencadenar mucho desengaño; por eso antes de tomar cualquier decisión debemos basarnos en nuestras preferencias, aspiraciones e intereses a corto, mediano y largo plazos. Si alguna decisión que vayamos a tomar va en contra de nuestras metas, entonces merece ser repensada o rechazada –y continué:

–¿Qué pasaría si una chica gana la beca de sus sueños en una importante universidad del mundo y cuando se somete al chequeo médico, indispensable para viajar, resulta con algunas semanas de embarazo?

–Tendría que tomar una decisión –murmuró Joselyn.

### **a. Renunciar a un sueño**

–Si decide dar a luz, entonces tendría que renunciar a sus sueños. No obstante, tener el hijo es una decisión sensata, entonces ¿dónde está la mala decisión? – Joselyn nuevamente participó:

–En haber tenido sexo desprotegido sin pensar las consecuencias que ello podría traer para su meta primordial que obviamente no era convertirse en mamá, sino hacerse una profesional competente e integral.

–De acuerdo, convertirse en profesional, que en algún momento fue su meta principal, tendrá que esperar porque han aparecido nuevas prioridades a raíz de una mala decisión tomada –agregué para cerrar.

### **b. El anhelo**

–Anhelar ser un profesional exitoso es esencial antes de conseguirlo porque habitualmente las personas asumen determinaciones retos en función de una visión de

futuro. Ello sucede cuando se aspira emprender algún proyecto personal importante, alcanzar un buen puesto laboral, gozar de reconocimiento social, acceder a una seguridad económica sostenible, adquirir la ansiada libertad financiera... Todo ello, significa un camino largo y espeso donde una decisión desacertada podría echar por tierra todo un historial de sacrificios.

Una mala decisión podría ser cuando, por ejemplo, un alumno abandona los estudios por causas injustificadas o justificadas, cuando no estudia de manera consciente y sostenida, o también cuando no se sabe discernir entre lo importante y lo más importante –expliqué.

–¿Cómo es eso de lo importante y lo más importante, profe? –indagó Ibrahim.

### **¿Lo importante o lo más importante?**

–En la vida hay decisiones muy importantes y otras que pueden esperar a pesar de ser, también, importantes. Por eso, toda persona que se respete a sí misma y asuma metas significativas, debe aprender a priorizar las cosas más importantes. Si su meta es convertirse en un profesional exitoso, ¿qué hace en el cine el día antes del examen? ¿Por qué se arriesga teniendo relaciones sexuales desprotegidas? ¿Qué hace consumiendo comida chatarra o drogas? ¿Estará tomando sabias decisiones? –todos coincidieron que no y continué:

–En todos los casos se estarían tomando decisiones inadecuadas. No obstante, ir al cine, por ejemplo, es muy bueno siempre y cuando esta actividad no interrumpa otra más importante como estudiar regularmente. Para las relaciones sexuales tendrán todo el tiempo del mundo; son muy jóvenes todavía y tienen una vida por delante. Asimismo, la correcta alimentación es imprescindible para conservar tanto la salud física, como emocional.



### **c. Decisiones empáticas**

Decidir acertadamente depende también de nuestro entorno. Debemos aprender a tomar decisiones empáticas, por tanto, si una decisión me beneficia a mí y perjudica a otros, habría que repensarla. Si beneficia a otros y me perjudica a mí, también. Si no beneficia a nadie, con más razón todavía. Si en cambio, beneficia a todos, en especial a la persona que la está tomando, entonces sería una decisión asertiva.

### **Factores que influyen en la toma de decisiones**

Tomar decisiones adecuadas no es sencillo porque intervienen otros elementos que determinan la calidad de nuestras decisiones. Veamos algunos factores:

#### **a. La ansiedad**

Como ya conocemos de sesiones anteriores, la ansiedad es una emoción básica que surge muchas veces cuando la persona se siente en peligro, por tanto es una respuesta normal que prepara el organismo para la acción si lo vemos desde su función adaptativa; pero hay que tener mucho cuidado; cuando esta emoción supera cierta intensidad podría ser nociva para la toma de decisiones porque provocaría una alteración significativa en la persona.

#### **b. La duda**

Otro elemento importantísimo es la duda. Dudamos antes de tomar una decisión complicada, eso es normal y además muy bueno; señal que estamos funcionando porque «las buenas decisiones no se logran fácilmente, son el resultado de un arduo y ordenado proceso mental».<sup>85</sup> Pero ¿qué hacer ante la duda?

---

85 GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ, Gloria del Carmen. Teoría de la toma de decisiones. Definición, etapas y tipos. *Gestiopolis*. [En línea] 3 de marzo de 2014. [Citado el: 6 de 6 de 2016.] <http://www.gestiopolis.com/teoria-de-la-toma-de-decisiones-definicion-etapas-y-tipos/>

Elaboramos una tabla de doble entrada (a la izquierda ponemos ventajas y a la derecha desventajas); en la parte superior escribimos la determinación a tomar y luego comenzamos a numerar ventajas y desventajas. Una vez agotado este ejercicio hacemos la sumatoria: si las ventajas son mayoría, es una buena señal; pero si es lo contrario se recomienda repensar la decisión o no tomarla.

No obstante, hay decisiones que no merecen este ejercicio, siempre que la persona tenga los pies sobre la tierra. Por ejemplo, si eres estudiante, y un martes te invitan a salir de parranda ¿tendrás que hacer una tabla? Obviamente no. Se supone que el tiempo de ocio de un estudiante está reservado para los fines de semana, de domingo a jueves corresponde estudiar.

### **c. La excesiva dependencia**

Hay otros elementos que se asocian a la indecisión, como por ejemplo el no estar bien informado de la situación sobre la que se ha de decidir, tener confusión o poseer múltiples intereses ante un mismo hecho. Y uno muy interesante, la excesiva dependencia.

Imaginemos que nos reunimos en un grupo de cinco amigos y vamos a un restaurante. La primera persona pide pollo a la brasa, la segunda también y la tercera lo mismo; si los tres querían ese plato no hay problemas, si no es así, obviamente segunda y tercera personas se dejaron arrastrar por el gusto de la primera y ahí se nota dependencia.

—¿Les ha sucedido? —pregunté.

Algunos sonrieron, otros dijeron «sí» abiertamente.

Exhortación sana: si eso te ha pasado o te pasa frecuentemente, cuando visites un restaurante acompañado por alguien, procura pedir tu menú primero y así irás educándote. No te asombres si quienes te acompañan piden lo mismo que tú, eso

ocurre frecuentemente, pero esto no tiene que ver únicamente con dependencia sino que, a menudo, los seres humanos imitamos a nuestro par sin darnos cuenta. Bandura planteaba: «en la persona influye la conducta de los otros y la conducta propia. A su vez, ambas son moldeadas por el entorno, el cual también es simultáneamente modificado por la síntesis entre la conducta propia y la de los otros».<sup>86</sup>

### **Pasos para la toma de decisiones**

Por último, propuse abordar a los pasos para la toma de decisiones. Antes aclaré que existen decisiones instantáneas que no merecen ser sometidas a esta metodología, como por ejemplo, dar las gracias, cambiarte de zapatos, llamar a un amigo, tomar un microbús en vez de otro, socorrer a cualquier necesitado de ayuda, entre otras más.

Los pasos para la toma de decisiones eran sencillísimos, pero muy necesarios. Los numeré y acompañé con una pregunta a responder:

1. Definir el problema: ¿Qué hay que decidir?
2. Plantear alternativas: ¿Cuáles son las opciones posibles?
3. Evaluar alternativas: ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada una?
4. Elegir alternativas: ¿Cuál es la mejor opción?
5. Aplicar la decisión: ¿Es correcta la tomada?
6. Evaluar el resultado: ¿La decisión tomada produce los resultados esperados?

En cada paso se deben responder las preguntas correspondientes; las mismas sirven de hilo conductor hacia la adecuada toma de decisiones.

Dejé ese esbozo en la pizarra y pregunté si había alguna duda, entonces surgieron ciertas preguntas que fueron respondidas oportunamente, las mismas que sirvieron

---

86 KORSTANJE, Maximiliano. Tratado turístico (¿Por qué imitamos?). *eumed.net*. [En línea] 2007. [Citado el: 4 de marzo de 2016.] pág. 31. ISBN-13: 9788469089750. <http://www.eumed.net/libros-gratis/2007c/321/Por%20que%20imitamos.htm>

para complementar lo explicado. Luego orienté la solución individual de casos basándose en los pasos para la toma de decisiones ya puntualizados:

1. A Elizabeth le llegaron dos noticias importantes en una misma fecha:
  - a. Ganó una beca de estudios en la Universidad Complutense de Madrid.
  - b. Quedó embarazada de su novio Javier.
2. El padre de Ernesto quería que su hijo fuera un abogado, sin embargo a Ernesto le gustaba la carrera de Psicología. Él le dijo que estudiara Derecho o no lo apoyaría económicamente.
3. Los padres de Marita se separaron y su papá, alegando que con su madre no tendría futuro, le pidió por favor que fuese a vivir con él.
4. Rafael quería estudiar en la Universidad César Vallejo, pero Derecho, Ingeniería Industrial, Administración y Psicología le gustaban y debía escoger una.
5. La vecina de Lorena la invitó para ir a la discoteca días antes de los exámenes y ella se preguntaba: ¿voy o no?

Realizados los ejercicios, escuché algunas opiniones y luego orienté organizarse en equipos de cinco para, con la información obtenida en el ejercicio individual, intercambiar ideas y proponer una solución final a cada caso; los mismos que serían sustentados en plenaria.

\*\*\*

Al finalizar esta segunda parte y comprobar cuán exitosa había sido, aclaré dudas, recapitulé contenidos abordados y orienté el tema de la próxima sesión así como

la información teórica que debían consultar y traer impresa: «Manejo de conflictos»,<sup>87</sup> un material didáctico publicado por la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez. Aproveché también para hablar en privado con Ibrahim acerca de su situación personal. Era más complicada de lo que pensaba, pero me obligó a prometerle total discreción.

---

87 RECINTO UNIVERSITARIO DE MAYAGÜEZ. *Manejo de conflictos*. [En línea] 2004. [Citado el: 22 de junio de 2016.] <http://www.uprm.edu/vivienda/media/docs/ManejoDeConflictos.pdf>.

## CAPÍTULO XIII

### Resolución de conflictos

En el encuentro anterior orienté estudiar y traer impresa la lectura «Manejo de conflictos». Verifiqué se hubiese cumplido tal requerimiento y, antes de proyectar una imagen alusiva a la sesión del día, indiqué concentrarnos en las preguntas siguientes:

- a. ¿Esta imagen les recuerda alguna situación vivida?
- b. ¿Por qué las personas adoptan estas actitudes?
- c. ¿Qué se ha generado entre madre e hijo?
- d. ¿Habrá elementos de carácter positivo en este tipo de situaciones? ¿Por qué?

Proyecté la imagen: Una madre resonando fuertemente su hijo adolescente delante de sus amigos de la universidad porque este había desaprobado varios cursos del semestre. Repetí la primera pregunta y la respuesta fue «sí». Algunos pusieron ejemplos personales, otros se refirieron a amigos y conocidos.

En la segunda interrogante la participación hizo concluir que muchas veces los padres, en el afán de proteger a sus hijos o por no saber autorregularse ante situaciones complejas, proceden con torpeza y terminan abochornándolos incluso, delante de sus compañeros. Ante la tercera pregunta el aula coincidió que se había generado un conflicto, mientras que la respuesta a la última fue positiva, pero nadie pudo explicar por qué.

Aproveché ese vacío para hacerles saber que durante el desarrollo de la sesión iban a evacuar esas y otras dudas relacionadas con la naturaleza de los conflictos así como posibles estrategias de solución. Orienté copiar el tema.

## CONFLICTOS INTERPERSONALES

Antes de entregar los casos a resolver, expuse una de las definiciones existentes sobre los conflictos interpersonales: «el conflicto es una situación en que dos o más individuos con intereses contrapuestos entran en confrontación, oposición o emprenden acciones mutuamente antagonistas, con el objetivo de neutralizar, dañar o eliminar a la parte rival». <sup>88</sup>

Para incentivar la polémica añadí otro concepto recogido en *El arte de la guerra*, de Tzu Sun: «el conflicto es luz y sombra, peligro y oportunidad, estabilidad y cambio, fortaleza y debilidad, el impulso para avanzar y el obstáculo que se opone. Todos los conflictos contienen la semilla de la creación y la destrucción». <sup>89</sup>

Luego pedí analizasen estas ideas en parejas y llegasen a una conclusión. El sondeo de opiniones arrojó respuestas bastante coherentes. Varios dúos pudieron concluir que no importaba cuán complicado o engorroso sean los conflictos interpersonales, lo importante es ver qué provecho se puede sacar de ellos y cómo manejarlos eficazmente.

Estas conclusiones estaban a tono con la definición siguiente: «El conflicto es un rasgo inevitable de las relaciones sociales y todo conflicto puede adoptar un curso constructivo o destructivo, por tanto la cuestión no es tanto eliminar el conflicto sino saber gestionarlo de forma que salgamos enriquecidos». <sup>90</sup>

### Conflictos intrapersonales

También existen conflictos intrapersonales que ocurren cuando la persona entra en confrontación con sus propios sentimientos e ideas.

---

88 WIKIPEDIA. *Conflicto*. [En línea] 24 de julio de 2016. [Citado el: 1 de agosto de 2016.] <https://es.wikipedia.org/wiki/Conflicto>

89 SUN, Tzu. *El arte de la guerra* (480-211 a.c.) Citado en ALZATE, RAMÓN. *Teoría del conflicto*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 2013. Pág. 2 [En línea] [Citado el: 3 de 8 de 2016.] <https://mediacionesjusticia.files.wordpress.com/2013/04/alzate-el-conflicto-universidad-complutense.pdf>

90 VEIGA, José A. Los conflictos: ¿problema, oportunidad o conciencia de víctima? *Mediación: filosofía de vida*. [En línea] 2014 de julio de 2014. [Citado el: 3 de julio de 2016.] <https://mediadoresvalladolidblog.com/2014/07/01/los-conflictos-problema-oportunidad-o-conciencia-de-victima/>

–Profesor, ¿cómo conflictos intrapersonales, acaso el conflicto no era cuestión de dos o más personas? –preguntó y su duda tenía asidero porque la mayoría de las descripciones de conflicto publicadas están limitadas al enfoque interpersonal; a raíz de ello pregunté:

–¿Qué pasa cuando tenemos que tomar una decisión personal para mejorar un área de nuestras vidas, pero se nos hace difícil? –al parecer nadie entendió. Sus rostros de extrañamiento así me lo hacían saber.

–Imaginemos el o la joven que fuma a escondidas de sus padres. Sabe que ello está mal y debe mejorar esa actitud. ¿Resulta fácil cambiar? ¿Tiene la voluntad necesaria para hacerlo? –pregunté.

–No –respondieron.

–¿Acaso esta situación no genera malestar personal y pensamientos frustrantes?

–Sí –volvieron a contestar y aproveché para citar: «En diversas ocasiones, nos debatimos entre lo que queremos hacer y aquello que debemos, conviven en nosotros alternativas que se presentan como dilemáticas»<sup>91</sup> y se nos hace complicado tomar la decisión correcta.

### **a. Querer, deber y poder hacer**

Existe una gran diferencia entre querer hacer, deber hacer y poder hacer. Querer está vinculado con nuestro componente emocional, deber, con la razón –lo racional– y el poder, como vimos en la primera unidad, «tiene base fundamental en la toma de decisiones». Cuando querer hacer, deber hacer y poder hacer no se armonizan eficazmente, estamos en presencia de un conflicto intrapersonal.

---

91 FUNDACIÓN COMPROMISO. *Manejo de conflicto*. Pág. 3. [En línea] 2006. [Citado el: 14 de julio de 2016.] <http://www.gestionsocial.org/archivos/00000386/BaronResolConflicto.pdf>



–Veamos otro caso, ¿qué ocurre cuando sus profesores, al inicio de la sesión, crean situaciones contradictorias, piden su participación, pero al ver que ustedes no «dan en el blanco», les dicen: «En la clase de hoy vamos a aprender cómo resolver estas contradicciones?» ¿Acaso no se nos prenden los bombillitos de la curiosidad?

–Sí –respondieron.

–Esto no ocurre al azar, sino que se ha generado un «desequilibrio en sus estructuras mentales»<sup>92</sup> donde las situaciones contradictorias propuestas no están al alcance de sus conocimientos previos y tendrán que acompañar al docente durante la clase para, en el momento propicio, desentrañar la respuesta. Ese hecho probablemente los mantendrá motivados durante minutos y horas porque se ha generado un conflicto cognitivo.

–Un ejemplo más. ¿Qué sucede cuando una persona nos gusta, no sabemos si somos correspondidos, pero necesitamos expresar nuestros sentimientos? ¿Acaso es fácil?

–No –respondió la mayoría, mientras unos pocos dijeron que sí.

–Para algunos –los menos– puede lo sea, para otros no porque antes de expresarse tienen que resolver la vergüenza, buscar lugar y momento adecuados y muchas veces cuando estamos a punto de expresarnos carecemos de valor para hacerlo; eso sucede porque el conflicto interno que se genera a partir de la duda y el temor a una respuesta indeseada, a veces, es mucho más fuerte que nuestras aspiraciones. Incluso sabiendo que la persona añorada no es indiferente a nuestros sentimientos, con frecuencia nos «rompemos la cabeza» de tanto pensar antes de ir tras nuestros objetivos.

---

92 SANCHEZ, Carlos. Conflicto cognitivo. *SlideShare*. [En línea] 10 de julio de 2013. [Citado el: 31 de 7 de 2016.] <http://es.slideshare.net/1carlosigna/conflicto-24118218>

## **b. Diferencias entre problema y conflicto**

Una estudiante (Alexia) cortó el hilo para exponer una duda.

–¿Qué diferencia hay entre problema y conflicto?

Aunque me perfilaba para explicar las tres P del conflicto (una de ellas el problema), abrí un espacio para evacuar esa duda. Me apoyé en un artículo titulado «Problemas y conflictos...».<sup>93</sup> En él se establece la diferencia entre problemas y conflictos, asumiendo problemas como algo de origen externo a la persona y, conflictos, de origen interno. Veamos ejemplos que este autor propone:

- a. Cómo conseguir un trabajo después de haber perdido otro: problema.
- b. Aceptar un trabajo en una campaña de tabaco cuando somos antitabaco, pero necesitamos trabajar: conflicto.

Según el mismo autor, «cualquier problema que no se resuelve en el tiempo, termina derivando en un conflicto y todo conflicto que no se resuelve termina por sumir a la persona en un estado de ansiedad o malestar permanente que no le deja avanzar»<sup>94</sup> porque altera su funcionamiento emocional. Siendo así, cabe destacar que un problema mal gestionado podría derivar un conflicto cuya solución es mucho más difícil y complicada. Veamos este caso:

El país A tiene un gran problema, necesita agua potable pues no cuenta con ese recurso natural en abundancia, sin embargo produce mucho petróleo. El país B tiene abundante agua, pero necesita petróleo para garantizar el consumo de energía eléctrica y el transporte público.

–¿Cómo se podría resolver este problema? –pregunté.

---

93 POLO, José María. Problemas y conflictos... *Crecimiento Personal*. [En línea] 4 de marzo de 2013. [Citado el: 7 de julio de 2016.] <https://polo-coaching.wordpress.com/2013/03/04/problemas-y-conflictos/>

94 *Ibidem*.

–Fácil, intercambiando recursos –afirmó Marcos.

Esa idea estaba clarísima, entonces pregunté:

–¿Qué pasaría si el país A en vez de procurar resolver su problema a través del intercambio solidario, trata de colonizar al B para adueñarse de sus recursos naturales? ¿Qué se estaría generando un problema o un conflicto?

–Un conflicto –fue la respuesta general y obviamente era correcto.

### **LAS TRES «P» DEL CONFLICTO**

Era el momento de explicar las tres P del conflicto (personas, proceso y problema); como ya estaba esclarecida la tercera (problema), proseguí con las dos restantes.

#### **Persona**

Agrupar componentes y competencias socioemocionales del ser. Entran aquí actitudes y características personales; de manera que el paso primordial para resolver un conflicto interpersonal radica en mejorar esas áreas personales débiles.

En sesiones anteriores abordamos «El marco de la competencia emocional»<sup>95</sup> propuesto por Daniel Goleman. Dicho diagrama está compuesto por las dimensiones: Competencia personal y Competencia social. Si nos concentramos en la Competencia personal que incluye: conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación; entonces, ante un conflicto interpersonal aprendamos a preguntarnos y respondernos: ¿Sé quién soy? ¿Qué parte de este conflicto es responsabilidad mía? ¿Cómo remediaré mi error? y ¿Cómo desactivaré creativamente esa parte del campo de minas que he sembrado?

---

95 GOLEMAN, Daniel. *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. S.A, 1998, págs. 22-23. [En línea] [Citado el: 19 de junio de 2015.] [http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material\\_de\\_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/PracticaInteligEmocional.pdf](http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/PracticaInteligEmocional.pdf)

## Proceso

Para entender mejor esta fase debemos comprender que los conflictos no surgen de la nada y, por tanto, tiene que haber un contexto no solo espacial sino afectivo, económico, emocional y conductual divergente entre las partes, cuya discrepancia cuando no es bien tramitada desencadena el desentendimiento y, probablemente, ahí mismo surge el problema.

Para resolver los conflictos interpersonales creativamente, ante todo debemos aprender a respondernos las preguntas siguientes: ¿En qué fallé? ¿En qué falló? y ¿En qué fallamos? La segunda pregunta (¿En qué falló?) no se responde hasta que hayamos respondido reflexivamente la primera (¿En qué fallé?) porque la solución a los conflictos interpersonales debe venir desde adentro, debe partir de una profunda reflexión personal.

En «Catalejo», una de las canciones del popular dúo cubano Buena Fe que aparece en la producción discográfica homónima del 2008, puede leerse:

Tengo un catalejo  
con él la Luna se ve  
Marte se ve  
hasta Plutón se ve  
pero el meñique del pie no se me ve...

La última pregunta (¿En qué fallamos?) tiene que ver con el diálogo entre las partes, pero ahí surge otro problema, a veces el ego y la falta de inteligencia emocional no nos dejan dialogar. Y continúa la letra:

Tengo un catalejo  
cuando lo pongo al revés  
no sé entender  
y lo pongo otra vez en su lugar  
porque así es como único sé mirar.

Los conflictos interpersonales deben ser gestionados asertivamente, para eso necesitamos poner a un lado el egoísmo, la irritación, el enojo, la falta de empatía y de habilidades sociales. Dejar de ver la situación conflictiva como una trinchera de combate y, en su lugar, canalizar esas energías negativas y convertirlas en espacios de autorreflexión, diálogo y reencuentro que viabilice la resolución constructiva de los mismos.

## **ESTRATEGIAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: LOS MARCS**

Para explicar estas estrategias invité a la doctora Liz Maribel Luján Reyes<sup>96</sup> quien, luego de presentarse y agradecer la invitación, las explicó no solo con gran pasión, sino con mucha erudición:

Los conflictos producen confrontaciones entre las partes involucradas en él, así como pérdidas de tiempo y dinero, y al no encontrar una salida asertiva, se van a producir mayores enfrentamientos; siendo necesario para el bienestar social tratar de buscar soluciones inmediatas. Frente a esta problemática aparecen los Medios Alternativos de Resolución de Conflictos (Marcs).

Los Marcs son en sí, estrategias que pretenden dar solución a intereses contrapuestos de manera no violenta, se ventilan como procesos extrajudiciales; es decir, se realizan fuera del ámbito judicial. Son además, mecanismos que tienen como función agilizar la solución del conflicto y evitar la sobrecarga de procesos judiciales (tiempos y costos). Dentro de los Marcs tenemos la negociación, la mediación, la conciliación y el arbitraje.

---

<sup>96</sup> Licenciada en Psicología, Abogada, Magíster en Educación y Doctora en Psicología

## **Negociación**

En la negociación son las partes en forma voluntaria y sin intervención alguna, quienes van a llegar a un acuerdo, o sea, ellos deciden la solución del conflicto. Así, por ejemplo, Néstor discute con su hermano César por el *Play Station*, ambos desean jugar señalando que no lo han utilizado hace varios días. Néstor añade que tiene derecho a utilizarlo por ser el hermano mayor, mientras César indica que él está invicto en sus promedios de todos los cursos de la UCV y ha salido de vacaciones. Luego de diez minutos discutiendo, ambos se dan cuenta que han ocupado mucho tiempo sin llegar a un acuerdo, se quedan en silencio, piensan y negocian optar por un juego donde puedan competir ambos y disfrutar al mismo tiempo.

## **Mediación**

En la mediación las partes voluntariamente (sin coacción) tienen el poder de decisión, el tercero llamado «mediador» solo facilita la comunicación (negociación asistida), pero no decide la resolución del conflicto así, por ejemplo, dos estudiantes –Erick y Celia– del curso de Desarrollo Personal proponen un personaje para desarrollar su historia de vida, ambos manifiestan que sus personajes son los más indicados para ser investigados teniendo en cuenta los sucesos importantes y trascendentales ocurridos en sus vidas. Luego de discutir por varios minutos, se acercan al docente en mención y solicitan orientación sobre los requisitos mínimos que deben cumplir las personas a investigar para así poder, de una manera más acertada, definir cuál de los dos personajes sería el más indicado para el estudio.

## **Conciliación**

Por otro lado tenemos la conciliación. La legislación peruana señala que son materia de conciliación: pensión alimenticia, tenencia de menor, régimen de visitas, desalojo, obligación de dar suma de dinero, indemnizaciones, resolución y/o nulidad del contrato entre otros, cuyo fin es contrarrestar la carga procesal.

### **a. Fórmula gana-gana**

En Perú existen los Centros de Conciliación donde se encuentran los terceros denominados «conciliadores», ellos proponen fórmulas conciliatorias o propuestas para solucionar el conflicto (bajo la fórmula gana-gana): las partes tienen la facultad de decidir su solución. Si estas llegan a una solución, se plasma en un documento llamado «Acta de Conciliación» donde se suscriben los acuerdos tomados; las partes lo firman y tendrá efecto de sentencia; sin embargo, cuando las partes no llegan a un acuerdo, inician un proceso judicial –una estudiante interrumpió la explicación para pedir un ejemplo y la docente accedió con este caso:

María comenta que hace algunos años su padre Fernando le alquiló un departamento por seis meses a un señor llamado Juan. El tiempo de contrato se había cumplido, su padre por su lado, no quería volver a contratar al señor Juan dado que demoraba mucho en cancelar la cuota mensual. Juan manifestaba que no saldría del alquiler aduciendo que tanto su trabajo como la escuela de sus hijos le quedaban cerca.

Fernando, molesto, decide iniciar una demanda para desalojo, sin embargo su abogado le advierte que antes de iniciar un proceso como ese, es aconsejable acudir a un centro de conciliación. Así conversan ambas partes y deciden someterse a una conciliación. Iniciada la audiencia ambas partes son escuchadas por el conciliador, este propone una fórmula conciliatoria, tanto Fernando como Juan están de acuerdo con la propuesta e inmediatamente firman el acta donde queda suscrito que Fernando le renovaría el contrato por medio año más a Juan, incrementándosele un 5% del pago anterior, debiendo cumplir además en la fecha correspondiente, ambas partes de acuerdo firman en conformidad.

La estudiante le hizo saber que había comprendido el caso y la docente prosiguió con la última estrategia.

## **El arbitraje**

Cuando a las partes les resulta imposible llegar a un acuerdo, ceden la solución del conflicto a un tercero llamado «árbitro», el mismo impone la solución de manera definitiva. Dicha solución es plasmada en el «Laudo Arbitral» donde se especifica la decisión impuesta por el árbitro.

Procede el arbitraje en: desalojos y pago de alquileres, incumplimiento de contratos, daños y perjuicios, asuntos de propiedad, indemnizaciones, división y partición de bienes, resolución y rescisión de contratos, rectificación de áreas, controversias entre socios, pago de deudas, entre otros. En esta alternativa de resolución de conflictos las partes se someten a lo que el árbitro resuelva.

Es muy importante, además, tener en cuenta que tanto la mediación como la conciliación y el arbitraje necesitan la intervención de un tercero, estas estrategias son interpuestas cuando las partes no han podido solucionar el conflicto entre ellos.

Agradecí a la profesora por su apoyo y continué desarrollando el tema.

### **OTRAS ESTRATEGIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS**

1. A mi manera (competir, obligar, atacar), yo gano, tú pierdes.
2. A nuestra manera (colaborar, confrontar y cooperar), yo gano, tú ganas.
3. A tu manera (adaptarse, conciliar, conceder), yo pierdo, tú ganas.
4. No hay manera (evitarlo, retirarse, escapar), yo pierdo, tú pierdes.<sup>97</sup>

Todas las explicaciones generaron un intercambio de ideas muy productivo que sirvió como preámbulo para el desarrollo de la siguiente actividad. Antes concedí veinte minutos de receso y mientras tanto, con la ayuda de dos alumnos voluntarios fui organizando los pupitres en subgrupos para ahorrar tiempo de modo que

---

97 POLO, José María. Problemas y conflictos... *Crecimiento Personal*. [En línea] 4 de marzo de 2013. [Citado el: 7 de julio de 2016.] <https://polo-coaching.wordpress.com/2013/03/04/problemas-y-conflictos/>



cuando regresaran todo estuviese listo para el trabajo. A cada equipo entregué una imagen:

1. Dos hermanos discuten porque uno tomó una prenda de vestir sin el consentimiento del otro.
2. Una pareja de enamorados se encuentran sentados en mismo sofá, pero de espaldas y con rostros irritados.
3. Una escena de acoso laboral donde la jefa trata agresivamente a uno de sus empleados.
4. La esposa recibe insultos y maltrato físico de su esposo en presencia de los hijos.
5. Dos hombres envueltos en una controversia porque uno no le había pagado el alquiler al otro.

Para resolverlos debían basarse tanto en las estrategias para el «Manejo de conflictos», (lectura que se orientó traer impresa desde la clase anterior) como en las demás, abordadas durante la sesión. El procedimiento era el siguiente:

1. ¿Cuál es el problema?
2. Analicen las causas del conflicto.
3. ¿Cuáles son las posibles alternativas?
4. Tomen decisiones.
5. Establezcan un plan de acción.

La solución y exposición de estos casos generaron un debate profundo y enriquecedor donde la mayoría de los argumentos planteados por los alumnos fueron contundentes. En ese momento comprobé se había estudiado bien el material provisto en la clase anterior. Sin embargo, restaban algunas estrategias para la resolución de conflictos por puntualizar y me enfiqué en ello. Con tal fin me apoyé en el artículo «Las doce destrezas de resolución de conflictos y el juego de resolución

de conflictos: una alternativa al debate tradicional». <sup>98</sup> Para ello escogí las tres destrezas que más se ajustaban al tema en cuestión.

## **Destreza dos**

Esta destreza aborda la importancia de las respuestas creativas. Para poner en práctica dicha habilidad es imprescindible saber «escoger lo que se puede hacer en vez de quedarse con cuán terrible es todo»; <sup>99</sup> para ilustrar propuse la historia de la Compañía IBM recreada en esa misma lectura:

Un ejecutivo allí cometió un error que le costó a la compañía nueve millones. La semana siguiente el ejecutivo, seguro de que lo iban a despedir, fue citado a la oficina del Oficial Ejecutivo. Éste comenzó discutiendo los planes para un nuevo proyecto grande que él quería que el ejecutivo dirigiera. Luego de un rato, el ejecutivo se sentía tan incómodo que tuvo que interrumpir al Oficial Ejecutivo:

–Discúlpeme, señor, estoy desconcertado. La semana pasada yo le costé a la compañía nueve millones. ¿Por qué me está poniendo a cargo de este nuevo proyecto? Yo pensé que me iba a despedir –el oficial ejecutivo sonrió.

–¿Despedirte?, yo acabo de invertir nueve millones en tu educación. Ahora eres uno de mis empleados más valiosos. <sup>100</sup>

–¿Qué les parece este caso? –pregunté, pero se mantuvieron en silencio por un momento. Ibrahim rompió el letargo, pidió la palabra, se puso de pie y dijo:

–Profesor, sin duda alguna se trata de una historia asombrosa, pero siempre he sabido que las personas no se miden por las veces que se caen sino por las que levantan –comentó.

---

98 MORALES FIGUEROA, Iliá y DE LA PAZ, Annette. *Las doce destrezas de resolución de conflictos y el juego de resolución de conflictos: una alternativa al debate tradicional*. [En línea] 2003. [Citado el: 9 de diciembre de 2015.] [http://www.conversacionesnuevas.net/doce\\_destrezas.pdf](http://www.conversacionesnuevas.net/doce_destrezas.pdf)

99 *Ibidem*. Pág. 4.

100 *Ibidem*. Pág. 5.

Efectivamente Ibrahim, los tropiezos son partes de la vida y el error sería concentrarnos demasiado en ellos y no en las metas. Los vencedores no nacieron con el brillo de la victoria sino que, cual diamante en bruto, vinieron puliéndose poco a poco, constantemente, hasta convertirse en personas exitosas, a pesar de las caídas inevitables que afrontaron en el camino.

### **Destreza siete**

La disposición para resolver los conflictos exige poner atención en tres elementos fundamentales:

#### **a. La oportunidad**

Mientras más alguien me inflama, me enoja o me molesta, más comprendo que tengo algo que aprender sobre mí mismo de esa persona.<sup>101</sup>

#### **b. La proyección**

La proyección es cuando vemos nuestros propios pensamientos y sentimientos en las mentes y la conducta de los otros y no en la nuestra.<sup>102</sup>

#### **c. Persona y sombra**

Proyecté en pizarra la tabla<sup>103</sup> siguiente:

<b>Persona</b>	<b>Sombra</b>
Mi autoimagen. Las cosas que acepto como verdaderas sobre mí mismo, mis deseos, sentimientos, intenciones y creencias conscientes.	El potencial que no he desarrollado. Aspectos de mí mismo que no estoy listo para saber. Mis deseos y lo que no me gusta, que son inconscientes. Respuestas emocionales que son muy dolorosas para vivirlas plenamente. Habilidades/talentos que no estoy listo para aceptar o expresar.

---

101 *Ibidem*. Pág. 13.

102 *Ibidem*.

103 103. *Ibidem*.

La primera (persona): cada día debemos mejorar la percepción personal que tenemos de nuestras fortalezas y debilidades; desarrollar las primeras y corregir las segundas para luego aspirar al éxito personal.

La segunda (sombra): debemos prestar especial atención a nuestras posibilidades potenciales; cuántas veces decimos «no sé hacer esto o aquello» o peor «no puedo...» y nos negamos la posibilidad de trascender cuando ni siquiera hemos hecho el intento.

Sesiones atrás había enunciado una expresión del español Antonio Machado. Aproveché para traerla a colación nuevamente: «Caminante no hay camino, se hace camino al andar».<sup>104</sup>

### **Destreza doce (Ampliando perspectivas)**

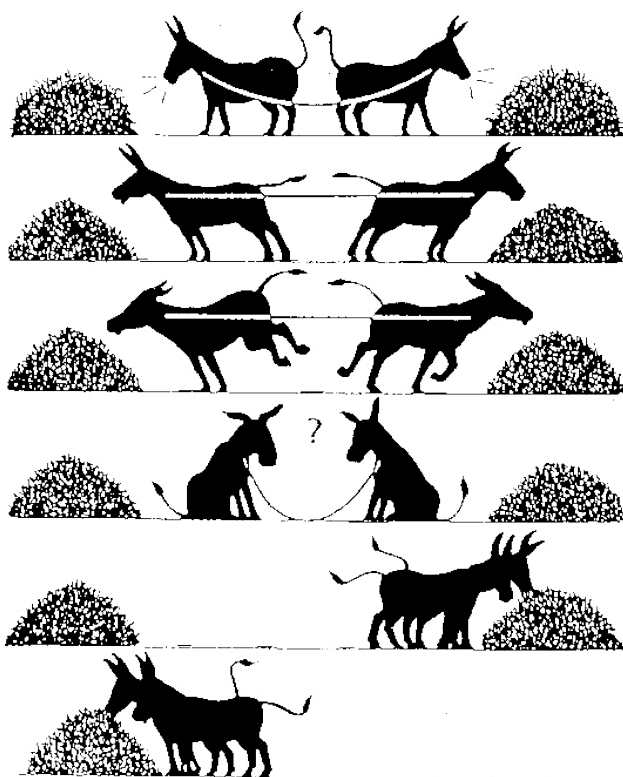
Debemos aprender a no ensanchar hechos intrascendentes. Sobredimensionar situaciones conflictivas es como echar abono a un árbol que no dará frutos, sombras, madera, ni nada. Muchas personas se equivocan cuando piensan que los conflictos son tan importantes como se presentan; mas, en múltiples ocasiones, su insignificancia es tal que pasado breve tiempo ya ni los recordamos; entonces ¿eran tan significativos?

Por otra parte, debemos aprender a convivir con las diferencias, a reconocerlas y hacer respetar nuestras singularidades. Aprender a pensar y dejar hacerlo libremente. Crecemos desde el instante en que decidimos dar la bienvenida a la diferencia, sin resabios y con mucha responsabilidad y respeto como la mejor manera de ejercitar la coexistencia.

---

104 MACHADO, Antonio. Caminante no hay camino, Antonio Machado. *Poemas. La vida en palabras*. [En línea] s.f. [Citado el: 12 de diciembre de 2015.] <http://www.poesmas.de/caminante-no-hay-camino/>

Por último, presenté la estrategia que considero más apropiada para resolver cualquier conflicto interpersonal.



### El diálogo

Concedí tres minutos para observar reflexivamente la imagen anterior, extraía del artículo «HH.SS: La resolución de conflictos. Orientación familiar: habilidades sociales en el adolescente».<sup>105</sup> Vencido el tiempo, pregunté:

–¿Cuál es el objetivo de estos asnos?

–Alimentarse –respondieron.

–De acuerdo, pero ¿cuántos pasos necesitaron para lograr el objetivo?

–Seis –concretaron.

105 SÁNCHEZ CABEZA, Sonia. HH.SS: LA resolución de conflictos. *Orientación familiar: habilidades sociales en el adolescente*. [En línea] [Citado el: 4 de julio de 2016.] [http://habilidades sociales en la familia.blogspot.pe/p/3-hhss-la-resolucion-de-conflictos\\_3222.html](http://habilidades sociales en la familia.blogspot.pe/p/3-hhss-la-resolucion-de-conflictos_3222.html)

–Muy bien. ¿Cuántos eran necesarias para lograr el mismo objetivo?

–Tres –respondieron dubitativos.

–Entonces, ¿a partir de qué paso comienzan a aplicar la lógica?

–Del cuarto –respondieron y con absoluta razón ya que hasta la fase cuatro el diálogo estuvo ausente.

–Ahora proyectemos este caso hacia nuestra vida: ¿en qué nos parecemos a esos animales y por qué nos ocurre esto?

Varios estudiantes levantaron las manos para participar y yo les concedí el espacio, pues todavía quedaba algo de tiempo. Las respuestas fueron coherentes: El egoísmo, los intereses contrapuestos, la competencia, el individualismo, la falta de diálogo, la falta de solidaridad, entre otros acertados planteamientos.

\*\*\*

Con estas reflexiones cerré la sesión, antes pregunté si había dudas o algún comentario adicional. De los estudiantes que participaron solo dos (Joselyn y Marcos) resaltaron la importancia del tema y cómo les serviría en sus propósitos de ser profesionales integrales. Antes de retirarme orienté el contenido de la clase siguiente y pedí se leyesen pasajes de la vida de Peng Shuilin.

## CAPÍTULO XV

### Resiliencia

Pasé lista. Ese día, excepto un estudiante inhabilitado, todos llegaron temprano y aproveché para resaltar cuánto habíamos crecido en el semestre. Los felicité por ello y sin más, mediante lluvia de ideas, refrescamos las temáticas fundamentales de la sesión anterior. Una estudiante pidió la palabra para destacar que había comenzado a aplicar algunas de las estrategias para la resolución de conflictos en su hogar y que no le resultaba fácil. Automáticamente me vino a la mente un exergo martiano que había leído hace algún tiempo en un artículo del periodista José Luís Estrada Betancourt, publicado en el diario cubano *Juventud Rebelde*:<sup>106</sup> «A las estrellas no se sube por caminos llanos», haciéndoles ver que el éxito de nuestros propósitos es algo que requiere de tres ingredientes esenciales: tiempo, sacrificio y mucha perseverancia. Y a continuación propuse:

En China, un hombre fue colisionado por un camión mientras se trasladaba en bicicleta. El choque fue tan severo que le hizo perder la mitad de su cuerpo. Luego de dos años de intervención quirúrgica y rehabilitación lograron incorporarlo a la dinámica de la vida. Entre otros órganos vitales perdió genitales, sistema urinario y ano. A pesar de ello no se rindió y, para sorpresa de todos, siguió adelante con su vida.

Parapléjico, sorprendió a médicos y especialistas cuando se acercó y les dijo: «quiero caminar». Entonces científicos y médicos pusieron manos a la obra, haciéndole una armazón compleja que le permitía moverse. Tiempo después, los exámenes de rutina no solo arrojaban que estaba bien, sino que estaba tan o más saludable que la mayoría

---

106 ESTRADA BETANCOURT, José Luis. A las estrellas no se sube por caminos llanos. *Juventud Rebelde*. [En línea] 19 de agosto de 2013. [Citado el: 17 de febrero de 2016.] <http://www.juventudrebelde.cu/cultura/2013-08-19/a-las-estrellas-no-se-sube-por-caminos-llanos/>. ISSN: 1563-8340.

de las personas de su edad. Cuando se le preguntó al director del hospital cómo hicieron tal proeza médica, este respondió: «estuvo bien cuidado, pero su secreto es la alegría, nunca se deprime». <sup>107</sup>

Seguidamente proyecté imágenes de un hombre: era Peng Shuilin. La mayoría había indagado acerca de su vida y lo demostraron cuando intervinieron para resaltar los atributos personales y la fortaleza mental del personaje.

## **UN RECORRIDO NECESARIO**

Antes de introducir el último tema del curso, propuse hacer una retroalimentación general con el objetivo de resaltar las competencias personales adquiridas, a partir de los contenidos claves estudiados en el curso y esenciales para alcanzar el modelo de desarrollo personal anhelado.

—Estudiamos el proceso de interiorización de los valores y su importancia para la vida. Nos convencimos de que no es suficiente conocer en qué consiste algún valor moral, sino practicarlo diariamente como la única manera de acercarnos a la congruencia personal. Una semana más tarde, analizamos la importancia de la gestión del tiempo; también aprendimos nuevas estrategias para estudiar bien, los factores que influyen en el aprendizaje, así como ventajas de los buenos hábitos de estudio.

Otro tema esencial fue liderazgo. En esa sesión abordamos la importancia del autoliderazgo para el éxito personal, las características básicas del líder y varios de los estilos para su actuación; no para asumir alguno como el ideal, sino para saber extraer de cada uno sus fortalezas, aparcar puntos débiles y construir un estilo

---

107 MOMENTO24.COM. Insólito. Empresario chino vive con la mitad de su cuerpo. *Planeta Curioso*. [En línea] 18 de noviembre de 2009. [Citado el: 6 de agosto de 2016.] <http://www.planetacurioso.com/2009/11/18/insolito-empresario-chino-vive-con-la-mitad-de-su-cuerpo/>



propio. Aprendimos a priorizar el trabajo en equipo por encima del trabajo individual. Analizamos las ventajas de trabajar en equipo y profundizamos en las condiciones necesarias para acometerlo.

–¿Las recuerdan? –pregunté y las recitaron sin mayores problemas: complementariedad, compromiso, coordinación, confianza y comunicación efectiva.

–Igualmente, aprendimos a reconocer las dimensiones de nuestro *Yo Integral* y cómo potenciar cada una. Asimismo, analizamos cómo valorar mejor nuestro autoconcepto mediante el estudio de las características de la autoestima. Precisamos las condiciones necesarias para el desarrollo de la misma. ¿Cuáles eran? –pregunté y hubo silencio general, pero Joselyn tomó la palabra y las mencionó con mucha seguridad:

–Modelos, vinculación, singularidad y poder.

–Y, otro aprendizaje importante fue cómo mejorar nuestra calidad humana partiendo de un correcto análisis de nuestro FODA Personal –agregué.

–En la segunda unidad abordamos temas igualmente significativos como *Estilos de vida saludables* y su trascendencia para la calidad de vida de las personas, especialmente jóvenes universitarios. Pudimos entrar al mundo de las inteligencias múltiples propuestas por Howard Gardner, ¿me ayudan a recordarlas?

–Sí –respondieron y fui anotándolas en la pizarra:

1. Lingüística
2. Visual-espacial
3. Naturalista
4. Lógico-matemática
5. Musical
6. Corporal-kinestésica

## 7. Intrapersonal e interpersonal

–César Vallejo, por ejemplo, ¿cuál de estas inteligencias tenía más desarrollada?  
–pregunté.

–La lingüística –corearon.

–Esa sesión fue sumamente importante porque aprendimos cómo reconocer nuestras habilidades personales.

Estudiamos las emociones básicas y sus funciones, según Daniel Goleman. También las diferencias entre emociones, pasiones y sentimientos; de la misma manera resaltamos, por su importancia, las dimensiones de la inteligencia emocional, que son:

–Conciencia de uno mismo –inicié puntualizando con los dedos y ellos me siguieron: autorregulación, habilidades sociales, empatía y motivación.

–En la tercera unidad –la actual– reforzamos nuestras habilidades sociales basándonos en casos de la vida real. ¿Recuerdan cuál fue la causa de muerte de la joven Julissa?

–Perfectamente –respondió Marcos.

–Entonces, ¿cuál fue la verdadera causa? –pregunté.

–No contar con habilidades sociales, no pedir ayuda, no resolver la vergüenza a tiempo –fueron sus acertadas respuestas.

–También aprendimos que para comunicarnos efectivamente es mejor ser... ¿pasivos?

–¡No! –saltó Sofía.

–¿Agresivos?

–¡Tampoco! –contestó la propia alumna.

–¿Cuál será el estilo de comunicación ideal? –insistí.

–¡El asertivo! –respondieron al unísono.

De la misma manera, estudiamos los factores que influyen en la toma de decisiones, los pasos a seguir para alcanzar las acertadas y las ventajas de la buena selección de las mismas. Por último, la semana pasada abordamos el tema que ya referimos al inicio de la clase: *Resolución de conflictos interpersonales*, donde aprendimos no solo cómo evitar los mismos sino cómo resolverlos satisfactoriamente usando estrategias adecuadas.

Hice una pausa y luego planteé:

–A pesar de todo lo aprendido hasta hoy, ¿qué pasaría si nos tocase vivir un pasaje similar al de Peng Shuilin? –se quedaron en silencio, repetí la pregunta y Alejandro se animó:

–Enfrentarlo y seguir adelante –dijo con determinación.

–¿Sabes cómo? –pregunté una vez más, pero hubo silencio general. Formulé otra interrogante:

–¿Conocen las condiciones que debe reunir una persona para superar grandes obstáculos en la vida? –hubo mucha duda en todo el salón y ese vacío me sirvió para proponer:

–En la sesión de hoy resolveremos esas interrogantes –y escribí el tema en pizarra.

## RESILIENCIA

–Alguna vez han oído hablar de esa palabra. Suena rara, ¿verdad?

–Sí –dijeron algunos.

–Bueno, la palabra es lo de menos, concentrémonos en su significado. De acuerdo con el sitio *Definición.de*:

Es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.<sup>108</sup>

–Focalicemos este fragmento: «...capacidad que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro». Permítanme esclarecer la idea y darle mi criterio al respecto:

A veces, cuando estamos en «el hoyo» se nos hace difícil salir no porque sea imposible sino porque hemos construido imposibles en nuestras mentes. Una vez que destruimos dichos imposibles (no puedo, está lejano, es difícil, entre otros) y nos enfocamos en convertir adversidades en puntos de partida, experimentamos reconfortantes sensaciones postraumáticas como las que actualmente vive Mayra Rosales.

–¿Y quién es ella, profe? –preguntaron al momento.

–Veamos su caso –proyecté su imagen.

---

108 PÉREZ PORTO, Julián y GARDEY, Ana. Definición de resiliencia. *Definición.de*. [En línea] 2018, actualizado 2013. [Citado el: 29 de junio de 2016.] <http://definicion.de/resiliencia/>

## **Mayra Rosales**

El asombro ante la imagen hizo que más de uno llevara las manos a la boca, pues esta señora superaba los 470 kilos de peso. Era realmente sorprendente, parecía un mal sin solución; sin embargo, decidió poner en práctica su capacidad para salir adelante y dejar atrás la obesidad crónica.

Mayra Rosales, una mujer nacida en el año 1980, hace un tiempo tuvo una obesidad mórbida que llegó ¡muy lejos! Para esta mujer era prácticamente imposible levantarse de la cama por sí misma y mucho menos podía caminar, asearse u otras cosas más. Simplemente su gran peso le impedía tener una vida como la de cualquier persona. Además, su familia era quien tenía que lidiar al momento de ayudarla a hacer sus tareas cotidianas. Pesaba casi media tonelada y su vida era, como ella misma decía, un tormento.

La vida de Mayra no ha sido fácil, en 2008 se le acusó de matar a su pequeño sobrino; según declaraciones afirmaban que Mayra lo aplastó, pero dos años después quitaron los cargos y fue declarada inocente. Al final se descubrió que fue su hermana quien había matado a su propio hijo, ya que esta tenía problemas nerviosos y lo maltrataba con frecuencia.

Si Mayra necesitaba ser trasladada se requería todo un equipo de personas ya que su peso exacto era de 470 kilogramos. Un día se levantó y dijo: «suficiente» y se sometió a un tratamiento quirúrgico en el cual le quitaron grasa corporal, esto le permitió llevar una vida un poco más normal, ya seguía una dieta y podía hacer ejercicios por su cuenta. Lo que siguió fueron cirugías plásticas para quitarse la piel sobrante y su cambio fue impactante.<sup>109</sup>

---

109 CHANNEL, Top. Esta mujer pesaba 470 Kilos y no crearás cómo se ve ahora... *YouTube*. [En línea] 17 de abril de 2015. [Citado el: 4 de julio de 2016.] <https://www.youtube.com/watch?v=RDOPKjktTSA&feature=youtu.be>

Después de mucho tiempo de sacrificio, sufrimiento y perseverancia, veamos cómo quedó. Proyecté una imagen actual de Mayra Rosales y quedaron más asombrados todavía.

Ella, gracias a su gran esfuerzo, voluntad y consagración, y con la ayuda de especialistas, familiares y amigos, dio un giro a su aspecto integral y a su vida. No solo había alcanzado un peso ideal, sino que se había convertido en una famosa modelo y la nefasta imagen de aquella mujer con obesidad mórbida había quedado en el pasado, su nueva apariencia era, sencillamente, radiante.

–Tanto Mayra Rosales como Peng Shuiling –dije con admiración– son verdaderos ejemplos de superación personal, pero ¿creen que ellos lograron fácilmente sus objetivos?

–No –hubo una respuesta confirmatoria.

–Efectivamente, fue una tarea dura y de largo aliento. Sacaron lo mejor de sí para superar tan agigantados obstáculos, demostrando capacidad resiliente. Ahora, ¿qué pasa cuando enfrentamos una adversidad, necesitamos sobreponernos, pero no lo conseguimos? ¿Qué debemos hacer? ¿Por dónde debemos empezar? ¿Qué les parece si para responder estas preguntas; rescatemos algunos atributos de la persona resiliente? –propuse, y las respuestas tanto verbales como no verbales fueron afirmativas.

## **Atributos de la persona resiliente**

### **a. Solidaridad**

Las personas resilientes tienen la capacidad de ayudarse a sí mismas ayudando a los demás. O sea, el hecho de ser solidarios con los demás reporta un beneficio mayor a quien da que a quien recibe, porque les hace sentirse bien consigo mismos

y útiles a los demás; al mismo tiempo, logran impactar positivamente su propia salud mental.

### **b. Sabe convivir, es asertiva**

Convivir es una especie de competencia donde, competencia al fin, se necesitan reglas. ¿Por qué? Porque aunque quisiéramos ser el «ombligo del mundo», ganar en todo y resolver problemas personales prioritariamente, necesitamos de los demás para alcanzar nuestras metas. En sesiones anteriores hablamos de la asertividad, hoy la retomamos porque va de la mano con el perfil de las personas resilientes. ¿Cómo? Antes de superar ciertas adversidades, probablemente tengamos que resolver algunos conflictos pendientes, y es ahí donde la asertividad desempeña su papel crucial, pues ayuda a defender nuestros derechos y expresar abiertamente nuestras ideas y sentimientos sin herir, dañar, ni menospreciar a los demás.

### **c. Manejo emocional**

La persona con perfil resiliente aplica las dimensiones de la inteligencia emocional en situaciones reales (conciencia de sí mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales). Principalmente las intrapersonales: conciencia de sí mismo y automotivación. Como se conoce profundamente, saben a cuál recurso personal apelar para superar retos. Del mismo modo, al conocer perfectamente sus metas, es consciente que nada conseguirá con sucumbir ante los problemas o errores típicos del trayecto, al contrario, los asume como parte del camino al éxito y logra seguir adelante.

### **d. Sociabilidad**

Ser sociable es un arte, la mala noticia es que no todos somos artistas. Sin embargo, la sociabilidad no es una capacidad innata de unos y negada a otros, sino algo que se puede desarrollar progresivamente y con ello elevar la capacidad resiliente. ¿En qué me baso? La persona sociable generalmente es optimista; le gusta

participar, ayudar; saben integrarse apropiadamente, pone a un lado la timidez y el enojo, creando un espacio social saludable y aprende a cultivar la tolerancia como valor esencial antes del éxito personal. Además de ello, para conseguir ser sociable, aprende a ser empática y dialoga inteligentemente: comunica-escucha, entiende-se hace entender y ayuda-se deja ayudar.

#### **e. Sabe sonreír**

Reza un refrán popular: «A mal tiempo buena cara». No dejarse arrastrar por la adversidad es otro atributo esencial de las personas resilientes. Retomemos el caso de Peng Shuilin: Cuando se le preguntó al director del hospital cómo hicieron para salvar a este hombre, respondió: «Estuvo bien cuidado, pero su secreto es la alegría, nunca se deprime». Sonreír es una de las mejores recetas que se conocen para superar la depresión, el enojo y el espíritu derrotista.

Veamos lo que pensaban dos célebres personajes al respecto. El reconocido actor y director de cine Charles Chaplin dijo en una ocasión: «Una sonrisa alivia el cansancio, renueva las fuerzas y es consuelo en la tristeza».<sup>110</sup> Por otra parte, el también actor y escritor inglés William Shakespeare escribió. «Es más sencillo obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada».<sup>111</sup>

#### **f. Capacidad de autocontrol y autonomía**

Como sabemos, el cambio necesario tiene que venir desde adentro; nuestra familia, los amigos, los conocidos, en fin, muchos querrán cambiarnos, que mejoremos, pero hasta que no tomemos esa decisión con autodeterminación profunda, no ocurrirá. Es ahí donde la persona tiene que demostrar poseer un don especial: el poder. Este poder, nada tiene que ver con poder político, militar, económico, etc., sino con el dominio personal, esa fuerza que descansa dentro de nosotros y

---

110 ORTIZ OCAÑA, Alexander. *¿Cómo hacer felices a tus hijos?* Barranquilla: Cepedid, S.F. Págs 11-12. [En línea] [Citado el: 2 de marzo de 2016.] <https://books.google.com.pe/books?id=O6Ka51FRk1MC&pg=PA11&lpg=PA11&dq#v=onepage&q&f=false>

111 WIKIQUOTE. Sonrisa. [En línea] 2017. [Citado el: 1 de marzo de 2017.] <https://es.wikiquote.org/wiki/Sonrisa>



que nos permite, por ejemplo, decir –asertivamente– «no», «sí», «no sé», «lo pensaré», según lo exija la situación. Ese poder que nos ayuda a ponernos a buen recaudo y tomar decisiones positivas basadas en la fórmula ganar-ganar. Puede que sea difícil en algún momento decir «no» por algo, pero las personas resilientes dicen «no» cuando tienen que decirlo. La propia Mayra Rosales poseyó la fuerza para decir «no» a muchas cosas hasta lograr su objetivo.

–¿A qué cosas profe? –preguntó Raudel desde el fondo.

### ***Los «no» de Mayra Rosales***

–Mayra tuvo que decir «no» a muchas cosas, por ejemplo a la comida chatarra, a la ansiedad que le provocaba comer un plato preferido mientras veía a otros hacerlo, al miedo de someterse a una operación porque ello implicaba un riesgo directo para la vida; y ahí mismo tenemos otra característica de la persona resiliente: no temer a los riesgos. Tuvo que decir «basta» a la comida en la cama, a que le cambiasen la ropa, a que la llevaran al baño a hacer sus necesidades fisiológicas. Ella aprendió a enfrentarse a las miradas lastimosas porque necesitaba cambiar. Requería poder para lograrlo y demostró tenerlo al emprender de cero un cambio personal impostergable.

### **g. Perseverancia y optimismo**

La perseverancia y el optimismo también son típicos en las personas resilientes. Nelson Mandela, Premio Nobel de la Paz 1992, antes de convertirse en el primer presidente negro de Sudáfrica y también el primero democráticamente electo, pasó 27 años de su vida en prisión sin claudicar a sus ideales. Luego, ya presidente, propició políticas de estado enfocadas en erradicar el racismo –tanto social como institucionalizado–, la desigualdad y la pobreza en su país. Medidas que impactaron significativamente en el desarrollo sociocultural y económico de su nación, convirtiéndose en líder mundial por su positiva visión de futuro, por tener

la capacidad de aparcarse odios, resentimientos, confrontaciones, rencores, temores y «arrimar el hombro al hombro de un antiguo enemigo para construir una nueva realidad»<sup>112</sup> en su nación.

### **h. Flexibilidad**

Las persona resiliente demuestra flexibilidad, aspecto que no ha de confundirse con debilidad, sino como capacidad de entendimiento y empatía: Tampoco tiene algo que ver con alcahueteo porque simboliza adaptación a lo distinto, a lo que no se parece a ti y no tiene por qué parecerse, a lo que no está a tu nivel y tampoco tiene por qué estarlo. El éxito personal, como ya hemos visto, depende de muchas condiciones, una de ellas es la capacidad reconciliadora y aglutinadora del líder, quien muchas veces tiene que echar por tierra su verdad y sentarse a escuchar otras verdades antes de tomar una decisión sabia.

### **i. Automotivación**

La automotivación es una atributo fundamental en toda persona resiliente. Es la capacidad personal de motivarse.

–¿Para qué nos puede servir la motivación? –pregunté y respondieron:

–Para alcanzar metas, sueños, éxito, dinero, etc.

–Imaginemos que vamos rumbo al éxito, tenemos una meta que consiste en alcanzar algo añorado, pero el camino está colmado de dificultades ¿qué haríamos, renunciar o enfrentar los retos?

–Enfrentarlos –coincidieron todos y seguido expliqué:

---

112 CASA ÁFRICA. Ejemplo de concordia y superación. Especial Nelson Mandela. *Casa África*. [En línea] 18 de julio de 2016. [Citado el: 3 de agosto de 2016.] <http://www.casafrica.es/mandela.jsp>

–La persona puede escoger entre cualquiera de las dos alternativas. Si se inclina por renunciar a sus sueños, al unísono estaría demostrando cuán débil es o cuán poco motivada estaba. Si decide enfrentar los retos con determinación y seguir adelante, probablemente logre alcanzar las metas anheladas, siempre con la motivación necesaria para superar las dificultades inevitables que se presentan en el camino.

### **j. Proactividad**

Las personas con perfil resiliente comprenden que «hacer es la mejor manera de decir»,<sup>113</sup> por tanto, la solución a sus problemas depende, principalmente, de ellas mismas y los resuelven poniendo manos a la obra, demostrando un profundo sentido de autonomía y elevada autoestima. Sin embargo, cuando algo se les escapa de las manos, no dudan en pedir ayuda y dejarse ayudar ya que también cuentan con habilidades sociales avanzadas.

Las explicaciones de los atributos de la persona resiliente, mantuvieron atentos y participativos a los estudiantes; aproveché para decirles que, obviamente, estos no abarcaban todas las características de una persona resiliente, pero eran esenciales para sobreponerse a las adversidades que encontraremos camino al éxito.

Ese día, penúltimo encuentro, decidí no desarrollar la parte práctica concerniente al tema y, en su lugar, dediqué la mayor parte del horario restante a una consolidación de conocimientos basada en casos similares a los que tendrían que resolver en la evaluación final próxima.

Al finalizar la sesión les agradecí sinceramente a todos por haberme dado la oportunidad de acompañarlos académicamente durante todo el ciclo. Varios pidieron la palabra para devolverme el cumplido. También solicité respondiesen un PNI (positivo, negativo e interesante) del curso para saber qué aspectos o metodologías

---

113 VALDÉS GALARRAGA, Ramiro. *Diccionario del pensamiento martiano* (4ta ed.). La Habana: Ciencias Sociales, 2007. Pág. 250. ISBN: 9789590610042.

debía mantener, cambiar, mejorar, incluir o excluir en ciclos académicos posteriores. Cuando me retiraba a la oficina, varios se acercaron para agradecerme personalmente, aduciendo que este curso les serviría como soporte esencial para lograr sus objetivos personales. Fue muy bonito y estimulante escuchar aquello, pero a mí no me quedó otra cosa que agradecerles y decirles esta gran verdad: quien más aprendió en todo este proceso fui yo.

## **EL EXAMEN FINAL**

Siete días más tarde apliqué el examen final y los resultados fueron muy buenos. Por el rendimiento demostrado en todo el curso eximí a Joselyn. Resalté el por qué delante de todos y cordialmente le dije:

–Si deseas puedes retirarte.

Sin embargo, no se retiró. Permaneció afuera, sentada en la escalera, hasta que apliqué, revisé todos los exámenes y salí. Cuando la vi, la felicité nuevamente mientras ella aprovechó para decirme:

–Profesor –me dijo con voz temerosa como quien ha cometido una falta grave.

–Lo estaba esperando porque necesito hablarle –di apertura al diálogo, bajamos y nos sentamos en uno de los asientos comunes del primer piso. La noté muy nerviosa.

–Cálmate ¿qué ha pasado? ¿Quieres decirme algo? –le dije jovialmente, quería saber qué le ocurría.

–Profesor, no sé si lo que he hecho esté bien o mal. Creo que está mal, pero le tengo que decir. Yo grabo discretamente las clases de todos los docentes. No es por nada malo sino para no perder ningún detalle de las sesiones, y así poder estudiar mejor en casa. En mis horarios de estudio, las escucho una y otra vez hasta que las comprendo bien. También profundizo en la bibliografía que se orienta en

ellas porque me gusta investigar. Como comprenderá, obviamente, también grabé sus sesiones y las he escuchado, cada una, más de una vez. Aquí se las dejo para que se escuche porque creo que son fantásticas...

Me entregó un disco compacto cuyo contenido es la esencia de todo lo que hasta aquí te hice leer.