

EDUARDO PUNSET

LO QUE NOS PASA POR DENTRO

Un millón de vidas al descubierto



se



Libro proporcionado por el equipo

Le Libros

Visite nuestro sitio y descarga esto y otros miles de libros

<http://LeLibros.org/>

[Descargar Libros Gratis, Libros PDF, Libros Online](#)

Saber cómo somos es la llave maestra para entender lo que nos pasa por dentro y aprender a manejarnos por fuera. Lo que nos pasa por dentro descifra la rosa de los vientos emocional del ser humano, a la luz de lo que dice la ciencia y lo que confirman la experiencia y el testimonio de decenas de casos reales.

La huella imborrable de la infancia, la turbulenta adolescencia, los problemas del aprendizaje, el amor y sus laberintos, el éxito social, la medicina personalizada, el miedo a la muerte... Nueve retos de la vida de cualquier persona, ilustrados con casos tratados por el equipo de profesionales de apoyo psicológico online y acompañados de las siempre lúcidas reflexiones del autor.



Eduardo Punset

Lo que nos pasa por dentro
Un millón de vidas al descubierto

Suspiró entonces mio Cid, de pesadumbre cargado, y comenzó a hablar así, justamente mesurado: « ¡Loado seas, Señor, Padre que estás en lo alto! Todo esto me han urdido mis enemigos malvados» .

ANÓNIMO

Prólogo

Resulta que más de un 25 por ciento de la gente está angustiada por la tristeza, el estrés y la soledad. Ya no hablo de la depresión, o de otras carencias emocionales que apenas sabemos abordar. ¿Queremos decir que unos diez millones de personas, sólo en España, se encuentran mal porque se sienten tristes, estresadas y solas, y que nadie se ocupa de ellas? Sí; estoy diciendo exactamente esto.

Con este libro —fruto de la colaboración, desde hace dos años, de los equipos de profesionales de la Fundación Eduardo Punset para la comprensión de la Ciencia, la aseguradora MAPFRE y mis editores de Destino— queremos adelantarnos a desbrozar lo que en su día será una revolución que afectará prácticamente a la totalidad del mundo sanitario, educativo, del entretenimiento y de la seguridad ciudadana.

Con las tres organizaciones mencionadas, hemos sido pioneros en el mundo de habla española en promover una llamada de atención sobre un hecho de trascendentales consecuencias para toda la sociedad: la generalización legítima e inevitable de las prestaciones sociales está provocando un colapso del sistema que soporta esos servicios, y esta tendencia va a continuar aumentando, a menos que se pongan en pie, desde ahora, políticas de prevención revolucionarias que contribuyan decisivamente a mermar esa demanda futura de prestaciones.

Gracias a esas políticas de prevención, un porcentaje muy considerable de personas, afectadas y demandantes potenciales de servicios públicos y privados, disminuirán sus solicitudes. Pero para ello es preciso que algunos profesionales e instituciones se responsabilicen de estudiar primero la experiencia acumulada en el exterior en este campo, para a continuación explorar los posibles canales sociales que satisfagan la demanda de dichas prestaciones de prevención, iniciando luego la aplicación de esas políticas.

Este libro, que aspira a lanzar una mirada sincera, sensible y metódica sobre lo que nos pasa por dentro es el primer intento de aprovechar el entramado de las redes sociales como disparadero de las políticas de innovación social. Todo empezó con la constitución de un equipo formado por una docena de profesionales dedicados al cuidado de la gente sola, estresada y triste, coordinados por la psicóloga Nika Vázquez, que responden científicamente a las consultas de la gente común. Las respuestas que ofrecen estos profesionales son muy clarificadoras, y nuestros lectores se aprenderán algunas de ellas de

memoria, pero son aún más reveladoras las preguntas de las personas afectadas. Nos muestran lo que realmente le preocupa a la gente.

El escritor y periodista Juan Fernández, en estrecho contacto con el equipo de expertos y con la eficaz colaboración de los científicos Celina Costas y Gustavo Bodelón, ha amasado conmigo este volumen de dolencias e inquietudes de la población y juntos hemos sacado las primeras conclusiones sobre los sentimientos de nuestra sociedad que hoy día permanecen desatendidos. Y la primera impresión que llama nuestra atención es la magnitud que tiene el sufrimiento humano que perfectamente podría evitarse si los flancos emocionales de las personas estuvieran adecuadamente cubiertos.

Cuesta creer que a estas alturas de la evolución humana continuemos descuidando los ecosistemas afectivos en los que crecen nuestros menores y sigamos privándoles en las escuelas de los instrumentos necesarios para resolver el mayor dilema que deberán atender en sus vidas, que no es otro que manejarse con el que tienen al lado. Ofende a la inteligencia sabernos seres sociales, tal y como nos percibimos, y que continuemos teniendo tantos conflictos por el hecho de convivir juntos y no saber gestionar nuestras emociones. Y, sin embargo, la inmensa mayoría de las dudas y quejas que aparecen en este libro se pueden resumir en dos: nuestro miedo a cambiar y nuestra resistencia a entender cómo es el otro y cómo funcionamos nosotros por dentro.

Este libro pretende ser un viaje para reconocer la orografía emocional que albergamos en nuestro interior y explorar las bases sociales para ser felices.

Pineda de Mar, julio de 2012

Quando nacemos. Los primeros años de vida

1. LO QUE TRAEMOS DEL VIENTRE MATERNO

Si podemos rebobinar la historia de nuestros rasgos corporales hasta llegar al momento de nuestro nacimiento, ¿por qué nos cuesta tanto hacerlo con los atributos del comportamiento? ¿Es más «de fábrica» una nariz prominente que un talante negociador? ¿Heredamos la tonalidad de nuestros ojos y no la propensión a la tristeza? ¿Cuánta de nuestra tendencia a la ira o a la adicción estaba grabada en nosotros el día que vimos la luz por primera vez, y qué porcentaje debemos a lo que nos ocurrió a partir de ese día: a la familia en la que nacimos, al trato que nos dieron nuestros cuidadores en la infancia, a las personas que tuvimos la suerte o la desgracia de cruzarnos en nuestro camino?

La ciencia lleva décadas iluminando cada vez más rincones de este apasionante y misterioso bosque que comunica la genética con su expresión observable en el carácter de las personas, y no sólo en sus rasgos físicos. Así, desde hace varios años sabíamos que las descargas hormonales de testosterona a las que es sometido un embrión humano en el vientre materno pueden determinar el tamaño del dedo anular en comparación con el índice. La sorpresa nos la hemos llevado al descubrir que aquellos que nacen con esta particularidad genética tienen mayor tendencia al riesgo, lo que les da ciertas facilidades en oficios donde cotiza al alza la agresividad. ¿Casualidad? No: resulta que los bróker de bolsa con el dedo anular más largo que el índice ganan diez veces más dinero, de media, que los que carecen de este rasgo.

¿Quiere esto decir que estamos marcados por el molde que nos configuró en el vientre de nuestras madres? Sí y no. En realidad, la respuesta a esta pregunta es más compleja. Según Dean Hamer, genetista de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, con las manifestaciones del carácter la casuística genética no es tan evidente como con los rasgos físicos, ya que los genes que codifican la conducta actúan liberando sustancias químicas en el cerebro —los famosos neurotransmisores—, y puede ocurrir que el mismo neurotransmisor que hace que una persona sea un empresario emprendedor y animoso, haga que sufra una fuerte tendencia a la adicción a drogas como la cocaína, que promueve la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado a los mecanismos de

recompensa del cerebro.

Más sorpresas provenientes del campo de la neurogenética: resulta que el gen que tiene que ver con la ansiedad y los sentimientos negativos es el mismo sobre el que incide el antidepresivo Prozac y, además, tiene un funcionamiento parecido al del medicamento. Según el referido investigador, una parte de la población nace con una dosis interna de *Prozac natural* que les hace ser más alegres y felices que el resto de la gente. El reverso de esta presunta ventaja del *Prozac endógeno* —es decir, «de fábrica»—, es que tiene los mismos efectos secundarios que el que venden en las farmacias. Uno de los más destacados es que afecta a la libido y reduce el impulso sexual.

No tengo más remedio que desanimar a aquellos que esperaban que la genética iba a ofrecer un cuadro de llaves completo en el que cada una abriría la puerta que explicaría cada uno de nuestros rasgos. Sí, la genética es un cuadro de llaves, pero resulta que una misma llave abre varias puertas a la vez. La epigenética prefiere ver los genes como interruptores de la luz que se encienden o se apagan en función de que el entorno los estimule o no lo haga. Según esta interpretación, llegamos al mundo con una colección determinada de interruptores y luego la vida se encarga de activar algunos y dejar en el olvido otros. Esto significa que la experiencia puede condicionar nuestro mensaje genético hasta convertirnos en seres exclusivos e inimitables. Somos criaturas situadas en el extremo opuesto a la fabricación en serie. Como suelen afirmar los genetistas, y a mí me gusta recordar siempre que puedo, «en realidad estamos programados para ser únicos».

Ese menú de interruptores genéticos con el que venimos al mundo no es inocente, ni su funcionamiento es eterno. Ni todos los genes van a permitir ser estimulados en cualquier momento, ni la forma como el entorno les va a afectar va a ser siempre la misma. A medida que se desentrañan los mecanismos del código que heredamos, la ciencia va confirmando que ciertas aptitudes sólo van a poder desarrollarse si son estimuladas en un determinado momento de la vida. Esto explica que el lenguaje lo aprendamos en una edad concreta, y no a otra, y que el estallido sexual tenga lugar en un momento particular, y no en cualquiera.

Cuidado, este mecanismo de activación o inhibición genética también sucede en el vientre materno, donde pasan cosas más asombrosas de las que imaginamos. Cada vez hay más evidencias de que las células de los embriones pueden modificar su propio funcionamiento dependiendo de los mensajes bioquímicos que reciben de la madre.

En el vientre materno tiene lugar el milagro del ensamblaje de la vida, pero mientras éste tiene lugar, la propia vida está afectando ya al proceso. Hasta hace poco pensábamos que la capacidad de recordar sólo la teníamos a partir de los dos o tres años. Sin embargo, ahora se han empezado a reunir evidencias que prueban que bebés con escasos días de vida ya son capaces de registrar señales

del exterior y recordarlas.

E incluso antes. En el Centro Europeo de Ciencias del Gusto de Dijon (Francia) probaron a emitir un sonido con un determinado ritmo fijo junto al vientre de embarazadas de treinta semanas de gestación. La respuesta inmediata de los fetos fue removerse y acelerar el pulso. Al volver a exponerlos a ese sonido varios minutos más tarde, la reacción fue menos estresada. Es como si hubieran encontrado familiar ese ruido. Sorprendentemente, al repetir este mismo experimento varias semanas más tarde, los fetos seguían aceptando el sonido sin mostrar la sorpresa de la primera vez.

Esta sensibilidad de los embriones, comprobada y testada ahora, nos permite calibrar la tremenda delicadeza de lo que ocurre ahí dentro. Hoy ya sabemos que los niveles de estrés a los que se ve sometida la madre durante el embarazo pueden influir en el devenir del futuro bebé y en la forma como éste se está constituyendo. Hasta ahora no habíamos tenido en cuenta este factor, pero en el momento en que incorporemos tal prevención en el catálogo de atenciones que requiere la gestación, los cambios en la evolución de la especie humana van a ser brutales. Lo que nos sucede antes de nacer tiene tanta o más importancia en nuestro destino que lo que nos ocurre después. Por eso, todos los cuidados para la futura madre siempre son pocos.

NO SOY DEL TODO FELIZ DESDE QUE ESTOY EMBARAZADA

Tengo treinta años y estoy embarazada de cinco meses. Es lo que más deseaba desde que era pequeña, iba a ser la mujer más feliz del mundo. Sin embargo, desde que estoy embarazada mi nivel de felicidad ha bajado. Era una persona muy vital, siempre sonriente. Ahora no sólo tengo miedos e inseguridades, como la mayoría de las madres primerizas, sino que noto que estoy menos feliz, más triste, como si el bebé me estuviera bajando el ánimo. ¿Será que los cambios físicos, las náuseas, la bajada de vitalidad, las hormonas y el cansancio hacen que me baje el ánimo, o son mis altas expectativas de felicidad las que me impiden disfrutar? Gracias.

Abril de 2011

Responde: Sandra Borro

Ser madre por primera vez remueve un mundo de emociones muy intensas y contradictorias que van desde la tristeza a la euforia, de la desesperación al sentimiento de realización personal por ser capaz de crear vida. Estudios científicos indican que durante los tres primeros y los tres últimos meses de gestación, los niveles de depresión y ansiedad entre las embarazadas son más bajos que durante el segundo trimestre, que es cuando comienzan a tener lugar los cambios físicos más evidentes. Esto suele ir acompañado de respuestas de ansiedad y conductas depresivas.

Con el primer embarazo se producen en la mente de los padres cambios profundos que implican un cierto grado de ansiedad. En tu caso, debido a los grandes esfuerzos que realizas por mantener un nivel elevado de felicidad, es posible que hayas intentado controlar tus cambios de humor y no quieras detenerte a pensar en aquellos temas que consciente o inconscientemente te preocupan. Comparte con tu pareja tus emociones, para que él pueda entenderte y apoyarte. La preocupación por el desarrollo de tu embarazo y por el futuro de tu familia pueden hacerte sentir menos feliz, aparentemente, pero la experiencia de ser madre es siempre intensa y apasionante.

¿CÓMO SURGE EL AMOR MATERNAL?

He sido madre hace poco de un niño precioso. El problema es que yo deseaba fervientemente una niña, pues la relación con mi padre siempre ha sido muy negativa y dolorosa, y como consecuencia, me cuesta mucho implicarme con el bebé emocionalmente, porque no quiero que la historia se repita y me haga daño; hasta me cuesta amantarlo por la unión que ello significa. ¿El amor materno-filial se forja desde el primer día o los lazos se van formando con el paso del tiempo?

Junio de 2011

Responde: Sandra Borro

La investigación científica ha demostrado que, debido a una compleja interacción entre genética, hormonas y factores neuroquímicos, ya presentes durante el embarazo, hay ciertas áreas cerebrales que se activan por el contacto físico de la madre con su bebé. El vínculo que une al bebé con su madre es una conducta instintiva muy ligada a la supervivencia de la especie y proporciona al bebé la seguridad emocional de sentirse cuidado y protegido incondicionalmente.

El hecho de sentirte culpable por no haber deseado tener un hijo varón no debería afectar a la relación que tienes con tu bebé. Lo importante no es lo que deseabas o pensabas antes de tener a tu hijo, sino lo que sientes y vives con él aquí y ahora. No deberías trasladar tus vivencias y miedos a esta nueva relación que se está gestando entre tú y tu bebé. No pongas barreras a tus emociones. Observa sus reacciones, sus gestos y déjate guiar por tu instinto para conocer sus necesidades y actuar en consecuencia. El papel del padre en este proceso también es fundamental para que el niño desarrolle un apego seguro en relación a su familia.

¿AUTISMO HEREDITARIO?

Tengo treinta y dos años y muchas ganas de quedarme embarazada, pero mi hermano es autista y siento pánico a que mi hijo pueda serlo también. Me resulta

muy doloroso pensar en ello, ya que mi temor es tan grande como mi deseo de ser madre. He leído mucho sobre el tema, pero parece que no hay acuerdo acerca de si el autismo es o no hereditario. Les agradecería que me ayudaran a aclararlo para librarme de esta angustia. Muchas gracias.

Marzo de 2011

Responde: Pablo Herreros

Según investigaciones recientes, la probabilidad de que los hijos de una madre con parientes autistas nazcan autistas es mayor que en el resto de la población. En un trabajo publicado en 2011 por investigadores del laboratorio de Cold Spring Harbor (Estados Unidos) se demostró que una de las alteraciones genéticas más comunes en pacientes con autismo son las deleciones (pérdidas de ADN) en un conjunto de 27 genes en el cromosoma 16. En particular, los niños con autismo sólo poseen una copia de estos genes, en vez de dos, como el resto. El autismo tiene, pues, una base genética. Sin embargo, otro estudio, también de 2011, llevado a cabo en la Universidad de California con individuos gemelos, probó que aunque el componente genético era el factor determinante del autismo en el 40 por ciento de los casos, en más de la mitad de estos pacientes los factores ambientales explicaban la patología. En los casos en los que los genes son la causa del autismo, en cualquier caso, cabe recordar que las mutaciones no siempre se heredan, sino que también pueden producirse de forma espontánea en vida del portador. En cualquier caso, y en atención a estos descubrimientos, no es descabellado realizar un estudio del ADN cuando en una familia se ha dado uno o varios casos de autismo, como es tu caso.

¿LA DEPRESIÓN VIENE EN LOS GENES?

Somos tres hermanos y los dos mayores, aunque en diferentes etapas de su vida, han caído en sendas depresiones, las dos bastante graves. Inevitablemente, cuando miro al frente me acongoja pensar en lo que me puede esperar. ¿Es posible que en nuestra familia seamos genéticamente propensos a la depresión?

Enero de 2011

Responde: Paula García-Borreguero

Efectivamente, los estudios con gemelos sugieren que los trastornos del estado de ánimo son familiares y parecen reflejar una pequeña vulnerabilidad genética subyacente. Pero es necesario que se den ciertos factores psicológicos, como el estrés, la sensación de falta de control y estilos de pensamiento negativos, para propiciar su aparición.

Es decir: no por tener una determinada carga genética vas a desarrollar el trastorno necesariamente, sino que depende de la combinación de más factores. La explicación más aceptada afirma que la depresión se desarrolla en aquellas

personas que tienen la combinación de varios genes unido a determinados factores ambientales. Los familiares de individuos afectados tendrían una susceptibilidad mayor para padecer la enfermedad, pero esto no es determinante.

En cualquier caso, siempre resulta positivo, tanto para ti, dados tus antecedentes familiares, como para todas las personas, potenciar los propios recursos personales. Cuidar los hábitos de vida, fomentar una buena red de apoyo, aprender a tomar decisiones y solucionar problemas, fomentar habilidades de comunicación y asertividad, potenciar el sentido del humor, encontrar actividades placenteras y hacer un adecuado uso del tiempo libre son, entre otros, pequeños recursos que podemos desarrollar para tener mayor capacidad de afrontar las dificultades que la vida nos va presentando.

2. NUESTRA VIDA SE DECIDE DE 0 A 5 AÑOS

Si diéramos un paseo por los laboratorios de Investigación y Desarrollo de las empresas tecnológicas más punteras del planeta podríamos hacernos una idea aproximada de lo que ocurre en el cerebro de un niño desde que nace hasta que cumple cinco o siete años. En esa excursión científica veríamos cómo los investigadores se dedican a hacer pruebas con los materiales con los que trabajan y a tomar nota de los resultados que obtienen en estos experimentos, de los cuales extraen a continuación un catálogo de conclusiones que les sirven de base para volver a hacer nuevos intentos. Cada fallo les previene de la conveniencia de abandonar una vía. Por el contrario, cada acierto no sólo se convierte en la base sobre la que asentar el siguiente experimento, sino que además refuerza la confianza de todo el equipo en el convencimiento de estar avanzando por el buen camino.

Algo parecido le pasa a un bebé cuando se enfrenta al reto de negociar con la vida desde los instantes que siguen a su nacimiento. En los próximos días, meses y años, su cerebro se va a comportar como el área de I+D de una empresa tecnológica. De los logros que alcance en este período iniciático de su vida, así como de los comportamientos que estos triunfos reafirmen en él, va a depender el tipo de persona que será de adulto. Estamos en el decisivo momento en el que se teje la trama neuronal que da armazón al cerebro, y según sea el tipo de conexiones que se activen de forma más intensa y constante, así serán los rasgos del carácter que resultarán reforzados, conformándose de este modo su personalidad.

A fuerza de verse reforzados en sus comportamientos, niños de corta edad con tendencia a la comunicación, al análisis o a la ensoñación, por citar unos cuantos rasgos de la personalidad, lograrán desarrollar esas cualidades de su

carácter, mientras otros, por falta de estímulo, verán mermado el potencial que quizá podrían haber desarrollado si hubiesen sido excitados de forma adecuada. Y ese interruptor, o se enciende ahora o ya no se encenderá nunca. Hay un momento en la vida para aprender a hablar, y no otros. De forma parecida sucede con el sentido de la vista. Si el bebé no recibe estimulación luminosa durante los seis primeros meses de vida, las conexiones neuronales que conectan el ojo con el córtex visual degenerarán, con lo que perderá su capacidad para ver.

El cerebro humano es el órgano más plástico y moldeable que portamos. Ninguna otra parte de nuestro cuerpo puede verse alterada tanto como él a causa de los inputs que le llegan del exterior. No podemos influir en el diseño del menú de aptitudes con el que nacemos, pero sí podemos hacer que unas se desarrollen y otras no. Por eso es tan decisiva la atención que debemos dedicar a la educación y el cuidado de los niños en estos primeros años de vida. Es ahora cuando se está tendiendo el cableado neuronal que intercomunicará todo su cerebro.

El neuropsicólogo Richard Davidson^[1], director de los laboratorios de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos.), comprobó la enorme variabilidad que tiene el cerebro humano en estos cinco primeros años de vida y cómo aquella influye a la hora de condicionar el carácter de la persona. Su investigación le permitió confirmar que cualquier intervención que quisiéramos llevar a cabo para influir en la personalidad es infinitamente más eficaz si se hace en este preciso período que si se intenta después de superar los cinco o siete años, pues las habilidades y los procesos mentales que se desarrollen en ese momento pondrán las bases sobre las que posteriormente se forjarán las demás. Es en este momento cuando se ponen las bases de las seis dimensiones que, según Davidson, constituyen el perfil emocional de todas las personas: la capacidad para recuperarnos de la adversidad; la actitud para hacer que dure una emoción positiva; la pericia a la hora de interpretar las señales sociales que emiten los otros; la autoconciencia de uno mismo; la sensibilidad referida al contexto; y la capacidad para enfocarnos en nuestra concentración.

En estos primeros años de vida se engarzan los patrones emocionales de las personas, y de cómo éstos queden conformados va a depender cómo amamos, cómo nos vemos y también si el mundo atrae nuestra curiosidad o nos hace sentir miedo. La humana es la especie que cuenta con la fase de aprendizaje más prolongada entre los mamíferos. No es casual: nuestro cerebro también es el más complejo. A diferencia de los adultos, los niños de uno y dos años no tienen clara la sensación de habitar un yo separado del mundo que perciben. Ellos, simplemente, ponen toda su atención en lo que ven y oyen y se sienten atraídos por los estímulos que reciben. Precisamente, entre los que más despiertan su

curiosidad están los estímulos emocionales. Alison Gopnik, profesora de psicología de la Universidad de California y experta en aprendizaje infantil, cree que esto es así porque su propia supervivencia depende en gran medida de toda la información que les va a llegar, y la que ellos pueden emitir, a través de las emociones. Los neurocientíficos han demostrado, mediante estudios de resonancia magnética funcional, que el cerebro de los bebés de tres meses de edad puede reconocer el tono emocional de los sonidos.

Estamos fabricados para detectar e inferir la situación emocional del prójimo. Sobre esta facultad se asienta el sistema de organización que nos hemos dado para convivir y sobrevivir. Este don, que puede parecer trivial, reside en la capacidad del cerebro humano para comprender los estados mentales de los demás y atribuirles pensamientos, intenciones o deseos, lo que nos permite predecir y explicar sus acciones. Se sabe que nuestro cerebro expresa esta habilidad en torno a los cuatro años. Nos encontramos en el maravilloso momento en que este nuevo ser ha de aprender a amar. No es un asunto menor, pues su vida está en manos de personas que han de sentir cariño hacia él para animarse a invertir la gran energía que conlleva la tarea de cuidarlo. Este proceso comienza en el mismo momento del nacimiento. En ese instante se pone en marcha el mercadeo emocional entre una madre y su bebé, que irá ganando complejidad y riqueza de elementos según pasen los meses, y que acabará dotando al pequeño de todos los instrumentos afectivos necesarios para seguir negociando con el exterior el resto de su vida.

Aprenderá que su llanto tiene un gran poder de influjo sobre sus padres, pero en algunas ocasiones también comprobará que esta señal de alarma puede provocar un efecto contrario al deseado: descubrir que llorar causa disgusto en papá y mamá le llevará a tratar de controlar las lágrimas. Asombrosamente, hoy sabemos que con sólo un año de vida ya hay niños capaces de reprimir sus emociones.

¿Se decide ahora también la bondad o la perversidad de las personas? Gopnik ha llevado a cabo estudios con niños de entre uno y tres años que demuestran lo temprano que se anclan en el ser humano los valores morales. Con sólo dieciocho meses, un bebé es capaz de sentirse impelido a reconfortar a otro que se encuentra con problemas, y con dos años y medio sabe distinguir la diferente relevancia ética que tiene una travesura en comparación con un acto de violencia. En contra de la clásica idea del «pequeño salvaje» que primaba en décadas pasadas, hoy sabemos que esto no es así.

Parece, pues, que llegamos al mundo con una especie de moral innata incorporada a nosotros. Pero es en estos primeros meses y años de vida cuando esos rudimentos de comportamiento han de fortalecerse. Es ahora cuando han de echar raíces el altruismo, la solidaridad, la compasión y el afecto hacia los demás, que podrá desarrollar cuando sea mayor. Animo a los padres a no

perderse ni un instante de este sorprendente proceso, que no se va a repetir jamás, y a estar atentos para facilitar su sano desarrollo. No es difícil, sólo consiste en darles amor para que lo busquen en los demás.

¿LOS BEBÉS PIENSAN?

Soy madre de un bebé de diez meses, precioso y espabilado. Le miro y me parece que su cabecita va a mil por hora. Pero, en realidad, ¿qué tipo de información está siendo capaz de percibir y procesar mi pequeño? ¿En qué grado de desarrollo se encuentra ahora mismo su inteligencia? ¿Es capaz de articular pensamientos, aunque sean básicos y simples.

Junio de 2011

Responde: Sandra Borro

Según Piaget, durante el primer año de vida los bebés se encuentran en la primera etapa del desarrollo cognitivo, en el estadio denominado sensoriomotor, en el que no hay función simbólica. Por tanto, no presenta ni pensamientos ni actividad vinculada a representaciones que permitan evocar las personas o los objetos ausentes.

Aun así, no es del todo exacto que los bebés no piensen: todo depende del tipo de pensamiento que queramos asignarle y de que los estímulos hayan sido lo suficientemente repetitivos como para generar un aprendizaje o un recuerdo. La inteligencia aparece mucho antes que el lenguaje, es decir, antes que el pensamiento interior. Pero se trata de una inteligencia exclusivamente práctica, que se aplica a la manipulación de los objetos y que utiliza, en el lugar de las palabras y los conceptos, percepciones y movimientos organizados en esquemas de acción.

MI HIJO SÓLO JUEGA CON PRINCESAS

Tengo un hijo de cinco años que sólo juega con princesas —no con todas las muñecas, sólo con princesas—, y únicamente se fija en juguetes de niña. En carnaval me pidió disfrazarse de princesa, porque dice que las cosas de niños son muy feas, y en casa juega con sus amigos a príncipes, pero él siempre hace de princesa. Eso sí, de momento nunca me ha pedido ir vestido de niña por la calle. En varias ocasiones, al burlarse de él su primo por ello, ha dejado claro que él es un niño, pero que le gusta jugar con princesas. ¿Debería consultar con un experto para evaluar si él se siente niña en un cuerpo de niño? ¿A qué edad se define un ser humano sexualmente? No tengo ningún problema en que sea gay o transexual, pero me gustaría estar informada y saber cómo actuar para minimizarle sufrimiento en un futuro.

Enero de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

La identidad sexual se define entre los dos y los tres años de vida y la conservación de ésta se alcanza entre los cinco y los siete años. El trastorno de identidad sexual en los niños se manifiesta, entre otros, por estos rasgos: deseos repetidos de ser del otro sexo; en los niños, preferencia por simular vestimenta femenina, y en las niñas, insistencia en llevar puesta ropa masculina; preferencias persistentes por el papel del otro sexo o fantasías referentes a pertenecer al otro sexo; deseo intenso de participar en los juegos propios del otro sexo; preferencia marcada por compañeros del otro sexo.

Un especialista en psicología infantil podrá analizar las pautas de juego de tu hijo y decirte si existe un trastorno y cómo actuar ante ello o si simplemente se trata de una etapa normal del juego del niño influenciada por factores externos. De todas formas, la actitud que has adoptado, permitiendo que el niño se exprese de la forma que elija jugando, es la adecuada. Intenta jugar más con él y enséñale otro tipo de pasatiempos, como juegos de expresión, de mesa, instrumentos musicales, libros, historias ilustradas o juegos de motricidad fina (conjuntos de construcción o puzles, plastilina o mecnos) para que desarrolle también su imaginación en otros campos.

CÓMO EVOLUCIONA EL LENGUAJE EN EL NIÑO

Nuestro hijo de cinco años recibe apoyo logopédico desde antes de cumplir los tres, ya que para entonces todavía no emitía ningún tipo de palabra. Tras haber superado pruebas de oído, garganta, resonancia magnética espectroscópica y complejas analíticas, el neurólogo diagnosticó trastorno de hiperactividad con retraso del lenguaje, el equipo de psicólogos diagnosticó un trastorno con posibles componentes de autismo e hiperactividad y el equipo de logopedas se inclinó primero hacia la disfasia y más tarde por un retraso de madurez. En este tiempo su evolución ha sido positiva: ha desarrollado un lenguaje amplio, posee buena memoria, su comportamiento es correcto y es sociable y cariñoso. en el colegio se sitúa por debajo de la media del grupo. En este curso debe aprender a leer y escribir, pero nuestro hijo rechaza el método de lectura del centro, por lo que su tutor y su profesor de apoyo han cedido a la petición de nuestro logopeda privado para trabajar con su método, que le ha proporcionado siempre buenos resultados. El niño se ha iniciado en la lectura, pero el retraso es evidente. ¿Qué opinión tienen acerca del tema?

Marzo de 2012

Responde: Sandra Borro

Los diagnósticos psicológicos y psiquiátricos, y más aún en niños pequeños, en realidad son orientaciones, y se realizan en función de una serie de síntomas que pueden evolucionar o modificarse con el tiempo. Es decir, no hay

diagnósticos definitivos y varios especialistas pueden tener diferentes opiniones sobre un mismo paciente. Lo importante en vuestro caso es la valoración que hacéis como padres de la evolución de vuestro hijo, y la confianza depositada en el logopeda que os atiende desde hace años. Si el niño avanza y se muestra relajado y feliz, no hay razón por la que preocuparse.

Para facilitar la comprensión del lenguaje, las frases que utilice el adulto deben ser más sencillas y breves, el habla más lenta o pausada y con más repeticiones. A pesar de lo milagrosas que puedan parecer algunas terapias, la mejor estimulación es la que pueden dar los padres a sus hijos durante la infancia. Jugar con el niño, cantarle canciones, hablarle, prestarle atención cuando intenta comunicarse y contarle cuentos infantiles son la manera más sencilla y más útil de aumentar su vocabulario y sus capacidades cognitivas.

LA PLASTICIDAD NEURONAL EN LOS NIÑOS

En el colegio de mi hijo, de cuatro años y medio, nos propusieron participar en un estudio sobre las posibilidades de futuro del niño en el que usaban dos caramelos a modo de cebo. Varias de las madres, entre ellas yo, aceptamos. La prueba consistía en que los niños debían resistir la tentación de comerse los dos caramelos que les ponían durante un tiempo determinado. Si lo conseguían, les daban otros dos caramelos de premio. A mi hijo no le gustan en exceso los golosinas, pero el día del estudio se comió los dos caramelos sin esperar. Según me cuenta él, se los comió porque tenía hambre y con dos le bastaba, no quería más. La verdad es que estoy preocupada. Leí posteriormente que los niños que en esta prueba se comen los dos caramelos podrían tener ciertos problemas en su adolescencia. Me gustaría saber si debo actuar de alguna manera en especial, y a que a esta edad creo que todavía estoy a tiempo de intentar que en su adolescencia sea un niño feliz y ejemplar.

Septiembre de 2010

Responde: Gabriel González

El experimento al que haces referencia fue desarrollado por Walter Mischel en los años setenta y pretende demostrar que la falta de voluntad en los niños puede tener como consecuencia una vida adulta desastrosa. Su comportamiento es un indicio de por dónde pueden ir los tiros cuando sean mayores.

Sin embargo, entre una cosa y otra no hay necesariamente un nexo de causalidad. El neurocientífico Richard J. Davidson afirma que nuestro cerebro es un órgano construido para modificarse en respuesta a las experiencias. En definitiva, estamos programados para cambiar. Y a esas edades nuestro cerebro se puede moldear y adaptar al mundo de tal manera que podamos aprender a obtener una voluntad más fuerte y capacitarnos para ser más felices.

Es importante enseñar a tu hijo que lo importante no son los problemas sino

cómo se resuelvan y la actitud que tengamos. Para ello, hemos de aprender a conocernos, gestionar nuestras emociones y desarrollar unas habilidades sociales y toma de decisiones que nos hagan seguros y fortalezcan nuestra voluntad. Y con cuatro años y medio ya podemos ayudarle a que así sea, a que sean felices y a que aprendan las cualidades necesarias para alcanzar dicha felicidad.

3. LA AUTOESTIMA DEBE TRANSMITIRSE DESDE LA CUNA

Antes de que usted haya terminado de leer este capítulo, habrán venido al mundo dos mil nuevos bebés en todo el planeta. Cada uno trae consigo, inscrito en su ADN, el manual genético que le han transmitido sus padres en el momento mismo de la gestación, a partir del cual llevan nueve meses ensamblándose en el vientre de sus madres. Aunque antes nunca habíamos reparado en ello, hoy sabemos que entre las páginas de ese libro de instrucciones que va a garantizar su supervivencia también viaja parte de la información que el homo sapiens ha ido acumulando a lo largo de la evolución. Entre ella, y de forma muy decisiva para el futuro desarrollo como persona de ese bebé, se encuentran los rudimentos que hacen referencia a la dimensión emocional y social del ser humano.

Con gran complacencia vemos a un recién nacido buscando instintivamente el pecho de su madre para saciar el hambre y en ese gesto sabemos reconocer las señales de nuestra naturaleza mamífera. Sin embargo, ¿cómo es posible que dentro de unos días le veamos sonreír y no identifiquemos las marcas de nuestra condición de animales empáticos y sociales? ¿Quién ha enseñado a ese bebé qué músculos hay que mover para dibujar una sonrisa y cuál es el momento idóneo para expresarla? Si esa información llegó con él, igual que el instinto de buscar el seno materno, ¿por qué una facultad la consideramos «marca de la casa» y la otra no?

En esta grieta anida una de las más críticas dolencias que arrastramos como especie: la del descuido secular que hemos mantenido desde siempre hacia el factor emocional que nos constituye como personas. Por ignorancia o despreocupación, damos la espalda a una realidad que hoy ya reconocemos incuestionable: tan importante para la felicidad y la garantía de vida de ese nuevo ser es que gane volumen su musculatura y alcancen el estado óptimo sus órganos, como que se despliegue todo el potencial afectivo y empático con el que ha llegado al mundo. ¿Por qué nos inquieta que el sentido de la vista del neonato se desarrolle bien para procesar la luz y no que aprenda a mirar al interior de las personas y a sentir deseo y curiosidad por estar con ellas?

Otro dato que ya conocemos es que en estos años iniciáticos es cuando ha de despuntar el deseo por descubrir lo que ocurre ahí afuera. De esta curiosidad, y de su adecuado desarrollo, dependerá que el recién llegado quiera investigar el

mundo y aprender. Es ahora cuando va a echar raíces su necesidad de relacionarse y cuando se van a desplegar las aptitudes intelectuales, físicas y emocionales que definen su condición humana.

El tercer hallazgo que ya hemos confirmado, y quizá el más importante, dadas sus consecuencias prácticas, es que podemos influir en este proceso desde afuera a través de un instrumento enormemente sutil, pero poderosísimo: el afecto. La capacidad que tengan los padres, familiares, cuidadores y personas del entorno más cercano para transmitirle cariño al nuevo ser va a ser decisiva para que brote en él el deseo de profundizar en el conocimiento de los demás y crezca su interés por el resto del mundo.

La interacción entre los niños y su entorno social es de vital importancia para la creación de sinapsis (las conexiones de unas neuronas con otras), y aquí es donde la experiencia juega un papel primordial en el cableado del cerebro de un niño. Es el momento en el que el pequeño aprende a hablar, pero no sólo a través del lenguaje, sino también mediante las emociones. Y no es cierto que sólo haya que enseñarle las palabras; también, y muy principalmente, hay que enseñarle afectividad.

Es fácil: sólo hay que darle amor. La autoestima que esta nueva persona va a necesitar para sentirse segura en el mundo va a depender del amor que reciba en estos primeros años de vida. Confiará en sí mismo si las personas que él más valora le hacen ver que confían en él. El cariño puede acelerar el crecimiento del cerebro. Numerosas investigaciones con animales han probado que el cuidado materno tiene una influencia decisiva en el desarrollo del encéfalo. Así, la forma de lamer de las mamás ratas provoca cambios en la actividad de ciertos genes, lo que se traduce en generación de más neuronas y en un mayor desarrollo del hipocampo (la estructura cerebral implicada en aspectos como la memoria, el aprendizaje o la gestión de las emociones).

Un estudio llevado a cabo en el departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, en Saint Louis (Estados Unidos), dirigido por la doctora Joan Luby, reveló recientemente que en los humanos también existe una relación entre el cuidado paterno y un aumento en el volumen del hipocampo, lo que confirma hasta qué punto es decisiva la influencia que la atención y el cariño ejercen en el cerebro del niño.

Por desgracia, caminamos por la vida con una mochila tan llena de erróneos tics emocionales que con frecuencia confundimos lo habitual con lo correcto. Richard Wiseman, psicólogo de la Universidad de Hertfordshire (Reino Unido) me retó a reconocer en mí mismo una equivocación en la que seguramente hemos caído alguna vez todos los padres: «¿Cuál debería ser nuestra reacción cuando nuestro hijo pequeño aparece con un sobresaliente?», me preguntó. Pensaremos que lo normal es felicitarle. Sin embargo, Wiseman advierte del perjuicio que entraña esa reacción, pues con ella le transmitimos el mensaje de

que nuestra alabanza va a depender de su resultado académico, y esto va a generar en él ansiedad por sacar otro sobresaliente.

En lugar de esa respuesta, el psicólogo recomienda que nuestras palabras vayan dirigidas a elogiar su esfuerzo, reconociendo lo duro que ha trabajado y haciéndole ver que somos conscientes de que ha hecho todo lo que estaba en sus manos para hacer un buen examen. Esta otra perspectiva cambia el foco de la caricia emocional que le estamos dando, ya que él sí puede controlar sus ganas de trabajar, pero no el resultado que éstas obtienen.

Lamentablemente, nuestras infancias están infinitamente más llenas de lecciones fonéticas y gramaticales que emocionales. Nos enseñaron que la «pe» con la «a» se pronuncia «pa», pero nadie nos ayudó a controlar una ventisca de ira interior, ni a adivinar cómo se siente el compañero de pupitre descifrando las señales empáticas que nos transmite con el lenguaje no verbal. Nadie nos mostró en el colegio el impacto que puede tener el desprecio, ni los instrumentos para medrar en el mercadeo emocional que supone compartir el espacio con los otros. Incomprensiblemente, nos enseñaron a resolver problemas de álgebra, pero no a disolver conflictos.

Resulta apremiante enseñar a los niños a tener conciencia de sí mismos, que aprendan a controlar las emociones y sepan relacionarse armónicamente con los demás. Por fortuna, los educadores tienen esto cada vez más presente. Por ejemplo, en mis tiempos no existía el «rincón de la paz», esa zona cada día más frecuente en las aulas de primera infancia donde los niños acuden cuando se sienten alterados, no para ser castigados, sino para calmarse y, una vez relajados, volver al grupo.

A veces ese efecto balsámico para la gestión de las emociones de los menores se consigue mediante sutiles trucos como los cuentos. El psicólogo Mark Greenberg, de la Penn State University (Estados Unidos) recomienda el de la tortuga: víctima de múltiples conflictos con sus amigos, sus padres y por su propio nerviosismo, la tortuga decide meterse dentro de su caparazón, y ahí encuentra la calma. Siguiendo la metáfora, al niño que sufre una tormenta emocional se le pide que imite a la tortuga, cruce sus brazos, respire profundamente y sienta que está dentro de su caparazón. De este modo se le está enseñando a utilizar su propio cuerpo para gestionar su emotividad.

Cometeríamos un error si pensáramos que esta tarea es exclusiva del colegio. En absoluto: la ejercitación de la autoestima y la gimnasia emocional empiezan desde la propia cuna. En este campo hay múltiples opiniones y criterios, pero los expertos han reconocido una serie de pautas de aprendizaje que redundan en un mayor fortalecimiento emotivo del pequeño. Así, frente a los que sugieren que hay que dejar a los bebés llorar, cada vez hay más voces que recomiendan lo contrario. Y cuentan con una razón de peso: los bebés no pueden gestionar un estado de nerviosismo, son incapaces de deshacerse del cortisol, la hormona que

segregamos en situaciones de estrés. Tampoco es bueno utilizar el castigo como guía educativa. Este método, que sí es eficaz con adolescentes, más conscientes y responsables de sí mismos, no funciona con los más pequeños. Con ellos es más útil ignorar los comportamientos erróneos y premiar los buenos que reprimir sus errores abiertamente. Los niños, sobre todo los más pequeños, reaccionan mejor ante las recompensas que ante las reprimendas.

¿ES BUENO DEJAR LLORAR AL BEBÉ HASTA QUE SE DUERMA?

Tengo un bebé de cuatro meses que sólo se duerme si lo llevamos en brazos mientras caminamos a paso ligero. Últimamente estamos planteándonos aplicar el conocido método del doctor Estivill, que consiste en dejarlo llorar en la cuna y entrar cada ciertos minutos para decirle que le queremos mucho, pero que tiene que aprender a dormir solo. Por la experiencia de algunos amigos que han aplicado este método, sabemos que suele funcionar. Al final, el niño aprende que, aunque llore durante una hora, no lo vamos a tomar en brazos y se acaba durmiendo. Por otro lado está el método «anti Estivill», que consiste en todo lo contrario: darle al niño lo que necesite para que concilie el sueño. Mi pregunta es: ¿a nivel neurológico y del desarrollo del cerebro del bebé es adecuado que pase por el trauma de llorar desconsoladamente?

Agosto de 2011

Responde: Noelia Sancho

Tu duda es compartida por muchos padres que se ven ante el mismo dilema. Es importante entender que cada niño es único y, por tanto, hay que adecuarse a él. Como dices, el método Estivill requiere firmeza para aplicarlo, ya que si, en mitad del proceso, desistimos y vamos a coger al niño, le estamos diciendo que si insiste al final iremos a por él, y así aprenderá que necesita llorar media hora más para que le hagan caso. El psicoterapeuta Sue Gerhardt afirma que el cuidado de los niños no es una ciencia exacta, depende de lo que cada niño pueda tolerar. Lo importante es que el bebé no se estrese demasiado. Si no lo hace, sea cual sea la manera en la que sus padres le cuiden, le irá bien.

En lo que coinciden todos los expertos es en señalar que lo importante es que el niño adquiera un buen hábito, de la forma que sea. No es cuestión de dejarlo llorar, pero tampoco de tomarlo al primer sollozo. Es mejor quedarse a su lado en la cuna, hablarle, tocarle, calmarle para que se sienta atendido, e ir avanzando en los hábitos según la edad que tenga. Un bebé necesita el contacto físico, a un niño tal vez le baste con oír la voz de su madre desde la puerta. Pero siempre, siempre, el niño debe percibir el amor de los padres.

Soy madre de un niño de dieciocho meses. A los seis empezó a expresar miedo a los extraños, si lo saludaban se ponía a llorar y buscaba mis brazos. A partir del año ya no lloraba tanto, pero igualmente se asustaba, no sólo de los adultos, también de los otros bebés y niños. Todos los días vamos al parque y no consiente que ningún niño se le acerque. Si los adultos le tocan, se pone muy nervioso. Ahora está empeorando, llora todavía más que antes y tira cualquier cosa que tenga en la mano. Me parte el corazón, porque veo que lo está pasando muy mal. En casa es un niño fantástico, risueño, alegre, obediente, cariñoso, pero en cuanto estamos con otras personas, se pone muy serio, arisco y nervioso. Su entorno familiar es muy reducido: su padre, que trabaja en casa, su abuela, que viene a verlo por las tardes, y yo, que lo cuido todo el tiempo. No va aún a la guardería, porque nos parece muy pequeño para hacerlo. Les agradezco cualquier consejo que puedan darnos.

Enero de 2012

Responde: Sandra Borro

Entre el sexto y el octavo mes, el bebé ya es capaz de reconocer a su madre o a su cuidador como a una persona diferente a sí mismo, por lo que teme perderla o que ésta pueda abandonarle. Al distinguir claramente a sus figuras de apego, si un extraño se le acerca dará muestras de recelo y angustia y lo rechazará. Este patrón de conducta fue denominado por el doctor René Spitz como «angustia del octavo mes» y es normal en el desarrollo evolutivo del niño. Durante esta fase, que puede durar varios meses, el bebé percibe a todas las personas a las que no ve habitualmente como una fuente de amenaza.

A los dieciocho meses vuestro hijo ya debería haber desarrollado una mayor tolerancia a los extraños, pero aún estáis a tiempo de ayudarle a superar sus miedos. No se le puede forzar a acercarse a los desconocidos, pero sí podéis, antes de ir al parque, o cuando alguien se acerque para hablar con vosotros, cogerle la mano o abrazarle, hablarle y explicarle quiénes son y que no tiene nada que temer. Si cada día vais al mismo parque podéis establecer un programa progresivo de habituación. Cuando consigáis que esté tranquilo, podéis invitarle a tocar algún objeto que despierte su interés y que sea él quien empiece a interesarse por los otros niños, de una forma relajada y natural, sin forzar.

CÓMO PUEDO AYUDAR A FORTALECER A MI HIJA DE SIETE AÑOS

Me preocupa un poco mi hija mayor. Tiene siete años y es muy tímida, desde muy pequeña le costó abrirse y siempre ha temido enfrentarse a nuevas situaciones. Todo lo nuevo le asusta y lo rechaza, por norma. Sin embargo, cuando se habla con ella y se le destaca lo positivo, accede a realizarlo con buena disposición.

Los problemas están apareciendo en el colegio. Consiguió hacer amigas, pero su inseguridad hace que otras niñas, que son bastante más abiertas y resueltas, la manejen a su antojo. Una de ellas la está mareando bastante: unas veces le dice que van a dejar de ser amigas; otras, que no le habla hasta que le pida perdón, y cuando mi hija le pide ayuda le dice « búscate la vida» . Llegó fatal a casa y se siente impotente, porque no entiende nada.

A mi hija no le gustan los enfrentamientos, es una niña tranquila y muy buena. Yo le digo que tiene que hacer lo que quiera sin que nadie decida por ella, pero no sé cómo ayudarla a enfrentarse a situaciones de este tipo en las que lo pasa mal y, la verdad, yo también. Creo que tiene que superarlo ella sola, porque estas personas se las va a encontrar a lo largo de toda su vida. Intento reforzar su autoestima para que no dependa emocionalmente tanto de los demás, pero con la edad que tiene creo que es normal que quiera pertenecer a un grupo.

Octubre de 2010

Responde: Gabriel González

En esa edad, y en las posteriores, no sólo querrá pertenecer a un grupo, sino que probablemente pase por diferentes hasta encontrar su sitio. Eso genera exclusiones y desprecios, pero también implica nuevos desafíos. Le has transmitido una buena actitud, ya que presenta una adecuada disposición cuando le haces reflexionar. Estás haciendo que ella aprenda a pensar sobre sus decisiones. También ayuda el potenciar sus habilidades sociales y su gestión de las emociones.

A los siete años la personalidad y el estilo de vida de un niño aún se está formando y es el momento de reforzar su autoestima y de ayudarlo a desenvolverse en un mundo siempre cambiante que no sólo representa un desafío, sino que puede ser intimidatorio y a veces egoísta y doloroso. Tu hija tiene que aprender a pasarlo un poco mal, a distinguir cuándo se siente capaz y cuándo no tanto, tiene que ver y conocer cuáles son las situaciones que le generan mayor angustia y descubrir cómo puede enfrentarse a ellas. Y eso lo ha de ir descubriendo ella. Si nosotros les mostramos angustia cuando lo pasan mal y nos preocupamos más que ellos, lo que buscarán será no enfrentarse a esas situaciones, o que otros las resuelvan. Conforme sea más mayor, hay que dejar que vaya aprendiendo por sí misma. Mientras tanto, siempre debes mostrarle que estás ahí, que sepa dónde puede encontrarte cuando la situación sea muy difícil.

¿QUÉ DEBO HACER PARA EDUCAR EMOCIONALMENTE A NUESTRO HIJO?

Tengo un bebé de cinco meses. Soy madre primeriza y cuento con el apoyo de un fantástico padre, también primerizo. Somos felices. Queremos transmitirle a nuestro bebé el amor a la vida y ayudarlo a ser una buena persona, permitirle

desarrollarse y descubrir el mundo, dotarle de las mejores herramientas para afrontar todo lo que la vida le depare y poder disfrutar de una vida buena. Queremos darle una buena educación. Y es la parte emocional la que nos preocupa. ¿Cómo enseñarle optimismo, cómo enseñarle a gestionar de forma satisfactoria sus emociones, cómo fomentar su autoestima, cómo enseñarle a ser feliz? No podremos ser unos padres perfectos, pero si estamos informados lo podremos hacer mejor.

Octubre de 2010

Responde: Gabriel González

Antes de que los niños sean capaces de hablar, las expresiones emocionales son el lenguaje que manejan para relacionarse. Compartir emociones positivas con ellos fomentará la sensación de seguridad, y si estas interacciones están acompañadas por suficiente trasfondo emocional, serán más fácilmente recordadas. Es fundamental el equilibrio entre los límites y el cariño. A los niños, desde pequeños, hay que mostrarles a través de nuestras actitudes qué está bien y qué está mal. Todo ello aderezado con mucho amor y cariño. Además, hemos de mostrarle esas normas desde muy pequeños para que puedan ser responsables y autónomos lo antes posible.

Dichos límites se irán reduciendo a lo largo del tiempo de tal forma que cuando lleguen a la adolescencia los tengan interiorizados. Al alcanzar las edades más problemáticas, los menores deben estar seguros de que sus padres les quieren y los aman, y que en ellos puedan encontrar siempre un espacio de comunicación y una relación fluida. Normalmente suele ocurrir al contrario: de pequeños les damos mucho amor y poco conocimiento de los límites y cuando son adolescentes pretendemos que nos respeten y cumplan con las normas sin ofrecerles todo nuestro amor incondicional. La mejor educación es vuestra disposición y disponibilidad, y hacerlo desde la felicidad y el cariño.

4. ¿POR QUÉ HACEN FALTA DOS PARA CRIAR A UN BEBÉ?

Parafraseando a Albert Einstein, podemos afirmar sin riesgo a equivocarnos que la naturaleza no se dedica a jugar a los dados. Nada de lo que sucede ahí afuera de forma natural es casual o gratuito. Cada manifestación tiene su razón de ser, cada accidente encierra su porqué. Y esto, que es fácil de medir en el entorno de la física de partículas, funciona con similar eficacia en el terreno de la biología y en el comportamiento de los seres vivos. No porta el caracol su casita en espiral por capricho, sino porque cada sección de esa espiral representa una cámara que el animal cerró a medida que iba creciendo; ni es azaroso que las pipas de una flor de girasol se distribuyan siguiendo la perfecta pauta geométrica que marca el número áureo, lo que le permite aprovechar mejor los rayos del

sol. De igual modo, no es forzada, ni responde a dogmas impuestos por la cultura la mayoritaria inclinación que manifiesta el ser humano hacia la monogamia, o al menos hacia el mantenimiento de relaciones monógamas sucesivas en el tiempo, a pesar de ser esta opción bastante infrecuente entre los mamíferos, y ya no digamos en todo el reino animal.

Antropólogos, primatólogos, paleontólogos, genetistas y biólogos evolucionistas han convenido en afirmar que detrás de este instinto fiel del homo sapiens se esconden poderosas razones de tipo evolutivo y morfológico. Dicho resumidamente: nacemos a medio hacer y son necesarios dos adultos para garantizar la supervivencia del bebé. El grado de fragilidad y vulnerabilidad con el que un recién nacido ve la luz por primera vez no se parece al que manifiesta ninguna otra especie animal. Nosotros, ni rompemos el cascarón y salimos piando detrás de la mamá gallina, ni somos capaces de ponernos en pie como hace cualquier cuadrúpedo nada más abandonar el vientre materno. Un bebé humano requiere de infinitas más atenciones que ningún otro animal, y esto es así no por casualidad, sino debido a la elevada complejidad y el mayor tamaño que tiene el cerebro humano respecto al del resto de mamíferos. Precisamente, por ser criaturas más evolucionadas, nuestra fase de entrenamiento y formación es necesariamente más lenta y prolongada en el tiempo.

Al final, detrás de esta historia sólo hay un prosaico asunto de huecos y espacios, casi como si habláramos del maletero de un coche. A medida que nuestra tendencia a mantenernos de pie se iba imponiendo a lo largo de la evolución, la pelvis se estrechaba cada vez más, condición indispensable para sostener erguido el tronco sobre las dos extremidades inferiores. La nueva estructura ósea pélvica de las hembras homínidas suponía una mayor dificultad a la hora de parir, pues el canal de salida de la cría era cada vez más estrecho. Esto sucedía mientras el cerebro de los neonatos era cada vez mayor, proceso que se disparó hace al menos dos millones y medio de años. ¿Cómo hacer pasar un cráneo más voluminoso por un hueco menor? La evolución resolvió este problema tirando por el camino de en medio: los bebés empezaron a nacer cada vez más prematuramente, de modo que sus cráneos pudieran salir del vientre materno antes de que aumentaran de tamaño. No olvidemos que la masa encefálica de un recién nacido duplica su tamaño en los primeros meses de vida.

Necesariamente, este estado precario de los neonatos exigía una mayor inversión de energía por parte de sus cuidadores, una tarea demasiado grande para dejarla en manos de uno solo de los progenitores. De la presencia conjunta de la madre y el padre de la criatura dependía su supervivencia. Al fin último — la propagación de los genes propios — le traía a cuenta que empezáramos a vivir en pareja.

Esto es lo que opinan Judith Lipton, psiquiatra del Swedish Medical Center de Washington, y David Barash, psicólogo de la Universidad de Washington. Tras

estudiar cómo se organizan las parejas estables en el reino animal para documentar su libro *El mito de la monogamia*, observaron que la variedad sexual es algo que atrae a machos y a hembras, pero dedujeron que, probablemente, este deseo ha evolucionado durante millones de años de selección natural cuando se comprobó que encontrar pareja estable era beneficioso para ambos y, sobre todo, para la futura crianza.

De lo que se trata es de multiplicar todo lo que se pueda el propio mensaje genético, pero también de hacerlo con las más óptimas garantías de supervivencia y eligiendo siempre aquellos cruces genéticos que mejor van a poder adaptarse al entorno. Con ser poco frecuente entre los mamíferos, la monogamia no es exclusiva de los humanos. Pero si nos fijamos en el resto de especies que también la practican, siempre encontramos fuertes razones de peso, en términos de supervivencia genética, para elegir la vida en pareja estable frente al cambio compulsivo de compañía.

En el caso de los humanos, los beneficios de la monogamia para la crianza trascienden los de la pura supervivencia. En estos primeros meses y años de vida es cuando el recién llegado construye su plantilla afectiva, sobre la que se elevará todo el edificio de emotividad con el que habrá de manejarse de adulto, y tener presentes en esos momentos las referencias de las figuras materna y paterna influye notablemente en su correcta adopción de patrones de comportamiento. Mark Van Vugt, psicólogo social evolucionista de la Universidad VU de Amsterdam (Holanda), destaca que la primera relación líder-seguidor que experimentamos en la vida es la que establecemos con nuestra madre, a la que seguimos de manera instintiva desde el momento del nacimiento, pero inmediatamente después aparece el padre, la otra gran referencia a imitar y seguir.

Van Vugt ha observado que los niños que crecen sin una figura paterna cercana suelen manifestar problemas a la hora de adaptarse a las normas sociales y tienden a ser malos seguidores, ya que carecen de una referencia de autoridad clara. El reverso de este déficit es que, con frecuencia, los hijos de familias sin padre suelen ser buenos líderes, como es el caso de Barack Obama, Bill Clinton y Abraham Lincoln. Los estudios demuestran que las niñas que crecen sin la presencia paterna alcanzan la pubertad de forma prematura y acostumbran a mostrar mayores dificultades de integración que la media. Al llegar a los doce o trece años, la perspectiva que tienen sobre los varones es muy diferente a la que poseen las que vivieron su infancia con papá a su lado.

Más drástico es el caso de los niños que son separados de sus padres biológicos al nacer y pasan sus primeros años de vida en orfanatos. Un estudio reciente realizado por investigadores de la Universidad de Yale (Estados Unidos) puso de manifiesto que los niños que crecen en centros institucionales presentan una serie de cambios en la regulación genética de sistemas vitales como la

respuesta inmune y en mecanismos importantes para el desarrollo y la función del cerebro. Todo esto los hace más vulnerables a contraer problemas físicos y mentales

Hoy sabemos que la estructura del hogar donde crecemos los primeros años afecta enormemente al diseño de nuestra arquitectura emocional: que no es lo mismo ser hijo único que tener hermanos, ni es igual ser el mayor o el último en nacer entre ellos, ni da lo mismo quién está en casa cuando llegan del cole. Contar con mamá y papá al alcance de la vista nos condiciona para el resto de nuestras vidas. Todo esto influye en lo que nos pasa por dentro.

BEBÉS CON ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Tengo un niño de dieciséis meses que muy recientemente ha comenzado a ir a la guardería. Está todavía en proceso de adaptación y está siendo terrible. El niño llora desde que entra hasta que sale, se duerme de cansancio, está afónico, triste, no come. No conseguimos arrancarle una sonrisa hasta que no pasa un rato desde que le sacamos del aula. Yo no puedo más, creo que mi niño está sufriendo. He pedido reducción de jornada para tenerle en la guardería sólo cuatro horitas, y creo que terminaré sacándole del todo para cuidarle todo el tiempo. ¿Qué síntomas son normales en el proceso de adaptación? Las educadoras dicen que su proceso es normal, que le dé más tiempo. Pero ¿cuánto tiempo?

Enero de 2011

Responde: Gabriel González

Todos los síntomas que describes son normales si no sobrepasan un límite de tiempo de al menos un mes. A partir de los ocho o los diez meses, los bebés reconocen a sus padres y suelen manifestar ansiedad ante los extraños. Por eso es recomendable que exista un período de adaptación, en el que es fundamental que los padres se sientan cómodos y a gusto. Tu bebé percibe muy bien lo que sientes, así que muestra tu afinidad y entusiasmo por la persona que has escogido para cuidarlo. Si tú te muestras nerviosa o triste ante la separación, él reproducirá esa ansiedad.

Las actitudes respecto a los bebés y las separaciones son culturales. Los países occidentales tienden a enfatizar la autonomía desde una edad muy temprana, pero en muchas otras culturas los bebés casi nunca se separan de su madre en su primer año de vida. El niño tendrá que ir descubriendo que la separación es precisa para su autonomía y precisará de un proceso de acomodación, en el que entenderá que no es necesaria esa ansiedad. Por tanto, lo que vaya aprendiendo ahora le ayudará a enfrentarse a situaciones similares más adelante. Esta ansiedad pasará, y hay maneras de hacerla menos difícil. Mientras tanto, disfruta con la seguridad de que, para tu hijo, tú eres lo más

importante del mundo.

ME VUELCO DEMASIADO EN MI HIJO

¿Es posible que me esté volcando demasiado en mi hijo y me esté olvidando de mí? A veces lo creo, pero también pienso que podré dedicarme más tiempo en el futuro a medio plazo, cuando él ya tenga algo más de autonomía, pues ahora, con sólo tres años, me necesita al ciento cincuenta por cien, y mi pareja, más que ayudar, me lo pone más difícil. No sé muy bien cómo enfocar el presente para que haya un pequeño hueco para mí. Gracias.

Abril de 2011

Responde: Gabriel González

El proceso de autonomía de los niños se aprende, y cuanto antes comience, más facilitará la independencia del menor hacia los padres. Evidentemente, un niño de casi tres años requiere nuestra atención y presencia, pero eso no significa que no pueda comenzar a ser independiente. Se trata de ir dándole cada vez más espacio para él, pero manteniendo la supervisión. De eso se trata la educación de los hijos, de enseñarles a ser autónomos e independientes y que aprendan a solucionar sus problemas por sí mismos.

Es posible que la idea de que te necesita al ciento cincuenta por cien sea sólo tuya. Él, seguramente, no tiene la misma sensación. En esa percepción puede haber por tu parte algo de miedo a que ya no te necesite, por lo que tendrás que revisarlo. Con tres años tu hijo hace cosas solo, aprende a desenvolverse a su manera, se muestra curioso e interesado por su entorno. Todo esto le va alejando más de ti. Disfruta de esa sensación, sé capaz de vivirla pensando en que está haciéndose un hombrecito. De esta forma podrás tener tiempo para ti, igual que él necesitará su tiempo para seguir descubriendo cosas. Además, tendrás que buscar espacios donde descansar, ya que desborda energía y no podrás seguirlo a ese nivel mucho tiempo.

AYUDAR A MI HIJO A VIVIR SIN PADRE

Tengo un hijo de seis años. Hace un año, su padre cogió la maleta y nos abandonó sin apenas dar explicaciones. Al principio llamaba por teléfono, y a veces el niño quería ponerse, pero otras veces no. Vino en octubre, estuvo tres días en su vida y se marchó de nuevo. Ahora hace dos meses que ni lo llama. Mi pregunta es: ¿cómo puedo ayudar a mi hijo a sobrellevar este sentimiento de abandono? ¿Cómo puedo hacerle saber que él no es culpable? ¿Es mejor que su padre desaparezca totalmente de su vida? ¿Qué figura paterna le puedo dar?

Marzo de 2012

Responde: Rosa Català

Ante la ausencia de la figura paterna, la tendencia maternal es a asumir todas las responsabilidades de la crianza. Y ésta es una tarea con sobrecarga. Si bien es cierto que los niños pueden experimentar sentimientos de tristeza y nostalgia por la ausencia del padre, los cuidados, la presencia y el buen ejercicio de la función materna conseguirán darle la vuelta a la situación. Para ello no es necesario que siempre nos mostremos fuertes, inquebrantables. Es muy valioso que en el proceso de aprendizaje aparezca la conexión con nuestro lado sensible. Se trata de no desconectar de nuestras emociones genuinas por perseguir un ideal culturalmente prefijado.

Es clave dar la oportunidad de ejercitar nuestras capacidades emocionales. Una buena autoestima creada desde los afectos nos da la seguridad necesaria para crecer en libertad y con responsabilidad. En edad temprana como la de tu hijo es el momento más adecuado para cultivar estas enseñanzas.

INICIAR UNA FAMILIA MONOPARENTAL

Tengo treinta y seis años, me separé de mi marido hace cuatro y no tengo hijos. He tenido alguna relación durante este tiempo. Sé vivir mi soledad, que doto de sentido sabiéndome acompañada por mi familia, amistades, un buen entorno profesional y el arte. No deja de rondarme la idea de tener hijos, pero siempre me vence la visión conservadora de que un bebé debe ser fruto del amor de una pareja. Tengo vida social, pero en el fondo no busco novio, ya que tampoco deseo un marido sólo para ser madre. Siento una gran contradicción ante el hecho de ser madre soltera: creo que quizá el bebé puede sentir que le falta alguien, al tiempo que me entristece enormemente decidir no tenerlo.

Febrero de 2012

Responde: Noelia Sancho

La ausencia de uno de los progenitores no va asociada a ningún tipo de problema en el niño, y más aún si te sientes arropada por tu familia. Si un niño se cría con unos buenos modelos en los que se pueda fijar, y se siente querido y seguro, ya tiene los ingredientes básicos para ser feliz.

Tener un hijo es una decisión importante que, estando o no en pareja, trae consigo algunos miedos y temores. Sería positivo que analizaras cuáles de esos miedos son debidos a la maternidad y cuáles a la soltería. Es cierto que en pareja, en principio, se reparten más responsabilidades y tareas y, por tanto, tendrás que ser práctica analizando con qué recursos cuentas para afrontar esta nueva etapa. Es importante que la madre o el padre tengan recursos sociales en los que apoyarse para evitar situaciones de estrés. Si es un bebé deseado, es el mejor comienzo.

5. LA CATÁSTROFE DEL MALTRATO INFANTIL

Una encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) revelaba en 2011 un dato escalofriante: se calcula que en España hay 517.000 niños que son víctimas habituales de violencia a causa del maltrato que sus padres ejercen contra sus madres. Este estudio calculaba que el 10,9 por ciento de las mujeres habían sufrido agresiones de este tipo alguna vez en su vida. Teniendo en cuenta el espacio en el que tienen lugar estos episodios —el hogar, donde suele haber menores—, el informe estimaba que unos 800.000 niños estarían presenciando actualmente, y con cierta regularidad, la aplicación de patrones violentos.

Atacamos la violencia, sí, y hemos logrado reducirla a cotas que nunca antes conoció nuestra civilización, pero la mayor parte de ese avance se ha logrado actuando desde la represión y la imposición de normas; es decir: actuando sobre los adultos. Pero nos queda aún pendiente hacer desaparecer el maltrato ejercido sobre los menores por la doble catástrofe que éste supone. En primer lugar para el propio niño, cuyos cimientos emocionales de autoestima y dignidad personal quedan tocados para siempre. Pero también pensando egoístamente en toda la sociedad, por lo que ese daño infantil tiene de semilla de más violencia, cuando aquella víctima vulnerable se convierta en adulto y esté en condiciones de hacer con otros lo que le hicieron a él.

Teniendo todo esto por cierto, y formando este convencimiento parte del código que nos hemos dado para la convivencia, cuesta creer que aún debemos sobresaltarnos de vez en cuando con noticias de bebés y niños de corta edad que llegan a los servicios de urgencias de los hospitales con señales de violencia sobre sus cuerpos o testimonios de menores que afirman sufrir abusos sexuales y de otro tipo. Esos son los casos sabidos, pero ¿cuántos nos quedarán sin conocer?

¿Alguien puede explicarme cómo no ponemos remedio ya, y con urgencia, a esta auténtica sangría emocional? ¿Cómo podemos mirar hacia otro lado ante estas larvas de violencia y dolor que estamos incrustando en nuestra sociedad de cara al futuro?

No es difícil deducir las consecuencias desastrosas que los malos tratos y los abusos puede tener para una persona. Toda la autoestima que el cariño podía hacer crecer en él se convierte en miedo y desconfianza hacia los otros cuando los golpes, los gritos y el desprecio han estado presentes en los días en los que se estaban poniendo los pilares del andamiaje emocional. Son señales que quedan para siempre. Nos lo dice la intuición, y ahora también nos lo demuestra la ciencia. Tras estudiar los perfiles psicológicos y biográficos de los principales psicópatas y condenados por extrema violencia, Jonathan Pincus, neurólogo de la Universidad de Georgetown (Estados Unidos), observó que había tres factores que solían estar presentes en todos ellos: o habían nacido con problemas

mentales, o habían sufrido a lo largo de sus vidas algún tipo de lesión cerebral, o alguien había ejercido abusos sobre ellos cuando eran niños.

Esto no significa que todos los que padecen maltrato en la infancia vayan a convertirse en psicópatas cuando lleguen a adultos, pero si esta condición se da junto a alguna de las otras dos, las probabilidades de que esta persona sea violenta en la mayoría de edad son muy elevadas. Obviamente, es difícil actuar sobre las lesiones cerebrales fortuitas o las deficiencias neuronales de nacimiento, pero sí podemos hacerlo sobre el maltrato. ¿Cuántos psicópatas podría haberse evitado nuestra memoria colectiva si la infancia hubiera sido respetada por todos como la frágil etapa que es?

No hay otra, estamos hechos así: cada uno de los impulsos afectivos que sentimos de adultos guarda un molde emocional primigenio en el delicado cofre de la infancia. Hoy la neurociencia ha demostrado que los circuitos cerebrales que se activan cuando una persona mayor sufre desamparo a causa del desamor son los mismos que se ponen en marcha en un niño cuando padece ansiedad debido a la separación de la madre. Con la violencia podríamos establecer el mismo paralelismo. De aquellos mimbres emocionales estamos contruidos; somos el resultado de lo que fuimos durante nuestra infancia y del trato que entonces recibimos.

El Instituto de Psiquiatría del King's College de Londres publicó en 2011 un informe revelador que relacionaba los abusos a menores con las enfermedades mentales de los adultos. Tras analizar los perfiles de 23.000 personas, observaron que aquellos que habían sufrido maltrato infantil tenían el doble de posibilidades de desarrollar cuadros de depresión persistentes al alcanzar la edad adulta y, además, estas depresiones eran el doble de resistentes a los tratamientos, tanto farmacológicos como terapéuticos.

El equipo responsable de este estudio, capitaneado por el doctor Andrea Danese, destaca que los traumas infantiles producen cambios en la estructura del cerebro, el sistema inmunológico y el funcionamiento de algunas glándulas hormonales, unas alteraciones que dejan ver su rostro más siniestro años más tarde. Este mismo informe advierte de que uno de cada veinte menores de Reino Unido es víctima de abusos y vejaciones. No ha de extrañarnos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevea que la depresión será en 2020 la segunda mayor causa de dolencia sanitaria en nuestros hospitales.

La recomendación de los autores del estudio del King's College es fácilmente predecible: hay que vigilar el trauma infantil para cuidar la salud de la población del mañana. Por desgracia, nuestra medicina actual sigue siendo más reparadora que preventiva. Tristemente, aún continuamos prefiriendo acudir a curar la herida cuando ya supura que cuidar el cuerpo para que la pupa no llegue a generarse. En el caso del maltrato infantil, esa estrategia es doblemente inútil. Aquí no sólo curar es más ineficaz que prevenir; es que, además, la cura es

prácticamente imposible. Como confirma Jonathan Pincus, la rehabilitación en casos de traumas infantiles es enormemente difícil y evitar los efectos de esta violencia ejercida sobre los menores es una tarea titánica. Es como querer borrar una marca grabada a fuego en la piel. En cambio, evitar que esa violencia se vuelque sobre los pequeños sí es fácil y barato.

La genética y el ambiente en el que crecemos determinan la sensibilidad de las regiones cerebrales que procesan las emociones. Son muchos los investigadores que creen que esta sensibilidad puede influir en el riesgo de padecer problemas mentales tras sufrir un trauma. El doctor Eamon McCrory, del University College de Londres, ha podido documentar el impacto que deja el abuso y la violencia doméstica a nivel cerebral sobre los niños. Tras exponer a chicos de doce años de edad al visionado de fotos de rostros de hombres y mujeres con expresiones de tristeza o enfado, observó, mediante técnicas de imágenes por resonancia magnética funcional, que los cerebros de los niños que sufrieron violencia doméstica presentaban mayor actividad en la amígdala y la ínsula anterior al observar caras enojadas, precisamente dos regiones cerebrales asociadas a trastornos de ansiedad. McCrory opina que, aunque estos cambios podrían representar una respuesta adaptativa a corto plazo, también suponen un factor de riesgo que aumenta su vulnerabilidad ante cuadros de depresión o ansiedad. Aún sorprende más saber que los traumas infantiles pueden, literalmente, modificar nuestro material genético e influir sobre ciertos genes que controlan la respuesta al estrés, como ha demostrado el investigador Patrick McGowan, de la Universidad McGill (Canadá).

«La letra, con sangre entra.» Cuánto daño habrá causado a tantas generaciones de niños, entre ellas la mía, el modelo didáctico que se deriva de esta forma de pensar. Hoy los estudios de neuropsiquiatría demuestran que estos patrones educativos sólo fomentan las conductas violentas y generan desadaptación al alcanzar la adolescencia y la juventud. Se sabe que los hijos de padres estrictos tienen más probabilidades de presentar actitudes conflictivas y de involucrarse en conductas de riesgo que los que no recibieron ese trato rígido de chicos. El autoritarismo sólo genera pérdida de autoestima en los menores. ¿A qué esperamos, entonces, para cambiar la forma de mirar, cuidar y educar a nuestros pequeños? El día que esta demanda esté realmente presente en nuestras vidas, desde los programas educativos a la intimidad de todos los hogares, la revolución que se va a producir en el ser humano va a ser asombrosa, una de las más maravillosas a las que podemos acceder. Firmaría por vivir para poder verla con mis propios ojos.

ENTENDER EL PASADO PARA RECONOCER EL PRESENTE

Tengo treinta y un años y dos hijos. Cuando nació el primero se abrió la caja de Pandora: empezaron a venir a mí los malos recuerdos de mi infancia y

adolescencia, que debo a mi padre, y aún hoy estoy intentando superarlo. La convivencia con él ha sido siempre muy difícil. He sufrido violencia verbal por su parte hasta hace dos años, cuando se moderó para no poner en peligro su relación con sus nietos y por mi madre, que estaba enferma. Cuando era muy pequeña encontraba en ella un refugio, pero esa sensación desapareció cuando decidí que no quería problemas. La verdad es que me sentí desprotegida.

Actualmente me irrita que venga a mi casa, me incomoda, aunque es un buen abuelo y está dispuesto siempre a ayudarme. Quisiera mejorar mi relación con él, y sé que el cambio ha de empezar por mí. Ya he descartado que él pueda cambiar algún día. El pasado está ahí para siempre, supongo que la vida le habrá dado motivos para tener ese carácter. Pero quiero aprender a ver lo bueno que hay en él y a superar el rencor del pasado.

Febrero de 2011

Responde: Gabriel González

Es difícil comprender por qué alguien que te ha de amar y cuidar se comporta como si no lo hiciera: sin respetar tus emociones, tus deseos y tus necesidades. Se trata, en general, de un déficit de nutrición emocional. No hay un elemento concreto o específico que lo explique. Es lo que el maltratador ha aprendido, no sabe hacerlo de otra forma y es una manera de mantener el control emocional.

Un patrón cronificado de maltrato destruye el sentido y la seguridad en uno mismo, afectando a las interrelaciones de esa persona cuando es adulta. Sin embargo, tú has aprendido a ser saludable en tus relaciones; incluso se podría decir que esa actitud paterna te ha hecho fuerte, capaz y autónoma. Podemos discutir si el trato recibido ha sido justo o no pero, evidentemente, te ha servido para ser lo que eres hoy en día.

Como bien dices, puede que algo a lo largo de la vida de tu padre le haya convertido en lo que es. Lo importante es poder entender que lo ha hecho lo mejor que ha podido y sabido; es posible que no haya sido capaz de desarrollar otras estrategias porque no las ha aprendido. En estos momentos puedes enseñarle a ser diferente, y en ello te pueden ayudar tus hijos: dile lo bien que lo hace con ellos, alaba cómo los atiende. Para sobreponerse al maltrato es importante crear un ambiente de confianza y generar actitudes de acercamiento y empatía.

ME SIENTO CULPABLE DE TODO LO QUE ME HICIERON

Soy una mujer joven de treinta y cuatro años. De niña sufrí abusos sexuales por parte de un hombre con el que mi madre me dejaba cuando iba a comprar y a los quince años sufrí una violación múltiple por parte de desconocidos. Jamás le conté a nadie nada sobre ninguno de los acontecimientos, los guardé dentro de mí

y seguí mi vida como si no hubiera sucedido nada. Pero ahora me doy cuenta de las secuelas que dejaron en mí: anorexia y bulimia en mi primera juventud, total falta de autoestima, intento de suicidio e imprudencias constantes que me ponían en situaciones muy peligrosas.

Hace un año, denuncié a mi última pareja, con quien estuve cuatro años, a causa de una paliza que me propinó meses después de dejarlo. Después me vine abajo: sufrí ataques de pánico y agorafobia, y tengo pesadillas. Desde entonces me encuentro perdida, como si me faltara una brújula que me ayudara a encontrarme. No tengo trabajo ni dinero ni medios para buscar una vivienda para mi hija adolescente y para mí. Me siento fracasada por tener que volver a vivir a casa de mis padres, e idiota por haber sufrido esos abusos teniendo el carácter tan fuerte que tengo.

Estudí una profesión que no me gusta, y a nivel personal no encuentro la manera de realizarme. Sé que soy una mujer valiosa, inteligente y atractiva, pero algo en mí me machaca y me dice que no valgo nada, que mi cuerpo está sucio, y que soy una idiota. También siento que algo malo hay en mí, un fallo, una tara, para que los hombres hayan abusado de mí desde niña. Me siento culpable de todo lo que me hicieron. Necesito rehacer mi vida, volver a ser independiente como hasta hace unos años, pero no encuentro dónde agarrarme. Quisiera encontrar el lugar y el respeto que merezco en la vida, como persona y como mujer.

Octubre de 2011

Responde: Sandra Borro

A pesar de tratarse de hechos traumáticos diferentes, todos los que describes tienen en común tu ingenuidad y tu falta de recursos para prevenir y afrontar la situación. Son golpes demasiado duros recibidos en la etapa de la vida que debería ser la más feliz. De todos modos, supiste salir adelante, por lo que deducimos que eres una mujer fuerte y luchadora. Tu capacidad de resiliencia —es decir, de sobreponerte a hechos traumáticos— es muy alta. No eres culpable ni idiota, pero debes aprender a distinguir las señales de peligro, a protegerte, y a alejarte de las personas y circunstancias que pueden hacerte daño. Seguramente, te resultará difícil volver a confiar en alguien, y necesitarás tiempo y ayuda terapéutica para volver a sentirte la mujer independiente que siempre has sido. Cuentas con el apoyo de tu familia, deja que cuiden un tiempo de ti hasta que recuperes tus fuerzas y se curen tus heridas. Aprovecha este tiempo para mejorar tu autoestima y para formarte en alguna tarea que pueda interesarte y te permita sostenerte económicamente. Tienes una hija a la que también tendrás que ayudar a cuidarse por sí misma, y por la que vale la pena seguir luchando. No podemos asegurarte que nada malo vaya a ocurrirte nunca más, pero de lo que sí estamos convencidos es de que en el presente siempre hay

momentos felices para aprovechar, sobre todo si aprendes a disfrutar del viaje.

RELACIÓN DE PAREJA TRAS UN ABUSO INFANTIL

Muy a mi pesar, y sin darme cuenta hasta después de hacerlo, desprecio y humillo a mi pareja casi a diario. Me asalta la sensación de que no me quiere y que me engaña, que prefiere estar siempre con cualquiera antes que conmigo, aunque luego me doy cuenta de que no es así. Perdí a mis padres muy pequeña y a los dieciocho años sufrí abusos sexuales y maltrato por parte de uno de mis hermanos. Necesito controlar siempre la situación, porque, si no, me siento deprimida y abandonada. Me gustaría saber por qué me comporto así con la persona que más quiero y más se preocupa por mí.

Marzo de 2012

Responde: Gabriel González

En una situación como la que describes, no resulta fácil establecer relaciones saludables con una pareja. Existen miedos e inseguridades que hacen que la relación no sea todo lo efectiva que deseamos. Tu descripción de desprecio y de humillación a tu pareja no es casual; es posible que necesites expresar tus sentimientos de abandono y de miedo. Para ello, de manera paradójica, presionas a tu pareja para sentir que no te va a abandonar. Cuando se es víctima de abuso por parte de una persona cercana, se pierde la confianza en las personas. Esto, unido a una actitud negativa y de ansiedad, puede generar en ti patrones que te hagan relacionarte con tu pareja de esa forma. Inconscientemente, hace que sientas que si te deja será por culpa tuya, no porque él quiera hacerlo.

Analiza tus sentimientos, lo que te ocurre, cuándo comenzó ese miedo a sentirte abandonada y por qué. No será nada fácil, pues ante un trauma solemos olvidar determinadas situaciones. Pero es importante situarnos en el contexto y en lo que ha ocurrido para darnos cuenta de qué efecto ha producido en nosotros. A partir de ahí, has de observar los patrones que has generado en tus relaciones y decidir si quieres cambiar esta actitud y enfrentarte a tus miedos. Es básico que puedas revisar tus emociones y cómo te condicionan ante las relaciones. A la vez, trata de ser lo más sincera posible con tu pareja y pedirle ayuda.

RECUPERARSE DEL MALTRATO INFANTIL

Por lo que he leído, la carencia de atención y afecto a un niño repercute de manera significativa en el desarrollo emocional de la persona cuando llega a la edad adulta. Yo me crié en una familia desintegrada y, lejos de obtener cariño por parte de mis padres, recibí maltrato físico y psicológico. La consecuencia es que ahora soy una persona muy insegura, incapaz de relacionarme en la

sociedad. Suelo fracasar en cualquier cosa que me proponga por el simple hecho de que no logro hacer amistad con la gente de mi entorno, y eso me sucede a pesar de que soy muy inteligente, de tener talento para realizar algunas actividades y de ser muy dedicada y constante en lo que hago. La pregunta entonces es la siguiente: ¿puede corregirse este trastorno de alguna manera?

Noviembre de 2009

Responde: Nika Vázquez

Las experiencias que a lo largo de la vida vamos acumulando nos afectan y, en algún sentido, moldean y modifican nuestra personalidad. Estudios recientes afirman que las experiencias que tenemos durante nuestro desarrollo infantil, y especialmente entre los tres y los seis años, forjan nuestra personalidad de un modo significativo. Sin embargo, somos seres multicausales, y el desarrollo de nuestra personalidad no está marcado exclusivamente por los eventos que nos sucedan durante esa etapa. No podemos olvidar la carga genética que heredamos de nuestros padres, la importancia que tiene el desarrollo del feto dentro del útero de la madre, así como la capacidad de resiliencia que cada uno desarrolla a lo largo de su vida.

Resulta imposible eliminar o cambiar el pasado, pero la posibilidad de cambio siempre está ahí, la plasticidad del cerebro lo permite. Ahora sabemos que somos capaces de cambiar de modo de pensar, de sentir y de interpretar las vivencias para adaptarnos mejor a ellas y superarlas de un modo adaptativo. Para ello es esencial darnos cuenta de esa posibilidad y esforzarnos cada día en ser felices.

Quando crecemos. La adolescencia y su crisis

1. TERREMOTOS EN EL CEREBRO DE UN ADOLESCENTE

De todas las etapas que conforman una vida, la de la adolescencia es, probablemente, la que más sentido da al título de este libro. Si hay un momento en el que es urgente preguntarnos acerca de lo que nos pasa por dentro, éste es el período que va de los doce a los veinte años. Nunca vamos a experimentar tantos cambios, ni éstos serán tan brutales, como los que afrontaremos en este tiempo febril de transformaciones fisiológicas, inusitadas descargas hormonales y emergencias vitales. Lo que fuimos nunca va a estar más alejado de lo que seremos como tras este revolucionario proceso que supone la pubertad.

Lo vemos fácilmente por fuera: el niño que se sube a la montaña rusa emocional y física que significan estos años saldrá de aquí físicamente convertido en un adulto, aún desajustado, pero al fin y al cabo adulto. Con ser llamativo el proceso de metamorfosis externas que experimenta un adolescente, su impacto no es comparable a todo lo que va a cambiar por dentro. La ingenuidad y la capacidad para la sorpresa se verán superadas por la responsabilidad, el autocontrol y la evaluación de riesgos. La dependencia de los padres dará paso a la autonomía personal y, quizá, a la rebeldía.

En la segunda década de la vida, los cambios se convierten en el plato único y exclusivo del menú diario. Y esas alteraciones son, por lo general, fuentes generadoras de sufrimiento. Es tiempo de confusiones y carencias de entendimiento, de tormentas emocionales y sensaciones de pérdida. Lo pueden testimoniar los padres con hijos adolescentes y lo reconocemos nosotros mismos si somos capaces de mirar atrás y recordar aquel tiempo con honestidad y sinceridad.

En los últimos quince años la neuropsiquiatría ha confirmado científicamente la naturaleza especialmente volátil de la pubertad, poniendo el foco en la razón fisiológica que se esconde bajo tantos síntomas ya conocidos: resulta que, entre todos los órganos que se ven alterados en esos años, el cerebro es uno de los que más significativamente se transforma. Sabíamos que en este momento se pone en marcha una colección de glándulas asociadas al desarrollo sexual que sumergen los cuerpos de los adolescentes en una sopa de novedosas y excitantes

hormonas. Lo que hace veinte años no conocíamos, y hoy sí hemos podido confirmar mediante técnicas de neuroimagen, es que, unido a esas tormentas hormonales, en los cerebros adolescentes se producen transformaciones estructurales que asemejan terremotos.

La comparación no es exagerada, pues el paisaje neuronal que presenta el cerebro al inicio de la pubertad habrá cambiado notablemente cuando se alcance la juventud para reajustarse y optimizar su rendimiento al máximo. Este órgano gris, viscoso y circunvalado que cargamos bajo el cráneo, en el que es difícil encontrar piezas divisibles, ya que su gracia reside en la interrelación que alcanzan en su interior las células que lo forman, no para de crecer desde el mismo momento del nacimiento. Ese mayor volumen responde, principalmente, a la multiplicación de intercomunicaciones que establecen las neuronas entre ellas. Es la fase en la que las terminaciones nerviosas se lanzan como locas a crear sinapsis con nuevas neuronas, etapa que coincide con el rápido aprendizaje que experimentan los niños en este tiempo. A los seis años de edad, ese cableado ha alcanzado ya el 90 por ciento de toda la interconexión que va a desarrollar de adulto, prolongándose la expansión neuronal hasta los doce años. Recientemente se ha constatado que el cerebro adolescente, que antes se consideraba disfuncional y sumamente inmaduro, en realidad es un órgano exquisitamente sensible, perfectamente conectado y poderosamente preparado para adaptarse a las nuevas situaciones, como implica viajar desde la seguridad de la casa familiar al complicado mundo exterior.

La dinámica que primará a continuación, a nivel neuronal, es la contraria a la vivida en la etapa anterior. En los próximos años, el cerebro del adolescente va a disminuir de volumen. Algunos neurólogos describen esta etapa como un proceso de «poda neuronal»: las conexiones sinápticas menos útiles, por ser menos usadas, desaparecen, mientras otras, más ejercitadas y frecuentadas, se fortalecen. El biólogo norteamericano Gerald Edelman, premio Nobel de Medicina, prefiere hablar de «darwinismo neuronal», dada la selección natural que tiene lugar entre las células que conforman el cerebro. En síntesis: nos desprendemos de lo inútil y nos aferramos a lo importante, una ley que rige la dinámica de los seres vivos desde la noche de los tiempos.

El cerebro sufre una fuerte reorganización hasta llegar a los veinticinco años. A medida que entramos en la adolescencia, sufrirá una fuerte remodelación, semejante al recableado de un circuito eléctrico. Los axones, la parte de las neuronas usada para conectarse a otras neuronas, se van a volver más gruesos gracias a una capa de sustancia grasa llamada mielina (la sustancia blanca del cerebro) que permitirá multiplicar la velocidad de la transmisión neuronal varios cientos de veces. Por otra parte, las dendritas, que son las extremidades neuronales que reciben la mayoría de la señales de los axones cercanos, aumentarán sus ramificaciones.

Pero este proceso, y aquí es donde vienen los dolores, no es simultáneo en todas las áreas del cerebro, sino que cada zona evoluciona a un ritmo diferente. Resulta que el sistema límbico, relacionado con las respuestas emocionales y básicas, madura en la pubertad mucho antes de lo que lo hace el neocórtex, encargado de generar pensamientos más elaborados, sofisticados y racionales, que no alcanza su punto de desarrollo máximo hasta los veinticinco años. ¿Explica esto la urgencia con la que los adolescentes viven su existencia en esos difíciles años y su tendencia a sufrir tormentas emocionales?

Sarah-Jayne Blakemore no tiene dudas de que es así. Esta neurocientífica del University College de Londres escaneó el cerebro de chicos y chicas de entre once y diecisiete años mientras respondían a preguntas referidas a situaciones hipotéticas y los comparó con los de voluntarios de veintiuno a treinta y siete años. Observó que en los más jóvenes se activaba especialmente el surco superior temporal, que es una zona implicada en la adopción de decisiones sencillas e instantáneas. Sin embargo, en los mayores se excitaba más la corteza prefrontal, relacionada con el pensamiento racional y analítico. Es decir: los adolescentes, dado el desigual grado de desarrollo de sus cerebros, están más acostumbrados a un régimen de respuestas espontáneas y poco sosegadas y, por el contrario, se encuentran en inferioridad de condiciones a la hora de abordar el análisis de los riesgos que entrañan sus comportamientos.

El adolescente cree saberlo todo, aunque sea un recién llegado a la experiencia de la vida, y por este motivo tiende a padecer conflictos con el entorno y suele sentirse incomprendido. Es normal, es lo que le dicta su cerebro. También expresa una tolerancia muy baja a situaciones que requieren de su paciencia, y esto también tiene un claro reflejo cerebral. Los estudios de neuroimagen revelan que en esta edad se encuentra especialmente excitado un grupo de neuronas que forman el llamado núcleo accumbens, área relacionada con el sentido de la recompensa y el placer. Esta sobreestimulación de las funciones placenteras del cerebro explicaría que los adolescentes vivan con una ventana de tiempo tan corta y manifiesten esa imperiosa necesidad por lograr sus objetivos rápido, sin esperar. También da sentido al « aburrimiento » del que con frecuencia se quejan: no lo dicen por desinterés, es que su cambiante estructura neuronal de estos años les reclama estar expuestos a situaciones de alta carga emocional. La mejor manera de acompañarles en este trance es ser conscientes de lo que les está pasando por dentro.

VIVIR EN SILENCIO UN DESORDEN ALIMENTARIO

Hace un tiempo que he dejado de comer para adelgazar. Desde entonces me dan ataques de ansiedad por las noches, en los que apenas puedo respirar. Estoy cursando bachillerato y las notas van de mal en peor, a pesar de que estudio y de que, según los test psicológicos, mi capacidad es superior a la media, cosa que

me induce aún más a deprimirme. Mis padres no saben nada de mis trastornos alimentarios, creen que adelgazo porque hago deporte, y nadie conoce mis ataques, ya que nunca lo he dicho, y no me atrevo a pedir ayuda psicológica por miedo a las preguntas. Ideas suicidas me cruzan la mente a diario, lo que me asusta mucho. En realidad, no quiero hacer nada que pueda hacer daño a mi familia. En clase trato de disimularlo, nadie sospecha qué me está pasando; lo arreglo llevándome bien con la gente. No tengo a quién contárselo. Ni siquiera me veo capaz de luchar contra esto, me siento demasiado débil y triste.

Enero de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

No debes tener miedo a pedir ayuda psicológica para empezar un tratamiento adecuado a tus necesidades. Lo más importante ahora eres tú misma. Debes aceptar que tienes un problema y saber que puedes superarlo. No debes sentirte avergonzada ni fracasada. Hablarlo con tu familia o con tus amigos puede ser una buena forma de superar lo que parecen los síntomas de un posible desorden alimentario.

Los temores y las obsesiones, así como la falta de concentración y la apatía, desaparecerán en cuando empieces a superar el estado de ánimo deprimido. Deberías intentar darle la importancia justa a tu imagen corporal y centrarte en los problemas que te ha ocasionado tu obsesión por bajar de peso. Adopta un estilo de alimentación saludable; puedes hacer dieta, pero ponte metas realistas. El deporte puede ayudarte a eliminar la ansiedad, pero hazlo de forma moderada. Las terapias cognitivo-conductuales, combinadas con terapias de remediación cognoscitiva, son recomendables para este tipo de trastorno.

DEPRESIÓN A LOS QUINCE AÑOS

Mi hijo de quince años está deprimido. Dejó de ir a clase, aunque estaba en el penúltimo año para terminar Secundaria. Según la psicóloga y el psiquiatra, está mejor, pero lo único que quiere es que lo deje en paz, que pueda irse con sus amigos todo el día y sin tener responsabilidades en la casa. Esto me apena muchísimo. Dice que no quiere sentir nada. La psicóloga sólo habla con él y no me dice nada a mí, y yo no veo cambios en mi hijo, salvo que ahora ya no se hace heridas en los brazos. Ya me he cansado de tratar de entenderle, de cederle su espacio y tener miedo a que se haga daño. Me deprime mucho intentar hablar con él y que me rechace. Mis padres siempre me han dicho que no sirvo como madre y he tenido que luchar por mantener a mi hijo conmigo, pero ahora ya no sé qué hacer.

Noviembre de 2010

Responde: Gabriel González

El mejor instrumento de que dispone la familia de un adolescente es la confianza y la comunicación. Se ha de crear un entorno que facilite la apertura del adolescente, fomentando la comunicación emocional entre padre e hijo. No a través de un proceso interrogatorio, como suele suceder, sino construyendo un espacio al que el adolescente pueda acudir en el momento que él decida, y donde los padres puedan estar dispuestos a presentar la ayuda oportuna.

En este proceso es importante que te puedas cuidar a ti también. Si te encuentras cansada, puedes buscar algún especialista que te ayude. Para una madre no es fácil encontrarse en una situación similar, pero piensa que ambos tenéis capacidad para solventar las dificultades. Una madre va a hacer todo lo que pueda para ayudar a su hijo, en cualquier fase de su vida, pero lo que has usado en otros momentos puede que ahora no funcione. Tendrás que darte cuenta tú misma. Pídele ayuda a tu hijo para que él te oriente. También tú puedes decirle que es necesario que se cumplan determinadas condiciones para que vuestra convivencia sea mejor.

MIS AMIGOS NO ENTIENDEN QUE TENGA UNA NUEVA VIDA

Tengo diecinueve años y me siento cansada, aburrida y envejecida mental y físicamente. Hace un año que he dejado atrás mi adicción a la bebida y a otras drogas, y mis amigos creen que es porque, por primera vez, tengo una relación con un chico, que además me lleva nueve años. Se han vuelto posesivos y celosos, hablan mal de nosotros a mis espaldas, e intentan que salga con ellos y vuelva a ser como antes, aun sabiendo que tengo el estómago y la mente muy dañados.

Todo se remonta a mi infancia. De pequeña sufrí maltrato físico y psicológico por parte de mis padres. De pequeña no tuve amigos, en la escuela me ponían motes y se metían conmigo. Yo odiaba a los compañeros de clase, a los profesores, al sistema y al mundo entero por no entender mi dolor. A los trece años ya había probado la bebida, el tabaco y drogas más fuertes para evadirme, hasta que se convirtió en un hábito. De esta manera me abrí al mundo y gané muchos amigos, y tuve experiencias que no cambiaría por nada.

Ahora estoy tratando de zanjar este trauma, pero no sé concentrarme, no consigo recordar cosas recientes, tengo muchos miedos absurdos y sufro ansiedad. Incluso el médico me ha dicho que puedo tener principio de epilepsia. Valoro mucho la amistad, pero no sé si mis amigos realmente se preocupan por mí o si sólo quieren divertirse conmigo. Siento que tengo que elegir entre mi pareja o mis amigos, y no sé qué hacer.

Noviembre de 2012

Responde: Sandra Borro

Por lo general, las influencias sociales tienen mayor impacto en los

adolescentes psicológicamente vulnerables, aquellos que presentan déficits en habilidades sociales o académicas, así como problemas de baja autoestima, ansiedad o estrés. Tú ya has elegido dejar el alcohol y las drogas y mantener una relación de pareja que te aporta estabilidad emocional para sostener el cambio en tus hábitos de vida y ocio. Ahora estás sufriendo las consecuencias del abuso de sustancias tóxicas en tu cuerpo, pero si recibes la ayuda adecuada podrás superarlas y llevar una vida más tranquila y saludable.

Si tus amigos siguen consumiendo drogas, es muy difícil que puedan apoyar tu decisión de dejar de consumir y no entiendan tu necesidad de cambio, ya que para ellos resulta aún muy divertido y no valoran los riesgos que corren. Para evitar posibles recaídas, es importante que dediques tu tiempo y tu energía a nuevos proyectos o actividades lúdicas que puedan despertar tu interés, a aprender cosas nuevas, a mejorar tu formación académica, a hacer deporte o a participar en actividades culturales y sociales de tu comunidad.

2. EN PLENA CONFUSIÓN, TOCA REAFIRMARNOS COMO PERSONAS

Ignoramos cuántas tensiones ha de vencer un gusano en la intimidad de su crisálida hasta convertirse en mariposa, pero estamos muy al tanto del sufrimiento que las personas solemos padecer en la edad crucial de la adolescencia. La comparación no es ociosa, pues en ambos casos hablamos de etapas de metamorfosis. Al niño que apenas acababa de hacerse con el manejo de las reglas que regían su mundo, de repente le cambian las cartas del juego y se ve participando en una partida donde no sabe cómo situarse. Ya no es el infante que vivía salvaguardado por el manto protector de los padres, pero aún le faltan años, experiencia y arquitectura mental para ser el adulto que podrá valerse por sí mismo. A pesar de esto, de pronto se precipita sobre él un aluvión de presiones inéditas que le harán sentirse perdido. Las recibe del entorno académico, de los amigos, de la familia y de su propio cuerpo, que inaugura desconocidas reacciones físicas y recibe la visita de inauditas tormentas emocionales. ¿Quién no se ha sentido confundido o incomprendido a los quince años?

Estamos ante un tiempo de cambios, físicos y psicológicos, que inevitablemente obligan a afrontar crisis. Es una condición necesaria del crecimiento. No existe una terapia que solvente las marejadas que asolan al púber ante la revolución sexual que experimenta en estos años, ni una farmacopea que alivie los impulsos rebeldes que suelen presentarse en esta edad. Pero sí que hay una serie de indicaciones para acompañar mejor al adolescente en este difícil tránsito. La primera y principal consiste en tener presente que nos encontramos en un terreno especialmente movedizo y complejo, donde no habrá

más remedio que convivir con el conflicto. No hay que sorprenderse, pues, de que nos topemos con todo tipo de emboscadas emocionales y trastornos relacionados con la afectividad y la propia autoaceptación.

La neurocientífica B.J. Casey, de la Universidad de Cornell, en Nueva York, ha llevado a cabo algunos estudios que sugieren que los chicos y chicas no son imprudentes porque subestimen el riesgo, sino porque sobrestiman la recompensa o, al menos, la encuentran más placentera que los adultos. Los centros de recompensa del cerebro adolescente son mucho más activos que las mismas áreas del cerebro adulto.

Otro estudio, realizado por la doctora Bitá Moghaddam, de la Universidad de Pittsburgh (Estados Unidos) y publicado a principios de 2012, demostró que el cerebro del adolescente, cuando éste se implica en tareas que permiten anticipar recompensas, presenta una sobreactivación en áreas asociadas a la toma de decisiones y la motivación. Sin embargo, estas áreas no se excitan en el cerebro de los adultos de igual forma ante el mismo tipo de estímulos. Muchos investigadores, como Laurence Steinberg, experto en comportamiento adolescente de la Universidad de Temple (Estados Unidos), creen que esta sobrevaloración de la recompensa ha sido seleccionada evolutivamente, ya que el éxito en la vida adulta, en numerosas ocasiones, tiene mucho que ver con el arrojo para moverse fuera de la casa familiar hacia situaciones menos seguras, que requieren tomar riesgos

Es inevitable que todo esto genere desequilibrios y sufrimiento. Según la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), uno de cada cinco adolescentes de países desarrollados afronta algún episodio de ansiedad entre los doce y los veinte años. Aunque hablamos de una reacción explicable por las nuevas situaciones de estrés que se afrontan en esta edad, no deja de ser llamativo este dato, ni el menú de manifestaciones que esa dolencia suele presentar.

En la pubertad, la ansiedad acostumbra a aparecer revestida de distintas formas de fobia —escolar, social, dirigida hacia el propio cuerpo—, así como asociada a patrones de separación familiar, trastornos obsesivos-compulsivos e incluso de estrés postraumático. Es hora de explorar el mundo más allá del ámbito seguro de la familia, y este paso, con frecuencia, provoca desubicación y dudas de identidad. Los estudios confirman que la ansiedad ante la separación es más habitual en familias sobreprotectoras. Son situaciones que pueden acabar limitando la propia actividad cotidiana del joven, causándole falta de concentración, tristeza, apatía o pánico.

Sería un error englobar todas las dolencias asociadas a la adolescencia en el mismo saco, pues son distintas las que se manifiestan en los primeros años de la pubertad de las que aparecen cerca de la juventud, y tampoco son simétricos los patrones que suelen presentar los chicos y las chicas. Esto nos llevaría a

recomendar distintas formas de abordar los problemas propios de esta edad en función de la edad y el sexo del menor.

Un estudio de la Universidad de Sevilla realizado con adolescentes revela que, a medida que pasan los años, se genera un proceso de desidealización de la imagen que éstos tienen de los padres, ya que se sienten cada vez más capaces para afrontar las dificultades de la vida sin recurrir a la ayuda y el amparo de éstos. Paralelamente a ese aumento de autonomía emocional, y proporcional a él, suele tener lugar un progresivo empeoramiento en las relaciones con los progenitores. Es el momento de la reafirmación de la persona, lo que a veces pasa por la negación de la autoridad que hay delante. Esta investigación constató que los jóvenes con mayor nivel de autonomía emocional son los que presentan mayor conflictividad. Cuanto mayores son los hijos, más necesario es hablar y negociar con ellos, ya que buscan relaciones más simétricas, y menos útil es darles órdenes.

En opinión del neurocientífico Jay Giedd, del Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos, los cambios físicos y neuronales que experimentan los adolescentes en esta época tienen mucho que ver con la diferente tarea a la que se enfrentan ahora: tras el período del intenso aprendizaje infantil, la adolescencia es el momento de buscar la identidad.

Los estudios efectuados sobre poblaciones adolescentes resaltan que en esta edad se siente la tristeza con mayor intensidad. Las rupturas con los lazos familiares coinciden con la búsqueda a toda costa de la propia personalidad, en medio de una fuerte reactivación de la vida afectiva, e incluso romántica. Mientras las chicas manifiestan sentirse más tristes que los chicos, éstos suelen mostrar su incomodidad de forma más agresiva y violenta.

En una investigación realizada en la Universidad de Harvard (Estados Unidos), la neuropsicóloga Deborah Yurgelun-Todd demostró que los adolescentes tienden a confundir las señales del miedo, el enfado y la tristeza en los rostros de las personas. Están perdidos, y su pertinaz queja de «tú no me entiendes», es el mayor síntoma de esa carencia de brújula.

¿Qué actitud han de adoptar los padres en esa tesitura? Si durante la infancia tocaba estar muy pendientes de la vulnerabilidad de los pequeños, no porque ahora gocen de mayor autonomía hay que bajar la guardia. Estar pendientes y conocerlos bien es, quizá, la mejor recomendación que pueda darse. Especialmente de cara a un hecho relevante: justo cuando están más confundidos, los chicos han de tomar decisiones académicas que van a determinar sus futuras vidas laborales, como es la elección de una carrera universitaria, o al menos de un sector profesional.

Un día le pregunté a Ken Robinson, experto en desarrollo de la creatividad, qué consejo podía dar a los padres que se sienten inquietos cuando sus hijos les preguntan qué camino coger, si ciencia o arte, si cine o danza, y su respuesta fue:

« Que no miren al mundo que rodea a sus hijos, sino directamente a ellos, para ver qué les inspira, qué capta su atención, qué materias les entusiasman, cuáles provocan su rechazo. Hay que descubrir lo que mueve su pasión» .

Por desgracia, padres e hijos adolescentes acostumbran a vivir de espaldas. Ni los jóvenes entienden las recomendaciones de los mayores, ni éstos comprenden, por ejemplo, las razones que llevan a chicos y chicas de entre trece y quince años a aguardar durante horas a sus ídolos a la puerta de un hotel. Las diferencias generacionales parecen haberse ahondado y hoy los jóvenes forman un grupo social distinto al de sus progenitores: tienen más en común entre ellos que con los miembros de sus propias familias. Son como una tribu aparte.

Este factor grupal es muy importante, y va en aumento. James Fowler, experto en redes sociales de la Universidad de California, revela un dato significativo: las chicas adolescentes cuyos amigos no son amigos entre sí son mucho más proclives a pensar en el suicidio. Es sólo un síntoma, pero es indicador de la influencia que la red social tiene en la vida de los muchachos. Y no se trata de cualquier síntoma: en Estados Unidos, el suicidio es la tercera causa más frecuente de muerte entre los jóvenes de entre quince y veinticuatro años, sólo superada por los accidentes y el homicidio, según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de este país. ¿Cuántos de esos suicidios podrían haberse evitado si esos adolescentes hubieran sido escuchados a tiempo?

LA CRUELDAD DE LA REPRESIÓN SOCIAL

Soy un chico de diecisiete años que siempre ha sido feliz con las cosas más sencillas de la vida. Nunca me ha gustado hacer lo que hacen los demás. Por ejemplo, no he querido nunca llevar ropa de marca y siempre he sido un chico educado, pacífico, que ayuda y respeta a los demás, incluso a los que se meten conmigo. Pero no he podido ser feliz. Si no llevas ropa de marca, o no eres maleducado y violento, se meten contigo. Siempre tienes que estar haciendo cosas malas para que te respeten. Y aquí está el problema: si hago lo que quieren, no seré feliz, porque, por mucho que lo intente, yo soy así. Pero si no hago lo que hacen todos, tampoco seré feliz, porque me humillarán y maltratarán. No sé qué hacer. Muchas veces tengo ganas de dejar de existir, porque la gente es muy cruel, y no quiero estar toda la vida así.

Octubre de 2011

Responde: Gabriel González

Durante la adolescencia se producen situaciones muy conflictivas de las que tenemos que ir aprendiendo. Una de ellas es la presión de grupo, muy influyente en el análisis de cualquier estudio sobre consumo de sustancias en adolescentes. Los jóvenes tienden a repetir determinados comportamientos para ser aceptados. Como bien dices, no siempre tiene que ser así, para lo cual es preciso desarrollar

estrategias de asertividad, comunicación y firmeza de carácter.

Lo mejor para salir de la presión de grupo, y no sólo en el tema de las drogas, es desarrollar estrategias que te permitan poder expresarte tal cual eres, sin necesidad de hacerte daño a ti mismo ni a los demás. Se trata de aprender a comunicarte, a ser asertivo y potenciar todas tus capacidades para no centrarte en tus deficiencias, o en lo que ellos piensan que son tus deficiencias, sino a mostrarles todo lo que eres capaz de hacer sin necesidad de expresarte como el resto del grupo. Has de procurar desarrollar una personalidad firme, cediendo en temas poco importantes, pero teniendo el valor de oponerte a situaciones peligrosas. Tenemos que ser capaces de decir que no a lo que no nos conviene.

NO ENCAJO CON LA GENTE DE MI EDAD

Me siento solo. Soy un adolescente de dieciséis años, y hace poco acudí a un psicólogo por problemas en el instituto: falta de atención y rechazo hacia los compañeros. Me realizaron un test de autoestima y otro de inteligencia, y me dijeron que intentara relajarme en momentos que pudiesen resultar agobiantes. No me siento bien con la gente de mi edad, suelo salir con gente más mayor para encontrarme a gusto; el problema es que ellos a veces sólo saben mirar mi edad, no la persona que tienen delante. ¿Qué puedo hacer?

Mayo de 2011

Responde: Noelia Sancho

La adolescencia es una época que puede ser complicada a nivel físico y psicológico. A nivel social, es una etapa donde la importancia de los iguales crece (los compañeros de clase, los amigos, el grupo) y sentirnos aceptados es vital. Un buen entrenamiento en habilidades sociales y asertividad puede ayudarte a manejar las relaciones sociales con gente de todo tipo, y a resaltar lo mejor de ti.

Deberías preguntarte si prefieres ir con chicos mayores porque eres más afín a ellos en gustos y opiniones o porque sientes ansiedad cuando te acercas a gente de tu edad. Si es por esto último, has de enfrentarte a tus miedos. No saques conclusiones precipitadas de la gente, probablemente haya personas de tu edad que, si les das tiempo y las conoces más, tal vez tengan más que ver contigo de lo que crees. Si te sientes cortado, quizá esto también les pase a los otros al principio. Pregúntate qué ganas y qué pierdes con tu comportamiento. Tal vez así descubras algunas claves sobre cómo cambiarlo.

EL RECURSO AL AISLAMIENTO

¿Por qué a todo el mundo le parece tan mal que quiera alejarme de una vida social o familiar, encerrarme en mi dormitorio sin hacer nada productivo para mí mismo ni para los demás? Tengo diecisiete años y siempre que salgo de mi

habitación discuto con algún miembro de mi familia, lo que hace que me aisle. He de añadir también que entran en juego otros factores, como el divorcio de mis padres.

Mayo de 2011

Responde: Gabriel González

Si te das cuenta, tu situación genera un círculo del que es difícil salir, ya que te aíslas para no tener discusiones con la familia y eso hace que tengas más ganas de encerrarte y aislarte. Tu propia actitud está provocando esos conflictos. Puedes hacer algo para solucionar esto. Mantén una actitud proactiva: observa qué te ocurre, analiza y acepta lo que está sucediendo a tu alrededor y, a partir de ahí, sé consciente de cómo reaccionas ante determinadas situaciones, por si puedes tener una actitud diferente, al menos para que no genere mayores conflictos. Así te darás cuenta de qué cosas puedes hacer para que la situación sea diferente.

Mientras tanto, utiliza ese aislamiento para conocerte, ver tus necesidades y comprobar la capacidad de cambio que tienes a tu alrededor. Ten en cuenta que hay cosas en las que no puedes influir, como por ejemplo la separación de tus padres. Por otra parte, puedes presentar una actitud más positiva hacia el diálogo y la comunicación, lo cual es posible que te proporcione mayor capacidad de adaptación a lo que te está sucediendo.

¿TENGO LA OBLIGACIÓN DE OBEDECER A MIS PADRES?

Soy un joven de quince años. Aunque no estoy metido en muchos problemas, mis padres siempre me están echando broncas y dando órdenes. ¿Qué obligación tengo de obedecerles? ¿Soy moral y físicamente libre cuando les obedezco? ¿Tengo que hacer lo que ellos me digan? Y si les desobedezco, ¿estaría incumpliendo alguna regla?

Abril de 2011

Responde: Montserrat Soler

La adolescencia es un momento crucial para la maduración de la personalidad. En este proceso se produce un cambio de la dependencia del núcleo familiar por la necesidad de autoafirmación a través de las relaciones interpersonales y sociales. Se trata de una fase del desarrollo humano que se complica para el adolescente y sus progenitores. Los vínculos afectivos y el patrón de comunicación que se establece es más distante y simétrico que en la etapa precedente. Ésa es la fase en la que te encuentras, una fase en la que la necesidad de autoafirmación puede llevarte, como ya ha hecho, a cuestionar las figuras de autoridad y sus estilos educativos.

Somos seres sociales y la individualidad depende de la interacción social. Las

normas y los límites forman parte del proceso educativo. ¿Te has preguntado por las obligaciones de tus padres hacia ti? ¿Qué pasaría si hubieras recibido una educación confusa y basada en el libre albedrío? Tus preguntas respecto a las obligaciones que tienes como hijo quizá pueden alejarte de tu responsabilidad como individuo.

3. NATIVOS DIGITALES CON PROBLEMAS ANALÓGICOS

Una mirada al último siglo de civilización occidental, en términos de relevos de población, permite observar un fenómeno trascendental para la evolución humana, cuya magnitud no nos hemos parado aún a valorar en su justa medida: se ha disparado, de manera progresiva y acelerada, la innovación y el cambio de hábitos y costumbres entre las sucesivas generaciones. Si ya a los de mi edad nos tocó lidiar en un mundo manifiestamente diferente al que habitaron nuestros padres, durante los últimos cincuenta años esa renovación de patrones vitales se ido solapando con mayor rapidez e intensidad, de modo que, según pasan las décadas, el salto de mentalidad entre padres e hijos es cada vez mayor, aunque tiene lugar en menos tiempo.

Inmersos en este proceso, en la última década y media se ha producido un acontecimiento inaudito. Hablamos de uno de esos hitos que a lo largo de la evolución han dado lugar a cruciales singularidades: la irrupción de los entornos digitales en la vida cotidiana de las personas, desarrollada muy bruscamente en muy poco tiempo, está provocando una brecha generacional entre los que estábamos aquí cuando el boom tecnológico ocurrió, y no hemos tenido más remedio que ponernos rápidamente las pilas para adaptarnos a él, y los que han nacido en este nuevo ecosistema.

La discontinuidad que hay entre los emigrados y los nativos digitales, es decir, entre los nacidos antes y después de la década de los años 90 del siglo pasado, es, quizá, el hecho más importante acontecido en la especie humana, en términos antropológicos, desde que la agricultura convirtió a nuestros ancestros nómadas en seres sedentarios. Ahora la tecnología va a transformar al hombre analógico en el *homo digitalis*.

Vivimos en un pliegue de nuestra evolución como especie, en la raya que separa un antes y un después. Para comprenderlo sólo necesitamos echar un vistazo al archivo de experiencias y registros documentados que un joven de hoy ha adquirido cuando llega a la edad adulta y compararla con la que tenía su generación anterior. Yo crecí en los años 50. En aquella época, cualquier licenciado universitario de mi quinta había pasado unas 25.000 horas leyendo y apenas unas cuantas delante de un televisor. Con suerte, puede que hubiera mantenido un puñado de conversaciones a distancia a través del teléfono, y pare

usted de contar. Hoy, un norteamericano medio sale de la universidad tras dedicar a la lectura la quinta parte del tiempo que le presté yo, pero habrá estado viendo videos en múltiples pantallas al menos durante otras 10.000 horas, habrá puesto una dedicación similar a hablar por el móvil y sus ratos delante del televisor serán incontables.

Gracias a las modernas técnicas de neuroimagen, hoy sabemos algo trascendental sobre el órgano más importante que portamos en nuestro interior, y que antes ignorábamos: la experiencia influye en la estructura del cerebro. No es que lo que nos ocurre afecte a nuestra forma de pensar; es que, directamente, cambia la manera como se entrelazan las neuronas entre sí. Es decir: el software modula el ensamblaje del hardware de nuestro cerebro. Siendo esto cierto, y teniendo en cuenta cómo han cambiado las fuentes que enriquecen nuestra percepción en los últimos cincuenta años, podemos calcular lo diferentes que son actualmente los adolescentes de lo que pudimos serlo medio siglo atrás.

Por eso, cuando aún hoy oigo hablar de resquemores y desconfianzas por las horas que los chicos y las chicas pasan con los videojuegos y la videoconsola, o navegando y chateando a través de internet, he de recordar que esas dudas son contrarias al avance y el desarrollo de la evolución. No hay marcha atrás, queridos habitantes de este tercer milenio: los entornos digitales han venido para quedarse, y los que han nacido y crecido rodeados de ellos lo saben bien. La naturalidad con que se adaptan a este nuevo mundo de botones, pantallas y escenarios virtuales es el síntoma más revelador de los cambios que están teniendo lugar en sus cerebros. Con frecuencia les oímos quejarse por esto, pero no son ellos los que se equivocan, sino nosotros con nuestras sospechas anticuadas. Son nativos digitales, pero tienen un problema analógico: están sometidos a patrones de comportamiento y sistemas educativos que no tienen nada que ver con lo que ellos han descubierto, les interesa y ya demandan.

¿Alguien puede dudar aún del cambio de paradigma a los que nos enfrentamos? Los que crecimos leyendo novelas de principio a fin estamos abocados a habitar dentro de una percepción lineal de los acontecimientos. En cambio, un adolescente que aprende a jugar a la videoconsola mientras ve la tele, navega por internet y escribe mensajes en el móvil, inevitablemente ha incorporado a su capacidad de percepción la posibilidad de manejarse en varios escenarios a la vez. Sus aptitudes cognitivas son paralelas. Este salto provoca cambios cerebrales que se constatarán en próximas generaciones, pero que ya hoy pueden detectarse. Como confirma el especialista en aprendizaje y nuevas tecnologías Marc Prensky, padre de la expresión «nativos digitales», hay múltiples estudios que revelan que las personas que han crecido jugando con videoconsolas son mejores cirujanos —especialmente en aquellas técnicas, como la laparoscopia, que precisan del manejo de varias herramientas a la vez y han de conciliar con precisión sentidos diferentes, como el tacto y la visión—, son

músicos más habilidosos y están mejor preparados para diseñar estructuras arquitectónicas como montañas rusas o construcciones virtuales. También son hombres de negocios más sagaces y resolutivos, ya que su manejo con los videojuegos les ha habituado a asumir riesgos y a hacerlo con agilidad.

Hoy ya sabemos que, igual que el hipocampo de los taxistas de Londres está más desarrollado que la media debido al hábito que han adquirido de memorizar el trazado de las calles de esta gran ciudad, la estructura cerebral de alguien que ha crecido rodeado de videoconsolas y juegos digitales es diferente a la de otro que sólo se haya dedicado a leer. Frente a la forma secuencial de concebir la realidad que tiene éste, el nativo digital goza de una mayor visión periférica y está más habituado a desarrollar varias tareas en paralelo.

No hay por qué alarmarse: en contra de lo que algunos piensan, estar pendientes de más ventanas a la vez no supone merma alguna de atención o concentración. Prensky nos recuerda que la capacidad de la mente humana para adaptarse a nuevos escenarios es asombrosa, y una de las consecuencias de vivir en entornos que implican la ejecución de varias tareas al mismo tiempo es que el cerebro aprende a dividir su atención y ordenar prioridades.

Los aficionados a los videojuegos saben que han de distinguir rápidamente lo esencial de lo importante, pero ese criterio se incorpora a sus reflejos mentales con la naturalidad de un parpadeo. Sin darse cuenta desarrollan lo que los especialistas llaman «conciencia situacional», una capacidad para optar instantáneamente por lo prioritario y prescindir de lo secundario que, unida a la atención visual selectiva que también despliegan al habituarse al manejo en entornos gráficos, les permite ejercitarse, casi sin reparar en ello, en la esencia más pura del aprendizaje: aprender probando.

No puedo estar más de acuerdo con Richard Gerver, asesor en sistemas educativos, cuando afirma que los niños de hoy son la generación más sofisticada que nunca ha existido. No son más sabios, pero su exposición a estímulos de todo tipo los hacen, sin duda, más ricos en experiencias, conocimientos e información. Y esto, qué duda cabe, necesariamente les va a cambiar la perspectiva que tienen del mundo frente a la que poseía la generación anterior.

Corrijamos: se la ha cambiado ya. Los adolescentes de hoy han aprendido a escuchar a la intuición sin remordimientos, frente a la fe ciega en la razón de sus mayores; confían más en las redes sociales virtuales, contra el resquemor de los adultos ante todo lo que no sea presencial; defienden su derecho a focalizarse en lo que les apasiona, en lugar de andar perdiendo el tiempo con lecciones que no les van a servir de nada en sus vidas; prefieren un amigo a un fármaco, porque saben que en él encontrarán mayor bienestar y consuelo. Esta formidable transformación cristalizará del todo el día que los sistemas educativos, aparte de enseñarles a gestionar sus propias emociones, logren estar a la altura de lo que este nuevo patrón de intereses está demandando.

CÓMO AFECTAN LOS VIDEOJUEGOS AL CEREBRO

Me encantan los videojuegos, paso entre dos y cuatro horas al día con juegos gratuitos *online*, y mi problema es que, cuando no estoy jugando, siento que los patrones de movimiento y acción de los personajes de los juegos siguen repitiéndose en mi mente, incluso cuando duermo. Esto me causa un problema de concentración y atención, y hasta mis sueños se tornan extraños. Lo he hablado con mis compañeros y hemos llegado a la conclusión de que el cerebro, cuando jugamos mucho, repite los patrones del juego, imposibilitándonos a veces para estar al cien por cien para el estudio o cualquier otra actividad. Necesito saber si existe algún modo de controlar mi mente y que esto no me suceda. Obviamente, podría dejar los videojuegos, y es lo que hago cuando necesito rendir bien, pero ¿no hay otra vía? ¿Es sólo cosa de mi cabeza, o le pasa a todo el mundo?

Junio de 2011

Responde: Nika Vázquez

Experiencias diversas comportan estructuras cerebrales diferentes, y se supone que la estructura de los jugadores es diferente a la de los que no juegan, pero aún no se conocen los cambios que hay ni en qué afectan. Cuando leemos un libro, nuestro cerebro pone en marcha mecanismos como la lógica, la continuidad de acción y la memoria. Con los videojuegos, las habilidades que se practican son la interacción, la resolución de problemas y la creatividad.

Respecto a la atención, los científicos afirman que no por focalizarla en los videojuegos perdemos la concentración en lo demás. Si algo nos han enseñado los videojuegos es que su práctica rebasa ampliamente el campo de lo virtual. La recompensa individual supera de largo aquellas competencias inherentes al propio videojuego para irrumpir en zonas totalmente nuevas, como la memoria, la flexibilidad cognitiva o la atención. En cualquier caso, si al abandonar la frecuencia de juego desapareciera esa actividad cerebral, sería bueno buscar otros entretenimientos, para que la mente no sólo se entrene en esas habilidades, sino que pueda descansar y aprender otras nuevas. Una buena red social y entretenimientos fuera de casa son alternativas que pueden resultar enriquecedoras.

EL USO QUE LOS HIJOS DAN A INTERNET

Intentamos educar en valores a nuestros hijos para que sean buenas personas y buenos estudiantes. Para ello, procuramos utilizar el ejemplo y el diálogo. Sin embargo, hay riesgos que ponen en peligro los valores inculcados. Entre ellos, internet, que es la octava maravilla, pero también un arma de doble filo. Las redes sociales tienen un peligro: pueden crear mundos paralelos y destruir tu

entorno real. ¿Qué pueden hacer los padres para evitar que sus hijos caigan en el lado oscuro de internet? ¿Qué pueden hacer sobre todo si esta circunstancia ya se ha producido?

Diciembre de 2009

Responde: Gabriel González

En el proceso de adicción a cualquier sustancia o producto, lo más importante es la prevención, la información y, como bien dices, educar en valores a partir del cariño y los límites. En edades tempranas, un proceso de adicción a internet se puede frenar restringiendo el acceso a la red. Sin embargo, cuando se llega a determinadas edades hay que encomendarse a que la educación recibida por nuestros hijos a través de valores saludables haga su trabajo. Es cuestión de confianza. Los preadolescentes muestran mayor adicción a internet y al móvil, lo que puede tener repercusiones intrapersonales. Es imprescindible comentar y discutir con ellos cualquier información problemática que pueda aparecer en internet, para lo que hay que estar a su lado durante la navegación haciendo un ejercicio crítico, no moralizante, de lo que pueden encontrarse.

Un modelo efectivo para el consumo de internet es facilitar alternativas de relación —ejercicio, actividades en grupo, en familia—, como parece que ya hacéis. Se aprenden habilidades sociales y aumenta su autoestima, al tiempo que permite que el menor no necesite ocultarse en un mundo aparte para relacionarse. Si ya se ha caído en el « lado oscuro », lo importante es mantenerse como una persona de referencia, a quien pueden acudir los jóvenes en cualquier momento, sin juzgarlos. Después, es cuestión de buscar apoyo y ayuda en profesionales especializados.

POCA FUERZA DE VOLUNTAD CONTRA LA RED

Tengo treinta y nueve años, soy una persona con estudios universitarios, y siento que hay varias áreas de mi vida que se han quedado detenidas. Vivo con mis padres, no tengo pareja y paso mucho tiempo navegando en internet. Estoy escribiendo mi tesis, o debería estar haciéndolo, pero, en lugar de eso, paso las horas leyendo noticias, entrando a Twitter, viendo vídeos o siguiendo diversos blogs. Tengo un trabajo de pocas horas que me deja gran parte del día libre. Cuando en casa me preguntan cómo voy, digo que avanzando, pero muy lento. No les digo la verdad. Cada día, al ponerme ante el ordenador, me digo a mí mismo que miraré sólo un par de cosas y me pondré con la tesis, pero no, paso horas y horas saltando de una página a otra. Y la tesis esperando. ¿Por qué tenemos la necesidad de enseñar nuestra vida a través de las redes sociales? Me siento preso de mí mismo. ¿Qué puedo hacer?

Abril de 2011

Responde: Pablo Herreros

El éxito de las redes sociales se debe, entre otros factores, a la necesidad que tenemos los primates de relacionarnos. Preferimos pasar tiempo con otros miembros de la comunidad antes que comer. Hoy en día, la satisfacción de este requerimiento se ve dificultada por la disminución de tiempo y espacios sociales en los que interaccionar. Por lo tanto, son muchas las ventajas que ofrecen estas tecnologías a la hora de ampliar nuestra red personal o laboral.

Por otra parte, está la demanda de reconocimiento que todos los humanos poseemos, y que trasladamos a cualquier ámbito de nuestras vidas. En general, buscamos tener el *copyright* de las cosas por razones de prestigio. Esto no quiere decir que la gente no disfrute creando por crear. Lo que ocurre es que, desde el punto de vista evolutivo, el prestigio es importante porque aumenta nuestras posibilidades de supervivencia en el grupo: los que poseen fama de ser eficaces u originales suelen ser los elegidos para ocupar un puesto vacante y son más deseados por el sexo opuesto.

4. LA DIFERENCIACIÓN SEXUAL

Uno de los territorios de la experiencia que más inquietud y quebraderos de cabeza genera en los adolescentes es el que tiene por principio y fin la sexualidad en toda su dimensión. Y no es casual. En estos críticos años asistimos a la tercera gran etapa de diferenciación sexual entre hombres y mujeres que tiene lugar en la vida. De las dos anteriores es imposible que tengamos memoria. La primera ocurrió en la octava semana de nuestra vida fetal. En ese germinal momento de gestación, los diminutos testículos de los futuros bebés varones empiezan a generar grandes cantidades de testosterona que inundan los circuitos cerebrales del feto hasta transformar lo que hasta ese instante había sido un embrión femenino —la forma biológica por defecto que se da en la naturaleza— en otro masculino.

Los neurólogos llaman «pubertad infantil» al segundo cruce de caminos sexual que afrontamos en nuestra vida: durante los primeros seis meses, los bebés varones vuelven a segregar mucha cantidad de testosterona, mientras las futuras niñas empiezan a liberar estrógenos, algo que estarán haciendo hasta los dos años. No es desatinada la etiqueta que dan los científicos a esta etapa, pues lo que sucede en ella tiene mucho que ver con la revolución sexual que va a tener lugar entre los nueve y los quince años de vida. Así como aquella lluvia de testosterona fetal había logrado doblar el tamaño de la zona del impulso sexual en el cerebro de los futuros bebés varones, en la pubertad adolescente se produce una serie de descargas hormonales que van a terminar por alejar definitivamente a chicos y

chicas a través de sus diferentes expresiones sexuales, curiosamente, mientras hacen atractivos a unos a los ojos de las otras, y viceversa.

Las consecuencias las conocemos de sobra. Paulatinamente, los chicos empiezan a notar que les cambia la voz, les sale vello donde antes había una piel diáfana, sus facciones se masculinizan, su musculatura se desarrolla y se lanzan, sin saber cómo ni por qué, a tener fantasías sexuales y pulsiones genitales que hasta ese momento desconocían. Las adolescentes experimentan parejas metamorfosis, aunque en sentido femenino, y nace en ellas un repentino interés por el acicalamiento y la coquetería para aparecer atractivas a ojos de los varones.

Con frecuencia, padres y tutores se inquietan al sopesar el influjo que los medios de comunicación y el imaginario cultural juvenil puedan estar ejerciendo para potenciar la emergencia de esta curiosidad sexual. Les recomiendo que se relajen y dejen a la naturaleza actuar, pues este furor no es aprendido, ni está condicionado externamente, sino que acontece de forma natural y de modo parecido en todas las regiones y culturas del planeta. Responde a un impulso interior. Ni ellos se ven atraídos por ellas porque lo vean en las películas, ni a ellas les da por coquetear porque lo recomiende la amiga más espabilada de la pandilla.

Si viajamos al reverso neurológico de este fenómeno encontraremos un cúmulo de transformaciones que, en muy poco tiempo y con gran ímpetu, van a hacer morfológicamente diferentes los cerebros masculinos y femeninos. Si ya el día de nuestro nacimiento llegamos al mundo con una estructura neuronal distinta entre bebés varones y hembras, esos matices se van a profundizar en este tiempo de metamorfosis.

En el caso de los chicos, la testosterona es el principal combustible que anima el proceso del cambio. Entre los nueve y los quince años, los testículos de los varones aceleran la generación de esta hormona hasta aumentar en un 250 por ciento su caudal en sangre. Louann Brizendine, neuropsiquiatra de la Universidad de California y experta en la influencia que tienen los factores sexuales en el cerebro humano, describe esta transformación de manera muy gráfica: «Es como si el niño de nueve años tuviera una jarra de cerveza de testosterona, pero a los quince acabara portando tres o cuatro litros», compara. En el caso de las chicas, también la testosterona, pero sobre todo el estrógeno, es lo que causa los cambios.

Al final de ese viaje, el cerebro femenino y el masculino van a contar con fisiologías marcadamente diferentes. En los chicos, el área preóptica medial, que es una zona del hipotálamo relacionada con el impulso sexual, llega a crecer 2,5 veces más que en las chicas. En esta parte del cerebro se encuentra también el área premamilar, llamada área de defensa del cerebro, que contiene circuitos neuronales vinculados con la alerta ante amenazas territoriales, y que está más

desarrollada en los machos. La amígdala, que detecta el miedo y actúa como un sistema de alarma contra amenazas y peligros, es también más grande en los varones.

Por el contrario, el cerebro de las chicas cuenta con otras regiones más activas y desarrolladas, y una de ellas es la zona de unión temporoparietal, asociada a la empatía y el procesamiento de las emociones. De igual modo, en ellas hay una mayor presencia de neuronas espejo, necesarias para interpretar la carga empática de las personas con las que tratamos. Según Brizendine, mientras las zonas del cerebro destinadas a la actividad sexual y la agresividad son mayores en los varones, las mujeres disponen de un sistema neuronal mejor preparado para procesar la empatía emocional. Pero hay más diferencias: las actuales técnicas de neuroimagen utilizadas para espiar el cerebro mientras trabaja han permitido constatar que unas y otros hacemos funcionar este maravilloso órgano de forma distinta cuando nos enfrentamos a una tarea. Así, según confirma Simon Baron-Cohen, catedrático de psicopatología de la Universidad de Cambridge (Reino Unido), las mujeres tienden a utilizar ambos hemisferios a la vez y muestran señales de actividad bilateral mientras hablan o escuchan. En cambio, los hombres usan preferentemente un solo hemisferio cuando realizan esas actividades. Precisamente, el izquierdo, que es el hemisferio relacionado con el pensamiento lógico y las matemáticas. No ha de extrañarnos pues, que en las universidades la diferencia entre sexos sea tan grande en función de las distintas disciplinas académicas. El propio Baron-Cohen ha calculado que, de media, en las universidades hay trece chicos por cada chica en las carreras matemáticas, pero esta desproporción es imposible que sea cultural, pues se da de forma parecida en países muy distantes entre sí. Los varones parecen estar mejor preparados para todo lo que tiene que ver con la mecánica y la ingeniería intuitiva y las mujeres con las lenguas. Helena Cronin, experta en darwinismo y evolución humana de la London School of Economics, encuentra diferencias de actitud asociadas a esta variabilidad de vocación intelectual: «A los hombres les gustan las cosas y a las mujeres las personas», describe.

El cerebro tiene sexo y hoy sabemos que gran parte de esa diferenciación sexual se desarrolla en la adolescencia, una época en la que tiene lugar un gran aumento de sinapsis entre las dendritas de las neuronas, al tiempo que desaparecen conexiones establecidas en la infancia que habían dejado de ser utilizadas. Este proceso, aparte de ser diferente entre hembras y varones por sus particulares morfologías, no dura el mismo tiempo en ambos casos: mientras la maduración neuronal de las chicas tiene lugar en poco tiempo, los varones van más lentos y están evolucionando durante bien entrada la juventud, sin llegar a alcanzar su plenitud hasta los 22 o los 25 años. Hablamos de una adolescencia muy larga, en la que suceden muchos más acontecimientos de los que vemos por fuera.

MI HIJA ESTÁ DOMINADA POR SU NOVIO

Tengo una hija de catorce años en plena revolución hormonal. Por lo general es una niña muy sensata, pero últimamente sale con un chico de diecisiete años que no me gusta: bebe, toma drogas, es mentiroso... Me han comentado que se medica, ya que sufre de trastorno bipolar. Siempre que está con él, ella llega cambiada, como si no fuera dueña de sus actos. Incluso nos amenaza. No sé cómo actuar, veo que estoy perdiendo a mi hija y necesito que me aconsejéis. He hablado con ella sobre el tema de manera tranquila, y entonces sí me da la razón, pero en cuanto lo ve se transforma. ¿Cómo actúo ante esta situación?

Septiembre de 2010

Responde: Gabriel González

Has dado un paso muy grande al crear un espacio de confianza en el que tu hija pueda acudir cuando te necesite. Es importante esperar, ya que si ves la actitud de tu hija inapropiada, querrás controlarla y estar muy pendiente de ella. Esto provocará mayor desconfianza por su parte, lo que la llevará a seguir mostrando actitudes que no te gustan, y en ti crecerá el deseo de controlarla más.

Por otra parte, si te sientes angustiada, pídele consejo a tu hija sobre cómo puedes actuar, teniendo claro que hay cosas que como padres no podéis permitir, pues sólo tiene catorce años. A partir de aquí, has de ofrecerte para que acuda a ti si en algún momento necesita ayuda. Lo importante es que tenga la sensación de que, si se mete en cualquier lío, podrá acercarse a vosotros con confianza, y no para escuchar un reproche, ya que entonces dejará de acudir a vosotros y buscará consuelo en otros.

PREFIERO LAS RELACIONES CON HOMBRES MAYORES QUE YO

Tengo veinte años y sólo me gusta salir con hombres que me llevan diez años o más. Hace poco tuve un romance con uno de cuarenta, que fue breve, pues lo terminé al sentir que yo a él no le importaba en realidad. Mi problema es que sólo me gustan los hombres mayores. Me atrae su físico y la manera como hablan y sienten. Sólo con ellos me siento feliz en el sexo y en la vida. Mi madre y mis amigos me critican, ya que aún soy muy joven, pero no lo puedo evitar, aunque soy consciente de que esto no es bueno a la hora de buscar una pareja. ¿Tengo un problema? ¿Cómo puedo tratarlo?

Noviembre de 2011

Responde: Rosa Català

La elección de un proyecto de vida propio sólo tiene posibilidad de éxito si se hace con libertad y responsabilidad. Para conseguirlo, es necesario hacer un verdadero trabajo de artesanía con uno mismo, analizar nuestro itinerario y

razones con serenidad, y no dejarnos llevar por las comparaciones u opiniones ajenas. Intentar ser como los demás es un camino estéril. Ser congruentes exige coraje y algunas veces ir a contracorriente, pero nos permite vivir una vida basada en criterios personales, arraigar en nuestro fondo interno, que al fin y al cabo es el que nos sitúa en la perspectiva justa ante la realidad.

Las creencias y normas con las que vivimos pueden ser potenciadoras o limitantes. Para un funcionamiento óptimo de las relaciones amorosas es básico tener construida una buena autoestima. Ser generosos con nosotros mismos nos predispone a amar y ser amados. Si eliges como pareja a personas con más edad, piensa que es porque te compensa, y esto en principio no representa ningún conflicto. Al contrario, está más cerca de una existencia con un sentido claro en objetivos.

MI MADRE NO ACEPTA LA ORIENTACIÓN SEXUAL DE MI HERMANA

Tengo una hermana que sabe que es homosexual desde los quince años. Yo he vivido junto a ella todas sus dudas. Ahora, a los dieciocho, ha comenzado una relación estable con una chica y se lo ha contado a nuestros padres. Como ambas esperábamos, no se lo han tomado bien. Hemos pasado una temporada muy mala, de broncas constantes. Ahora, siete meses después, mi padre parece llevarlo con algo más de naturalidad, pero mi madre sigue sin aceptarlo. Asegura que no es feliz por culpa de mi hermana, que tener una hija lesbiana es una de las peores desgracias que le podían ocurrir, y que nunca podrá aceptarlo. Yo ya no sé qué hacer. Suponía que mis padres necesitarían un periodo de adaptación para asumirlo, porque la suya es otra generación y ambos vienen de familias bastante tradicionales. Pero la situación empieza a ser insostenible: mi madre se niega a hablar del tema y mi hermana tiene cada vez más ganas de irse de casa.

Octubre de 2011

Responde: Gabriel González

Comunicar una orientación homosexual no resulta fácil, y menos a unos padres que, en principio, no van a entender dicho proceso siendo tan tradicionales como dices. Sin embargo, todo es cuestión de adaptación, y poco a poco irán aceptándolo. Ese proceso requiere su tiempo y unas estrategias que posibiliten dichos pasos. El modelo de Kübler-Ross sobre el duelo permite conocer las etapas por las que se pasa para llegar a la aceptación de una muerte. Esto mismo podemos aplicar a la aceptación de una noticia así. Lo que podemos hacer es entender que van a sucederse dichas fases y que podemos agilizarlas.

Un primer paso para conseguirlo es ofrecer información sobre la orientación sexual. A continuación, actuar con total naturalidad. Se trata de mostrar que ésa es la orientación sexual y no el conjunto de características de tu hermana. Tiene otras capacidades que la hacen especial y única. Eso es lo que debéis hacer

entender a tu madre. Dentro de esas características personales, tu hermana ha aprendido unos valores y unos comportamientos que provienen de lo que os han enseñado vuestros padres. Se trata de no ponerse a la defensiva y asumir que todo lo que sois proviene de vuestros progenitores, gracias a los cuales sois unas personas luchadoras, responsables y capaces.

¿ES MI AMIGA O ME GUSTA?

Acabo de cumplir veinte años y nunca he tenido novio, pero siempre he sabido que soy heterosexual. Al menos lo sabía hasta hace poco. Hace unos meses empecé a estudiar en un colegio sólo de chicas e hice una buena amistad con una compañera. El problema es que empecé a obsesionarme con ella. Me molestaba que hablara con el resto de chicas y quería que me prestara más atención a mí. No podía quitármela de la cabeza. Incluso perdí el apetito. Era como si estuviera enamorada de ella, pero en ningún momento pensé eso, sólo quería tener una amiga en una clase en la que no conocía a nadie.

Al tiempo, nuestra relación se afianzó, nos hicimos más amigas y ella me confesó que era lesbiana, y que tenía novia. Ahora estoy más relajada, porque siento que me quiere mucho como amiga y ya no temo perderla. Pero a veces creo que me gusta realmente, que podría tener una relación amorosa con ella, y que si no tuviera novia lo intentaría. ¿Soy lesbiana entonces? No me atrae ninguna otra chica, me gustan los hombres. ¿Será que sólo pienso esas cosas porque ella es lesbiana?

Octubre de 2011

Responde: Noelia Sancho

Por lo que cuentas, parece que sentiste emociones hacia tu amiga que no sabías identificar, y que pueden deberse más a tu necesidad de caer bien que al enamoramiento. Piensa que enamorarse implica una ilusión por alguien que se parece a la que se tiene por un proyecto muy deseado, pues desencadena emociones y mecanismos químicos parecidos. Es un estado en el que sólo piensas en tu objetivo, te obsesionas y dejas otras cosas de lado. Se desencadenan también procesos químicos fisiológicos, ya que el amor es un estado físico en el que baja la serotonina, y suben la feniltilamina, la dopamina y la endorfina, lo que nos lleva a realizar acciones inusuales.

Dices que sientes que en realidad te atraen los hombres, por lo que tu orientación parece clara. No obstante, muéstrate abierta a que esas sensaciones de atracción evolucionen y cambien, no por este episodio, sino para que evites prejuizarte. Disfruta de tu relación actual de amistad y deja fluir tu orientación y gustos sexuales, para poder disfrutar más de ellos en vez de preocuparte.

5. JUVENTUD Y VIOLENCIA

Uno de los síntomas del profundo abismo que se ha abierto entre los adolescentes de hoy y la generación de sus padres es el que muestra el crudo rostro de la violencia juvenil. Hablamos de la violencia a la que, en ocasiones puntuales o mediante comportamientos rutinarios, acuden los menores para expresar su incomodidad con el mundo en el que les ha tocado vivir, así como su ausencia total de identidad con los referentes que se les muestra como guía a seguir e imitar. Las imágenes de adolescentes arrasando a fuego y estaca barrios enteros de ciudades como Londres, en verano de 2011, o de distintas urbes de Francia en 2005, no sólo causan alarma social entre la población; también trasladan a la ciudadanía la desalentadora sensación de que algo debemos estar haciendo mal para que en culturas desarrolladas y acomodadas como éstas se den brotes con tamaños niveles de agresividad juvenil.

A esta sombría percepción se añaden las noticias que hablan de casos de acoso escolar protagonizados por los propios púberes y bachilleres en los centros educativos contra otros chicos, el tristemente famoso *bullying*. Nos conmueven los informes de los expertos en comportamiento juvenil que alertan sobre la preocupante reiteración de patrones de abuso, en términos de género, que parece estar dándose en las nuevas generaciones. Oímos hablar de maridos que agreden a sus esposas y rápidamente lo achacamos al machismo estructural que ha contaminado la cultura en la que esos individuos crecieron, pero ¿qué pensar cuando seguimos encontrando esa violencia ejercidas por chicos contra chicas que apenas tienen dieciocho años? ¿Cómo es posible que a estas alturas de desarrollo cultural y avance social pueda permanecer inoculada en los más jóvenes esa pulsión hacia la agresividad?

Cuando esas noticias irrumpen en la agenda mediática, rápidamente salen voces a la palestra señalando como culpables a agentes externos como la televisión, los videojuegos o los mensajes violentos que a veces portan las canciones que consumen estos jóvenes. Sin embargo, los que más y mejor han observado el comportamiento de los menores y han hurgado en las razones que les mueven a manifestar actitudes violentas prefieren mirar hacia razones más profundas y menos sintomáticas. Admitamos que un adolescente no se pone a acosar a otro en el instituto —ni le da por pegar a su novia, ni se le ocurre quemar un contenedor de basura de la calle— porque haya visto una película de alto contenido violento, ni porque haya jugado muchas horas a un videojuego de disparos y muertos, ni porque sea fan de un grupo de hip-hop que frecuente letras explícitamente crudas. En los casos en los que se da ese tipo de situaciones agresivas, el menor suele traer inoculada la violencia de casa.

Es lo que sostiene, con mucho sentido, Steven Kirsch, profesor de psicología del desarrollo de la Universidad de Geneseo (Estados Unidos). Tras investigar la interrelación que hay entre los jóvenes y su consumo de ocio audiovisual, este experto llegó a la conclusión de que los posibles estímulos hacia la agresividad que pueden entrañar ciertos videojuegos, películas, libros o canciones, sólo acaban teniendo efectos incitadores en aquellos menores que previamente tenían una predisposición a la violencia debido a la naturaleza particular de sus caracteres o por haber crecido en entornos familiares o sociales donde el acoso, los golpes, las coacciones y los gritos formaban parte del ambiente afectivo que respiraron, y donde la violencia se aceptaba como instrumento útil para gestionar las relaciones personales.

No nos confundamos: lo que importa no es qué tipo de música escucha el muchacho, sino los motivos por los que ese chico conflictivo en particular, no la juventud en general, es fan de ese grupo o esa canción que presume de actitudes violentas, pues se observa que los contenidos agresivos atraen particularmente a los chicos agresivos y despiertan en ellos esas reacciones, pero no todos los menores de edad consumidores de películas o videos de alto voltaje se comportan de manera bruta. Un estudio demostró que los aficionados a la ópera ven con mejores ojos el suicidio, en promedio, que el resto de la población. ¿A alguien se le ocurriría estigmatizar a Verdi y mantener a los más jóvenes alejados de este género por temor a que acabaran cortándose las venas?

Nadie se extrañará si afirmo que la violencia tiene hoy mucha más cobertura mediática que en el pasado. Si hace treinta años una pandilla de adolescentes agredía a un chico a la salida del colegio, los detalles de aquella lamentable escena difícilmente podían propagarse lejos del lugar donde ésta había tenido lugar. Hoy, ese mismo acoso no tarda en circular de móvil en móvil entre los participantes en la paliza y sus amigos, tras ser grabado en directo, o acabaría colgado en Youtube, donde con seguridad recibiría múltiples visitas. Esta observación no es una justificación de los niveles inasumibles de violencia con los que conviven nuestros jóvenes, pero permite ponernos en el mapa real de esta dolencia social. De hecho, los estudios revelan que el pico de agresividad juvenil en Occidente se produjo en la década de los años 80 del siglo pasado, y desde entonces no ha parado de bajar.

No nos consuela, pero es bueno saberlo. De igual modo, tener claro que la agresividad no la aprenden los chavales en un concierto heavy, sino mucho antes y de forma más inconsciente, ayuda a identificar la raíz de este problema, que los expertos sitúan alrededor de la familia del menor y entre la red social donde crece. Un padre maltratador o abusador es la mayor garantía de que el hijo acudirá a los puños para expresarse tan pronto como el desarrollo de su musculatura se lo permita. Igualmente, haber sufrido palizas por parte de hermanos mayores también inculca el virus de la agresividad en los más

jóvenes.

A veces no hay que llegar a esos extremos para hablar de violencia. Con frecuencia identificamos este problema con los comportamientos de los varones, a quienes la testosterona les pone al alcance de la mano la tentación de manifestar la agresividad de forma física, pero Steven Kirsch alerta también sobre la violencia que las chicas adolescentes pueden llegar a desarrollar en forma de desprecio y acoso moral a otras menores. Son acosos que, si bien no causan moratones ni fracturas en los huesos, su impacto en la autoestima de las víctimas puede llegar a ser aún más grave que una paliza a tortazos.

Entre el encogimiento de hombros y el diagnóstico apresurado y lleno de tópicos, el tema de la violencia juvenil demanda análisis profundos, grandes dosis de sensibilidad y mucha observación detenida por parte de los responsables públicos y las personas dedicada a tratar con los menores. Hay mucho dolor social en juego, a parte del personal, cuando el destino de un adolescente se debate entre aprender a reconocer sus impulsos y a controlarlos o a entregarse de forma suicida a la delincuencia.

Hasta hace poco se sabía que entrar en la adolescencia demasiado pronto tenía consecuencias negativas sobre la conducta. Sin embargo, no se había analizado el efecto que tiene sobre el comportamiento de los jóvenes el hecho de cruzar la adolescencia demasiado rápido. Esto ha sido estudiado recientemente por investigadores de las universidades Penn State, Duke y Davis, en Estados Unidos. Los autores del estudio concluyeron que los chicos que pasaban más rápido que la media por la pubertad sufrían con más frecuencia episodios de ansiedad y depresión y eran más proclives a expresarse usando malos comportamientos. Se cree que cuando los cambios que sufre una persona en esta etapa se comprimen en menos tiempo, no se produce una correcta adaptación a esos cambios y el joven no está emocionalmente listo para aclimatarse a ellos. Desterremos, pues, algunas ideas equivocadas, como la de que la violencia es prima de la pobreza. La antropóloga de la Universidad de California, Teresa Caldeira, experta en desarrollo urbano, investigó la criminalidad que se ha dado en Brasil en los últimos treinta años y, tras comparar la evolución de los delitos y la renta per cápita de la nación, pudo constatar que éstos no eran parejos. Al contrario, en el incremento de los índices de violencia que se dieron en ciertos momentos, como a mediados de la década de los 80, intervinieron factores externos y nuevos, como la masiva presencia de droga, especialmente crack, que hubo en esos años.

Prestamos poca ayuda a los jóvenes susceptibles de generar comportamientos agresivos si no focalizamos correctamente las causas que les llevan a elegir ese camino. Pero menos apoyo les damos cuando rápidamente corremos a estigmatizarlos y considerarlos titulares de un problema ajeno a nosotros. Gran y cruel mentira: todos los estudios coinciden en señalar que nadie

nace así del vientre de su madre. Por el contrario, usted, yo y cualquiera podemos acabar actuando de forma agresiva si nos someten a ciertos condicionantes y a altos niveles de presión. La violencia también forma parte de la condición humana, también nos ocurre por dentro.

REBELDÍA ADOLESCENTE PARA EVITAR UN DIVORCIO

Mi hermana tiene un carácter fuerte, a veces histérico, y baja tolerancia a la frustración, mientras que su marido es permisivo, sin carácter, pasivo. Entre los dos no hay una buena convivencia, e incluso han llegado a pensar en la separación. Tienen dos hijos de nueve y quince años; la mayor tiene pareja y va mal en los estudios. Se escapa de casa, recurre al padre cuando quiere algo, porque sabe que es permisivo, y no respeta a la madre. Cada vez que tiene algún enfrentamiento con ella, recurre a la familia del novio y se vuelve más rebelde. Hemos intentado hablar con ella, pero no escucha y vuelve a reincidir en sus actos y desobedecer. Todo esto ocurre en una familia desestructurada, sin comunicación ni valores. Me planteo si no sería mejor el divorcio, a pesar de la situación de mi sobrina adolescente. ¿Cómo afectaría un proceso así a cada uno de ellos? ¿El respeto que ahora mismo no existe entre la madre y la hija podría fomentarse de nuevo?

Octubre de 2011

Responde: Gabriel González

Puede que lo que esté haciendo tu sobrina sea llamar la atención para que los padres no se centren en sus problemas y no se rompa la pareja. Esto tiene sentido en el momento en el que comenzó a presentar comportamientos disfuncionales y los padres se centraron en ella, lo que permitió, en un principio, que el problema fuera la adolescente y no la relación de pareja.

Sería preciso trabajar el juego de relaciones que se está produciendo entre todos. Lo más importante es establecer los procesos para que, ocurra lo que ocurra, se puedan crear otras relaciones que permitan que no se hagan daño los unos a los otros. Cada caso es diferente y habría que analizar de qué manera afrontarlo en este caso concreto, pero un divorcio no tiene por qué ser traumático, se produzca este en la infancia o en la adolescencia. La vulnerabilidad de los hijos de los divorciados depende de características como la inteligencia, la independencia, el autocontrol y la autoestima. Entre los ocho y los catorce años, los hijos de padres separados pueden mostrar algunos problemas de adaptación personal y escolar, aunque normalmente lo acaban asumiendo.

MALTRATADA POR SU PROPIO HIJO

Mi hijo ha estado desde los doce años hasta los veinte sin querer verme. Hace

dos años lo acogí de nuevo en casa, pues no podía estar con su padre, que lo maltrataba, y ahora él me maltrata psicológicamente a mí. Cuando recuperé a mi hijo me sentí feliz, pero ahora vivo la continuación del maltrato que recibí de su padre cuando decidí separarme. No sé qué hacer. Mi hijo abusa de mi debilidad, no me respeta, me está machacando, y estoy cada vez peor. Tras ocho años con su padre, ahora le imita. ¿Es posible desaprender los comportamientos aprendidos?

Enero de 2011

Responde: Gabriel González

Antes, tu hijo ha de observar en ti otro tipo de estrategias que no sean las desarrolladas hasta el momento. Tiene que ver que tú no vas a permitir determinadas cosas, y eso es una cuestión de actitud, no de decir las cosas. Tu hijo tiene que sentir que tu actitud hacia él es diferente. No se trata de síndrome de Estocolmo, se trata de amor de madre. Puedes hacer que tu amor inicie un proceso de cambio en tu hijo. Lo importante es que él entienda que no vas a permitirle todo, que vea que cuando actúa como deseas tendrá tu apoyo, pero no cuando te maltrate. Cuando se comporta bien, es importante hacerle ver que así es como te gusta la relación con él.

Si esto no fuera posible, puedes utilizar las mismas estrategias que con su padre. Con él tuviste que separarte para cortar el patrón de maltrato que se había generado. A tu hijo le puedes plantear algo así: «Tú sabes que te quiero, y que deseo que estés conmigo, pues sentirte cerca me hace feliz. Sin embargo, si esto no fuera posible, lo que nos queda es separarnos, y eso no es lo que me gustaría. Para no llegar a ese punto, no sé muy bien cómo hacerlo, me gustaría que me ayudas». Si le muestras que necesitas ayuda para no llegar a una situación indeseada, es posible que comience a darte señales para que, con su apoyo, cambie esta situación. Pero ese cambio ha de comenzar por ti.

REVIVIENDO EL BULLYING ADOLESCENTE

Tengo veintiocho años y de adolescente sufrí acoso en el colegio. Me destrozaron psicológicamente. La cuestión es que han pasado casi quince años y hace unas semanas empecé a salir con un grupo de amigos algo más jóvenes que yo. Todo iba perfectamente, hasta que cogí confianza y les confesé mi homosexualidad. Desde entonces, uno de ellos no para de molestarme. Sé que lo hace de buen rollo, pero fue como volver a aquella época, que creí plenamente superada. Pensé que ya no me afectaría, pero he vuelto a sentir lo mismo que entonces. Sigo sin aprender a defenderme ni responder a agresiones e insultos. ¿Qué puedo hacer?

Febrero de 2012

Responde: Esperanza López

Estudios recientes aseguran que los adolescentes ven normal el maltrato en el entorno escolar, y que lo viven incluso con una actitud de resignación, pues lo perciben como algo que siempre ha estado y estará, lo que justifica la respuesta pasiva de los espectadores del acoso. Otros análisis relacionan la violencia en la adolescencia con el sentimiento de soledad, el deseo de reputación social y la insatisfacción con la vida.

En tu caso, parece que has vuelto a revivir esas mismas sensaciones al relacionarte de nuevo con adolescentes que, en pandilla, valoran a los diferentes con prejuicios. Merece la pena que te esfuerces por ampliar tu círculo de amistades a personas más parecidas a ti en edad, gustos e inquietudes. Busca actividades sociales que te hagan conocer a gente nueva. Mientras tanto, no consentas que tu orientación sexual sea motivo de burla o escarnio para nadie. Pídele explícitamente a ese chico que no siga bromeando con ese tema porque te molesta. Si eso no le hace cambiar de conducta, es la prueba de que no puedes esperar de él una verdadera amistad.

Cuando nos formamos. Educar hoy bien para no tener que desaprender mañana

1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

A las nueve, lecciones de control de la ira. A las once, asertividad. A las cuatro, prácticas de discusión y negociación. Martes y jueves, técnica de superación del miedo. Lunes y miércoles, gestión del apego y la dependencia emocional. Los viernes, ejercicios para la superación de la frustración. Si hoy me presentara en el despacho del ministerio de Educación donde se diseñan los programas de enseñanza que siguen los niños de cinco a doce años y propusiera este horario escolar, es probable que me tomaran por loco. Pero tan seguro es el desprecio que me dedicaría hoy la administración educativa ante esta sugerencia, como que los menores en el futuro contarán con asignaturas con estos nombres, o parecidos, en sus programas lectivos.

Aunque ya no estamos donde estábamos, y la escuela de hoy no es la de los reyes godos memorizados de carrerilla y la disciplina del palmetazo que yo conocí, aún nos encontramos lejos de contar con un sistema de enseñanza que sitúe a las emociones en el lugar que deberían ocupar, que no es el de la represión, como nos tocó escuchar a los de mi quinta, ni el del desprecio y el ninguneo, como se dijo después durante muchos años, sino el del centro mismo de la formación de los más jóvenes.

Asombrosamente, chicos y chicas de doce años inician hoy en día la Enseñanza Secundaria Obligatoria sabiendo operar con polinomios sin haber aprendido antes a descifrar las señales que delatan el estado anímico de sus compañeros de pupitre. Aprenden a conjugar los tiempos verbales del subjuntivo sin haber recibido ni una sola indicación sobre cómo gestionar sus propias subjetividades. Resuelven raíces cuadradas sin que nadie les revele antes las raíces de sus emociones.

Sin embargo, lo bien o mal que les va a ir en la vida a estos futuros adultos no va a depender tanto de la maestría que alcanzarán con los números y las letras en estos años de estudio y formación, sino del acierto que tengan para resolver las ecuaciones sentimentales a las que se van a ver abocados. Y así como es cierto que venimos al mundo con los pilares de la emotividad instalados de serie, y un bebé sabe cómo y cuándo ha de sonreír sin que nadie se lo haya enseñado, igual

de verdadero y seguro es que el desarrollo de esa capacidad innata para sentir e intuir, así como los secretos para gestionar el río interior de las emociones, debemos aprenderlos mediante el ejemplo, la práctica y la guía educativa.

Algún día, las generaciones futuras se echarán las manos a la cabeza preguntándose cómo pudimos sobrevivir sin que las escuelas enseñaran a los niños el daño que puede hacer un gesto de desprecio, o cómo hay que sofocar un arrebato de rabia, o qué ejercicios deben seguirse para mantener tonificada la autoestima. Nos llamarán primitivos, como nosotros se lo llamamos a nuestros antepasados lejanos, pareciéndonos rarísimo que hubieran podido salir adelante sin la tecnología ni los sistemas de ordenación social de los que hoy disponemos.

Y sin embargo, aún escucho reticencias ante este clamor, a veces planteadas desde la ignorancia, y otras poniendo el acento en la dificultad que supone incorporar estas disciplinas a los sistemas educativos que ya conocemos. Que esto que reclamo sea nuevo no significa que resulte fatigoso o costoso. Más complicado es el volumen de datos científicos y técnicos que cualquier adolescente añade a su conocimiento antes de acabar el bachillerato. Y mírenlos, resolviendo ecuaciones de segundo grado con trece años. Como pequeños sabios, aprenden a manejarse en esos laberintos matemáticos con soltura, pero llegan a la universidad sin que nadie les explique en qué consiste la resiliencia, que es un salvavidas mental con el que podrían convertir cada dificultad que afronten en una oportunidad de éxito.

Es urgente, y ahora que la crisis económica está obligando a las administraciones a reescribir los patrones de todos los servicios públicos sería una ocasión perfecta, que los programas educativos de los colegios incorporen los instrumentos docentes necesarios para que los chicos aprendan al menos cinco destrezas imprescindibles. La primera tiene que ver con el propio desarrollo de la conciencia emocional. Nada de la revolución educativa que estoy proponiendo tendría sentido si los más jóvenes no aprenden antes a identificar qué diablos les pasa por dentro cuando las emociones se ponen en movimiento. Aprender a reconocer la dosis justa de ansiedad que necesitamos para estar alerta en situaciones de riesgo y distinguirla del pánico que nos paraliza la mente y el cuerpo es una de las lecciones que más agradecerán los chicos cuando sean mayores. Y esto, con muy poco esfuerzo y escaso coste económico, se podría enseñar perfectamente en las escuelas.

Unido a este conocimiento, y consecuencia inmediata de él, es el que tiene que ver con la destreza para gestionar dichas emociones. La psicología pone hoy a nuestra disposición un completo menú de técnicas para la mejora del autocontrol personal, la relajación, la concentración y el fortalecimiento de la autoestima que, introducidas en la rutina diaria de los más pequeños, les permitiría crecer, casi sin darse cuenta, sabiendo dominar sus niveles de estrés, sus déficits de atención, o sus carencias de confianza personal. Y esto son

técnicas y ejercicios mentales fácilmente practicables en el entorno escolar. Así como hoy la educación física y el deporte forman parte de las agendas colegiales, ¿a qué esperamos para introducir también en esos programas la gimnasia emocional?

Hay otras dos habilidades, también emparejadas, que resulta imprescindible incluirlas en los planes escolares: la conciencia social de la propia persona y el desarrollo de las facultades para relacionarnos con los demás. Entre los profesionales del mundo académico hay debates sobre las distintas dimensiones que tienen las capacidades humanas, pero hay algo en lo que no existe controversia: la inteligencia, o es social, o no es inteligencia útil para las personas. Y esta realidad, dada la magnitud tan grande que están alcanzando los actuales sistemas de comunicación y las redes sociales, que han cambiado la forma que tenemos de relacionarnos, lleva camino de convertirse en la única y verdadera llave maestra de nuestra felicidad. En el futuro, nos irá mejor o peor en la vida dependiendo de lo bien o mal que nos entendamos con los demás, y no tanto por nuestras habilidades personales o por la suerte que hayamos tenido al nacer en una familia o en otra. Una escuela de marcado acento social y mentalidad global llama a nuestra puerta.

Hay una quinta habilidad que debería ser tomada más en cuenta en los colegios e institutos a la hora de diseñar sus programas lectivos, y es la que tiene que ver con la preparación de los menores para la toma de decisiones y el entrenamiento en la resolución de conflictos, algo que contribuirá en último término a un mayor bienestar personal y social. Absurdamente, se dota a los muchachos de multitud de conocimientos técnicos, pero alcanzan la mayoría de edad sin haber recibido nunca instrucciones sobre cómo deben gestionar una situación de emergencia o qué pasos han de seguir para llevar a cabo una negociación con individuos similares a ellos. Sin embargo, por cada lance vital en el que van a necesitar echar mano de la preparación académica que han adquirido, se van a enfrentar a mil situaciones en las que una buena formación en el arte de decidir y la capacidad para alcanzar acuerdos les habría venido de maravilla.

Por suerte, hemos avanzado algo en esta frontera y cada vez hay más foros educativos que empiezan a situar la gestión de las emociones en el centro mismo de los programas de enseñanza. Siguiendo el camino abierto por investigadores pioneros como Daniel Goleman, el padre del concepto de la inteligencia emocional, o Linda Lantieri, especialista en la aplicación de estas ideas a la educación, hoy hay diversos proyectos que han visto claro que éste es el camino a seguir, como el Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) estadounidense, o los desarrollados en España por la Universidad Camilo José Cela de Madrid, la institución educativa SEK, el catedrático Rafael Bisquerra de la Universidad de Barcelona, coordinador del informe FAROS del Observatorio de Salud de la Infancia y la Adolescencia del Hospital Sant Joan de

Déu de Barcelona, y algunos profesores que a título personal intentan trabajar con sus alumnos estas aptitudes porque creen que serán fundamentales para su desarrollo como adultos.

Se trata, como recuerda el propio Goleman, de que tengamos presentes esta idea al pensar en nuestros menores: « Es un error creer que la cognición y las emociones son dos campos separados. Pertenecen a la misma área cerebral. De modo que ayudar a los niños a gestionar mejor sus emociones significa que pueden aprender mejor». De nosotros depende.

ENSEÑAR A GESTIONAR LAS EMOCIONES DESDE LA INFANCIA

¿Cómo se puede enseñar a gestionar las emociones y entre qué edades debería incorporarse ese aprendizaje?

Febrero de 2012

Responde: Gabriel González

La gestión de las emociones se puede enseñar y aprender desde la infancia, ya que los niños, aunque no entienden las palabras, sí comprenden los gestos y perciben las sensaciones. A los dos años es un buen momento para comenzar a explicarles qué ocurre cuando uno está enfadado, asustado, sorprendido o alegre. Un buen instrumento son los cuentos y juegos, ya que a través de ellos enseñamos a los pequeños a identificar y aprender de nuestras propias emociones, reflexionando y pensando a la vez.

Con el tiempo podemos ir utilizando la palabra para explicar dichas emociones y cómo manejarlas. Podemos hablar con los menores sobre qué sienten, dónde ubican esa emoción y cómo la notan. Los niños tratan de buscar en su lenguaje palabras para definir su dolor, su angustia y, en general, cualquier emoción. A partir de aquí se les puede preguntar cómo han de hacer para conocer, identificar y solucionar lo que les está pasando. No se trata de que eviten las emociones sino de que las aprendan, las identifiquen y las acepten.

No sólo la familia debe hacer esto, también el colegio ha de ser un gran espacio para ayudar en estos procesos. El diálogo y la comunicación se irán haciendo cada vez más complejos conforme van creciendo los menores, pero la base es la misma: identificar la emoción, aceptarla y comenzar a gestionarla.

CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS A SER ASERTIVOS

Tengo una amiga con un niño de cinco años que está preocupada porque en su clase hay un compañero que lo maltrata psicológicamente. La profesora le ha dicho a la madre que su hijo es inmaduro y se comporta como un bebé, porque cuando le riñe se pone a llorar. Lo cierto es que es un niño educado, amable y cariñoso. Sus padres le han dado una educación correcta, pero supongo que en el

aula las cosas se complican. ¿Cómo se puede educar en la fortaleza, sabiendo gestionar la mala educación de los demás, sin perder la tuya?

Marzo de 2011

Responde: Sandra Borro

Además de educar a un niño en valores, amabilidad y respeto, también hay que enseñarle a ser asertivo y a solucionar los conflictos que se generan con otros niños de forma pacífica, dialogando o intentando llegar a acuerdos. Sería interesante saber si el niño comparte tiempo de ocio con otros menores de su edad, y si los padres también han observado la misma reacción en el parque o mientras juega con sus amigos.

En caso de ser atacado o molestado, el niño debe aprender a manifestar su propia postura ante la situación y expresar su insatisfacción, su dolor o su desconcierto, y pedir que le dejen de molestar con firmeza y decisión. También debe tener valor para comentar el problema a los adultos y solicitar su ayuda en caso de que no cesen los ataques. Si uno se quiere y se respeta, también es capaz de querer y respetar al otro. Y la única forma de hacerlo es desarrollando una sana autoestima que nos permita estar seguros de nuestra valía única y personal, y nos ayude a hacer valer nuestros derechos sin pisar los del otro.

MI HIJA TIENE ATAQUES DE IRA

A mi hija de ocho años le dan ataques de ira desde muy pequeña. Se pone como fuera de sí, insulta, lo tira todo. Luego, cuando se le pasa la crisis, se pone a llorar y pide perdón. Dice que le entran nervios. Es muy sensible, y normalmente es muy buena. Me gustaría saber a qué especialista la puedo llevar.

Marzo de 2012

Responde: Sandra Borro

La ira es una emoción básica que todos los seres humanos experimentamos ante ciertas situaciones. Se produce cuando la persona se altera por no encontrar la manera de resolver un problema difícil y empieza a comportarse de forma violenta y descontrolada. Es una autodefensa caracterizada por el vigor, la fuerza y la resistencia, por lo que es muy necesario que los niños aprendan a controlar esas emociones desde edades muy tempranas.

Hay que enseñar al niño a relajarse, a contar hasta diez y a expresar su enfado de una manera más saludable, mediante palabras, juegos o dibujos. No puede gritar, ni tirar cosas, pero puede ir a su habitación o pedir ayuda para calmarse. La música, los masajes y los abrazos son una manera de relajar el cuerpo y permitir que el enfado se diluya y puedan fluir las palabras. Tal vez haya alguna situación que la atemorice o la estrese, ya sea en casa o en la escuela, y que no es capaz de expresar. También podría ser que, por miedo a sus

ataques de ira, hayáis cedido en muchos terrenos y le hayáis concedido más privilegios de los necesarios. A veces, para no enfrentarse al hijo, los padres, agotados, acaban convirtiéndolo en un pequeño dictador. Si deseas recibir ayuda profesional, consulta a un psicólogo clínico infanto-juvenil, quien podrá valorar individualmente a tu hija y analizará la situación familiar para proponer el abordaje terapéutico más adecuado.

RECURSOS PARA PADRES DE NIÑOS CON TDAH

Mi hijo de ocho años tiene TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad). Lo que más destaca en él es la impulsividad y su falta de atención en aquello que no le aporta una satisfacción inmediata. No solo él necesita pautas de comportamiento sino yo también, pues soy consciente de que no sé manejar bien los ataques de rabia y negativismo que sufre mi hijo por culpa de la impulsividad. Normalmente suelo enfrentarme a él también con enfado. ¿Qué puedo hacer?

Marzo de 2011

Responde: Gabriel González

Es importante y básico reconocer que como padres también se necesitan técnicas y estrategias para afrontar situaciones de diagnóstico de TDAH. Indudablemente, el primer paso es afrontar el diagnóstico, entenderlo y conocer qué supone, tanto para el niño como para la familia. Es básico tener una actitud positiva y buscar apoyos tanto de la red social cercana como de profesionales. Descubre qué tiene de especial tu hijo, encuentra la parte más potencial y las capacidades de que dispone y pónselas sobre la mesa. Tener un déficit de atención por hiperactividad no significa que no sea capaz de hacer cosas. Es posible, incluso, que sea capaz de hacer muchas más que la media.

A partir de ahí se le puede ayudar a satisfacer sus necesidades físicas y emocionales, superar umbrales de frustración bajos, apoyarlo en su autoestima y fortalecer su capacidad de poder resolver sus problemas. Es evidente que en este proceso no sólo tiene que aprender el menor, sino también el adulto. Sobre todo en el manejo de la gestión de las emociones: hay que reconocerlas, estudiarlas y aprender de ellas. Para ello, el mejor ejemplo para tu hijo es que tú puedas gestionar tus propios sentimientos. Esto puede ayudarle a controlar su impulsividad y sus enfados.

2. ¿YTÚ EN QUÉ ERES INTELIGENTE?

En 1905, el psicólogo y pedagogo francés Alfred Binet y su alumno, el psiquiatra Théodore Simon, crearon el primer sistema para medir la inteligencia

en base a los resultados obtenidos por un test y en función de los parámetros que se describían en una escala perfectamente tabulada. Aquel hallazgo abrió una nueva frontera en la investigación de la condición humana que ha dado grandes resultados tras décadas de ansiosa búsqueda por conocer, ponderar y calibrar el funcionamiento consciente del cerebro y su capacidad para relacionarse con el entorno y entenderlo. Al camino que Binet inició con aquellos primitivos cuestionarios psicológicos le debemos no pocos descubrimientos acerca del modo como funciona el aprendizaje, especialmente en los menores. No en vano, la revista científica *Science* declaró a la escala Binet-Simon como uno de los grandes descubrimientos del siglo XX.

Sin embargo, esta frontera de la psicología ha causado, sin pretenderlo el propio Binet ni los especialistas que continuaron su obra, una grave miopía por parte de los investigadores que a lo largo de las siguientes décadas se dedicaron a tasar el potencial que alberga el cerebro, así como entre los pedagogos encargados de diseñar los sistemas educativos que siguieron las posteriores generaciones de escolares. La absoluta primacía que durante tanto tiempo ha disfrutado la variable del coeficiente intelectual (CI) para medir la capacidad intelectual del ser humano ha supuesto un total desprecio hacia el resto de destrezas mentales, que difícilmente podían verse reflejadas en los dichosos test, pero que igualmente forman parte de nuestro capital personal, como las habilidades artísticas, las empáticas y sociales, las físicas, o las del propio autoconocimiento.

No ha de extrañarnos: esta trampa forma parte de ese sutil y tácito complot que durante centurias ha condenado a un segundo plano a las emociones y la intuición frente a la razón y el pensamiento lógico-deductivo. Hemos tenido que llegar al siglo XXI para que la neurociencia nos convenza de lo equivocados que estábamos al embobarnos de esa manera con lo que nos gritaba la razón, a pesar de hacernos errar continuamente, sin escuchar lo que nos susurraba con tanto acierto la intuición.

Hoy ya sabemos que esta otra forma de conocimiento interior, impredecible y difícil de medir, es tan válida como aquella otra que tanto apreciábamos, tasábamos y orgullosamente comparábamos con los famosos test de inteligencia. Es más: en las situaciones en las que no disponemos de toda la información necesaria para decidir, la intuición ofrece un margen mayor de acierto que la razón. De igual modo, hoy también sabemos que las capacidades intelectuales del ser humano son muchas más que las que reflejan las cifras y porcentajes del CI. ¿Dónde queda anotada la habilidad de un compositor para crear una sobrecogedora sinfonía, o la de un pianista para interpretarla hasta lograr estremecer a una audiencia? ¿Qué índice mide la facilidad de una persona comunicativa y empática que es capaz de liderar y movilizar a un grupo humano en una dirección? ¿Qué escala sirve para ponderar la destreza de un acróbata, un

mago o un bailarín que nos deja boquiabiertos con su actuación encima de un escenario?

Como dice el experto en educación y desarrollo de la creatividad Ken Robinson, no sin cierta ironía y retranca, «el test de inteligencia solamente mide la capacidad para hacer test de inteligencia». Si únicamente tuviéramos las habilidades que se tabulan en esos cuestionarios, la mayor parte de la cultura jamás habría existido. Ni el arte, ni la creatividad, ni la capacidad para emocionar a los otros aparecen reflejados en estos parámetros numéricos. Sin embargo, hemos vivido sometidos a la dictadura del CI durante todo un siglo. Actualmente ya se mide el EI (del inglés Emotional Intelligence), es decir la habilidad de una persona para entender sus propias emociones y las de los demás. Investigadores de la Universidad de Virginia-Commonwealth (Estados Unidos) han publicado recientemente un estudio donde se demostraba que el EI es un buen predictor del rendimiento en el trabajo. Esto es: las personas con un EI elevado son mejores trabajadores.

Una de las consecuencias más lamentables de esa cojera mental con la que hemos vivido tantas décadas ha sido la desequilibrada valoración que les hemos dado a las distintas asignaturas en los programas académicos. Sin que nadie nos explicara nunca por qué, los escolares y bachilleres crecimos durante generaciones alrededor de calendarios docentes que primaban materias como la matemáticas, la lengua o la historia y despreciaban la formación artística, las habilidades corporales, o las disciplinas escénicas, arrinconándolas en los horarios a los tramos de menor interés y considerándolas injustamente las marías. Y ya no hablemos de la educación emocional, de la que nunca jamás tuvimos noticia.

Se nos decía que así se preparaba mejor a los jóvenes para valerse en la vida. ¿En serio? En el mundo que hoy habitamos esta afirmación no se sostiene. Incluso en el pasado tampoco tenía sentido. ¿Me puede convencer alguien de que las ingentes horas que dedicamos los de mi generación, la siguiente y la siguiente al estudio de la trigonometría o el análisis sintáctico han hecho de nosotros mejores personas, más felices y con más recursos para defendernos en el mundo que si hubiéramos reservado parte de ese tiempo a entrenarnos en la cooperación y el trabajo en equipo, la práctica de una disciplina musical o el ejercicio de un arte plástico? Permítanme que disienta.

Erróneamente, nos hemos creído aquello de que las ciencias nos adentraban en el universo de las certezas, mientras las artes nos hacían perder el tiempo en el territorio de los sentimientos, útiles para el entretenimiento, se nos dijo, pero no para la economía ni para labrarnos un futuro seguro. Nos tragamos aquello de «estudia algo serio y trabaja duro con las matemáticas», sin pensar en si acabaríamos siendo todos matemáticos, o si valíamos para ello. Con similar desdén, nos hartamos de escuchar que estudiar artes, música o disciplinas escénicas no servía para nada. ¿Y de qué le vale saber tanto de números al

muchacho más preparado en álgebra del instituto, si luego no es capaz de entenderse con los que van a ser sus compañeros en el trabajo porque nunca nadie le enseñó a ser asertivo, negociador, ni empático?

Como gráficamente compara Howard Gardner, profesor de Cognición y Educación de la Universidad de Harvard, sostener que sólo existe una única forma de inteligencia equivale a decir que sólo tenemos un ordenador en el cráneo, el del pensamiento lógico-deductivo, pero carecemos de los otros procesadores mentales que nos permiten bailar, cantar, pintar, seducir, dialogar... Con gran acierto, él reivindica la existencia de «inteligencias múltiples», pues no es lo mismo ser habilidoso con la música que tener un gran sentido de orientación espacial, o una gran destreza comunicativa, o una óptima expresión corporal. Y todas estas son formas de inteligencia no menos útiles en la vida, ni menos válidas, que la que tradicionalmente hemos asumido por única. Tampoco menos susceptibles que ésta de ser incorporadas a los planes académicos como materias de estudio.

De todas esas inteligencias, sin duda, la que más urge que subamos de rango en los programas escolares es la que tiene que ver con la dimensión social de las personas. Es vital que nuestros menores adquieran en el colegio las destrezas necesarias para manejarse en el trabajo en equipo, antes de que la vida los obligue a improvisar modelos de colaboración en el entorno laboral que van a habitar en pocos años. De igual modo, en un mundo tan social como el que hemos construido, es imprescindible que los jóvenes aprendan los secretos de la gestión de equipos y descubran cómo desarrollar sus habilidades empáticas.

En el pasado las personas hacían muchas cosas a solas, pero ahora todo consiste en trabajar en grupos de manera coordinada. Esto hace que cobre tanto valor saber cómo hacernos una idea de la situación, colaborar afectivamente con los otros, construir confianza, combatir las reacciones propias y las ajenas y potenciar el espíritu colaborador. Estos factores sociales y emocionales entran en la categoría de la comprensión de uno mismo. Y no dejan de ser un tipo de inteligencia: la inteligencia interpersonal.

CÓMO MOTIVAR A UN NIÑO QUE ACABA DE EMPEZAR LA ESO

Tengo un hijo con problemas de aprendizaje en el sistema tradicional de enseñanza. Acaba de empezar la ESO y, a pesar del esfuerzo realizado, los resultados han sido malos. ¿Qué podemos hacer los padres para incentivar a estos niños antes de que el sistema los aplaste y los deseche como inservibles?

Febrero de 2012

Responde: Sandra Borro

En la mayoría de las escuelas, los niños se ven enfrentados a un sistema educativo que no tiene en cuenta las diferencias individuales. Si a esto le

sumamos lo difícil que resulta para mucha gente cambiar de opinión y dejar atrás los viejos modelos educativos, es cierto que tu hijo y muchos otros jóvenes tienen un grave problema.

El papel de los padres es comprender a los hijos y ofrecerles herramientas adecuadas para que aprendan a enfrentarse a las dificultades que se les presentan cada día. Desde la familia se pueden ampliar los temas explicados en clase a través de libros, documentales o visitas a museos y lugares de interés cultural. Sería fantástico que los niños aprendieran y disfrutaran a la vez, y que los profesores mostraran entusiasmo y tuvieran a su alcance todos los medios necesarios para hacer que la clase fuese dinámica e interesante, pero siempre habrá alguna asignatura que no les gustará tanto, y en la que el niño tendrá que esforzarse para recordar informaciones que, a priori, no le interesan en absoluto. Es el precio que, de momento, deben pagar nuestros futuros universitarios, al menos hasta que la próxima reforma educativa tenga en cuenta los avances de la ciencia en este ámbito.

FALTA DE CONCENTRACIÓN EN LOS ESTUDIOS

Tengo una hija de ocho años que está cursando tercero de primaria, y que desde hace unos meses se distrae en clase y no logra concentrarse. También le pasa en otros momentos, como a la hora de realizar los deberes. Estoy con ella en todo momento cuando eso ocurre, pero no logro que se concentre, y por culpa de ello comete muchos errores simples. No ha ocurrido nada importante en nuestra familia, ni ha habido cambios que le hayan afectado, por lo tanto no sé qué está pasando. Cuando se le explica algo lo entiende enseguida, pero al rato se olvida o no lo recuerda.

Junio de 2011

Responde: Gabriel González

Los niños de ocho años suelen ser muy activos y estar llenos de entusiasmo. Algunas características de esta etapa pueden ayudarnos a encontrar formas de actuar con ellos para establecer hábitos que les ayuden a centrarse y estimularlos. Así, su sensibilidad ante los halagos y el reconocimiento nos permite, tanto a los educadores como a los padres, reforzarles aquellas actividades que les hagan dotarse de hábitos saludables. Por ejemplo, es bueno hacer que el niño sienta que es importante que se centre a la hora de realizar una actividad, que aprenda las consecuencias de sus actos, y que encuentre soluciones a sus problemas.

En cualquier caso, hemos de descartar de entrada cualquier otro problema, como pueda ser un trastorno de déficit de atención. Para ello es importante acudir a un especialista. Con todo, se pueden tener actitudes que les ayuden a desarrollar sus capacidades. Es útil dejar de lado los hábitos perjudiciales y

reemplazarlos por conductas que facilitan cumplir con las obligaciones y metas. Para eso no se necesita ser un experto, simplemente estar atento y facilitarle las herramientas necesarias para que el niño desarrolle esas capacidades. En eso los padres son quienes mejor lo hacen, pues encuentran estrategias para facilitarles dichos procesos. A estas edades es normal que sean chicos que picoteen de un sitio y de otro, por lo que hemos de ayudarles a desarrollar hábitos organizacionales, de concentración y de motivación que les permitan crecer adecuadamente.

PASAR DE BUEN A MAL ESTUDIANTE AL LLEGAR A LA UNIVERSIDAD

En el colegio y en el instituto sacaba muy buenas notas, pero cuando empecé a estudiar una ingeniería superior mi rendimiento cayó en picado. De hecho, no aprobé ninguna asignatura. Volví a intentarlo más tarde en otra escuela superior pero, al cabo de tres años de ir de más a menos, lo dejé y me puse a trabajar. Más adelante empecé una ingeniería técnica y volví a fracasar. Llevo veinte años trabajando donde empecé, con una categoría profesional de FP1 y realizando una tarea que desprecio. ¿Por qué sacando tan buenas notas en primaria y secundaria fracasé tan estrepitosamente en la universidad? ¿Por qué compañeros de instituto con más dificultades que yo tienen hoy trabajos mejores? ¿Realmente todo dependía de mi esfuerzo, o debo de tener un defecto que pasó desapercibido hasta que llegué a la universidad?

Septiembre de 2011

Responde: Paula García-Borreguero

Son varios los factores que pueden haber influido en esa situación. De entrada, ser buen estudiante en la etapa escolar no garantiza continuar siéndolo en la universidad. Entre otras causas, porque aumenta el nivel de exigencia, especialmente en las ingenierías. Sería interesante analizar cuáles eran tus hábitos y tu forma de estudio durante la etapa universitaria. En términos generales, es importante tener en cuenta factores externos, como el espacio, el silencio, la iluminación, el mobiliario, los descansos. Pero también internos, como los pensamientos durante el tiempo de estudio, para así evitar pensar en los problemas y conflictos personales, la dificultad de la materia o la gestión de los fracasos.

CÓMO ACERTAR EN LA ELECCIÓN DE COLEGIO INFANTIL

Soy madre soltera de un niño de cinco años. Quisiera saber si hay estudios acerca de la importancia de la educación frente al ambiente familiar y el factor calidad de vida. Busco algo que me ayude a elegir colegio. Si el niño no sale ingeniero, en mi entorno me lo echarán en cara toda la vida. ¿Cómo enfrentarme

a esta decisión? ¿A qué debo dar prioridad, que sea bueno para mi hijo y para mí?

Agosto de 2011

Responde: Noelia Sancho

Es importante que entiendas que ésta no es una decisión de por vida. Si una vez comenzado el colegio tanto el niño como tú acusáis consecuencias negativas, se puede realizar un cambio más adelante. Si con cinco años estás pensando en cuando tenga veinticinco, vas a preocuparte siempre.

Sólo tú, que conoces a tu hijo, puedes decidir qué será lo mejor. El estilo educativo recibido en casa es muy importante en esa primera infancia. Que el niño tenga la posibilidad de jugar en el parque con otros niños no está reñido con que haga más amigos en el colegio, aunque esté lejos. Pero sí es cierto que la socialización en los menores ayuda en el desarrollo intelectual global. En cualquier caso, tiene muchos años por delante para madurar y decidir. A lo mejor no es ingeniero, porque prefiere dedicarse a otra cosa. Lo importante es que tomes la decisión pensando en qué es lo que le hará más feliz al niño, no a la gente de alrededor.

3. CAMBIEMOS LAS ESCUELAS PARA CAMBIAR EL MUNDO

Si asumimos que la única manera que hay de cambiar el mundo es interviniendo sobre las generaciones que habitarán y gobernarán el planeta en el futuro, comprenderemos fácilmente que para operar esa transformación hay que llevar a cabo previamente otra: la que se centra en los agentes encargados de formar a esos nuevos terrícolas. Dicho breve y directamente: cambiar el rumbo que llevamos pasa por modificar la mentalidad y el modo de funcionar de los profesores y los actuales sistemas de enseñanza. Sin esto, nunca llegaremos a lo otro.

La urgencia por poner patas arriba los planes educativos que siguen hoy nuestros menores en los colegios e institutos, así como la necesidad de agitar a las personas que tienen encomendada la tarea de impartir dichos programas formativos, es un clamor que trasciende los entornos docentes y cala profundamente en toda la sociedad. La de la educación es una pupa que nos duele a todos, y su gravedad va más allá de las quejas que con frecuencia se escuchan a su alrededor: abandono escolar, falta de entusiasmo por parte de profesores y estudiantes, pérdida de valores, ineficacia para responder a las necesidades profesionales de la vida contemporánea. Las consecuencias de estos síntomas son mayores de cara al mañana que referidas al presente. Cada error didáctico que cometemos con los chicos que hoy tienen entre cinco y quince años lo acabaremos pagando dentro de dos décadas. Cada renuncia que hagamos en ese terreno ahora, se convertirá en una hipoteca firmada contra nuestro

porvenir futuro como comunidad.

Estoy hablando de un problema que se sitúa muy por debajo de los aciertos o errores del programador académico de turno, y que no tiene que ver ni con la LOGSE, ni con las distintas y sucesivas leyes educativas aprobadas en nuestro país durante los últimos treinta años. Me refiero a la enorme brecha que se ha abierto entre la realidad que habitan los chavales hoy en día y ese otro mundo que profesores y maestros les muestran en las aulas. A veces esa distancia acaba desembocando en alarmantes contradicciones.

Si echamos la vista atrás, comprobaremos que todo ha cambiado a nuestro alrededor en el último medio siglo: las costumbres, los sistemas de trabajo, las formas de ocio, el modo de comunicarnos... Nada es igual a como era hace cincuenta o treinta años. Sin embargo, las escuelas, los programas educativos, los calendarios escolares y los propios libros de texto son los mismos que en el pasado, o están inspirados en parecidos paradigmas pedagógicos. La escuela, desde la guardería a la universidad, continúa orientada hacia la formación de individuos productivos y útiles para la economía, dotados de cultura y bien armados personalmente, o eso se pretende. Pero resulta que ni la economía, ni la cultura ni la propia experiencia personal del ser humano es hoy la misma que en la generación anterior. ¿Cómo es posible que sigamos consintiendo por más tiempo que las fábricas de habitantes del futuro continúen funcionando con la vista puesta en patrones anquilosados que sólo miran al pasado?

Actualmente, la información viaja en nuestros bolsillos a bordo de teléfonos móviles del tamaño de la palma de la mano y las distancias han desaparecido gracias a la ubicuidad de internet y las redes sociales. Sin embargo, cuando decimos «escuela», hoy seguimos pensando en un profesor subido a un entarimado junto a una pizarra hablándole a un plantel de chicos y chicas alineados en pupitres. Igual que hace cien años. Cualquier dato que ese maestro les revele podrán encontrarlo fácilmente en sus terminales digitales en cuestión de segundos, pero la fórmula del docente que suelta su lección a sus alumnos sin reparar en cómo son éstos, cómo sienten, ni cómo reciben esa información que él les está dando, continúa siendo la que prima en la mayoría de centros educativos.

Hay que mejorar muchos aspectos de nuestras escuelas y modelos de enseñanza, pero lo más urgente es llevar a cabo un cambio radical en la formación de los profesores que suponga replantear su oficio. De entrada, hay que resolver un agujero por donde estamos perdiendo un gran capital humano en los escenarios educativos: es vital que los profesores aprendan a gestionar el caudal emocional de los alumnos, lo que implica saber cómo palpitan, qué carencias afectivas tienen, cuáles son sus potencialidades, de qué manera pueden atraer sus atenciones, cómo estimular la capacidad que tienen para la concentración.

En 2011 se publicó en la revista *Science* un análisis que comparaba la capacidad para aprender de alumnos preuniversitarios que usaban métodos interactivos frente a los que seguían sistemas tradicionales, quedando demostrado que aquellos que se entrenaban en discusiones por grupos u debates en clase obtenían mejores calificaciones y aseguraban estar más motivados para el estudio de la materia.

Como señala Robert Roeser, psicólogo de la Universidad de Portland (Estados Unidos) y experto mundial en educación, no se trata tanto de atender a los conocimientos académicos que se transfiere a los niños y adolescentes, sino de vigilar cómo éstos se convierten en jóvenes y adultos a lo largo de distintas fases evolutivas. Y esto implica crear entornos positivos para que se dé ese correcto desarrollo del menor, estar muy pendientes de sus necesidades y dotarles de modelos de comportamiento responsable y de gestión de sus emociones. Los buenos profesores no analizan el contenido y se lo imponen al niño, sino que analizan al niño y lo atraen hacia el contenido para así ayudarlo a entenderlo.

Conocer una materia no significa que se sepa impartirla. Tampoco obtener un diez en matemáticas implica ser un chico más maduro que otro que ha suspendido. Y aquí de lo que se trata es de facilitar la llegada a la edad adulta de generaciones de hombres y mujeres más sanos por dentro y por fuera, evitando caer en los errores educativos que se cometieron en el pasado. Hay docentes que aún se rien de mí cuando les cuento que a mis nietas suelo preguntarles qué han desaprendido en el colegio cada mañana. No es un chiste lo que hago con ellas, sino una advertencia muy seria. Que este concepto —el de la necesidad de desaprender— no haya sido entendido aún por la comunidad educativa, da buena muestra de lo lejos que nos encontramos de disponer de un sistema de enseñanza adecuado.

El profesor Howard Gardner pronostica que en el futuro los docentes se parecerán más a «guías personales» de los menores y menos a surtidores de lecciones académicas, que es lo que la mayoría son ahora. Es decir: serán más maestros —ese concepto tan devaluado, pero tan valioso— y menos profesores. Estoy de acuerdo con este experto en enseñanza; caminamos indefectiblemente hacia ahí, nos lleva el viento de la evolución y el avance tecnológico.

Pero cuidado: para llegar hasta ese escenario habrá que cambiar previamente, de arriba abajo, la forma de enseñar que se sigue en los centros escolares, que hoy sigue siendo horizontal, sin matices, homogénea y para todos igual, sin reparar en quién ni en cómo recibe esa enseñanza. Es necesario que avancemos hacia un sistema de formación personalizada, flexible y ágil, que atienda a las particularidades de cada menor y no convierta la educación en una producción en serie. Si todos somos diferentes, y tenemos variadas carencias y potencialidades, es absurdo que en los colegios se siga enseñando a todos de igual forma.

Esto hace décadas habría sonado a utopía, pero hoy la tecnología permite hacerlo realidad. Las posibilidades que ofrece internet y las redes sociales para compartir espacios virtuales va a acabar derribando los muros de las aulas, tarde o temprano, para situar de una vez por todas al alumno en el centro de la labor docente y liberarlo del papel de mero receptor de lecciones que ahora mismo representa. Y esta revolución ya ha empezado. En Estados Unidos ya hay empresas de software educativo y comunidades académicas que hacen realidad esta otra visión del aprendizaje. ¿Y esto no conducirá a escuelas más despersonalizadas, al no estar supeditadas al contacto físico?, preguntan algunos. El asesor en sistemas educativos Curtis W. Johnson, autor del concepto de la «innovación disruptiva» de las aulas, desconfía de esos temores y asegura que ese otro modelo permitirá un trato más cercano y estrecho entre el profesor y los distintos alumnos, así como entre ellos mismos, que el que existe en nuestros colegios e institutos actuales.

Se trata de «personalizar la experiencia del aprendizaje», recuerda Johnson. En esa escuela de la que hablo se habrá destruido también, al fin, otro mito que ha condenado al fracaso a multitud de cerebros durante incontables generaciones: la obsesión con el resultado, la fijación con el examen, la dictadura de la calificación académica. Algún día, profesores, programadores educativos y alumnos entenderán que lo que importa en el aprendizaje no es la meta, sino el camino. Hago mía esta reflexión de Richard Gerver: «Nos hemos olvidado de que lo bueno de la educación está en la experiencia, en el momento, en la alegría de descubrir algo, en la satisfacción de tener una pregunta y poder buscar una respuesta, no necesariamente en la respuesta».

NO ME GUSTA LA MAESTRA DE MI HIJA

Tengo una hija de tres años a la que hemos enseñado a no pegar, a compartir y a saludar cuando llega al colegio. Pero allí deja que le peguen, la han mordido en brazos y manos, y su maestra dice que tiene que aprender a defenderse. Por lo que he visto, la educadora nunca les da los buenos días a los niños y cuando hay peleas les chilla. En las tutorías nunca me dice nada bueno de mi hija. En cuanto a escribir letras y hacer trabajos de clase, sí que está aprendiendo, pero veo que no fomentan otros aspectos que considero importantes. Noto a la maestra nerviosa y saturada del trabajo que implica atender a veinticinco niños. ¿Qué puedo hacer?

Marzo de 2011

Responde: Sandra Borro

Es necesario devolver la pasión por la enseñanza a los profesores y el placer del aprendizaje a los alumnos. Lamentablemente, el sistema educativo actual es tan ordenado y reglamentado, y está tan centrado en los resultados, que los

profesores pierden la pasión por capacitar, guiar y enseñar. Esto provoca que la pasión no se les transmita a los niños, ni revierta en su experiencia de aprendizaje.

Todo lo que pasa en la escuela es importante, y lo que puedan transmitirle a tu hija sus maestros, también lo es. Tienes que buscar un centro educativo que coincida con los valores y la educación que quieres brindarle a tu hija. Los niños necesitan percibir que hay coherencia entre lo que viven en casa y lo que se les enseña en el colegio para que puedan desarrollar todo su potencial creativo.

¿LOS DEBERES ESCOLARES EN CASA SON BUENOS?

Cada vez se habla más de la ineficacia de las tareas escolares que se hacen en casa. En mi opinión, saturan a los niños después de una larga jornada escolar y hacen que no tengan tiempo para jugar ni dedicarse a alguna disciplina extraescolar como la música o el deporte, que son tanto o más enriquecedoras. Si queremos que los niños hagan los deberes, jueguen, descansen y cenén y se vayan a dormir a una hora adecuada, nos faltan horas en el día. ¿Es realmente necesario para el desarrollo intelectual y la educación de nuestros niños que estudien también fuera del colegio? ¿Puede ser una causa del fracaso escolar?

Junio de 2012

Responde: Noelia Sancho

En principio, hacer deberes en casa no es negativo, siempre que sea en una medida justa. Las tareas deberían ayudar al niño a crear hábitos de estudio fuera de la clase, a trabajar de manera independiente del profesor o los padres y a valorar el binomio esfuerzo-resultado. Pero es también igualmente importante que el menor tenga tiempo para jugar, practicar deporte, descansar y desconectar. Y a todo hay que concederle la misma importancia; igual que insistimos al niño para que se siente a estudiar, también debemos aconsejarle que haga descansos, baje al parque o se relacione con la familia. Esto siempre hay que adecuarlo a la edad del niño, sin provocarle demasiado cansancio y estrés, pues podría llegar a conducirlo a sufrir fracaso escolar. En ocasiones las actividades extraescolares le ocupan toda la tarde al niño.

Parte de este debate se relaciona con que si el modelo educativo en sí necesitaría un cambio. Diferentes opiniones de expertos y estudios revelan que mientras la sociedad avanza y la revolución tecnológica cambia nuestras vidas, la escuela continúa siguiendo un modelo magistral y memorístico que quizá ya no es tan útil.

4. LOS SECRETOS DE LA CREATIVIDAD

Si una empresa de cazatalentos recibiera el encargo de localizar urgentemente los currículos de un grupo de universitarios distinguidos por tener un alto potencial creativo, estoy convencido de que buscaría antes en las facultades de Bellas Artes que en las escuelas de Ingeniería o de Ciencias Exactas. Con total seguridad, esa decisión les privaría de contar en su selección de candidatos con una buena lista de cerebros científicos también especialmente geniales, pero tendrían que asumir esa pérdida como un mal menor. Es la consecuencia de que hayamos dado por buena durante siglos la ecuación mental que separa absurdamente los contenidos académicos de los emocionales y a la ciencia de la creatividad.

Hoy la creatividad sigue siendo considerada un territorio propiedad de los artistas y es vista erróneamente como una destreza prescindible y secundaria, como ocurre con todo lo relacionado con el entretenimiento, los sentimientos, la intuición y las magnitudes que se resisten a la medición numérica. Hoy disponemos de investigaciones suficientes para confirmar lo equivocado que estaba ese planteamiento. Al fin sabemos que la creatividad no tiene que ver con la materia sobre la que se aplica, sino con la actitud de quien hace las preguntas; que no tiene por qué ser más fértil, en términos de creatividad, el lienzo de un pintor que el laboratorio de un bioquímico o el plan de desarrollo empresarial de un emprendedor; que no hay razones para considerar más creativo a Picasso que a Steve Jobs, ni a Steven Spielberg que al último premio Nobel de Física.

Ahora sólo falta que demos el paso de normalizar esta capacidad humana y dejemos de verla como una facultad exclusiva de genios de la pintura, la poesía o las artes escénicas, y la percibamos como un potencial que portamos todos, y que todos podemos aplicar a diario en nuestra cotidianidad para resolver problemas, trabajar mejor, obtener mayores rendimientos de nuestros esfuerzos y disfrutar de condiciones de vida más óptimas.

Para llegar ahí habrá que empezar por incluirla en los programas educativos de los colegios e institutos, ya que, igual que se ejercita la musculatura y el pensamiento lógico-deductivo, hoy conocemos con certeza que la creatividad también se puede enseñar, practicar y mejorar. ¿Imaginan cómo serían unas clases de gimnasia creativa situadas en el calendario escolar entre la hora de matemáticas y la de educación física?

Esta idea la vemos menos extraña cuando nos detenemos a analizar la naturaleza de la creatividad. A veces los antropólogos y zoólogos tienen dificultades para situar los límites que separan la inteligencia humana de la que también poseen otros animales desarrollados, pero hay algo en lo que coinciden: somos los únicos seres vivos dotados con una potente imaginación, la cual nos permite visitar el pasado, anticipar el futuro y predecir el punto de vista de la persona que tenemos delante.

La creatividad consiste en poner la imaginación a trabajar para generar ideas nuevas que aportan valor. Y resulta que no todos tenemos la misma destreza para llevar a cabo ese proceso mental. Hay quien posee una facilidad especial para asociar y cruzar conceptos y percepciones totalmente distintos y distantes, y de esta combinación logran extraer originales conclusiones, como si brotaran por generación espontánea; y quien, por el contrario, se le da mejor concentrarse en una materia y logra así abstraerse del entorno para ser más analítico y concienzudo con el objeto de su estudio.

Esta variabilidad tiene que ver con una funcionalidad de nuestro cerebro, que está dotado de unos circuitos neuronales muy especiales, llamados inhibidores latentes. Son los responsables de que una persona pueda aislarse de todo lo que ocurre a su alrededor para fijarse con detenimiento en un objeto. Cuando alguien viaja en el metro rodeado de ruidos e impactos visuales, y a pesar de ese bombardeo consigue ir leyendo su libro como si estuviera solo en una habitación silenciosa, son sus inhibidores latentes los que le permiten experimentar esa sensación de abstracción. Contar con ellos es una ventaja, pero también entraña un inconveniente, pues las personas que pueden concentrarse mejor en el objeto de su análisis son más torpes, por lo general, para procesar, entender e incorporar a su pensamiento todo lo que sucede más allá. Y esto les hace ser menos creativos.

Por lo general, los artistas son más creativos que los científicos porque no les funcionan tan bien como a éstos los inhibidores latentes. En vez de concentrarse de manera absoluta en el objeto de su investigación, lo que les permitiría acabar sabiendo cada vez más de menos cosas, los artistas mantienen la mente abierta al enjambre de mensajes, sugerencias, ideas y todo tipo de referencias que les llegan del exterior, unas veces coherentes, otras enloquecidas. Y a partir de ellas logran extraer nuevas ideas y conclusiones.

Hay personas más creativas que otras, como las hay más analíticas y detallistas. Y no se trata de que todos nos convirtamos en magos de la improvisación de la noche a la mañana, ni en genios de la creatividad, pero sí deberíamos disponer de un sistema educativo que nos permitiera tener bien tonificada esta facultad. Sobre todo porque estoy convencido de que vivir es un proceso creativo, y sólo si puedes crear tu vida, puedes recrearla. Únicamente si estás abierto a escuchar y percibir otras opiniones y pistas, estarás en disposición de cambiar de opinión.

Coincido plenamente con Ken Robinson, experto mundial en investigación y desarrollo de la creatividad, cuando sostiene que decir que alguien no es creativo es como afirmar que no sabe leer cuando es analfabeto. En realidad, esa persona no ha sido aleccionada en esta destreza, nadie le ha enseñado las claves de su funcionamiento. ¿Es mejor persona cuando cuenta con estos conocimientos? No necesariamente, pero al menos es más dueña de su vida y ha podido dar rienda

suelta a de las capacidades con las que vino al mundo. Luego podrá aplicarla para convertirse en un creador genial, si ése es el rumbo que ha de tomar su biografía, pero por lo pronto le servirá para ser un trabajador más eficaz, un empresario más sagaz, o un ciudadano más astuto y resolutivo a la hora de solventar los problemas que ha de afrontar en su vida.

Se puede enseñar a la gente a ser más creativa. Y hay pautas y recomendaciones que son fáciles de entender y seguir. Una, principal y básica, tiene que ver con la materia en la que trabajamos: siempre vamos a ser más creativos si nos dedicamos a una tarea o a un oficio que nos estimula y nos atrae, pues la pasión es un elemento que tiene la cualidad del combustible a la hora de hacer disparar la creatividad.

No hay creatividad que valga cuando no estamos entusiasmados con lo que hacemos.

Ser creativo implica incorporar una actitud de curiosidad y juego a la experiencia de la vida. No hay que limitarla al trabajo, se puede extender a cualquier ámbito de nuestra existencia. Basta con recordar cómo descubríamos cuando éramos niños pequeños. No dista mucho de cómo lo hacen los investigadores más excelsos del planeta, o los creadores más sofisticados, o los laboratorios de I+D más avanzados: mediante el primitivo, natural e instintivo sistema de la prueba y el error.

La creatividad es eso: probar, jugar, apostar, experimentar y fallar. Sueño con el día en el que los niños y adolescentes reciban en la escuela lecciones para equivocarse. Se les enseña matemáticas, lengua, historia y filosofía. ¿Cómo es posible que a estas alturas no hayamos reparado en la necesidad de enseñarles que han de probar y errar para descubrir por ellos mismos? Abramos la mente.

CÓMO REENCONTRAR LA INSPIRACIÓN

Soy músico y compositor y mi problema es que cuando surge una idea para componer una canción y empiezo a desarrollarla, pierdo la motivación y la ilusión con mucha facilidad. El momento fundamental es cuando empiezo a plasmar la idea y a darle forma en el ordenador y surgen las dudas sobre cómo hacer las cosas. Entonces mi cabeza comienza a perder su contenido hasta que se vacía totalmente y abandono la tarea. Y es muy frustrante, porque tengo el ordenador lleno de temas inacabados. En el pasado he tenido problemas de depresiones y he estado en tratamiento farmacológico por ello, supongo que esto influirá en mí, aunque no lo sé.

Febrero de 2012

Responde: Gabriel González

A la hora de poner en marcha proyectos personales, a veces tenemos la sensación de que van perdiendo gas. Esto puede deberse a que existe algo en

nosotros que nos da miedo, como enfrentarnos a los cambios o al reto de iniciar algo, y, antes de que puedan fracasar por circunstancias externas, somos nosotros quienes boicoteamos lo que con tanta ilusión iniciamos.

Es importante que analices qué ocurre a tu alrededor que te hace comenzar un tema y dejarlo a medias. Revisa a qué puedes tenerle miedo, qué sensaciones y emociones te rodean en esos momentos. Puede ser el temor a no hacerlo bien, a que no quedes satisfecho con el resultado, o a que te critiquen. Pueden existir diversas razones por las que te impides a ti mismo terminarlo, o simplemente se te desinfla la inspiración.

Revisa también la razón que te mueve a crear, qué emociones se movilizan cuando compones. A partir de aquí estarás en condiciones de buscar qué te puede volver a motivar y qué has de hacer para encontrar nuevamente la inspiración. Pasa revista a tus pasiones para que éstas te hagan retomar de nuevo lo que te estimula y te motiva.

BUSCO EL MODO DE EXPRESARME ARTÍSTICAMENTE

Me encuentro en medio de un problema emocional. Me he aventurado a estudiar algunas áreas artísticas, pero no sé qué me gusta realmente. Desde niño mi madre me discriminó por mi gusto por las caricaturas y el anime japonés. Con el tiempo desarrollé el gusto por la fotografía y la escritura, pero mis primos y mi propia madre me tacharon de loco por ser aficionado a estas cosas. Todo eso me fue provocando inseguridades que no he logrado superar y han hecho que se limite mi creatividad y mi confianza hacia las demás personas.

Abril de 2012

Responde: Rosa Catalá

La aventura de estudiar la rama artística se corresponde con tus capacidades. Desde la infancia te gusta el dibujo y más tarde te llegó el interés por la imagen y la escritura. Todas estas disciplinas están relacionadas con la creatividad. Aunque durante décadas no le hemos prestado atención a todo esto, la educación de nuestros tiempos empieza a reconocer, al fin, la necesidad de incorporar el valor de las aptitudes artísticas para desarrollar de forma óptima el abanico de posibilidades y potencialidades que atesora cada alumno. Tener en cuenta los puntos fuertes de la personalidad individual, las cualidades y las destrezas con las que se está dotado es un buen paradigma para conseguir mejoras en todos los campos, ya sean científicos, tecnológicos, artísticos o sociales.

Las corrientes psicológicas más actuales incorporan una mirada muy positiva hacia la función creativa y la consideran imprescindible para conseguir avances en nuestra sociedad. Seguir el camino trazado por aquello que nos apasiona es el mejor estímulo para mejorar la calidad de vida, tanto la propia como la de nuestro entorno.

CÓMO COMBATIR EL BLOQUEO ARTÍSTICO

Me gustaría que me dieran algunas herramientas para salir del bloqueo artístico y emocional que estoy atravesando. Soy joven y, a través de lo artístico, quiero sanar, si no mi cuerpo —tengo cáncer desde hace tres años—, al menos sí mi espíritu. Soy profesora de Declamación y Arte escénica, y siempre he dibujado, pero llevo algunos años totalmente desencantada con ese mundo que alguna vez me cautivó. Es probable que todo empezara tras el suicidio de mi novio, de sólo veinte años. Me dejó destrozada.

Septiembre de 2010

Responde: Pablo Herreros

El psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, profesor de la Universidad de Claremont, en California, escribió en 1990 un apasionante libro llamado *Flujo: La psicología de la experiencia óptima*, que te recomiendo, y en el que presenta varias investigaciones y reflexiones sobre la sensación de fluidez que la gente experimenta cuando está realizando una actividad creativa que le apasiona. Csikszentmihalyi cree que el estado de flujo se da cuando las personas encuentran placer por la calidad de la experiencia que sienten en ese momento, y por esta razón continúan dedicándole muchas horas a la semana sin aparente recompensa, incluso cuando la actividad implica esfuerzos dolorosos, ya que también aporta novedad y descubrimiento a quien la desempeña.

5. ES HORA DE APRENDER A APRENDER

Una de las capacidades humanas más fascinantes que existen, y que más preguntas llenas de asombro y curiosidad puede provocarnos, es la del aprendizaje. Comprender el mágico mecanismo por el cual un bebé de pocos meses se da cuenta de que el baño tibio de la tarde significa que en breve tomará la cena para dormirse, o explicar cómo un adolescente interioriza las aplicaciones prácticas de un concepto abstracto de física enseñado en el instituto, supone adentrarnos en una aventura del conocimiento del cerebro de trascendentales consecuencias. De los resultados que vamos a encontrar en este viaje se derivan conclusiones que revelan decisivas claves acerca de cómo somos por dentro, y que tienen un reflejo inmediato en el campo de la educación.

Es en este terreno donde, precisamente, nos llevamos las primeras sorpresas. Los mayores expertos mundiales en materia de aprendizaje y desarrollo cognitivo que he consultado coinciden en denunciar lo alejados que están, a veces opuestos diametralmente, los métodos de enseñanza que habitualmente se siguen

en la mayoría de los centros formativos de los mecanismos naturales del aprendizaje.

Parten, me dicen todos, de un error de base: hemos organizado el sistema educativo con los ladrillos de la comunicación oral, fiándolo todo a la transmisión de datos teóricos, con un desprecio absoluto hacia la práctica y sin prestar atención al estado en que se encuentra el receptor de dichos mensajes. Sin embargo, lo que subrayan todos los expertos en esta materia es que como más y mejor aprendemos es a través del ejercicio y el entrenamiento, no escuchando una lección. Hay otro aspecto reseñable: el factor que más fuertemente nos permite atar nuestros recuerdos es el emocional, en el cual nunca nadie repara a la hora de enseñar una asignatura en el colegio o el instituto.

Pero para comprender el terreno que pisamos, echemos previamente un vistazo al funcionamiento de esa maravillosa facultad humana que es el aprendizaje. Cuando se pone en marcha un proceso mental, ya sea el simple registro de una percepción del exterior o la elaboración de un pensamiento abstracto, las experiencias adquiridas anteriormente constituyen el único referente del que puede ayudarse el cerebro para tomar nota del nuevo acontecimiento, interpretarlo, memorizarlo y aprender de él. Curioso, pero cierto: incluso cuando hablamos de innovación y de proyecciones hacia el futuro, en un primer momento sólo contamos con el pasado como único punto de apoyo.

Es así como funciona la mente: le gusta trabajar sobre seguro y necesita ir realizando continuamente comparaciones entre lo conocido y lo nuevo antes de dar luz verde al estímulo recién llegado. De forma instantánea, cada vez que una señal exterior llama nuestra atención, se pone en marcha un proceso desenfrenado de búsqueda de archivos en nuestra memoria. Sólo de esta manera podremos darle su rango correspondiente a ese mensaje, lo situaremos en su contexto adecuado y le encontraremos un sentido.

En ese instante, que a veces se extiende por unas milésimas de segundo, la mente elige entre dos opciones posibles: descarta ese nuevo estímulo y lo ignora, o su curiosidad e interés se ven despertados. Pero para que esto último ocurra tiene que desatarse previamente una emoción. Es ese chispazo, más que el recuerdo del pasado que sirve de referencia, el que pone en marcha el mecanismo del aprendizaje.

Hasta hace poco ignorábamos la mecánica interna del proceso cognitivo. No sabíamos cómo una parte de la memoria a corto plazo se transforma en memoria a largo plazo, dándole así durabilidad a los recuerdos e incorporándolos a la experiencia. Hoy sabemos que, a escala neuronal, hay un grupo de proteínas implicadas en este proceso, pero a nivel cognitivo son las emociones las encargadas de colocar la alfombra roja para que circulen por ella las percepciones camino de convertirse en memoria. Les reto a que hagan un ejercicio: recuerden por un instante un día de su infancia escolar en el que

aprendieron algo especialmente significativo: una lección que les llamó la atención, un dato curioso, un profesor que les cautivó en aquella aula. Apuesto a que, si hurgan en ese recuerdo, encontrarán una emoción fuertemente adherida a él.

Si hubiera que dar un par de recomendaciones a los profesores encargados de ejercitar y poner a prueba la facultad que poseen los menores para aprender, la primera sería, sin duda, que dotaran de empaque emocional a sus lecciones académicas. Es la manera más segura que hay para que esos conocimientos aniden en la memoria de los estudiantes y sean interiorizados por ellos. Como advierte Daniel Schacter, profesor de psicología de la Universidad de Harvard y especialista en memoria y neuropsicología, no es casual que en el proceso de fijación de la memoria esté presente el hipocampo, como lo está al imaginar el futuro. Es decir, cuando recordamos y cuando imaginamos pasamos por las mismas aduanas cerebrales de la emotividad.

Tengamos presente que mil horas de teoría, dictado de apuntes y llamadas al estudio y el esfuerzo memorístico del alumno no valen nada al lado de un minuto de experiencia y práctica. Que nos quede claro: no aprendemos viendo ni oyendo, sino haciendo.

A aquellos lectores que estén ahora mismo en fase de formación académica, o a los que hayan terminado sus estudios en los últimos meses, les invito a que piensen en su asignatura favorita del curso pasado, traten de recordar lo que les preguntaron en el último examen que afrontaron y, si logran hacerlo, digan con sinceridad si hoy serían capaces de superar aquella prueba. Estoy seguro de que la inmensa mayoría dirá que no. Increíblemente, nuestros jóvenes están dedicando una apabullante cantidad de horas, en la etapa de sus vidas en la que son más esponjas, a escuchar lecciones dictadas en clase y a memorizarlas de carrerilla la noche previa al examen, para olvidarlas a continuación al día siguiente. ¿Y así aspiramos a tener un modelo educativo que realmente forme a las personas? ¿Así esperamos que nuestros hijos y nietos aprendan en la escuela?

Tras analizar los sistemas que se siguen en la mayoría de los centros académicos del planeta, Roger Schank, uno de los principales expertos mundiales en teoría del aprendizaje, aparte de un visionario de la inteligencia artificial, se sintió animado a iniciar una cruzada contra el modelo de enseñanza tradicional, basado en la memorización y repetición como loros de lecciones. Schank defiende que sólo aprendemos realmente aquello que experimentamos, no lo que un profesor nos cuenta o recita en una clase. Pensemos por un instante en cómo aprende a comer un niño de dos años: lo hace viendo comer a sus padres y practicando él en la mesa, al principio manchándose de comida, pero después con mayor tino. Tampoco se enseña a hablar a un crío dictándole temarios de gramática o vocabulario, sino hablándole y haciéndole hablar. Que no nos quede duda: el aprendizaje es social. Los niños aprenden copiando las acciones que ven

hacer a otros. Es más, experimentos científicos han demostrado que aprenden mejor y son más capaces de reconstruir una acción cuando ésta es realizada por una persona que por una máquina.

A nadie se le ocurriría exigirles a los futuros conductores de coches que tuvieran conocimientos sobre la física de la automoción para darles un carnet. De igual modo, pocos se animarían a subirse a un avión gobernado por el mayor experto en aeronáutica si éste no se ha ejercitado antes durante un montón de horas en técnicas de simulación de vuelo. ¿Entonces por qué seguimos fiando toda la educación a ese tostón en el que hoy consiste la mayoría de las clases para alumnos y profesores? No sirve de excusa decir que ciertas asignaturas exigen ser transmitidas mediante lecciones teóricas, porque hasta la Historia se puede enseñar de forma práctica.

Se trata de cambiar el enfoque: en vez de pensar en las lecciones que hay que dar en el programa, fijémonos en los aprendizajes que el alumno ha de incorporar a su vida antes de que acabe el curso y en cómo lograrlo más eficazmente. Hay un proverbio chino que me gusta repetir: «Dime algo y lo olvidaré, enséñame algo y lo recordaré, pero hazme partícipe de algo y lo aprenderé» .

LA RELACIÓN ENTRE EL APRENDIZAJE Y LA FELICIDAD

Tengo treinta y dos años. Me diagnosticaron depresión severa a los veinticinco. Estuve bajo tratamiento psicológico y medicación durante cuatro años y mi estado mejoró mucho. A raíz de aquello me di cuenta de que la depresión no era sólo un estado de ánimo, sino que también tenía una parte fisiológica, ya que a los pocos días de tomar la medicación noté una gran mejoría física, aunque los problemas mentales siguieran. Esto me despertó la curiosidad por aprender más sobre nuestra mente. Empecé a leer algunos libros y artículos de neurociencia y ahora es un mundo que me fascina. Lo más sorprendente es que he descubierto que leer sobre neurociencia y aprendizaje me ayuda a mejorar mi estado de ánimo en momentos en los que mi depresión ataca. Siento casi una mejoría fisiológica, como la que sentía al tomar la medicación. Me pregunto qué ocurre en nuestra mente cuando aprendemos algo y desarrollamos una actividad intelectual. ¿Nuestro cerebro segrega alguna sustancia cuando aprendemos y pensamos, como las endorfinas que liberamos al hacer ejercicio?

Octubre de 2010

Responde: Nika Vázquez

La actividad intelectual y el aprendizaje de nuevos conceptos, así como la ejercitación de la memoria, hacen que nuestro cerebro esté en continuo cambio y desarrollo: es lo que conocemos como la plasticidad neuronal. Al aprender

nuevos conceptos, tenemos que hacer un ejercicio para modificar o desaprender lo aprendido y añadir nuevas ideas. Esto hace que la red neuronal sea cada vez más amplia y facilita su regeneración. De este modo logramos que el cerebro no se oxide y esté en continuo movimiento, lo que provoca bienestar mental, social y emocional.

Los estudios aún no se han puesto de acuerdo sobre la correlación entre aprendizaje y segregación de hormonas, pero en cualquier caso es básico realizar las actividades que sentimos que nos ayudan a encontrarnos mejor. Buscar el camino hacia la felicidad es, al fin y al cabo, el objetivo vital que todos anhelamos.

TRASTORNOS DEL APRENDIZAJE Y CREATIVIDAD EN LOS NIÑOS

Tengo dos hijos de doce y dieciséis años que presentan graves problemas en matemáticas y lectoescritura. La escuela quiere mandarlos a hacer unas pruebas y también piden que los llevemos a un logopeda. No sé si someter a mis hijos a todo eso, ya que por otra parte no veo que tengan grandes dificultades para aprender. No sé qué hacer, pues tengo miedo a que les metan cosas en la cabeza que puedan arruinar su futuro como artistas, pues dibujan muy bien y son muy creativos. Y es probable que no los entiendan por ser diferentes. A veces tengo la sensación de que quieren que todos los niños vayan por el mismo camino.

Junio de 2012

Responde: Sandra Borro

Los trastornos específicos del desarrollo del aprendizaje escolar (TEA) son mucho más frecuentes en niños que en niñas y suelen pasar desapercibidos en un primer momento ya que los menores no presentan problemas en otras áreas y su rendimiento en estas materias incluso puede ser superior a la media. La escuela puede haber sugerido que se someta a tus hijos a unas pruebas para ayudarles en sus dificultades, pero son los padres los que en definitiva siempre tienen la última palabra.

Un logopeda es un experto en el desarrollo de la comunicación humana que puede realizar una terapia de estimulación del lenguaje oral y escrito, además de proponer ayudas y métodos para facilitar el aprendizaje escolar. El profesional que atiende a tus hijos nunca intentará influir o interferir en el desarrollo de sus capacidades. Su objetivo será ayudarle a superar sus dificultades escolares de la manera más relajada posible.

MIEDO AL TALENTO MATEMÁTICO

Tengo veinte años y siempre se me ha dado bien todo lo relacionado con las ciencias y matemáticas, y mal lo que tiene que ver con las relaciones entre

personas. Esto me genera dos problemas. El primero es que nunca he tenido amigos, ni me ha gustado estar rodeado de gente, ya que suelo ser muy inseguro y tengo la sensación de que molesto. Y el segundo es que, con el paso del tiempo, las disciplinas que se me dan bien han seguido dándoseme mejor. Se fue generando dentro de mi mente como un subconsciente que, en determinadas situaciones, parece que hiciese las cosas por mí: cuando veo un problema matemático, la respuesta surge en mi mente de manera casi instantánea. Por ejemplo, resuelvo un sistema de cuatro ecuaciones y cuatro incógnitas en cuestión de segundos. La poca gente que lo sabe dice que tengo un don, o que soy un genio, pero a mí me da un cierto miedo. Quiero saber si a alguien más le pasa esto, o es demasiado raro y debería acudir a un especialista.

Febrero de 2011

Responde: Nika Vázquez

Por lo que comentas, es muy probable que tengas un talento matemático. Las personas con este tipo de talento se caracterizan por disponer de elevados recursos de manipulación de datos numéricos. Quienes poseen un buen razonamiento matemático disfrutan especialmente con la magia de los números y sus combinaciones, son capaces de encontrar y establecer relaciones entre objetos que otros no suelen encontrar. La eficacia de estas personas suele ser algo irregular, resulta muy elevada en aquellas áreas en las que predomina la información cuantitativa, mientras que suele ser discreta cuando predomina la actividad verbal.

Los posibles problemas de este talento pueden darse en la motivación, pues son alumnos a los que su gran preferencia por las tareas matemáticas les lleva a despreciar y rechazar las otras disciplinas escolares. Así pues, la intervención para el talento matemático debería centrarse en la ampliación de tareas y contenidos en materias de tipo cuantitativo en la misma línea que los talentos académicos. Hay que restaurar la motivación y el nivel de rendimiento y el entrenamiento de habilidades comunicativas y de interacción social. Para ello puedes acudir a un profesional que te ayude a desarrollar esas habilidades y a perder el miedo a tu talento, para, de ese modo, desarrollarlo libremente, del modo que tú quieras.

INTELIGENCIA, SUPERDOTACIÓN Y EMOCIONES DE MIS HIJOS

Tengo dos hijos. El primero, de nueve años, es capaz de hacer una multiplicación de dos cifras y dar el resultado haciendo él solo el cálculo de memoria, cosa que en el colegio le corrigen, diciéndole que tiene que pasar por hacer la multiplicación y la suma después, que no puede escribir sólo el resultado. Es decir, no sabe hacer una multiplicación convencionalmente. En el colegio no presenta ningún problema, pero noto que no le prestan mucha

atención. Es más, nunca le ponen un diez, aunque el examen esté sin fallos, cosa que prefiero, porque así no es el cerebrín de clase. Quisiera saber si esto es normal o debería ver a algún especialista.

En cambio, mi segunda hija, de cinco años, no habla bien, no construye correctamente los tiempos verbales, ni usa bien las vocales, ni nada. Noto que no tiene memoria, estudia con mi otro hijo inglés, valenciano y chino, pero no sabe nada. Lleva ya tres años y debería saber decir algo en algún idioma, pero sólo repite lo que se le dice, no retiene. ¿Qué puedo hacer?

Mayo de 2011

Responde: Sandra Borro

Los niños superdotados tienen formas diferentes de resolver los problemas y aprenden de otra manera. Las formas de aprendizaje repetitivas, memorísticas, pueden ser útiles para los alumnos estándar, pero resultan muy perjudiciales para el superdotado, que aprende descubriendo por sí mismo, investigando a grandes saltos intuitivos, sintiéndose en el dominio de su proceso de aprendizaje. Ante un alumno superdotado, el profesor no es el transmisor de conocimientos, sino el tutor que le facilita los medios de investigación, para que pueda realizar sus descubrimientos, y el que vela por su estímulo emocional constante, que permite la motivación. Para confirmar si tu hijo es superdotado o talentoso debe someterse a un examen psicológico completo, realizado por un profesional acreditado, que deberá asesoraros en este tema tanto a los padres como a sus educadores.

En cuanto a tu otra hija, intenta no hacer comparaciones con su hermano que puedan hacerla sentir inferior y no pretendas que aprenda otros idiomas si aún no habla correctamente su lengua materna. Un logopeda o psicólogo infantil podrá darte algunas pautas o trabajar con la niña aquellos aspectos de su desarrollo que requieran estimulación.

Cuando nos enamoramos. Los laberintos del querer

1. EL INSTINTO AMOROSO: LAS RAZONES DEL QUERER

Desde que nacemos hasta que morimos ponemos en marcha una incalculable cantidad de proyectos, ideas, ambiciones, y múltiples afanes. Ese trasiego continuo de energía y sueños en el que consiste vivir no cuenta con mayor combustible ni razón de ser que el amor. Es el principio de todo, el motivo por el que estamos aquí y el norte que guía la mayoría de nuestros pasos, unas veces conscientemente, otras sin darnos cuenta, a lo largo de esta maravillosa aventura que es la existencia.

Precisamente por eso, por ser tan medular y decisivo en nuestras vidas, el amor es también uno de los principales generadores de sufrimientos y quebraderos de cabeza para hombres y mujeres. Lo recitan los poetas, lo susurran las parejas, lo cantan las coplas: el corazón tiene razones que la cabeza no conoce. Y en esa dificultad para entender los caminos por los que nos conduce ese impulso tan puro y sincero se nos va yendo la vida, entre instantes de felicidad absoluta y otros de lamentos.

No es casual que desde que la Fundación Eduardo Punset puso en marcha los servicios del grupo de Apoyo Psicológico Online (APOL), los asuntos del amor hayan sido los más solicitados y tratados, con muchísima diferencia, por los usuarios. No es casual porque, si algo somos por dentro, en última instancia, es amor.

Nos duele el corazón. Quien más, quien menos, todos hemos pasado por momentos en los que hemos sentido confusión o desasosiego a causa del querer, unas veces por su falta, otras por tenerlo y no entenderlo, y otras por no ser capaces de hacer compatible nuestro instinto amoroso con el de la persona amada. En ese terreno movedizo y complejo, difícil de tasar y medir, la ciencia se ha adentrado en las últimas décadas con la sana intención de identificar y explicar los resortes que lo ponen en marcha. No se trata de convertir al amor en una ciencia exacta, sino de comprender por qué nos pasa lo que nos pasa cuando sentimos lo que sentimos.

Y algo hemos avanzado en esa frontera del conocimiento humano. Sin que el misterio del amor haya sido desvelado, y reconociendo que su embrujo sigue

fascinándonos y haciéndonos perder la cabeza como el primer día, hoy tenemos perfectamente localizado un completo menú de neurotransmisores, áreas cerebrales y mecanismos internos que dan relato entendible y razón de ser a ese mágico impulso. Esto no nos libra de sufrir por su culpa, ni nos previene contra sus trampas, pero nos sirve para saber lo frágil que es el terreno que pisamos.

Y la conclusión principal a la que llegan todos esos descubrimientos es que no albergamos en nuestro interior un instinto más poderoso, claro y natural que el amoroso. Somos un conjunto de seres montados a bordo de un planeta que gira a algo más de cien mil kilómetros por hora alrededor de una estrella. No exageramos si decimos que en ese viaje vamos cabalgando a lomos de un caballo, el amor, que nos lleva desbocados.

Es la fuerza que está presente en todas nuestras decisiones, de forma parecida a como participa en la lógica de la propia naturaleza. La voz que oímos cuando nos sentimos impelidos a acercarnos a la persona amada no dista mucho de la que movió a las dos primeras bacterias que se unieron para poner en marcha los primeros entes celulares y habla el mismo idioma que escuchan todas las especies animales cuando se lanzan a la aventura de la crianza. Es la fuerza de la supervivencia de los genes.

Después de escudriñar este impulso en multitud de estudios, sondeos y prospecciones, todos los psicólogos y neurólogos coinciden en señalar que la belleza y la juventud son los dos factores que más tiran de la atracción amorosa y sexual entre las personas. Moviendo ese campo magnético no hay otro motor que el interés de la especie por asegurarse la supervivencia, aproximándose allí donde hay mayores garantías de salud. Esto es fácil predicarlo de la juventud, pero ¿y la belleza? ¿Por qué nos atraen más los mejor agraciados? Y en última instancia: ¿dónde está escrito ese canon y por qué tiene esas medidas? ¿Cómo se decide quién es más guapo?

Tenemos un radar que detecta la belleza y nos hace dirigirnos hacia ella. Sin embargo, hemos dado por cierta la idea de que la estética es un territorio situado en el campo de lo subjetivo. Ya saben, aquello de «para gustos, colores». Sin embargo, hoy ya podemos afirmar que esto no es cierto: hay una serie de pautas que hacen que veamos más bella una cara que otra. En la Universidad de Tel Aviv (Israel) llegaron a computerizar ese mecanismo: tras introducirle a un ordenador las opiniones que un grupo de personas habían dado respecto al atractivo de una serie de rostros, la propia máquina era capaz de ordenar en más y menos guapos los nuevos rostros que se le mostraban, y sus resultados coincidían con las opiniones de los humanos.

Es decir: hay una serie de rasgos que estimulan nuestro instinto de atracción. En realidad, el poseedor de estas señales físicas anuncia que cuenta con unos genes estupendos para la reproducción. Los hombres altos y fuertes, con mentón y cejas muy marcados, delatan mucha testosterona en su interior, una hormona

que va a ser muy útil para la fertilidad. De igual modo, se ha descubierto que las mujeres levantan más interés entre los varones cuando las medidas de sus caderas y sus cinturas guardan una relación de 0,7, un número que recuerda a la proporción áurea que se da en la naturaleza. Tampoco es casual: como recuerda Helen Cronin, filósofa de la ciencia y experta en darwinismo de la London School of Economics, esta combinación de cintura estrecha y caderas anchas es la más idónea para facilitar el parto.

Debajo de todos esos mensajes físicos hay uno más poderoso y sutil: delatan el grado de simetría orgánica del que disfrutaban esas personas. Nuevamente, el interés por este factor no es caprichoso, sino que responde a razones poderosas, también relacionadas con la salud. La falta de simetría en los organismos vivos, desde las plantas a los humanos, está directamente implicada en la supervivencia, de modo que un mayor grado de asimetría, provocado siempre por mutaciones genéticas, es la promesa de una menor tolerancia a las enfermedades, las infecciones y los defectos fisiológicos. Desde un paramecio hasta un ser humano, contar con una morfología simétrica es garantía de una mayor supervivencia.

Estudios realizados con bebés confirman que éstos muestran mayor interés por los rostros más simétricos. De igual modo, aquellos hombres y mujeres con una fluctuación asimétrica más baja —es decir: con menores índices de desproporción física— son los que tienen más éxito a la hora de encontrar pareja. En realidad, como señala Randy Thornhill, biólogo evolutivo de la Universidad de Nuevo México (Estados Unidos) y experto en los mecanismos de la atracción sexual, son los genes los que están diciendo en esos lances: deseo acercarme allí donde me anuncian menos mutaciones, porque esto me hace albergar esperanzas de que mi descendencia también será más simétrica, y por tanto estará más sana.

De dictar esta orden se encarga toda una perfecta maquinaria que acaba emparejando el cerebro de un enamorado con el de un maniaco obsesivo. La química del amor se escribe con las letras de hormonas y neurotransmisores como la oxitocina, la vasopresina, la testosterona, la serotonina y la dopamina. Los circuitos cerebrales responsables de generar sensaciones como el placer y el deseo experimentan fases de especial excitación en situaciones como el flechazo, el enamoramiento o el coito. Una estratagema bioquímica y neurológica se pone en marcha para que sintamos el impulso de ser fieles a la persona amada, nos encontremos recompensados al estar junto a ella y deseemos consolidar la pareja. No es casual que en los varones disminuya el nivel de testosterona cuando son padres, lo que les aleja de las tentaciones adúlteras y les concentra en la tarea de la crianza, ni que las mujeres liberen mucha oxitocina tras el coito, lo que refuerza el afecto con su compañero.

¿Esto quiere decir que todo en el amor lo dictan las sustancias y redes neuronales implicadas en las trampas de Cupido? No. Así como en los humanos

influyen menos las feromonas a la hora de condicionar nuestra conducta sexual —son las servidumbres, o las ventajas, de contar con un sistema olfativo pobre y poco desarrollado—, somos una especie cuya complejidad cerebral ha sofisticado el mecanismo amoroso hasta llegar a tener en cuenta en él a factores como la memoria, la imaginación o el momento en el que se produce el encuentro.

Como recuerda Helen Fisher, antropóloga de la Universidad de Rutgers (Estados Unidos) y una de las mayores expertas mundiales en la investigación acerca del amor, en los humanos es muy importante el componente cultural en el proceso que desencadena el flechazo. Cada experiencia amorosa deja una marca en nuestro hipocampo, donde conservamos la memoria, y este guardián de los recuerdos va a estar vigilante el día que vuelva a desatarse la atracción por otra persona. Por eso es tan importante la predisposición emocional que uno tenga ante la posibilidad de enamorarse nuevamente. Sólo en la literatura romántica existen las pócimas del amor. En la vida real, aunque hoy conocemos sustancias y reacciones que antes ignorábamos, por suerte este mecanismo sigue siendo un misterio.

¿ES ENAMORAMIENTO O ATRACCIÓN?

Tengo cuarenta y cinco años, estoy casada y tengo una hija a la que adoro. Mi matrimonio nunca ha ido del todo bien. Con el paso de los años, el gran amor que le profesaba a mi marido ha pasado a ser indiferencia, y esa sensación me ha hecho sentirme libre y poderosa. Ya nadie puede hacerme daño de verdad. El problema es que hace un mes sentí un impacto irracional al notar la mirada de una persona. Creo que noté lo que llaman flechazo. Le conocía con anterioridad, y nunca había sentido nada hacia él, pero desde ese momento no puedo alejarlo de mi mente. Llevo dos semanas sin poder comer, duermo muy mal, a lo largo del día pienso en él constantemente. Trato de convencerme de que es homosexual, ya que está soltero con cuarenta y nueve años, y de darle una interpretación alternativa a esas miradas y atenciones que me profesa, pero no sé qué actitud tomar. No le conozco realmente tanto como para basar este enamoramiento en datos objetivos. Necesito unas pautas para aclarar mi situación.

Agosto de 2011

Responde: Nika Vázquez

Es muy común una confusión conceptual en torno al amor y la atracción. Se suele hablar de amor para referirse también al deseo sexual. Hay estudios que defienden el amor como mera intensificación de la atracción, mientras otros hablan de diferencias cualitativas entre ambos conceptos. Realmente no son lo mismo. A veces los confundimos por culpa de la idea del amor romántico,

caracterizada por una pasión irresistible con sentimientos intensos, fuerte atracción física y actividad sexual.

En cualquier caso, mantener una relación de pareja es una elección personal. El bienestar, la seguridad y la autoestima tendrían que ser premisas básicas para estrechar una relación íntima con una persona, y luchar por esos principios debería ser una máxima en nuestra vida. Pararnos a analizar qué queremos conseguir es el inicio del cambio. Las redes sociales y el apoyo emocional que las personas que nos rodean nos pueden dar constituyen un elemento básico, permitiéndonos encontrar fuerza y energía para vivir en plenitud.

AMOR-PASIÓN FRENTE A AMOR-AFECTO

Soy una chica de treinta y dos años, llevo casi diez con mi pareja, dos de los cuales de casados. Hace unos meses conocí a un chico del que poco a poco me fui enamorando, hasta el punto de quedar varias veces para estar juntos. Él es el ideal de persona que siempre había querido: físicamente, psicológicamente, por su posición social... Pero ya me ha dejado claro que no quiere nada formal con nadie y lo único que le interesa es una relación pasional. Ahora he decidido olvidarme de esa persona e intentar centrarme en mi pareja, pero me resulta imposible. No lo veo como antes, siento que ya no estoy enamorada, pero no me imagino mi vida sin él. Me siento fatal, porque él me ama con toda su alma y yo quiero corresponderle, pero siento que no puedo. ¿Es posible volverse a enamorar de tu pareja?

Enero de 2012

Responde: Montserrat Soler

El hecho de que hayas abandonado una relación que quizá se caracterizaba por el amor-pasión, sin compromiso, puede ser el primer paso para volver a encontrar el amor-afecto que tenías. También te podría ser de ayuda renovar la mirada que tienes de tu pareja y de vuestra relación, centrándote en las actitudes y valores que compartís, la amistad, el compañerismo y el cariño. En el amor cuentan los componentes cognitivos, emocionales y pragmáticos. Es decir: lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace. El compromiso es una de las características del amor-afecto. El mantenimiento de la pareja requiere atención y cuidados constantes.

En el libro *Sobrevivir a la pareja* Linares y Campos comentan que cuando se ha dado la infidelidad en una pareja, si la valoración que hace el miembro que ha sido infiel es la de interesarse para recuperar y restaurar el vínculo, entonces hay que estimular el espíritu práctico y cuidarse de ganar espacios placenteros, sin forzar la marcha.

LA ATRACCIÓN SEXUAL EN UNA RELACIÓN

Tengo veinticinco años y desde siempre me he fijado en los chicos por su atractivo. La anterior relación que tuve me hizo llegar a la conclusión de que necesitaba a una persona que me quisiera por como yo era realmente y decidí que en el futuro no le daría tanta importancia al físico y valoraría la compenetración y el entendimiento. Hace casi tres años conocí a alguien muy especial, con quien sentí esa conexión de valores, y pensé que, a pesar de ser un chico normal físicamente, merecía la pena intentarlo. Cuando consigo no darle importancia al físico y disfruto de los momentos con él, soy feliz. Pero otras veces me gustaría aprender de verdad a apreciar a mi pareja por lo que me aporta y no ser tan superficial.

Junio de 2012

Responde: Noelia Sancho

Lo que estás proponiendo es fomentar la atracción interpersonal en tus relaciones, por encima de la atracción sexual. Esto no es negativo, pero es probable que en las relaciones sentimentales o sexuales que quieras establecer la atracción sexual también sea importante. Ha existido a lo largo de la historia para garantizar la procreación y la evolución de las especies y ayuda a que se establezca la unión con otro ser y sea posible la reproducción. Piensa que la atracción interpersonal tiene ingredientes para hacer una relación más duradera, pero la atracción sexual la hace más pasional. Es decisión tuya si quieres renunciar a alguno de ellos, o si quieres tener los dos tipos.

Recuerda, en cualquier caso, que la atracción sexual no sólo tiene que ver con el físico. El olor, la voz o la forma de moverse son factores que también condicionan la atracción sexual hacia alguien. Lo cierto es que, en el mismo proceso de no darle importancia al físico, ya se lo estás dando, y eso puede bloquear lo que sientes. Es mejor que te relajes y disfrutes con esa persona. Déjate fluir, si existe química irá surgiendo y ya decidirás. ¿Por qué renunciar a algo?

2. HOMBRES Y MUJERES. DIRENTES ANTE EL AMOR

Si tuviéramos la posibilidad de espiar lo que con sinceridad, en lo más profundo de su intimidad, siente, piensa y vive una mujer enamorada cuando está en presencia de su amante, observando las expectativas reales que tiene puestas en esa relación, y a continuación realizáramos ese mismo experimento con su compañero sentimental, comprobaríamos lo poco que tiene que ver el relato de sensaciones, emociones, percepciones, aspiraciones y sueños que una y otro albergan en su interior. Y sin embargo, las parejas de enamorados no paran de celebrar la dicha que sienten por haber descubierto a su alma gemela,

contentísimos ambos de coincidir en tantas cosas, eufóricos por estar al lado de su media naranja e ilusionados por vivir esos momentos dichosos en los que uno parece estar leyéndole el pensamiento a la otra, y viceversa.

Lo más curioso y sorprendente es que en esta película de equívocos y falsedades nadie está faltando a la verdad ni actúa guiado por una voluntad de estafa intencionada. Digamos que cada uno se limita a ser consecuente con su naturaleza y a cumplir con su destino. Ella responde a la arquitectura neuronal, la circulación hormonal y el empaque emocional que le da sustento. Él, con sus herramientas y a su manera, hace lo mismo. Y Cupido ejecuta a la perfección la misión que tiene encomendada: hacer compatibles las formas de ser de una y de otro, disimulando las diferencias que los separan, potenciando las similitudes que los unen y trezando milagrosamente las expectativas que cada uno de los dos, de manera individual, tiene ante la relación que mantienen, logrando así que la unión se consolide.

La forma en la que hombres y mujeres vivimos el impulso amoroso es tan radicalmente diferente que un extraterrestre que aterrizara hoy en la Tierra y se dedicara a hacer un análisis forense del amor, observando escrupulosamente y sin pasión las distintas reacciones físicas y mentales que cada uno experimenta por separado en el lance amoroso, se sorprendería de que sigamos queriéndonos, a pesar de tanta distancia como nos separa.

Son diferencias que tienen su razón de ser en lo distinto que está ensamblado en unos y otras el órgano más sexual que portamos en nuestro interior: el cerebro. Aunque la pulsión que mueve al enamorado es la fusión con el otro, no tiene nada que ver lo que activa la atracción de la mujer hacia el hombre con lo que a este le imanta hacia ella. La literatura romántica está llena de páginas que dan mil vueltas alrededor de ese embrujo, pero hoy la ciencia está en condiciones de identificar los resortes de ese equívoco. La antropóloga Helen Fisher lo resume de manera gráfica y taxativa: el hombre se enamora y se excita con los ojos, y la mujer a través del oído y la memoria.

Este importante matiz tiene que ver con la diferente implicación que unos y otras mantienen en la crianza de la prole, que es la consecuencia que persigue ese flechazo. Los ojos del macho se han entrenado durante generaciones en la selección de la hembra que mejores genes, y con más garantía de salud, puede aportar a su descendencia. En cambio, la hembra, aparte de eso, busca asegurarse la presencia de un buen padre y un compañero fiel que se comprometa en la crianza, por lo que ha refinado su instinto a lo largo de milenios para detectar las señales que le permitan conocer y predecir el comportamiento de su partenaire. ¿Quiere esto decir que la pulsión amorosa del hombre es más primitiva y la de la mujer es más evolucionada y sofisticada? Podemos admitirlo: es un hecho que en la libido femenina hay un componente mental muy superior a la masculina.

Esto se comprueba fácilmente cuando analizamos el momento del coito. Así como la mujer necesita alcanzar una inhibición casi absoluta de su parte emocional durante el acto sexual y ha de aislarse de sensaciones como el miedo o la ansiedad para llegar al orgasmo, en el caso de los hombres este factor no es tan importante, dándole más preponderancia a las sensaciones de placer físico y genital. Digamos que el varón es capaz de abstraerse de los condicionantes emotivos, mientras la mujer necesita sentirse liberada de preocupaciones que la estresen en ese lance.

Estas diferencias cabalgan sobre la dispar arquitectura neuronal que da armazón a los cerebros de hombres y mujeres. Las actuales técnicas de neuroimagen nos han permitido observar que las áreas cerebrales que se activan en unos y otras varían notablemente cuando realizan las mismas tareas. Investigadores como el británico Simon Baron-Cohen, catedrático de psicopatología del desarrollo de la Universidad de Cambridge, sostiene que los varones son más hábiles para entender y manejar sistemas cuyo funcionamiento es predecible, lo que incluye desde las matemáticas a la música, pasando por los aparatos tecnológicos y mecánicos.

En cambio, a las mujeres se les da mejor la comunicación, las labores empáticas y el entendimiento interpersonal. El doctor Ruben Gur, del Instituto de ciencias neurológicas de la Universidad de Pennsylvania (Estados Unidos), afirma que el rostro de una mujer tiene que estar realmente muy triste para que un hombre se dé cuenta. Las expresiones sutiles no son percibidas por ellos.

¿De qué nos extrañamos cuando padecemos malentendidos en el terreno amoroso? ¿Cómo no va a haber conflictos entre una mujer y un hombre cuando éste, de media, tiene el área preóptica medial —una zona del hipotálamo donde reside el impulso sexual— 2,5 veces más grande que ella? ¿Cómo no van a suscitarse situaciones de confusión entre los varones, cuyos cerebros suelen tener más activas ciertas áreas vinculadas a la defensa territorial, como la zona premamilar del hipocampo, y las hembras, quienes por norma general cuentan con un sistema de neuronas espejo, encargadas de procesar toda la información empática, mucho más eficiente y desarrollado y con una amígdala —región crítica para la expresión emocional y el comportamiento social— con entre un 30 y un 50 por ciento más de células gliales que los machos? Yo creo que lo milagroso es que nos entendamos, siendo tan distintos.

Cuando hablaba acerca de esto con Louann Brizendine, directora de la Women's Mood and Hormone Clinic de California, esta neurobióloga me ponía un ejemplo de su experiencia personal que resume perfectamente la distancia que nos separa a hombres y mujeres respecto a esta pulsión que nos une tanto. Se lamentaba la investigadora de que si un día llegaba pesada del trabajo y le contaba a su marido que había tenido un problema en el laboratorio, él le contestaba: « ¿Sabes, cariño? Lo que debes hacer es esto, esto, y esto ». Es decir:

de manera casi automática, él se focalizaba en la solución, no en cómo se encontraba ella, y pretendía resolverle el problema sin atender a su estado emocional. Pero lo que ella hubiera preferido es escuchar es: « Cariño, sé cómo te sientes» . Aquí radica, en última instancia, el núcleo de nuestras diferencias a la hora de relacionarnos.

Es un hecho: somos diferentes. Así como el hombre se enamora más rápido que la mujer, de cada cuatro suicidios causados cuando una relación se acaba, tres los cometen los varones y sólo uno ellas. Querer asignar los casos de violencia de género a la superioridad física y violenta de los hombres nos privaría de reconocer una realidad: el instinto de posesión, aplicable tanto al territorio como a las personas, es mucho mayor en los machos que en las hembras.

Tenemos vivencias diferentes porque partimos de organismos distintos y es dispar hasta la forma como nos relacionamos con facultades como el humor. Los psicólogos Eric Bressler, del Westfield State College de Massachusetts (Estados Unidos) y Sigal Balshine, de la Universidad de McMaster en Hamilton (Canadá) analizaron la forma en que el sentido del humor influía en el modo como nos enamoramos y concluyeron que las mujeres suelen sentirse atraídas por los hombres que las hacen reír. En cambio, a ellos no les atraen las mujeres graciosas, sino aquellas que les ríen las gracias.

¿Estamos condenados a escuchar eternamente testimonios de mujeres que se quejan de que sus parejas no las entienden, y de hombres que se sienten perdidos a la hora de relacionarse con las mujeres que aman? Quizá. Es esto que tanto nos diferencia lo que tanto nos atrae.

HOMBRES, MUJERES Y LA SENSIBILIDAD

Siempre he mostrado mis emociones y en muchas ocasiones me han tachado de ser demasiado sensible. En mi familia mi madre es exageradamente sensible, mientras que mi hermano es muy frío y apenas mantiene contacto con mi madre ni conmigo. Entiendo que tenga su propia vida, también yo la tengo, pero él parece no tener sentimientos; no llama para saber cómo estamos y parece que sólo le importa su propio bienestar. Me gustaría saber cómo controlar las emociones, ya que no sé disimular cuando algo no me agrada o estoy disgustada, y eso hace que los demás me vean como una persona pesimista o débil. Me da un poco igual lo que opinen los demás, pero a veces me siento muy sola e incomprendida.

Mayo de 2011

Responde: Rosa Català

Investigaciones de científicos italianos y británicos sobre las diferencias de sensibilidad entre hombres y mujeres han demostrado una media más alta en las mujeres en cuanto a niveles de sensibilidad. Las maneras distintas de proceder

entre hombres y mujeres, como las que comentas, pueden traer consecuencias positivas o negativas, dependiendo de cómo las gestionemos. Las visiones diferentes del mundo y las relaciones posibilitan un enriquecimiento mutuo si sabemos valorar las aportaciones originales de uno y otro. Este tipo de percepciones, si son en negativo, pueden atraer sentimientos desagradables de incompreensión.

Sin determinadas dosis de autoestima, puede resultar muy insatisfactorio valorar estas diferencias. Uno de los factores principales es la capacidad de establecer una identidad propia que genere autoconfianza. Cuando nos resultan incómodas partes de nuestro carácter y nos juzgamos de forma demasiado exigente, podemos provocar episodios dolorosos. Mirar con más benevolencia hacia tu interior aumentará sin duda la puntuación positiva de tus actuaciones.

¿CÓMO EXPRESAN LAS EMOCIONES LOS HOMBRES?

Quisiera saber cómo podría expresarme mejor emocionalmente. Soy un chico de veinte años y siento que no estoy bien dotado en la expresión emocional. No digo que no tenga sentimientos, es sólo que mis expresiones son muy limitadas en este sentido. Me muestro poco afectuoso en momentos en los que debería serlo. Me gustaría que me proporcionaran alguna sugerencia o pauta.

Julio de 2011

Responde: Nika Vázquez

Las mujeres suelen ser emocionalmente más expresivas que los hombres, reconocen mejor las emociones de los demás y son más perceptivas y empáticas. Uno de los motivos que se ha estudiado para explicar esta diferencia es la expresividad maternal, distinta según el sexo del hijo. Según esta teoría, las madres suelen mostrar mayor expresividad con las chicas que con los chicos. Esta desigualdad en la educación emocional termina desarrollando actitudes y aptitudes muy diferentes. Las chicas se aficionan a la lectura de indicadores emocionales y a la expresión y comunicación de emociones, mientras que los chicos, por regla general, son socializados desde niños para evitar expresar sentimientos.

Existen programas de entrenamiento emocional donde se trabajan diferentes aspectos, como la atención emocional, que consiste en observar los propios sentimientos y los de los demás, y la facilitación emocional, entendida como la habilidad para asimilar la emoción en el pensamiento. No tengas dudas de que ésta, como otras tantas facultades humanas, se puede mejorar mediante la enseñanza y el entrenamiento.

LE QUIERO, PERO NO TENEMOS NADA EN COMÚN

Siempre me he considerado una persona independiente, aunque llevaba tiempo deseando tener una pareja y poder compartir muchísimas cosas. Ahora tengo una relación con un hombre que me gusta mucho, pero a veces me vuelvo loca y yo sola. Él es bastante serio y yo muy dicharachera, y a la vez observadora. Me quedo mucho tiempo callada cuando estoy con él y eso le mosquea. Hace poco se molestó porque le dije que le quería, aunque llevábamos sólo un mes y medio. Le pregunté si él también me quería y me dijo que le estaba poniendo entre la espada y la pared. También noto que no tenemos muchos temas de conversación. Antes de decirle que le quería no notaba estas cosas, me sentía más a gusto con él. Pero últimamente estoy trabada. Quizá estoy fingiendo ser quien no soy.

Junio de 2011

Responde: Nika Vázquez y Sandra Borro

Cuando uno se enamora, tiende a idealizar a la otra persona, atribuyéndole unas cualidades que realmente no sabemos si tiene, pero que deseáramos que tuviese. Así como el afecto suele durar mucho tiempo, incluso toda la vida, el enamoramiento y la pasión nacen repentinamente, y pueden morir de la misma manera. Eso sucede porque, con el tiempo, nos damos cuenta de cómo es realmente la otra persona, y las fantasías e idealizaciones desaparecen.

Eres una mujer independiente y divertida, que se está dando cuenta de que no tiene nada en común con su actual pareja. Tienes la necesidad de expresar lo que sientes, y él se asusta al verte tan abierta y segura hablando de tus emociones. Pero si no preguntas lo que quieres saber y no dices lo que él no quiere oír, al cabo de un tiempo olvidarás quién eres y dejarás de ser tú misma para conseguir tener pareja.

Todos los hombres y mujeres necesitamos amar y ser amados, comunicarnos afectivamente, ser reconocidos, valorados y sentirnos vinculados a alguien. Pero no debemos perder nuestra identidad. De lo contrario nos sentiremos tristes y vacíos al cabo del tiempo.

MI PAREJA NO LUCHA POR MÍ

Empecé una relación hace tres años, mientras él seguía con su novia, algo que a mí, obviamente, me molestaba. Al final la dejó. Seguimos a escondidas porque él temía que a un amigo le sentase mal nuestra relación. Apenas íbamos a actos sociales juntos, ni de vacaciones. Por todo ello, yo tenía la sensación de que la relación no avanzaba como debía. Estábamos todo el día discutiendo, y al final le he dejado. Ahora hablamos, pero él apenas lucha por recuperarme. Dice que tiene miedo a que todo siga yendo mal. No sé qué hacer. Lo he pasado muy mal y necesito ver un esfuerzo por su parte.

Responde: Cecilia Salamanca

Ocultar una relación a los demás es algo que puede generar estrés en la pareja e impedir que ésta avance de forma satisfactoria, ya que es normal que surjan inseguridades y sentimientos de tristeza. Que la otra persona no se esfuerce por recuperarte puede significar que actualmente no esté interesada en continuar con la relación o que necesite tiempo para reflexionar sobre lo sucedido. Atravesar una ruptura es doloroso, pero cuando uno decide terminar con la relación debemos aprender a respetarlo. Pregúntate qué esperabas de la otra persona y si realmente lo has obtenido. Tener pareja no siempre es sinónimo de felicidad. Elegir mal a nuestro compañero nos puede llevar a relaciones llenas de malestar. Analizar por qué la relación no ha funcionado y centrarte en las características que quieres que tenga la otra persona te puede ayudar a entender lo sucedido y prevenir posibles fracasos de aquí en adelante.

3. FIELES A LA INFIDELIDAD

Si en mis tiempos de juventud nos hubieran contado que a la vuelta de unos años iban a existir empresas privadas dedicadas a fomentar y facilitar la infidelidad de manera pública y legal, incluso anunciándose en las vallas publicitarias de nuestras calles, no quiero pensar dónde habrían puesto el grito los vigilantes de la moral católica que en aquellos años estaban tan presentes en nuestras vidas, hasta en lo más profundo de nuestra intimidad. Sin embargo, en los últimos años han proliferado las entidades que, apoyadas en la eficaz plataforma para el encuentro personal discreto y discrecional que ofrece internet, se dedican a poner en contacto a hombres y mujeres casados para invitarles a ser infieles a sus cónyuges manteniendo encuentros sexuales esporádicos y a escondidas de sus parejas.

«La vida es corta, ten una aventura», propone una de las compañías más conocidas de este nuevo nicho de mercado. En realidad, el innovador negocio que representan estas páginas de contactos no hace otra cosa que sacar del ostracismo y normalizar abiertamente una pulsión humana que nos ha acompañado desde la noche de los tiempos. Me refiero al deseo, la curiosidad, y a veces la necesidad, de mantener encuentros de tipo sexual o afectivo fuera de la pareja habitual.

La tentación de la infidelidad ha venido con nosotros a lo largo de este viaje secular que nos ha llevado desde las estepas africanas hasta nuestras ultramodernas ciudades, unas veces socialmente permitida, otras reprimida por la ideología moral del momento. Y ni en los tiempos de mayor laxitud de costumbres logró la promiscuidad superar el éxito de la monogamia como opción

mayoritaria de organización familiar —en ciertas culturas triunfó la poligamia, pero siempre de forma regulada, nunca promoviendo los lances sexuales sin orden ni concierto—, ni en los momentos de más represión moralizante se llegó a borrar del cerebro humano el instinto de la infidelidad.

No corresponde a la ciencia la labor de establecer pautas morales, ni es objetivo de estas páginas adentrarse en el pantanoso debate de las bondades e inconvenientes que entrañan las opciones de la fidelidad y la promiscuidad. La psicología, la neurología y la biología evolutiva se detienen mucho antes de entrar en ese territorio: se quedan en la constatación de que tanto la pareja estable como la infidelidad son manifestaciones absolutamente normales en el comportamiento de hombres y mujeres. El objeto de la ciencia es la indagación en los principios y causas que promueven ambas opciones.

Y es que tan humana es la monogamia como lo es el escarceo adúltero. Judith Lipton, psiquiatra del Swedish Medical Center de Washington, y David Barash, psicólogo y biólogo evolucionista de la Universidad de Washington, son dos de los mayores expertos en el estudio de los modelos de organización de los seres vivos en base a vínculos afectivos y sexuales. Tras analizar cómo se lo monta el reino animal en general, observaron que, de cuatro mil especies estudiadas, sólo una veintena de ellas, entre las cuales estamos los humanos, opta por la pareja estable y fiel para estructurarse. Esta rareza les lleva a considerar la monogamia como «una opción no natural». No sugieren que sea artificial o perjudicial para la salud, sino que responde a principios culturales aprendidos. Digamos que la monogamia es tan poco natural como lo es la escritura, las disciplinas artísticas o los hábitos alimenticios que normalmente seguimos.

Somos monógamos por sistema, pero no podemos reprimir una pulsión promiscua cabalgando en nuestro interior. Lipton y Barash sostienen que el modelo que más se aproximaría a nuestra particular forma de relacionarnos con la fidelidad sería el mantenimiento de sucesivas parejas estables que, igual que nacen con aspiraciones de durabilidad, al tiempo se ven superadas por el establecimiento de nuevos lazos con otros compañeros sentimentales.

Los investigadores contemplan el instinto infiel como uno de los motores que rigen nuestros pasos por la vida. Estudios realizados con parejas norteamericanas revelan que entre el veinte y el cuarenta por ciento de hombres casados, y entre el veinte y el veinticinco por ciento de las mujeres emparejadas, mantendrán una relación extramarital a lo largo de su vida. ¿Cómo no considerar humano un impulso que reconoce haber sentido y seguido media Humanidad? ¿Cómo ver ajeno a nuestra naturaleza un comportamiento que da como resultado el alumbramiento de al menos un hijo no legítimo por cada diez niños que nacen? Esto señalan las pruebas de ADN efectuadas entre padres e hijos hasta la fecha en países avanzados como Reino Unido.

La fisiología sexual de machos y hembras explica claves de la diferente

actitud de unos y otras antes la fidelidad. Frente a la producción casi infinita de espermatozoides de la que gozan los machos, que se sienten impelidos a llevar tan lejos como puedan su código genético, la mujer sólo produce unos 400 óvulos en su vida, por lo que su preocupación se concentrará en que algo tan valioso y escaso reciba la visita del espermatozoide con el mejor mensaje que se cruce en su camino.

¿Esto significa que la mujer es, de fábrica, menos infiel? Según Tim Birkhead, profesor de Ecología del Comportamiento de la Universidad de Sheffield (Reino Unido), las mujeres también son promiscuas. Quizá no tanto como los varones, pero sí mucho más de lo que habitualmente creemos. En opinión de este investigador, la diferencia estriba en que los intereses de la hembra son diferentes a los del macho. Al fin y al cabo, sólo la hembra sabe, sin lugar a dudas, que la cría que cuida entre sus brazos porta sus genes, porque la ha visto salir de su vientre. Sin embargo, en el caso de los machos esta certeza no es tan absoluta, por lo que es menor su predisposición a dedicar energía al cuidado de una descendencia que puede no llevar su mensaje genético. No es casual tampoco que la función de amamantar sea exclusiva de la madre: ante el esfuerzo que esta tarea va a suponer, sólo ella sabe que merece la pena, porque tiene la garantía total de que el ser que alimenta es su heredero genético.

Investigadores de la Universidad McGill de Montreal (Canadá) hicieron un estudio sobre los diferentes modos en que hombres y mujeres reaccionan ante la infidelidad y el efecto que ésta tiene en sus relaciones. Tras evaluar la conducta de más de setecientos varones y hembras heterosexuales, concluyeron que los machos no consideran sus flirteos tan amenazadores para la supervivencia de sus parejas como lo perciben las mujeres. Ellas prefieren proteger sus relaciones si ven que un hombre atractivo entra en escena, mientras que los hombres, cuando conocen a otra mujer atractiva y disponible, tienden a mirar de forma más negativa a su pareja.

No podemos olvidar que la infidelidad también entraña una gran ventaja en términos evolutivos, ya que al promocionar la producción de hijos de distintos progenitores, de este modo aumenta la diversidad en la descendencia, que es uno de los objetivos que persiguen los genes. Helen Fisher cree que la infidelidad proporcionó múltiples ventajas tanto para los hombres como para las mujeres en la Prehistoria, y que de esta manera se perpetuaron las bases biológicas y el gusto por esta opción hasta nuestros días. La teoría evolutiva apunta varias razones por las que la promiscuidad puede ser ventajosa también para las mujeres. Una es que ellas buscarían en esta opción un plan b que les proporcione la protección y los recursos necesarios ante la eventualidad de que su actual pareja la abandone. Por otro lado, las mujeres podrían usar sus aventuras sexuales para encontrar un compañero más deseable, ya sea por tener mejores genes, o por disponer de más recursos, lo que le permite aumentar la

descendencia, o bien para tener crías más sanas o con mayor variedad genética en su linaje.

¿Hay un gen de la infidelidad? Investigadores de la Universidad de Binghamton de Nueva York pusieron de manifiesto en un estudio que el comportamiento sexual entre las personas podría estar influenciado por una variación de uno de los genes del receptor de la dopamina D4 (el gen DRD4), asociado con comportamientos de búsqueda de placer, como ingerir alcohol o el uso de juegos de azar. Los científicos observaron que los individuos con una variante de ese gen eran más propensos a tener relaciones sexuales no comprometidas, o a ser directamente infieles, porque su sistema de recompensa y placer recibía un «subidón» de dopamina mayor.

Los autores del estudio recuerdan que hay que ser cautelosos con estos resultados: la relación entre el DRD4 y la infidelidad es asociativa, lo que significa que no todos los que lleven esta variación genética cometerán infidelidad. Es más, muchos individuos sin este genotipo son infieles. El estudio simplemente sugiere que las personas con esta variación genética tienen más posibilidades de tener este tipo de comportamientos. Proporciona sólo una pista más sobre cómo nuestra biología influye en nuestra manera de actuar.

La especie humana parece estar abocada a navegar entre esas dos aguas: la del compromiso monógamo, que aporta estabilidad para la crianza, y la del instinto infiel, que responde a la llamada de los genes de propagarse y promover la diversidad. Que mantener el equilibrio en mitad de esas dos corrientes no es tarea fácil lo confirman desde los boleros, incapaces de comprender cómo se pueden tener dos amores a la vez sin estar loco, hasta los centenares de testimonios que llegan a nuestro gabinete de Apoyo Psicológico Online (APOL) consultando este problema. ¿Estamos condenados a formar una larga cola de corazones rotos? Éste es un dilema que nunca quedará del todo concluso, como tantos otros cabos sueltos que portamos en nuestro interior.

MONÓGAMO POR VOCACIÓN E INFIEL POR NATURALEZA

Empecé muy joven con una chica, con la que estuve tres años. Rompimos porque ambos nos fuimos infieles, aunque yo me enteré primero. Al poco se lo confesé también, para que todo quedase claro, y porque sentía que ella estaba muy mal por lo que había hecho. Estuvimos un año separados y después volvimos. Ahora llevamos siete años juntos, aunque en la distancia, por estudios. En este tiempo yo la he respetado los tres primeros años, y los tres siguientes me he dedicado a ir con unas y con otras. Soy partidario de la confianza y la sinceridad, por lo que decidí terminar la relación en cuanto me di cuenta de que pronto íbamos a poder pasar más tiempo juntos, y después de contarle lo que había hecho. Ella me ha perdonado y me ha ofrecido la oportunidad de seguir, pero yo no he aceptado. ¿He actuado bien?

Responde: Nika Vázquez

Con las diferentes parejas que tenemos existen unos pactos, que normalmente son implícitos, y son las normas que rigen en la relación. Esas normas pueden estar relacionadas con la convivencia, la fidelidad, los planes de futuro. Es conveniente hacer esas normas explícitas, apuntándolas en un papel conjuntamente, negociando los diferentes puntos, y haciendo una revisión de las mismas cada dos o tres años.

La razón de la revisión es que se asume que las personas estamos en continua evolución, por lo que los pensamientos, los valores y las creencias, así como las decisiones y los sentimientos, pueden variar con el tiempo. Si hace unos años la fidelidad era un punto innegociable para una pareja, puede que más adelante sean más importantes valores como la seguridad o la compañía, y quizá el hecho de que uno de los dos haya sido infiel ya no tiene el valor que tenía entonces. Comunicarte con tu pareja es básico para valorar qué aspectos son importantes para uno y para otro. A partir de ahí, decidir seguir juntos o dejarlo es decisión vuestra.

SENTIMIENTO DE CULPA ANTE LA INFIDELIDAD

Hace cinco años que estoy con mi pareja, con quien he encontrado una estabilidad y una comprensión que nunca había tenido. El verano pasado me confesó que había estado con otra. A continuación yo tuve una relación con un compañero de trabajo que me atraía, no sé si por venganza o por no volver a reprimirme. Seguí con mi novio, sé que le quiero y que es perfecto para mí, pero en el fondo nada volvió a ser igual. Está todo perdonado, pero soy incapaz de controlar la atracción que me genera la otra persona. Nunca había sentido ni disfrutado tanto con alguien, aunque estar con él no es una opción, porque apenas somos compatibles. No sé cómo librarme de este sentimiento de estar dividida, y de la culpabilidad por hacerle esto a mi novio. Me siento mala persona y esto me está volviendo loca, porque cuando estoy con uno no hago más que pensar en el otro, y viceversa.

Abril de 2012

Responde: Noelia Sancho

La culpa es uno de los aspectos psicológicos que pueden aparecer en las infidelidades, sean consentidas o no. En este caso, tu cerebro y tu cuerpo podrían estar sufriendo un periodo de disonancia cognitiva. Las personas que se ven en esta situación se ven obligadas a tomar alguna medida que ayude a resolver esa discrepancia: o cambiamos nuestra conducta, o cambiamos nuestra forma de pensar para que sea coherente con nuestra conducta.

Has intentado mantener esta situación razonándola y explicándotela a ti misma, pero no está ayudando a sentirte mejor, así que tal vez tengas que seguir otro camino y tomar una decisión más drástica para avanzar. Esa decisión tal vez implique elegir, lo que supondrá perder algo. Puede que sea eso lo que te hace mantener esta situación, el no querer renunciar a nada. Plantéate cuál es la mejor opción para ti, pues sólo tú puedes decantarte por el camino a seguir.

ME SIENTO MAL FANTASEANDO CON OTROS HOMBRES

Estoy casada, tengo un hijo, soy feliz. Mi matrimonio ha pasado sus altibajos pero ha salido adelante. El caso es que a veces echo de menos algo. No sé, quizás sentir un amor más fuerte o romántico. Tenemos principios parecidos, pero somos diferentes. Siento que soy más romántica, idealista y activa que él, y a la vez tengo el ejemplo de mis padres, divorciados, y de sus años malos, que fueron casi todos, sin contar con que mi madre tuvo amantes. Creo que eso, de alguna manera, me influye en mi vida personal. A veces tengo ganas de curiosear, buscar amistades nuevas, conocer algún hombre, aunque no me imagino engañando a mi marido. ¿Por qué me pasa eso, siendo como soy una persona leal que no se imagina engañando a nadie?

Febrero de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

La imaginación es una cualidad que a veces nos juega malas pasadas. Si vivir la infidelidad de tu madre hacia tu padre fue doloroso, es lógico que cuando te imagines en esa situación sientas malestar. Pero debes ser consciente de que sólo es un pensamiento y que estás anticipando una situación que actualmente no está sucediendo. Las fantasías sexuales que provienen de los ensueños son creadas por la imaginación y poseen la cualidad de no tener límites y de acercarnos al placer. Deben aceptarse como pensamientos válidos y útiles. No debes percibir las fantasías sexuales con otra persona distinta a tu pareja como algo negativo o pecaminoso, ya que nos hacen seres libres e independientes, y a la vez únicos.

Aceptarnos a nosotros mismos y disfrutar de nuestro presente evitará que suframos insatisfacción crónica, ese estado en el que se anhela lo que no se tiene, y no se sabe lo que uno quiere o necesita. Si prestamos atención al momento presente, evitaremos sentirnos así, y quizá nos demos cuenta de que tenemos todo lo que queremos. Aunque siempre nos quedará la imaginación si aprendemos a dejarnos llevar.

RESTABLECER LA CONFIANZA TRAS UNA INFIDELIDAD

Llevo seis años casado y tres más de pareja. Tenemos dos hijas. El año pasado lo pasé muy mal, económica y familiarmente. Ella se fue tres meses a su

país a ver a su padre, y en ese tiempo le fui infiel. A raíz de una discusión entre mi mujer y su hermana, ésta le insinuó que yo le había sido infiel. Se lo confesé al día siguiente, porque me sentía fatal. A partir de ahí todo ha ido a peor. Parecía que al principio me lo iba a perdonar, pero no, y me dijo que no era sólo esto, sino que tenía más acumulado, y que no podía más. Así que nos hemos separado. Lo estoy pasando muy mal, no sé cómo afrontarlo con mis hijas lejos de mí y, sobre todo, no sé cómo pedirle que me dé una oportunidad.

Septiembre de 2011

Responde: Nika Vázquez

Cuando una persona descubre que su pareja le ha engañado, aparecen en el infiel sentimientos de culpa, vergüenza por la traición y malestar por el incumplimiento de las normas establecidas en la pareja. La comunicación en estos casos será esencial, sobre todo para volver a restablecer la confianza en la pareja.

La confianza nos permite saber que no vamos a ser defraudados ni engañados y que no nos van a lastimar. El proceso para su restablecimiento es individual y cada uno lo vive de manera particular. Normalmente, en las primeras etapas de su pérdida se siente dolor y tristeza, ya que suele ser vivido como un duelo, porque algo se rompió. Posteriormente puede aparecer negación del tema y discusiones por lo ocurrido. Algunas personas necesitan establecer un nuevo pacto que permita refundar la pareja. Esto permite dejar el dolor por ese episodio en una etapa anterior y avanzar en algo que es vivido como una nueva relación.

4. LA CRIANZA: LOS RETOS DE CREAR UNA FAMILIA

Sería un experimento curioso y revelador lograr que las parejas de enamorados que van a acabar casándose y formando familias con hijos pudieran echar un vistazo, en el momento de mayor fervor amoroso, al mapa afectivo y emocional en el que se moverán dentro de cinco, diez o quince años, cuando el tiempo y la rutina hayan pulido las ansias de fusión que ahora mismo sienten hasta hacerlas irreconocibles, y la llegada de nuevos seres al escenario que habitan les haya obligado a recolocarse y reinventarse hasta extremos para ellos insospechados durante su noviazgo.

Es probable que muchas de esas parejas, ante la visión del futuro que les espera, huyeran despavoridas, y que otras negaran este pronóstico al no sentirse identificadas con la evolución que van a experimentar. Sin embargo, en el juego del amor, las etapas de la consolidación de la relación, la bajada de la pasión y la irrupción de los hijos son fases que también forman parte de la partida.

La aventura amorosa no acaba en la borrachera hormonal del

enamoramiento, sino que va más allá, y retos como la formación de una unión estable, y luego de una unidad familiar, suponen envites para los que no todas las parejas están preparadas. Si ya nos quejábamos de que nunca nadie nos enseñó a gestionar nuestras propias emociones en el colegio, ni a entender o predecir las de nuestros compañeros de pupitre, nuestro analfabetismo emocional se convierte en alarmante cuando nos adentramos en las estaciones más maduras de la relación amorosa y afrontamos los desafíos de la creación de un nido.

En este nuevo tiempo, el trasiego de energías va a llevar caminos totalmente diferentes a los que seguía antes. De forma paralela, van a ser otras las emociones que se van a poner en movimiento. Los pensamientos y esfuerzos se van a concentrar en tareas como el establecimiento de bases sólidas de convivencia, a veces atendiendo asuntos tan pedestres y poco románticos como buscar una casa o resolver la intendencia de los recién nacidos, y es normal que se disponga de menos tiempo para el deleite sensitivo o la atención a la pareja. Son meses y años donde suele haber menos besos y caricias hacia el otro y más trabajo, desvelos y preocupaciones.

En este nuevo escenario es fácil perderse. Si entendemos la empatía como la capacidad para sentir como propio lo que el otro siente, hemos de reconocer que el instante en el que el amor explosivo de los primeros momentos de un romance da paso a la formación de una pareja estable, donde los sentimientos de identificación no son tan fuertes como al principio, supone uno de los mayores retos para la capacidad empática del ser humano.

En ese instante, la máscara del enamoramiento ya no está presente para disimular los defectos de la persona querida y potenciar los aspectos más comunes de ambos caracteres, sino que emergen sin tapujos las diferentes personalidades de los amantes. Algunos estudios corroboran que la cercanía cultural, ideológica e incluso de procedencia geográfica entre los miembros de las parejas supone un factor de garantía para el éxito de las relaciones. Enfrentados a la necesidad de ponernos en la piel del otro, siempre va a ser más fácil hacerlo con alguien con quien compartimos valores, gustos o formas de ser.

Rebasada la etapa de la fusión amorosa y la de la búsqueda de un sistema de convivencia, es hora de negociar los niveles de libertad que van a regir en el futuro las rutinas de cada uno. Y aquí la palabra clave es ésa: negociar. Convivir en pareja es una continua negociación que sólo si se establece desde el respeto más absoluto hacia la otra parte resultará exitosa. Con frecuencia, las aspiraciones de realización personal de cada uno chocan con dificultades intrínsecas de la formación de la familia, la crianza y la rutina diaria. Tener cintura emocional para bregar en esas tempestades cotidianas no resulta fácil, pero es la condición indispensable para la supervivencia del amor y la pareja.

Un equipo de psicólogos de una consultora norteamericana le propuso a un grupo de parejas que pasaban por dificultades un ejercicio basado en

asociaciones de palabras. Pretendían descubrir la percepción sincera que cada uno tenía de la otra persona. Llegaron a la conclusión de que el elemento que hace inviable la salvación de una relación es el desprecio. Cuando en alguno de los dos hay rastros de esta emoción tan básica y negativa, no hay nada que hacer: la ruptura es inevitable. No me cansaré de advertir lo mucho que subestimamos esta venenosa emoción, sin darnos cuenta del daño que hace en las relaciones personales, y lo poco que nos prevenimos contra ella. Deberíamos lograr extirparla de nuestro ecosistema emocional, pues la antítesis del amor no es el odio, sino el desprecio.

Los retos de la pareja se multiplican cuando llega la hora de la crianza. La experiencia del nacimiento de los hijos aporta algunos de los sentimientos más arrebatadores, hermosos e intensos que conocemos en nuestras vidas, pero nos obliga a cambiar por completo el reparto de roles que manteníamos hasta ese momento. Las sociedades patriarcales del pasado solventaban este asunto haciendo recaer en las mujeres tanto la intencencia de la crianza como la formación emocional de los pequeños. Ese patrón anquilosado ya no sirve. La liberación de la mujer y su incorporación al mundo laboral han hecho que se reajuste ese desequilibrio, aunque en ese frente queda mucho camino por andar. A gran parte de la población masculina le falta aún asumir que la educación emocional de sus hijos no es cosa de las madres y los maestros, sino que también les incumbe a ellos.

Nadie nos enseñó a ser padres. De hecho, hasta la fecha han sido pocas las investigaciones realizadas en el campo del entrenamiento de la paternidad. Nadie se había parado a calcular, por ejemplo, hasta qué punto el divorcio puede ser hereditario. Jay Belsky, psicólogo del Birkbeck College de la Universidad de Londres ha observado que la ausencia de la figura paterna incrementa las posibilidades de que las hijas de parejas separadas acaben a su vez divorciándose cuando sean adultas. Crecer sin esa referencia hace que desconfíen en mayor medida de los hombres, aparte de hacerlas madurar más rápido y ser más promiscuas.

Sorprende que en un terreno como el de la familia, donde suceden tantos hechos que están en la base del desarrollo personal de los individuos, exista tal carencia de patrones o modelos que sirvan de referencia. Si hay un entorno donde una buena educación emocional podría tener razón de ser es el del hogar.

AUSENCIA DEL PADRE Y RELACIONES AFECTIVAS DE ADULTO

Mi padre no ha estado nunca en mi vida. ¿Vivir sin una figura paterna podría afectar a las relaciones que pueda tener con otros hombres?

Febrero de 2011

Responde: Gabriel González

La ausencia de una figura paterna puede implicar una mayor dificultad para lograr un vínculo sano en las relaciones interpersonales y para adquirir una visión de mundo más integrada. En este sentido, cuando existen ambas figuras, los menores pueden identificar cómo es una relación de adultos, ya que los padres serán el primer modelo. Al faltar uno de los dos, los primeros aprendizajes de las relaciones hombre-mujer no están presentes. Estos modelos pueden ir siendo sustituidos a lo largo del crecimiento del menor, que puede fijarse en otras relaciones.

Todos los expertos están de acuerdo en la necesidad de la figura paterna para el crecimiento equilibrado de un menor. Pero muchos adultos han sobrevivido sin dicha figura. Es posible que la mujer que crece sin padre pueda buscar en sus relaciones amorosas a aquel hombre que buscaba en la infancia. O lo contrario: puede acabar teniendo relaciones con hombres basadas en la desconfianza y el engaño. Todo depende de cómo la mujer aprende de dicha situación, siendo consciente de que sus relaciones amorosas pueden estar determinadas por la falta de esa figura.

CONFLICTOS DE PAREJA TRAS EL NACIMIENTO DE UN HIJO

Tengo treinta y ocho años y llevo nueve casado. Tras tres años intentando tener niños, hemos tenido mellizos, que nacieron prematuros y estuvieron en la UCI neonatal. Tras el nacimiento, a mi mujer le cambió el carácter y empezó a tratarme con sequedad y distancia. Al principio no quería que nadie tocara a los niños. No quería separarse de ellos, y si le proponía hacer algo los dos solos o con amigos, se enfadaba. Yo me negué a dejar de salir con los amigos comunes, lo que me reprochaba, ya que consideraba que no cumplía mis obligaciones como padre. Al final la convivencia se hizo imposible y fui a ver a una psicóloga, quien me propuso ver también a mi mujer, pero ella no quiso. Decía que era únicamente yo quien tenía que cambiar de comportamiento. Al final su familia se plantó en casa para recoger sus cosas y llevarse a los niños. Le he insistido en que intentemos una terapia de pareja, pero se niega, insiste en que ella no ha hecho nada malo. Desde entonces me deja tener a los niños sólo un par de horas al día, y ninguna cuando considera que no están para salir. Por un lado quisiera volver.

Diciembre de 2010

Responde: Sandra Borro

Tras haber deseado y buscado durante tanto tiempo un hijo, el nacimiento de los mellizos hizo que la única prioridad de tu mujer fueran los niños, y en realidad es bueno que haya sido así, al menos durante un tiempo. Este proceso es natural, ya que el contacto estrecho con los bebés le permite conocerlos y atender a sus necesidades de manera adecuada. Durante el primer año de vida los niños

necesitan mucha atención, y es el momento en que las necesidades individuales de cada miembro de la pareja tienen que estar supeditadas a los intereses comunes de la crianza y el cuidado de los niños.

Tu mujer debe haberse sentido muy sola cuando tú te marchabas con vuestros amigos, y seguramente sus padres la habrán consolado y ofrecido la ayuda, el apoyo y el cariño que ella estaba reclamando de ti. Si quieres volver atrás y recuperar a tu familia debes hablar con ella y aceptar sus condiciones. Recuerda aquellas cosas que os unieron y os animaron a formar una familia y piensa que tus hijos te necesitan. La mejor manera de expresar tu amor hacia ellos es evitando los reproches y sentando las bases de una nueva relación entre tu mujer y tú.

¿TRABAJAR O SER MADRE?

Tengo muchas dudas en relación a la maternidad. Pienso en tener hijos y me emociona la idea, aunque, cuando de verdad me detengo a meditarlo, lo que siento es miedo y vértigo. Tengo una relación estable y los dos deseamos tener un bebé. La cuestión es que no dispongo de un patrón social al que agarrarme para sentirme cómoda y criar a mi hijo sin frustraciones. Desde hace dos años trabajo por mi cuenta y me ha costado mucho esfuerzo conseguir clientes. Mi trabajo es mi pasión y mi pilar, y no quiero ser madre tradicional, ni una supermujer, ni permitir que a mi hijo lo críen los abuelos. Mi pareja no va a dejar su oficio para estar con su hijo, tendré que ser yo. Supongo que lo llevaremos a la guardería si nos lo podemos permitir. Pero ¿y si no? ¿Tendré que cambiar mi trabajo actual por el de criadora? No lo tengo claro.

Agosto de 2010

Responde: Sandra Borro

Actualmente, un hombre o una mujer que tienen una profesión que les produce satisfacción personal y les aporta beneficios económicos no deberían renunciar a la misma, ni renunciar a su derecho de ser madre o padre. Existen muchas fórmulas para hacer compatible la maternidad y la paternidad con el trabajo, como compartir el cuidado del niño y de la casa con tu pareja, los abuelos y la guardería.

En tu caso, al tratarse de un trabajo difícil de realizar durante el embarazo, puedes buscar a alguien que te sustituya temporalmente hasta que te reincorpores. Aunque no ganes tanto dinero, podrás mantener tus clientes. Esta persona luego puede seguir colaborando contigo para que no tengas que pasar tantas horas fuera de casa. Al tratarse de un trabajo *free lance*, podrías incluso combinar tu horario con tu marido para no tener que llevar al bebé a la guardería mientras es tan pequeño.

DESEO TENER HIJOS, PERO MI PAREJA NO

Tengo un problema difícil de solucionar. He cumplido treinta y seis años, llevo ocho de relación con mi pareja y hace cinco que vivimos juntos. Quiero tener hijos, pero él no. Al principio de la relación él me dijo que en algún momento los querría tener y yo me aferré a eso. Pero sigue sin saber cuándo llegará ese día, o si llegará. Es muy frustrante, porque le quiero, pero me planteo dejarle antes de que la relación se vuelva insoportable. No me veo capaz de renunciar a la maternidad, pero se me hace muy difícil dejar a mi pareja, con la que he sido muy feliz.

Septiembre de 2011

Responde: Gabriel González

Éste es un tema peliagudo, ya que se trata de compaginar los proyectos personales con los de pareja, y esto suele generar conflictos. No existe ninguna solución general correcta, sino la que cada uno decida tomar. Tu deseo sería continuar con tu pareja y formar una familia, pero para ello se requiere el acuerdo entre ambos. Necesitáis un espacio donde podáis desarrollar esta conversación, para tener las cosas claras de una forma calmada y tranquila. Es conveniente que prepares bien lo que vas a comunicar, con mensajes asertivos, y que escuches su opinión sin esperar nada a cambio.

Utiliza las claves de la comunicación emocional que te faciliten un contacto con sus sentimientos, para poder trasladarle los tuyos de una forma coherente. Al mismo tiempo, anticipa lo que deseas escuchar. No se trata de esperar lo que te va a decir, sino de que puedas imaginarte cómo te va a responder. Hazlo posible antes de que te suceda.

5. EL DESAMOR TIENE CURA

Con frecuencia leemos y oímos diagnósticos sobre el enamoramiento que lo comparan con el patrón de comportamiento del drogodependiente. Salvados todos los matices, y descontadas las diferencias de toxicidad y hábitos nocivos que distinguen al organismo del toxicómano frente al del enamorado, es inevitable reconocer la similitud que ambos estados entrañan, al menos a nivel neurológico y en cuanto al mapa de expectativas y dependencias que uno y otro mantienen respecto al objeto de su deseo: en unos casos la sustancia tóxica, en otros la figura amada.

Ambos viven con euforia parecida los instantes previos al encuentro, los dos experimentan un bienestar comparable cuando sacian la pulsión de estar con la persona querida o sienten los efectos de la droga, y en ambas situaciones se suele

desatar la misma ansiedad cuando se corta de forma radical la relación. Bien mirados, los primeros instantes de una experiencia de desamor sobrevenido, causado por una ruptura no deseada, se parecen al síndrome de abstinencia de un toxicómano.

Vaya por delante que el desamor es una experiencia tan humana, natural y frecuente como lo es el amor. Que alce la mano quien no haya sufrido alguna vez sus rigores en su propia carne. Normalmente, su intensidad es simétrica a la del amor que se sintió en los buenos momentos, pues sólo puede desencadenarse el desamor donde antes hubo mucho amor.

Su recorrido también es parecido al que afronta el drogodependiente que está en vías de desenganche. Los neurocientíficos y psicólogos recetan al enamorado que ha sido víctima de una ruptura involuntaria que abandone las rutinas, hábitos y lugares que compartía con su amor. Prohibido ir a los mismos bares, pasear por los mismos lugares y acudir a los mismos cines. Todo lo que alimente el recuerdo emocional de la persona perdida engordará la melancolía y la ansiedad por la separación.

Se trata de poner en práctica una capacidad humana que albergamos en nuestro interior, pero para la cual nunca nadie nos ha entrenado: el desaprendizaje. Es lamentable que en los colegios no se enseñe a los niños que cambiar de opinión no es algo negativo, sino una opción a la que siempre pueden acogerse para garantizar su bienestar y su seguridad. En última instancia, el desamor es una experiencia emocional tan brutal que sólo puede afrontarse con esperanzas de éxito mediante la concurrencia de otra emoción más fuerte. Tienen mala fama los romances que en ocasiones viven, cada uno por su lado, los miembros de parejas rotas al poco tiempo de sufrir una separación. Sin embargo, volver a tener un idilio intenso pronto es la mejor manera de alejarse de la pérdida anterior, pues su experiencia desencadena mensajes que se dirigen directamente al mismo lugar donde anidó aquel sentimiento que hoy queremos olvidar, actuando con sus mismos instrumentos.

De poco sirve hablarle a las emociones mediante el lenguaje de la razón, pues ellas sólo entienden el vocabulario de la emoción. La psicología ha dado muchas vueltas para llegar a aquel refrán tan antiguo que dice que «la mancha de mora, sólo con mora se borra». Pero, llevado a sus últimos extremos, sólo otro amor logra vencer un desamor. Hoy sabemos que la serotonina, que es un neurotransmisor con efectos sedantes sobre el cerebro, es la sustancia que da forma al patrón neurológico del desamor. Su carencia se relaciona con estados depresivos, agresivos y de ansiedad. No en vano, los antidepresivos de la familia del Prozac actúan sobre el cerebro estimulando la formación de serotonina. Donatella Marazziti, psiquiatra de la Universidad de Pisa (Italia), estudió las razones bioquímicas del trastorno obsesivo compulsivo y observó que sus niveles de serotonina eran extrañamente bajos, y que ese patrón se daba de forma muy

parecida en los enamorados. ¿Quiere esto decir que el flechazo es un trastorno de naturaleza obsesiva? En parte sí, porque así como les ocurre a los enfermos que padecen esta dolencia neurológica, los enamorados pueden estar largos períodos de tiempo ensimismados con la idea de su persona amada, casi como si se tratase de una obsesión.

Igual que han sido identificadas las sustancias químicas que ponen en marcha el mecanismo del enamoramiento, también han sido localizadas las reacciones que hacen que sintamos lo que sentimos en una fase de desamor. Los amantes suelen describir los primeros instantes de un romance como un viaje en una montaña rusa, por los continuos vaivenes emocionales a los que se ven expuestos. En esos momentos, hormonas como la vasopresina y la oxitocina, encargadas de fortalecer el vínculo amoroso, aprovechan los circuitos neuronales sobre los que suele circular la dopamina, que es la hormona del placer, para que acabemos identificando a la persona amada con un estado de bienestar que nos hace sentir recompensados al estar con ella.

A la vez, esos primeros momentos del flechazo son también de gran agitación y ansiedad. Se ha comprobado que las personas enamoradas tienen altos niveles de cortisol, que es la sustancia del estrés. Placer y ansiedad son los picos y valles de esa montaña rusa en la que consiste el arranque de un enamoramiento. En el desamor ocurre todo lo contrario: aquí el estrés se asocia a cuadros depresivos. Se ha llegado a describir el «síndrome del corazón roto» como una condición médica muy similar a una cardiomiopatía. Las personas que sufren desamor u otro tipo de estrés emocional como el provocado por un divorcio traumático presentan patrones similares a los de un ataque al corazón, incluyendo dolor de pecho y dificultad para respirar.

La explicación es que el corazón se ve abrumado con un exceso de adrenalina y otras hormonas del estrés, causando un estrechamiento de las arterias que proporcionan sangre al corazón. Es lo mismo que ocurre durante un ataque al corazón. Estudios de neuroimagen han demostrado que cuando a personas que han sufrido un fracaso amoroso se les enseñan fotos de sus ex parejas manifiestan un fuerte aumento de la actividad en el córtex insular, que es la parte del cerebro que experimenta el dolor físico.

El cortisol es la misma sustancia endógena que no pueden controlar los niños pequeños cuando se ven sumergidos en rabietas ingobernables o en estados de desesperación asociados al sentimiento de abandono materno. No es casual esta similitud, pues son muchos los estudios que demuestran el paralelismo que hay entre los cuadros neurológicos del bebé que sufre desamparo y los del enamorado que ha sido víctima de una ruptura. En realidad, en ambos casos se activan áreas cerebrales similares, y es la misma sustancia, el dichoso cortisol, el que le da al play de la película de miedo y ansiedad que uno y otro empiezan a vivir en ese momento.

¿Aprendemos en la infancia los patrones del desasosiego por una ruptura amorosa? En realidad, cuando somos adultos no disponemos de más herramientas para hacer frente al desamor que las que teníamos de niños para combatir la ansiedad de la separación, ya que los mecanismos y hormonas que intervienen en uno y otro caso son los mismos. La terapeuta educacional británica Heather Geddes, especialista en investigar los secretos del apego afectivo, está convencida de que la seguridad emocional que logra armar el menor en el entorno de la familia y la escuela es la que le va a permitir enfrentarse de adulto a embates difíciles como el del desamor. Una vez más, la infancia emerge como cofre secreto donde se esconde la llave maestra de todo lo que nos pasa por dentro.

ME DA MIEDO VOLVER A SER FELIZ

Tengo cuarenta años y hace seis me vi en la necesidad de divorciarme, al encontrar a mi esposo con otra mujer, con la cual luego descubrí que tenía una relación desde hacía ya tiempo. Después de mi divorcio he tenido relaciones con dos hombres fabulosos, que me han querido y lo han dado todo por estar a mi lado, pero mi inseguridad y mi miedo me hacen actuar irracionalmente. Me gustaría saber qué puedo hacer para superar mi pasado y dejar de vivir con ese rencor y miedo a lo que me puedan hacer. Temo volver a sentir ese dolor, tristeza, humillación y sentimiento horrible de pérdida que viví entonces y que me impide seguir adelante.

Marzo de 2011

Responde: Gabriel González

Después de una ruptura se producen situaciones que nos bloquean y nos impiden aceptar lo sucedido y mantener relaciones satisfactorias. Nos entran miedos e inseguridades por lo que puedan hacernos. Nos da miedo hasta volver a ser felices. Esto nos hace detener relaciones en cuanto percibimos que comenzamos a serlo, para que no nos vuelvan a hacer daño.

Sin embargo, eso no tiene por qué volver a suceder, y si ocurre tendrás herramientas para enfrentarte a esa situación. Debes ser consciente de lo que te ocurre, reconociendo lo que te sucede y de dónde vienen esos miedos. Esto no tiene que bloquear tus relaciones actuales. Tu situación viene de un proceso que se supone superado. Revisa qué te ha hecho mantenerte en esa situación, en qué te ha ayudado estar de luto tanto tiempo, y qué te impide seguir adelante. El rencor te mantiene anclada a ese dolor y te impide encontrar la felicidad. Contra la tristeza, autoestima. Ante el desamor, no ahondar en el dolor y, sobre todo, tratar de hacer un viaje a la felicidad, en el que nos aceptemos y nos queramos un poco más. Te queda toda una vida para poder volver a rehacerla. Cierra episodios anteriores, trayéndolos al presente para que te ayuden a mirar el

futuro.

DESDE LA RUPTURA NO ME ATRAE NINGÚN HOMBRE

Tengo veinte años y hace tres me enamoré locamente de un chico. Un año después todo acabó. Desde entonces no he vuelto a sentir la más mínima atracción por nadie. ¿Me podéis explicar por qué me sucede esto? Estoy preocupada. Quiero tener una relación, pero no puedo si no siento nada por nadie, y eso me angustia.

Diciembre de 2011

Responde: Sandra Borro

Cuando se termina una relación, las personas atraviesan por un período de duelo que, una vez superado, permite seguir adelante con la vida. Pero cada individuo reacciona de diferente manera ante una pérdida afectiva, y es posible que, frente al dolor por la ruptura, tu mente haya construido una defensa para no volver a sufrir. Es lo que ahora te impide sentir algo por otros chicos.

No te obsesiones con volver a sentir atracción por los chicos, ésa puede ser una meta a largo plazo, tu objetivo para cada día debería consistir en volver a emocionarte, entablar lazos afectivos con personas de tu entorno y encontrar actividades y situaciones que te hagan sentir bien contigo misma. Puedes aprovechar este momento de tu vida para aprender cosas nuevas, y también para ayudar a quienes lo necesiten. Aquella persona especial capaz de volver a enamorarte llegará cuando menos lo esperes, y también cuando hayan disminuido esas defensas que inconscientemente has construido en tu mente.

MI VIDA SE PARALIZÓ CUANDO ME DEJÓ

Estoy bloqueada y llena de temor. Hace cinco meses me dejó mi pareja y desde entonces apenas he salido de casa. Es como si mi vida se hubiera detenido: he adelgazado mucho, he renunciado a ir a clase y lo he dejado todo de lado. Él y yo compartimos una actividad en común, y también el mismo grupo de amigos. Ahora no puedo salir con ellos porque me da pavor encontrarme con él. No sé cómo comportarme, le miro de reojo, mi corazón se acelera, me entran ganas de vomitar. Últimamente tengo miedo incluso de salir a la calle. He intentado hacerme la fuerte y acudir a lugares en los que sabía que iba a estar, pero siempre he acabado volviendo a casa porque me daban ataques de ansiedad al verlo. Lo quiero con toda mi alma, mis amigos me dicen que se ha equivocado, pero que es muy cabezón, y nada lo va a hacer cambiar. Siento que estoy paralizada.

Septiembre de 2011

Responde: Nika Vázquez

Ante una situación que nos provoca sorpresa y miedo, el bloqueo es una reacción frecuente. Los vómitos y la negativa a salir de casa son efectos secundarios de ese bloqueo. Los vómitos, cuando tienen origen somático, son sinónimo de no poder tragar o soportar una situación. La negativa a salir de casa y continuar con una vida normal denota miedo a enfrentarse a la realidad. Es importante en ambos casos tomar conciencia de ello y darse cuenta de que los miedos paralizan la vida y la posibilidad de ser feliz. No dudes en contactar con algún profesional para trabajar estos aspectos. Una terapia psicológica podría serte de gran ayuda si ves que este malestar se prolonga en el tiempo.

En esta situación, los amigos pueden hacer mucho bien, incluso más que cualquier medicina. Apoyarte en ellos puede serte de gran ayuda. Por otro lado, hablar con él sobre todo lo que te pasa, sobre tu tristeza, tus miedos e inseguridades, quizá te ayudaría a hacer frente a la situación, e incluso entre los dos podríais buscar el modo en que este proceso de duelo y normalización sea más fácil. La comunicación es dolorosa, pero la incomunicación lo es mucho más.

SIENTO MIEDO A QUE ME VUELVAN A HACER DAÑO

Después de dos relaciones estables, cada una de cinco años, llevo dos años soltera y feliz. Tengo veintinueve años, vivo sola con mi perrita, y llevo una vida social bastante activa. No paro de conocer chicos, y en los últimos meses he tenido muchas relaciones esporádicas. He partido algún corazón, y también me han partido el mío en alguna ocasión. La cuestión es que tengo sentimientos encontrados en cuanto a la idea de volver a mantener una relación. Por una parte lo deseo, porque echo de menos la seguridad, la estabilidad y el apoyo que he sentido cuando he tenido pareja. Pero cada vez que conozco a algún chico con el que sé que podría tener una buena relación, empiezo a sentirme insegura y lo aparto de mi vida. Me da miedo que me vuelvan a hacer daño y se me hunda el pequeño mundo que tanto trabajo me ha costado construir. Estos sentimientos me hacen sentir mal, descolocada y muy confusa. Me gustaría comprenderlos y saber qué hacer para manejarlos.

Junio de 2010

Responde: Rosa Català

Por tus comentarios se intuye que sientes mucho temor de forma anticipada. Las ideas previas a la construcción de una relación amorosa estable y sólida se te empañan con sentimientos de una pérdida no acontecida todavía. Superar el fracaso no es sencillo, exige hacer los ajustes necesarios para corregir el camino hacia el éxito. Aprovechar lo que la vida nos ofrece es parte de un aprendizaje

diario, que todas las personas estamos capacitadas para asimilar y disfrutar de forma plácida. Esta riqueza de enseñanzas sólo las podremos incorporar si las practicamos de forma incansable. El miedo es paralizante y nos puede llevar a una espiral sin salida. Pon atención en rememorar el abanico de recursos que posees y que te hacen ser especial y querida.

Quizá un cambio de enfoque, dirigido de forma consciente a identificar y alimentar día a día los deseos y la pasión, se podría convertir en un motor capaz de encender una motivación más poderosa. Confía un poco más en todas estas capacidades que te han traído y te traerán sin duda grandes dosis de bienestar y ve con esta actitud a explorar nuevas experiencias.

Cuando nos relacionamos. Lo peor es estar solos

1. EL ESTALLIDOS DE LAS REDES SOCIALES

Una de las anécdotas que me acompañan con mayor insistencia, y que suelo referir con frecuencia en entrevistas y conferencias, tiene que ver con el nombre del programa de televisión que dirijo y presento. Cuando en 1996 Jordi García Candau, por entonces director de RTVE, me invitó a hacer un espacio en la cadena pública y yo le dije el nombre que había pensado, su cara de extrañeza fue digna de haber sido retratada. «¿Redes? ¿Y qué haces tú presentando un programa de pesca?», me preguntó sorprendido.

Obviamente, García Candau ignoraba a qué redes me estaba refiriendo. He de confesar que en aquellos momentos, con internet aún en fase de desarrollo incipiente y muy poca penetración entre la población, ni yo mismo llegué a imaginar la dimensión que esta palabra llegaría a alcanzar en nuestra sociedad. Faltaba más de una década para que términos como Facebook, Youtube o Twitter circularan entre los ciudadanos como las monedas que viajan en sus bolsillos y centenares de millones de seres humanos estuvieran enlazados con sus comunidades de amigos y conocidos a través de sus páginas personales localizadas en esas webs. Pero igual que reconozco esto, también he de decir que la elección de aquella palabra no fue casual. Ya entonces había elementos suficientes para prever que el futuro, caso de existir, habría de ser un futuro en red.

Pues bien, aquel futuro ya está aquí. El estallido de las redes sociales y la proliferación de todo tipo de comunidades virtuales a lo largo y ancho del planeta están abriendo las puertas a un auténtico cambio de paradigma en la forma como entendemos al ser humano. El nivel tan íntimo de contacto con los otros seres de nuestra especie que nos permiten las nuevas tecnologías, así como el flujo de influencia mutua que a través de ellas podemos intercambiarnos, nos permite afirmar que somos lo que somos porque formamos parte de la red a la que pertenecemos. Hemos dejado de ser uno para empezar a ser la parte de un todo.

Hace unos 700 millones de años, los organismos unicelulares renunciaron a su ser individual para formar parte de entes pluricelulares. Desde allí, hasta llegar a ser las comunidades de células andantes que somos en la actualidad, es historia

conocida. Pero en el origen hubo una voluntad por compartir biomoléculas, unir membranas, intercambiar líquidos, repartir tareas. En definitiva, por formar parte de una unidad mayor.

Ahora nosotros tejemos lazos de circulación de pensamiento con comunidades creadas por nosotros mismos, donde lo importante ya no es la proximidad física, sino la relevancia creativa de aquello que nos intercambiamos y la posición que cada uno de nosotros ocupamos en la red. Que lo que ahora trasegamos no sean fluidos ni proteínas, sino ideas, supone un significativo avance y permite sospechar hacia dónde nos dirigimos como especie: hacia un ente infinitamente más inteligente.

Llevamos millones de años moviéndonos a impulsos alternativos de expansión y consolidación. Hace 100.000 años, un centenar y pico de homínidos africanos cogió el camino del norte y acabó extendiéndose por todo el planeta. Aquella decisión tuvo consecuencias que les afectó por dentro. Ya nadie pone en duda que el desarrollo que experimentaron las conexiones neuronales del cerebro humano durante el Paleolítico no tuvo que ver con el desafío que suponía explorar regiones inhóspitas o enfrentarse a animales desconocidos, sino con la necesidad de entendernos con los que nos acompañaban en aquel viaje iniciático.

Hace 10.000 años, el desarrollo de la agricultura sedentaria estableció por primera vez dependencias sociales con el grupo que ponían en cuestión el código de comportamiento que traíamos en la mochila, herencia de nuestros antepasados, que estaba basado en la agresividad y la ley del más fuerte. Se impuso un nuevo código, más social y menos individual, que descansaba sobre una nueva fuerza, que ahora no era física, sino empática. Entendernos con los intereses del otro, y en cierto modo ponernos en posición de red con él, se convirtió en la llave para triunfar en la tribu, más que disponer del mayor músculo pectoral que se arrimaba cada noche al fuego. Además, por primera vez en la historia de nuestra especie ese cambio de código de comportamiento quedaba fijado mediante el lenguaje, lo que permitía crear una reserva de conocimiento acumulado.

Aquella fase de expansión encara ahora otra de consolidación. Hemos pasado siglos multiplicándonos y conquistando el planeta y ahora avanzamos hacia una etapa de formación de una unidad nueva. Igual que un día las cianobacterias infectaron el planeta hasta que dieron a luz una nueva atmósfera llena de oxígeno, en la que luego se desarrollarían las plantas y la vida que conocemos, ahora el ser humano, presente hasta en el último rincón del planeta, pero conectado entre sí mediante redes, está en puertas de crear una entidad nueva.

Pero rebobinemos, no vayamos todavía tan lejos en esta evolución imparable y echemos un vistazo a cómo nuestra vida en red, a fecha de hoy, ya ha empezado a cambiarnos por dentro. Mi padre, médico rural en el Empordà en los años 50, sufría porque difícilmente tenía tiempo para atender su correspondencia,

que solía limitarse a un par de cartas al día. Sin embargo, hoy cualquier nativo digital recibe diariamente medio centenar de emails, sms y mensajes en sus páginas personales de Facebook, Tuenti o Twitter.

Haber multiplicado por trescientos el número de impactos del grupo que hoy reciben a diario los jóvenes, en comparación con los que recibía mi padre, ya resulta bastante llamativo. Pero a este dato se añade un factor relevante que no tiene que ver con la cantidad, sino con la cualidad de los inputs que nos llegan del grupo, y cuya influencia ha sido comprobada científicamente no hace mucho. Atentos: no sólo nos afecta la reacción de nuestro entorno más inmediato, sino también la de las personas que conforman el entorno de nuestro entorno, y la del siguiente nivel de amistad. Es decir: el poder de influencia de la manada sobre los individuos es mayor de lo que pensábamos.

Los científicos James Fowler y Nicholas Christakis han investigado las reglas que gobiernan las redes sociales y la influencia que éstas tienen en sus integrantes, tanto a nivel biológico como social o económico. Así, por ejemplo, han demostrado que la felicidad de una persona está condicionada por la de sus amigos, por la de los amigos de sus amigos, y por la de los amigos de los amigos de sus amigos. Fowler y Christakis también demostraron que las personas que sonríen a menudo tienden a tener más amigos, y que éstas suelen situarse en el centro de las redes sociales. De manera que si sonreímos tendremos menos probabilidades de situarnos en la periferia de nuestra red social.

A partir de ahora va a ser imposible comprender a un individuo sin tener en cuenta la relación que éste mantiene con su comunidad, ya que la forma como se encuentre confeccionada su red va a acabar determinando su destino. Y no todas las redes son iguales. Brian Uzzi, profesor de dirección y organizaciones de la Kellogg School of Management (Estados Unidos), ha estudiado la forma como se relacionan y mantienen sus contactos personales y profesionales los artistas y productores de la escena de Broadway, en Nueva York. Gran aficionado al género, el investigador se preguntó qué porcentaje del éxito de los bailarines y músicos que él tanto admiraba se debía a sus talentos personales y cuánto a las oportunidades laborales que su pertenencia a ciertas «familias artísticas» les había ofrecido.

Tras rastrear el trabajo realizado por dos mil profesionales en casi quinientos musicales entre 1945 y 1989, Uzzi observó que las redes que son demasiado densas, en las que todos saben todo acerca de todos, no facilitan la creatividad. Pero, por otro lado, los grupos que pecan de lo contrario, en los que hay poca interrelación interna y nadie conoce a nadie, tampoco resultan eficaces. El investigador concluyó que el éxito se daba más a menudo en las comunidades de artistas y productores donde la gente mantenía conexiones con otras personas conocidas, pero también con figuras nuevas. Es decir, ni los grupos cerrados y compactos funcionan, ni los dehilachados y aislados tampoco. Según Uzzi, el

éxito no responde al talento exclusivamente, sino que en gran parte proviene de las relaciones que las personas mantienen con otros miembros de la red, mediante los que consiguen acceder a experiencias que están más allá de sus propias vivencias.

No es la primera vez que la observación social reporta este tipo de impresiones. Christakis y Fowler pudieron comprobar que las personas más conectadas y que participaban en más círculos sociales tenían mejor salud y reconocían ser más felices que los que tenían menor nivel de conexión con la comunidad.

La red está transformando nuestra forma de pensar. De momento, nos está haciendo más transparentes y nos está llevando a cambiar presencia por conocimiento. Y esta tendencia es imparable. Los sociólogos hablan ya sin tapujos de la «desaparición del cuerpo» que se avecina, puesto que nuestras relaciones no van a depender tanto de la localización física en la que nos encontremos como de la cualidad de la comunicación que mantengamos y la posición que ocupemos en la red.

Renunciaremos progresivamente a mayores cotas de privacidad, algo que ya está ocurriendo en las redes sociales, donde compartimos fotos y experiencias de forma abierta y diáfana, y sin ruborizarnos aceptaremos que nuestras vivencias sean sometidas al escrutinio ajeno. Seremos más visibles y menos inaccesibles, aunque no por ello el mundo dejará de ser aún opaco e incomprensible. Las redes sociales van a generar, están generando ya, entramados emocionales nuevos entre las personas, pero no debemos sentir miedo ni aprehensión ante este advenimiento. Estemos tranquilos: lo que viene está en nuestra naturaleza.

ELEGIR ENTRE SOCIALIZARSE O AISLARSE

Tengo dieciocho años y graves dificultades para relacionarme con el resto del mundo. De pequeña ya era una niña seria a la que no le gustaba la compañía de los demás. No los soportaba, me iba con los adultos, pero ellos me devolvían con «los míos». Así ha sido toda mi vida: siempre he tenido la sensación de tener que estar soportando a gente de mi edad que, a mi parecer, seguían siendo niños pequeños, incluso en el instituto. Cada relación de amistad sería que he tenido ha acabado en nada y con gran dolor para mí, porque acabo dependiendo mucho de lo que piense o me considere el otro. A eso hay que añadirle que en poco tiempo las personas que yo más admiraba y quería resultaron tener una cara oculta, y me he sentido muy decepcionada por personas en las que creía.

Me dicen que no tengo más remedio que socializarme y arriesgarme, pero ¿por qué tengo que hacer algo en contra de mi voluntad? No siento ningún tipo de necesidad de estar con los demás. Tampoco quiero ser como todos ellos, una más. Me gusta mi forma de ser, me siento bien, pero no caigo bien a nadie y tengo miedo de que siempre sea así. ¿Es necesario que cambie para gustarles a

los demás? Y lo que es más importante para mí: ¿mis problemas se deben a que ya empecé mal de pequeña o a que nací así y así tendré que seguir?

Octubre de 2010

Responde: Pablo Herreros

Creo que es un buen momento para reflexionar sobre las ventajas e inconvenientes de relacionarse con el mundo. Aunque de manera general los primates necesitamos unos de otros —buena prueba de ello es el experimento que demostró que el dolor, cuando se experimenta acompañado, se percibe como menos intenso que cuando lo vivimos en solitario—, existen personas que optan por aislarse y vivir en solitario con más o menos éxito. Lo importante aquí es de dónde nace el deseo de hacerlo y no el hecho en sí, que es decisión de cada uno. Si lo que nos motiva es la rabia, pondremos las cosas peor porque no afrontamos el problema y como consecuencia nuestra autoestima se puede ver dañada.

Aunque ciertas experiencias te hayan puesto las cosas muy difíciles, lo ocurrido no tiene por qué ser determinante en tu vida. No podemos evitar que nos influya, pero sí que nos determine. Está demostrado, que ante un mismo hecho, las personas han reaccionado de modos muy diferentes. Comienza por explorar qué es lo que verdaderamente te ocurre y da pequeños pasos en una dirección que te permitan conocerte mejor y den sentido al porqué de esa manera de relacionarte con los que te rodean.

INFIDELIDAD EN INTERNET

Soy una mujer de treinta y tres años, licenciada. Me gustaría saber algo acerca de la necesidad que tienen ahora muchas personas de engañar a sus parejas a través de internet y del papel de chats y redes sociales a la hora de aumentar autoestimas algo bajas. Tengo la sensación de que el infiel por internet no cree que lo está siendo, puesto que en muchas ocasiones la infidelidad no se materializa en forma de contacto real.

Septiembre de 2011

Responde: Montserrat Soler

La comunicación y las relaciones en internet, donde de entrada no se tiene en cuenta el aspecto corporal, pueden favorecer a la autoestima en aquellas personas que se sienten incómodas con su imagen y en las que tienen dificultades para mantener relaciones sociales. Hay estudios que indican que las personas con mayor tendencia a establecer relaciones sexuales cibernáuticas son aquellas con un perfil caracterizado por una baja autoestima, por tener disfunciones sexuales, una imagen corporal distorsionada o ciertos tipos de adicciones o inseguridades que hacen que el individuo se sienta angustiado o inseguro ante las relaciones

sexuales directas o reales con otro individuo.

El amor en internet, al no recibir estímulos de los sentidos, favorece que se potencie la imaginación o fantasía en la atribución de cualidades de la otra persona. La infidelidad virtual, que es bastante común, no parece ser más que la reproducción de la infidelidad en la vida real. Al parecer, los aspectos que propician la infidelidad son, por un lado, el anonimato y por el otro, la excitación que se experimenta por la conquista, por sentirse valorado y cortejado por otros interlocutores. Esta sensación de éxito y conquista resulta ser adictiva para muchos usuarios.

¿CÓMO ADAPTARME A UN NUEVO PAÍS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES?

Tengo veintiún años y me mudé a Milán por amor hace siete meses. Al principio fue muy duro, aunque ahora lo sobrellevo, porque con él estoy muy bien. El único problema es que no consigo hacer amigos. A veces me siento sola y me pongo a pensar que no me gusta estar aquí. Trabajo en una guardería, pero me cuesta sentirme parte del grupo porque no hablo lo suficientemente bien en italiano. ¿Cuánto tiempo lleva adaptarse a una situación así? ¿Pueden darme algún consejo para ayudarme?

Abril de 2012

Responde: Esperanza López

Es estupendo que vuestra relación sea tan satisfactoria que haga que merezca la pena el sacrificio que estás haciendo. Ése es el punto de apoyo que te puede servir para conseguir la adaptación. Llevas pocos meses viviendo allí, es escaso tiempo para lograr vínculos que te den seguridad. Las redes sociales son importantes y nos aportan bienestar y satisfacción. Un modo para crearlas puede ser a través de alguna asociación de personas españolas que te ayuden con el idioma. Busca actividades de grupo que te permitan introducirte en círculos de interés para ti. Practica algún deporte que te haga sentir bien, y si es de equipo mejor, para conocer gente. Si te gusta ayudar a los demás, busca alguna ONG con la que colaborar una o dos veces por semana. También puedes interesarte en aprender aspectos de la cultura italiana, como el arte o la cocina.

En resumen, lo importante es que estés activa y llesves a cabo actividades que enriquezcan tu rutina. Poco a poco irás encontrando satisfacción y personas interesantes, porque las hay en cualquier parte del mundo. Lo que determina nuestro mayor o menor grado de felicidad es la actitud personal con la que la buscamos.

Nunca acertaremos a valorar en su justa medida la importancia que tuvo, en aras de salvaguardar la supervivencia de la especie humana, el desarrollo del sentimiento altruista entre las personas y el cambio que supuso pasar del instinto egoísta como guía principal a la hora de relacionarnos con nuestros congéneres a otro de naturaleza empática que nos dio a probar una experiencia revolucionaria e innovadora: sentir el dolor ajeno como algo propio.

Aclaremos: esto no ocurrió de repente, sino durante miles de años, pero a resultas de este gran cambio nuestra especie evolucionó hasta ser como hoy la conocemos. Hubo un momento crucial en nuestro pasado más atávico en el que comprender al otro empezó a resultar más útil que disponer de la fuerza física necesaria para someterlo a nuestro interés. De pronto, comunicarnos con las emociones del que teníamos enfrente comenzó a vislumbrarse como la más útil regla de gestión del grupo. Paulatinamente, los que disponían de mayor capacidad para hacerse cargo de los sentimientos ajenos comenzaron a prosperar en la tribu y ese éxito de la empatía se convirtió en un vector evolutivo a cuyos lomos ha cabalgado nuestra especie durante todos estos siglos hasta llegar a hoy. Esto ha cumplido una misión de cordón sanitario para garantizar la supervivencia del homo sapiens, pues todo el grupo aprendió a sentir lo que cada uno de sus miembros sentía cuando se hallaba en peligro, pero también ha supuesto el triunfo de un tipo de ser humano que ha asentado su modelo de convivencia sobre esa socialización de los intereses particulares.

Y ese vector brutal, imparable, no se ha detenido, sino que al contrario, se ha perfeccionado al tiempo que el hombre pisaba el acelerador de su evolución como especie. En contra de lo que pueda parecer, el hombre de hoy no es más individualista y ni permanece más ajeno a los problemas ajenos que antes, sino al revés: un individuo moderno de la actualidad es mil veces más empático que uno de la antigüedad.

Frente a las opiniones pesimistas que contemplan con aprehensión nuestra evolución, existe un dato insoslayable: los niveles de violencia de hoy son mucho menores que los del pasado. La memoria del siglo XX está plagada de guerras, exterminios y barbaries, pero ello es así por la condición omnipresente del hombre en todos los rincones de planeta y su desarrollo tecnológico a la hora de diseñar armas para matar más perfectas y masivas. Esto ha multiplicado las posibilidades de conflicto e incrementado el potencial humano aniquilador, pero no sucede porque hoy el hombre sea más beligerante. De hecho, la historia de la guerra demuestra que en los tiempos más recientes se ha matado menos y con menor saña que en el pasado. Proporcionalmente, hoy muere mucha menos gente debido a causas violentas que hace quinientos o mil años. Por el contrario, los niveles de altruismo y las señales de preocupación por el otro se han disparado. Steven Pinker, profesor de psicología de la Universidad de Harvard, es concluyente al afirmar que hoy somos mucho más mansos que nuestros

antepasados, ya que el círculo donde ejercemos la solidaridad, que anteriormente se limitaba a la familia, ahora se ha extendido a otros ámbitos, mientras los que defienden la violencia como instrumento para gestionar el grupo están en clara retirada y reciben claramente el reproche de la mayoría.

Las señales de ese instinto empático también se dan en otras especies aunque sólo en las más inteligentes. Así lo prueban los experimentos realizados por el primatólogo Frans de Waal de la Universidad Emory de Atlanta (Estados Unidos), quien opina que existen distintos niveles de empatía: hay uno básico, que compartimos con el resto de mamíferos, que nos permite sintonizarnos con las emociones de los demás. Pero cuando a esta cualidad se le añade un cerebro desarrollado, que permite una mayor inteligencia, sólo entonces se dan la solidaridad y el altruismo, lo que permite no sólo conectarnos con el estado de ánimo de los otros, sino que además desarrollamos la capacidad para ayudarles.

Experimentos realizados en la Universidad de Montreal demostraron que los ratones eran más sensibles al dolor cuando estaban en presencia de otros ratones que expresaban dolor. Es como si se contagiaban la ansiedad. Los grandes elefantes adultos de Tailandia incluso saben cómo dar consuelo, mediante caricias y sonidos, a crías de elefante que se encuentran asustadas. Parece como si la empatía, unida a la inteligencia, diera como resultado el altruismo. Y cuanto más evolucionados somos, más empáticos, inteligentes y altruistas nos manifestamos.

Esto no ha ocurrido por casualidad. Sólo cuando las manadas de mamíferos carnívoros comprobaron que cazaban mejor si sus miembros estaban sintonizados, esa capacidad resultó reforzada evolutivamente: hay que asociarse para sobrevivir. Los primatólogos sospechan que el instinto empático ancla su razón de ser en la necesidad que tenemos los mamíferos de recibir cuidados maternos. Sólo una madre sabe hasta qué punto es capaz de sentir el dolor de su bebé cuando este llora, lo cual supone una garantía de supervivencia para la crianza, y para la especie, que de otro modo sería mucho más vulnerable. Esto también explicaría que las madres con hijos saquen mejores puntuaciones en los experimentos sobre empatía que se han realizado. Están mejor conectadas a ese gran caudal de emociones que nos une a todos los humanos. En ese sentido, admitimos que estamos aquí gracias al amor de madre.

Hay experimentos que refuerzan esta idea hasta extremos que rozan la justicia poética, como el que llevó a cabo en su día el psicólogo Harry Harlow, de la Universidad de Wisconsin, con macacos bebés. Tras retirarlos del lado de sus madres biológicas al poco de nacer, fueron situados en jaulas donde debían elegir entre acercarse a una madre de trapo o a otra de metal, pero que contaba con un biberón de leche. Mayoritariamente, los bebés preferían a la mamá acolchada, aunque no les aportara alimento alguno.

Los neurocientíficos han puesto de manifiesto que el altruismo no es sólo una

cualidad moral capaz de bloquear instintos egoístas, sino que está fijado en lo más profundo de nuestros cerebros y para su gestión se emplean circuitos neuronales de recompensa utilizados en procesos tan básicos como la alimentación o el sexo. Es como si la evolución nos hubiese dotado con estructuras cerebrales que nos premian por hacer el bien.

La empatía es el sistema circulatorio que nos mantiene enlazados unos a otros y las emociones son el fluido que corre por su interior, las monedas que nos intercambiamos en ese mercado permanente en el que consiste vivir en comunidad. El neurocientífico Jean Decety, de la Universidad de Chicago (Estados Unidos) ha demostrado que nuestra percepción del dolor es mayor cuando vemos a personas que están sufriendo. De igual modo, otros trabajos han probado que la sensación que tenemos ante una incomodidad es mucho mayor cuando nos enfrentamos a ella solos que cuando lo hacemos acompañados.

Obviamente, este mecanismo actúa con la misma eficacia con sentimientos positivos. Experimentos realizados con personas que trabajan asiduamente como público de telecomedias —es decir: su oficio es reír—, revelaron que estos individuos se ponían menos enfermos que la media y puntuaban más alto en los test de felicidad. Sabemos que las emociones son contagiosas, y que si llegamos a un lugar donde abundan las personas alegres y contentas, inevitablemente vamos a acabar sintiendo alegría y contento. Podemos mejorar nuestro bienestar actuando como si estuviéramos felices y esa felicidad acabamos contagiándosela a los que están a nuestro alrededor. Esto es revolucionario: queda demostrado que nuestra actitud ante la vida puede cambiar nuestro cerebro, y no al revés.

Un sexto sentido, social y empático, está activado en nosotros cada día de manera inconsciente desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, y no debemos menospreciarlo como ocurría antiguamente. Desterremos de una vez la idea de que nuestros instintos primarios son sólo el hambre y la sed, e incorporemos a esa gama de resortes básicos humanos la capacidad para reaccionar en presencia del dolor ajeno, sintiéndolo como propio.

La neuropsicología ya ha demostrado que la presión que ejercen sobre nosotros las alertas físicas no se diferencian de la que desencadenan las motivaciones psicológicas. Igualmente, ha quedado probado que nuestro cerebro no distingue entre nuestra hambre y el dolor de los demás a la hora de avisarnos de que algo no está marchando como debiera y que hemos de ponernos en acción. Qué equivocado estaba el filósofo francés René Descartes cuando proclamó aquello de «pienso, luego existo». No: lo único cierto que sé es que siento, y es a consecuencia de esto cuando se desencadena todo lo demás. No existe una mente separada del cuerpo, ni hay ideas aisladas de los sentimientos del que las porta. No nos pellizca más el hambre que el dolor ajeno, ni la sed que la empatía. Somos así.

LA ASERTIVIDAD Y LAS HABILIDADES PARA UNA COMUNICACIÓN EMPÁTICA

Tengo un problema: cuando converso con alguien sobre temas conflictivos, sobre todo en el trabajo, no soy capaz de permanecer tranquila y exponer mis razones con serenidad. Soy respetuosa, pero me falla la forma, no soy capaz de mantener la calma y enseguida me pongo a la defensiva. En general, la situación degenera muy rápido y acabo sintiéndome mal. Es muy frustrante y me produce un gran malestar, porque además me cuesta mucho liberarme de esas sensaciones negativas, que terminan contaminando el resto de mi vida diaria. Creo que lo que ocurre es que centro más mi atención en las cosas negativas que en las positivas. Estoy confundida. Me gustaría que me orientarais o recomendarais alguna lectura que me ayudara a mejorar mi capacidad asertiva.

Septiembre de 2010

Responde: Montserrat Soler

Existen dos tipos de comunicación principales: la pasiva-agresiva y la asertiva. Esta última —también llamada no violenta o empática— es aquella en la que expresamos observaciones, sentimientos y necesidades evitando el lenguaje evaluativo, tanto referidas a nuestros sentimientos como a lo que creemos que el otro está sintiendo o necesitando. Es un estilo de comunicación que evita entrar en conflicto. En cambio, la comunicación pasiva es aquella en la que se asume la responsabilidad sin tenerla y la agresiva es aquella que busca el enfrentamiento. En tu caso, quizá te resulte de utilidad informarte sobre la Comunicación No Violenta (CNV), un modelo desarrollado por Marshall Rosenberg que busca que las personas se comuniquen entre sí de manera efectiva y con empatía. Hay una gran variedad de documentación disponible en los centros especializados para la práctica de habilidades sociales, comunicación no violenta y sobre inteligencia emocional y social.

DEL EGOÍSMO A LA EMPATÍA

Tengo un problema: cuando converso con alguien sobre temas conflictivos, sobre todo en el trabajo, no soy capaz de permanecer tranquila y exponer mis razones con serenidad. Soy respetuosa, pero me falla la forma, no soy capaz de mantener la calma y enseguida me pongo a la defensiva. En general, la situación degenera muy rápido y acabo sintiéndome mal. Es muy frustrante y me produce un gran malestar, porque además me cuesta mucho liberarme de esas sensaciones negativas, que terminan contaminando el resto de mi vida diaria. Creo que lo que ocurre es que centro más mi atención en las cosas negativas que en las positivas. Estoy confundida. Me gustaría que me orientarais o

recomendarais alguna lectura que me ayudara a mejorar mi capacidad asertiva.

Julio de 2011

Responde: Noelia Sancho

No es extraño que un proceso adictivo conlleve conductas egocéntricas; se observa en muchos de los casos, independientemente de si ése era o no tu carácter anterior. La obsesión por el consumo lleva a la persona a no pensar en nada ni en nadie más, incluso cuando se hace daño a seres queridos. Es positivo que te hayas dado cuenta, porque es un primer paso para cambiar. Como tú dices, conocer tus propias emociones es muy saludable para ti, y en este caso es inteligente para poder entender mejor las de los demás. En esta línea es recomendable el libro *Emociones: una guía interna*, de Leslie Greenberg.

Por otro lado, además de tu autoconocimiento, para desarrollar la empatía es importante que vayas profundizando en las relaciones que mantienes con tu familia y amigos: pasar más tiempo con ellos, escucharles y entenderles. Ayudará a que el contagio emocional y empático se vaya produciendo. Has de acabar sintiendo bienestar cuando atiendes el dolor de un amigo igual que cuando satisfaces tu sed. Ésa es la clave, porque los mecanismos cerebrales, en realidad, no distinguen uno del otro. Es decir, tu capacidad empática está ahí, tienes que aprender a escucharla.

NO SIENTO EMPATÍA POR LOS MIEMBROS DE MI FAMILIA

Mi problema, o más bien mi angustia, es que no siento empatía por los miembros de mi familia. Tengo cuarenta y dos años, una madre de ochenta y seis con muchos achaques —aunque bien en general—, una hermana mayor que la cuida casi permanentemente y un hermano mayor que hace tiempo que está en paro. Vivo con mi madre y mi hermana, y soy la única que trabaja, pero cuando llego a casa no deseo escuchar las quejas de mi hermana sobre sus problemas diarios, que para mí no son relevantes, ni me apetece estar pendiente de las demandas continuas de mi madre. El tema es más extenso de explicar, pero en el fondo lo que ocurre es que desearía poder hacer mi vida sin tener que sobrellevar esta carga.

Enero de 2011

Responde: Paula García-Borreguero

Por lo que describes, en tu caso no parece que se trate tanto de que tengas dificultades para ponerte en el lugar de los miembros de su familia, sino que no quieres responder a sus necesidades. Si las entiendes y empatizas con ellos, pero no quieres atenderlas. Se te percibe cansada, harta, saturada con los problemas ajenos. Este tipo de actitud encaja dentro del síndrome de *burnout* (o síndrome de estar quemado). Se trata de un estado de agotamiento emocional, físico y mental

que puede aparecer en las personas que habitualmente se ocupan de los demás. Empieza a aparecer el aislamiento, el distanciamiento afectivo, la irritabilidad, sientes cansancio, dolores de cabeza...

Es importante que entiendas que debes cuidarte. No ya sólo por ti, sino por los tuyos. Debes estar en buenas condiciones físicas y emocionales para poder cuidar a los demás. Por lo tanto, te recomiendo que introduzcas medidas desde ya. Puedes comenzar por tomarte espacios de tiempo para ti, para desconectar y descansar. De una forma asertiva, pon límites en sus demandas y peticiones. Focaliza la atención no sólo en los aspectos negativos, sino también en los positivos de tu vida, que seguro que los tienes. Haz ejercicio, aprende a hacer relajación, y apóyate en tus amigos. Y lo más importante: aprende a priorizar los problemas.

3. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL: TODO LO QUE DECIMOS SIN UTILIZAR LAS PALABRAS

Entre las múltiples lecciones que estamos llamados a desaprender para adaptarnos a los tiempos que nos está tocando vivir, una de las más importantes tiene que ver con el desorbitado valor que en el pasado le dimos a la comunicación verbal, desequilibrio que continúa presente aún en nuestros días. El nacimiento y desarrollo del lenguaje supuso el auténtico hecho diferencial que acabó de distanciar al homo sapiens del resto de homínidos, grandes simios y demás mamíferos de voluminoso cerebro y desarrollada inteligencia que, de forma más limitada que la nuestra, ya eran capaces de enviarse mensajes entre ellos. Pero el habla, y sobre todo la escritura, disparó nuestra capacidad comunicativa. La posibilidad de generar información de forma abstracta y transmitirla, primero oralmente y luego mediante signos gráficos a otros congéneres ha sido la piedra de toque sobre la que se ha asentado la civilización y la concepción más íntima que tenemos del ser humano. No entendemos nuestra existencia sin explicárnosla con palabras.

Sin embargo, con ser crucial el factor verbal para hacer realidad al hombre tal y como hoy lo conocemos, la enorme atención prestada por nuestra cultura hacia la irrupción del lenguaje y sus consecuencias ha tenido un reverso en forma de déficit: hemos descuidado la comunicación que somos capaces de entablar sin necesidad de acudir a las palabras. Sólo ahora, cuando la neurociencia ha entrado con lupa de aumento en el interior del cerebro y de la psique, empezamos a admitir que hemos puesto demasiados huevos en el cesto del lenguaje oral y muy pocos en el de la comunicación no verbal.

Y sin embargo, nuestra vida está más llena de mensajes no verbales que verbales. Caminamos por la calle creyendo que vamos atentos a lo que dice la

radio que vamos oyendo, nos cuenta nuestro compañero de paseo o pone en la hoja de periódico que vamos leyendo. Pero ignoramos que, mientras todo eso ocurre, nos comunicamos en silencio con el resto de personas que circulan con nosotros por la acera, nos sincronizamos con el panadero que nos devuelve el cambio en la tahona, construimos coreografías mudas con el amigo que se acerca a saludarnos, organizamos perfectas y ordenadas manadas a la salida del cine. Y en todos esos torrentes comunicativos no soltamos ni una palabra. Hemos tenido que esperar a 1996 para que el neurobiólogo Giacomo Rizzolatti confirmara con el escáner craneal lo que nos sugería la intuición: que nuestros cerebros están arquitectónicamente diseñados para conectarse los unos a los otros, y sin brujería de por medio. El descubrimiento de las neuronas espejo ha sido revelador a la hora de explicar de forma biológica la naturaleza social del hombre. Resulta que una parte de nuestro cerebro está dedicada a registrar la actividad humana que tenemos delante para reproducirla a continuación de forma virtual en nuestra propia mente. Yo te veo manejando un teléfono, preparando una paella o riéndote de un chiste y mi mente crea en su interior una copia de tu puesta en escena. Sobre esta facultad descansan funciones tan básicas como el aprendizaje y sofisticadas como el oficio del actor.

Pero hay algo más decisivo aún: se descubrió que esta red neuronal está especialmente conectada con la ínsula, una parte del cerebro directamente vinculada al sistema límbico, el nido donde descansan las emociones. De este modo, la imitación que lleva a cabo este sistema neuronal no sólo reproduce la manifestación gestual de la persona que tenemos delante, sino también su carga emocional. Si mi interlocutor sonríe, indefectiblemente mi cerebro dibujará una sonrisa y mi estado anímico sentirá alegría. Si son señales de dolor o tristeza las que tengo delante, la copia que mis neuronas espejo realizarán a partir de esas señales acabará sumergiéndome en un sentimiento de decaimiento. Estamos ante la fábrica de la empatía, una suerte de pasadizo secreto que nos permite adentrarnos en la mente ajena y entenderla y ponernos en la piel del otro.

Esa fotocopiadora emocional con la que nos movemos por la vida hace posible que formemos una comunidad de intereses y sentimientos. La confirmación de esta facultad del cerebro humano tiene importantes aplicaciones médicas. El neurocientífico Marco Iacoboni, de la Universidad de California, ha descubierto que los pacientes con autismo tienen una actividad más reducida de lo normal en las neuronas espejo. Esto no sólo permite dar una explicación fisiológica a este problema psicológico, sino que abre una puerta a la intervención y la cura. Mediante técnicas de imitación, es posible entrenar este tipo de neuronas en los autistas para ayudarles a vencer su incapacidad a la hora de interaccionar emocionalmente con el entorno.

Iacoboni está convencido de que nos encontramos en el principio de « la ciencia de las neuronas espejo », un cambio de paradigma que nos dotará de

instrumentos novedosos para mejorar nuestra convivencia. Ser conscientes de la dimensión que tiene entre nosotros la comunicación no verbal es el paso previo para aprender a organizarnos de un modo más correcto.

El científico social James Fowler, de la Universidad de California, me contó un ejemplo revelador de la utilidad que tienen en la vida cotidiana los descubrimientos que se están realizando en el entorno de la comunicación no verbal. Tratando de probar mi intuición, Fowler me preguntó: «¿Tú verías lógico que un arquitecto colocara una columna delante de la salida de emergencia de un edificio público llamado a albergar a grandes masas de individuos?». Obviamente, respondí que no. Una primera impresión me mueve a pensar que, a priori, nada debería obstaculizar la escapada de la gente. Sin embargo, resulta que ante una situación de alarma tendemos a imitar las señales de fuga de las personas que tenemos al lado, instintivamente, sin hablar, como harían las manadas. Si todos escapan en una misma dirección, ese camino se atascará fácilmente. Pero si situamos en medio de la puerta una columna, el grupo trazará dos rutas de salida, por lo que la operación de evacuación será más fluida. Es decir: de este modo reduciremos a la mitad el poder de influencia de la manada para incitarnos a seguir un camino u otro mediante las manifestaciones de la comunicación no verbal.

Podemos contarnos tantas cosas sin abrir la boca que resulta llamativo que no optemos con más frecuencia por el silencio para dialogar entre nosotros. El antropólogo británico Robin Dunbar pone el acento en la influencia que el tacto ha tenido en el desarrollo de las primeras comunidades organizadas de humanos que formamos en el pasado. Según este investigador, el acicalamiento fue nuestro primer código comunicativo y el canal que utilizaron aquellos homínidos primitivos, aún más simios que homos, para establecer sus incipientes vínculos de amistad. Desde el origen de nuestra especie, tocarnos resulta trascendental a la hora de transmitirnos fuerza emocional los unos a los otros.

A esa mágica capacidad que tenemos para entendernos sin decirnos nada parece deber su existencia la risa. Los antropólogos creen que cuando los grupos de homínidos crecieron hasta alcanzar un tamaño imposible de gestionar a través del acicalamiento, empezamos a manifestar otro tipo de señales que permitían unificar y sintonizar la experiencia emocional de los miembros de la manada. Una sesión de caricias o arrumacos sólo conectaba a dos individuos, pero otro tipo de actividades grupales, como la risa, podían poner en sintonía a varios a la vez.

El objetivo era, y sigue siendo, alcanzar la sincronía. La que encuentran las bandadas de pájaros, cuando vuelan en perfecto escuadrón en las migraciones, o los bancos de peces, capaces de moverse compactos como si formaran un único ser vivo. Los humanos también lo hacemos. Sólo hay que observar lo armoniosa y sincrónica que es la evacuación de un campo de fútbol repleto de aficionados.

Nadie choca con nadie, pero nadie recibe instrucciones para manejarse. ¿Cómo iba a ser posible el movimiento sin rozaduras de esa gigantesca masa de personas sin que mediara entre todos un elevado grado de comunicación no verbal?

Otro síntoma que permite observar claramente el alto nivel de sincronía del que gozamos los humanos, y no sólo las manadas de animales, lo constituye el bostezo. Se han realizado múltiples estudios al respecto, y ninguno es concluyente, pero quizá la teoría más argumentada sobre la razón de ser del bostezo la da el primatólogo Frans de Waal, quien sostiene que esta contagiosa manifestación de fatiga surgió para acompañar los ciclos de sueño y vigilia de los miembros de un grupo. Todos estos síntomas prueban lo conectados que estamos a través de la comunicación no verbal. Reconocer este hecho debería obligarnos a darle mayor rango a un aspecto de la condición humana no siempre valorado en su justa medida. No descuidemos lo que cada minuto, cada segundo, estamos comunicando con nuestro entorno de forma silenciosa, sin mediar palabra.

LENGUAJE NO VERBAL PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

Tengo problemas de autoestima, sobre todo referentes a mi aspecto físico. Podríamos decir que estoy acomplejada por mi delgadez. Durante gran parte del año voy capeando el tema; sin embargo, cuando llega el verano empiezo a aborrecerme a mí misma, me siento absolutamente invisible a ojos de los hombres y a veces hasta tengo la sensación de que tengo un aspecto tan poco saludable que no tengo derecho a llevar ropas que descubran mi cuerpo. Pienso que no es justo: todavía soy joven, de cara no soy fea, pero aun así paso totalmente inadvertida, lo cual me da mucha rabia, y esto es uno de los causantes de mis fases depresivas, casi constantes en mi vida. Ni qué decir tiene que eso de « sentirse sexy » es algo como de otro planeta para mí... ¿Hay alguna receta que vaya más allá del típico « quíete a ti misma y empezarán a quererte los demás »? ¿Puede ser que la causa de mi falta de autoestima tenga que ver con haber tenido un padre muy crítico?

Julio de 2010

Responde: Noelia Sancho

Aunque no lo creas, la frase « quíete a ti misma » tiene muchísimo sentido. La autoestima se va moldeando en los primeros años de la vida, por lo que una crítica excesiva puede mermarla, pero también se puede trabajar y reforzar. ¿Te has parado a pensar que muchas veces no es lo que tenemos, sino cómo lo mostramos o usamos? La comunicación no verbal ocupa entre el 70 y el 80 por ciento de los mensajes que emitimos. Céntrate en ella en vez de juzgar tu aspecto físico y obtendrás resultados. Pero tener iniciativa y mostrarse segura es mucho más sencillo si en el fondo nos lo creemos, así que no olvides trabajar también esa parte de ti.

Aceptar nuestro cuerpo es un paso importante para nivelar nuestra autoestima. Has de reconocer que, aunque no sea perfecto, te permite moverte y alcanzar tus metas, y te sostiene día a día. Si te quieres y aceptas a ti misma entrarás sonriendo y saludando a los sitios, te presentarás con energía, charlarás con gente porque crees que puedes contar cosas interesantes, subirás el tono de voz en vez de hablar bajito... Y todo esto es mucho más importante que tus volúmenes corporales. Haz la prueba.

APRENDER A DISCUTIR EN PAREJA

¿Por qué mi pareja y yo nos peleamos continuamente, si nos queremos muchísimo? ¿Por qué no logro comunicarme con él? Pongo todo de mi parte, pero no lo consigo. Y resulta muy doloroso.

Agosto de 2011

Responde: Nika Vázquez

La comunicación interpersonal es una condición básica cuando hablamos de pareja, ya que el amor que une a dos personas no es otra cosa que diálogo, entendimiento y respeto. Suele pasar que cuando la comunicación se acaba, es dificultosa o desaparece, la pareja también lo hace. Dicho de otra forma, lo que se comunica une, lo que une permite compartir la existencia, y la coexistencia entre dos personas hace que ambas se identifiquen con la relación.

Es fundamental aprender a comunicarnos de un modo correcto y eficaz. El modo en que se dicen las cosas puede alterar la percepción que se tiene del otro e, incluso, de nosotros mismos. Del mismo modo, la manera en que nuestra pareja se comunica con nosotros puede fortalecer o afectar a nuestra propia autoestima y afectar a la relación. Un entrenamiento en asertividad puede ser clave para comunicarnos con el otro, permitiéndonos seguir discutiendo e intercambiando opiniones pero siempre desde el respeto y la búsqueda de puntos intermedios y negociaciones.

CÓMO MEJORAR EL MODO DE COMUNICARME CON LOS DEMÁS

Desde hace un tiempo tengo la sensación de que todo el mundo me ignora, de que no le importo a nadie. Cuando hablo, me interrumpen, pese a que yo siempre escucho todo lo que se me dice y callo para no interrumpir. Ayer le estaba contando a mi novio lo que me había pasado durante el entrenamiento y él me cortó para decirme que hacía un par de días que le dolía el brazo; yo callé y no seguí con lo que le contaba, pero luego me hizo una pregunta sobre mi entrenamiento y le contesté que si no me hubiese interrumpido lo sabría, y me negué a contárselo. No sé si todo esto es un problema de inseguridad; yo intento ser segura pero, cada vez que creo que lo soy, me pasan cosas de este tipo y me

derrumbo. ¿Qué puedo hacer?

Agosto de 2011

Responde: Montserrat Soler

Cuando no logramos expresar lo que queremos comunicar es muy probable que nos invadan las dudas sobre nosotros mismos. Si en tus interacciones con los demás se repite una pauta como la que expones, quizá te sería útil poder adquirir habilidades de comunicación. De todas formas, piensa que cuando te molestas porque te han interrumpido y no has podido expresar lo que querías, y luego no lo quieres contar, estás haciendo lo mismo que te acaban de hacer a ti.

Para fomentar tu capacidad comunicativa es prioritario que tomes conciencia de cómo te comunicas y para ello es importante que tengas en cuenta lo que se llama errores comunicativos, como la interpretación o la suposición. Si piensas que no podrás expresarte, lo más probable es que este pensamiento te bloquee y que se dé lo que se llama « profecía autocumplida », en la que tu actitud puede condicionar tu comportamiento. En la interacción con los demás te puede ser de ayuda practicar la asertividad, que es la capacidad de expresar lo que sientes, piensas o necesitas. Si asumes la propia responsabilidad sobre cómo te comunicas vas a poder identificar tus posibles reacciones de estilo pasivo o agresivo y cambiarlas por una comunicación asertiva.

ME INVADEN LAS EMOCIONES Y NO DISCUTO COMO QUISIERA

¿Por qué cada vez que discuto con mi pareja me puede la impotencia y acabo llorando? Me gustaría poder comportarme con serenidad en esas situaciones y exponer mis dudas y mis razones, pero siempre acabo entre lágrimas, incapaz de decirle lo que pienso. ¿Cómo podría cambiar esa conducta?

Mayo de 2011

Responde: Montserrat Soler

Es importante reconocer cuál es tu estilo de comunicación en la relación de pareja y cuál es el del otro. Tu dificultad para comunicarte la podríamos ubicar en un estilo de relación pasiva, que se caracteriza por no expresar de forma abierta y clara nuestros sentimientos, necesidades, pensamientos u opiniones. Si te identificas con este estilo de comunicación sería necesario que analizaras los motivos por los cuales te comunicas de esta forma con tu pareja.

Para entrenarse en comunicación asertiva o no violenta es necesario tomar consciencia plena de lo que sentimos y necesitamos, o de lo que creemos que el otro necesita o siente. Algunas sugerencias para la práctica de una comunicación asertiva son: buscar el momento adecuado, evitar los juicios a priori, empezar a practicar este estilo de comunicación en temas no conflictivos, mirar a los ojos y comprobar que nos están entendiendo. Para entrenarte en la comunicación no

violenta podrías consultar el libro *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*, de Marshall Rosenberg.

4. ES MEJOR UN AMIGO QUE UN FÁRMACO

Está grabada en nuestro código genético la pulsión que nos mueve a interactuar con los otros. Es ese empuje el que nos hace sentir la necesidad de pertenecer a un colectivo como si se tratara de una urgencia primaria, pareja al hambre o la sed. Mamamos la empatía desde el seno materno, crecemos como individuos cuando nuestras neuronas reflejan el comportamiento ajeno como si fueran espejos, nos desarrollamos mientras aprendemos a sentir el dolor del otro como el nuestro propio y alcanzamos la categoría de personas cuando ocupamos un lugar en el ecosistema grupal que nos toca habitar.

Y sin embargo, asombrosamente, llevamos siglos dándole la espalda a las dolencias que se derivan de descuidar nuestra dimensión social. No nos hemos parado a echar cuentas del daño que causan factores como la soledad y el aislamiento. La gente levanta las cejas con una mezcla de extrañeza y condescendencia cuando afirmo que un amigo cura más que un fármaco.

Pero es así: somos lo que somos cuando nos mezclamos con los demás. Solos, tomados como individuos únicos e independientes, no vamos a ninguna parte, nos falta la referencia, somos como un artefacto espacial rendido a un movimiento inerte en el vacío interestelar, sin fuerza de rozamiento, sin nada con que interactuar, sin un motivo para existir. Formábamos parte de una manada cuando nos diferenciamos como especie y desde entonces necesitamos pertenecer a un colectivo, sea del tipo que sea. De hecho, en nuestra vida moderna vamos eligiendo múltiples y sucesivos círculos sociales en los que participamos con naturalidad, ocupando diferentes posiciones dentro de ellos. Pero la clave es pertenecer. Es el instinto que nos mueve a unirnos y compartir proyectos, sean éstos familiares, de amistad, de aficiones, deportivos, empresariales o nacionales.

¿Por qué tenemos ese impulso de pertenencia? Ya en 1871, en su ensayo *El origen del hombre*, Charles Darwin dio una explicación de ese instinto de manada que no ha vuelto a ser rebatido: es más seguro formar parte de un grupo que andar en solitario, pues garantiza más posibilidades de éxito a la hora de escapar de las amenazas. La mayor supervivencia de los homínidos que actuaban en colectivos, frente a los que funcionaban de forma independiente, hizo una criba evolutiva, primando a aquellos que sabían organizarse en manadas frente a los que insistían en primar al individuo sobre el grupo. No hay una sola señal en la evolución de las especies que sugiera que ir por libre sea mejor que pertenecer a un colectivo.

Probablemente, ya entonces se asentaron los patrones de liderazgo y

gregarismo que han perdurado entre nosotros hasta la actualidad. Hay múltiples especies que se sincronizan a la perfección de forma horizontal, sin cabezas destacadas, como las manadas de aves o los bancos de peces, pero las situaciones de peligro a las que se enfrentaron nuestros antepasados más ancestrales debieron hacerles ver que era más eficaz seguir a un líder que actuar sin orden. Este instinto grupal es animal, pero con nosotros sucede algo novedoso en la evolución: tal y como confirmó el psicólogo social Mark Van Vugt, en nuestro caso el instinto gregario es anterior al impulso que tienen algunos individuos de hacerse líderes. Es como si del desarrollo de nuestra inteligencia surgiera como consecuencia inmediata una imperiosa necesidad de que nos organicen y nos guíen.

Si bien la historia de nuestra civilización es la de la emancipación del ser humano, el instinto gregario y el afán por sentirnos hermanados con nuestros congéneres conserva un óptimo nivel de salud. Sólo hay que echar un vistazo al estrechamiento de relaciones humanas que está causando en los últimos años el estallido de las redes sociales. Hoy más que nunca, somos de nuestro grupo. El adolescente que acepta con gusto pasarse un día entero junto a sus amigos sentado a la puerta de un estadio para ver a su cantante favorito manifiesta una devoción que demuestra lo vibrante que perdura en el ser humano el deseo de adorar —ahora no es a un líder, sino a una estrella pop— y la necesidad de formar parte de un grupo.

El caso es pertenecer a algo, no estar solos. El motivo de pertenencia es secundario, lo importante es ser miembro de la manada. Hasta tal punto, que hoy puede hermanarnos más el escudo de un equipo de fútbol que nuestros propios lazos de sangre o el vínculo racial. En contra de lo que algunos piensan ingenuamente, no vamos hacia una sociedad más individualista, sino al revés: estamos estrechando lazos, somos cada día más sociales y cada vez necesitamos más a los demás. Sin embargo, la soledad continúa siendo una de las enfermedades fantasma de nuestros días. Las facultades de psicología albergan estanterías enteras repletas de libros dedicados a estudiar la depresión. Se la ha analizado desde mil puntos de vista —sin solución definitiva, por cierto—, y como quien coloca en un lugar provisional una patata caliente que nadie quiere agarrar, se ha situado el mal de la soledad en el cajón de la depresión, aunque ni son lo mismo, ni tienen el mismo tratamiento, ni afectan a las mismas personas.

Sólo últimamente la ciencia ha empezado a considerar la soledad como un problema propio con su patrón particular. Nuestra generación tiene el reto de admitir que se puede actuar contra el aislamiento social sin necesidad de acudir a fármacos ni terapia: sólo buscando la manera de que la persona a quien le duele la soledad encuentre vínculos en otras personas y pueda apoyarse en ellas para dar de nuevo con su sitio en el grupo. Contra el sentimiento de abatimiento que conlleva la soledad, no hay antidepresivo más eficaz y sin efectos secundarios

que la pomada que supone la presencia y el ánimo de los otros.

Ha habido que vencer muchas resistencias para llegar a reconocer el daño que la soledad estaba haciendo en los sistemas de organización colectiva de los que nos hemos dotado. No hablo sólo de daños psicológicos, sino también físicos, como han demostrado los estudios epidemiológicos que revelan los fuertes vínculos que hay entre la percepción de la soledad y las situaciones de suicidio, alcoholismo, neurosis y alteraciones del sistema inmunológico.

Son motivos suficientes para considerar a la soledad como una dolencia digna de ser tratada de forma diferenciada. En primer lugar, buscando las causas. En este frente, algunos descubrimientos, como los realizados por John Cacioppo, son reveladores. Este psicólogo de la Universidad de Chicago ha realizado diversos estudios de genética del comportamiento empleando gemelos, y ha podido constatar que la heredabilidad de las diferencias individuales en la percepción de soledad —hablamos de aquellos que se sienten solos y viven esta falta de compañía y relaciones como una carencia— casi llega al 50 por ciento. Para que nos hagamos una idea, la altura tiene una heredabilidad del 80 por ciento. Es decir: el 80 por ciento de las variaciones en altura de una población se explica por los genes, y el resto por el ambiente. Estos estudios indican que el sentimiento de soledad tiene un componente genético significativo. Cacioppo nos cuenta que, aunque existen numerosos factores medioambientales que pueden inducir a la soledad, el hecho de que las personas se sientan solas habiendo tanta gente a nuestro alrededor sólo puede ser explicado mediante la predisposición genética.

Se ha comprobado que la soledad está relacionada con alteraciones en los sistemas inmunológico, nervioso y vascular, provocando más casos de cáncer, infecciones, depresiones y dolencias cardíacas entre las personas afectadas por la soledad que entre aquellas que no se quejaban de ese déficit de compañía.

La pregunta que se deriva de estos datos pide paso a gritos: si dispusiéramos de un sistema sanitario preventivo adecuado, ¿cuántas enfermedades derivadas de estas dolencias relacionadas con la soledad podríamos evitar? ¿Cuántas ventajas sanitarias podríamos obtener si vigiláramos la atmósfera anímica de aislamiento social en las que se dan con más frecuencia estas patologías físicas?

Mantenemos una extraña relación con nuestros vínculos de dependencia social. Venimos de siglos en los que hemos ensalzado la soledad y el individualismo hasta dotarlos de una mística heroica. Cualquier hazaña lograda individualmente ha sido vista tradicionalmente como más meritoria y valiosa que si ésta se lograba en grupo, pasando por encima de nuestra naturaleza social y de la superior solidez que tienen los logros humanos que se consiguen colectivamente frente a los que se alcanzan sin contar con los otros. Incluso la literatura ha considerado en multitud de textos la soledad como un atributo propio de la genialidad.

Mientras todo eso sucedía, una de las principales fuerzas que impelían a esos

genios solitarios a crear sus grandes obras no era otra que el deseo de que los demás les reconocieran su valía y les apreciaran por esto. Artistas, literatos, pintores y grandes creadores en general, ¿qué otro objetivo perseguían cuando alumbraron sus grandes obras que el cariño de la gente, el aplauso del público, la admiración de sus seguidores?

ENFERMEDAD Y AMISTADES ROTAS

Tengo una enfermedad que me impide acudir a actos sociales familiares, fiestas y otros eventos sociales, pero tengo la sensación de que hay gente que, incluso sabiendo el motivo de mis ausencias, no puede evitar juzgarme y tenerme rabia, e incluso creo que algunos se están alejando de mí.

Marzo de 2011

Responde: Pablo Herreros

Habrà diversas explicaciones para cada alejamiento del que hablas. No creo que podamos reducir a una sola causa todos los procesos. A cada tipo de amistad van asociadas unas expectativas concretas, y es importante distinguirlas. Es fundamental que redefinas lo sucedido mediante un análisis más objetivo, en el que te hagas coresponsable, pues las relaciones siempre se construyen entre dos. Por un lado habrá personas superficiales que sólo buscaban un compañero o compañera para divertirse y no les interesan los costes de la amistad, sólo los beneficios. A estas personas les asusta mucho la gente con dificultades, pues no tienen un entrenamiento o aprendizaje para controlar las emociones que se desatan en estos contextos.

En estas situaciones, la gente con problemas graves son como fantasmas que les recuerdan lo que no quieren que les pase a ellos mismos, aunque tarde o temprano se verán en situaciones similares, pues es ley de vida. Intenta ver tu caso desde fuera, como lo haría un antropólogo o un observador externo que intentara describir un fenómeno social. Colócate en una posición de extrañamiento, sin dejar que la rabia o la venganza respondan por ti y podrás identificar más razones para comprender lo sucedido.

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA SOLEDAD

He sido siempre una persona muy independiente y rebelde, creo que porque crecí en una familia desestructurada y no demasiado cariñosa. Sé que todos me ven como una mujer fuerte y luchadora, que consigue todo lo que se propone, que me admiran por las cosas que hago y por cómo las hago, pero mi vida social se reduce a eso, a una admiración distante. Puedo ser muy sociable pero también muy antisocial e incluso un poco arrogante, muchas veces sin darme cuenta y otras sin poder evitarlo.

Mi vida actual se reduce a mi casa, mi marido, mi trabajo y mi eterna compañera de vida, la soledad. Por el trabajo de mi marido paso días e incluso semanas sola en casa. Tengo amistades, pero no confío verdaderamente en nadie, ya que me aterra entregar por completo mi intimidad. He pasado un periodo muy largo apoyándome en el alcohol y ahora lo estoy dejando porque no quiero destruir lo bueno que tengo en mi vida por culpa de lo que pienso que no tengo.

Me siento en un laberinto sin salida, muy confundida y con mucha ansiedad. Sé que mi soledad es por culpa mía, porque definitivamente no sé relacionarme de manera adecuada, pero no consigo hacerlo mejor y las situaciones se repiten una y otra vez como si estuviese subida a una noria. ¿Es posible aprender a vivir en sociedad a las puertas de los cuarenta años?

Agosto de 2011

Responde: Pablo Herreros

El sociólogo Robert Weiss describe la soledad como una respuesta natural de los humanos a ciertas situaciones, no como una muestra de debilidad, como muchos la interpretan. Weiss también recomienda distinguir bien entre el aislamiento social y el sentimiento de soledad. Algunas investigaciones sobre la soledad muestran que es un sentimiento que está relacionado inversamente con la autoestima y que suele aparecer en situaciones de depresión, ansiedad y hostilidad interpersonal, abuso de sustancias tóxicas y problemas de salud.

Los psicólogos canadienses Ami Rokach y Heather Brock realizaron un interesante estudio en el que se analizaban diversas estrategias usadas por individuos que habían gestionado con éxito situaciones de soledad. Las estrategias identificadas como más eficaces de todas resultaron ser aquellas relacionadas con la aceptación de ciertos niveles de soledad, la realización de actividades relacionadas con el desarrollo personal y la empatía. Todas ellas centraban la atención en la oportunidad de ser uno mismo y reconocer los miedos propios como requisito previo a la búsqueda de relaciones sociales para que éstas se produzcan con mayor facilidad. Por lo tanto, de manera paralela a la búsqueda de nuevos amigos o el retomar la amistad con algunos ya viejos, sería bueno para ti iniciar un proceso de gestión de emociones, como el miedo a estar solo o a ser rechazado.

SIENTO QUE LA GENTE HUYE DE MÍ

Desde que era pequeña he notado que la gente me huye. Recuerdo que cuando tenía siete u ocho años hice una fiesta de cumpleaños y no vino nadie. La gente no quiere saber nada de mí, y esto, poco a poco, ha ido minando tanto mi autoestima, hasta el punto de que hay momentos en los que no sé quién soy ni qué hago aquí. Me he planteado muchas veces el suicidio, pero por otro lado soy

una mujer muy fuerte y creo que voy a ser capaz de aguantar, al menos de momento.

Siento una soledad infinita, y me da rabia, porque creo que soy una persona inteligente y valiosa. Noto que cuando tengo una pelea o discusión con alguien, la gente no perdona. Simplemente, pasa página y se olvida de mí. Y yo me muero de pena. Me gustaría dejarlo todo. Lo peor es la pena por fallar en esta vida, de esta manera tan estrepitosa. ¿Qué puedo hacer?

Febrero de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

Para tener unas relaciones sociales adecuadas debemos aprender a dar y a recibir afecto. Si en alguna ocasión has dado afecto y no has obtenido respuesta, puede que tengas miedo a volver a darlo, y, cuando eso ocurre, la gente no reciba nada de ti y, en consecuencia, tú tampoco. Podrías intentar analizar cómo te comportas con los demás y si debes cambiar alguna actitud. Es evidente que no podemos pretender caer bien a todo el mundo ni tampoco evitar todas las discusiones y conflictos, pero podemos aprender a que eso no nos afecte de forma negativa. Para ello, debemos aprender a manejar adecuadamente nuestras habilidades sociales: utilizar un lenguaje no verbal adecuado, entonar cada palabra en concordancia, potenciar la asertividad, evitar los estilos de comportamiento pasivos o agresivos, saber decir que no y aprender a pedir ayuda son un ejemplo de pautas que nos facilitarán las relaciones con los demás.

Tú misma te defines como una persona inteligente, seguro que tienes otras muchas cualidades que ahora mismo no eres capaz de apreciar, quizás porque te preocupas más por agradar a los demás que a ti misma. Siempre podemos intentar mejorar y eso nos hace ser cada día un poco más felices. Busca la felicidad en esas pequeñas cosas que tienes a tu alrededor y sobre todo nunca te olvides de ti misma: lo que hagan los demás no es más importante.

SUPERAR LA SENSACIÓN DE FRACASO Y SOLEDAD

Tengo veintidós años y siento que hay algo que no he hecho bien en mi vida. No tengo amigos y no tengo novio, porque pensé que eso me podría ayudar a centrarme más en mis estudios, pero tengo la sensación de que no escogí la carrera correcta y últimamente nada me sale bien. No encuentro manera de motivarme y, por más que lo intento, no consigo obtener buenos resultados académicos. Creo que ya ni lo intento, simplemente no hago mucho. En el fondo, lo que ocurre es que me he decepcionado a mí misma. Yo creí que podía hacer mucho, mucho más, pero ahora empiezo a pensar que quizá me equivocaba al pensarlo. Las personas con las que iba al instituto ya han terminado o van a terminar su carrera, y los veo y se sienten tan satisfechos... ¿Qué puedo hacer para salir de esta situación?

Responde: Sandra Borro

Para salir de esta situación sólo tienes que decidir hacia dónde quieres ir. Eres muy joven y tienes todo el derecho del mundo a equivocarte y a cambiar de opinión. Las experiencias vividas te han ayudado a madurar y a crecer y, en definitiva, te han llevado a ser quien eres. De nada sirve lamentarse de las decisiones del pasado porque no las puedes cambiar; es mejor aprender de las experiencias vividas y mirar hacia delante. Lo que también puedes hacer es decidir cuál es el siguiente paso que quieres dar en tu vida. ¿Quieres estudiar otra cosa? ¿Quieres tener amigos y encontrar una pareja? Nada de eso ocurrirá si te quedas encerrada en tu cuarto sin hacer nada.

Desde la psicología positiva se recomienda adoptar una actitud proactiva ante la vida, lo que significa tomar la iniciativa y asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. Es decir, debes decidir en cada momento lo que quieres hacer y cómo lo vas a hacer. Eres tú quien tiene que dar el primer paso, porque si lo haces seguro que alguien de tu alrededor estará encantado de acompañarte en tu proceso de cambio.

5. ¿POR QUÉ NOS ENTENDEMOS MAL?

Resulta asombroso pensar que, siendo criaturas nacidas con un don especial para comunicarnos entre nosotros, y constituyendo ese intercambio de información y emociones la esencia última que nos define como personas, acabemos entendiéndonos tan mal. Ésta es nuestra gran calamidad como especie, nuestro tendón de Aquiles, nuestra piedra de Sisifo, nuestra pequeña-gran miseria. ¿Cómo es posible que lo tengamos todo a favor para comprendernos los unos a los otros —desde la empatía al lenguaje, desde las reglas de cortesía a la comunicación no verbal— y que ese mágico canal que nos permite sincronizarnos lo acabemos usando para hacernos daño?

Pero es así: en vez de reservar esta facultad exclusivamente para fines constructivos, decidimos usarla como un arma de destrucción contra el que tenemos enfrente, sea éste nuestro vecino, nuestro adversario ideológico, nuestra pareja o nuestro propio padre. Alegrementemente, obviamos que cada vez que alguien da una respuesta malsonante a otra fracasamos todos como especie; que cada vez que uno de nosotros se entrega a los instintos más bajos al relacionarse con el vecino nos hundimos todos un poco más en la oscuridad. Y vaya si nuestro pasado, el personal y el colectivo, está lleno de frases fuera de tono, reproches mezquinos, rebates con mala baba, dardos envenenados, comentarios humillantes y otras aniquilaciones emocionales por el estilo.

¿Cuánto daño hace un insulto? Hace años habría resultado peregrino

plantearnos una cuestión así, pero hoy la ciencia se atreve a tasar lo que antes fue incapaz de medir. Richard Wiseman, psicólogo de la Universidad de Hertfordshire, ha estudiado el impacto que tiene una palabra dicha con inquina en la autoestima de su destinatario y ha calculado que son necesarios cinco halagos para compensar el dolor causado por ese golpe bajo que supone un insulto lanzado con la intención de minusvalorar al otro. Echemos la cuenta de la abundancia de insidias que contempla nuestra existencia, y la que conserva nuestra memoria, y podremos calcular el océano de halagos y caricias emocionales que deberíamos darnos los unos a los otros para compensar tantísimas dentelladas.

A veces me pregunto si Wiseman no se queda corto en su cálculo. Pensemos únicamente en la cantidad de relaciones de amistad o amor que se rompen debido a la cascada de malestar que es capaz de desencadenar una frase de desprecio en la persona que la recibe. De repente, todos los mimos y celebraciones que esa misma boca emitió en el pasado desaparecen por completo y la única imagen que tenemos asociada a la persona que nos ha ofendido es esa maldita frase envenenada.

A veces, nuestra mala comunicación tiene que ver con un perverso uso de nuestra capacidad empática. Wiseman observó que los fallos de entendimiento en las parejas se producen frecuentemente porque lo que uno manifiesta dista diametralmente de lo que la otra persona percibe. ¿Realmente somos siempre sinceros cuando decimos: « me pongo en tu piel » ?

En este sentido, el psicólogo constató notables distancias entre hombres y mujeres a la hora de expresar lo que queremos y lo que el otro —o la otra— escucha. Entre otras revelaciones, Wiseman echa por tierra algunos de los mitos masculinos contemporáneos de la seducción. Errados, los hombres creemos que las mujeres valoran principalmente las señales de la amabilidad, la generosidad y la ternura. Sin embargo, lo que ellas prefieren ver en nosotros es una clara manifestación de valentía. Por el contrario, un regalo que suponga una demostración de atención e interés es más valorado por las mujeres que el detalle más caro de la tienda más lujosa. Pero ahí estamos los hombres, envueltos en nuestra venda de incompreensión, gastándonos un dineral absurdamente en anillos de diamantes.

Malentendidos al margen, lo que todos asumimos, aunque nadie sea capaz de explicar su causa, es que el ser humano es el único animal capaz de causarle dolor a sus congéneres gratuitamente, sin que medie un interés vital para su supervivencia. Esto no pasa con los lobos, ni con los tiburones, ni con las hienas. Probablemente, esa capacidad sea un reverso de nuestra mayor inteligencia y superior capacidad de empatía.

Así lo entiende el primatólogo holandés Frans de Waal, quien distingue claramente entre la empatía y la simpatía. En su opinión, frente a la capacidad

para entender al otro y alcanzar un nivel óptimo de identificación con su estado emocional, que es la base de la comunicación empática, la simpatía implica una actitud positiva de ayuda y acción, un impulso para mejorar las condiciones de la persona con la que empatizamos.

Esto tiene una consecuencia trascendental: la empatía puede tener un uso negativo. Ése, y no otro, es el capital emocional que sirve de archivo documental al torturador para llevar a cabo con eficacia su labor. Sólo quien sabe cómo se siente el que tiene enfrente puede saber de qué modo puede hacerle más daño. Es triste reconocerlo, pero la maldad lleva incluida de forma implícita un elevado grado de inteligencia y empatía.

La neurociencia ha demostrado que la crítica y el rechazo pueden llegar a causar sensaciones de dolor físico, ya que en su percepción están involucradas las mismas regiones neurales encargadas de procesar lo que sentimos tras una lesión muscular. Se ha sugerido que, dada la importancia de las redes sociales para la supervivencia humana, el sistema de apego social podría haberse aprovechado del sistema de percepción del dolor físico para tomar prestada la misma señal y así alarmarnos de que nuestras relaciones sociales están amenazadas: durante el curso de nuestra historia evolutiva, el aislamiento del individuo respecto a los otros disminuía significativamente la probabilidad de supervivencia. Todos conocemos que sentir daño es una manera adaptativa de prevenirlo, por lo que el sentimiento de rechazo social podría ser útil para promover los vínculos sociales y afectivos que han favorecido nuestra supervivencia como especie.

Inevitablemente, a lo largo de nuestra vida —en el parvulario, en el instituto, en el grupo de amigos, en nuestras relaciones de pareja, en el trabajo— nos hemos de encontrar con personas cuyo balance emocional da un saldo tan negativo que parecen condenadas a ir sembrando el malestar allá por donde pasan. Ha triunfado popularmente la expresión « gente tóxica » para definir a ese tipo de individuos capaces de robarnos la energía, arruinarlos el trabajo y amargarnos la existencia.

La etiqueta no puede ser más definitiva y acertada, pues si algo distingue a este tipo de personas es el alto grado de toxicidad ambiental que generan a su alrededor. No necesitan acudir a la violencia física para sembrar su dolor, se bastan con la palabra, con un lamentable uso de la palabra. Empleada con perversidad, la comunicación oral puede causar un daño superior al que logra la fuerza bruta, pues se dirige a los pilares que nos sustentan anímicamente con las armas que más eficazmente pueden debilitarlos. Si somos lo que somos en la medida en que los otros nos devuelven la imagen que transmitimos, cuando ese reflejo consiste en señales de desprecio y descalificación, el saldo emocional no puede ser otro que la pérdida de la autoestima y la anulación de la persona.

En esas situaciones, lo recomendable es tratar de protegernos contra el

veneno que esas personas esparcen en su entorno. No siempre esto es posible, pues los usos bélicos del lenguaje suelen tener lugar, precisamente, en los ambientes íntimos y cercanos, como la familia o el trabajo, que es donde se dan las situaciones de violencia doméstica o de *mobbing*. Poner barreras emocionales contra el acoso que pueden ejercer las palabras es el primer paso para blindar nuestra siempre vulnerable autoestima. El segundo es aprender a expresar correctamente nuestros deseos y necesidades.

Se trata de encontrar el territorio de equilibrio en el que puedan comunicarse nuestros intereses sin mermas ni abusos, evitando el complejo de inferioridad y el sentimiento de supremacía a la hora de relacionarnos con los demás. De todo esto habla la asertividad, un concepto cada vez más en uso —no sólo en psicología, también en el habla común de la gente— que promueve una comunicación más justa, sincera y consciente entre las personas. Se trata de otra competencia fundamental de las relaciones humanas que, por desgracia, no nos enseñaron en la escuela, pero que también se aprende.

GESTIONO MAL MI COMUNICACIÓN CON LA GENTE

Tengo muchísimas dificultades para conectar con nuevos conocidos. Noto que genero rechazo a primera vista, y es algo que se ha agravado en los últimos años. Aunque mi aspecto es normal, e incluso a veces parezco relativamente agradable, lo que me ha permitido conocer chicas y encontrar pareja, mi apariencia es físicamente débil. Siempre he sido torpe para los deportes, y eso hace que intente evitar las actividades corporales y los juegos de habilidad. Desde hace tiempo estoy pensando en acudir a un psicólogo para que me ayude a superar estas trabas que encuentro en mi mente, que me bloquean en muchas situaciones y son un lastre pesado que me impide ser feliz.

Julio de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

Algunas personas tienden a percibirse como tímidas, inadecuadas y rechazadas. La terapia psicodinámica y la cognitivo-conductual suelen ser muy efectivas para que estas personas desarrollen las habilidades sociales necesarias para relacionarse con su entorno. Un manejo adecuado de las mismas te ayudará a interactuar de manera correcta con otras personas y te servirá para conseguir tus objetivos, logrando que se respeten tus derechos y los de los demás.

Siguiendo la teoría de Howard Garden, la inteligencia no es algo unitario, sino que se agrupa en diferentes capacidades específicas, como la inteligencia lingüística, la lógico-matemática, la espacial, la musical, la corporal cinestésica, la intrapersonal, la interpersonal y la naturalista. Puede que no destagues en algunas actividades físicas, pero eso no debe afectar a tu autoestima. Seguro que resaltas en otros aspectos. Debes aprender a apreciarlo. Acepta tus defectos y

potencia tus cualidades. Los seres humanos son sociales por naturaleza y a veces cierto rechazo social es inevitable. Cuando alguien es muy sensible al rechazo pueden aparecer sentimientos de soledad, baja autoestima e inseguridad. Analiza con objetividad las situaciones en las que te sientas rechazado y hazlo de forma positiva. A veces, la percepción de los hechos puede ser diferente dependiendo de nuestras creencias y emociones.

SUPERAR EL ACOSO Y EL RECHAZO EMOCIONAL

Siempre he sido alegre, positiva y luchadora, aunque en una ocasión, hace ya tres años, necesité apoyo psicológico por depresión por una causa puntual. Una vez superada aquella crisis, volví a ser tan positiva como antes, o incluso más, y recobré fuerzas para emprender nuevas metas. Sin embargo, desde hace nueve meses se han ido sucediendo acontecimientos negativos en todos los planos de mi vida: familiar, laboral y sentimental. Mi familia y mis amigos me apoyan y, en general, mi vida ha vuelto a la normalidad, pero en lo único que no consigo recuperarme es en el plano sentimental. Primero tuve que librarme de un acosador y luego me enamoré de una persona que me rechazó sin miramientos. No puedo olvidar las palabras con las que me humilló, las tengo incluso más presentes que el acoso anterior. Esto me genera mucha ansiedad y me impide disfrutar de las cosas que podrían hacerme feliz. Por ahora mantengo la situación a raya con ansiolíticos naturales, pero estoy pensando en buscar ayuda profesional, aunque la idea de volver a hacer terapia me aterra.

Septiembre de 2010

Responde: Gabriel González

Si piensas que la ayuda profesional te puede ser de utilidad, ¿por qué no volver a ella? Trata de buscar y encontrar aquello que te ha ayudado en cada momento y en cada circunstancia. Revive los momentos en los que te has sentido capaz, fuerte, optimista y positiva. Tienes el apoyo de tu red social y tienes la capacidad de poder aprender de todo lo que te ha sucedido. Lo importante es poder traer al presente aquello que nos ha sido de utilidad en un pasado y llevar en nuestra maleta aquellos instrumentos y herramientas que nos pueden ayudar a enfrentarnos a las situaciones presentes y diarias.

Lo que puedes comenzar a hacer es disfrutar de aquellos espacios donde te sientas feliz y segura. El plano sentimental puede que necesite algo más de tiempo, pero si empiezas a disfrutar de lo que haces con los amigos, en el trabajo, con la familia, el plano de la pareja te llegará sin que te des cuenta. Lo que sí es importante es que puedas curarte de lo ocurrido a nivel sentimental, puedas analizar lo ocurrido y ser protagonista del aprendizaje y del cambio ante el acoso y el rechazo.

¿NOS GUSTAN LOS HALAGOS?

A veces, cuando me dirigen un piropo, no sé cómo reaccionar. No sé si existe una forma natural de reaccionar a los halagos. A mí no me hacen una especial ilusión, sobre todo porque tengo la sensación de que muchas veces los halagos son falsos. ¿Es cosa mía? ¿A todo el mundo le gusta que le digan cosas bonitas?

Mayo de 2011

Responde: Nika Vázquez

La respuesta es rotundamente sí. Los estudios dicen que, después de un insulto, nuestro cerebro y nuestra alma necesitan, para recuperarse, cinco halagos. Cuando nos dicen piropos sentimos aumentar la estima que sienten los demás hacia nosotros, y también nuestra propia autoestima. Por más que tengamos seguridad en nosotros mismos, y una idea de cómo somos y estemos contentos con ella, nos agrada que los demás también vean nuestras cualidades, incluso las que nosotros no habíamos tenido nunca en cuenta, y que nos lo expresen.

Sin embargo, nadie nos ha enseñado a recibir los halagos. Las reacciones más frecuentes cuando nos dicen algo bonito sobre nosotros son, inicialmente, la sorpresa y la vergüenza, para pasar posteriormente a la negación de tal cualidad o, simplemente, el silencio. Una alternativa a esa respuesta podría ser agradecer el halago, y si por ejemplo se debe a un éxito personal o profesional, explicar brevemente el procedimiento de cómo se alcanzó, o simplemente sonreír. Una sonrisa sincera es una buena respuesta a un halago. El entrenamiento en habilidades sociales trabaja este aspecto, y entrenarnos en él nos hará estar mejor con nosotros mismos, y con los demás.

CONVIVIR CON PERSONAS TÓXICAS EN EL TRABAJO

Hace dos años cambié de trabajo y empecé a trabajar en una oficina con un ambiente algo enrarecido. Una de mis compañeras, una persona muy tóxica, le hacía la vida imposible a dos personas, que acabaron solicitando el traslado. Yo he intentado llevarme bien con ella, sobre todo por miedo, ya que cuando se enfada grita y falta el respeto. Pero no lo he conseguido; al revés, cada vez me tiene más entre ceja y ceja. No sé cómo enfrentarme a esta situación. Por desgracia, otros compañeros, quizá también por miedo, se callan y se lo permiten todo. Algunos incluso alimentan su actitud haciéndole comentarios en contra de otros. Esta situación está afectando a mi estado anímico; no tengo ganas de ir a trabajar, sufro pesadillas por la noche y le tengo miedo a esta persona. ¿Qué puedo hacer? ¿Cómo sobrellevar la convivencia con alguien tan tóxico?

Noviembre de 2011

Responde: Pablo Herrero

Según Leymann, existen varios factores que influyen decisivamente en la efectividad de la persona para hacer frente al terror que generan este tipo de personas: tener una buena forma física y mental, reforzar la confianza en uno mismo, mantener la consideración del entorno, asegurar el apoyo de la familia y los amigos, estabilizar la situación económica, incrementar el margen propio de maniobra, adquirir habilidades para resolver el problema y entrenar las estrategias de afrontamiento de problemas. De manera general, cuando nos encontramos ante una persona de este tipo, lo mejor que podemos hacer para contrarrestar su tendencia al autoritarismo es trasladarle la idea de que hemos perdido el miedo.

Además, otras estrategias adicionales que te pueden ser útiles son evitar el aislamiento social, no intentar convencer o cambiar a los hostigadores, responder a las calumnias o ataques —pero sin pasividad ni agresividad—, evitar reacciones exageradas y realizar actividades que aumenten tu capacitación profesional.

Cuando trabajamos. La crisis como oportunidad

1. NAVEGANDO EN EL NUEVO ECOSISTEMA LABORAL

Al calor de la crisis económica que estamos atravesando, nos hemos acostumbrado a oír una frase que comienza a sonar en nuestras cabezas como un mantra: «Después de esto, ya nada será igual». Hay quien emite esta reflexión como si dejara caer una sentencia apocalíptica y sombría, y quien lanza el comentario invitando a ver en esta coyuntura una oportunidad idónea para el cambio y la mejora. Como habrán intuido, me encuentro entre los segundos. Esta recesión va a marcar un antes y un después en multitud de áreas de nuestra vida cotidiana. Pero esta circunstancia, lejos de ser un acontecimiento negativo, supone el alumbramiento de un nuevo tiempo, en el que corregiremos errores cometidos en el pasado y adaptaremos nuestros sistemas de organización a las herramientas que la evolución y el desarrollo tecnológico han puesto al alcance de nuestras manos. Aún es pronto para verlo, pero lo veremos.

Uno de los terrenos en los que sin duda «nada va a ser igual» es el laboral. Ni la forma como nos relacionamos con el trabajo, ni el modo como lo gestionamos, ni los ritmos y hábitos que seguimos para abordarlo se van a parecer en el futuro a como los conocimos en el pasado. No hablo sólo de los oficios y profesiones que, debido al impacto que la tecnología está teniendo en nuestras vidas, habrán de aprender las próximas generaciones, que en nada van a coincidir con los que mantuvieron ocupadas a las masas obreras del siglo pasado. El gran cambio no es ése, sino más profundo, de definición, de concepto: así como el siglo XX fue el del reparto de la riqueza, el XXI será el del reparto del trabajo.

Ha saltado por los aires el paradigma del mundo laboral del que nos valíamos, y los sindicatos y los agentes sociales deberían tomar buena nota de este hecho incuestionable. Han de darse cuenta de que los esquemas con los que pretenden defender los derechos de los trabajadores ya no sirven, porque ni los trabajos son los mismos, ni los horarios se parecen, ni los escenarios tienen que ver, ni los sistemas de producción recuerdan a los que en el pasado hicieron mover la maquinaria económica mundial.

Es ingenuo pensar que podemos ir por la calle con una conexión al

conocimiento mundial alojada en nuestros bolsillos en forma de teléfono inteligente y que nuestras relaciones laborales van a seguir siendo las mismas que hace cincuenta, treinta o incluso veinte años. El problema es que, como me decía un día Robert Mundell, premio Nobel de Economía, el del trabajo es un mercado de reacción lenta, a diferencia de lo que ocurre con el de capitales, cuyos terremotos y fugas son instantáneos. Pero no me cabe la menor duda de que esos cambios sin retorno en el ecosistema laboral acabarán teniendo lugar.

Algunos se vislumbran ya. A la luz de las cifras del paro que manejamos en estos años es fácil pensar que vivimos momentos de merma de las posibilidades laborales. En realidad no hay escasez de trabajo, sino una mala organización y reparto del mismo. Fruto de este erróneo diagnóstico, convivimos a diario con algunos paradigmas equivocados. Durante las últimas décadas se ha instalado en la sociedad la idea de que había que adelantar la edad de la jubilación para dar acceso a los jóvenes al mundo laboral. Entre prejubilaciones y similares fórmulas de retiro temprano, hemos malgastado una ingente cantidad de dinero y talento. Sin embargo, el paro sigue habitando entre nosotros, muy especialmente entre los jóvenes. Esa idea no ha servido para reducir el desempleo.

Algún día entenderemos que aquel camino era una equivocación. La esperanza de vida aumenta dos años y medio cada década, lo que demoscópicamente está llevándonos a alumbrar una enorme generación de veteranos que no va a hacer más aportación al sistema que ver pasar los días desocupada. En el futuro, ese capital humano no tendrá más remedio que seguir trabajando, pero su continuidad en el mercado laboral no supondrá pérdida alguna de empleo juvenil, sino que generará una riqueza que redundará en la creación de más oportunidades de trabajo para todos, incluidos los jóvenes. Lo comprobamos hoy en lugares como los países nórdicos o Suiza, que son los que cuentan con mayor índice de seniors —los que tienen entre 55 y 65 años— formando parte de la población activa y donde, precisamente, las tasas de paro son más bajas.

Una vida laboral más larga no hay por qué percibirla como una condena. El modelo del que hablo se distingue por contar con jornadas laborales más cortas, flexibles y adaptables, que faciliten la conciliación familiar. Algún día entenderemos que el mejor servicio que podemos hacer a la productividad del país no es mantener a los trabajadores hasta las tantas en las oficinas y las fábricas, sino ocuparles sólo durante unas cuantas horas, en jornadas cortas, y que el resto del tiempo estén en sus casas educando a sus hijos. Puede generarse el mismo Producto Nacional Bruto redistribuyendo de otra forma el tiempo que dedicamos al trabajo, el ocio, el cuidado de los niños y el retiro.

Para llegar ahí, es fundamental que previamente venzamos una contradicción alarmante que habita en nuestra sociedad: las personas sin trabajo son las que se declaran más infelices en las encuestas; sin embargo, la gente asocia el trabajo a

un tiempo de incordio y a una sensación de malestar. Algo estamos planteando mal para que sigamos relacionándonos de esta forma tan improductiva y poco generadora de felicidad con la tarea que nos ocupa la mayor parte del tiempo que pasamos despiertos, y que con frecuencia acaba guiando nuestro destino. Lamentablemente, ni se enseña en las escuelas a los menores a descubrir su vocación, ni al llegar a adultos sabemos crear entornos laborables agradables y humanos, hechos a imagen y semejanza de nosotros mismos.

Los patrones de las relaciones laborales van a cambiar de piel, casi sin que nos demos cuenta. La crisis actual es el primer gran golpe de esa mutación. Los trabajadores que hoy son niños de corta edad tendrán que amaestrarse en nuevas competencias, que serán radicalmente diferentes a las que atendieron sus padres cuando accedieron por primera vez a sus puestos de trabajo.

Deberán aprender a elevar su rendimiento y su capacidad de concentración, así como la habilidad para trabajar en equipo de forma cooperativa, no competitiva, pues la producción en red, que dista mucho del trabajo en serie, va a ser la que marque la pauta de la generación de riqueza en el futuro.

La vida contemporánea ha derribado las fronteras y borrado los límites. Hoy las empresas españolas trabajan con fábricas de China y venden a clientes de Latinoamérica con diseños escandinavos e inspiración mediterránea. Se acabó aquello de saber sólo de lo mío y nada más que de lo mío. El mundo laboral será más líquido y difuso, y la flexibilidad alcanzará también al conocimiento que habremos de dominar para sobrevivir en ese nuevo entorno. No bastará con saber de lo nuestro, habremos de estar muy pendientes a lo que ocurre a nuestro alrededor.

El capital humano es la mayor garantía de riqueza de una compañía. Que en las últimas décadas se hayan acuñado términos como «síndrome del *burnout*» (el trabajador quemado por estrés) o «*mobbing*» (acoso laboral) revela hasta qué punto en los entornos laborales queda un largo camino por recorrer. Algún día nos daremos cuenta de que no hay conocimiento sin entretenimiento, y comprenderemos hasta qué punto es urgente evitar la dicotomía entre trabajo y placer.

CAMBIOS LABORALES QUE AFECTAN AL ESTADO DE ÁNIMO

Mi pareja trabaja en una empresa en la que, hasta hace poco, estaba muy bien, con un buen ambiente de trabajo, buen sueldo, posibilidad de extras y bien considerado. Sin embargo, y por intereses externos, la empresa hizo una reducción de plantilla muy importante, y aunque a él no le echaron, le cambiaron el horario y le redujeron el sueldo y la posibilidad de hacer horas extras. El ambiente en el trabajo también se ha enrarecido, y él se ha quedado como si le hubieran roto su equilibrio personal. Tiene la posibilidad de denunciar

a la empresa por rebajarle el sueldo pero, si bien al principio sus compañeros estaban dispuestos a apoyarle, ahora parece que se han asustado por la crisis y dan largas a la posibilidad de la denuncia conjunta. Además, no se adapta al nuevo horario, ni parece que lo intente, y cada vez está más cansado e irritado. Sé que no puedo ni debo solucionarle el problema, pero ¿cuál debe ser mi actitud? ¿Cómo puedo ayudarle?

Marzo de 2011

Responde: Sandra Borro

Por norma general, en las empresas las malas noticias se dan bruscamente y sin tener en cuenta las graves consecuencias que pueden ocasionar. En el caso concreto de tu pareja, el efecto negativo de los cambios en su trabajo podría haberse suavizado con una entrevista personal en la que los trabajadores pudieran explicar sus quejas y en la que se explicaran las razones por las que se realizan los cambios. Un trabajador que no se ha sentido respetado como persona pierde motivación en el trabajo y puede cometer más errores o bajar su rendimiento. Trabajar en un entorno afectivo negativo provoca síntomas que van desde la pérdida de la autoestima hasta la ansiedad o la depresión.

Tu pareja se encuentra ahora ante el dilema entre denunciar y correr el riesgo de perder su trabajo o adaptarse a esta situación laboral hasta encontrar una salida negociada o un nuevo empleo. Como pareja puedes ayudarle escuchándole y demostrándole tu afecto y tu comprensión. Intenta crear un ambiente relajado y gratificante. Anímale a realizar actividades que os aporten bienestar, como practicar deporte, para que él no se centre en su tema y busque alicientes en otras cosas, ya que en ocasiones hay que aprender a convivir con el problema.

CRISIS ECONÓMICA Y ESTRÉS

Tengo treinta y cinco años. Soy una persona educada, amable, empática, con don de gentes. Llevo dos años parada y arrastro una situación económica muy difícil. He pasado de ser tranquila a agresiva. Estoy a la defensiva ante todo, preparada para atacar si algo no me gusta. Antes buscaba razonamientos, puntos de vista, evaluaba los problemas.

Marzo de 2011

Responde: Paula García-Borreguero

Aumento de la irritabilidad, continuo estado de alerta, cambios en el ánimo, preocupación por el futuro, reacciones impulsivas, trato brusco a los demás... Son algunos de los síntomas que nos indican que estamos estresados. En casos como en el tuyo, en el que las causas del estrés son inevitables (por lo menos hasta que no encuentres un trabajo), tenemos que aprender a hacer frente a esta

situación. Dado que, por otra parte, no se trata de un estrés puntual, sino que parece prolongarse en el tiempo, es fundamental que utilices todos los recursos que tengas a tu alcance y no desprecies las ayudas que se te presentan.

Te recomiendo que compartas tus pensamientos y emociones con las personas que tengas cerca, que realices ejercicio, te alimentes bien, organices tu tiempo, seas asertiva y hagas una buena planificación de tus recursos, tanto de tiempo como económicos. Los estudios demuestran que el apoyo social es una variable moduladora de los efectos nocivos que tiene el estrés económico sobre la salud mental. Por lo tanto, refuerza y apóyate en tus amigos y familia. Por último, si ves que esto no es suficiente, te recomiendo que lo pongas en conocimiento de tu médico de atención primaria.

DESMOTIVACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

Llevo años queriendo dejar mi trabajo, pero tengo treinta y ocho años, una hipoteca y vivo sola, además de que sin duda no es el momento adecuado para dejar un empleo fijo. Estoy a cargo de veinte personas, pero mi rama profesional no es la que yo siempre quise. Tras doce años haciendo lo mismo y a no encuentro motivación alguna para ir a trabajar, y eso que yo soy la encargada de motivar a los otros. Llego al trabajo con ansiedad, y pasan horas hasta que consigo calmarme. He estado peor, he tenido dos depresiones y crisis de ansiedad fuertes, pero me estoy dando cuenta de que he perdido la capacidad de afrontar los problemas y de que, cuando se me juntan todos, en lo primero que pienso es en el suicidio. Cada vez lo planeo mejor y lo veo más cerca.

Agosto de 2010

Responde: Gabriel González

Tienes que hacer un esfuerzo intenso por revisar cuáles son tus prioridades y comenzar a hacerlas realidad. Cuando te des cuenta de lo que realmente te llena puedes hacer un pequeño ritual en el que introduces en una caja roja todo aquello que focaliza la atención en un objetivo cercano. Conforme vayas llenando este pequeño joyero irás notando cómo todo lo que te rodea te ayuda a completar cada vez más esa caja.

Hasta entonces tendrás que determinar qué te toca hacer en estos momentos de tu vida profesional y personal y tratar de hacerlo lo mejor y lo más motivada posible. Ten en cuenta que cualquier situación te puede ayudar a aprender y puedes tomártela como una lección que te ayude a crecer y a enfrentarte a las situaciones. El formador empresarial norteamericano Stephen Covey habla del principio 90/10, en el que el 10 por ciento de la vida está relacionado con lo que te pasa y el resto con la forma como reaccionas ante lo que pasa. Ahora mismo los problemas te inundan, al no verlos con una mirada de aprendizaje, de la que puedas extraer algo. Los ves como una carga y un peso cada vez más grande, y

eso te hace dejarte invadir por la ansiedad y la depresión.

QUIERO DEDICARME A UNA PROFESIÓN QUE ME MOTIVE

Tengo treinta años y ni la menor idea de qué hacer con mi vida profesional. Fui una alumna brillante en el colegio y el instituto, mis notas en selectividad fueron altas y pude entrar en medicina, donde más nota se pedía. Pero, después de tres años, dejé medicina y me cambié a otra carrera científica. Tras terminarla, comencé la tesis. Una vez más, la abandoné antes de acabarla y salté a un trabajo de comercial que no me llenaba en absoluto, pero que era más lucrativo que una beca. Ahora, tras enlazar dos trabajos de comercial y una época de paro voluntario, me encuentro de nuevo inmersa en un puesto que nada tiene que ver con lo que estudié, ni me reporta ninguna alegría.

Me siento frustrada y mediocre. Más aún cuando me comparo con amigos o antiguos compañeros que a estas alturas han definido su vida y la viven con éxito. No sé qué dirección tomar: si dar por perdida mi vida profesional y aceptar que el trabajo es sólo un medio para sobrevivir, o decidir que aún puedo enderezar mi camino hacia una profesión que me motive y también me alimente y hacer algo para conseguirlo. Si esto fuera posible, ¿cómo podría hacerlo a estas alturas, con tres décadas a las espaldas, gastos por doquier y el nivel de paro más alto de la historia?

Febrero de 2012

Responde: Rosa Català

La reflexión que realizas es muy valiosa y te coloca en el lugar justo para comprender que quizá algunas de las decisiones que has tomado en tu vida se podrían mejorar. En primer lugar, es crucial que averigües qué es lo que te gusta hacer. Encontrar y afianzar una vocación es un proceso continuo que atraviesa ciclos. Además, es dinámico, porque está sujeto a cambios constantes, y también gradual, ya que se van incorporando objetivos de forma paulatina de acuerdo con el aumento de conocimientos nuevos. Cuando tengas claro hacia dónde quieres dirigirte, debes tener presente que para crecer personal y profesionalmente en esa dirección hay que dedicarle tiempo y esfuerzo.

Hemos de buscar nuestras mejores aptitudes en cualquier situación, ya sea laboral o personal, y comprometernos con nuestros deseos para aumentar, grado a grado, la percepción de autoeficacia. Para estar a gusto con nuestra elección vocacional hay que correr riesgos. Debemos hacer caso a nuestras pasiones para conseguirlo. Sigue apostando por la búsqueda de aquello que te haga más feliz y confía en tus capacidades: son una fuente de oportunidad.

Hay quien piensa que las cosas suceden porque sí, fruto de una casuística opaca que esconde sus secretos en los misterios intrínsecos de los acontecimientos, no en los motivos de las personas que actuaron de ese modo tan particular en ese momento exacto. No comparto esa visión mistificadora de la realidad. Mi experiencia me dice que detrás de cada evento, sea éste una guerra, la creación de un imperio, la llegada de una crisis o la irrupción de una hambruna, nunca hubo otra causa que la mano del hombre. No son los vientos de la historia los que condicionan nuestra existencia; son la genialidad y la debilidad de las personas las que guían el devenir de los tiempos.

Por eso considero tan importante poner el foco en el factor humano para explicar por qué nuestro pasado fue el que fue, y también para augurar cómo podría ser nuestro futuro si prestamos la atención que debemos a las personas. Lo importante no es lo que pasa, sino qué le ocurre por dentro a la gente que está en el lugar y el momento justo en el que pasa lo que pasa.

Y esto funciona con similar eficacia en todas las escalas: igual en las familias que en los partidos políticos, lo mismo en los organismos internacionales que en las empresas. Cualquiera podría suscribir que invertir en microchips a finales de los años ochenta del siglo pasado era, en sí misma, una decisión acertada. De hecho, hubo muchos que lo hicieron. En Silicon Valley, California, se crearon en aquellos años muchas empresas dedicadas a este sector. Pero hoy no existen un centenar de Windows y Apple, sino sólo dos.

¿Por qué? ¿Era de mejor calidad el silicio con el que construyeron los chips y circuitos integrados de sus ordenadores? ¿Estaban hechas las placas-base de sus computadoras con una pasta especial? Obviamente, no. La diferencia entre estas entidades y las otras muchas que también nacieron en aquellos mismos años, pero que tuvieron un destino mucho menos afortunado, hay que encontrarla en las personas que formaron sus equipos y las que dirigieron sus pasos. ¿Acaso puede entenderse el éxito de Windows y Apple sin el talento personal y las cualidades para el liderazgo de Bill Gates y Steve Jobs?

Una empresa no es un organismo autónomo, ni un artefacto extraño, sino un grupo de hombres y mujeres trabajando hacia una misma meta. Y si el factor humano es importante en el rendimiento de los equipos, lo es aún más en la forma como el líder guía el rumbo de la compañía. No conozco ninguna empresa que haya tenido éxito en manos de un mal empresario. Por el contrario, sé de muchas que se fueron a pique cuando el presidente o el consejero delegado de turno no contaba con las cualidades de liderazgo necesarias para llevarla por buen camino.

Resulta extraño que algo tan trascendental para el devenir de las personas no se enseñe en las escuelas, siquiera en sus rudimentos más básicos. A mí nadie me dio jamás clases de liderazgo. Lo que sé lo tuve que aprender en la calle, unas veces imitando a otros, otras guiándome por mi intuición. Pero en mis tiempos se

daba por hecho que al jefe le venía el liderazgo adherido al cargo, y que por el simple hecho de ocupar el despacho principal de la institución era ungido de una sabiduría única y especial para gestionar la empresa que al resto de miembros de la compañía nos era desconocida. Nada más lejos de la realidad, como pueden constatar tantos empleados como hoy sigue habiendo al cargo de malos empresarios que, aún en nuestros días, continúan cayendo en el vicio de actuar sin escuchar y prefieren mandar a dirigir. A esos jefes de hormigón les iría mejor si bajarán de sus pedestales para reconvertirse, o no tardarán en llegar otros a hacerlo por ellos.

Por fortuna, hoy la mayoría de las corporaciones no se guían por los patrones del pasado, cuando primaba el ordeno y mando sobre la atención a los equipos. Ya se encargan las escuelas de empresa de advertirles a los nuevos emprendedores que la cualidad más importante que ha de tener la cabeza visible de una entidad es la sensibilidad para mirar y escuchar a las personas que forman su capital humano.

Hay algo que no ha cambiado: tanto antes como ahora, es imposible hablar de liderazgo sin contar con ciertas dosis de carisma. Pero hoy esta facultad humana, capaz de promover en los grupos de individuos la necesidad de hacer algo juntos en una misma dirección, reside, principalmente, en la capacidad del líder para empatizar con sus equipos. El poder de fascinación que una persona llega a ejercer sobre un colectivo es la base del liderazgo, pero el carisma necesario para que esta fórmula funcione no lo dan ya la fuerza ni el dinero de la figura destacada, sino la habilidad que ésta tenga para hacer participe a todos en el proyecto, generando entre sus colaboradores la sensación de formar parte de algo que merece la pena. Sólo entonces se ponen en marcha los esfuerzos generosos.

No ha de extrañarnos que para el psicólogo Johan Bertlett, de la Universidad de Lund (Suecia), el factor más importante para crear un buen clima laboral sea la creación de una interacción positiva entre el individuo que ocupa el puesto de jefe o gerente y el resto de empleados. Un buen manager ha de enseñar a sus subordinados y alentarles para que asuman pequeñas tareas de liderazgo, delegando responsabilidades en aquellos que estén dispuestos a tomarlas.

La felicidad de los trabajadores debería aparecer en los esquemas de las corporaciones como uno de los objetivos más destacados, a la altura de la rentabilidad empresarial o el saneamiento de las cuentas. Entre otras cosas porque sin aquello nunca se alcanzará esto. Pero esa felicidad pasa por que los empleados perciban que controlan parte del proceso en el que participan, que son valiosos, y que la aportación que hacen a la empresa está directamente relacionada con lo mejor de sus cualidades personales. Es responsabilidad del líder lograr que esa identificación de sus trabajadores con la empresa acabe teniendo lugar y se fortalezca.

Los primeros colectivos humanos se organizaron eligiendo a diferentes líderes, uno para cada tarea, que normalmente se seleccionaban entre los que más sabían de esa función específica. Fue sólo cuando se asentaron las sociedades agrícolas y empezaron a acumularse excedentes, hace unos doce mil años, cuando aparecieron los primeros jefes globales, y con ellos la nobleza, la realeza y un concepto de liderazgo basado en el poder absoluto e incuestionable. Este modelo ha perdurado hasta que, hace unos cuatro siglos, el pensamiento científico hizo aflorar la necesidad de volver a buscar a los líderes que más saben de cada materia.

Según el psicólogo social Mark Van Vugt, la forma de liderazgo que impera hoy supone un regreso al modelo que había en las primeras tribus, donde los líderes eran elegidos, no impuestos. Hoy, tanto los empleados de una compañía como los individuos de una sociedad han dejado de percibir como imperiosa la obligación de permanecer en una organización despótica, ya que pueden marcharse fácilmente. Esta libertad da poder a los seguidores y se lo quita a los líderes, que están obligados a volverse más democráticos, buscar consensos y ganarse el visto bueno de los miembros del grupo.

Todos los estudios demuestran que el líder funciona con más eficiencia cuando es votado por sus colaboradores que cuando es ungido desde arriba. De igual forma, las investigaciones realizadas sobre el comportamiento social de animales y humanos ponen de manifiesto lo importante que es la correcta gestión de las emociones por parte de los miembros de un grupo, especialmente en el caso de quienes ejercen una posición de dominancia. David Barash, profesor de psicología de la Universidad de Washington explica que ciertas emociones fuertes, como el estrés, se pueden transmitir de manera muy palpable entre los individuos que forman parte de un colectivo. Pienso en la cantidad de jefes tóxicos como hay en las empresas dedicados a descargar en sus subordinados sus malos estados de ánimo. Creen que así se liberan de su malestar y hacen demostraciones de autoridad. En realidad, lo único que consiguen es contagiar el veneno que portan a sus equipos y hundir un poco más a sus empresas.

EJERCITAR LAS COMPETENCIAS PARA SER LÍDER

Me interesa el tema del liderazgo. Suelo despertar comentarios positivos en mi entorno y hay quien dice que tengo madera de líder. La verdad, no me gusta imponerme, ni ser la que más habla. Pero me gustaría saber cómo puedo descubrir si tengo dotes para liderar un proyecto. ¿Cómo averiguarlo? ¿Y qué características debe tener un buen líder?

Mayo de 2012

Responde: Rosa Català

Un buen líder debe tener sentido de autoconfianza, contar con una buena

aceptación propia y ajena, conocer cuáles pueden ser sus limitaciones, ser muy autónomo en la toma de decisiones, cuidar las relaciones del entorno y las interacciones con personas de confianza, disponer de habilidades para la creación de vínculos favorables y, sobre todo, tener muy claras las motivaciones y metas.

La buena valoración de un líder está siempre relacionada con un alto índice de satisfacción de las personas de su grupo. En el marco laboral, el líder se convierte en una autoridad en varios niveles de actuación y de posición ante la vida, por lo que debe destacar en inteligencia emocional. Si sigues ejercitando las habilidades sociales que posees, día a día crecerá tu capacidad y podrás conseguir las competencias que deseas para aumentar el respeto y la autoridad.

COMUNICACIÓN ASERTIVA CON LOS EMPLEADOS

Soy propietaria de una pequeña empresa dedicada a los espectáculos, junto con otros socios, todo ellos hombres. El dato es significativo porque hace poco surgió una controversia por la falta de responsabilidad de algunos empleados y cuando uno de los socios masculinos intentó poner fin al problema y explicar las obligaciones sobre las que yo había llamado la atención, uno de los empleados reaccionó diciendo que no iba a permitir que una mujer, y encima más joven que él, le echara la bronca.

Siento que no estoy preparada para enfrentarme a este tipo de situaciones, aunque no sea la primera vez que me sucede, ya que soy inmigrante y en ocasiones me he sentido discriminada. ¿Qué debo hacer, teniendo en cuenta que ahora mismo no puedo despedir a ese empleado, que por otra parte es lo que me apetece? ¿Cómo debo enfrentar el día a día en su presencia? ¿Debo delegar en mis socios varones el trato con este muchacho?

Junio de 2011

Responde: Gabriel González

Es posible que tu empleado se haya sentido descalificado por tu forma de decirle las cosas, aunque tu intención no haya sido ésa. Quizá por su propia experiencia, o porque en otros momentos se haya sentido amenazado por la imagen de una mujer, o por cualquier otro motivo. Analiza qué has podido hacer para que él se haya sentido así y trata de reparar esa situación, teniendo en cuenta su opinión. Seguro que en el momento que sienta que tratas de comprenderle dejará de tener una actitud tan a la defensiva hacia ti.

De todas formas, no olvides que tú eres responsable de la empresa y que formas parte de la gerencia. Deberías dejar claro, en algún momento de la conversación, que tienes una responsabilidad con la empresa y con los trabajadores y que tu interés último es que ambas partes se puedan compaginar. Pero también puedes manifestar que no sabes cómo hacerlo, especialmente con él, y que para ello necesitas que te ayude, pues te preocupas por ellos, pero

también por la empresa.

PASAR DE SER COMPAÑERA A JEFA

Acabo de lograr lo que he perseguido durante mucho tiempo: ser mi propia jefa. Me he asociado con dos personas, bastante mayores que yo, que antes eran mis jefes y ahora son mis socios. El problema es que me siento rara entre mis antiguos compañeros. Noto que me rechazan, que me huyen. Hace seis años que trabajo en la empresa. Tiempo atrás fui víctima de un episodio de acoso laboral, que me causó ataques de ansiedad y me obligó a acudir a un psiquiatra, y varios de los actores de aquel acoso continúan en la empresa. Lo he comentado con mi familia y mis amigos y todos llegan a la conclusión de que envidian mi triunfo. Es algo que me confunde, porque ellos también tuvieron la oportunidad de ser socios y no pelearon por ello. La cuestión es que no logro actuar con naturalidad ante ellos y siempre me siento observada y crucificada. Es más, no me atrevo ni a ejercer mi puesto de jefa como debo por temor a que me rechacen. Mi autoestima sufre uno de los bajones más grandes de mi vida. ¿Qué me aconsejáis?

Diciembre de 2010

Responde: Pablo Herrero

Parte del caso que nos comentas es bastante común en el mundo de las organizaciones. Suele ocurrir que a personas que ascienden a un mejor puesto les cuesta dirigir a los que antes estaban en su mismo nivel jerárquico. Les es difícil cambiar de rol y en algunas ocasiones pretenden ser queridos como lo eran antes, pero ya no es posible.

Lo que debes hacer es gestionar nuevos mensajes que enviar al resto de personas que trabajan contigo mediante conductas concretas y no palabras. Se trata de referenciar todo lo que uno hace a partir de tres o cuatro principios o valores que te ayuden a recuperar la autoestima y el control en tu puesto laboral. Uno de ellos puede ser la autenticidad, que debe manifestarse en todo lo que dices y haces. Otro puede ser la cooperación, mostrando qué pueden ganar contigo si colaboran y dejando claro cuáles son tus límites en caso contrario. Por último, debes dar prioridad a la relación con ellos, entendiendo ésta como un intercambio de reconocimiento, no como una necesidad de afecto o dependencia.

RELACIONES CON EL JEFE Y TRABAJO EN EQUIPO

¿Qué características debe tener un buen líder? ¿Cómo podemos comunicarnos con nuestro jefe siendo críticos pero sin sobrepasar nuestros límites? ¿Cómo coordinar adecuadamente el trabajo de un grupo de personas para que, además

de realizar una labor eficiente, se encuentren a gusto en su puesto? Creo que es muy importante estar bien en el trabajo para poder dar lo mejor de ti, pero ¿qué puedes hacer si tu jefe nunca tiene tiempo de escucharte o parece que no le importas?

Diciembre de 2009

Responde: Pablo Herrero

En primer lugar, debes tener claro que ningún líder es eterno, por lo que la habilidad de cualquier trabajador para establecer alianzas eficaces dentro y fuera de la organización es vital. Respecto a la relación con tu jefe, si tu intención es cooperar con él, algunas claves pueden ser: indagar quién ha podido sentirse descalificado (consciente o inconscientemente); tratar de subrayar qué ganará él con la propuesta que le hacen en términos de prestigio interno, fama, ahorro de costes, beneficios, etcétera; mandar mensajes (mediante acciones, no palabras) en los que quede clara tu lealtad, y, por encima de todo, cuidar tu relación con él.

La única manera que tenemos de cambiar a las personas de nuestro alrededor es a través de las relaciones que mantenemos con ellas. La cooperación siempre surge de una buena relación. Así es en todas las especies de primates. Como todas las grandes cosas de esta vida, emerge, no se exige.

3. SIN TRABAJO EN EQUIPO NO HAY TRABAJO

Hace apenas veinte años, pocos gurús de escuelas de negocios, por no decir ninguno, se habrían atrevido a pronosticar que, a la vuelta de un par de décadas, una de las marcas con mayor presencia en la vida de los ciudadanos de todo el mundo iba a estar sustentada sobre el esfuerzo coordinado de una legión de colaboradores trabajando en red, quienes además mostrarían el más absoluto desprecio hacia la acumulación de capital. Sin embargo, cuando hoy echamos un vistazo a los rankings de páginas de internet más visitadas en los distintos países del planeta, siempre encontramos en los puestos más destacados a Wikipedia.

Que un proyecto que depende exclusivamente de la participación horizontal de un grupo de usuarios movidos por la sana intención de compartir conocimiento haya conseguido este éxito nos da una pista muy reveladora de por dónde van los tiros en el mundo corporativo en este siglo XXI que acabamos de inaugurar. Entender el concepto «wiki», que evoca un entorno abierto, participativo, colaborativo y *online*, equivale a comprender el patrón de comportamiento que va a regir las relaciones económicas, comerciales y laborales en las décadas venideras. Tienen sus días contados la competitividad a ultranza, el afán egoísta y el desinterés hacia los otros, que eran las palancas que movían en el pasado —aún lo siguen haciendo— al hombre de negocios. Adiós a los francotiradores que

iban por libre pensando que su soledad era la demostración de su fortaleza y la garantía de su éxito. Caminamos, indefectiblemente, hacia un mundo más colaborativo, interrelacionado y plagado de sinergias, en el que cada vez será más difícil lograr nada sin la ayuda de los otros.

Nuestro futuro, igual en el campo del trabajo que en las relaciones personales, depende hoy más que nunca del intercambio. En realidad, esto no es nada nuevo para nosotros; momentos así ya los vivimos en el pasado, en los que el mercadeo de genes, el chismorreo de datos y el tráfico de conocimientos nos hizo avanzar como especie, lo mismo en el Paleolítico que en el Renacimiento, igual en tiempos de nuestra tatarabuela la australopithecus Lucy que en la edad dorada de la Ruta de la Seda. Pues bien, ahora asistimos a otro histórico estirón de nuestra dimensión social. Y esto, trasladado al campo del trabajo y los negocios, tiene una importancia trascendental, pues estamos en puertas de un auténtico cambio de paradigma de las relaciones laborales, en el que, por fin, la suma de las partes va a ser más que el todo y colaborar va a ser más importante que ejecutar.

Software social, *software* libre, Creative Commons, General Public License, código abierto, Linux, blogs, chats, proyectos *online*... Son tantas las figuras que hoy ya funcionan con éxito creando plataformas en red en internet, apoyadas todas en el trabajo cooperativo, que sólo una mente obtusa puede sustraerse al impacto que esta nueva forma de organizar el trabajo va a tener, y ya tiene, en los sistemas de producción y en las mentes de los usuarios. Que nadie me malinterprete: no estoy afirmando que el día de mañana las empresas se convertirán en ONG solidarias a las que no les preocupará si generan o no riqueza. Pero estas señales anuncian claramente que la forma como esa riqueza se va a producir será diferente.

Muchas lo ignoran, o prefieren no saberlo, pero hoy las corporaciones asisten a un reto histórico: en los próximos años van a triunfar aquellas cuyos trabajadores acierten a trabajar bien en equipo. Por el contrario, las que se resistan a dar ese paso y permanezcan aferrados a los cánones individualistas y poco sinérgicos del pasado lo pasarán mal. Hasta ahora creíamos que la única forma que había para motivar a un trabajador era el dinero. Sin embargo, sobre ese nivel de implicación actúa con mayor fuerza el de la identificación con la marca. Cuando los equipos de trabajadores operan de manera coordinada y participativa, se libera una energía que acaba aumentando la productividad y traduciéndose en riqueza. De hecho, cada vez se oyen más voces alertando de que las recompensas económicas como única forma para estimular a los empleados acaban matando la creatividad. Enfrentado a la fuerza de las emociones, el poder del dinero se queda en nada.

Es más eficaz hacer partícipe a la gente desde el principio en la consecución de un éxito que primero lograrlo y después repartir dividendos. El trabajo

cooperativo, además, favorece la autorregulación del aprendizaje y fomenta su crecimiento, así como la asunción de responsabilidades y el sentimiento de implicación. Para eso es necesario que las relaciones laborales cambien y los equipos humanos entiendan que colaborar es más útil que competir y trabajar en red es más eficaz que hacerlo en paralelo. Pero a este punto se llega si previamente en la escuela se entrena a las nuevas generaciones en las habilidades comunicativas, la empatía y el aprendizaje emocional. No esperen que sea un empleado cooperativo y bien conectado con sus iguales aquel individuo que en la escuela no aprendió a trabajar codo con codo y de manera solidaria con sus compañeros de pupitre.

¿Qué nos mueve a preferir colaborar a competir? En realidad, ese impulso está inscrito en nuestra memoria más ancestral y clava sus raíces en el momento en el que decidimos constituirnos en manadas de homínidos y éstas lograron alcanzar mayores cotas de supervivencia que aquellos individuos que prefirieron ir por libre. Como advierte Mark van Vugt, tenemos una gran gama de emociones sociales, desde la ira a la compasión, que han evolucionado para que el instinto colaborador prospere frente a quienes tienen la tentación de dejarse llevar por impulsos egoístas o de abuso. Por eso han triunfado entre los seres humanos las redes de reciprocidad.

Este experto prefiere hablar de «altruismo competitivo», pues ese factor de generosidad y habilidad empática acaba convirtiéndose en un capital intangible, pero perfectamente valorable, para quien lo porta. Todos sabemos que aquellos que están más dispuestos a ayudar y echar una mano se encuentran siempre entre los mejor vistos por el colectivo y son los que reciben más demandas para operar juntos. Colaborar y ser solidario da prestigio social.

En un mundo globalizado y sin fronteras, son muchos los economistas y expertos en relaciones laborales y organizaciones humanas que coinciden con Paul Seabright, profesor de economía de la Toulouse School of Economics (Francia) a la hora de identificar la innovación con la capacidad para trabajar de forma coordinada con equipos profesionales extranjeros.

La opinión generalizada suele identificar la labor del científico con el ensimismamiento individual y solitario. Sin embargo, como ya me advirtió en su día el premio Nobel de Medicina Robin Warren, es sólo gracias al «conocimiento multidisciplinar» como verdaderamente se avanza. En su caso, ese plus en la mirada se lo dio el trabajo en equipo que desarrolló con su socio Barry Marshall, quien logró conectar sus investigaciones en torno a las bacterias con las enfermedades que sufrían los pacientes. Llevo unos cuantos años hablando con científicos de todo el mundo y todas las disciplinas y, curiosamente, hay un detalle en el que todos coinciden: ese impactante hallazgo que alcanzaron, y que tanto relumbre dio a sus carreras, fue fruto del trabajo coordinado con otros colegas y ayudantes. No olvidemos nunca que la fuente de todo conocimiento

viene siempre de los demás.

Escuchar perspectivas ajenas a la nuestra e incorporarlas a la labor que desarrollamos es una sanísima recomendación para trabajar mejor. Howard Gardner, psicólogo e investigador de la Universidad de Harvard, supo verlo a tiempo. El padre de la teoría de las inteligencias múltiples, quien defiende que las capacidades de nuestro cerebro no se limitan al pensamiento lógico-matemático, sino que las aptitudes musicales, las plásticas o las comunicativas también constituyen formas de inteligencia perfectamente válidas, me confesó un día este revelador secreto de su propia experiencia personal: «Cuando era joven e insensato, al contratar a colaboradores siempre buscaba a personas que fueran iguales que yo. Hace veinte años me di cuenta de que esa actitud era estúpida. ¡Con uno como yo ya bastaba! Así que ahora pienso más en formar equipos en los que las personas tengan habilidades, intereses y pasiones complementarios y en los que todos puedan sumar.» ¡Tomemos nota!

PAUTAS PARA EVITAR EL MOBBING

Hace un par de años sufrí un caso de *mobbing*, tras el cual tuve que dejar el trabajo. Después de un año largo en paro, empecé a trabajar en otra empresa, muy pequeña y familiar. Desde el inicio ha habido alguien con quien no me he llevado bien. Se trata de una persona aislada que, a diferencia de mi anterior experiencia de *mobbing*, no se agrupa con otras para ir en contra de mí. Sin embargo, en los últimos meses mis roces se han extendido a varias personas con las que anteriormente no tenía ningún problema. He notado que cualquier opinión que expreso, por muy inofensiva que sea, es siempre criticada, y entonces comienza un ataque frontal hacia mi persona. Yo, que soy pacífica, pero odio la hipocresía y el autocontrol no es mi fuerte, acabo gritando, porque estas personas me hablan en tono agresivo. Siento que mi nivel de popularidad entre mis compañeros está disminuyendo a marchas forzadas y esto me preocupa, sobre todo después de haber tenido en el pasado una experiencia muy negativa en este ámbito. Empiezo a temer que puede estar dándose una segunda experiencia de *mobbing*. Si esto ocurriera, no sé si debería plantearme que no sirvo para ser una persona social.

Septiembre de 2010

Responde: Pablo Herrero

Todos los primates somos seres sociales, queramos o no. Incluso aquellos que se alejan de la sociedad voluntariamente, pues el eremita sólo existe porque hay una sociedad de la que ha emigrado y que es la referencia de su decisión. El problema está en que a veces nos cuesta aceptar que no todo el mundo nos quiere.

Cuando una persona se encuentra ante una situación de *mobbing*, lo primero que debe hacer es identificar el problema adecuadamente y, en la medida de lo posible, formarse sobre el problema. Según el profesor alemán Heinz Leymann, que fue el primero en definir el término de *mobbing* en el año 1990, existen varios factores que influyen decisivamente en la efectividad de la persona para hacer frente al terror, y son: la buena forma física y mental, la confianza en uno mismo, la consideración del entorno, el apoyo del entorno familiar y social, la situación económica, el margen propio de maniobra, la capacidad de resolver problemas, y el adiestramiento en habilidades sociales. Además, te cito algunas estrategias que propone este mismo autor, y que te pueden ser útiles, como evitar el aislamiento social, no intentar convencer o cambiar a los hostigadores, responder a las calumnias o ataques pero sin pasividad ni agresividad, evitar reacciones exageradas y realizar actividades que aumenten la capacitación profesional.

ME DA MIEDO RELACIONARME CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO

Desde hace varios años tengo un problema que no consigo resolver: tengo pánico a las relaciones sociales en mi trabajo. Soy profesor en un instituto y rara vez salgo de mi aula. Me da miedo hasta ir a tomar café con los compañeros. Es un miedo a que se rían de mí y cosas así. Por eso tengo fama de raro, pero no lo soy, sólo tengo miedo. He de ir de viaje de fin de curso este año y no dejo de pensar en ello, no duermo por las noches, sufro cuando imagino que quizá vayamos a una discoteca o al pensar en otros momentos muy « sociables ». En otros ámbitos, en cambio, no me pasa. Si pudiera resolver el problema sería muy feliz. He probado a afrontar las situaciones conflictivas de manera directa muchas veces, pero tampoco me ha servido. Tuve una infancia difícil, conflictiva. De adulto he ido al psicólogo durante dos años y me ayudó mucho, pero en estos momentos el problema me supera.

Septiembre de 2010

Responde: Gabriel González

Puedes ver esta situación como una crisis o como una oportunidad. El tuyo no parece ser un problema de fobia social, ya que eres capaz de mantener otro tipo de relaciones, y a nivel personal lo haces. Sólo te pasa en el terreno laboral. Así que quizá debas preguntarte a qué se debe y por qué te ocurre. Puede que hayas sufrido anteriores experiencias no gratificantes en tus estudios o en otros trabajos. O, simplemente, que seas una persona tímida y te cueste este tipo de relaciones. En este caso, debes apoyarte en tu valentía y tu capacidad y mostrarte tal cual eres.

Sin duda, tienes las estrategias y las herramientas, ya que esos años de terapia te han servido para darte cuenta de ellas y poder ponerlas en práctica. Por otra

parte, esta situación no tiene que ser abordada de una forma directa, ni debes lanzarte al ruedo desde el principio. Puedes buscar situaciones en las que te sientas más cómodo y, poco a poco, ir mostrándote en todo tipo de relaciones. Repasa cuáles son esas estrategias aprendidas y cuáles puedes poner en funcionamiento en esta situación. Sitúate en los momentos en los que te sientes menos intimidado y trata de generalizarlos.

¿CÓMO PUEDO ENTENDERME CON MIS COMPAÑEROS?

Tengo la sensación de que no congenio con mis compañeros de trabajo. Además, me noto rara. Es como si quisiera encerrarme en una concha y que no me dirigieran la palabra, ya que lo que escucho muchas veces son críticas a otras personas, y eso no me interesa. A veces pienso que soy antisocial porque no quiero entrar en su dinámica, y me doy cuenta de que cuanto menos me relaciono con ellos más me cuesta expresar lo que quiero decir, ya que me resulta difícil hacerme entender. Aunque hablamos la misma lengua, no cabe el entendimiento.

Abril de 2010

Responde: Gabriel González

En muchas ocasiones no nos damos cuenta de cómo la forma en que hablamos o reaccionamos hace que nos perciban los demás. Quizá sería bueno que te preguntaras cómo se sienten los demás ante ti. Eres una persona con experiencia, con capacidad, abierta y al mismo tiempo sincera y clara con lo que te rodea. No te gustan la crítica y los chismorreos, ni las relaciones superficiales que se basan en esto. Está claro que no eres antisocial, aunque sí probablemente necesites algo más que lo que te están ofreciendo tus compañeros.

En cualquier caso, si quieres cambiar la relación con ellos y sentirte parte de su grupo, tienes que aprender a gestionar los espacios más informales donde puedas sentirte relajada, y ellos también. Así podrás mostrarte tal y como eres y dejar que te acepten por tu forma de ser. Pero es importante que pienses en qué puedes hacer tú para sentirte parte del grupo, no en qué pueden hacer ellos, y tratar de acercarte a los demás de forma sincera y genuina.

4. VENCER AL PARO PASA POR CAMBIAR

No hay duda de que las cifras del paro constituyen el rostro más crudo y desesperante de la crisis económica que estamos atravesando. El crecimiento imparable en el número de desempleados supone un duro mazazo para la autoestima de los ciudadanos y coloca al país ante un reto titánico, seguramente

el mayor que ha afrontado desde la Transición. Ni tanta gente puede pasar tanto tiempo con los brazos cruzados, ni la comunidad puede permitirse el lujo de seguir manteniendo arrumbado en la cuneta semejante caudal de talento y capital humano por más tiempo. Es, sin disimulos ni palabras esquivas, un auténtico desastre nacional.

Convertido en el núcleo de las preocupaciones de la gente, el problema del paro está siendo abordado desde distintos niveles y con variadas perspectivas. Los diferentes gobiernos van tomando sucesivas medidas con desigual acierto en sus enunciados y nulo éxito en sus resultados. Detrás de las cifras del desempleo hay otros tantos hombres y mujeres que han visto cómo el suelo desaparecía bajo sus pies de la noche a la mañana y el trabajo que daba sentido a buena parte de sus horas del día y suponía su forma de supervivencia se esfumaba para no dejar rastro. Cada caso es un mundo, no es posible establecer patrones generales ante un drama de este calado, pero hay algo que tienen en común muchos de los parados de esta crisis: el terremoto que vivimos es de tal magnitud que un porcentaje elevado de ellos no podrá volver a trabajar en sus oficios anteriores, en parte porque las empresas que los empleaban ya no existen, en parte porque los propios sectores en los que operaban ya no son los mismos que antes. Se impone, de manera clara e inequívoca, un único camino posible: hay que cambiar.

No queda otra. Asistimos a una crisis que no es de crecimiento, sino de transformación de los patrones vitales y productivos que conocíamos hasta ahora. E igual que el escenario ha sufrido una metamorfosis, nos toca a nosotros ahora aplicar la mutación en nuestras vidas. Y los primeros que han de hacerlo son los parados, porque son ellos a quienes antes ha llegado la llamada. Allí cada cual cómo traduce este mensaje, pues no es igual la situación del joven que aspira a acceder por primera vez al mundo laboral que la del profesional con años de experiencia o el veterano que se encuentra en la última fase de su trayectoria. Pero todos habrán de abrazar muy concienzudamente el nuevo lema de nuestro tiempo: cambiar, cambiar, cambiar.

Matthew Bishop, editor ejecutivo de la revista *The Economist*, explicaba recientemente en su columna que el factor que está teniendo un mayor impacto en el desempleo es la globalización, más incluso que la tecnología. Bishop ponía como ejemplo el portal norteamericano de búsqueda de trabajo oDesk, un sitio que duplicó en un año los contratos registrados, y donde las empresas buscan trabajadores *freelance* de todo el mundo, que realizan su labor sin salir de casa, a miles de kilómetros de distancia de sus clientes. Difícilmente se van a reducir las cifras del paro si los trabajadores no se adaptan a este nuevo patrón carente de fronteras o límites, pero tampoco ayudará que los sistemas educativos sigan privando a los jóvenes de las disciplinas por las que las empresas están dispuestas a pujar.

Los entornos laborales no van a tener más remedio que mutar para fomentar el reparto del empleo y potenciar la incorporación plena de la mujer en mejores condiciones de flexibilidad. Tenemos mucho que aprender de países como los nórdicos, que teniendo mayores cotas de natalidad y un índice de población activa femenina empleada superior a la media, son los que cuentan con menores porcentajes de desempleo. Pero a escala ciudadana también hay mucho que cambiar. Para unos el salto supondrá reinventarse dentro de su propio oficio. Otros no tendrán más remedio que buscar una nueva profesión. Y otros, finalmente, habrán de interpretar esta llamada como una invitación a la emigración.

Esta última opción es especialmente idónea para los jóvenes, dada la energía que aún tienen consigo y el margen de maniobra que les otorgan sus circunstancias personales a estas alturas de la vida. Si no encuentran salida profesional en el país o la ciudad donde han sido educados, no lo duden: márchense, busquen su sitio en otro lugar. Y sobre todo, no perciban ese viaje como una derrota. Al contrario: salir a perseguir los sueños y las ambiciones lejos es algo que forma parte de nuestra condición humana. Llevamos milenios emigrando por estepas, valles, océanos y continentes. Y siempre ese viaje acabó felizmente con el descubrimiento de nuevas posibilidades de vida y éxito.

Hay una ecuación que he procurado aplicarme a lo largo de mi vida: « faith or fly ». Es decir: lucha contra las dificultades o vuela, márchate. Les confesaré algo: en mis múltiples vuelos me he cruzado con otros muchos que un buen día también tuvieron que agarrar las maletas y partir y, curiosamente, entre ellos he encontrado a las personas más innovadoras, preparadas y decididas que me he cruzado en mi ya larga andadura. No son los temerosos ni los conformistas los que deciden emigrar para buscar su oportunidad en otro lugar, sino los valientes que cuentan con el arrojo necesario para remangarse y cruzar el río.

Una decisión de tal calado pasa por interiorizar previamente la idea del cambio. Por desgracia, nunca nadie nos entrenó en esa facultad tan humana consistente en renunciar a lo que nos ofrecen las circunstancias actuales y salir en la búsqueda de otra opción mejor. Y esto es algo que convendría corregir como únicamente se pueden resolver los déficits culturales en las sociedades: a través de la escuela.

El cambio del que hablo obliga a rebuscar en nuestro interior hasta encontrar el cofre de optimismo que todos llevamos dentro. Es connatural al ser humano pensar que las cosas van a ir bien. De hecho, hemos llegado hasta aquí gracias a ese sentimiento positivo de la existencia. Fue porque alguien pensó que aquella iba a ser una aventura con final feliz como surgió y venció la idea de emigrar desde una estepa africana hacia parajes desconocidos. Y a resultas de aquel atrevimiento hemos llegado a ser lo que hoy somos. Que no le quepa la menor duda a ningún parado: existe un puesto de trabajo esperándole, pero para llegar

hasta él no le va a quedar más remedio que moverse, cambiar y actuar. Sobre todo, deberá confiar en sus posibilidades. Es el optimismo el resorte que nos ha de sacar de de aquí.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS ANTE EL DESEMPLEO

Me considero una persona inteligente, trabajadora y con ganas de seguir adelante. Sin embargo, a menudo tengo pensamientos muy negativos. De hecho, últimamente sólo siento deseos de desaparecer. Siempre he tendido al pesimismo, pero ahora no me faltan razones, pues me encuentro en paro y veo pocas posibilidades de encontrar trabajo, a pesar de tener un doctorado. Me atormenta estar cayendo en la trampa de la profecía autocumplida, pues temo que mis ideas negativas sean la causa de que no consiga avanzar. ¿Hasta qué punto los pensamientos pueden influir en la realidad que uno vive? Muchas veces he intentado sentirme bien y optimista, pero no logro cambiar.

Octubre de 2011

Responde: Rosa Catalá

El momento en el que te encuentras precisa que aumentes tu autoconocimiento a nivel emocional. Has de tomar consciencia de tu estado de ánimo actual, que es fruto de una situación circunstancial, y conocer muy bien cuáles son tus puntos fuertes para emplear toda tu energía en desarrollarlos. Una carga de anticipación negativa sólo fija en un punto la explicación de nuestra realidad y nos hace perder nitidez.

Tu gran abanico de recursos formativos y experiencia son tu mejor baza para que te construyas una imagen sin distorsiones acerca de lo que eres y lo que sabes que puedes ofrecer. Una situación de desempleo no define tu persona, sólo es un cambio pasajero externo. Atravesar las sensaciones de fracaso y salir fortalecido es la clave para transmitir de forma óptima la valía personal y ser percibido como profesional reconocido y capaz. Ir a la búsqueda de trabajo de forma inteligente, con serenidad, con paciencia y con la máxima energía enfocada hacia el objetivo es más rentable que hacerlo desde la desesperanza que nos inmoviliza.

En el itinerario vital vamos progresando con múltiples cambios. Pero, con trabajo o sin él, las riendas de nuestra vida no están en fuerzas externas que no podemos controlar. Recuerda que la brújula del comportamiento personal está en nuestras manos para redirigir en todo momento nuestra mirada hacia nuevos horizontes.

LA IMPORTANCIA DE LOS CONTACTOS PARA ENCONTRAR TRABAJO

Estoy parado y me está costando encontrar trabajo. Empiezo a no ser capaz

de controlar los momentos de desesperación y tristeza que me asaltan. Me pregunto si la única manera de encontrar trabajo es mediante contactos. Siempre se han utilizado, pero ahora que no hay muchos empleos quizá se nota más. ¿Cómo se pueden conseguir estos contactos, si ya todos mis conocidos saben que busco empleo? Por otro lado, sé que debería fijar mi objetivo en mi área de especialización, pero si en ésta no encuentro nada, ¿cómo me enfrento a trabajar en algo que me disgusta? ¿Cómo me reinvento para trabajar en otro campo? Y, sobre todo, ¿cómo me vendo para conseguir que me contraten?

Marzo de 2012

Responde: Gabriel González

En momentos de crisis es cuando más se deben activar las redes, tanto las personales como las sociales y profesionales. En este sentido, es prioritario que identifiques cuáles son las tuyas. Puedes hacer una lista de aquellas personas que conoces, por mínimo que sea el contacto, y tratar de visualizarlas en un papel: colócate tú en medio y realiza un diagrama de la distancia en la que sitúas a cada una de las personas que conforman tu red. Al representarlas te darás cuenta de la distancia que te separa de unas y otras y te podrás situar como parte activa al analizar qué relación tienes con cada una, sea ésta positiva o negativa.

A continuación has de trabajar la red. No se trata de que te centres sólo en los contactos que te pueden dar acceso a trabajos, sino que veas la actitud que tienes ante la red y transmitas aspectos positivos. Activar la red implica cuidarla, estar pendiente y tener una actitud positiva hacia las personas que la forman, así como tratar de ampliarla.

El optimismo nos permite afrontar la situación con otra cara. En toda crisis se producen cambios, pero debemos tener una predisposición psicológica y emocional adecuada para afrontarla correctamente. La capacidad de cambio y adaptación está en nosotros. En momentos de dificultad es cuando surge la idea de reinventarnos; puedes hacerlo en aquello que te gusta y te apasiona. Indaga y activa tu red.

ME PLANTEO EMIGRAR PARA BUSCAR UNA SALIDA

Hace medio año que terminé la carrera. Desde entonces no he conseguido encontrar trabajo, ni adquirir siquiera un mínimo de experiencia. Sé que esto lo está sufriendo mucha gente, y que no debería quejarme, ya que no tengo responsabilidades, como hipotecas o hijos, pero esta situación me está minando. Al no hacer nada, me deprimó, me siento inútil y no tengo ganas de salir de casa. Intento entretenerme en tareas como ir al gimnasio o a clases de inglés, pero no surte demasiado efecto. Me planteo muy seriamente emigrar, pero tampoco quiero cometer una locura, porque no quiero ser un lastre para mis padres. Estoy hecha un lío, y cada vez me siento más irritable, algo que sufren sobre todo mi

novio y mi madre. No entiendo qué me pasa. ¿Qué debería hacer? ¿Es una buena idea irme a otra ciudad o debería quedarme e intentarlo más?

Enero de 2012

Responde: Montserrat Soler

En tu situación te podría ser útil mantener una actitud proactiva, que es aquella que busca posibilidades y enfoques alternativos y ayuda a mantener el compromiso en las elecciones que hacemos. En el proceso de búsqueda de empleo es importante que pienses qué quieres hacer y qué puedes lograr, teniendo en cuenta tus habilidades, competencias, formación y experiencia laboral. Definir tu objetivo te ayudará a estar atenta a cualquier oportunidad. Aprovecha tu red social. En estos tiempos de crisis, además, es necesario profundizar en el conocimiento de la disciplina que hemos elegido. La formación te puede permitir realizar contactos que te serán favorables para tu objetivo.

Estar activa y atenta a lo que acontece a tu alrededor te ayudará a sentirte diferente. La motivación es básica para encontrar trabajo. Las personas motivadas tardan de media catorce meses menos en conseguir trabajo que los que puntúan bajo en este aspecto. En el análisis de tus posibilidades te ayudará dejarte llevar por tu intuición. Como recuerda el psicólogo alemán Gerd Gigerenzer, se ha demostrado científicamente que la intuición puede ser más efectiva que los procesos de elección racionales.

JOVEN EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO

Soy una chica de veinticuatro años embargada por la frustración y las oscuras perspectivas de futuro que se me plantean. Me encuentro en una situación similar a la de otros muchos jóvenes. Estoy diplomada y para sufragar mis estudios he tenido trabajos esporádicos, sin ninguna estabilidad y en muchas ocasiones sin contrato y sobreexplotada. Ahora ya tengo título, pero sigo sin trabajo ni derecho a la prestación por desempleo, ya que no llego al mínimo establecido. Me propuse seguir formándome, pues deseo dedicarme a la docencia, pero con la entrada en vigor del plan Bolonia ya no puedo acceder a otra diplomatura: he de hacer un curso de adaptación fuera de mis posibilidades económicas. He estado preparando oposiciones, pero no está previsto que se convoquen ni a medio ni a largo plazo, según fuentes oficiales. En instituciones privadas no me contratan, porque consideran que tengo poca formación y experiencia, y en otros trabajos no me aceptan por estar «demasiado cualificada», en palabras de los propios entrevistadores. Estoy en una especie de limbo al que difícilmente veo la salida. En ocasiones pienso que he luchado en balde por tener un futuro. Para consolarme, doy clases de apoyo extraescolar de forma voluntaria a niños con pocos recursos económicos y sociales. Esta actividad y el apoyo de mis padres es lo único que hoy por hoy me sigue atando

a la vida.

¿Cómo se puede encarar esta situación? ¿Cómo puedo mitigar el estrés, el insomnio y el sentimiento de frustración y tristeza? ¿Hay algún camino a través de nuestra mente que me permita focalizar todos estos sentimientos de una manera que no sean a través del derrotismo y la negatividad?

Marzo de 2011

Responde: Pablo Herreros

Para combatir los síntomas del estrés, lo recomendable es aprender técnicas de relajación, como por ejemplo la meditación, la auto-hipnosis o el yoga. También te ayudará con el insomnio y la frustración hacer deporte, si es que te gusta la actividad física. Respecto a la tristeza y la manera de enfocar el momento en el que te encuentras, un buen punto de partida puede ser analizar qué está significando para ti no encontrar trabajo, más allá de los inconvenientes económicos, pues es frecuente que lo que nos provoca angustia sean los pensamientos asociados y no el hecho en sí. Trata de revisar tus diálogos internos e identificar dónde estás centrando tu atención, porque puede que ahí resida parte del problema. Al focalizar tu análisis en unas partes concretas, puedes estar olvidando otros detalles de tu vida que te pueden hacer feliz, como los amigos o la familia. Hacer una lista de todas las cosas que tienes que agradecer en la vida es una tarea muy sencilla que te aportará mucho. Además, ya tienes un par de razones con las que encabezarla, como dejar claro en tu consulta.

5. ¿QUÉ TAL SI INNOVAMOS?

A la vuelta de unos años, cuando la actual crisis económica haya madurado y evolucionado en los distintos países en función de las decisiones que cada gobierno haya tomado, veremos que los Estados estarán agrupados en dos categorías: por un lado encontraremos un selecto club formado por los que han sabido darle la vuelta a la recesión por la vía de hacer más productivas sus economías y, por otro, estarán las regiones que no logren elevar sus niveles de competitividad, lo que les obligará a seguir sufriendo problemas y caminar a rastras.

A la luz de las noticias que conocemos sobre la forma como España está afrontando este crítico periodo de su historia, mucho me temo que estamos destinados a ocupar el vagón de los países poco productivos y con serios déficits de innovación. Es lo único que puedo pensar cuando oigo decir que nuestras esperanzas de salida de la crisis están puestas en el turismo y la agricultura. Mientras aquí seguimos rezando a esos santos antiguos, otros países que sí han sabido ver esta coyuntura como una ocasión para renovar sus estructuras se están dedicando a invertir importantes cantidades de dinero en sectores relacionados

con la biotecnología, las energías limpias, la robótica y la gestión preventiva de la salud. Esto es lo que genera productividad, no los tomates y las playas.

Cuesta entender que las autoridades, sean del partido que sean, no se hayan dado cuenta aún de que la crisis que sufrimos no es sólo de deuda, sino también de innovación. ¿Cómo no ven que son nuestros famélicos índices de inversión en I+D+i, y no la acumulación de activos tóxicos financieros, los que están en el origen de la caída económica que arrastramos? Igualmente, me indigna oír la mentira que nos quieren vender algunos acerca de la supuesta dimensión planetaria de la crisis. No es cierto que estemos atravesando un hundimiento mundial. Al contrario: hay países y regiones que seguían creciendo a gran ritmo mientras nuestras economías se venían abajo por poco productivas y nada innovadoras.

En estos años nos hemos acostumbrado a vivir bajo una sucesión casi diaria de diagnósticos y análisis negativos. En ese bosque de señales sombrías, hay un dato que se ha destacado poco, pero que considero alarmante. Por su gravedad, yo lo situaría a la altura de la cifra del paro: España está a la cola de Europa en conocimiento científico ciudadano. Asombrosamente, más de la mitad de los españoles es incapaz de pronunciar el nombre de una figura de la ciencia que haya cambiado nuestras vidas. Dificil tarea la de salir de nuestra situación si tenemos en cuenta que la innovación inteligente jamás surge en un contexto simple, sino que florece en escenarios complejos donde, necesariamente, debe darse una multiplicidad de interacciones entre el mundo académico, la empresa y el tejido de la sociedad.

Acontece este diabólico proceso en un país que nunca vivió una revolución científica, y donde la costumbre de comprobar las hipótesis constituye un hábito de adopción muy reciente en el tiempo. Jamás fuimos entrenados para tener una visión multidisciplinar de nuestro trabajo. Aquí siempre tuvo más predicamento aquello de « ir a lo tuyo ». Tengo muy presente la confesión que me hizo un día el premio Nobel de Medicina Sydney Brenner sobre cuál había sido su principal fuente de conocimiento: « Las personas que más me han enseñado en la vida han sido las que no sabían nada de lo mío ». Es ahí, en esa visión periférica y abierta, donde se esconde el secreto de la innovación. ¿Tan caro y difícil sería enseñar esto en los colegios?

Otra de las etiquetas falsas que con frecuencia acompañan a la innovación es la que la circunscribe estrictamente al terreno científico y técnico. Sin duda, la puesta en valor del conocimiento generado en los laboratorios más punteros del planeta es una fuente incuestionable de avance. Pero la innovación es un concepto mucho más amplio: también se proyecta sobre la manera de afrontar la tarea que tenemos cada uno de nosotros entre manos, sea cual sea su naturaleza. Innova el ingeniero que trabaja en la fabricación de células fotovoltaicas más eficaces para obtener mayor cantidad de energía del sol, pero

también lo hace el que busca un sistema más eficiente para vender su producto o el que logra organizar su empresa de forma más práctica y rentable.

Al hilo de esto, el asesor educativo Curtis Johnson me explicaba un día en qué consiste la innovación disruptiva apoyándose en el ejemplo del negocio de la fotografía. La industria de la fabricación de cámaras analógicas dedicó muchos años y esfuerzos a la mejora de la calidad de sus productos. Sin embargo, un buen día apareció la fotografía digital y desde ese momento cambió el panorama en ese sector. La innovación obligó a los fabricantes de carretes a reinventarse.

Para Tim Woods, miembro del equipo directivo de la empresa de consulting y soluciones innovadoras Imaginatik, el futuro de la innovación no es tanto el desarrollo de nuevos productos o tecnologías, como la gestión de la innovación en sí misma. Empresas como Apple y Google están liderando este concepto y han visto en la innovación una norma cultural más que una manera de ajustar nuevas prácticas dentro de la vieja cultura del siglo XX. Estas empresas usan la tecnología para colaborar, combinar ideas y compartir procedimientos de gestión. Woods cree que estos cambios afectarán al modo en que los empleados trabajan y fomentará el concepto de «darle la vuelta» a las ideas. Pone como ejemplo el caso de un profesor de matemáticas que decidió, con gran éxito, cambiar la manera de dar las clases: grabó la lección y la colgó en YouTube para que los alumnos la pudieran ver por la noche en sus casas y dedicó el tiempo de clase a ayudar a sus alumnos a solucionar los problemas que le hubiese puesto de deberes. Innovar es cambiar la manera de operar de las empresas fomentando la colaboración y haciendo que los cambios ocurran tan rápido que adaptarse y reinventarse se convierta en parte de la rutina.

La clave está en atreverse a probar nuevas maneras de funcionar, y este salto precisa, irremediamente, de un plus de valentía. Hay que animarse a pisar un terreno que no se conoce al cien por cien, tener coraje para lanzarse, vencer el vértigo al vacío. Por eso es más fácil que se den los procesos innovadores entre los jóvenes, que suplen su falta de experiencia con altas dosis de arrojo. Y por eso no me canso de reclamar un mayor protagonismo de ellos en este momento crucial que estamos viviendo.

A su familiaridad con el atrevimiento, que es algo que irremediamente merma con los años, el joven aporta un capital añadido a la ecuación de la innovación que tiene un efecto catalizador en los procesos disruptivos: me estoy refiriendo a la simpatía por la intuición. Hoy la ciencia nos recuerda que teníamos olvidada esa fuente de conocimiento ancestral, íntima y conectada con las emociones y el instinto que resulta mucho más eficaz y ofrece mayores cotas de acierto cuando nos enfrentamos a una situación en la que no disponemos de toda la información necesaria para procesarla. ¿Y hay un escenario más incierto y desconocido que una crisis?

Precisamente, en este momento es cuando deberíamos estar haciendo una

mayor apuesta por la intuición, los jóvenes y la innovación. Es la brújula perfecta para situaciones inseguras. Y esta ley funciona con similar eficacia en escenarios de incertidumbre, como una crisis, que en disyuntivas trascendentales, como elegir la carrera que uno quiere estudiar en la universidad o dilucidar si ha llegado la hora de cambiar de empresa o de área profesional. Escuchemos a la intuición, que no sabe mentir. Ella siempre nos conecta con una verdad.

CÓMO EXPLOTAR EL CAPITAL PSÍQUICO

Tengo treinta y cuatro años y aún no sé a qué me quiero dedicar, lo cual me tiene muy preocupada. Sé que todos tenemos un propósito y una misión, ya sea plantar flores, cuidar enfermos, hacer deporte o simplemente vivir y disfrutar con lo más básico. También sé que estoy capacitada para conseguir lo que quiera, dentro de mis posibilidades. No voy a salvar el mundo, pero sé que puedo conseguir lo que me planteo. Sin embargo, últimamente me dejo influenciar por una sociedad conformista, egoísta y muchas veces incapaz. Y me cuesta ir en contra de la corriente. ¿Qué puedo hacer?

Julio de 2011

Responde: Rosa Catalá

Tienes un potencial bien enfocado para elegir el mejor camino. El conocimiento de las fortalezas que tenemos todos nos abre un abanico de posibilidades, y con tu espíritu de búsqueda lo vas a conseguir, sin duda. Por lo que transmites, eres una persona a quien le encanta aprender continuamente y recibir nuevos estímulos. Todo ese caudal de información te hace tener dudas, lo cual no es extraño. Si eso te hace sentir desasosiego, recuerda que la seguridad total es un espejismo.

No tengas miedo a los cambios. Nuestra capacidad de adaptación y nuestra energía son inagotables. De hecho, una de las grandes fuentes de sufrimiento es creer que las cosas son inmutables. Adquirir nuevos conocimientos nos abre a la evolución, y dejarse llevar por el inmovilismo nos devuelve a la regresión. Tu capital psíquico es el conjunto de factores y procesos que te permiten aprender a protegerte y generar fortalezas personales. El aporte de la psicología positiva te puede ser de gran ayuda. Piensa que la sociedad es poliédrica y fijate en todas sus caras; lo negativo no lo ocupa todo. Siempre podemos elegir hacia dónde queremos mirar.

LO TENGO TODO, PERO ME FALTA ALGO

Con veinte años monté mi propio negocio, que aún hoy funciona. Mientras, estudié Ciencias Empresariales, luego hice un postgrado en marketing, me nombraron gerente de una asociación y posteriormente presidente de otra sin

ánimo de lucro. Doy conferencias sobre cómo emprender negocios y estoy activo en distintas asociaciones. Visto así, mi vida profesional es todo un éxito, y a que con veintiocho años no puedo pedir nada más. En mi vida personal todo funciona bien con la familia, los amigos y las relaciones. Tengo momentos mejores y peores, pero correctos. Sin embargo, no encuentro la felicidad en lo que hago, el día a día se me hace pesado y con pocas cosas disfruto realmente. ¿Cómo podría ser feliz con lo que llevo a cabo?

Julio de 2011

Responde: Gabriel González

Por lo que dices, eres una persona con muchos recursos y grandes capacidades. Además, te gusta transmitirlo y hablar de tus logros. Tu entorno más cercano te completa y te llena, pero sientes que falta algo. En ocasiones uno puede sentir que necesita más. Es posible que tu actividad y tu energía precisen de más objetivos, o que los vayas modificando cada cierto tiempo. Te recomiendo que hagas un pequeño ejercicio para pasar revista tus pasiones y tenerlas más presentes: analiza diariamente aquellas tareas que te hacen sentir bien y anótalas en una libreta. Pueden ser cosas muy simples, pero que te dan un pequeño cosquilleo en el cuerpo. Toma nota cada vez que ocurra, por poca cosa que te parezca, durante tres semanas. En ese tiempo habrás recogido una serie de momentos en los que realmente te has sentido completo.

Al finalizar ese tiempo, visualiza lo que has apuntado y observarás un patrón de lo que te gusta. Analizando ese modelo emocional, debes tratar de hacerlo cada día más presente, de forma que los momentos menos maravillosos se hagan más pequeños y puedas sentirte cada vez mejor con lo que vas haciendo. Con ello añadirás una perspectiva positiva a tu día a día.

¿CUÁLES SON LAS CIENCIAS DEL FUTURO?

Decidí empezar el bachillerato científico porque era el que más me atraía. Spongo que voy por buen camino, porque todo lo que estamos haciendo me gusta: biología, física, matemáticas y química. Sin embargo, me siento perdida, no sé hacia dónde tirar. Me gusta la investigación, pero no sé qué rama me conviene más desde un punto de vista laboral. ¿Cuáles son las ciencias del futuro? ¿Qué estudios prometedores hay en marcha que necesiten nuevos investigadores españoles? Estoy confusa, tengo la crisis existencial más larga de mi vida, llevo un año angustiada. Quiero trabajar en algo novedoso, abierto y con mucho campo para investigar.

Febrero de 2012

Responde: Rosa Català

El deseo que sientes por aprender y tus brillantes capacidades son un gran

aporte de energía para que puedas seguir tus pasiones. Es imprescindible dedicar el tiempo necesario para ir descubriendo qué es lo que más nos seduce de todo el abanico de posibilidades formativas. Con el fin de averiguarlo, el foco de atención debe estar en alerta, para así detectar las señales más sutiles, aquellas que nos informan sobre qué nos hace vibrar, qué nos hace que estemos dedicados horas y horas a un tema casi sin darnos cuenta ni cansarnos. Los mejores educandos llaman, a esa materia que nos apasiona, « elemento » de uno mismo, y más importante que detectarlo es controlarlo mediante la profundización de su conocimiento.

Antes de poder dedicarte a alguna disciplina científica con plenitud es bueno que seas consciente, día a día, de cuál es el tipo de inteligencia que posees más desarrollada. El interés y la curiosidad que demuestras te harán resolver los problemas de forma creativa, haciendo que no te quedes inactiva en las primeras opciones y que experimentes otras posibilidades nuevas que quizá todavía no conozcas. No le des cancha al temor ni a la incertidumbre. Tienes por delante toda una vida con nuevas situaciones a las que ofrecer excelentes respuestas a partir de tu potencial.

Cuando enfermamos. Las nuevas fronteras de la salud

1. DAME GENES EN VEZ DE FÁRMACOS

Uno de los motivos para mirar al futuro con optimismo y desterrar de una vez aquel melancólico «cualquier pasado fue mejor», con el que no coincido en absoluto, es el amplio e insospechado abanico de tratamientos para mejorar la salud y prevenir enfermedades que ofrecen las investigaciones genéticas. Se trata de un revolucionario cambio de paradigma a la hora de enfrentarnos a las debilidades del organismo: por primera vez dejaremos de poner el foco en las dolencias y empezaremos a fijarlo en los pacientes. La terapia génica hará posible que ataquemos la degeneración de los tejidos antes de que ésta tenga lugar, permitirá que actuemos contra los tumores previamente a su desencadenamiento y hará posible una farmacopea personalizada a la medida y con las particularidades de cada paciente.

Desde los tiempos de Galeno, el sanador de la antigua Grecia, la medicina ha avanzado mucho en el descubrimiento de los mecanismos interiores del cuerpo, así como en las causas que activan las enfermedades y en cómo tratarlas. Sin embargo, la historia del estudio de la salud se parte en dos en 1953, cuando los biólogos James Watson y Francis Crick desentrañaron la estructura en doble hélice de la molécula del ácido desoxirribonucleico, el famoso ADN, y con aquel hallazgo inauguraron la posibilidad de trastear en los organismos partiendo de sus más íntimos componentes. Dar con las letras con las que escribe la naturaleza a escala molecular equivale a identificar los ladrillos de los que estamos hechos todos los seres vivos e invita a entender la arquitectura biológica que nos da sustento.

Trasladándolo a un lenguaje bélico, hasta ahora habíamos tratado las enfermedades como si para conquistar una isla tuviéramos que arrasarla con napalm, sin reparar en matices, llevándonoslo todo por delante y guiándonos por el mismo protocolo que hubiéramos seguido para tomar una estepa continental. Por seguir con el mismo símil guerrero, lo que la terapia génica permite es actuar directamente sobre los centros de poder que atenazan la isla, sin afectar al resto del ecosistema, y hacerlo de la única forma posible para que esos nudos se vean afectados: hablándoles con su mismo lenguaje, de gen a gen.

No existen dos catarros iguales, pues el mismo virus no daña de forma simétrica a dos personas diferentes, ni dos cánceres de pulmón son nunca semejantes, pues en cada caso desarrolla un patrón particular. Sin embargo, llevamos décadas —a veces siglos— tratando estas afecciones de manera unívoca y uniforme en todos los pacientes, sin atender a la naturaleza de cada uno y con medicamentos que, aparte de atacar la causa de la enfermedad, dañan la salud del organismo vivo, lo que obliga al paciente a pasar por los múltiples efectos secundarios que acarrea la mayoría de estas sustancias.

Terminar con esa limitación es uno de los horizontes a los que aspiran la medicina personalizada y las terapias génicas que se derivan de las investigaciones llevadas a cabo en el campo del ADN. La otra gran frontera médica de la genética tiene que ver con la posibilidad de predecir la tendencia de un organismo a sufrir una dolencia a partir de las mutaciones que anuncia su código genético y con el reto de reconstruir órganos y tejidos sirviéndonos del mensaje cifrado que aparece en los genes. Hemos llegado a tocar con la punta de los dedos la llave maestra de la vida.

Acerca de todos estos sueños y metas llevamos ya varias décadas hablando los científicos y divulgadores con gran entusiasmo. Y si bien no ha llegado aún el día en el que las farmacias sean expendedoras de medicamentos netamente genéticos, y no de productos químicos sintéticos como son ahora, cada día estamos más cerca de esa realidad. En ese sentido, a lo largo de la última década la investigación genética ha dado importantes pasos adelante y alguno que otro hacia atrás. Es inevitable avanzar en el vasto terreno de la genética como si camináramos a tientas, dado lo insospechado que es el terreno que pisamos cuando nos adentramos en la intimidad de las moléculas. En 2001 se comprobó que trabajar con células madre embrionarias no es tan fácil como imaginábamos, pues al carecer de la inhibición por contacto que éstas tienen en el útero y que ordena su crecimiento, se desregulaban y desarrollaban de forma descontrolada, lo que las hacía degenerar en tumores. Sin embargo, la investigación tardó poco en descubrir que el objetivo que se perseguía con las células embrionarias igualmente se podía conseguir con algunas de las células madre adultas, como las de la médula, pero sin el riesgo de que se volvieran locas como ocurría con las primeras. Y a partir de 2002 se empezó a trabajar con este tipo de material para tratar ciertas enfermedades, un campo en el que en España se han llevado a cabo importantes avances, como son los conseguidos por el grupo de terapia celular TerCel, en el que más de ciento sesenta investigadores de toda España, distribuidos en veintisiete grupos de investigación y seis grupos clínicos asociados, desarrollan su actividad, junto a colaboradores internacionales, con el objetivo de trasladar al Sistema Nacional de Salud los avances y descubrimientos generados en esta nueva técnica terapéutica.

En 2006, la comunidad científica volvía a agitarse ante el descubrimiento

realizado por el japonés Shinya Yamanaka, quien demostró que alterando una serie de genes se podía hacer retroceder cualquier célula diferenciada de un individuo adulto hasta el estado que tiene en su fase embrionaria. Es decir: reprogramándola. Las células pluripotentes inducidas (llamadas también IPS por sus siglas en inglés), capaces de diferenciarse en células específicas de cualquier tejido, abrían de este modo una nueva frontera en la investigación genética, pues permiten albergar esperanzas de hacer realidad este sueño: « A partir de una de esas células se podría fabricar suficiente tejido para construir un órgano», aventura Damián García Olmo, cirujano y director de la Unidad de Terapia Celular del Hospital Universitario La Paz de Madrid, quien sostiene que el futuro de la investigación pasa por «dialogar con las células» para que acaben haciendo lo que queremos: que curen a otras células enfermas. Queda por ver, sin embargo, si estas células pluripotentes inducidas son verdaderamente equivalentes a las células madre embrionarias y si las diferencias que se han encontrado entre ambas, como son ciertas diferencias epigenéticas y una menor capacidad de diferenciación por parte de las inducidas, pueden afectar a sus aplicaciones en la investigación y en su potencial terapéutico.

A la vuelta de esa esquina nos aguarda la posibilidad de ver convertida en realidad la promesa que me hizo un día Fátima Bosch, directora del Centro de Biotecnología Animal y Terapia Génica de la Universitat Autònoma de Barcelona: « Cuando la terapia génica alcance todo su potencial, algunas enfermedades que hoy son muy graves no lo serán más que un resfriado». Más aún: algunas de esas dolencias no llegarán a desarrollarse, pues la posibilidad de sufrirlas habrá sido detectada en el análisis que se haga del genoma de cada individuo al nacer, permitiendo así que sean tratadas anticipadamente. A comienzos de 2012 se aprobó en Reino Unido la utilización de terapia génica junto a técnicas de reproducción in vitro que combinan los genes de los padres con el ADN de un tercer donante. Este planteamiento, aunque controvertido para algunos por razones éticas, permite evitar que los niños hereden algunas enfermedades raras, como la distrofia muscular y algunos trastornos neurodegenerativos.

Cuidado: en muchas de estas fronteras hablamos de posibilidad, no de certeza, pues una de las conclusiones más reveladoras a las que han llegado los científicos en los últimos años tiene que ver con la profunda influencia que los hábitos vitales ejercen sobre la predisposición genética para que una enfermedad acabe manifestándose. Fueron muchos los investigadores que en un primer momento pensaron que todo estaba en el ADN, como si fuera un libro que contiene escrito el destino de los seres. Luego se pudo comprobar que esto no era así, y que personas con similar diseño genético manifestaban diferente patrón enfermizo. La epigenética ha logrado colocar la pieza que faltaba en el puzle, poniendo de relieve hasta qué punto el tipo de vida que se practique puede hacer que una

patología se desencadene, o no. Hoy ya sabemos con absoluta certeza que dos mujeres con la misma mutación genética del cáncer de pecho pueden acabar sufriendo la enfermedad en distintas épocas de su vida, o incluso no llegar a verse afectadas, en función de sus hábitos, su dieta alimenticia y el ecosistema en el que cada una crezca y se desarrolle.

Manel Esteller, director del Programa de Epigenética y Biología del Cáncer del Instituto de Investigación Biomédica del hospital de Bellvitge (Barcelona), le concede al factor epigenético una importancia similar a la predisposición heredada. Es decir: del 50 por ciento. Esto abre insospechadas posibilidades para luchar contra enfermedades que tienen su raíz en los genes, pero que podrían tratarse de forma muy eficaz si se logra que las mutaciones no se manifiesten, o bien a través de medicamentos epigenéticos, como actualmente ya se utilizan para afecciones como ciertos tipos de leucemia y linfoma. Es así, personalizada y dirigida a las causas genéticas de las enfermedades, como es la medicina que nos espera. Nos va la vida en poner todas las energías, el dinero y los esfuerzos para avanzar hacia esta frontera.

DIFERENCIAS ENTRE CÉLULAS MADRE EMBRIONARIAS Y ADULTAS

Estoy embarazada y tengo dudas sobre si debo conservar el cordón umbilical de mi bebé tras el parto. ¿Qué utilidad real tiene ese tipo de células en el tratamiento de posibles enfermedades de mi hijo? ¿Merece la pena el desembolso económico para tal procedimiento o el futuro está en las células madre adultas? ¿Se ha dejado a las células embrionarias de lado para centrar las investigaciones en las otras?

Abril de 2011

Responde: Sandra Borro

Las células madre órgano-específicas son capaces de originar las células de un órgano concreto en el embrión, y también en el adulto. Y según los recientes descubrimientos de Yamanaka, pueden convertirse en células pluripotentes inducidas.

Este tipo de células madre pueden obtenerse de la médula ósea, la piel, la grasa subcutánea y la sangre del cordón umbilical. Las investigaciones señalan que con ellas se podrá tratar el cáncer, la diabetes, heridas en la espina dorsal y daños en los músculos, así como otras enfermedades. Las células madre de cordón umbilical no suscitan conflictos éticos y son muy fáciles de obtener. Otros potenciales usos del cordón son la terapia génica en inmunodeficiencias primarias y enfermedades metabólicas, o como tratamiento regenerativo en tejidos dañados no hematopoyéticos (miocardio, sistema nervioso...). Los estudios preliminares en animales con células de cordón umbilical han abierto un fantástico campo de investigación, así como la posibilidad de usarlas en el

tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas. Pero dicho esto, la decisión de conservarlas o no es enteramente tuya.

DUDAS ACERCA DE LA MATERNIDAD Y LA HERENCIA GENÉTICA

Tengo treinta y siete años y dudo si ser o no ser madre. Me preocupa el caudal genético que pueda transmitirle a mi futuro bebé. Mi padre es ex alcohólico y tengo una hermana diagnosticada con trastorno límite de la personalidad con conductas adictivas. Mi marido, que está divorciado y es padre de tres niños preciosos, pasó por una etapa de trastorno del ánimo con síntomas bipolares a raíz de su separación de su anterior matrimonio. ¿Cómo pueden influir estos aspectos en un futuro hijo?

Junio de 2010

Responde: Sandra Borro

Si estás preocupada por la posibilidad de que tu hijo pueda sufrir alguna enfermedad hereditaria, puedes consultar con un asesor genético, un servicio que ya ofrecen algunas clínicas privadas. Estos expertos pueden haceros pruebas, tanto a ti como a tu pareja, para comprobar si existe algún problema genético específico.

Por el momento no se puede afirmar que el alcoholismo, el trastorno límite de personalidad o los del estado de ánimo sean hereditarios. Si bien algunas enfermedades mentales tienen componentes biológicos, actualmente no es posible detectarlas a través de las pruebas genéticas que se realizan durante el embarazo. Según las últimas investigaciones científicas, para convertir un bebé en un adulto sano es fundamental la relación entre padres e hijos en los primeros siete años de vida del niño.

¿INFLUYEN MÁS LOS GENES O EL ENTORNO?

Tengo diecinueve años y ahora mismo estoy en ese momento crítico de decidir mis estudios y mi futuro. Elegí estudiar biotecnología porque me enamoré de esta materia. Soy consciente de que el mundo va a cambiar y lo hará exponencialmente. Cuando pienso en cómo será la vida en un futuro, no concibo otra realidad que la que definen los avances científico-tecnológicos. Pese a mi confianza en la ciencia, creo que ésa no es la solución para tantos asuntos como hay pendientes. Acabar con el hambre, con las injusticias, con la guerra o con la violencia no consiste en eliminar los genes adecuados sino en eliminar algo más importante y global: la ignorancia.

Después de pensarlo, no creo que sea la genética el modo de actuación más adecuado, sino la educación. Ahora dudo: ¿magisterio o periodismo? No pretendo que nadie señale con el dedo cuál debe ser mi camino, pero sí quisiera saber si

mis planteamientos son correctos o no. ¿Tiene más peso la educación y el ambiente o la genética? ¿Una decisión así debería ser tomada desde la reflexión profunda o de modo intuitivo, irracional y emocional?

Julio de 2011

Responde: Pablo Herreros

Respecto a qué tiene más influencia en las conductas que mostramos, no está nada claro. Sabemos que ciertos rasgos físicos están determinados por genes dominantes. Pero el comportamiento es algo más complejo.

En la primera mitad del siglo XX se puso el acento en el determinismo del ambiente; ahora recae principalmente en los genes. Aun así, el debate sobre qué ejerce más influencia seguirá abierto por largo tiempo. Mi impresión es que, en lo que respecta a la conducta, se está sobrevalorando la importancia de la genética. El ADN marca los límites y las posibilidades, pero es el entorno el que las activa o desactiva. Por ejemplo, nuestros genes determinan que no podemos correr cien metros en menos de ocho segundos, pero el entorno permite desarrollar la capacidad de hacerlo en nueve, como lo prueba Usain Bolt, o en tres veces más, como ocurriría con cualquiera de nosotros.

¿EXISTE EL GEN DE LA FELICIDAD?

¿Es posible que exista un gen de la felicidad o, al menos, una inclinación genética hacia la felicidad? Estoy tomando antidepresivos, voy a terapia, leo libros sobre la autorrealización y sobre cómo conseguir la felicidad, pero, a pesar de este esfuerzo, sigo triste y me siento frustrada por ello. ¿Debería darme por vencida y aceptar que mi genética me impedirá ser feliz? En resumen, mi destino ¿depende de mis genes?

Julio de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

Estudios recientes demuestran que son varios los genes implicados en la felicidad que sentimos, pero lo cierto es que no conocemos el tanto por ciento genético que está relacionado con el estado de ánimo. Lo que está claro es que no estamos totalmente predeterminados genéticamente en lo que se refiere a las emociones. No somos robots programados, también nos influyen el entorno, las experiencias, la inteligencia emocional que tenemos o la calidad de nuestras relaciones sociales. Por eso, podemos entrenarnos para tener una actitud más positiva y disfrutar mejor de muchos momentos.

El psiquiatra Richard J. Davidson observó que las personas que experimentan felicidad y actitudes positivas usan más la parte izquierda de la corteza prefrontal; en cambio los pensamientos negativos se asocian a la parte derecha de la corteza. El *mindfulness* es una técnica de relajación y atención plena cuya práctica

favorece que la parte izquierda del cerebro se active. Te invitamos a que lo pruebes. Recuerda que no hay ningún condicionante genético que te impida encontrar la felicidad.

2. ÚLTIMAS NOTICIAS DEL CEREBRO

En los laboratorios de neurología más avanzados del planeta tiene lugar ahora mismo la aventura más apasionante que pueda plantearse el ser humano. Estamos profundizando a pasos agigantados en el conocimiento del cerebro y en la comprensión de su funcionamiento. Se trata de un viaje en el que apenas acabamos de empezar a recorrer sus primeras estaciones, pero que ya nos ha brindado descubrimientos que permiten aspirar a trascendentales objetivos. La meta de este camino es, nada más y nada menos, que dar con la definición más íntima y definitiva que podamos concebir sobre lo que somos por dentro.

El secreto de la condición humana nos aguarda encerrado en este órgano grisáceo y blando que portamos bajo el cráneo. Llegar hasta él nos va a llevar —nos está llevando ya— por indagaciones que responden a preguntas tan decisivas como dónde habita el alma, para qué sirve la conciencia, cómo funciona la memoria, qué rastro neuronal dejan los pensamientos o si seremos capaces de leer la mente. En el camino, la investigación neurológica resolverá el puzle de algunas de las más complejas e incapacitantes enfermedades mentales, como las relacionadas con la pérdida de memoria, el deterioro neuronal o los desequilibrios emocionales, y se enfrentará al inquietante desafío de poner nuestro cerebro a interactuar directamente con máquinas.

Es rara la semana que las publicaciones especializadas no alumbran algún hallazgo nuevo sobre los mecanismos de la mente, aunque, a estas alturas del viaje, la noticia más relevante que hemos conocido no tiene que ver con sofisticadas técnicas de neurocirugía ni con el descubrimiento de la actividad de ningún área específica del cerebro, sino con la constatación de una condición natural e intrínseca de este órgano: hasta hace poco pensábamos que la forma como se estructura el cerebro era inalterable y quedaba fijada de forma definitiva al alcanzar la edad adulta, pero hoy ya sabemos que este órgano no para de cambiar a lo largo de la vida. La generación de neuronas nuevas, así como de interconexiones entre ellas, no se detiene al superar la juventud. Y lo que es más sorprendente: hemos confirmado que la experiencia es el principal factor que condiciona estos cambios. Sospechábamos que nuestra vida estaba marcada por el cerebro con el que nacemos, pero ahora hemos comprobado que a nuestro cerebro también lo podemos modular a través de nuestras circunstancias vitales.

Saber que la experiencia influye en cómo se articula el cerebro permite abrir

una nueva y prometedora frontera en las terapias psiquiátricas. Hoy tenemos la certidumbre de que no hace falta acudir a la cirugía y los tratamientos invasivos para modificar las sinapsis que realizan entre sí las neuronas, sino que basta con el ejercicio mental para lograrlo. Esto inaugura una inédita forma de relacionarnos con este valioso órgano, que en el futuro será sin duda más dinámica y flexible. Como recuerda el neuropsicólogo Richard Davidson: «El cerebro está siempre cambiando, tanto si nos gusta como si no. De lo que se trata es de desarrollar condiciones más positivas para que los cambios resulten más beneficiosos».

Los descubrimientos de la neuropsiquiatría tienen consecuencias cruciales a la hora de definir cómo nos vemos a nosotros mismos. Somos seres conscientes que nos ponemos delante del espejo a hacernos preguntas, pero ahora hemos comprobado hasta qué punto gran parte de la máquina que controla ese proceso funciona de manera imperceptible, sin que nos demos cuenta. Considerado hasta hace poco como la «energía oscura» de la actividad mental, una suerte de indescifrable caja negra del cerebro, el inconsciente nos está revelando cada vez más y mejor su potencial, así como la influencia que tiene en nuestro comportamiento habitual, que es mayor del que sospechábamos.

Después de constatar hasta qué punto cada acción que ejecutamos conscientemente está precedida en el tiempo por una importante actividad neurológica que acontece sin que reparemos en ella, pero condicionándola, John Dylan Haynes, neurocientífico del Bernstein Center for Computational Neuroscience de Berlín, concluyó que en el cerebro ocurren muchas más cosas de las que nosotros somos conscientes de que ocurren. En un experimento, en el que un grupo de voluntarios tenía que elegir entre varias opciones en un menú de preguntas, el equipo de Haynes pudo registrar la actividad inconsciente de sus cerebros en los instantes previos a cada decisión, llegando a predecir cuál iba a ser ésta a partir de sus patrones de intensidad neuronal.

Hablamos de milésimas de segundo, pero es ése el ámbito en el que actúa el inconsciente. Nos adentramos en una jungla en la que aún tenemos más dudas que certezas, aunque este hallazgo permite cuestionar aspectos de nuestra naturaleza más íntima y natural, como el libre albedrío. ¿Somos nosotros los que tomamos las decisiones o es nuestro cerebro el que elige, condicionado por el procesamiento de información que realiza el inconsciente sin que nos demos cuenta?

Haynes prefiere no dar una respuesta concluyente a esta pregunta, ni tampoco a otra cuestión que se deriva de los métodos empleados para monitorizar la actividad cerebral. Las actuales técnicas de neuroimagen permiten identificar los distintos patrones neuronales que se asocian a cada función y tarea de nuestra mente. Se puede afirmar que cada pensamiento deja en el encefalograma una traza diferente, lo que significa que, tal vez, algún día

podremos leer la mente aprendiendo a descifrar ese patrón. Este investigador reconoce que ese horizonte es real, aunque para llegar a él habrá que utilizar técnicas de cálculo matemático muy sofisticadas. Nada que el avance científico no pueda lograr a la vuelta de unos años.

Precisamente, la conciencia constituye uno de los ámbitos que más curiosidad despierta en las investigaciones del cerebro. Hay muchas expectativas puestas en localizar el área, o las áreas, donde reside el alma. Los últimos descubrimientos llevados a cabo en este terreno descartan esa posibilidad. El secreto del cerebro, según me explicaba Joaquim Fuster, profesor de psiquiatría de la Universidad de California, no está en las neuronas, sino en la relación que éstas mantienen entre ellas, de modo que ningún recuerdo, percepción o pensamiento anidan en ninguna célula en particular, sino en el módulo de conexiones que se establece entre ellas. «La conciencia está en la red, no se puede reducir a ninguna de sus partes», destaca Fuster, quien me ponía este gráfico ejemplo para comprender cómo funciona el cerebro: aspirar a leer el pensamiento mirando la actividad de cada neurona en particular, independientemente del resto, es como pretender entender el significado de un texto analizando la composición química de la tinta. La clave está en la relación de las neuronas, no en las propias neuronas individuales.

La visión clásica acerca de los circuitos nerviosos sugería que las fibras carecen de orden en su recorrido, formando ovillos de fibras entrelazadas. Recientemente, dos grupos de investigación en Estados Unidos han desarrollado un nuevo escáner de imagen de resonancia magnética de difusión que permite visualizar la distribución de las fibras en todas las zonas del tejido cerebral y han mostrado que éstas presentan una estructura de red, simple y organizada, que se asemeja más a una ciudad bien planificada, o a un tablero de ajedrez, que a un ovillo enmarañado.

La conectómica es una nueva disciplina de la neurociencia que busca la comprensión estructural y funcional del cerebro a partir del estudio de las rutas que siguen las conexiones nerviosas. Algunos científicos, como Sebastian Seung, un joven profesor de neurociencia computacional del prestigioso MIT, defienden que la conciencia, la personalidad o el carácter de una persona están más condicionados por sus conexiones neuronales que por los genes. A diferencia del genoma, el conectoma no es rígido, sino que cambia y evoluciona día a día para adaptarnos al entorno, y de paso configurar nuestra identidad. El Gobierno de Estados Unidos está financiando actualmente el Proyecto Conectoma Humano, que pretende mapear las conexiones que subyacen bajo la función cerebral. Entre otros objetivos, este proyecto pretende desarrollar la tecnología necesaria para visualizar el flujo de actividad cerebral con la mayor resolución posible, de modo que se pueda diferenciar un circuito sano de otro anormal y así tratar desórdenes neurológicos y psiquiátricos con mayor eficacia.

Junto al de su fantástica plasticidad, quizá el otro gran hallazgo realizado en los últimos años en el ámbito de la neurología sea la constatación de que el cerebro no está programado para conocer la verdad, sino sólo para garantizarnos la supervivencia. Más aún: ninguna neurona tiene ni la más remota idea de quiénes somos, ni le interesa lo más mínimo nuestra felicidad. Está en nuestra mano mostrárselo.

LA ESTRECHA RELACIÓN ENTRE CEREBRO Y CONDUCTA

A un familiar han tenido que extirparle ciento cincuenta gramos del hemisferio derecho del cerebro y su vida cotidiana se está viendo afectada. Tiene muy deterioradas sus capacidades para analizar, medir las consecuencias de sus decisiones y recordar. Sus cambios de carácter están dañando seriamente al entorno familiar. En alguno de los muchos libros de Punset he leído que existían terapias y técnicas que, apoyadas en la plasticidad cerebral, podrían paliar estas carencias. ¿Dónde podría dirigirme para contar con más información?

Mayo de 2012

Responde: Noelia Sancho

Cuando se habla de neurociencia, suele hablarse de su origen, a partir del caso de Phineas Gage. En 1848, una barra atravesó el cráneo de Phineas en oblicuo, de punta a punta, lo que provocó cambios en su forma de ser, su carácter y su personalidad. Cuando hablas de plasticidad cerebral te refieres a la capacidad que tiene el cerebro de cambiar sus funciones, o incluso asumir las que ha perdido en un accidente. El hemisferio derecho trabaja en combinación con otras áreas, y una lesión aquí puede influir en la atención, la memoria, el sentido de orientación, la resolución de problemas, el razonamiento y la comunicación social.

En el caso de la persona que comentas, los pasos a seguir serían informar al equipo neurológico que le están tratando, así como contactar con profesionales de neuropsicología. Seguramente, con la combinación de ambos equipos podréis encontrar la manera de que vuelva a aprender algunas de las habilidades deterioradas y que los familiares entiendan mejor el problema al que se están enfrentando.

¿HASTA QUÉ PUNTO EL CEREBRO ES PLÁSTICO?

Creo en la plasticidad cerebral, y la practico al límite, pero no acabo de conseguir los resultados deseados. Tengo treinta y dos años y estoy muy orgullosa de mi crecimiento personal. No obstante, padezco un nerviosismo latente, no atribuible a ninguna enfermedad, que se me acrecienta cuando hablo en público o me siento escuchada. También me cuesta mucho mantener mi

mente a raya. Probablemente, el origen de todo ello está en mi infancia, por tener un padre que no me escuchaba y una madre muy ocupada para quien yo era demasiado complicada de gestionar. He practicado risoterapia, yoga, reiki y meditación, y todas estas técnicas me funcionan maravillosamente bien, pero mi nerviosismo sigue ahí. Me pregunto qué más puedo hacer para moldear y cambiar esta condición de mi cerebro. ¿Qué técnicas puedo probar? ¿Qué rutinas o comportamientos debo cambiar para conseguir más resultados?

Octubre de 2011

Responde: Pablo Herreros

Hay varios mecanismos a través de los cuales la plasticidad neuronal puede darse, siendo la generación de axones el más común. El axón es la parte fibrosa de las células nerviosas, y es el encargado de conducir los impulsos a través del cuerpo. A los axones les suelen crecer nuevas terminaciones, que hacen conectar con otras células nerviosas. Este mecanismo sirve tanto para crear nuevas conexiones como para reparar las existentes. Además de los factores genéticos, el entorno en el que una persona vive y las acciones en las que se ve envuelto a lo largo de su vida constituyen los factores fundamentales en la plasticidad cerebral.

Respecto a qué ejercicios pueden favorecerla, dependerá de qué área queremos desarrollar. En cualquier caso, no debemos pensar en el cerebro como un agente externo que funciona de manera independiente. Las conexiones las vamos generando nosotros a través de pensamientos, ideas y maneras de procesar la información o afrontar una situación concreta. Por esto es tan importante el modo en que nos tratamos a nosotros mismos y cómo definimos lo que sucede a nuestro alrededor.

¿PODEMOS PENSAR DOS COSAS A LA VEZ?

Desde siempre me ha apasionado todo lo que tiene que ver con el cerebro y su potencial intelectual y creativo. Tengo mucha curiosidad en los descubrimientos que la neurología está llevando a cabo acerca del funcionamiento de este órgano, especialmente en lo referente a los pensamientos y la actividad cerebral que pone en marcha la experiencia consciente. Hay una duda que me inquieta especialmente: ¿pueden tenerse al mismo tiempo dos pensamientos, justo en el mismo instante?

Junio de 2011

Responde: Nika Vázquez

Aunque los neurocientíficos han descubierto que los hemisferios de nuestro cerebro, derecho e izquierdo, funcionan como dos cerebros independientes a la hora de procesar qué vemos en el mundo que nos rodea, no existen estudios que demuestren que podamos tener dos pensamientos simultáneos.

Una de las explicaciones es la linealidad del tiempo en cuanto a la acción. Si bien podemos tener muchas ideas en la cabeza y saltar de una a otra, incluso enlazándolas, no podemos pensar en varias a la vez, o al menos no podemos ser conscientes de ello. Eso no significa que ante un mismo acontecimiento podamos tener pensamientos ambiguos y contrapuestos. Dependiendo de la interpretación que hagamos de la situación, pensaremos y sentiremos de un modo u otro. La plasticidad neuronal nos permite cambiar de opinión tantas veces como creamos necesario, en función de nuestras necesidades e interpretaciones.

CÓMO AYUDAR A UN ACCIDENTADO CEREBROVASCULAR

Mi consulta tiene que ver con los accidentes cerebrovasculares. Mi padre, de ochenta y seis años, estudiante de alemán, catedrático de psicología, catedrático de filosofía y animal curioso, ha sufrido un derrame cerebral hemorrágico basal en el hemisferio izquierdo con la consecuente pérdida de fluidez verbal, afasia, hemiplejía, etcétera. Me gustaría saber más sobre esta enfermedad, pues él se da perfecta cuenta de lo que ocurre y sufre, aunque en silencio. ¿Cómo podría ayudarle?

Diciembre de 2010

Responde: Nika Vázquez

Según la OMS, un accidente cerebrovascular (ACV) es una afectación del funcionamiento cerebral que dura más de dos horas, y que a veces produce la muerte. Los factores que pueden causar la aparición de un ACV son la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, las discrasias sanguíneas, el tabaquismo y la insuficiencia coronaria. Asimismo, el temperamento iracundo, la edad avanzada y los hábitos de conducta poco saludables pueden provocar dicha enfermedad.

La complicación psiquiátrica más frecuente en los casos de ACV son los cuadros depresivos, que se suelen dar en el 50 por ciento de los pacientes durante el período agudo postictus y en un 30 por ciento en los períodos de recuperación, cuando el paciente ya ha salido del hospital y está en tratamiento ambulatorio. El papel de los familiares y la gente más cercana es básico después del ACV. Aunque sea difícil estar al lado del paciente y muchas veces la comunicación sea complicada, la incomunicación es muy perjudicial. La falsa creencia de que el simple acompañamiento al paciente no sirve para nada puede alejarnos de ellos justo cuando más necesitan nuestra presencia y cariño.

3. LA ENFERMEDAD MENTAL NOS ESTÁ ESPERANDO

Según la Organización Mundial de la Salud, en 2020 la depresión será la

segunda causa de discapacidad en todo el planeta, sólo por detrás de las enfermedades cardiovasculares. Ese año, cada veinte segundos habrá una muerte por suicidio en el mundo, superando incluso a las víctimas de la carretera, y un gran porcentaje de esos fallecimientos estará directamente relacionado con cuadros depresivos. Sin ir tan lejos en el tiempo, se estima que hoy en España sufre depresión o ansiedad entre el 12 y el 15 por ciento de la población. Añadamos a esta lista que en nuestro país hay ahora mismo unos ochocientos mil enfermos de Alzheimer, cada uno de los cuales está al cargo de al menos dos personas, por lo que esta dolencia complica la vida de como mínimo dos millones y medio de ciudadanos.

Estos datos son sólo algunos de los muchos indicadores que podríamos enumerar para calibrar hasta qué punto las enfermedades mentales están presentes en nuestras vidas y van a condicionar la existencia del ser humano en las décadas venideras. Sutilmente, como una fina lluvia, sin que reparáramos en ello, los dolores del alma se han ido colando en el corazón de las preocupaciones de la gente. Y parece que va a más. Nunca se han consumido tantos ansiolíticos como ahora, ni los centros de salud mental estuvieron jamás tan solicitados como en la actualidad.

La mayor longevidad de la que hoy disfrutamos, unido a las arduas exigencias que conlleva la vida urbana contemporánea, han disparado las posibilidades de sufrir a consecuencia de disfunciones del cerebro. Desgraciadamente, corren buenos tiempos para los profesionales que se dediquen a oficios relacionados con la depresión, la ansiedad, la neurosis, la esquizofrenia, el trastorno bipolar o la demencia mental.

Bajo este catálogo de enfermedades se esconden causas biogenéticas y otras adquiridas a lo largo de la vida. Sobre estas últimas hemos hablado en capítulos anteriores, poniendo de manifiesto hasta qué punto es urgente que las instituciones sanitarias y educativas dejen ya de mirar hacia otro lado y adopten una actitud preventiva sobre los problemas del espíritu. Debemos tener presente que la mayoría de estas dolencias tiene el ancla puesta en la infancia y en los déficits de educación emocional y social que han padecido y siguen padeciendo las sucesivas generaciones de menores. Mucho de ese pesar podría haberse evitado con poco esfuerzo y dinero: sólo había que vigilar los ecosistemas en los que crecen los niños.

Pero quisiera lanzar una mirada también hacia la ventana que la ciencia tiene abierta sobre las motivaciones físicas que igualmente están implicadas en los trastornos mentales, y de las que se derivan esperanzadoras vías de curación. El cerebro es el órgano más complejo que portamos en nuestro interior. No permite tratarlo como haríamos con un pulmón o el intestino, ante los que podemos actuar directamente sobre el foco del dolor, pues no existe una zona cerebral dedicada exclusivamente a dar cobijo a la neurosis o la ansiedad, sino que en él todas sus

partes están mucho más interrelacionadas. Sin embargo, si que hemos podido avanzar en la revelación de los elementos bioquímicos que hay implicados en los desajustes. En hallazgos como los bajos niveles de serotonina que suelen acompañar a los cuadros depresivos está basada la farmacopea de la que disponemos para los tratamientos psiquiátricos.

Hoy la ciencia se dispone a dar un paso más para adentrarse en las motivaciones genéticas y moleculares de las afecciones mentales. Hacia esta frontera avanzan las investigaciones que giran alrededor de la dimensión electromagnética de la actividad neuronal. Las células cerebrales se comunican entre sí a través de las sinapsis mediante neurotransmisores, cuya circulación produce un potencial eléctrico que se transmite de neurona a neurona. El objetivo de ciertas técnicas, como la estimulación cerebral profunda, es actuar sobre ese lenguaje bioeléctrico, modulando la señal que viaja por las conexiones. La posibilidad de incidir con electrodos en circuitos neuronales concretos, e incluso sobre células determinadas, abre un insospechado campo de investigación a la neurología. Además, este tipo de terapia, apoyada en las actuales técnicas de neurocirugía, permite operar en las regiones más profundas del cerebro. «Ninguna neurona está a salvo de un neurocirujano», advierte Andrés Lozano, neurólogo del Neuroscience Western Research Institute de Toronto (Canadá) y uno de los mayores expertos mundiales en este tipo de tratamientos.

Igual que cuando el ser humano se lanzó a descubrir inhóspitos mares y lejanos territorios, así se ha adentrado la neurología a cartografiar el cerebro humano y localizar qué áreas y circuitos están implicados en las diferentes tareas, perfilándose de este modo la posibilidad de actuar sobre estas zonas mediante la excitación eléctrica ejercida por neuroestimuladores. Y, además, sin que el paciente lo perciba, ya que el cerebro, que todo lo ve y todo lo registra, no siente.

La doctora Helen Mayberg, de la Emory University (Estados Unidos) es pionera en la aplicación de técnicas de neuroimagen para el estudio de la actividad cerebral de pacientes que sufren graves estados de depresión y descubrió que estas personas muestran patrones anormales de hiperactividad en una pequeña región alojada profundamente en el cerebro, denominada área 25 de Brodmann, o área subgenual. Mayberg y sus colaboradores comprobaron que esa sobreexcitación descendía cuando a los enfermos se les administran antidepresivos, lo que les hizo pensar que la depresión crónica se podría tratar disminuyendo la actividad de esa zona. Para confirmar su hipótesis, Mayberg y el doctor Lozano llevaron a cabo un tratamiento experimental en pacientes que sufrían trastornos depresivos con un largo historial de fracaso farmacológico, a los que probaron a «apagar» el área 25 mediante Estimulación Cerebral Profunda. La terapia fue un éxito, ya que logró una notable mejora en la mayoría de los casos, y a veces hasta la remisión de la enfermedad.

Aunque está considerada como la última opción para aquellos pacientes que no han respondido a otros tratamientos menos invasivos, casi cien mil personas han recibido ya terapias de Estimulación Cerebral Profunda. La mayoría son enfermos de párkinson, con quienes se están logrando resultados muy positivos en términos de reducción de los síntomas y mejoras de calidad de vida. Vivir con microchips y electrodos instalados en el cerebro dejará de ser una rareza en el futuro y se convertirá en moneda corriente según se vayan acumulando los descubrimientos en neurología.

Éstos no se detienen en los límites de la estimulación eléctrica, sino que ahora se abren también a otros tratamientos, como los que se sirven de la luz para actuar sobre la mente. La optogenética, que investigan equipos científicos como el que dirige Gero Miesenböck, neurofisiólogo de la Universidad de Oxford (Reino Unido), aspira a trasplantar proteínas fotosensibles en el cerebro que, al ser excitadas externamente mediante la luz, generan reacciones en las neuronas, lo que permite interferir en este órgano de una forma mucho menos invasiva que con la electroestimulación. Mediante control remoto óptico, ya se ha conseguido generar en moscas sensaciones de recompensa o necesidad que acabaron alterando sus comportamientos.

Incluso en un terreno tan delicado y difícil de abordar como el de las enfermedades mentales, y a pesar de los negros presagios que apuntábamos anteriormente, permítanme que me mantenga optimista de cara al futuro, a la luz de los múltiples frentes que la ciencia tiene abiertos para luchar contra las debilidades de este frágil pero maravilloso órgano. Las enfermedades mentales no son como la viruela. No es realista aspirar a una fecha en la que estos trastornos hayan quedado erradicados, pero sí podemos tener esperanzas en que iremos ganando muchas batallas. La distinta forma como la ciencia está confrontando estos problemas actualmente da prueba de esos avances. Un botón de muestra: hasta hoy, la esquizofrenia era considerada una enfermedad. Hoy los especialistas prefieren referirse a ella como un síndrome. « Esto quiere decir que hablamos de un conjunto de síntomas que aparecen en un grupo de personas. Y a ese conjunto de síntomas se puede llegar de diversas formas», recuerda María Ron, neurocientífica de la Universidad de Londres. La guerra contra las dolencias del cerebro será larga, pero la estrategia está clara y perfectamente planteada. Nos aguarda un futuro de dificultades, pero también de satisfactorias curaciones.

¿CÓMO AYUDAR A UNA HERMANA CON TRASTORNO DELIRANTE?

Tras un largo periplo por psicólogos y psiquiatras, a mi hermana le diagnosticaron un trastorno de ideas delirantes. El problema más reciente relacionado con esto es que acusa a mi padre de abusos. Ella vive sola con él después de la muerte de mi madre. Ahora no sabemos qué hacer para que estén los dos mejor, ni cómo enfrentarnos a ella y a sus acusaciones, porque no quiere

dormir en casa y económicamente no es independiente, ni creo que lo sea nunca.
¿Cómo actuamos ante esta nueva situación?

Mayo de 2011

Responde: Sandra Borro

El trastorno delirante suele presentar ideas sobre situaciones que pueden ocurrir en la vida real y que generalmente son monotemáticas y están muy bien sistematizadas. Por definición, los delirios son irrefutables y resistentes a la argumentación lógica. Si no, serían sospechas, dudas razonables o ideas sobrevaloradas. Esto significa que, por mucho que lo intentes, hasta que la medicación y la terapia no hagan efecto, tu hermana seguirá creyendo que tu padre ha abusado de ella.

Se recomienda no hablar sobre el tema, no discutir con quien lo padece ni dudar de sus palabras. Necesita sentir que alguien la escucha y la comprende sin juzgarla ni tildarla de enferma mental. Sin negar lo que para ella es una convicción, puedes intentar convencerla de que tu padre ha cambiado y ya no volverá a hacerle daño. Por un instante, ponte en su lugar: no eres consciente de que deliras y nadie de tu familia te cree, y te dicen que estás loca. Hazle sentir que entiendes su dolor y su desesperación y apóyala para que lleve a cabo las terapias que haya propuesto su psiquiatra con el fin de aliviar su sufrimiento.

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DERIVADOS DEL PÁRKINSON

Tengo sesenta y tres años y desde los treinta padezco la enfermedad de Parkinson. Se me desencadenó después de mi tercer parto. Tengo tres hijas y dos nietos. Hace casi veinte años me divorcié de mi marido. Fue duro, pero logré remontar. Ahora estoy llena de miedos, sobre todo a la incapacidad y a la soledad, y no puedo hacer uso de las habilidades aprendidas. Me gusta la vida y quiero salir adelante de nuevo. ¿Qué puedo hacer?

Marzo de 2011

Responde: Nika Vázquez

La enfermedad de Parkinson es un trastorno que afecta a las células nerviosas en una parte del cerebro que controla los movimientos musculares. En concreto, las neuronas que producen una sustancia química llamada dopamina mueren o no funcionan adecuadamente. Los síntomas suelen incluir: temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara; rigidez en los brazos, las piernas y el tronco; lentitud de los movimientos; problemas de equilibrio y coordinación. La medicación puede causar problemas físicos y alteraciones psicológicas como alucinaciones, insomnio, ansiedad o depresión.

Buscar ayuda psicológica es importante para adaptarse de un modo más saludable al proceso que implica esta enfermedad. Es conveniente potenciar y

entrenar las estrategias de afrontamiento de cara a la nueva etapa. De este modo mejorará tu autoimagen y tu calidad de vida.

EL TRASTORNO BIPOLAR Y SU TRATAMIENTO

Todo empezó en 2004 con mi primer brote depresivo y psicótico, que derivó en un ingreso de un mes de duración en un centro psiquiátrico. Curiosamente, en 2006 abandoné por mi cuenta la medicación y aprobé dos oposiciones, tras las que renuncié a la plaza por mis evidentes síntomas. En octubre de ese mismo año me puse en manos de un prestigioso psiquiatra que me ha devuelto la vida. Desde marzo de 2007 estoy estable y sin recaídas, con trabajo y dilatada vida social. Dejé los antidepresivos hace un año, con el permiso del médico, y pronto me bajaré la medicación de la psicosis a la dosis mínima. Mi pregunta es si debo medicarme de por vida para prevenir o puedo suprimir del todo los psicofármacos tras años sin síntomas. No quiero ser esclava de la medicación, pero tampoco volver al infierno de antes.

Junio de 2010

Responde: Sandra Borro

El trastorno afectivo bipolar (TAB) es una de las enfermedades mentales más comunes, severas y persistentes. Antiguamente se conocía como psicosis maniaco-depresiva y se caracteriza por la presencia de episodios con niveles anormalmente elevados de energía, cognición y trastornos del estado de ánimo. En general se debe a un desequilibrio electroquímico en los neurotransmisores cerebrales, por lo que es imprescindible la terapia farmacológica personalizada.

En tu caso, llevas más de tres años en tratamiento con un psiquiatra que ha conseguido estabilizar tu estado anímico a través de la medicación, y es muy razonable que quiera estar seguro antes de retirarte el anti-psicótico. También puedes pedirle que te recomiende algún terapeuta de confianza que te enseñe técnicas para controlar el estrés y estrategias básicas de solución de problemas. A pesar de ser considerado un trastorno crónico, disponer de una atención integral que aborde los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la enfermedad puede conseguir la remisión total de las crisis. Es muy importante la regularidad de hábitos, en particular del ciclo sueño-vigilia.

REFORZAR LA MOTIVACIÓN TRAS SUFRIR BROTES PSICÓTICOS

Tuve un brote psicótico en el año 2004 y a partir de entonces voy al psiquiatra y tomo medicación. En estos años he tenido nuevas crisis. No me siento feliz. No tengo trabajo y mi problema de salud me obligó a dejar mi carrera universitaria. Además, no me animo a contarle a mi médico algunas cosas personales que me han pasado, y que también me han afectado mucho emocionalmente. ¿Qué

Responde: Nika Vázquez

El comportamiento anómalo, habitual en la psicosis, puede explicarse en gran medida por las variaciones de dopamina que se dan en el cerebro. Hay terapias, como la de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), que trabajan con una filosofía profundamente normalizadora y permiten que los síntomas psicóticos sean vistos como situaciones extremas de ciertas experiencias comunes a las personas. Desde la ACT, las diferencias entre las ideas de la gente y las que presentan los pacientes psicóticos son cuantitativas más que cualitativas. Sobre todo, tienen que ver con la relación que se mantiene con ellas. Un enfoque normalizador permite restar el estigma que persigue a esta enfermedad.

4. VIGILA TU CUERPO SU QUIERES CUIDAR TU MENTE

La historia de nuestra cultura está plagada de mitos erróneos que han resistido en la creencia colectiva con el poder de las verdades absolutas, a pesar de estar basados en principios que contradicen la naturaleza humana.

Durante siglos, y de forma muy especial al amparo de distintas corrientes culturales de nuestro pasado, manifestar déficits físicos fue considerado un síntoma de distinción espiritual. Por el contrario, disfrutar de salud y lozanía suponía una muestra de vulgaridad. No hay que ir muy lejos para comprobar esta absurda miopía: los literatos del siglo XIX se destacaron por una particular adoración al malestar físico. No en vano, fue en esos años cuando vivió Stendhal, el escritor que dio nombre a un síndrome que se distingue por los trastornos psicósomáticos que padecen ciertas personas especialmente sensibles cuando se encuentran en presencia de obras de arte particularmente bellas. Acabáramos: la enfermedad convertida en señal de superioridad intelectual; el mundo al revés. Incluso en mi juventud, el existencialismo y otros movimientos literarios de la época pretendieron convencernos de que ser creativos y auténticos obligaba a sufrir y tener una percepción negativa de la experiencia vital.

Aún en nuestros días perdura en muchos ámbitos de la sociedad cierto tic mental que identifica al buen estudiante, dotado con buena inteligencia y memoria, con una imagen física poco agraciada. Y en contra del prototipo del empollón listísimo, pero demacrado, se continúa identificando a un chico fornido y musculoso, o una joven bella y bien formada, con una dotación intelectual menor. Hoy la ciencia ha demostrado hasta qué punto estos dogmas contradecían a la realidad. La salud del cuerpo no sólo no está reñida con el desarrollo de la mente, sino que es la mejor garantía para disfrutar de un cerebro perfectamente engrasado.

Los habitantes de la cuna de Occidente tomaron por sabida e indiscutible la necesidad de atender al cuerpo para cuidar la mente. Sin embargo, desde las antiguas Grecia y Roma hasta nuestros días nos hemos confundido tanto con ciertas creencias nocivas que hemos necesitado disponer de sofisticadísimas máquinas de observación del organismo para darnos cuenta de que sin salud física no hay vida, pero tampoco pensamiento. A los de mi generación nos tocó frotarnos los ojos la primera vez que vimos a personas ataviadas con ropa deportiva corriendo por el parque sin más motivo que la pura práctica del ejercicio. Hasta entonces, y desde que salimos de las cuevas, el ser humano sólo había corrido para huir de una amenaza. Ahora, por primera vez, lo hacía para escapar de la amenaza que portaba en su interior en forma de sedentarismo, colesterol, atrofia muscular y previsible cardiopatía.

A la actual generación, y a la siguiente, les tocará entender que mientras practican sus deportes favoritos no sólo están poniendo a salvo el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio, sino que también están dándole vida al cerebro, en forma de mayor riego sanguíneo, y de este modo están fortaleciendo las conexiones neuronales y generando nuevas sinapsis. Hoy sabemos que cada vez que nuestros músculos se ejercitan envían al cerebro un tipo particular de proteína, llamada IGF-1, que a su vez es responsable de la producción de otra sustancia, la BDNF (de Brain-Derived Neurotropic Factor), que actúa como neurotransmisor para comunicar las células y estimula la formación de nuevas conexiones entre las neuronas. Esto significa que disponer de buenos niveles de este elemento garantiza que las neuronas se conectan entre sí adecuadamente.

De este modo, cuando se practica ejercicio se estimula la producción de las proteínas que fomentan la plasticidad del cerebro, por lo que su presencia está directamente implicada en el aprendizaje y el buen funcionamiento de la memoria. De hecho, se ha podido comprobar que el hipocampo, que es un área especialmente relacionada con la gestión de los recuerdos y la adaptabilidad a los nuevos escenarios, aumenta de volumen con el ejercicio físico.

Por otro lado, también se ha demostrado que las sustancias que se segregan durante la práctica del deporte fomentan la generación de nuevas neuronas. No es casual que los atletas cuenten en su tejido nervioso con mayor presencia de astrocitos, que son unas células con forma de estrella a cuyo cargo corre el mantenimiento de las neuronas, ni que tras una sesión de ejercicio nos sintamos más relajados y veamos más claro lo que antes nos parecía complicado o incluso imposible: en ese rato de esfuerzo físico hemos liberado las proteínas necesarias para que nuestro cerebro genere más dopamina, serotonina y norepinefrina, lo que nos permite estar más calmados y controlar la impulsividad y la ansiedad.

Los estudios demuestran que tres meses realizando treinta minutos de ejercicio durante tres días a la semana son suficientes para elevar de manera significativa en nuestro cerebro la presencia de IGF-1 y de BDNF. John J. Ratey,

profesor de psiquiatría de la Harvard Medical School (Estados Unidos), cree que caminar media hora durante cuatro o cinco días a la semana permite empezar a notar mejoras. Las investigaciones recuerdan que no todas las disciplinas tienen el mismo poder tonificador sobre el cerebro: son los deportes aeróbicos, como el atletismo, la natación o el ciclismo, los que generan más proteínas saludables, en mucha mayor medida que el levantamiento de pesas o el entrenamiento muscular.

Me adelanto a la pregunta que muchos lectores estarán planteándose: si esos elementos que se generan cuando corremos por el parque o nadamos en la piscina son tan buenos, ¿por qué no se fabrican fármacos con su fórmula química y los tomamos mientras estamos trabajando o viendo una película en el sofá de casa? La respuesta la da Fernando Gómez-Pinilla, neurocientífico del Neurotrophic Research Laboratory de la Universidad de California y uno de los mayores expertos mundiales en los efectos del ejercicio sobre el bienestar mental, y lo hace apelando a lo implicada que evolutivamente ha estado la actividad física en el diseño del ser humano: «Nuestro cerebro se formó a través del ejercicio, nuestros genes están ansiosos de deporte», advierte este especialista. Nunca un fármaco podrá sustituir el efecto saludable que tiene una sesión de deporte.

Pensemos por un instante en la actividad corporal que cotidianamente mantuvieron nuestros antepasados, desde los que se dedicaban a la caza hasta los de la generación inmediatamente anterior a la nuestra, que careció de nuestros actuales sistemas de transporte locomotor, y miremos a continuación el régimen de esfuerzos físicos que normalmente seguimos en nuestras cómodas ciudades de hoy día. De la comparación se derivan conclusiones que apuntan a la explicación de muchas de las enfermedades típicamente contemporáneas que ahora padecemos con tanta asiduidad. Hoy ya se sabe que haciendo ejercicio se reduce el riesgo de sufrir Alzheimer, así como otras enfermedades degenerativas y emocionales, como la depresión y los trastornos bipolares. Es como para salir corriendo ahora mismo.

La conveniencia de cuidar el cuerpo para salvar la mente tiene su otra piedra de toque en la vigilancia de la dieta. A medida que avanza la investigación sobre la forma como las células sintetizan los distintos componentes químicos que forman parte de los alimentos, empezamos a entender por qué unos son más saludables que otros. Así, hoy se han comprobado los efectos beneficiosos que tienen para el organismo ciertas sustancias, como los ácidos grasos del tipo omega-3, abundantes en el pescado y muy especialmente en el salmón. La razón es el DHA, un componente habitual del omega-3, que es considerado por los neurólogos y nutricionistas como una especie de ladrillo del cerebro, lo que explica que su consumo se relacione con la prevención de afecciones como la dislexia, la demencia, la depresión o la esquizofrenia.

Los resultados de un estudio llevado a cabo por investigadores españoles revelan que los consumidores habituales de comida rápida tienen entre un 40 y un 50 por ciento más de probabilidades de sufrir depresión. Se cree que puede deberse a que ciertos nutrientes ausentes en este tipo de dietas, como las vitaminas del grupo B y los ácidos grasos omega3, tienen un efecto preventivo sobre el desarrollo de patologías depresivas. Por el contrario, los ácidos grasos trans, habituales en la llamada «comida basura», aumentan los riesgos de padecer depresión, aparte de enfermedades cardiovasculares. La hipótesis a la que apuntan éste y otros estudios es que ambas dolencias están determinadas de manera similar por la dieta, por lo que podrían compartir mecanismos similares en sus orígenes.

HACER EJERCICIO AYUDA A REDUCIR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

No he realizado ejercicio físico en los últimos tres años debido a una dolencia en las rodillas. Aún hoy, la actividad más sencilla me ocasiona dolor. El médico me ha aconsejado nadar, pero no dispongo de una piscina cerca de casa, al menos no tanto como para convertir la natación en una rutina diaria en mi vida. Siento que mi cuerpo y mi mente necesitan ejercicio, sé lo importante que es y noto que no hacerlo me produce estrés. También me genera depresión, al pensar que mi corazón y el resto de mi organismo pueden estar envejeciendo prematuramente por esta causa. ¿Cómo puedo afrontar esta situación?

Marzo de 2012

Responde: Paula García-Borreguero

Aunque el ejercicio cardiorrespiratorio o aeróbico es el que tiene efectos más curativos, también podrías realizar entrenamientos de resistencia muscular o prácticas anaeróbicas isométricas, como levantamientos de pesas, pruebas de flexibilidad y estiramientos, o el yoga, que de hecho están indicados para pacientes en los que la actividad física puede ser inapropiada. Hay evidencias de que las actividades físicas, cuando son complementadas con yoga, proporcionan mejoras en la salud y la calidad de vida.

No obstante, realizar ejercicio puede ser beneficioso, pero no exclusivo, en la mejora de los trastornos emocionales. En la mayoría de las ocasiones, suele ser necesario trabajar también otros aspectos, como modificar la situación estresante, aumentar la capacidad para afrontar las situaciones y llevar a cabo otros cambios de hábitos y comportamientos.

HACER EJERCICIO AYUDA A REDUCIR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

No he realizado ejercicio físico en los últimos tres años debido a una dolencia en las rodillas. Aún hoy, la actividad más sencilla me ocasiona dolor. El médico

me ha aconsejado nadar, pero no dispongo de una piscina cerca de casa, al menos no tanto como para convertir la natación en una rutina diaria en mi vida. Siento que mi cuerpo y mi mente necesitan ejercicio, sé lo importante que es y noto que no hacerlo me produce estrés. También me genera depresión, al pensar que mi corazón y el resto de mi organismo pueden estar envejeciendo prematuramente por esta causa. ¿Cómo puedo afrontar esta situación?

Marzo de 2012

Responde: Paula García-Borreguero

Aunque el ejercicio cardiorrespiratorio o aeróbico es el que tiene efectos más curativos, también podrías realizar entrenamientos de resistencia muscular o prácticas anaeróbicas isométricas, como levantamientos de pesas, pruebas de flexibilidad y estiramientos, o el yoga, que de hecho están indicados para pacientes en los que la actividad física puede ser inapropiada. Hay evidencias de que las actividades físicas, cuando son complementadas con yoga, proporcionan mejoras en la salud y la calidad de vida.

No obstante, realizar ejercicio puede ser beneficioso, pero no exclusivo, en la mejora de los trastornos emocionales. En la mayoría de las ocasiones, suele ser necesario trabajar también otros aspectos, como modificar la situación estresante, aumentar la capacidad para afrontar las situaciones y llevar a cabo otros cambios de hábitos y comportamientos.

COMBATIR LA ANSIEDAD A TRAVÉS DEL CUERPO

Tengo treinta años y, desde muy joven, padezco trastornos de ansiedad de intensidad entre fuerte y moderada. Hace diez años comencé a tomar antidepresivos y ansiolíticos. También he probado diversas terapias. Empecé por la cognitivo-conductual, pero luego me di cuenta de que practicar actividades físicas que evitaran la concentración de mi mente me servían para frenar la ansiedad, así que me enfoqué hacia tratamientos como la teatroterapia, la risoterapia y la Gestalt. Sigo con ansiedad, pero esas terapias aportan optimismo a mi vida y me ayudan a parar la espiral obsesiva de pensamientos negativos en la que vivimos las personas que sufrimos estos trastornos.

Es vital detener el círculo emoción-pensamiento-conducta del que tanto habla la terapia cognitivo-conductual. Pero intentarlo desde la cabeza, en las condiciones en las que uno se encuentra en esos momentos, es lo peor, según mi experiencia. A los que lleven mucho tiempo con este problema y estén desesperados de tanto sufrir como yo, les recomiendo que prueben a pararlo desde el cuerpo. Mi consulta es si la ciencia está llegando a las mismas conclusiones que yo, o no se estudian los casos de éxito de estas terapias.

Marzo de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

Cuando sufrimos ansiedad llegamos a un estado de alerta elevado y nos activamos en tres niveles: cuerpo, mente y conducta. La forma de combatirla también debe abarcar los tres niveles. Cada uno responde a la ansiedad de forma diferente. Hacerlo desde el cuerpo en los momentos en los que ésta es muy elevada resulta muy efectivo. A veces, para hacer que descienda el nivel de alerta, necesitamos un desgaste fisiológico, es decir, quemar la energía que nos sobra hasta llegar a un nivel más bajo para poder actuar cognitivamente. La combinación de técnicas que trabajen el cuerpo y los pensamientos pueden hacer que la ansiedad disminuya considerablemente e incluso que desaparezca. Otro método para eliminar la ansiedad a través del cuerpo son las técnicas de respiración y relajación, ya que actúan no sólo a nivel fisiológico, sino también a nivel cognitivo y conductual.

RELACIÓN ENTRE ALIMENTOS Y EMOCIONES

Desde que tengo uso de razón, siempre me ha preocupado el peso y todo lo relacionado con lo físico. De hecho, tuve principio de anorexia con catorce años. Sin embargo, ahora me levanto y me acuesto pensando en comida basura. He pasado de controlarme a no moverme del sofá y comer en exceso. He visitado especialistas, pero no noto mejoría. ¿Es reversible mi actitud? ¿A qué se debe esta obsesión con la comida?

Enero de 2011

Responde: Sandra Borro

Con los antecedentes que comentas, en primer lugar deberías acudir a un médico que valore tu estado de salud o te derive a los profesionales que considere oportunos para realizar un diagnóstico. Antes de seguir cualquier dieta o recomendación has de saber si tu problema es físico o psicológico y en qué medida tu mente está influyendo en tus dificultades con la alimentación.

A veces las dietas intentan controlar algo que nosotros no podemos gestionar por dentro. Es como sentir que no somos quienes queremos ser. Por ello, sólo cuando uno comienza a querer realmente puede afrontar una dieta saludable. De lo contrario, se puede llegar a pensar que se está intentando conseguir algo que va más allá de los kilos, y esta disociación lleva en ocasiones a trastornos serios de la alimentación, que no son más que un síntoma de que el placer de vivir no anda bien.

En el libro de Josep Comellas *Mimate* puedes encontrar información acerca de la alimentación coherente para disfrutar comiendo y sentirse con vitalidad. Además, el autor ayuda a descubrir el ejercicio físico más indicado para cada persona y enseña técnicas para controlar el estrés.

ACTIVIDAD FÍSICA Y REDES SOCIALES CONTRA LA DEPRESIÓN

Llevo con una depresión desde 2005. Siempre he sido una persona con una voluntad excepcional para conseguir todas las metas que me he propuesto. El primer año de la enfermedad me di cuenta de lo ciega que había estado respecto a mi vida. Cuando ya estaba casi recuperada volvieron los problemas. No di con buenos profesionales y volví a la depresión, el insomnio, las ganas de suicidio, la fobia... Así durante cuatro años. Al final localicé un psiquiatra que me ayudó a eliminar los síntomas y mejoró la depresión, pero no conseguí vencerla. Hice meditación, yoga y ejercicio. Leí libros para descubrir lo que me pasaba, y descubrí los síntomas de la depresión que no te explican los médicos. Por ejemplo, todo cambia mucho cuando sabes que las ganas de suicidarte te las provoca la enfermedad. Desde que tengo la depresión, también sufro pánico cuando los hombres se me aproximan con interés por conocerme. Primero me ilusiono, y después hasta les falto al respeto, algo que jamás había hecho antes. Todo ello me acaba produciendo ansiedad, o termino suspirando e idealizando a esa persona.

Julio de 2010

Responde: Nika Vázquez

El deporte, la meditación, el yoga y otras actividades físicas tienen un beneficio directo sobre el organismo, ya que estimulan la segregación de endorfinas, sustancias conocidas también como « las hormonas de la felicidad », pues generan bienestar físico y emocional de un modo natural. Por eso es importante realizar este tipo de actividades diariamente, y más cuando pasamos por momentos emocionalmente inestables.

Cuando la autoestima se ve mermada a raíz de una enfermedad mental como la depresión, es habitual que nuestra seguridad ante las relaciones sociales y emocionales tambalee. Pero es justo en esos momentos cuando el entorno social puede ayudarnos a que nos encontremos mejor. Múltiples estudios confirman que las personas que tienen la percepción de disponer de una buena red social se sienten más felices y padecen menos enfermedades. A veces nuestro cuerpo nos pide quedarnos en casa encerrados sin tener contacto con nadie, pero eso sólo alivia a corto plazo. A medio y largo plazo, lo mejor que podemos hacer para cuidarnos es esforzarnos en salir a la calle y relacionarnos con las personas de nuestro entorno.

5. ES HORA DE VIGILAR LA SALUD, NO DE CURAR ENFERMEDADES

Este libro tiene por principio y fin el sufrimiento humano. Llevamos un buen

número de páginas hablando de enfermedades, malestares y disfunciones varias, y las consultas que aquí aparecen, recopiladas entre las más de dos mil que hemos recibido durante los últimos tres años en el gabinete del Apoyo Psicológico Online de la Fundación Punset, son un vademécum bastante fiable de los dolores del cuerpo y el espíritu que ensombrecen la vida de la gente. Créanme: no exagero si afirmo que buena parte de esas afecciones, tanto las físicas como las mentales, podrían haberse evitado si esas personas hubieran crecido, desde el mismo instante de su nacimiento, e incluso antes, desde el vientre de sus madres, vigiladas por un criterio preventivo de la salud que hubiera anticipado la aparición de los síntomas y hubiese atendido a las raíces genéticas y emocionales de sus dolencias.

Sin embargo, hasta ahora nos hemos dedicado a vivir como si nuestros cuerpos estuvieran perfectamente ensamblados, los tejidos que los sustentan fueran eternos y a nosotros nunca pudiera pasarnos nada. Nos permitimos el lujo de cumplir años ignorando las bombas que portamos en nuestro interior en forma de mutaciones genéticas que aguardan el momento en que nuestros hábitos de vida y alimentación los hagan activar graves enfermedades. Nos atrevemos a tener hijos ignorando hasta qué punto ciertos déficits afectivos en sus primeros años de vida tendrán decisivas consecuencias en la edad adulta. Crecemos tapándonos los ojos ante realidades como la que me recordaba un día José María Ordovás, profesor de nutrigenómica en la Universidad de Tufts (Estados Unidos): «La salud es el subproducto de las interacciones que se dan entre la genética, la nutrición y el comportamiento». La genética con la que llegamos a este mundo no podemos cambiarla, al menos de momento. Pero ¿qué hacemos descuidando tan alegremente los otros dos pilares sobre los que descansa nuestra supervivencia?

Como marionetas de un tétrico guiñol, pasamos olímpicamente de todo esto y nos dedicamos a desatender las bases del bienestar para tener que salir luego corriendo a curar las enfermedades cuando éstas nos asolan, en vez de vigilar previamente la salud. No me cabe la menor duda de que la verdadera revolución que nos espera en los próximos años en el campo de la medicina, que es como decir en la vida de las personas, no va a tener que ver con el descubrimiento de ninguna técnica de intervención complicada ni con el hallazgo de ningún compuesto químico milagroso, sino con la concienciación, por parte de ciudadanos y administraciones públicas, de que la prevención es la manera más sana, eficaz y económica que hay para asegurar mayores cotas de calidad de vida en las personas.

Nos falta dar el paso de mentalizarnos, porque la tecnología ya la tenemos disponible. Nuestra capacidad para entender a cada ser a escala anatómica, biológica y genética es un privilegio con el que no contaban nuestros antepasados, y que debemos aprovechar cuanto antes. Hoy es posible predecir las

posibilidades que tiene una persona de sufrir trastornos como el alzhéimer, el cáncer o el colesterol escurdiñando el plan que esconden sus genes en forma de mutaciones. Sabemos que ese potencial enfermizo va a depender del entorno para que acabe traduciéndose en patologías reales o quede latente indefinidamente, por lo que está al alcance de nuestra mano evitar que muchas enfermedades se manifiesten, adoptando una forma de vida que evite su trágico desencadenamiento.

¿Entonces a qué esperamos para darle la vuelta a la medicina y empezar a mirar a la salud antes que a las afecciones? Se trata de un asunto social, pero también de una decisión política, y quizá aquí radique el problema: las ventajas de las terapias preventivas no se perciben inmediatamente, sino en el medio y largo plazo, por lo que los responsables sanitarios de las administraciones suelen estar poco interesados en invertir en algo que producirá beneficios cuando ellos ya no estén al mando. Sin embargo, esas mismas autoridades manifiestan muy poca urgencia a la hora de traducir los hallazgos científicos en medicinas curativas. Según me confesaba Eric Topol, director del Instituto Scripps de Ciencia Traslacional de California en La Jolla (Estados Unidos), suelen pasar diecisiete años de media entre el momento en el que los laboratorios realizan un hallazgo y el día en que éste llega a las farmacias. ¿Y qué pasa con los enfermos que padecen esa dolencia durante todos esos años? En la institución que dirige Topol, dedicada a concienciar a las instituciones de la necesidad de acortar ese macabro paréntesis, hablan del «valle de la muerte» cuando se refieren a esos pacientes.

Las generaciones futuras se llevarán las manos a la cabeza al recordar la ingente cantidad de dinero que en nuestra época dedicamos a curar enfermedades y lo poco que invertimos en prevención o dietética. Básicamente, nuestro sistema sanitario se dedica a atiborrar de fármacos a la población sin reparar en las diferentes reacciones que éstos tienen, dependiendo del paciente, y asumiendo como un mal menor sus efectos secundarios, que en ocasiones causan más molestias que el propio trastorno que se pretendía curar.

Hoy forma parte de la cultura popular la recomendación de que las mujeres se hagan mamografías periódicas a partir de los cuarenta años. Igualmente, hemos incorporado al acervo de la calle conceptos de la medicina preventiva como los chequeos y los análisis rutinarios. Muchos adultos saben que, superada cierta edad, han de realizarse una colonoscopia de forma regular, igual que los varones han asumido que deben observar su próstata al llegar a la madurez. Todas estas decisiones suponen un gran avance en la vigilancia del bienestar y sirven para evitar múltiples sufrimientos y muertes. Ahora el gran paso consiste en llevar esa actitud previsoras hasta sus últimas consecuencias y monitorizar el estado de salud de cada individuo de forma regular y desde múltiples frentes.

La tecnología lo hace posible. Hoy se puede incorporar al organismo un

completo menú de sensores capaces de reportar sus resultados, minuto a minuto y mediante sistemas inalámbricos, tanto al propio paciente como a su médico. El ahorro que se consigue al librar al sistema de salud de atender a un enfermo mediante este tipo de protocolos es mayor que el gasto que supondrá su tratamiento cuando la dolencia haya entrado en una fase crítica.

Los ejemplos en los que la ciencia pone al alcance de nuestra mano una actitud preventiva de la salud se multiplican. George Church, profesor de genética de la Harvard Medical School, fundó en 2005 el Personal Genome Project (PGP), que pretende secuenciar completamente el genoma de cien mil voluntarios y obtener información sobre el historial completo de cada uno de ellos. El objetivo es aprender de sus casos para así poder aconsejar a toda la población sobre qué medidas podrían tomar para prevenir las enfermedades. Por otra parte, la extensión y popularización de las redes sociales puede ser también una herramienta para la personalización de los tratamientos y fomentar las políticas de prevención. Un ejemplo es Patient Opinion, el sitio web donde los pacientes del sistema de salud británico pueden acudir para compartir sus experiencias e historias e interactuar con el personal de los servicios sanitarios.

Por mucho que las autoridades escondan la cabeza ante esta realidad, el empuje de la evolución demográfica nos va a obligar a adoptar un enfoque más anticipador y menos paliativo de las enfermedades. Cada vez vivimos más años, pero nuestros sistemas sanitarios no van a poder hacerse cargo de una población tan grande de individuos que se pasa gran parte de su vida arrastrando afecciones que podrían haber evitado fácilmente. De igual modo, la preocupación por los efectos nocivos para la salud que tienen muchos de los alimentos que cotidianamente consumimos en nuestras sociedades industrializadas va a forzar un cambio en el modo como nos relacionamos con la comida.

En realidad, esa revolución ya ha empezado. El visionario psicólogo Daniel Goleman, padre del concepto de inteligencia emocional, está promoviendo una campaña para incrementar la concienciación de la gente sobre la realidad química de los productos con los que convivimos. No sólo lo que comemos, sino también las cremas con las que nos tratamos la piel, los detergentes con los que lavamos la ropa o el gel con el que nos lavamos. Él lo llama «inteligencia ecológica». Está convencido de que, a medida que empecemos a estar pendientes de la toxicidad que encierran los artículos de consumo que nos rodean y nos mentalicemos acerca de sus consecuencias en nuestro organismo, aprenderemos a vigilar lo que comemos y tocamos y ganaremos en salud, tanto física como mental. Esa conciencia ecológica colectiva ahora mismo puede parecer utópica, pero tengamos perspectiva: también sonó revolucionaria en su día la idea de la inteligencia emocional que Goleman promovió hace dos décadas, y hoy forma parte de nuestro lenguaje habitual.

CÓMO CREAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Para estar en paz conmigo misma necesito llevar a cabo una serie de actividades que me hacen sentir bien: comer sano, ir al gimnasio, estudiar... Mi problema radica en que no soy capaz de convertir dichas actividades en hábitos, no soy nada constante, un día lo hago y tres no. No sé cómo puedo crear buenos hábitos, siento que soy poco disciplinada y eso me hace estar muy baja de ánimos. Y todo se convierte en un círculo vicioso: como mi ánimo está por los suelos, no hago lo que tengo que hacer, y como no lo hago, los ánimos no mejoran. ¿Cómo puedo mantenerme firme en mi decisión de cuidarme?

Enero de 2012

Responde: Nika Vázquez

Resulta muy complicado realizar actividades que no nos apetecen. Es posible que racionalmente sepamos que son buenas o saludables para nosotros, pero a veces no estamos preparados emocionalmente para llevarlas a cabo. Y la motivación es el motor que nos impulsa a comprometernos en la práctica deliberada. De hecho, es el elemento indispensable para perseguir nuestros objetivos.

En diferentes estudios sobre psicología de la motivación, Bluma Zeigarnik señala que existen cuatro técnicas esenciales que te ayudan a conseguir tus objetivos, quizá puedan ayudarte: prepara un plan adecuado; cuéntaselo a tus amigos y familiares; concéntrate en las ventajas, y recompénsate con cada paso conseguido.

¿CÓMO PREVENIR QUE SE DESENCADENE UNA ENFERMEDAD?

Hace cuatro meses mi hermano mellizo sufrió una embolia pulmonar, en ambos pulmones. Me tuve que hacer las pruebas para ver si yo también sufría trombofilia, y efectivamente la padezco. Los médicos dicen que no me preocupe, que no tiene por qué pasar nada, que lleve una vida normal, pero que al mínimo dolor me dirija al hospital. Desde entonces vivo inseguro y cada sensación que tengo activa en mí la duda

Enero de 2012

Responde: Paula García-Borreguero

Es normal, por lo menos al principio, estar intranquilo, como dices. Con la indicación de que « al mínimo dolor, te dirijas al hospital », no han hecho sino ponerte en estado de alerta. Sería recomendable que acudieras al médico especialista y te dieran pautas más concretas acerca de cuáles son los síntomas que puedan aparecer y qué has de hacer para prevenirlos. De esta forma,

ganarás en sensación de control y te ayudará a dejar de malinterpretar cada síntoma físico que notes, como toses, cansancio o dolores. El objetivo es que aumentes tus recursos frente a la ansiedad y la sobrestimación del riesgo de desarrollar la enfermedad. Con el tiempo irás aprendiendo a convivir con esta alerta y volverás a sentirte tranquilo.

AYUDAR A CONVIVIR CON EL MIEDO A LA ENFERMEDAD

A una amiga de mi madre le diagnosticaron hace años hipocondría. Según mis informaciones, estos pacientes creen estar enfermos continuamente. Pero hay más: esta persona no sólo piensa que sufre enfermedades reales, sino que dice tener agujeros debajo de los pechos que le llegan a las costillas, asegura que se le deshace el cerebro y lo expulsa por la nariz y cree que sangra por el ano. Yo creo que esto no es sólo hipocondría, sino que lleva aparejado otro tipo de trastorno. Entiendo que una cosa es ser preventivos ante las enfermedades y otra vivir con este tipo de obsesiones. No sé cómo se debe actuar ante una persona así. Gracias.

Abril de 2012

Responde: Esperanza López

La hipocondría es tan antigua como la humanidad. Galeno ya la explicaba en sus manuales de medicina. Si lo pensamos bien, todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos sentido miedo a tener una enfermedad grave. La diferencia entre un miedo razonable y la hipocondría es que esta última es un trastorno en la percepción y la interpretación de las señales del cuerpo como si fueran signos de una enfermedad, lo que produce una atención constante a esas señales y miedo a estar enfermo, que sólo disminuye temporalmente tras la consulta médica. Ocasiona grandes perjuicios, pues además del sufrimiento emocional, acarrea la constante repetición de pruebas diagnósticas, la ingesta exagerada de medicinas que pueden ser contraproducentes y un deterioro en el funcionamiento social, tanto familiar como laboral. El tratamiento pasa por explicar que se puede estar sano teniendo señales físicas alteradas, y que un dolor o un catarro no implican falta de salud. Es necesario que acepten e interpreten esas señales corporales como naturales y no malignas.

CÓMO TRATAR PREVENTIVAMENTE LOS ANTECEDENTES DE ALCOHOLISMO EN UNA FAMILIA

Mi madre y mi hermana son alcohólicas, y dos de mis hermanos drogodependientes. Yo por el momento sólo tengo problemas con la comida. Quisiera saber las consecuencias que puede tener en los hijos el hecho de tener una madre con antecedentes de alcoholismo en la familia. Por otro lado, cuando

bebo, algo que no suelo hacer con frecuencia, a veces al día siguiente no recuerdo absolutamente nada de buena parte de lo vivido. Justo como le pasa a mi madre. ¿Es esto una especie también de alcoholismo? ¿Cómo puedo prevenirlo?

Abril de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

En un estudio realizado en el Hospital Clínic de Barcelona se analizó el riesgo que tienen los hijos de padres alcohólicos de sufrir adicciones. Se demostró que está relacionado con tres factores de la historia familiar: las consecuencias del etanol en las células y el feto, la transmisión genética de la vulnerabilidad para desarrollar la adicción y la influencia de crecer en un ambiente de padres con alcoholismo.

Por otra parte, hay evidencias de relación entre los trastornos de conducta alimentaria y los problemas derivados del consumo de alcohol, ya que son trastornos que tienen que ver con la falta de control de los impulsos. Existen también estudios que demuestran la predisposición a padecer un trastorno de conducta alimentaria cuando hay antecedentes familiares de depresión y alcoholismo.

A pesar de todo, cada uno de nosotros tenemos la opción y el poder de decidir cómo enfrentarnos a la vida y a las dificultades que puedan aparecer. Tener información sobre estos hechos es la mejor forma de prevenir un posible problema. Siempre puedes acudir a un psicólogo especializado si por ti misma no puedes encontrar la solución.

Quando envejecemos. Cómo abordamos la madurez

1. ¿QUÉ HACEMOS CON TREINTA AÑOS DE VIDA REDUNDANTE?

La demografía permite cruzar la letra pequeña del comportamiento humano con la regla exacta de las matemáticas para extraer reveladores descubrimientos a gran escala sobre la evolución de nuestra especie, así como trascendentales proyecciones de cara al futuro. Me gustaría detenerme en una serie de indicadores que pueden hacernos entender dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos en términos de población. Para desentrañarlos, subámonos a la máquina del tiempo, agarrados a la calculadora, y viajemos a 1840: hace 170 años, la esperanza de vida en los países escandinavos, que eran los más avanzados del mundo en ese momento, rondaba los 45 años. En latitudes más meridionales, como España o Italia, la edad media de los fallecidos estaba entre los 35 y los 40 años. Hoy la muerte natural en los países con mayores tasas de longevidad, como Japón, ronda en promedio los 86 años, y en España está entre los 84 años de las mujeres y los 78 de los varones. Es decir: en el último siglo y medio se ha duplicado la duración de la vida de las personas. Nada más, y nada menos.

Este sorprendente cambio se ha producido, y se sigue produciendo, por la vía de alargar la esperanza de vida dos años y medio cada década. Bajar este análisis hasta detalles temporales más pequeños aporta datos aún más asombrosos: cada año, los habitantes de los países avanzados tienen de media tres meses más de vida que los nacidos en la década anterior. O lo que es lo mismo: cada día logramos retrasar nuestro encuentro con la muerte seis horas respecto al momento en el que nos habríamos topado con ella si hubiéramos venido al mundo diez años antes.

Las matemáticas son infalibles, y aplicadas a los movimientos de población anticipan escenarios que primero nos dejan boquiabiertos y a continuación nos obligan a extraer decisivas conclusiones. En 2010, el 5 por ciento de los españoles cumplieron ochenta años. Pueden parecer muchos, pero quizá no nos lo parezca tanto si pensamos que ese porcentaje se multiplicará por tres en 2060. Ese año, el 15 por ciento de nuestros paisanos será octogenario. Traduzcámoslo a número de habitantes y nos sorprenderemos aún más: de los cincuenta y dos millones de

individuos con los que contará entonces este país, más de siete millones tendrán más de ochenta años. Pero vayamos más lejos y nuestra perplejidad aumentará: la mayoría de los nacidos en la primera década del siglo XXI morirán tranquilamente avanzado el siglo XXII, con más de cien años de andanzas, emociones y recuerdos a sus espaldas. ¿Y aún hay quien prefiere abrazar el pesimismo al optimismo como forma de ver la vida? Yo no salgo de mi asombro.

Continuemos haciendo cálculos, pero ahora no pongamos el foco en el final de la vida, sino en el principio. El descenso de natalidad experimentado en ciertas regiones del mundo, como la mayoría de los países europeos, ha provocado que cada generación sea un tercio más pequeña que la de sus padres. Siguiendo esta proyección, podemos confirmar que, en el futuro, por cada cien mujeres habrá sesenta y seis hijas, cuarenta y cuatro nietas y sólo treinta bisnietas. Llegado un momento, la población estará formada por muchos más ancianos que niños y jóvenes. En lugares sometidos a fuertes tensiones demográficas, como China, este cambio va a ser aún más brutal: mientras que en Europa el descenso de natalidad ha sido lento y progresivo a lo largo de las últimas generaciones, en el país asiático están pasando de golpe de los seis hijos que solía tener cada unidad familiar en los inicios de la época de Mao al hijo y medio que actualmente trae al mundo en promedio cada pareja china. Esto explica que ahora mismo sean tan productivos, pues el volumen de brazos de los que disponen para trabajar es descomunal: supera el 70 por ciento de la población. Sin embargo, a la vuelta de unos años tendrán que hacer frente a una gigantesca avalancha de pensionistas.

Estas cifras y proyecciones tienen la fuerza desbordante de un tsunami. Por mucho que algunos no quieran verlas, están ahí y se nos vienen encima. Nuestra especie ha experimentado un gran cambio en muy poco tiempo, quizá el más importante desde que empezamos a distinguirnos de nuestros antepasados primates. Acostumbrados a organizar los ritmos vitales y laborales tomando como referencia la esperanza de vida del pasado, de repente nos estamos encontrando con treinta años, y a veces hasta cuarenta, de vida redundante en términos biológicos. Y éste es un dato que nos va a obligar a tomar decisiones trascendentales sobre la forma como gestionamos nuestro tiempo laboral y de ocio, y que hará que nos replanteemos los sistemas asistenciales dedicados a la tercera edad. Si continuamos aplicando los planes de vida que seguíamos hasta ahora, según los cuales una persona con sesenta y cinco años ya había que considerarla anciana y fuera de la circulación, de repente nos encontraremos con una legión de personas que estarán desocupadas durante más de un tercio de sus vidas.

No sólo desocupadas. Esta nueva generación de seniors se distingue por llegar a la edad de la jubilación en óptimas condiciones físicas y mentales, comparado con el modo como lo hicieron sus padres y abuelos, ya que la batalla que se libra contra la muerte no se está ganando a base de alargar la vejez y sus achaques,

sino mediante una ralentización del deterioro de los organismos. Es decir: no sólo vivimos más, sino que envejecemos más tarde. Como me explicaba James Vaupel, director del Instituto Max Planck de Investigación Demográfica, hemos logrado que un anciano medio que hoy tiene setenta años se mire al espejo y se encuentre igual de bien que su padre a los sesenta o su abuelo a los cincuenta. De este modo, el período de mala salud habitual de los últimos cinco o diez años de vida se ha estrechado, retrasándose cada vez hacia edades más tardías, por lo que está quedando a la luz un período temporal enorme que obliga a plantear una duda: ¿qué hacer con tanto jubilado en perfecto estado durante tantos años?

Corren buenos tiempos para aquellos que estén pensando en invertir en servicios para la hasta ahora conocida como «tercera edad». Por cierto, no sé si a la luz de estos cálculos habrá que cambiar este término, o retrasar su uso para aplicarlo a personas de más edad, o hemos de comenzar a hablar ya de la «cuarta edad», pensando en los que con toda la alegría de la vida, y en el dominio de sus completas facultades físicas e intelectuales, se van a plantar cerca de la centuria sin mayores problemas.

Más allá del hallazgo de este nuevo nicho de mercado, el terremoto demográfico que supone encontrarnos con una población desocupada tan amplia nos va a obligar a aplicar cambios en la forma como planificamos hoy la vida laboral. Inevitablemente, la gente no podrá jubilarse a los sesenta y cinco como ocurre ahora, sino que tendrá que retrasar esa cita con el descanso de forma parecida a como estamos desplazando en el calendario el comienzo del envejecimiento biológico. Vaupel propone que ese alargamiento de la etapa laboral se compense repartiendo la tarea en jornadas más cortas. El investigador se atreve, incluso, a indicar la duración que debería tener la semana de trabajo habitual: veinticinco horas de media. Esto liberaría un tiempo muy valioso para que los padres en edad de educar a sus hijos puedan atenderles adecuadamente y evitaría que la idea de trabajar hasta los setenta años parezca una tortura.

Queramos o no, habremos de afrontar este debate. Me lo explicaba muy taxativo Reiner Klingholz, director del Instituto para la Población y el Desarrollo de Berlín, quien pronostica que los países que aprendan a convivir con el descenso demográfico y el envejecimiento de la población serán los que marquen las tendencias en el futuro. De hecho, ya está ocurriendo: actualmente, los mayores índices de ocupación entre personas mayores los encontramos en Suecia, Dinamarca, Suiza y Gran Bretaña. Curiosamente, son los países más avanzados y los que tienen menores tasas de desempleo.

En el corto plazo, este cambio demográfico que estamos experimentando ya ha empezado a generar disfunciones, en forma de falta de recursos asistenciales para la tercera edad. Normalmente, estos déficits están recayendo sobre los hombros de las familias. Los testimonios llegados al gabinete del Apoyo Psicológico Online de la Fundación Punset describen un panorama de sufrimiento

y malestar asociado a la vejez que se vive en silencio en el seno de los hogares y en las residencias de ancianos. La sociedad no puede seguir dándole la espalda a esta realidad: envejecemos, por mucho que la ciencia lo retrase, así que hemos de prever qué va a ser de nosotros cuando tantos ciudadanos lleguen a la vez a esa edad.

TOMAR DECISIONES PARA CUIDAR A LOS PADRES ANCIANOS

Hace cuarenta y cinco años, mi padre, que ahora tiene ochenta y seis, sufrió un accidente cerebrovascular que le dejó como secuela una hemiplejía, además de varias patologías: diabetes insulino-dependiente, EPOC e insuficiencia cardíaca, entre otras. A esto se le añade un deterioro cognitivo que arrastra desde hace seis meses. La cuidadora principal ha sido mi madre, una mujer con gran fuerza interior, pero que lleva tiempo diciéndonos que ya no puede cuidar de mi padre. Hace un mes, ella ingresó en el hospital por neumonía, complicada con una anemia crónica. Mientras ha estado hospitalizada hemos contratado a dos cuidadores, que se alternan para estar con mi padre las veinticuatro horas del día, ya que está en silla de ruedas y tiene la movilidad muy mermada.

Por todo ello, nos estamos planteando llevarle a una residencia de ancianos. El otro día nos reunimos con él para ver qué pensaba. Se echó a llorar, y a continuación nos echamos a llorar todos, porque es una decisión que nunca pensamos que tendríamos que tomar. Desde entonces me siento muy mal: por un lado creo que va a estar cuidado, pero me duele sacarlo de su casa. Sé que le voy a hacer daño, que se va a sentir mal, solo y abandonado. A veces pienso que me lo debería traer a mi casa y cuidarlo aquí, pero mi marido y yo trabajamos, y vivimos a las afueras de la ciudad. ¿Qué podemos hacer?

Julio de 2011

Responde: Gabriel González

Todas las opciones que planteas tienen sus beneficios y sus inconvenientes. Lo ideal sería tratar de compaginar las ventajas: las emocionales y de relación, y las del cuidado y la calidad en vida de unos y otros.

Sea cual sea vuestra decisión, tendrá repercusiones. Lo importante es que aprendáis a manejar las emociones y los sentimientos de culpa que se van a desencadenar. Aunque podáis sentirlos empáticos los unos con los otros, es importante que cada uno tenga claro qué es lo mejor para él y para cada uno. La clave es cómo tú, tu madre, tus hermanos y especialmente tu padre manejeis la situación. Lo importante no es lo que se decida, sino que cuidéis las relaciones antes, durante y tras la decisión.

EL RETO DE TENER PADRES MAYORES CON PROBLEMAS DE SALUD

Estoy bloqueada: mi madre ha sido ingresada en una residencia ante un cuadro histórico y una demencia incipiente. Aparte del cargo de conciencia que esto supone, mi padre está hundido, y no sé cómo ayudarlo. La única actividad que practica consiste en ir a ver a mi madre. Y sólo habla conmigo. Vivimos en barrios diferentes y yo no paro de ir y venir. Él me llama cinco veces al día, y ya no puedo más. Les quiero a los dos, pero esa presión me está resultando casi insuportable.

Noviembre de 2010

Responde: Paula García-Borreguero

Es comprensible que, tras ingresar a tu madre en una residencia, tanto tú como tu padre os encontréis desorientados. Sin embargo, este ingreso ha sido la alternativa mejor valorada, tanto por vosotros como por los profesionales médicos. Por tanto, los tres necesitaréis tiempo para adaptaros. Ese tiempo os ayudará a que normalicéis la situación y la vida diaria todo lo que podáis. Es necesario retomar las actividades previas y permitirlos seguir planeando el futuro. Quizá necesites marcarle ciertos límites a tu padre, desde el cariño y el cuidado, como parte de este proceso de normalización de la vida diaria. Invítale a participar en actividades como centros socioculturales, cursos, escuelas de mayores, voluntariado, cuidar de los nietos... Se trata de ayudarlo a que busque un foco alternativo de atención.

PRIORIZAR EL CUIDADO A LOS ANCIANOS O LOS PROYECTOS PERSONALES

Somos dos hermanas de treinta y ocho y treinta y cuatro años. Ambas trabajamos por nuestra cuenta en casa, pero nos sentimos atrapadas por las enfermedades de nuestros padres. Los dos son enfermos crónicos: mi madre es invidente; mi padre, enfermo del corazón y con otros problemas que, aunque no lo invalidan, le ocasionan dolor de forma habitual. Recientemente, mi novio me dejó después de una relación de cinco años porque cada vez podía ir menos a visitarlo a su ciudad.

Mi hermana y yo nos sentimos atrapadas. No nos falta ánimo, pero vemos que nuestros padres, que ya son muy mayores, son absorbentes y temen quedarse solos, enfermos y desatendidos. Ellos han trabajado duro para cuidarnos y darnos educación. Así que, si intentamos hacer nuestra vida o comentamos de pasada que nos gustaría independizarnos, entienden que queremos abandonarles y se crea en casa un ambiente lleno de llanto, tristeza y chantaje. Parece que hasta que ellos no fallezcan, nosotras no podremos hacer nada más que atenderles y cuidarlos.

No encontramos una solución, se han cerrado en sus creencias y no hay

avance. Por otro lado, nosotras tampoco tenemos medios económicos para irnos. Esa idea sólo es una utopía que ellos intentan bloquear a toda costa, y esto nos duele. ¿Qué podemos hacer para salir bien de esta situación?

Noviembre de 2010

Responde: Gabriel González

La respuesta de vuestros padres es comprensible. Os sugiero que comencéis a preservar una pequeña opacidad, que prioricéis vuestros proyectos personales al de vuestra función de cuidadoras. Todo ello garantizando a vuestros padres que no se quedan solos, que estarán atendidos y que, de una forma u otra, estaréis presentes. Pero esa presencia no tiene por qué ser totalmente física ni en cualquier momento. Podéis valorar entre ambas cuándo es importante que estéis, pero habrá momentos en los que no sea necesario.

Lo primero es que os lo creáis, y luego comencéis a hacerlo muy sutilmente. La tendencia de vuestros padres será a conservar la situación actual, pero podéis tranquilizarlos haciendo que se sientan acogidos y cuidados al tiempo que priorizáis vuestras actividades. Esto es lo que tendréis que descubrir entre las dos: cómo hacerles sentir así.

TRASTORNOS MENTALES Y AUTONOMÍA EN LA VEJEZ

Mis padres, de sesenta y sesenta y siete años, padecen diferentes problemas mentales. Mi madre está diagnosticada con un trastorno bipolar desde hace cinco años. Venía sufriendo depresiones desde quince años atrás, hasta que finalmente le hicieron el estudio correcto y actualmente está estable. A mi padre le acaban de diagnosticar una depresión psicótica y se encuentra ingresado. Mi duda es saber si podrán tener una vida autónoma o van a precisar siempre de ayuda.

Mayo de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

La edad de inicio del trastorno bipolar puede influir en su pronóstico. Las personas en las que la enfermedad es de inicio tardío, como es el caso de tu madre, tienen menor riesgo de suicidio y menos síntomas psicóticos que los que desarrollan la enfermedad a una edad temprana. Un estudio demuestra que la calidad de vida de los pacientes bipolares puede mejorar llevando a cabo un control óptimo de los síntomas depresivos, así como la disponibilidad de un buen apoyo social.

Por lo que se refiere a la depresión psicótica, el tratamiento más efectivo es el farmacológico con antidepresivos y antipsicóticos. La intervención inmediata es fundamental para su remisión. Una vez iniciado el tratamiento, es más probable que aparezcan los síntomas depresivos que los psicóticos. En personas mayores de sesenta años las depresiones no son infrecuentes y los síntomas

pueden ser diferentes de los que aparecen en adultos de menor edad.

2. SI TE PARAS, TUS NEURONAS SE PARAN

Aguardo expectante el momento en que lleguen a la población, en forma de técnicas, terapias y tablas de gimnasia mental, las beneficiosas consecuencias que se derivan de uno de los más importantes descubrimientos hechos por la ciencia en las últimas décadas: la plasticidad cerebral. En contra de lo que se pensaba antiguamente, hoy sabemos que podemos inducir cambios en nuestro cableado neuronal sin necesidad de acercarse a la cabeza ningún bisturí ni acudir a sofisticadas técnicas de neurocirugía, sólo mediante el ejercicio y la práctica. Este hallazgo, que tiene incuestionables aplicaciones a lo largo de la vida, tanto en situaciones de buena salud como al enfrentarnos a trastornos anímicos, de comprensión o de memoria, emerge como una ventana de esperanza cuando nos adentramos en el difícil territorio de la vejez, pues implica una inédita forma de abordar el natural deterioro cognitivo y de memoria que lleva asociada la edad. Frente al fatalismo con el que las generaciones anteriores asumían la pérdida de las capacidades mentales que implica cumplir muchos años, la ciencia actual confirma que es posible combatir ese desgaste, y que no hay manera más sencilla y efectiva de hacerlo que manteniendo el cerebro activo y bien engrasado.

Hoy nadie pondría en duda que la mejor forma que hay de perder agilidad en el sistema locomotor y que los músculos se atrofien consiste en quedarnos quietos. La intuición lo sugiere y la medicina lo confirma. Pero trasladar este patrón a ese otro músculo del conocimiento que portamos sobre los hombros quizá no resulte tan obvio. El cerebro, por su complejidad, se ha resistido legendariamente al análisis y su funcionamiento ha permanecido opaco y misterioso a nuestros ojos hasta hace muy poco. Pero en los últimos años hemos podido confirmar que igual que las células musculares dejan de regenerarse y pierden vigor cuando no se activan durante mucho tiempo, las neuronas reducen el número de conexiones con otras neuronas y acaban desfalleciendo cuando ven mermada su actividad.

A la espera de que la medicina abra la puerta a la regeneración neuronal mediante el implante de células madre en el cerebro, tenemos ante nosotros un amplio campo de actuación para hacer frente al deterioro cerebral gracias a la adaptabilidad al entorno que tiene este órgano. La fórmula es clara y sencilla: un ecosistema estimulante facilita el mantenimiento de una mente sana y bien ejercitada. Por el contrario, si tú te paras, tus neuronas también dejan de relacionarse entre ellas y se vienen abajo.

Hace medio siglo, la idea de dotar a nuestras ciudades de una red de

gimnasios para quemar calorías y ejercitar los músculos sonaba a exótico capricho de dudosa utilidad. Hoy nadie pone en cuestión los beneficios para la salud que se obtienen en estos templos del cuerpo. De modo parecido, más pronto que tarde dispondremos de detalladas técnicas de entrenamiento mental que nos ayudarán a mantener a tono el cerebro y bien ejercitadas a las neuronas. Así como hoy robustecemos los bíceps con pesas y mancuernas, del mismo modo agilizaremos la memoria y la capacidad cognitiva con videoconsolas que medirán nuestra flexibilidad volitiva, usaremos programas informáticos para estimular nuestra capacidad de cálculo y anticipación y estarán a la orden del día todo tipo de recursos para lograr que el potencial intelectual que tengamos a los ochenta años no sea menor del que nos acompañaba a los cincuenta.

Combatir el deterioro cerebral mediante la gimnasia neuronal es posible. De hecho, ya se está logrando. Shlomo Breznitz, psicólogo y ex rector de la Universidad de Haifa (Israel), ha desarrollado un programa de entrenamiento cerebral a través del ordenador, llamado CogniFit, que abarca un gran abanico de habilidades cognitivas y que está enfocado a mantener toda la actividad mental a pleno rendimiento. Parte de la premisa de que no sirve de nada tratar de potenciar la memoria si se descuida la capacidad de atención, pues sin una es imposible optimizar la otra. El cerebro es el órgano más ensamblado e interrelacionado que alojamos en nuestro interior.

A los beneficios conseguidos con este tipo de entrenamientos, en términos de mejora de las capacidades mentales, se añade otro que Breznitz considera más relevante aún: un cerebro bien ejercitado no sólo recuerda mejor y soluciona con más agilidad los retos del día a día, sino que tiene efectos balsámicos sobre el estado del ánimo de la persona. El investigador pone como ejemplo el impacto anímico que los ancianos experimentan cuando aprenden a manejar un instrumento tan extraño para ellos, y poco intuitivo, como el ratón del ordenador. A quienes tienen cierta edad y nunca han tratado con este invento, su uso les resulta extraño y difícilísimo al principio, pero después de unos minutos de prueba y error consiguen hacerse con él. Sin darse cuenta, en sus cerebros tiene lugar el milagro de aprender algo nuevo a esas alturas de la vida, y ese logro provoca una mejora en la autoestima y la propia percepción de la persona que tiene un valor incalculable.

Al fin y al cabo, las cosas que nos estimulan y nos ponen contentos a los setenta no difieren mucho de las que nos causan ese efecto a los veinte. Por eso los programas de CogniFit prestan mucha atención a los juegos de tipo social que fomentan la interacción entre los individuos y el intercambio de mensajes y conocimientos. Precisamente, la soledad que a menudo preside la vida de ancianos y jubilados es una de las principales amenazas que se ciernen sobre sus cerebros. Las enfermedades y el desgaste acabarán venciendo a sus organismos, pero es el aislamiento el primero que acaba con sus neuronas. No olvidemos que

nada excita tanto a una mente como enfrentarse con otra a través del diálogo. ¡Y es tan barato!

Además de la soledad, si algo esclerotiza el cerebro de las personas mayores es la rutina. No me canso de repetir lo sano e inteligente que es vivir acostumbrados a los cambios, dispuestos siempre a modificar nuestra forma de pensar y actuar. Esto, que puede resultar fácil de entender a lo largo de la vida, choca contra esa inercia conservadora habitual de los ancianos que les lleva a preferir lo conocido y su repetición a las aventuras y la novedad. Es una resistencia lógica, pero hay que aprender a modularla. La neurología ha demostrado que cuando la mente establece rutinas de manera muy arraigada acaba actuando casi automáticamente y no necesita pensar, por lo que su actividad pierde intensidad y se reduce su productividad. Es lo nuevo, y no lo ya experimentado infinidad de veces hasta el aburrimiento, lo que estimula a las neuronas y las lleva a establecer nuevas conexiones entre ellas. Está en nuestra mano seguir dando alimento cognitivo a nuestro cerebro cuando llegamos a la etapa más madura de nuestra vida.

QUÉ HACER PARA NO QUEDARSE PARADOS DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN

Mi marido se jubiló el año pasado y desde entonces va cayendo poco a poco en un estado de estupidez que ya me preocupa. Empezó dedicándose a los trabajos de casa, ya que yo estoy todo el día fuera. Pero cada vez fue haciendo menos, hasta que ahora se levanta poco antes de que yo regrese a casa a las cinco de la tarde, hace las camas y poco más. Por las noches, lógicamente, no se duerme hasta la madrugada y se dedica a ver la televisión. No quiere salir a pasear ni con amigos ni de viaje. Dice que él está bien en casa sin hacer nada, que ya trabajó bastante. Yo veo otros jubilados que se apuntan a natación o a la partida de cartas o leen, pero él cada vez hace menos cosas. Es como un vegetal. Parece no darse cuenta, y yo no sé cómo ayudarlo a salir del pozo. Les escribo con la esperanza de que me den algunas pautas o consejos para ayudarlo, aunque ya sé que tiene que salir de él.

Mayo de 2010

Responde: Gabriel González

Puede que la insistencia para que no se quede estancado y comience a realizar actividades al llegar a la jubilación le reprima más que le estimule y esto también le esté frenando. Es importante que ante esta nueva etapa tu marido sienta la necesidad de moverse para no sentirse cada vez más jubilado. Pero, como bien dices, ha de partir de él. En este sentido, puede ser buena idea no decirle que tiene que hacer las cosas y esperar a que él te pida consejo sobre cómo debería actuar para no estar así y, entonces, ayudarlo.

Tu marido no se encuentra en ningún «estado de estupidez» que pueda agravarse con el tiempo. Más bien siente que ya ha hecho todo lo que estaba en sus manos para ser útil a la familia y a la comunidad. Siente que ahora es un tiempo para dedicarse a sí mismo y hacer las cosas que le apasionan y le gustan, pero eso lo tiene que decidir él. Una buena idea es que haga una lista de tareas que le gustaría iniciar porque le permitirían sentirse más él mismo, o porque le servirían para aprender algo nuevo. Seguimos aprendiendo hasta que dejamos de existir.

SEGUIR ACTIVOS DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN

Mi padre es emigrante en Suiza desde los veinte años. Él ha estado allá y nosotros nos hemos quedado aquí, en España, por lo que siempre hemos estado lejos. Después de cuarenta años, ahora vuelve a su casa jubilado. Mi miedo es que después de tantos años en otra cultura, y acostumbrado a trabajar muchas horas al día, no acepte el cambio que va a experimentar su vida y se muera. He conocido algunos casos similares que acabaron así. ¿Esto puede pasarle a él también? Y si fuera así, ¿cómo debo hablarle para que acepte ayuda psicológica que le permita asumir el cambio que va a dar su vida?

Noviembre de 2010

Responde: Gabriel González

Es fácil que el jubilado sienta que pasa de ser una figura activa para la sociedad a ser un peso para todos. Para que este cambio sea más leve hay que tener presente que durante la jubilación conservamos muchas de nuestras capacidades y potencialidades. Esto es lo que hay que reforzar, aparte de realizar todas las tareas y deseos que ahora se pueden cumplir por disponer de más tiempo. Pero también puede ocurrir que se entre en una depresión. Este estado suele dar señales, por tanto es importante estar atentos a los primeros síntomas para acudir a un profesional.

Al llevar tanto tiempo separados, es importante que él experimente una buena adaptación a la situación familiar y al entorno. Para que ésta sea lo más efectiva posible, se han de facilitar todos los mecanismos necesarios. Conviene que acordéis qué vais a hacer juntos, cuándo os vais a encontrar, para qué... No es necesario estar encima de él por lo que pudiera ocurrir, sino tener una actitud abierta y comprensiva. Si le trasladáis esas sensaciones entenderá que puede acudir a vosotros si necesita algo.

¿PRACTICAR AJEDREZ PUEDE INFLUIR EN LA DEMENCIA DE UN OCTOGENARIO?

Acabo de visitar a mi padre de ochenta y ocho años, que vive en una

residencia de ancianos. Ayer me llamó la asistente social para decirme que lleva varios días teniendo unos episodios extraños a la hora de las comidas: le da por relacionar los vasos, los platos, y los utensilios con una partida de ajedrez. Él jugó mucho al ajedrez a lo largo de su vida, y lo hacía muy bien. Ahora, un conocido del pueblo va cada día a la residencia para echar con él una partida. Eso me parece perfecto, pues, aparte de ejercitar la mente, le sirve como entretenimiento e ilusión. Pero no sabemos si este episodio lo ha desencadenado el ajedrez o ha sido una situación aislada. Mi pregunta es: ¿qué puede estarle pasando en el cerebro? ¿Se trata de una demencia?

Abril de 2010

Responde: Noelia Sancho

La demencia es una pérdida de la capacidad cerebral que afecta a la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el juicio y el comportamiento. Los síntomas revelan dificultades en muchas áreas de la función mental, incluyendo el lenguaje, la memoria, la percepción, el comportamiento emocional o la personalidad, así como habilidades cognitivas, como el cálculo o el pensamiento abstracto y lógico. Diversos estudios han confirmado que permanecer activos, tanto física como mentalmente, a lo largo de la vida, y especialmente en la tercera edad, es muy bueno para la salud.

No parece negativo que juegue al ajedrez, pero sería bueno que también realizara otras actividades que mantuvieran su mente y su cuerpo ágiles. No obstante, la demencia es relativamente fácil de detectar incluso en atención primaria, por lo que una evaluación y un diagnóstico de un profesional os ayudarán a salir de dudas cuanto antes.

¿CÓMO PREVENIR LA DEMENCIA ASOCIADA AL ENVEJECIMIENTO?

Estoy oyendo hablar mucho sobre la prevención de las distintas enfermedades. Resulta que en mi familia materna la gran mayoría han sufrido alzhéimer o demencia. Mi abuela lo padeció, sus hermanas tuvieron demencia y hace un año a mi madre le detectaron también una demencia galopante. Es curioso, porque en mi familia materna sólo han sufrido estas enfermedades las mujeres y ningún hombre. Mi pregunta es si existe algún tratamiento de tipo preventivo para nuestra generación de cara a estas enfermedades mentales.

Febrero de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

Actualmente la mejor prevención contra las demencias consiste en mantener una vida sana. Un nivel educativo más alto y un estatus socioeconómico asociado a él supone gozar de mayor calidad de vida y, en consecuencia, puede retardar la enfermedad. Otra forma de prevenir el deterioro cognitivo del envejecimiento es

ejercitar nuestro cerebro. Las gimnasias mentales que estimulan la capacidad de atención, la memoria y la concentración, como son los crucigramas, los sudokus o la lectura, pueden ser de gran utilidad. Actualmente la estimulación cognitiva como intervención terapéutica en mayores, con o sin deterioro cognitivo, está dando resultados muy positivos.

3. LA FELICIDAD EN LA EDAD MADURA

Cuando yo era niño, resultaba impensable que un crío pudiera acabar sentándose delante de un psicólogo a hablar de sus problemas. Tampoco existían todas las atenciones que hoy concentra la infancia, desde la riqueza cognitiva de los juguetes que entretienen a los más pequeños y el importante valor didáctico que muchos de ellos les aportan, al enorme abanico de recursos formativos, asistenciales y de ocio con los que cuentan. ¡Tienen hasta canales de televisión exclusivos para ellos! Aunque queda mucho por avanzar aún en la vigilancia del ecosistema afectivo en el que crecen los menores, hemos de reconocer que la infancia entró hace tiempo de lleno en la agenda de los asuntos trascendentales para la comunidad. Nos importan nuestros hijos y nietos.

Salvadas todas las distancias, igual que los menores pasaron en el último medio siglo de la marginación al centro mismo de las preocupaciones de la tribu, no tengo duda de que lo mismo les ocurrirá en los próximos años a la población que forman los ancianos y jubilados. Los elevados índices de longevidad que alcanzan hoy las personas de más edad, unido a la mayor sensibilidad que actualmente existe en la sociedad hacia la perspectiva emocional de la experiencia vital, harán inevitable que aquellos que caminan por la última etapa de la vida dejen de ser invisibles y tomen el protagonismo que merecen dada la sabiduría que les acompaña, la fragilidad que les amenaza y lo largo que va a ser, en términos de años y oportunidades, el camino que todavía les aguarda.

En el campo de la gerontología se ha avanzado muy poco hasta la fecha en comparación con el desarrollo que esta disciplina está llamada a tener en las próximas décadas. De ser una carga para la comunidad, la tercera edad va a pasar a convertirse en un actor fundamental de la vida pública, tanto en lo referente a las investigaciones científicas, que van a concentrar su atención en los intereses de esta población más de lo que antes lo hacían, como en cuanto al diseño de todo tipo de soluciones de ocio y estímulo cognitivo pensados para los más mayores. Si hasta ahora había importado poco qué pensaban, cómo sentían o qué les ocurría a los ancianos, esa situación va a cambiar.

De momento, uno de los descubrimientos más sorprendentes realizados en los últimos tiempos en relación a la senectud es el que echa por tierra la imagen negativa que suele estigmatizar a esta etapa de la vida. Según los estudios

neurológicos sobre el comportamiento, así como las encuestas realizadas con los propios ancianos, la felicidad en la vejez, lejos de disminuir, aumenta. Lo mismo ocurre con la capacidad de amar. Por prejuicios erróneos del pasado, nos habíamos acostumbrado a atribuirle a esta edad una actitud de resignación e inhibición frente a los estímulos emocionales. Sin embargo, hoy sabemos que esto no es cierto, y hay razones intuitivas para pensar que sea así: si tenemos en cuenta que el archivo de la memoria de una persona mayor conserva todo tipo de recuerdos, muchos de ellos más sofisticados, complejos y bellos que los que puede guardar un joven, comprenderemos fácilmente que la disposición del senior para apreciar los distintos estadios de la felicidad sean también mayores.

Diversos estudios han demostrado que la inteligencia emocional se agudiza con la edad. Científicos de la Universidad de California en Berkeley (Estados Unidos) han publicado recientemente dos estudios donde demuestran que los mayores de sesenta años tienen una mayor facilidad para ver el lado positivo de situaciones estresantes y más capacidad de empatizar con los menos afortunados. Dificilmente encontrarán a una persona que ronde esas alturas de la vida y hable con desdén de sensaciones como la serenidad, el sosiego, el espíritu calmado, la amplitud de miras y la capacidad para relativizar los problemas. Todas estas aptitudes son propias de la edad avanzada y se alcanzan cuando la experiencia ha dejado su marca. Sólo el que ha vivido suficientemente sabe apreciar los matices que enriquecen el viaje en el que todos andamos inmersos. Que la felicidad reside en la sala de espera de la felicidad es algo que la ciencia ha demostrado recientemente, pero que las personas veteranas aprenden por sí solas cuando llegan a cierta edad. Si hay alguien que sabe esperar, ése es un viejo.

En los últimos años se han publicado diversos estudios, llevados a cabo tanto por psicólogos como por economistas, que apuntan a que la felicidad de las personas es como una curva con forma de U, que alcanza sus valores más altos en la juventud y en la vejez, y los más bajos en la madurez, en torno a los cuarenta y cinco años. Al contrario de lo que se pensaba antes, cuando la vida se concebía como un camino que lograba su máximo esplendor en la edad madura seguido de un declive hacia la vejez, ahora se ha comprobado que esto no es así.

Las personas de mayor edad son mejores solucionando conflictos, controlan mejor sus emociones y son menos propensas a la ira. Hay varias explicaciones plausibles. Laura Carstensen, directora del Centro de la Longevidad y profesora de psicología de la Universidad de Stanford (Estados Unidos), cree que los humanos tenemos una habilidad única para reconocer nuestra propia mortalidad y monitorizar nuestros tiempos. Esta investigadora sostiene que en la vejez, al sentirnos más cercanos a la muerte, vivimos más el presente y prestamos más atención a aspectos que nos importan en el momento, como los sentimientos, y menos a objetivos a largo plazo. Otros creen que se debe a la aceptación personal y la satisfacción con lo alcanzado a lo largo del recorrido.

La felicidad no sólo ha pasado a ser una magnitud asociada a la tercera edad, sino que, además, se va a convertir en el mejor prescriptor de la longevidad. Mónica de la Fuente, catedrática de fisiología de la Universidad Complutense de Madrid, me explicaba no hace mucho que los individuos que logran alcanzar una vida larga son los que consiguen mantener un sistema inmunitario joven. Por otro lado, la medicina ya ha demostrado de sobra cuánto influyen los factores emocionales en el mantenimiento de la estructura de defensas del organismo. Investigadores de la Warwick University (Reino Unido) han constatado que aunque las condiciones físicas se van deteriorando con la edad, el estado de bienestar mental no merma, y ello ayuda al mantenimiento de la salud, pues la felicidad beneficia al sistema inmune. Curioso círculo virtuoso: vivir nos aporta felicidad y ser felices es el mayor garante que hay de la longevidad.

Desde el día de nuestro nacimiento, nos pasamos la vida envejeciendo. Exagero: en realidad, esa cuesta abajo empieza, más o menos, alrededor de los dieciocho años pero, dependiendo del ritmo que siga ese proceso, así de rápido o lento será el deterioro que lleva asociado. Mantener una buena calidad de vida es la mayor garantía de que ese avance acontecerá despacio. «Cuanto más feliz es una persona, mejor es su respuesta a los tratamientos en situaciones de enfermedad grave», nos recuerda De la Fuente. La recomendación vale para todas las etapas de la existencia, pero resulta decisiva en los años de mayor fragilidad orgánica.

Hay personas por encima de los setenta años que tienen una edad biológica de cincuenta, y al revés: todos conocemos a jóvenes aparentes que manifiestan los síntomas de la senectud más avanzada. La llamativa disparidad existente entre la cifra que anuncia nuestro carné de identidad y la que revelan los biomarcadores que todos portamos en nuestro interior es un descubrimiento que, sin duda, va a influir de manera decisiva en la forma como organizaremos nuestra vida en el futuro. Me estoy refiriendo al modo en que repartiremos nuestro tiempo de ocio y negocio, diseñamos nuestras ciudades y espacios o planteamos nuestra red de servicios asistenciales. Hay una reflexión que la sociedad no ha empezado aún a plantearse, pero que más pronto que tarde va a tener que afrontar: ya no es tiempo de preocuparnos de vivir más años, porque eso lo estamos consiguiendo, sino de llenar de calidad esos años.

Nos aguardan décadas en las que la forma que tenemos de contemplar el último tramo de la existencia va a experimentar un cambio radical. Los primeros que lo van a notar van a ser los propios protagonistas de esa etapa. Me lo recordaba un día el gerontólogo Tom Kirkwood: «Una de las mejores vías para disponer de una buena calidad de vida en la vejez consiste en tener una actitud positiva sobre uno mismo y contar con una gran interacción social». Difícilmente se puede lograr esto cuando el entorno, aún hoy día, está articulado sobre el prejuicio de que el mayor bien al que podemos aspirar consiste en ser

jóvenes y que todo lo relacionado con la edad avanzada no interesa a la sociedad o hay que disimularlo, ya sean arrugas en la piel o modelos sociales a admirar. Coincido con este especialista en que así como hemos vencido tics mentales injustos y arbitrarios como el sexismo, el machismo o el racismo, en breve nos va a tocar hacer frente a la discriminación que continúa padeciendo la vejez. Entérense todos: hay mucha vida y felicidad antes de la muerte, incluso a los ochenta años.

¿QUÉ COMPORTAMIENTO DEBO SEGUIR PARA SER FELIZ A LOS SETENTA AÑOS?

Tengo setenta años y me siento desplazado por mi esposa. Yo he sido muy liberal a lo largo de mi vida, así como el líder de la casa, pero ahora noto que mis fuerzas físicas están mermando por momentos y mi mujer se está adueñando de la situación, quitándome autoridad y dejándome a un lado. Mi edad no me permite hacer demostraciones de autoridad, porque además ya no soy quien trae el dinero a casa. Vivimos juntos, pero siento que estoy solo, debido a la falta de afecto y de atención. Creo que estoy pagando una factura por el comportamiento machista que tuve en la etapa productiva de mi vida. ¿Qué comportamiento debo seguir para ser feliz?

Julio de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

La percepción de soledad en el adulto de edad avanzada es frecuente en nuestra sociedad. Hacer una revisión te permite comparar la vida que llevabas anteriormente y la que llevas en la actualidad, y en ese proceso es fundamental que mantengas una visión positiva sobre tu propia historia personal y tu voluntad de aprender de tus errores. No olvides que siempre podemos estar dispuestos al cambio.

Habla con tu mujer e intenta modificar los malos hábitos que sabes que puedes mejorar. Cambiar actitudes muy arraigadas puede resultar complicado, por lo que te puede servir de ayuda que ese proceso sea progresivo. De este modo evitarás sentirte frustrado al no obtener los resultados deseados inmediatamente. Acercarte a tu mujer y demostrarle afecto puede ser el inicio del cambio que esperas de ella. Se ha estudiado el efecto que tienen las terapias de revisión de vida basadas en recuerdos autobiográficos específicos, y los resultados muestran una notable mejoría del estado de ánimo. Indaga en ellos y saca lo mejor de ti.

CÓMO GESTIONAR EL ROL DE ABUELA

Soy abuela de una niña de nueve años. La he criado desde los seis meses y

acabamos de reunirnos en Estados Unidos con su madre. Ahora que mi hija ha asumido el rol de madre, está siendo muy exigente con mi nieta, y eso está volviendo a la niña muy ansiosa e insegura. Hasta ha desarrollado miedo: no quiere estar sola ni subir a su cuarto si no va acompañada. Me preocupa, ya que ella no era así antes. Ahora siempre quiere llamar la atención y exige que todo gire a su alrededor. Mi hija pasó por muchas situaciones difíciles cuando emigró. Ha tenido mucho éxito en lo material, pero en la parte afectiva es muy apagada, no ríe con facilidad, se muestra seria y poco comunicativa con nosotras. Todo esto nos está afectando.

Mayo de 2012

Responde: Rosa Catalá

A menudo los abuelos mejoran su autoestima y se sienten realizados a través de los nietos. Notan que cumplen una misión intergeneracional, que consiste en influir en el proceso de formación de la identidad de los jóvenes. Reciben sensaciones benefactoras gracias a los más jóvenes, que les transmiten nuevos estímulos en una etapa en la que se hace necesaria una reorganización psíquica y relacional.

Los abuelos siguen siendo imprescindibles para transmitir conocimientos y proporcionar un sentido de patrimonio familiar. Pero es necesario mantener la estabilidad, que sólo se puede asegurar a través del respeto y la clarificación consensuada del reparto de la autoridad. En vuestro caso, la convivencia de las tres generaciones posibilita, y a la vez hace necesario, el entendimiento y los pactos entre las diferentes etapas vitales que representáis. La comunicación es la vía para conseguirlo.

PERSEGUIR SUEÑOS CON SESENTA Y CINCO AÑOS

Tengo sesenta y cinco años, me divorcié hace veinticinco, estoy jubilada, mis hijos hace tiempo que viven lejos y en estos momentos me pesa mucho la soledad. He ido sobreponiéndome a diferentes crisis, pero ahora siento de forma más patente el alejamiento de mis seres más queridos, que son mis hijos. Me veo descolgada socialmente. Estudié una carrera lejos de mi ciudad, cuando me casé hice un montón de amigos, pero viví en cinco sitios diferentes, por lo que mis relaciones se han ido perdiendo con el paso del tiempo. Ahora noto que no encajo con nadie. Estoy apuntada a diferentes actividades culturales, pero tampoco encuentro gente con la que esté realmente a gusto. Mi mentalidad es menos chapada a la antigua que la de las personas que me voy encontrando, que sólo hablan de sus nietos y sus maridos. No se plantean otras metas, y como la mayoría tienen su situación personal resuelta, no saben lo duro que es vivir completamente sola.

He analizado el tema y creo que el problema radica en que aposté por la

familia por encima de mi profesión. Me centré demasiado en sacar a mis hijos adelante, ya que no tenía el apoyo de nadie. En realidad, yo también fui demasiado convencional y me hubiera correspondido tener ahora los hijos cerca y contar con un marido; en fin, lo que se entiende por una vida normal y corriente. Pero esto es lo que tengo. Creo que lo que me haría más feliz en estos momentos sería tener una actividad, crear una empresa. Me daría mucha vida y sé que disfrutaría, pero no tengo claro cuál habría de ser el tema a elegir. Hay días en los que estoy muy deprimida, porque no me quiero conformar con ser un vegetal esperando la muerte.

Noviembre de 2010

Responde: Gabriel González

Los estudios demuestran que quienes ayudan a otras personas suelen ser más felices que quienes buscan el éxito individual. Quienes encuentran el equilibrio entre trabajo, familia, amistades y ocio suelen ser más felices que quienes anteponen el triunfo a cualquier otra prioridad. Durante tu trayectoria has ido tomando decisiones que te han permitido tener ese equilibrio entre la familia, tu relación de pareja y tu trabajo. Ahora, la ilusión que tienes por seguir creando y la perspectiva de ser activa son fantásticas. Si sigues con esa misma pasión e iniciativa, seguro que saldrá algo.

Puedes hacer un sencillo ejercicio que te ayudará a ver más claro las señales: coge una pequeña caja y ve introduciendo en ella aquellos objetos o cosas que te vayan llamando la atención. Ve colocando y priorizando, poco a poco, aquello que te apasiona, que te agrada y significa algo para ti. Realiza el ejercicio durante quince o veinte días. Cuando revises los objetos y asuntos que has elegido, quizá te den algún indicio de lo que podrías hacer.

QUIERO DISFRUTAR SOLA DE MI VEJEZ

Tengo una pareja que ha sido mi amor durante años. Hace un tiempo me engañó y se enamoró perdidamente de otra mujer, que me consta que aún hoy añora. En aquel momento comenzaron mis preguntas y mi calvario. Todo se acabó para mí: no confío en él y hasta se murió el deseo de que tengamos relaciones. Hoy quiero quedarme sola, sin nadie, y disfrutar de mi vejez. Pero no sé cómo hacerlo.

Marzo de 2012

Responde: Esperanza López

Es natural que tanto hombres como mujeres sintamos atracción por personas que no son nuestra pareja legal. La diferencia está en la capacidad de unos y otros para mantener el compromiso de fidelidad contraído con la pareja.

En ocasiones, el dolor producido por una traición nos impide valorar lo

positivo de la persona que nos defraudó, sus cualidades, el cariño y los cuidados que nos sigue ofreciendo. Reconocer esto es uno de los pasos para llegar a perdonar la ofensa recibida, pero para llegar a perdonar es imprescindible desear hacerlo primero. Supongo que habréis hablado en repetidas ocasiones sobre el tema, pero no parece que eso haya mermado tu resentimiento. Si no puedes superar aquel suceso, quizá hacer terapia te ayude a pasar página, bien para conseguir perdonarle, bien para iniciar tu nueva vida sin rencores que te impidan disfrutar de lo que hagas en adelante. Aunque hables de ti relacionándote con la vejez, tienes mucha vida por delante.

4. LA PLAGA DEL ALZHEÍMER

La palabra alzhéimer anuncia uno de los territorios de la salud donde resulta más difícil mirar al horizonte con optimismo, incluso para quienes, como yo, tendemos a ver siempre la botella medio llena. Hay una realidad insoslayable que se precipita sobre nuestra sociedad con el aplomo de la fuerza de la gravedad: cada vez vivimos más años, lo que implica que entre la población crecen las posibilidades de acabar sufriendo un deterioro neuronal cuyo principal factor para su desencadenamiento es, precisamente, la edad. Si hace trescientos años nuestros antepasados no hablaban de esta dolencia no era sólo porque carecieran de medios técnicos para diagnosticarla. También se debía a que los bajos índices de longevidad de aquellas épocas impedían que esta plaga que arrasa a las neuronas a partir de cierto momento de la existencia se pusiera en marcha. Ahora, en cambio, los avances médicos y la mejora de la calidad de vida que nos permiten retrasar la muerte hasta fechas que habrían sido impensables en el pasado, están obligando a un número cada vez mayor de personas a convivir, la mayoría de las veces sin saberlo, con un cronómetro caminando hacia atrás en su interior. En estos casos, cada mañana falta un día menos para que el alzhéimer asome su tétrico rostro.

Mi pesimismo en relación a esta plaga llega hasta aquí, y aquí se detiene. Es cierto: cada vez va a haber más cerebros de edad avanzada padeciendo una dolencia para la que, a fecha de hoy, no existe cura. Pero a partir de este punto empieza a abrirse en la comunidad científica, y en mis propias perspectivas, un hilo de esperanza que me permite recuperar el optimismo. En esa carrera que la neurología mantiene contra el alzhéimer, cada vez conocemos más y mejor el terreno que pisamos, y, si bien todavía no estamos en disposición de vencerlo, hoy somos capaces de detectarlo antes y de amortiguar su impacto en mayor medida que antes.

Sabemos desde hace tiempo que las personas que padecen la enfermedad sufren una acumulación anormal en el cerebro de dos proteínas conocidas como

péptido beta-amiloide y la proteína tau, que interfieren con el correcto funcionamiento de las células cerebrales hasta causar su muerte. Con el tiempo, el daño se expande por todo el cerebro y llega a regiones como el hipocampo, la estructura donde se generan nuestros recuerdos. Por ello, cuando los fallos de memoria se hacen llamativos empezamos a sospechar de esta enfermedad. Inquieta pensar que, en la inmensa mayoría de los casos, cuando se detectan los primeros síntomas, la neurodegeneración lleva ya un largo proceso de avance inexorable, mientras que el cerebro permanece silencioso.

La investigación se centra actualmente en afinar los sistemas de detección previa de la enfermedad, advertidos de que, según un reciente estudio del Hospital Clínic de Barcelona, de media suelen transcurrir once años desde que el ataque a las neuronas se pone en marcha hasta que se manifiestan los primeros síntomas, que no siempre tienen que ver con la pérdida de memoria, sino que a veces están relacionadas con alteraciones de la conducta, el lenguaje o la vista. Por ello, aparte de buscarle una cura, la comunidad científica trabaja para dar con métodos sencillos y precisos de diagnóstico temprano, ya que, como en otras dolencias, es de vital importancia la detección precoz.

Esto ofrece la posibilidad de iniciar el tratamiento antes y, sobre todo, facilita al paciente una información muy valiosa referente a cómo él desea vivir los años que le esperan, en los que la enfermedad va a seguir avanzando sin contar con su opinión. Es por esta grieta, la de la detección anticipada de la afección, por donde la ciencia está intentando hincarle el diente al alzhéimer. Y cada vez se acumulan más señales que permiten mirar al futuro con confianza. De hecho, ahora sí es posible el diagnóstico temprano mediante pruebas que detectan la presencia de las proteínas anómalas (beta-amiloide y tau) en el líquido cefalorraquídeo o en la sangre. Además, las nuevas tecnologías de imagen cerebral, como la tomografía de emisión de positrones (PET) que detecta las placas amieloides, se utilizan ya para el diagnóstico. Saber con antelación que se porta la enfermedad, aunque aún no permite adoptar terapias preventivas que sean realmente efectivas para parar su avance, al menos hace posible encajar este nuevo panorama vital cuando el enfermo se encuentra aún en el pleno dominio de sus facultades.

Hay sabemos también que no todos los casos de alzhéimer son iguales, y que existen dos categorías principales: la forma esporádica y la hereditaria. Este último tipo es muy poco común: aparece en menos del 10 por ciento de los pacientes, normalmente de alrededor de cuarenta años, y está relacionado con mutaciones genéticas. Las formas esporádicas de la enfermedad constituyen la inmensa mayoría de los casos, y se manifiestan en personas de edad avanzada. En su desencadenamiento hay múltiples factores involucrados, siendo la edad el más importante. La identificación del menú de causas que hacen que se active la enfermedad hará posible el diseño de rutinas y tratamientos que ayudarán a retrasar su inicio.

La investigación genética concentra en este momento muchas expectativas en la frontera del alzhéimer. La identificación exacta de los genes implicados en esta enfermedad y el reconocimiento de su patrón de actuación abrirá en el futuro la puerta a la intervención mediante terapia génica. Y cada vez se acumulan más señales que permiten mirar al futuro con confianza. Actualmente, diez hospitales españoles participan en un proyecto internacional, en colaboración con otros ciento cuarenta centros repartidos por veintiocho países, cuyo objetivo es hallar un anticuerpo que, mediante inmunoterapia, impida la acumulación de proteínas beta-amiloide y tau en las células del cerebro. Ya no es una utopía soñar con medicamentos contra el alzhéimer. De hecho, la revista *Science* ha publicado recientemente un trabajo de investigación que señala que el Bexaroteno, un agente terapéutico utilizado para tratar el cáncer, revierte eficazmente los efectos neurodegenerativos en ratones que sufren la enfermedad. Los resultados han sido espectaculares, sobre todo porque se ha descubierto que esta droga no tiene efectos nocivos para el paciente, lo que permite pensar en inmediatos ensayos clínicos.

Asociada a la vertiente médica y científica del alzhéimer, hay una dimensión social que, siendo quizá la más dolorosa, no está suficientemente atendida, a pesar de la importante penetración que esta enfermedad tiene hoy en nuestras vidas. Se calcula que una de cada diez personas mayores de sesenta y cinco años padece actualmente este tipo de demencia en distintas fases de desarrollo. De cara al futuro, los cálculos más optimistas prevén que en 2030 habrá sesenta y tres millones de pacientes con esta dolencia en el mundo. Sólo en España, hoy hay ochocientos mil enfermos de alzhéimer. Si tenemos en cuenta que suele haber dos personas al cargo de cada paciente, resulta que este mal le está complicando la vida a una población de dos millones y medio de individuos. Curiosa esta enfermedad que va erosionando la capacidad cognitiva y memorística de las personas pero que, sin embargo, respeta hasta el último momento la dimensión afectiva del paciente. Alcanzada una fase avanzada del deterioro, el enfermo de alzhéimer se olvidará de todo excepto de saber quién le quiere. Como confirma José Luis Molinuevo, neurólogo del Hospital Clínic de Barcelona, esto demuestra que la memoria emocional está ligada a los circuitos neuronales más esenciales, básicos y primitivos del ser humano.

La mayoría de las veces, el seguimiento de esta terrible afección tiene lugar en el propio seno familiar de los enfermos. Son los cónyuges, hijos, sobrinos y allegados más cercanos los que, sin contar con las herramientas necesarias ni saber cómo actuar en la mayoría de las ocasiones, están haciendo frente al reto de atender a personas que, día a día, van viendo reducida su capacidad de comprensión y movimiento. Esta situación está generando un sordo dolor social que queda soportado y enjuagado en la intimidad de las familias, y al que la comunidad deberá hacer frente más pronto que tarde, dada la magnitud que está

alcanzando este síndrome en nuestros días. Las frecuentes consultas recibidas en el departamento del Apoyo Psicológico Online (APOL) de la Fundación Punset dan buena prueba de este malestar. Son muchos los casos de familiares agotados, confusos, perdidos y con síntomas de *burnout* ante el reto al que se enfrentan, por lo que se hace necesario introducir una nueva dimensión en los estándares médicos que gestionan esta enfermedad: no sólo hay que atender al paciente, también es urgente empezar a cuidar al cuidador.

CÓMO RECONOCER LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DEL ALZHEIMER

Desearía saber cómo reconocer los primeros signos y síntomas en el desarrollo del alzhéimer, y en qué momento se debe acudir al profesional, así como qué especialidad sería la adecuada para su tratamiento. Me preocupa pensar que algunos familiares cercanos lo puedan estar padeciendo, o que yo mismo pueda acabar desarrollándolo en el futuro.

Abril de 2012

Responde: Cecilia Salamanca

Los síntomas del alzhéimer suelen contemplar tres etapas. En la primera, aparece una pérdida de energía y espontaneidad, merma levemente la memoria, hay cambios de humor y se suele dar una especial dificultad para el aprendizaje de nuevas tareas. Es habitual que aparezcan situaciones de confusión, así como complicaciones a la hora de planificar y organizar tareas. El deterioro afecta tanto a las relaciones familiares como al trabajo. En la segunda etapa, la persona necesita ayuda para realizar muchas de las actividades que anteriormente podía hacer por sí misma. La memoria a corto plazo es escasa, aunque perdura la memoria a largo plazo. Por último, en la tercera etapa la persona se vuelve dependiente en casi todas las actividades cotidianas. En esta fase los enfermos de alzhéimer son incapaces de reconocer a familiares y no tienen conciencia de estar enfermos.

Desde la aparición de los primeros síntomas, la enfermedad suele tardar unos diez años en desarrollarse, aunque en algunos casos pueden transcurrir hasta veinte años. La sintomatología de la demencia incipiente puede confundirse con la de la depresión, ya que en ambos casos aparecen cambios de humor, confusión y problemas de atención. Actualmente existen instrumentos de cribado, como el Addenbrooke's Cognitive Examination (ACE), capaces de diferenciar de forma eficaz la depresión del alzhéimer. Respecto a la conducta, los que sufren este tipo de demencia a veces manifiestan tendencia a fabular: el sujeto intenta llenar las lagunas causadas por la pérdida de memoria a través de la invención.

ALZHEIMER Y DEPRESIÓN EN CUIDADORES

La madre de mi marido tiene alzhéimer avanzado. Recientemente decidieron internarla en una residencia, donde está bien atendida. Mi marido lleva muchos años muy preocupado, y ahora que ella está ingresada y más controlada, sigue estando igual de angustiado, o incluso más, y magnífica cualquier cosa que no le gusta de la residencia. Entiendo que se preocupe, pero no que se obsesione. Le ha aparecido una dermatitis seborreica enorme en el cuero cabelludo, que según el dermatólogo es de origen emocional. Ha perdido el apetito, apenas tenemos encuentros emocionales en la pareja y con escasísima frecuencia mantenemos relaciones sexuales. Me gustaría que entendiera que es importante cuidarse y sobrevivir al enfermo de alzhéimer, pero al mismo tiempo no quiero que me vea como esa enemiga que le da consejos, que es lo que con frecuencia me acusa de ser.

Septiembre de 2012

Responde: Paula Garcia-Borreguero

Los efectos del alzhéimer también recaen sobre los cuidadores y familiares, en todos los niveles. Aprender a cuidarse, darse cuenta de que es necesario dedicar tiempo para uno mismo, poner límites al enfermo, pensar en el futuro y anticiparse son algunas de las atribuciones de los buenos cuidadores. Llama la atención, sin embargo, que muchos de ellos tienden a rechazar el apoyo exterior, aun necesitándolo mucho, a veces por sentimientos de culpa u obligación moral.

Los problemas que aparecen en los cuidadores con más frecuencia son: hipocondría, sobreimplicación emocional con el enfermo, obsesión por centrarse todo el día en el paciente, irritabilidad e insomnio. Un alto porcentaje descuida o abandona las atenciones que daban a otros familiares, como parece que le está ocurriendo a tu marido.

Te recomiendo que invites a tu marido a hablar con vuestro médico de atención primaria o con alguno de los psicólogos que, generalmente, las residencias especializadas tienen a disposición de los familiares.

SENTIMIENTOS DE CULPA AL LLEVAR A UNA MADRE CON ALZHÉIMER A UNA RESIDENCIA

He vivido con mi madre desde que me separé de mi marido, hace diez años, y ahora mis hermanos y yo hemos tomado la decisión de ingresarla en una residencia, pues la situación se había vuelto muy dura para mí: tiene principio de alzhéimer y está ciega. Sería lógico pensar que ahora me encuentro más descansada y tranquila, pero no es así. Mi madre no quiere estar allí, aunque si vas a verla se olvida pronto de que has estado. No consigo controlar los sentimientos de pena, soledad, culpa y tristeza que me invaden. Creo que cada vez me siento peor. Voy a verla casi todos los días. Si voy, sufro; y si no voy,

también. Me resulta muy complicado explicar esto a mis hermanos. ¿Podrían ayudarme, indicándome algún tipo de reflexión, ejercicios o pautas a seguir? No tengo posibilidad de asistir a las reuniones de familiares de alzhéimer de mi ciudad porque son incompatibles con mi horario laboral.

Junio de 2011

Responde: Gabriel González

Esos sentimientos de pena, tristeza e incluso culpa son propios de una situación como la tuya: conoces muy bien a tu madre, sabes su opinión sobre la residencia y te hace sufrir que esté allí. Es fundamental que reconozcas esos sentimientos y los aceptes. También es bueno que aprendas a ver las cosas positivas que tiene la situación actual: la residencia te da la oportunidad de estar con ella sin la angustia ni la preocupación de si lo estarás haciendo bien, pues ellos se encargan de esto.

Ten presente que en este proceso no estás perdiendo la relación con ella, sino al contrario: la cuidas y la mantienes, y eso es lo importante en estos momentos. Es muy conveniente que disfrutes de ella, sabiendo lo que habéis compartido, y que encuentres espacios en los que puedas agradecerle todo lo que ha hecho por tí. También es posible que tus hermanos sientan algo parecido a lo que estás sintiendo. Compartirlo, si no ahora quizá más adelante, te ayudará a utilizarlos como soporte de cara a lo que ocurra en el futuro.

BURNOUT EN FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHÉIMER

Tengo a mi madre enferma de alzhéimer desde hace ya siete meses. Ella tiene ocho hermanos, pero ninguno ha venido a verla. Nos hemos ocupado mi marido y yo de atenderla, aunque ahora está en una residencia. Estos meses han sido horribles para mí. Me he sentido sola al afrontar la enfermedad de mi madre, tomar decisiones, llevarla a médicos e ingresarla en una residencia. Sólo he tenido el apoyo de mi marido.

Resulta que ahora los hermanos de mi madre dicen que van a venir a verla. Quieren visitarla cuando ellos quieran, sin consultar nada conmigo, imponiendo sus horarios. Además, me da la sensación que sólo vienen a criticar. No les gusta que mi madre tenga una habitación compartida en la residencia, ni que la habitación carezca de baño. No sé cómo afrontar sus críticas, ni cómo hacerme oír ante sus imposiciones. Necesito ayuda, porque esto me pone muy nerviosa.

Diciembre de 2010

Responde: Paula García-Borreguero

« Mi conciencia tiene, para mí, más peso que la opinión de todo el mundo.» Esta cita de Cicerón habla de cómo uno debe actuar en base a su conciencia, independientemente de las opiniones ajenas; más cuando no han participado en las tomas de decisiones.

Mientras tanto, cuídate. El síndrome de *burnout* en cuidadores de pacientes con alzhéimer está descrito como un profundo desgaste emocional y físico que experimenta la persona que convive y cuida al enfermo. Se caracteriza por la desmotivación, la depresión, la angustia, la fatiga, el agotamiento, la irritabilidad, y la sensación de estar desbordado por la situación. Por eso, te recomiendo que descanses y dediques ratos para ti misma y tu marido. Haz ejercicio, queda con los amigos, desahógate con la gente que tienes cerca, delega y comparte las decisiones médicas y del bienestar de tu madre con el personal especializado de la residencia para sentirte protegida. Por último, valora la posibilidad de recurrir a ayuda profesional si tu estado nervioso va en aumento.

5. LUCHAR CONTRA EL ENVEJECIMIENTO ES POSIBLE

Hay un detalle relacionado con la muerte que solemos pasar por alto, a pesar de lo enormemente familiarizados que estamos con el último suspiro y las infinitas vueltas que le hemos dado desde hace más de cinco mil años a ese trascendental desenlace: antes de que una persona fallezca, incluso en el segundo previo a la postrera exhalación, todas sus células y órganos, sin excepción alguna, están luchando por sobrevivir. Ninguno tira la toalla y se deja desfallecer, sino que todas las partes del organismo y el sistema en su conjunto cumplen hasta el momento final con la misión que tiene encomendada: trabajar para garantizar la vida. Es como si nuestro ser al completo estuviera programado para seguir funcionando indefinidamente. De hecho, después de muchos años de investigación a vueltas con el mundo de Tánatos, aún no se ha encontrado prueba alguna que permita pensar que la muerte está prevista en el protocolo de nuestro diseño. « En realidad, no estamos programados para morir », me advertía muy solemne un día Tom Kirkwood, director del Instituto de Envejecimiento y Salud de la Universidad de Newcastle (Reino Unido).

Este descubrimiento pone patas arriba el modo como nos veníamos planteando hasta ahora la existencia y su caducidad. Si incluso la más diminuta e insignificante de nuestras células está ensamblada para porfiar por seguir adelante y no existe ni un solo mensaje en nuestro código genético que nos prepare para el fallecimiento, esto significa que la lucha contra la muerte y por el alargamiento indefinido de la vida cobra más sentido que nunca. Se trataría, pues, de aliarnos con nuestra propia naturaleza y que descubriéramos cuáles son los mecanismos que garantizan esa supervivencia, así como los que promueven el deterioro de las células. ¿Podemos ponernos del lado de la vida para vencer a la muerte?

La ciencia lleva entregada a esta aventura bastante tiempo. De momento, y a pesar de haber sido capaces de comprobar hasta qué punto lo que nos da la vida es, a la

vez, el principal causante de nuestro final. El oxígeno es el combustible que nos mantiene en marcha; sin él no duraríamos en pie más de unos minutos. Sin embargo, éste es un material tremendamente corrosivo. Sólo hay que ver el efecto que tiene sobre una manzana abierta por la mitad: tarda poco en oxidarla. Respecto a nuestro organismo, el rostro siniestro del oxígeno se llama « radicales libres» . En las mitocondrias, los orgánulos encargados de proporcionar energía a las células, cada segundo se queman incalculables cantidades de oxígeno. Sin embargo, la combustión del oxígeno genera residuos en forma de radicales libres, y es, precisamente, la acumulación de estos radicales libres y otras sustancias reactivas de oxígeno lo que da lugar al daño celular.

A escala genética también hemos descubierto la llave maestra del envejecimiento. La vida sería eterna si la división celular que garantiza nuestra supervivencia lograra que las sucesivas copias de las células fueran exactas y nunca se produjeran mutaciones. Sin embargo, los largos cordones de cromosomas donde va inscrito nuestro código genético están protegidos en los extremos por unos filamentos, llamados telómeros, que son como el plástico protector que hay al final de los cordones de los zapatos: evitan que se deshilachen. Cuando el ADN de una célula se replica y se copia para dividirse equitativamente entre las dos células hijas, las secuencias que forman los telómeros van perdiendo capacidad para duplicarse, por lo que se acortan con cada ciclo de reproducción celular. División tras división, el tamaño de los telómeros disminuye, hasta que acaba dejando desprotegido al ADN de la célula. Es, a escala molecular, el relato de una muerte anunciada.

Este hallazgo ha abierto la posibilidad de actuar contra este fatal desenlace mediante el uso de telomerasa, que es una enzima que cumple una función reparadora ante los telómeros. A estas alturas de la investigación, la clave está en lograr que este tipo de tratamientos logren proteger a los guardianes del ADN sin provocar, como efecto secundario, la formación de tumores. Tengamos presente que la vida consiste en mantener un equilibrio entre las agresiones que sufren las células y la capacidad regenerativa que éstas poseen. Mientras el poder reparador de los tejidos sea superior al bombardeo que éstos reciben, la vida se mantendrá. Cuando el deterioro sea mayor que lo que se repone, se desencadenarán el envejecimiento y la muerte.

La intuición nos invita a pensar que el primero de estos escenarios define el patrón biológico de la juventud y el segundo nos habla de la senectud. Es así, pero no al cien por cien. La ciencia ha descubierto recientemente que la edad biológica no tiene nada que ver con la edad cronológica de los seres vivos. Y mientras que aquélla no se puede cambiar, porque la marca el calendario, la edad biológica sí varía, ya que indica el estado en el que se encuentra el organismo en un momento determinado. La identificación de toda una serie de biomarcadores asociados al envejecimiento nos permite hoy calcular el grado de

deterioro real que tiene un organismo. Dicho de otro modo: hoy podemos medir lo mucho o poco que un individuo ha avanzado hacia su encuentro con la muerte natural.

Así, se ha comprobado que uno de los marcadores más eficaces que hay para calcular el grado de envejecimiento es el sistema inmunológico. La capacidad de las células y el organismo en su conjunto para defenderse de las agresiones externas es un indicador de su salud, de modo que un sistema inmunitario mal regulado dispara la posibilidad de sufrir infecciones, que suelen ser causantes de oxidaciones en los tejidos, y por lo tanto facilitan su deterioro. Curiosamente, esa cualidad autoprotectora no va emparejada a la edad, sino que, como me recordaba la fisióloga Mónica de la Fuente, los individuos que viven más años son los que consiguen mantener joven por más tiempo su sistema inmunitario. ¿Y esto de qué depende? Principalmente, de que mantengamos una dieta sana, hagamos deporte, vigilemos unos hábitos saludables y huyamos de sustancias tóxicas y drogas, sin olvidar vigilar nuestro equilibrio mental, que es uno de los garantes de un sistema inmunológico adecuado.

Medir la vida por la edad que señala el DNI se ha confirmado como un tic mental erróneo, lo cual es una gran noticia para los que nos movemos por edades avanzadas. Pero también para los jóvenes, pues tienen al alcance de su mano la posibilidad de incorporar a sus rutinas una serie de hábitos saludables que les van a permitir vivir más años de los que vivieron sus antepasados. De la Fuente compara este planteamiento con la descripción de un viaje: si nos desplazamos muy rápido, llegaremos antes a nuestro destino, que es la muerte, y nos parecerá que la ruta ha durado poco. Pero si el desgaste de nuestro capital vital acontece más lentamente, gracias a todas las prevenciones que sugieren los manuales de la vida saludable, viviremos más años. Referido al cerebro, el neurobiólogo Fernando Gómez-Pinilla me daba un día una explicación parecida, aunque él apelaba a una magnitud diferente, la «reserva cognitiva», que el especialista describía como una especie de «banco del cerebro» que administra su potencial, de modo que todo lo que se pueda ahorrar durante la juventud, manteniendo una alimentación equilibrada y haciendo deporte, se podrá recuperar en la vejez.

Como me advertía un día el cirujano plástico Vincent Giampapa, cofundador de la American Academy of Anti-Aging Medicine (Estados Unidos), «nosotros mismos poseemos en nuestras células la tecnología necesaria para mejorar nuestra salud». Lo único que necesitamos es aprender a utilizar el mensaje que está inscrito en el interior de nuestro código genético. Este investigador está en línea con otros especialistas de los secretos del envejecimiento, como Aubrey De Grey, biólogo de la Universidad de Cambridge que prevén que en un futuro no muy lejano alcanzaremos fácilmente cotas de supervivencia de ciento veinte años. ¿Ciencia ficción? El tiempo nos dirá hasta dónde somos capaces de ganar la batalla a nuestro reloj biológico.

VERDADES Y MENTIRAS DE LA MELATONINA Y EL ENVEJECIMIENTO

Estoy interesado en averiguar detalles sobre la melatonina y su poder contra el envejecimiento. Soy muy escéptico y la información que encuentro me provoca una gran duda, ya que desconfío mucho de tanta propaganda. Por eso os escribo: quisiera conocer, con base científica, las verdades y mentiras de la melatonina y los efectos de la glándula pineal.

Diciembre de 2010

Responde: Noelia Sancho

La melatonina es una hormona segregada por la glándula pineal que participa en una gran variedad de procesos celulares, neuroendocrinos y neurofisiológicos. Una de sus funciones más características es la regulación del reloj biológico humano.

A la melatonina también se la llama « la hormona de la oscuridad », ya que normalmente su producción se ve inhibida por la luz y estimulada por la oscuridad. La melatonina induce a la actividad en animales nocturnos y lleva al sueño en los diurnos.

Son de especial interés los posibles beneficios de la melatonina sobre el sistema nervioso central. Actualmente se estudia si podría inhibir la muerte celular que ocurre en enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer o el párkinson. Sobre el envejecimiento del cuerpo no está claro si la disminución natural en la producción de melatonina asociada con la edad es la responsable de algunos de los síntomas del envejecimiento. En Estados Unidos no está aprobado su uso como fármaco, pero sí se puede vender como suplemento dietético. En Europa, algunos países han legislado y permitido su uso. Su comercialización en España aún no está autorizada.

¿MANTENER RELACIONES SEXUALES ACORTA LA VIDA?

Un día escuché que mantener relaciones sexuales con otra persona hace que te mueras más rápido. Y me lo creo, no digo que no. Tampoco me preocupa. Mi pregunta es: ¿masturbarse también hace que te mueras más rápido?

Diciembre de 2010

Responde: Gabriel González y Nila Vázquez

Las investigaciones siempre han defendido el planteamiento opuesto: mantener relaciones sexuales habitualmente alarga la vida, ya que incrementa el sistema inmunológico, previene el desarrollo de las enfermedades y tiene un efecto analgésico que ayuda al individuo a resistir mejor el dolor, independientemente de si el acto sexual es a través de la masturbación o del acto sexual coital. También previene de enfermedades cardiovasculares, en

contraposición de lo que se sospechaba hasta ahora.

Mientras que uno se sienta bien consigo mismo y con el resto de personas, todo aquello que lleve a cabo en su vida será mucho más placentero, le hará tener la sensación de tener una vida más plena y, en definitiva, le convertirá en alguien mucho más feliz. Se muera antes o después, habrá disfrutado de su tiempo.

SIENTO MIEDO A QUEDARME SOLA CUANDO MI PADRE MUERA

Soy hija única, no tengo madre ni pareja ni hijos. Sólo tengo a mi padre y me preocupa su envejecimiento y la idea de su muerte. No es que esté enfermo, pero tiene ochenta y tres años y sé que, inevitablemente, morirá. Sólo pensarlo me hace estremecerme, no imagino la vida sin él, estoy demasiado apegada a su figura. Soy totalmente consciente de que tengo un gran problema y quiero ponerle solución. No puedo soportar la idea de que vaya a morir, sólo imaginarlo me hace sentir una angustia espantosa y pierdo la noción de la realidad. Me da miedo que llegado el momento pierda la razón y cometa alguna locura porque, en definitiva, no hay nada que me ate a este mundo. Por muchos buenos amigos y familiares que tenga, como él no hay nadie.

Llevo tres años intentando tener un hijo, creyendo que esto podría ayudarme, pero no sé si ésta sería la solución a esta futura pérdida. El solo hecho de pensar que tendría dejar de atender a mi padre para atender a mi bebé hace que rechace esta idea. Como veis, tengo dos grandes problemas: uno es cómo afrontar y superar el envejecimiento y la muerte de un padre, y otro decidir si debo o no tener un hijo.

Octubre de 2011

Responde: Sandra Borro

Durante la infancia, las niñas desarrollan lo que el psicoanálisis denomina « complejo de Electra »: tienen mejor relación con el padre que con la madre. Al llegar a la pubertad, ese afecto se ve desplazado: la niña renuncia a sus deseos y acaba identificándose con su propia madre para convertirse en una mujer y tener sus propios hijos con otro hombre. No sabemos por qué, pero ese proceso no se ha completado en tu desarrollo emocional y permaneces apegada a tu padre sin poder hacer nada más en tu vida. Tan sólo una psicoterapia individual podría desvelarte los profundos motivos que te llevaron a encontrarte en esta situación.

Es normal que te angustie pensar en la muerte de tu padre, sobre todo porque en este momento él se ha convertido en la única razón de tu vida. Hablas de tener un hijo para suplir la futura ausencia de tu padre, pero ésa no es una buena razón para tener un hijo. Si no aprendes primero a quererte y a cuidar de ti misma, volverías a repetir el mismo tipo de relación que estableces ahora con tu padre.

NO QUIERO ENVEJECER

Hace meses que estoy bastante desesperado. De forma repentina, me he dado cuenta de que la vida va en serio, que envejeceré y moriré. Siento terror ante la idea de la muerte y la no existencia. Es como si quisiera saber a dónde voy a ir, dónde estaré cuando no esté. No encuentro el rumbo, la motivación, el sentido, la explicación a mi vida. De pronto se me han caído todos los esquemas, todas las teorías, mis proyectos, mis ilusiones, mis sueños. Siento que nada tiene sentido. Estoy paralizado, como si mi inactividad y mi inmovilidad fueran a detener el paso del tiempo. No quiero que mis padres envejezcan. No quiero envejecer. Siento que no puedo afrontar la realidad de la vida, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte.

No consigo volver a soñar ni tener ilusión más allá de las pequeñas cosas que me propongo para pasar el día. Me siento muy negativo y pesimista. No encuentro la motivación para emprender con la fuerza necesaria los proyectos que intento plantearme. No veo la esperanza que tanto busco.

Diciembre de 2009

Responde: Sandra Borro

Hasta ahora nos preguntábamos si había vida después de la muerte, pero una visión más actual es si hay vida antes de la muerte, es decir, si la exprimimos y saboreamos en cada momento. Pensar constantemente en el futuro o en el pasado son dos modos de no vivir. Una forma de aliviar esa tendencia es recurrir al *mindfulness*, una técnica basada en la conciencia plena que nos ayuda a centrarnos en el aquí y el ahora. Proviene de la meditación oriental y se basa en la idea de que nuestro cuerpo y nuestra mente deben estar en sintonía para vivir el momento presente.

Investigaciones recientes concluyen que los grandes planes y expectativas no dan la felicidad. Son los refuerzos inmediatos, las pequeñas alegrías que nos da el día a día los que van construyendo la base de nuestra satisfacción. Para conseguir estar más cerca de la armonía podrías empezar por cambiar el foco de atención de tus pensamientos y sentidos, centrándote en todas las cosas que te suceden, que hoy tienes y de las que puedes disfrutar. Has que evitar que la angustia de perderlas te impida valorar lo que ahora tienes.

Cuando miramos a la muerte. Los caminos de la espiritualidad

1. ¿ESTAMOS PROGRAMADOS PARA CRECER?

Con frecuencia la ciencia ha sido presentada como un escenario donde dar la batalla contra el dogmatismo religioso. Uno de los últimos episodios de ese inacabable culebrón entre creyentes y ateos a cuento de los descubrimientos científicos es el servido por Stephen Hawking y su conclusión de que el Big Bang pudo originarse a partir de las propias fuerzas que hay en la naturaleza sin necesidad de ninguna aportación externa de tipo divino. Hasta ahora, la idea del origen del universo había sido aceptada por la comunidad creyente porque la imposibilidad de explicar la mecánica interna de esa explosión de energía les dejaba un margen perfecto para introducir la mano de Dios en ese seminal empujón. Con su teoría, Hawking segaba de raíz esa perspectiva, generando la protesta de los más religiosos y alimentando de nuevo el eterno debate. La situación ha vuelto a repetirse a cuento del descubrimiento del bosón de Higgs, denominado en algunos ámbitos como « la partícula de Dios» . Lo que para unos es la prueba de que las leyes de la naturaleza se bastan y se sobran para explicar la existencia humana, para otros es la confirmación de que un ente superior ha colocado en el universo la semilla que pone en funcionamiento todo.

Personalmente, nunca he querido entrar en este tipo de disputas. Parto de la observación, no siempre tenida en cuenta suficientemente, de que los argumentos de la ciencia son comparativamente recientes en el tiempo frente a los siglos y milenios en los que nuestra especie ha estado ofreciendo explicaciones sobrenaturales a lo que acontecía y no entendía. Apenas han pasado quinientos años desde que Copérnico se enfrentó a la Iglesia para rebatir que la Tierra fuera el centro del universo, y sólo ciento cincuenta desde que Darwin expuso su teoría del origen de las especies, poniendo en duda ese molde a imagen y semejanza de Dios con el que, según la religión, habíamos sido fabricados. Tomados en un sentido paleontológico del tiempo, en realidad ambos hallazgos científicos son un parpadeo al lado de las incontables ocasiones en las que las diferentes culturas que nos precedieron adoraron múltiples y variados tótems para garantizar las cosechas y sacrificaron a vírgenes, niños y animales arrojándolos por el borde de volcanes para asegurar la salida del sol al día siguiente.

Somos crédulos por naturaleza. Y esto incluye desde abrazar dogmas religiosos a confiar en métodos científicos para llevar a cabo una curación, pasando por dejarnos querer por absurdos pensamientos de naturaleza supersticiosa, como creer que una prenda de vestir puede darnos suerte a la hora de hacer un examen o que seguir tal o cual patrón en el momento de pisar por primera vez la calle cada mañana nos va a dar protección para ese día. Precisamente, en los instantes de mayor estrés, que es cuando nos sentimos más vulnerables, nos mostramos más predispuestos a bajar el listón de nuestras creencias y a dar por válidas verdades que en condiciones normales no admitiríamos. En el fondo, son graduaciones diferentes de una misma realidad: no vemos lo que vemos, sino lo que creemos.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Michigan (Estados Unidos) dirigido por la antropóloga Beverly Strassmann, ha publicado un trabajo en la prestigiosa revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, en el que, tras estudiar exhaustivamente el pueblo de los Dogón de Malí (África occidental), concluyen que la religión es un mecanismo de defensa de las sociedades patriarcales. El control ejercido a través de las creencias ayuda a los hombres a asegurarse la paternidad de su prole, ya que establece un mecanismo de vigilancia férreo sobre el comportamiento sexual de las mujeres. Los autores creen que este control, compartido por las cinco principales religiones del mundo, es una solución cultural a un problema biológico: la incertidumbre del macho ante la fidelidad genética de su progenie. Precisamente, los investigadores constatan en su estudio que los credos más estrictos en la regulación de la sexualidad femenina son los que alcanzan mejores índices de certeza en la paternidad.

Comprendo a aquellos que afirman que hemos sido demasiado benévolo con el dogmatismo religioso. Alarmado, Sam Harris, filósofo y escritor estadounidense, y gran investigador del fenómeno de la fe en el mundo, me recordaba un día que, según las encuestas, el 44 por ciento de sus compatriotas está convencido de que Jesús va a volver a bajar la Tierra, y que además lo hará de forma literal, descendiendo de las nubes como un superhéroe para salvar el mundo. Ante este hecho, Harris anima a exigir a quienes siguen estos dogmas que presenten las pruebas de sus creencias, como hace la ciencia con sus hallazgos.

No podemos pasar por alto que a veces también ha habido posiciones dogmáticas en el club de los científicos. En realidad, quienes se postulan así, concibiendo sus creencias como leyes inalterables y únicas para medir la realidad, viven ciegos ante un hecho insoslayable: todo puede cambiar. Cambió la ciencia cuando llegó Copérnico, volvió a hacerlo en tiempos de Newton, y mutó nuevamente cuando Einstein supo ver más allá de lo que otros habían logrado ver antes. Es, precisamente, esa actitud humilde la que más me atrae de la ciencia.

Su historia es la de una permanente rectificación, un continuo ejercicio de cambio.

Personalmente, prefiero que la ciencia vaya dando explicaciones demostrables a todos los fenómenos que en el pasado sólo encontraron sentido a través de la superstición, pues estoy convencido de que la fuerza de las pruebas es más eficaz que la descalificación de las creencias que nos son ajenas. El razonamiento científico tiene todas las de ganar, pero el dogmatismo resistirá mientras queden ámbitos sin poder ser explicados. Al fin y al cabo, la fe no tiene que demostrar nada, mientras que la ciencia sí. Aun así, es cuestión de tiempo que ésta acabe venciendo sobre aquélla.

SER NO CREYENTE EN UN ENTORNO RELIGIOSO

Soy una persona de formación científica que con el tiempo ha conseguido desaprender, como dice Eduard Punset, la doctrina católica impuesta en la infancia. Me he convertido en un no creyente convencido, pero vivo en un lugar donde el catolicismo está muy arraigado y las implicaciones de la religión en la cotidianidad son frecuentes. Intenté vivir como hace la mayoría, sin pensar demasiado y siguiendo las tradiciones, pero se me hacía difícil, por ejemplo, mantener a mis hijos en clases de religión o acudiendo a catequesis para hacer la primera comunión, así que opté por la coherencia. Y no me arrepiento. Creo que ha sido lo mejor. Quizá me estoy obsesionando, o debo relacionarme con otros no creyentes. Supongo que eso me ayudaría a no sentirme fuera de lugar. Estoy divorciado y tengo pareja desde hace algún tiempo, y aunque ella no es una católica ferviente, sí mantiene las tradiciones y celebraciones. Empiezo a pensar que quizá hubiera sido mejor, como recomienda Stendhal, seguir a la mayoría, aunque uno esté convencido de que no tienen razón.

Noviembre de 2011

Responde: Pablo Herreros

Aunque el fervor religioso se ha visto disminuido en los últimos años, es cierto que aún quedan muchas reminiscencias en la forma de entender la vida de mucha gente.

Cuando se trata de poner en duda ideas aprendidas durante la infancia, es obvio que hay que desaprender algo mucho más profundo que un puñado de convicciones religiosas. Lo que se cuestiona es también la educación recibida y la lealtad hacia aquellos familiares de quienes aprendimos esas creencias. La fidelidad hacia el sistema del que uno proviene es un obstáculo muy poderoso para el cambio. Por otro lado, gracias a varios estudios científicos, sabemos que los creyentes se sienten más felices por razones que incluyen la pertenencia a una comunidad y el apoyo, imaginario o no, de un ser superior.

Los investigadores Richard Sosis y Candace Alcorta sostienen que el valor

adaptativo de este sistema reside en su utilidad para evocar emociones fundamentales. Desde el punto de vista de la evolución de las organizaciones sociales, también sabemos que los pueblos religiosos están más cohesionados y que en muchas ocasiones la fe ha servido para integrar a colectivos muy heterogéneos. Respecto a mantener relaciones sociales con personas similares a nosotros, la psicología positiva consideraba hasta hace muy poco que era fundamental para desarrollar una vida social satisfactoria. Ahora bien, el auge de las redes sociales y la evolución del conocimiento cognitivo, así como los avances de la investigación y las nuevas tecnologías, han desembocado en una mejor apreciación del pensamiento multidisciplinar como fuente de innovación. El consenso universal constata hoy que no se puede producir innovación sin multidisciplinidad.

EXCLUIDA DE LA FAMILIA POR IDEAS RELIGIOSAS

Mi consulta es referente a un malestar que tengo respecto a mi familia, que practica una religión con una ideología bastante sectaria. Fui educada en una serie de normas muy estrictas que exigían que me mantuviera alejada de personas que no pertenecieran a mi religión. Mis amigos y mi pareja debían también seguir estos preceptos, si no quería tener problemas. Al cumplir veinticuatro años, decidí dejarlo todo y comenzar una vida más normal. Debido a esto perdí a todos los amigos de la infancia, que ahora no se quieren relacionar conmigo. Eso me afectó mucho, pero prefiero mi libertad a pertenecer a algo en lo que no creo.

De todas maneras, eso no fue lo peor, puesto que gracias a que soy una persona sociable conseguí hacer nuevos amigos. El problema es que, aunque mi familia sigue hablándome y continuamos viéndonos, me siento apartada y noto la decepción de todos respecto a mí. Mi hermana no quiere que esté mucho tiempo con mis sobrinos porque, según ella, mis valores ahora no están a su altura y podría influirles negativamente. Mi hermano rehúye mi compañía y no puedo expresar lo que pienso sobre determinados temas, porque supondría un encontronazo emocional con ellos. Sé que debería superarlo, puesto que ya hace más de diez años que corté con todo aquello, pero no soy capaz de hablar del tema sin echarme a llorar.

Noviembre de 2011

Responde: Nika Velázquez

Es normal que te sientas así. Somos animales sociales y nos duele vernos excluidos de la manada. Cuando una familia practica una religión de creencias muy extremas tiende a desvincularse de toda persona no perteneciente al grupo. Es importante distinguir los valores y las creencias. Los valores forman parte de nuestro mundo animal y son intrínsecos a nosotros, como la justicia o el

altruismo, y como son una impronta profunda, no suelen variar en el curso de nuestra vida. Las creencias, sin embargo, son muy variables, y se modifican en función de nuestras experiencias y nuestro modo de vivir; están en continuo cambio. La pertenencia a una secta se da cuando se toman unas creencias como valores. El psicólogo Michael Langone define las sectas como un grupo con una devoción excesiva a una persona, idea o cosa y que emplea técnicas antiéticas de manipulación para persuadir y controlar a sus adeptos.

Es importante tener en cuenta que tú elegiste salir de ese entorno, ya que no compartes sus creencias, y que tu búsqueda de la felicidad va en otro sentido. Plántate si te compensa tu libertad elegida, y si la respuesta es afirmativa, tenlo presente cuando te asalten las dudas sobre tu situación o tu elección. Habla con tu familia, si es posible, y plántales que tus creencias no tienen nada que ver con las que ellos profesan. Si aun así siguen con su postura de excluirte de su entorno, debes rodearte de una buena red social que te acepte y valore para reforzar tu autoestima y tu estado anímico.

¿CÓMO AYUDAR A UN AMIGO ATRAPADO EN UNA SECTA?

Llevo mucho tiempo intentando ayudar a un amigo atrapado en una secta. Dice que pertenecer a ella le ayuda a comprender la vida. En realidad, cada vez está más absorbido. Estoy angustiada. Me dice que no me preocupe, que sabe dónde se ha metido, que lo dejará cuando quiera, pero se ha vuelto negativo, siempre me da excusas y no hay manera de hacerle entender nada. No soporto verlo así, perdiendo su vida, y más desde que me confesó que no es feliz, pero que debe seguir ciertas normas de la secta.

Noviembre de 2011

Responde: Paula García-Borreguero

El motivo por el que las sectas han causado cierta alarma social son los efectos que producen tanto en la sociedad como en los individuos. El Parlamento Europeo define las sectas destructivas como nuevas formas que operan bajo la cobertura de la libertad religiosa, pero que atentan contra los derechos civiles y humanos, comprometiendo la situación social de las personas afectadas. Suelen emplear técnicas de persuasión coercitiva para captar, adoctrinar y retener a los adeptos.

Según el psiquiatra Robert Jay Lifton, deben cumplirse los siguientes ocho parámetros para poder emplear el término de «secta destructiva»: control de la comunicación entre los seres humanos a los que se desea manipular, manipulación mística, redefinición del lenguaje, prioridad de la doctrina sobre la persona, incuestionabilidad del dogma, restricciones o prohibiciones a la privacidad personal; castigos y fomento del autocastigo para llegar a un ideal que en realidad es imposible de alcanzar y autoridad del grupo, que es quien decide

quién tiene derecho a existir y quién no.

Para ayudar a tu amigo, deberás armarte de paciencia, mantenerte todo lo cerca que te deje y pedir ayuda a un profesional, pues suele ser necesaria una intervención psicológica para que los adeptos consigan una rehabilitación psicosocial satisfactoria en todos sus ámbitos.

PROBLEMAS DE PAREJA POR CULPA DE LA CIENCIOLOGÍA

Mi problema es que mi marido es miembro de la iglesia de la Cienciología, una creencia que, aunque reconozco que tiene muchas cosas sorprendentes, no acabo de compartir. No puedo evitar pensar que esa creencia es tan individualista que transmite muy poco tono humano al la persona que ejerce de acompañante. Esto me crea un conflicto en mi pareja, ya que no siento que el grupo me incluya, y mi marido

Julio de 2010

Responde: Nika Vázquez

La Iglesia de la Cienciología es un sistema de creencias y enseñanzas originalmente propuesto como una filosofía laica en 1952 por L. Ron Hubbard, y posteriormente reorientado desde 1953 como una « filosofía religiosa aplicada» . También es considerada una organización espiritual con objetivos económicos que ofrece cursos de mejoramiento personal y autoayuda. En ese terreno es donde la Cienciología ha tenido muchos conflictos legales, puesto que no se considera ético ni lícito lucrarse utilizando el nombre de una iglesia o religión.

Las creencias de las personas varían en función de la experiencia vivida. Desde la psicología social se da gran importancia al papel que tiene el grupo para modificar esas creencias y a la influencia que pueden ejercer en el individuo en un determinado momento de su desarrollo vital. Sólo desde la libertad de cada uno, cada persona puede decidir qué camino ha de tomar y qué debe creer.

2. ¿DIOS ESTÁ EN EL CEREBRO?

Crecemos educados en la sospecha, y a veces en el dogma, de que hay una realidad sobrenatural solapada sobre la que percibimos normalmente, y a la que sólo podemos acceder a través de la fe o en ciertos estados de trance místico. Incapaz de tasar la magnitud de las creencias, al constituir éstas un conjunto de preceptos que no admiten el cuestionamiento ni la duda, la ciencia no ha renunciado a aplicar su método analítico en todo lo que el sentimiento trascendente tiene de experiencia sensorial y cognitiva humana, tan medible y escrutable como el amor, el hambre, el dolor o la felicidad.

La historia de las religiones está plagada de testimonios que hablan de

percepciones de naturaleza especial asociadas a ciertos estados de particular agitación espiritual. Desde el místico más avanzado al creyente más común, no es difícil encontrar referencias que describen con una exactitud tan radical como pasmosa la sensación de estar en contacto con entidades de naturaleza supraterebral o de sentir su propio ser fuera del patrón habitual de autopercepción personal. Lo afirma el monje que describe su trance como un estado de perfecta unión con Dios o con el universo, y lo corrobora el fiel seguidor de una virgen o un santo que no duda de la protección que asegura recibir de manera directa desde el más allá. Dejando a un lado el fondo de las creencias, que queda para el consumo privado de la fe de cada uno, la ciencia ha indagado en el rastro neuronal que estas experiencias dejan en el cerebro. Igual que una situación de estrés o de placer se traduce en un tipo de actividad cerebral muy concreta, también la vivencia de lo místico y lo religioso tienen su reflejo en las distintas regiones y redes neuronales que se ven estimuladas en estas situaciones.

A medida que la neurología ha refinado sus técnicas de observación del cerebro, se han multiplicado los intentos por desentrañar los patrones neurológicos que hay debajo de las experiencias más o menos trascendentes. Incluso se ha constituido una rama de la investigación cerebral, la neuroteología, que pretende comprender, a nivel celular, en qué consiste la espiritualidad, es decir, qué sucede en el cerebro de una persona que dice sentirse en plenitud con Dios o cómo es la actividad neuronal de un místico en plena fase de meditación profunda o de oración.

Estas preguntas empiezan a tener respuestas, como las que dan los científicos Andrew Newberg y Eugene d'Aquili, de la Universidad de Pennsylvania. Mediante técnicas de neuroimagen como la tomografía por emisión de positrones (PET) y otras aún más sofisticadas, como el SPETC (Single Photon Emission Computed Tomography), que permite escanear el flujo sanguíneo que genera la actividad cerebral gracias a la inyección de un marcador radiactivo y obtener así una imagen en 3D del cerebro, estos neurocientíficos espionaron la mente de un gran número de monjes cuando estaban en plena concentración y observaron que en esos momentos descendía notablemente la actividad de los lóbulos temporales. Precisamente, estas zonas están relacionadas con la percepción del espacio y el lugar que ocupamos en él, por lo que se considera que albergan a las neuronas que permiten al individuo distinguirse del resto de la realidad. De hecho, una disminución en la actividad de estas regiones cerebrales provoca una merma en la percepción que tenemos de los límites entre nuestro cuerpo y el entorno, por lo que ese patrón de actividad neuronal podría explicar la sensación de unidad con Dios, o con el universo, que dicen experimentar los místicos en pleno trance de meditación. Los investigadores realizaron ese mismo experimento con monjas franciscanas en fase de profunda oración y obtuvieron resultados parecidos.

Los lóbulos temporales se han revelado como claramente importantes en las

experiencias religiosas y espirituales. La amígdala y el hipocampo han demostrado estar particularmente implicadas en la experiencia de visiones, experiencias profundas, la memoria y la meditación. Sin embargo, se cree que el lóbulo temporal debe interactuar con muchas otras partes del cerebro para ofrecer toda la gama de experiencias religiosas y espirituales. Estas regiones del cerebro llevan tiempo siendo escrutadas a la luz de esta sospecha desde que Michael Persinger, neurocientífico de la Universidad Laurenciana de Sudbury (Canadá), observó que aplicando impulsos electromagnéticos débiles en esta zona del cerebro de pacientes con epilepsia, éstos decían experimentar alucinaciones de tipo visual, auditivo y táctil, algunas muy parecidas a las de los trances místicos, como la sensación de flotar en el aire o salirse del propio cuerpo. Ya entonces, este investigador concluyó que estas sensaciones anormales que distorsionan la forma como la persona se percibe a sí misma y lo que le rodea se deben a «minitormentas eléctricas» generadas en los lóbulos temporales.

Desde el punto de vista neurológico, en los últimos años el debate se ha centrado en tratar de explicar si la fe es un subproducto accidental de la cognición o se trata de un mecanismo adaptativo. Los que defienden la primera teoría creen que la religión surgió de manera accidental gracias a la capacidad humana para imaginar lo que otras personas sienten, incluso las que no están presentes, y de ahí a postular que hay seres sobrenaturales sólo hay un pequeño paso. Otros investigadores argumentan que la religión está demasiado generalizada para ser un subproducto y que debe haber proporcionado a los que la practican y a sus comunidades alguna ventaja, o si no habría desaparecido. Para Scott Atran, antropólogo del Centro Nacional para la Investigación Científica de Francia, está claro que, a diferencia de otros animales, los humanos podemos imaginar el futuro, incluyendo nuestra propia muerte. La esperanza que dan las creencias religiosas a las personas que se enfrentan a su propia mortalidad proporcionaría la motivación necesaria para cuidar de la descendencia.

Jordan Grafman, investigador del National Institute of Neurological Disorders and Stroke de los Institutos de Salud Americanos (NIH), publicó en 2009 un estudio en el que demostraba que los pensamientos religiosos utilizan los mismos sistemas cerebrales que usamos cuando queremos entender lo que piensan y sienten otras personas, es decir, para ponernos en lugar del otro. Estas áreas son los lóbulos temporal, occipital y frontal de la corteza cerebral. El trabajo de Grafman respalda la idea de que la religiosidad está integrada en los procesos cognitivos y en las redes neuronales usadas para la cognición social.

¿Es Dios, o todo lo trascendente, el resultado de un patrón de actividad neuronal? Plantear esta cuestión en estos términos no quita ni añade nada al sentimiento religioso, en términos de fe. El creyente seguirá opinando que es Dios quien ha dispuesto en el cerebro de los humanos esa particular facultad para

generar esas sensaciones de comunicación con lo divino, y el no creyente sostendrá que todo se reduce a una mera casuística de neuronas y sinapsis, auténticas generadoras de la percepción de lo sobrenatural, y no al revés.

Lo único cierto es que el cerebro se comporta de este modo en esas situaciones y que este órgano no nos ha sido dado para conocer la verdad, sino simplemente para sobrevivir. En este sentido, no puedo olvidar el diagnóstico que Sam Harris hace sobre la experiencia de la fe. Según este filósofo y escritor estadounidense, el mecanismo que lleva a una persona a abrazar la idea de Dios tiene que ver con una respuesta emocional basada en procesos del cerebro relacionados con la recompensa. «Nos gusta cómo nos sentimos cuando decidimos que algo es verdadero», dice Harris. Y ese algo, en este caso, es Dios.

No podríamos sobrevivir sin creer. Necesitamos confiar en nuestras ideas, en quienes nos rodean y, llevado a los últimos extremos, en nuestras percepciones. «El cerebro humano ha evolucionado para reconocer patrones en todo lo que ve. Pero además de detectarlos, también infiere los mecanismos que los provocan. Esto hace que a veces lleguemos a ideas erróneas sobre lo que ha generado ese patrón», nos recuerda Bruce Hood, psicólogo y director del Cognitive Development Centre de la Universidad de Bristol (Reino Unido). Convencido de que no tenemos un acceso verdadero y auténtico a la realidad, sino que la mente crea lo que sentimos y percibimos mediante procesos cerebrales que muchas veces son inconscientes, Hood cree que somos nosotros mismos quienes fabricamos nuestras propias experiencias, y esto también incluiría a la experiencia religiosa. Es decir: el rasgo sobrenatural sería inherente a la mente.

A veces pensamos ver señales que en verdad no existen o deducimos casuísticas que no se corresponden con la realidad. No es un capricho: el cerebro necesita realizar esas interpretaciones para sentirse más seguro y está dispuesto a admitir una explicación sobrenatural a un fenómeno anómalo antes que admitir que no sabe cómo afrontarlo, sea éste un rayo en la mitad de una tormenta, una insospechada voz oída de repente en la oscuridad o una alucinación en una noche de fiebre. Bruce Hood, que ha analizado pormenorizadamente cómo nos comportamos cuando decimos tener percepciones extrañas, es contrario a culpar a la educación o el adoctrinamiento de nuestra tendencia a creer en lo que no existe. «En realidad, se trata de algo que nos sale de dentro, y que tiene que ver con la manera como generamos nuestros modelos del mundo. Resulta que algunos de esos modelos son sobrenaturales», nos recuerda este investigador.

¿EXISTE EL MAL DE OJO?

¿Existe el mal de ojo? ¿Pueden las personas desearte cosas negativas y que te ocurran? ¿Es posible que alguien posea esa fuerza mágica o fuera de lo normal? Y en ese caso, ¿qué se debe hacer? Me han hablado de esos poderes y efectos terribles, pero no sé qué pensar. Me da miedo que alguien pueda causarme ese

mal a mí o a alguien de mi familia o de mis amistades, pero tengo dudas de si realmente esa capacidad es real o inventada.

Julio de 2010

Responde: Sandra Borro

El mal de ojo es una creencia popular supersticiosa sin validez científica, según la cual una persona tiene la capacidad de causarle mal a otra persona sólo con mirarla. Se dice que es consecuencia de la envidia o admiración del emisor, quien a través de su mirada, ya sea directamente o a través de un símbolo, provoca una desgracia en el envidiado.

Las formas de supuesta protección o curación son diferentes según el lugar donde se dé la creencia. Hay rituales, amuletos y prácticas diversas, pero ninguna tiene validez científica. La fe, el convencimiento de que algo protege, cura o alivia, tiene que ver con el efecto placebo, que sí ha sido confirmado científicamente. Un placebo es una terapia que no tiene eficacia médica, pero que puede tener efectos curativos o paliativos si el paciente cree que en realidad está recibiendo un tratamiento.

Es decir: el poder no está ni en la persona que pueda desearte mal de ojo ni en los métodos que utilices para contrarrestar su efecto, sino en tu mente y tu capacidad para descartar las creencias irracionales, los prejuicios y los miedos.

EXPERIENCIA MÍSTICA CON LA MUERTE EN UN BROTE PSICÓTICO

Hace más de diez años, durante un brote psicótico, tuve un trance en el que pasé del cielo al infierno. Fue una experiencia similar a la que ha descrito la gente que ha estado próxima a la muerte. No he tenido recaídas ni sufro el más mínimo síntoma de la enfermedad, pero me da miedo que esa visión se repita en el momento de mi muerte, o que se convierta en una situación definitiva. He leído libros de neurocientíficos sobre ese tipo de experiencias y creo estar bastante informado, pero me gustaría que alguien me convenciese de que no me debo preocupar por ello. Gracias.

Marzo de 2012

Responde: Paula García-Borrego

El trastorno psicótico breve es una alteración en la que, de forma súbita, tienen lugar síntomas como ideas delirantes, alucinaciones, lenguaje desorganizado o comportamiento catatónico —como si estuvieses muerto— o gravemente desorganizado. A menudo lo desencadenan situaciones estresantes, y es preciso lograr la remisión total de todos los síntomas y un retorno al nivel previo de actividad dentro del mes de inicio de la alteración.

El estrés es definido por Lazarus y Folkman como un desequilibrio entre las amenazas y la percepción de recursos personales del individuo para hacerle

frente. Por lo tanto, aunque no existe una estrategia de manejo del estrés universalmente efectiva, te recomiendo que sigas una dieta saludable, mantengas hábitos de sueño, hagas ejercicio diario y relajés la agenda. Todo esto, unido a la conciencia de enfermedad que parece que presentas, debería ser suficiente para dejarte tranquilo y continuar tu vida con normalidad. Permite pasar página y deja de buscar información obsesivamente.

DUDAS ACERCA DE LO PARANORMAL

El motivo de esta consulta es que mi pareja y algunos miembros de mi familia creen que estoy en riesgo de ser captado por sectas. Siempre he sido aficionado a lo paranormal. Me interesan temas como la astrología y los ovnis y devoro revistas de divulgación científica. De vez en cuando saco esos temas en comidas familiares y siempre acaban igual, con discusiones. Dicen que doy pena, que me estoy volviendo loco. Yo no intento imponer nada, sino dar una visión alternativa de la realidad; siempre he sido un provocador. Ya sé que mi estado anímico es caldo de cultivo para picar algunos anzuelos, pero creo que todo este conocimiento me está ayudando a crecer como persona y veo mucha ignorancia e intolerancia a mi alrededor.

Abril de 2011

Responde: Pablo Herrero

En tu caso confluyen dos aspectos que es importante separar. Por un lado, la incomprensión que mostramos los humanos por los temas que no forman parte del conocimiento oficial. La mayoría de las técnicas que mencionas no tienen nada que ver con lo paranormal, son sólo terapias alternativas sin ningún riesgo. Por otra parte, recuerda que aunque no debemos abandonar nuestras pasiones, tampoco podemos permitir que las ideologías, las creencias o las religiones nos aparten de nuestros seres queridos. De la misma manera, no podemos actuar como poseedores de la única verdad y comportarnos como profetas en las reuniones, porque esto incide en lo que nos separa y no en lo que nos une. Debemos asumir que hay temas especialmente sensibles para los demás que no es necesario poner encima de la mesa continuamente.

Es cierto que este tipo de temáticas relacionadas con lo paranormal son aprovechadas por muchos grupos que dicen poseer la verdad. Si bien no todos tienen que ser sectas destructivas, algunas alejan a los individuos de su red de familiares y amigos en nombre del «verdadero conocimiento». Cuando nos sentimos deprimidos, perdidos o desmotivados, somos susceptibles de caer en algún tipo de actividad o fe que nos ayude a aliviar la ansiedad y la soledad. Todos somos vulnerables ante estas situaciones y hay que estar atentos a qué es lo que nos está pasando.

3. CUANDO LA VIDA PIERDE SU SENTIDO: EL AGUJERO OCULTO DEL SUICIDIO

Nuestra acomodada y bienpensante sociedad se ha acostumbrado con sumo conformismo y disciplina a no mirar hacia ciertos territorios de la trama social en la que vivimos que destacan por el profundo dolor que atesoran y la dramática incompreensión que les asola. Antes de afrontar esos problemas y carencias, preferimos disimularlos, ocultarlos, poner la atención en otro lugar, hacer como si no existieran. Pero están ahí, perennes, resistiendo al paso de los tiempos y la modas, con la consistencia sorda e implacable de un tumor, y antes o después hemos de meterles mano. Una de esas pupas sociales, dolorosas pero invisibles, es la del suicidio. La opción de renunciar a la vida y abrazar la muerte es un auténtico cataclismo humano. Cada vez que alguien se plantea esa vía contraria al sentido de la naturaleza como salida a la difícil situación en la que se encuentra, nos hundimos un poco todos: el suicida, su familia, la sociedad y la propia civilización que hemos organizado desde hace siglos alrededor del instinto de supervivencia y el deseo de vivir.

Afrontar este problema debería ser el primer paso para tratar de solucionarlo. Sin embargo, nadie parece querer tocar este tema. Se oculta, se disimula, hay pánico, superstición y tabú a hablar del suicidio, a pesar de las magnitudes que este sumidero humano maneja en silencio. Las dificultades para estudiar este fenómeno, debido a las resistencias de los propios interesados, sus entornos más cercanos y de todo el mundo en general a hablar abiertamente de él, dificultan la tarea de mantener un seguimiento suficientemente taxativo sobre su tamaño, pero las estimaciones más fiables señalan que el suicidio es, hoy por hoy, la segunda causa de muerte en las edades comprendidas entre los quince y los treinta años en países avanzados como España. Para hacernos una idea de su dimensión, pensemos que cada cuarenta segundos se quita la vida voluntariamente alguien en el mundo.

Esto significa que al año se suicidan un millón de personas en todo el planeta, una cifra equivalente a los muertos en accidentes de tráfico, pero que sin duda tiene un reflejo infinitamente menor en los medios de comunicación y en el debate público. Lo mismo ocurre si lo comparamos con las muertes violentas: el índice de suicidios es hasta diez veces superior al de los homicidios, aunque es obvio que no hablamos de aquéllos tanto como de éstos. En su libro *Treating Suicidal Behavior*, el psicólogo Thomas Joiner establece una comparación llamativa: cada año mueren en Estados Unidos, de media, ochenta personas por la caída de un rayo, y esto es motivo suficiente para que hayamos estudiado a fondo la mecánica de las tormentas y los relámpagos con el fin de reducir su fatal incidencia en la vida. Sin embargo, cada día fallecen en este país ochenta

personas por suicidio y aún estamos a la espera de que salgan a la luz, en forma de estudios e investigaciones suficientemente profundos y detallados, las trampas y los laberintos que conducen a algunas personas, presas de la desesperación, a desear morir. Igualmente, seguimos aguardando el momento en el que este drama tenga la presencia que merece en la agenda de los asuntos importantes de la sociedad.

El estigma que suele acompañar a los trastornos de la mente alcanza en relación al suicidio unas cotas que deberían movernos a la reflexión. Inquietan revelaciones como las que hace Joiner, uno de los mayores expertos mundiales que hay en este campo: el 40 por ciento de los familiares de un suicida prefiere mentir a contar la verdad a la hora de hablar de los motivos de dicha muerte. Y, sin embargo, estamos hablando de una tragedia que en muchos casos podría evitarse si, para empezar, fuera posible hablar de ella y conocerla mejor.

¿Qué lleva a una persona a perder el sentido de la vida hasta desear quitarse del medio? Thomas Joiner sostiene que hay múltiples factores implicados en esa decisión. El trastorno mental asociado a raíces genéticas es quizá el más importante: este investigador sitúa en un 40 por ciento la influencia que ciertos cuadros depresivos pueden tener en el desencadenamiento de actitudes suicidas. Pero con ser fundamental este condicionante, no es el único. Lo que cuentan quienes han estudiado este problema más a fondo es que hay un conjunto de factores sociales, como la soledad, la incomunicación y el aislamiento de las personas, que también incide notablemente en los índices de suicidio que soportan nuestros países. Lo más relevante de esta observación es la conclusión que extraen de ella los expertos en esta materia: si se atendieran correctamente esas causas, y la soledad no fuera uno de los rasgos que define al mundo que habitamos, las tentativas contra la propia vida podrían descender notablemente.

«Cuando se analiza un suicidio, que parece una decisión completamente racional, siempre vemos que se podría haber aliviado el dolor y el sufrimiento que había debajo», explica el psiquiatra británico Colin Pritchard, uno de los principales estudiosos del suicidio. El progresivo aumento de tentativas y casos en los países avanzados permite deducir que algo debemos estar haciendo mal para que cada vez haya más personas que se planteen quitarse la vida. En España, en los últimos treinta años se han cuadruplicado los índices de suicidios. Es el país occidental donde más ha crecido esta problemática. No debe de ser casualidad que también seamos uno de los países que más ha desarrollado en este tiempo.

Estremece pensar en la cantidad de ocasiones en las que un suicida que haya acabado quitándose la vida ha estado expuesto a la posible intervención de algún factor externo que hubiera podido hacerle descartar su trágico plan. A veces hay detalles tan simples como el acceso a la forma de muerte elegida sea más complicado de lo esperado. Estudios realizados con personas que habían intentado arrojarse desde el puente de San Francisco revelan que, tras ser salvados en el

último momento, el 95 por ciento de los suicidas frustrados había acabado renunciando a la idea de quitarse la vida. En otro experimento realizado con personas bajo tratamiento mental y con riesgo de tentativas suicidas, llamado « Estudio de las cartas afectuosas », los investigadores observaron que una simple misiva, en la que una tercera persona mostraba interés por el estado de salud del paciente y le daba ánimos, era suficiente para que los índices de suicidio entre la población estudiada disminuyeran notablemente.

Hemos creado sociedades hiperconectadas y ultracomunicadas, hemos estrechado las distancias que nos separan, lo sabemos todo de todos, o eso creemos. Sin embargo, permanecemos sordos ante el grito silencioso de multitud de personas que, confusas, perdidas, sin poder visualizar otra alternativa de salvación, acaban entendiendo que el mejor bien que le pueden hacer a la comunidad es pegarse un tiro o tomarse un bote de pastillas. Ése es, precisamente, uno de los tipos de suicidas que las pocas investigaciones realizadas han localizado, el « altruista », que se ve a sí mismo como una carga para su entorno personal y prefiere dejar de existir antes de seguir sufriendo y causando sufrimiento.

También sabemos ahora que los hombres se quitan la vida más que las mujeres por la mayor familiaridad de aquéllos con el dolor físico, aunque ellas lo intentan más veces que ellos, y que los jóvenes son más dados a las tentativas frustradas que los mayores, aunque son las personas de edad más avanzada quienes más optan por el suicidio, precisamente debido a la percepción que tienen de sí mismos de ser « una carga » para la sociedad. Todas estas pistas han permitido establecer patrones en los comportamientos de los suicidas, pero aún no hay protocolos de prevención que, si se pusieran en marcha, nos librarían de muchas muertes fácilmente evitables. Ésta es una cuenta que queda pendiente de atender por parte de los organismos sanitarios, las instituciones asistenciales, los investigadores y toda la sociedad. Ese cambio pasa por hacer extensiva en la comunidad la idea de que cada vez que una persona abraza la muerte voluntariamente y renuncia a seguir existiendo, perdemos todos un poco el sentido de la vida y en cierto modo también nos morimos con ella.

¿INTENTO DE SUICIDIO O LLAMADA DE ATENCIÓN?

Hace dos semanas, mi novio intentó suicidarse, tras pedirme perdón por teléfono por lo que me iba a hacer. Nada más colgar salí corriendo hacia su casa y de camino llamé al 112. Cuando llegué y vio a la policía me recriminó que hubiese montado todo ese escándalo. Yo no sé qué pensar, me pregunto si lo hizo por llamar mi atención. ¿Cómo ayudarle? Ignoro si una pareja puede superar algo así o me lo va a estar reprochando toda la vida. No sé si podré volver a confiar en él ni si se recuperará ni si lo volverá a hacer. Me siento culpable, rechazada y juzgada. No soy capaz de quitarme su imagen de la cabeza. No

quiero caer en su mismo error. Quiero ayudarle; a él y a nosotros.

Mayo de 2012

Responde: Paula García-Borreguero

Es comprensible que te sientas rechazada y juzgada, pero actuaste bien. La comunicación y el diálogo abierto sobre el intento de suicidio no incrementan el riesgo de desencadenarlo nuevamente, como erróneamente se cree, sino que ayuda a prevenirlo.

Generalmente, las personas que piensan en el suicidio se sienten muy infelices y se plantean hacerse daño por no tener otras formas para adaptarse a las situaciones dolorosas de sus vidas.

Lo fácil es juzgar el intento de tu novio de llamada de atención y darse media vuelta. No debemos caer en el erróneo mito de que quien dice que va a suicidarse nunca lo hace. Hay que explorar los factores implicados en esta conducta para intentar ayudarle en la búsqueda de alternativas más adaptativas. En tu caso, y sin tener acceso a su versión, es conveniente no reforzar sus llamadas de atención, es decir, no caer en la manipulación. Pero tampoco debemos ignorarlas, pues muchos de los que sólo querían llamar la atención acabaron protagonizando una tragedia.

DERECHO DE VIVIR Y BÚSQUEDA DE SENTIDO

Tengo veintiocho años y llevo pensando en suicidarme desde los doce. La primera vez que lo intenté tenía trece años y no había pasado nada fuera de lo normal. Lo he intentado siete veces más, la última hace sólo dos años. Vivo en un estado de resignación total. Hago una vida normal: me independicé, trabajo y hasta intento estudiar, aunque creo que mis suicidios frustrados han mermado mi capacidad de concentración y memorización. Cada día me encuentro más negativa, y cuando estoy con otras personas tengo la sensación de ser una insoportable quejica. Por eso me aíso. Gente que no sabe qué pasa me pregunta, pero yo no quiero dar explicaciones, porque cuando las he dado sólo han intentado convencerme de lo «bonita» que es la vida. No sienten empatía, que es lo que necesito. ¿Es la vida un derecho o una obligación?

Marzo de 2010

Responde: Eduardo Punset Y Nika Vázquez

La vida es un derecho. El derecho a la vida y a tener futuro es muy reciente en la historia de la evolución. Cuando la esperanza de vida era de treinta años, la existencia era una obligación; apenas cumplías tus deberes familiares o sociales, se te comía una leona. La psiquiatra Carmen Tejedor afirma que el suicidio deriva de un concepto romántico de la libertad del individuo. Sin embargo, añade que no ha visto nunca libertad en el suicidio, sino sólo agonía y desesperación,

siendo quizá la muerte más desoladora.

Entre las causas que empujan al suicidio, el aislamiento y la desvinculación social están entre las más evitables. Tener redes sociales y actividades lúdicas en compañía nos hace estar conectados con los demás y dan un sentido a nuestra vida, ya que la soledad lleva a la tristeza y la tristeza a la desolación y, por lo tanto, al suicidio. Como dijo William James: « No tengas miedo a la vida. Cree que vale la pena vivirla, porque creerlo te ayudará a que se haga realidad» .

BUSCÁNDOLE UN SENTIDO A LA VIDA

Hace años, en una fase de mi vida en la que me sentía triste y fracasada, intenté quitarme la vida tomando una dosis elevada de pastillas. Me han pasado muchas cosas desde entonces. Como no tuve otra alternativa más que seguir viviendo, decidí hacerlo con todas las letras. Tomé todo tipo de decisiones, empecé a hacer sólo lo que me apetecía y me dediqué a dejar que mis deseos me guiaran. Sin embargo, hoy vuelvo a encontrarme con aquellas sensaciones. Vuelvo a preguntarme: ¿para qué y por qué sigo aquí? Paso de momentos de lucidez a otros en los que no me reconozco. No quiero sentirme así, quiero entender qué me ocurre y por qué me cuesta tanto pasar por este mundo.

Marzo de 2010

Responde: Gabriel González

Todas las personas pasamos por crisis vitales que nos afectan en mayor o menor medida. Esos momentos suelen ser temporales. Para superarlos, Carmen Tejedor, psiquiatra, recomienda seguir los siguientes pasos: hablar sobre el tema, pedir ayuda a un profesional (puedes comenzar por el médico de cabecera o alguien cercano) y aplazar la decisión de quitarse la vida. En el hospital de Sant Pau de Barcelona tienen en marcha un Plan de Prevención del Suicidio que podría ayudarte. Yo añadiría, además, otros dos puntos: es importante establecer contacto con personas cercanas con las que puedas compartir tus miedos, tus sentimientos y que puedan saber del tema y ser un apoyo para ti, y frecuentar tus pasiones, sueños y deseos, que son lo que te permite disfrutar de lo que eres y de cómo eres.

Ya has logrado superar tu desánimo al menos en una ocasión anterior, así que no te resultará difícil.

APRENDER A VIVIR TRAS EL SUICIDIO

¿Cómo se puede vivir cuando tu hermana, con treinta y cinco años, se suicida sin motivo aparente, sin dejar una nota, sin despedidas, sin dar explicaciones, sin previas depresiones ni trastornos psíquicos, y cuando la única explicación que se le puede encontrar es una ruptura amorosa en los días previos? Era una persona

fuerte y decidida, una triunfadora en todos los aspectos; nadie imaginaba que pudiera hacer algo tan premeditado, ni siquiera los amigos con los que estuvo cenando la noche anterior... ¿Es normal sentir culpabilidad tras una pérdida tan dramática? ¿Hay que aprender a vivir con ello y aceptarlo? Tengo la sensación de que tuve parte de culpa en lo ocurrido, por no haberle prestado a mi hermana la atención necesaria y no darle cuenta de que estaba pasándolo tan mal. Lo que más me atormenta es pensar en lo que debió de sufrir antes de tomar esa decisión. ¿Se daba cuenta de lo que hacía o fue un trastorno pasajero lo que la llevó a ese punto sin retorno? ¿Por qué quitarse la vida por un fracaso sentimental? ¿Habría algo más o ése es motivo suficiente?

Septiembre de 2010

Responde: Paula Gracia-Borreguero

Dice el psiquiatra Alejandro Rocamora que el suicidio es una pregunta que lanza el sujeto a su grupo de procedencia. Tiene matices acusatorios, de reproche y, sobre todo, de falta de comprensión y solidaridad. Cuando alguien tan cercano comete suicidio, genera una ensalada de emociones entre los supervivientes: *shock* (sobre todo si no existían señales previas), vergüenza, rabia (contra uno mismo y contra los demás), pena... Pero, por encima de todo, culpa. La búsqueda de señales e indicios se amontona en la cabeza.

Necesitarás tiempo para recolocarte. Aunque ahora te cueste creerlo, con el tiempo te encontrarás mejor. Pero, para ello, debes dejar de torturarte con preguntas para las que nunca hallarás respuesta. Sólo tu hermana podría contestarlas, y quizá tampoco. Es fundamental que entiendas que, se tratara de un impulso o de algo premeditado, tuviera un motivo consistente o no, la decisión de acabar con su vida fue suya. Te recomiendo que acudas a un psicólogo; te ayudará en este proceso. La clave para aprender a vivir con esta pérdida está en que no te quedes anclado en el pasado, sino que sigas programando el futuro. Tu hermana terminó con su vida, pero tú no. Y tienes el derecho y la obligación de vivirla plenamente.

4. EL CAMINO DE LA COMPASIÓN

He perdido la cuenta del número de congresos sobre la felicidad a los que he asistido, los expertos en esta materia que he entrevistado y los libros e investigaciones sobre el bienestar humano que he escrutado hasta el último detalle. A lo largo de esa larga excursión en busca de las claves que hacen que nos encontremos mejor con nosotros mismos, he observado que las personas que decían sentirse más felices entre las que encontré en mi camino, y que transmitían sin sombra alguna de duda esa sensación, tenían en común una

permanente actitud de ayuda hacia los demás, profesaban altas cotas de solidaridad y altruismo, y transmitían un sincero y profundo sentimiento de compasión por el dolor ajeno. Sorprendente hallazgo: resulta que lo que más nos llena por dentro no es rebuscar en nuestro interior, sino atender a quienes están fuera y andan necesitados de ayuda; y que lo que más colabora a que nos sintamos bien con nosotros mismos es, precisamente, hacer que se sientan bien los demás. Lo que dicen las personas que puntúan más alto en los indicadores del bienestar personal es que ayudar a los otros nos ayuda a nosotros a ser felices.

Desde luego, en mis múltiples encuentros personales jamás me pareció que los más satisfechos fueran los que más bienes materiales atesoraban. Y, aun así, hemos organizado la vida en torno al consumo, la riqueza económica y la acumulación de posesiones y experiencias, pese a saber, y estar ya desgastado, por reiterativo, el recordatorio de que lo material no da la felicidad. Las noticias que cada dos por tres asaltan los noticiarios dando cuenta de acaudaladas figuras públicas y conocidas estirpes familiares que han acabado assoladas por la desgracia debido a la escasa calidad humana de las relaciones personales que mantenían, corroboran esa impresión. Como recuerda Barry Schwartz, psicólogo del Swarthmore College (Estados Unidos), vivir pendientes de todo aquello que podemos adquirir, comprar y experimentar sólo nos conduce a ahogarnos en un océano de posibilidades. Lamentablemente, son muchos los que se entregan a una interminable carrera por tener el mejor coche, la mejor ropa, la mejor pareja, las mejores vacaciones... Una carrera en la que nunca, jamás, logran sentirse satisfechos, porque siempre hay algo más que desear. La explosión de la sociedad de consumo ha puesto delante de nuestras narices tantas opciones y tentaciones que, en lugar de aliviar a los ciudadanos ante la certidumbre de que siempre van a tener dónde escoger y nunca les va a faltar lo necesario, ha sembrado en las personas una permanente ansiedad por elegir. Es el camino de la frustración.

En contra de ese panorama, lo que señalan quienes se cuentan entre los seres más felices del planeta es que dar es la manera más eficaz que hay para recibir, y que hacernos cargo de la pena del otro es la forma más sencilla que existe para ver aliviada la nuestra. Es el camino de la compasión, entendiendo este término en el sentido que sugiere la raíz etimológica del verbo compadecer: compartir la desgracia ajena y dolerse de ella. El biólogo molecular y monje budista Matthieu Ricard conoce muy bien ese verbo. Lo conjuga con una profundidad que nos es desconocida a la mayoría de los mortales y asegura que no es algo que tenga que ver con acciones concretas, sino con una actitud ante la vida, una forma de mirar, y a veces hasta de respirar. Después de una brillante carrera como investigador en el Instituto Pasteur de París, este científico decidió hace cuarenta años retirarse a un monasterio del Himalaya a meditar y sumergirse en toda la experiencia de la compasión humana que la filosofía budista y las técnicas

orientales de control mental ponían a su disposición. En 2007 participó en una investigación llevada a cabo por el departamento de neurociencia afectiva de la Universidad de Wisconsin, dirigida por el neurólogo Richard Davidson, que pretendía sacar a la luz el modo en que la meditación es capaz de influir en la generación de emociones positivas en quienes la practican. Aquel experimento, que analizó mediante técnicas de neuroimagen el cerebro de un grupo de monjes en pleno trance contemplativo, puso de relieve la facilidad que Ricard tenía para producir en su interior sensaciones de bienestar, lo que le valió la etiqueta de « el hombre más feliz del mundo ». Dice que su secreto es haber logrado liberarse, a través de la meditación, de la diabólica cadena de odio, celos, arrogancia y deseos obsesivos que normalmente atenaza a la mente para sustituirla por la experiencia del altruismo y la compasión.

Con ser reveladora esta confesión, la reflexión más trascendental que aporta este estudioso de la condición humana no tiene que ver con su lado místico, sino con su vertiente científica: la plasticidad cerebral, avisa Ricard, permite cambiar la forma como funciona la mente mediante el ejercicio, pero no hace falta retirarse a un lejano monasterio a orar para llevar a cabo esas transformaciones, sino que, según él, bastan unos cuantos minutos de meditación cada día para experimentarlos. El propio Davidson publicó recientemente un estudio en la prestigiosa revista científica *Nature Neuroscience* donde afirmaba que la neurociencia moderna puede ayudar a elevar el bienestar mediante ciertos entrenamientos que inducen cambios en la plasticidad neuronal del cerebro. Prácticas como el ejercicio físico, ciertas formas de asesoramiento psicológico y la meditación pueden mejorar el funcionamiento de las redes neuronales encargadas de áreas del comportamiento prosocial, como son la empatía, el altruismo y la bondad. « La conciencia básica es algo que está detrás de cada pensamiento, de cada emoción. Es como la luz, que no se ensucia ni se enriquece aunque ilumine la basura o el oro. Todos tenemos un potencial para el bien que siempre está ahí. Depende de nosotros que queramos usarlo o no », nos recuerda Matthieu Ricard.

¿Realmente esto es así? ¿Nacemos con un potencial para la bondad o, como piensan algunos, somos malvados y egoístas por naturaleza? Según Philip Zimbardo, psicólogo de la Universidad de Stanford y gran estudioso de la naturaleza moral del comportamiento humano, las personas nacen con la capacidad para ser buenas o malas, afectuosas o indiferentes, creativas o destructivas. « Y es la misma mente la que empuja a unos a convertirse en villanos y a otros en héroes ». La consecuencia de esta conclusión la da el propio psicólogo: « Hay que inspirar a los jóvenes para que dejen de ser tan egocéntricos. Hemos de empezar a pensar en cómo lograr que los demás se sientan especiales: decir un cumplido, hacer un pequeño favor... Para ser un gran héroe, debes preguntarte antes: ¿qué puedo hacer hoy para ser un héroe

pequeño?»), dice Zimbardo.

Fantástico. Tenemos un cerebro que es plástico y moldeable como un trozo de barro y podemos modificarlo mediante el ejercicio y el cambio de hábitos para hacer de él lo que queramos: convertirnos en buenas o malas personas, propagar la prepotencia o los sentimientos altruistas, construir a través de él la sociedad del egoísmo o la de la compasión. Se trata de un descubrimiento trascendental, pues en él se esconde la verdadera llave para mejorar el mundo. De hecho, es la piedra de toque de la revolución que nuestra sociedad tiene pendiente: la de la auténtica conciencia del ser humano.

Para llegar ahí no hay mejor herramienta que la educación. Efectuar cambios con éxito en adultos cargados de tics mentales nocivos y lograr que desaprendan lo que aprendieron mal en el pasado es posible, pero más difícil. Sin embargo, educar en buenos principios a los menores permite obtener fácilmente resultados positivos, en términos de bienestar personal y social, y además éstos son definitivos para el resto de sus vidas. Los trabajos llevados a cabo en este sentido con poblaciones infantiles por investigadores como la psicóloga Linda Lantieri, experta en aprendizaje social y emocional, y Mark Greenberg, psicólogo del Penn State College, demuestran que mediante el entrenamiento emocional se puede formar a personas capaces de disminuir sus nivel de frustración y de aumentar su sensación de autonomía. Hablamos de seres, en definitiva, más conscientes. Como recuerda Greenberg, « el niño no es más que uno, el cerebro no es más que uno, no existe un cerebro emocional y otro cognitivo. Cuando las capacidades para prestar atención, calmarse y hablar eficazmente de los sentimientos se combinan en el desarrollo de un niño, todo funciona mejor ». Antes no, pero hoy sí estamos en disposición de modular el color del cristal a través del cual miramos. Está en nuestras manos.

¿CÓMO VIVIR EN PLENITUD EN UN MUNDO EGOÍSTA?

Vivimos en una sociedad consumista, materialista, egoísta, arrogante, prepotente... Aquí, cada cual va a lo suyo, y a nadie le importa lo que les pasa a quienes tenemos al lado. Yo me siento perdido, y necesito una guía o un medio que me ayude a encontrar un camino. No sé por dónde tirar, ni si tomo las decisiones correctas para vivir un poco más feliz y en paz conmigo mismo y con los demás. Pido ayuda para encontrar equilibrio y orientación en este mundo tan caótico.

Marzo de 2011

Responde: Pablo Herrero

Sentirnos desorientados es síntoma de que debemos dotar de sentido a nuestras vidas, emprendiendo un proyecto interesante, manteniendo relaciones de calidad con la familia y los amigos, o llevando a cabo actividades que aporten

satisfacción. Por ejemplo, mucha gente confiesa haber encontrado la felicidad en la ayuda a los demás, mediante el voluntariado o la participación en algún proyecto de interés social.

No olvidés que, aunque es cierto que existe una gran ola de consumismo materialista y que el número de egoístas y prepotentes no es nada desdeñable, éstos sólo influyen en una pequeña parte de las dinámicas sociales. Los estudios realizados sobre tendencias altruistas en niños y otros primates revelan que los comportamientos antisociales no son los dominantes. Los humanos, además del interés propio, tenemos otras preferencias sociales profundamente arraigadas en nuestra naturaleza, como la reciprocidad, la cooperación o la equidad.

CONTROLAR LA MENTE PARA SER FELICES

Desde hace tiempo practico yoga kundalini para controlar mi mente, pero me pregunto si es saludable esto que persigo, que no es otra cosa que detener los pensamientos negativos. Seguramente deben existir otros métodos, pero los desconozco. ¿Tan mal hechos estamos que tenemos que ir controlándonos a cada paso, en cada momento, improvisando para no ser infelices? La verdad es que ese ejercicio resulta muy fatigoso.

Abril de 2011

Responde: Pablo Herrero

La mente no está ni bien ni mal diseñada. Seguramente, pudo haber estructuras cerebrales más eficaces para mantener con vida a los individuos y permitirles traspasar sus genes a la siguiente generación, pero ésta es la que hemos heredado de la evolución.

Un buen ejemplo para entender esto es el caso de las mariposas de la zona industrial del norte de Inglaterra. Estos insectos tenían las alas de color blanco hace unos siglos. Con la revolución industrial y la liberación de toneladas de CO₂ a la atmósfera, las mariposas comenzaron a ser fácilmente detectables por determinados depredadores de la zona, así que oscurecieron sus alas. Más adelante, el desmantelamiento del tejido industrial purificó el aire, lo que volvió a poner en una situación comprometida a las mariposas, así que volvieron a su color blanco original al cabo de unos años. Seguro que había mejores maneras de hacer frente a estos peligros, como volverse tóxicas o incomedibles, pero un día se produjo una mutación en el gen que libera la proteína que da lugar a la pigmentación de las alas y ésta fue lo suficientemente eficaz como para permitir pasar desapercibidas a un número suficiente de mariposas hasta el siguiente periodo de transformaciones medioambientales.

Es posible que a nosotros nos esté pasando lo mismo, a un nivel más complejo. Nuestro cerebro es lo bastante bueno como para permitirnos sobrevivir, pero no es el mejor de los cerebros posibles. Es capaz de lo mejor y

de lo peor al mismo tiempo: de hacernos felices y de maltratarnos psicológicamente. En mi opinión, el control del pensamiento es algo que debemos activar y desactivar en función del momento. Hay que dejarlo libre cuando los pensamientos te ayuden a lograr el objetivo deseado y produzcan satisfacción. Practicar el control de manera indiscriminada no parece lo adecuado, pues esto puede anularte en situaciones que requieren de tu creatividad.

LA CIENCIA DE LA COMPASIÓN

Viendo el programa de *Redes* sobre la ciencia de la compasión me han asaltado dos dudas. Estoy diagnosticada como bipolar ciclotímica rápida. Viendo que la medicación no me ayuda, llevo muchos años trabajando el pensamiento positivo a través de múltiples técnicas. Pese a ello, muchas veces, en cualquier momento y sin ninguna razón, me hundo hasta tal punto que me es imposible ser positiva. La tristeza y el miedo que siento en esos momentos son tan profundos que sólo deseo no vivir. Mi pregunta es: ¿lo que dice Matthieu Ricard acerca de la plasticidad del cerebro se puede aplicar a este tipo de trastorno? ¿Puedo, mediante el pensamiento positivo, equilibrar mis niveles de serotonina?

Mi otra duda tiene que ver con lo que en ese mismo programa comentaba Ricard acerca de la ayuda desinteresada que algunas personas prestaron a los perseguidos por el régimen nazi, que mencionó como ejemplo de compasión altruista sin rastro de egoísmo. Pero yo me pregunto: ¿qué pasa con la culpa? ¿No puede haber un miedo a la culpabilidad bajo ese gesto? ¿Y eso no es en el fondo también egoísmo?

Marzo de 2011

Responde: Nika Vázquez

Como dice Matthieu Ricard en su conversación con Eduardo Punset para *Redes*, es nuestro cerebro el que, en función de las interpretaciones que damos a la realidad, hace que una misma situación pueda ser vivida y sentida de diferentes modos por una misma persona. Lo que él propone es que, con la ayuda de la meditación, seamos meros espectadores de lo que nos sucede, ya que sólo así podremos vivir la realidad con la calma necesaria para tomar las decisiones oportunas. La focalización de la atención, la resolución de conflictos, el trabajo en equipo y la cooperación sólo tienen cabida desde la apertura mental.

En cuanto a tu segunda duda, son abundantes los estudios que corroboran la afirmación de Ricard, respecto a que el altruismo y la empatía forman parte del ser humano y son la experiencia y el aprendizaje los que hacen que se modifiquen, o no. Podemos verlo claramente en los bebés: cuando uno empieza a llorar, los que hay a su alrededor, sin motivo alguno, también lloran. De este modo, se solidarizan con el dolor ajeno. A este fenómeno se le llama imitación

motriz, y es un claro ejemplo de la empatía innata que poseemos.

COMBATIR EL ESTRÉS A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN

Sufro de estrés y me he sometido a varios tratamientos farmacológicos, pero no puedo seguir con ellos debido a sus efectos secundarios. Parece que la meditación es eficaz contra este trastorno, así que mi pregunta sería qué tipo de meditación es la más adecuada para practicar solo en casa y cómo encontrar información sobre la técnica para practicarla.

Octubre de 2010

Responde: Paula García-Borreguero

La meditación es una técnica muy antigua, de origen oriental, que de una forma u otra se practica en todas las religiones. Existen teorías fisiológicas, cognitivas y conductuales que defienden que, efectivamente, el entrenamiento en técnicas de relajación se puede utilizar como tratamiento para aliviar el estrés. En palabras de la terapeuta Rosemary A. Payne, «el estrés puede debilitar mentalmente a las personas, pero la relajación puede facilitar el restablecimiento de la claridad de pensamiento».

La meditación nos permite pasar de un estado de atención no focalizada a otra centrada en estímulos identificables. A corto plazo los efectos de la meditación y la relajación pueden ser similares, pero sus objetivos son diferentes. Existen diversas formas de acceder a las técnicas de meditación: bien a través de libros y manuales de autoayuda, o mediante cursos y las muchas escuelas de iniciación que hay repartidas por toda España.

5. HAY VIDA ANTES DE LA MUERTE

Para alguien como yo, que casi nunca había estado enfermo y jugaba con la sospecha de ser inmortal, enterarme en 2007 de que uno de mis pulmones posiblemente albergaba un cáncer supuso un cambio importante en las expectativas vitales e intelectuales con las me venía manejando por el mundo hasta ese momento. Es probable que la experiencia de luchar contra la enfermedad me haya enseñado algo, pero he de reconocer que no me ha cambiado como persona, y las modificaciones que he advertido han sido menores que las que se a veces se presumen en este tipo de trances. Curiosamente, aunque mirar de cerca los colmillos de la muerte suele movilizar en las personas emociones relacionadas con la trascendencia, los aprendizajes más importantes que incorporé a mi mochila durante esos meses no tuvieron que ver con reflexiones profundas alrededor del sentido de la vida ni con dudas sobre qué iba a pasar conmigo después de morir, sino con los asombrosos índices de

solidaridad, altruismo y empatía que pude encontrar en los pasillos, salas de espera y consultas de los hospitales y centros de salud que visité. Hay quien ha sonreído cuando me ha oído afirmar que estoy agradecido al cáncer por lo que me ha enseñado, pero no exagero. Nunca antes había estado tan cerca de la muerte, pero tampoco jamás me había sentido tan próximo a la vida y el afecto de las personas.

A cuento de todo esto, en aquellos días, y en los meses y años posteriores, he tenido muy presente la reflexión que en una ocasión compartió conmigo el premio Nobel de Física Heinrich Rohrer acerca de la forma como solemos compartimentar y separar la vida de la muerte. El inventor del microscopio de efecto túnel, que permite ver los materiales a escala atómica, me contaba que tendemos a diferenciar muy radicalmente los organismos vivos de los inertes, pero según este científico algún día esta separación no será tan nítida como ahora creemos percibirla y aprenderemos a ver que entre la vida y la muerte no hay tanta distancia. ¿Qué es, entonces, lo que las distingue? Si tenemos en cuenta que el 90 por ciento de la materia de la que estamos hechos son átomos, puros átomos, y éstos son eternos, ¿qué muere realmente cuando morimos? ¿Acaso no somos también nosotros, en cierto modo, eternos?

Llevamos miles de años dándole vueltas a la muerte sin encontrarle una explicación definitiva. Según Timothy Taylor, profesor de Arqueología en la Universidad de Bradford (Reino Unido), exactamente 10.000 años, que es de cuando están datadas las primeras prácticas funerarias encontradas, aunque hay hallazgos de 120.000 años de antigüedad, localizados en Israel, que ya muestran restos humanos dispuestos según una pauta formal que permite deducir preguntas relacionadas con el alma de los fallecidos y su destino de ultratumba. Hasta entonces, el canibalismo no sólo cumplió una práctica función de aprovechamiento de energía y espacio, al traspasar los nutrientes de un cuerpo muerto a otro vivo de la misma especie, sino que es fácil intuir que esa práctica era percibida también por aquellos primitivos como una forma de transfusión de vida. Casi como hacemos nosotros ahora con los trasplantes de órganos. Según Beth Conklin, antropóloga de la Universidad de Vanderbilt (Estados Unidos), este tipo de canibalismo ayudaba a los parientes a separarse emocionalmente de los recuerdos del ser querido muerto y a superar así el trance de la pérdida. Incorporar una parte del cuerpo del fallecido a su propio organismo era considerado un acto mucho más atractivo y respetuoso que dejar el cadáver pudriéndose en el suelo.

La ciencia no ha permitido cerrar los interrogantes alrededor de la muerte que acompañan al ser humano desde la noche de los tiempos. Si acaso, ha incrementado las dudas al poner el foco en la dificultad para situar el límite entre lo caduco y lo eterno. Con disciplinada claudicación, asumimos que nacemos y morimos pero, siendo esto cierto, no lo es menos que todos provenimos de las

células germinales, que, al participar en la formación de los espermatozoides y el óvulo, son técnicamente inmortales, ya que pueden dividirse casi indefinidamente. Como recuerda Tom Kirkwood, gerontólogo de la Universidad de Newcastle, «en realidad son células eternas, porque se transmiten de una generación a otra». Como la hidra, que se reproduce continuamente al ser seccionada, o las bacterias, que se multiplican en sucesivas copias infinitamente. Curiosa paradoja la de la vida: somos caducos por definición, pero todos provenimos de células que son inmortales y estamos compuestos por átomos que son eternos.

Nos cuesta aceptar la muerte. Y es relativamente comprensible que esto sea así. ¿Cómo no resistirnos a un final para el que originariamente, en términos biológicos, no estábamos predestinados? La vida surgió con vocación de inmortalidad, y así lo fue al principio en la evolución de las especies. Las primeras bacterias se reproducían, y lo siguen haciendo, clónicamente, por lo que son eternas. Pero hace unos 1.200 millones de años comenzó la reproducción sexual, lo que trajo consigo la diversidad y el privilegio de que cada ser fuera irreplicable, y por tanto caduco. Es el precio que pagamos por ser únicos. Sorprendente, ¿verdad?: el amor guía nuestros pasos pero, antes de que surgiese la reproducción sexual, la muerte no existía.

Tener presente todas estas perspectivas a la hora de mirar de frente a la muerte ayuda a quitarle hierro y desmitificar nuestro inevitable final. Los átomos que me dan sustento en este preciso instante estaban aquí antes de que yo naciera, y aquí seguirán cuando yo ya no esté. El soplo que puso en marcha a la primera célula viviente es el mismo que a mí me mantiene en pie. ¿No es fantástico? Ahora, además, hay investigadores, como el físico Frank J. Tipler, profesor de la Universidad de Tulane (Estados Unidos), que se atreven a pronosticar que en un futuro no muy lejano alcanzaremos la eternidad realizando copias exactas de nosotros mismos en sofisticadísimos sistemas de computerización. Él habla de 2100 como fecha para que sea posible la «descarga» del ser humano en un ordenador, y su consiguiente conservación indefinida en el tiempo. Otros investigadores, como el tecnólogo Raymond Kurzweil están convencidos de que pronto será imposible distinguir entre máquinas y humanos, con lo que esto supone de inmortalidad asegurada.

Con esta categoría de certidumbres y sospechas incorporadas a nuestro conocimiento, ¿quién puede estar preocupado por algo como la muerte? Yo, personalmente, no lo estoy. No le dedico ni un segundo de mi vida a inquietarme por las consecuencias que puede tener dejar de existir. Al contrario, sería incapaz de apreciar la belleza de la vida si creyera que esto que admiro y me deleita podría estar ahí para siempre. Lo que realmente me estremece y me hace gozar es saber que aquello de lo que disfruto es efímero. Uno de los grandes fundamentos de la belleza es, precisamente, su finitud.

Qué pérdida de tiempo tan grande dedicarle un solo segundo a preguntarse si habrá vida después de la muerte, pudiendo ocuparnos de investigar si verdaderamente la hay antes. Realmente, caló muy hondo en mí aquel grafiti interrogador que descubrí hace muchos años en el metro de Nueva York « ¿Hay vida antes de la muerte?». Desde entonces, éste es un pensamiento que me acompaña, y un lema que me gusta repetir, quizá con la esperanza de provocar en las mentes de quienes me escuchan la agitación que en mí causó la primera vez que me planteé esa pregunta.

¿HAY VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE?

Según he podido leer en *El viaje al poder de la mente*, van apareciendo nuevos datos sobre nuestro origen. A pesar de que el principio de incertidumbre y la falta de certezas presiden la vida y el universo, poco a poco hay avances en este sentido. Pero ¿se sabe algo de adónde vamos? ¿Hay vida después de la muerte?

Noviembre de 2011

Responde: Nika Vázquez

La muerte se ve como el cese global de funciones sistémicas, en especial de las funciones bioeléctricas cerebrales y, por ende, de las neuronales.

Se puede considerar la muerte desde tres niveles: la muerte celular, la orgánica —o muerte clínica—, y la del individuo como un todo, por pérdida de la capacidad de autorregulación. En cuanto al alma, el tema es controvertido. Al tratarse de un concepto intangible y ambiguo, lo que sucede cuando nos morimos depende de las creencias de cada uno. El ser humano siente la necesidad de responder a ese tipo de preguntas, como qué hay después de la vida, qué pasa con nuestra alma o si hay vida después de la muerte. Son necesidades espirituales, y se trata casi siempre de preguntas sin respuesta. Hasta ahora era la religión quien las contestaba, pero mucha gente ya no encuentra consuelo en la fe. Compartir esas dudas y hablarlas con alguien, desde un amigo a un profesional, puede ayudarte a manejar el nivel de incertidumbre y sufrimiento que te provocan.

EL MIEDO A LA MUERTE

Tengo treinta años, soy maestra y, entre mis muchos miedos, el principal es el miedo a la muerte, a abandonar lo que tengo, y no me refiero a lo material, sino a mi estado actual. No es que mi vida tenga nada de especial, pero soy una persona extremadamente feliz, me siento bien con lo que tengo, y además creo ser útil a los demás. Mi miedo ha surgido a raíz del cáncer de pulmón que sufre una persona de mi familia. Lo lleva con tanto optimismo y tiene tal fortaleza

mental... Ojalá fuese yo como ella y fuera capaz de transmitir a los demás la paz necesaria para afrontar el cambio que supone la muerte. Pero no puedo. No creo en la religión. Me educaron en la fe católica, pero soy incapaz de engañarme y tener fe, aunque lo he intentado muchas veces. Creo que después de la muerte no hay nada, pero es triste vivir con ello.

Octubre de 2010

Responde: Sandra Borro

Tenemos miedo porque nos han enseñado a tenerlo, pero lo importante es encontrar estrategias para convivir con él y controlarlo. Te puede ayudar el asumir que nuestra vida tiene un principio y un final. En vez de miedo, ten cuidado: cuida tu vida, tu dieta, tu salud física y mental, preocúpate por lo que realmente depende de ti y no por lo que escapa a tu control. Cree firmemente en algo que dé sentido a tu vida. Puede ser una filosofía, una religión o una idea que te reconforte, como en tu caso la de ser útil a los demás. No te obsesiones ni pierdas el tiempo dándole vueltas a la muerte. Piensa en lo que quieres hacer hoy, haz planes para mañana, disfruta de las cosas buenas de la vida, del cariño y de la compañía de tus seres queridos.

Después de haber pasado muchos años reflexionando sobre la felicidad, Eduardo Punset llegó a la conclusión de que su mejor definición es « la ausencia de miedo» . Él habla de « las dimensiones de la felicidad» . Te menciono sólo las tres primeras: tener un cierto control sobre tu vida, disponer de relaciones personales que te aporten sosiego y amor y tener ansiedad de vez en cuando, pero no miedo.

ETAPAS DEL DUELO

Hace un mes y medio la hermana de mi marido falleció de una enfermedad que desconocimos hasta el final. Mi marido no tenía una buena relación con ella, de hecho la evitaba, pero ahora está amargado. Pese a que se reconciliaron antes de su muerte, desde entonces siempre está de mal humor y tiende a descargar su rabia con quien tiene cerca, que suelo ser yo. Tenemos un bebé de un año que es lo mejor de nuestras vidas y, sin embargo, le veo centrado en sí mismo. Ha sufrido en este mes ataques de ansiedad que se niega a admitir y tampoco quiere visitar a un psicólogo. Trato de tener paciencia, pero temo que la amargura inunde nuestras vidas. ¿Qué puedo hacer?

Abril de 2011

Responde: Noelia Sancho

El duelo es un proceso que conlleva un tiempo de aceptación de lo ocurrido, el cual puede variar. Normalmente, si dura menos de un año, no se considera problemático. La muerte de tu cuñada está reciente, y por tanto es normal que tu

marido esté pasando aún su propio proceso, en el que cada persona y situación tiene sus ritmos y circunstancias.

Entiende que la pérdida es reciente y necesita tiempo para asimilarlo. Aún más si él siente frustración, ya que se habían reconciliado hacía poco. Sigue recomendándole que acuda a un profesional que le ayude a gestionarlo mejor, pero sin presionarle. Ten paciencia, porque parece que todavía está en las primeras etapas. Aunque parezca desesperante, no es negativo que se sienta así durante un par de meses. Su cuerpo y su mente necesitan pasar por el proceso. Lo que sí es importante es que él también entienda que tiene que hacer algunos esfuerzos para mejorar la calidad de vida familiar y no perderse la evolución de vuestro bebé.

LOS ESTUDIOS DE KÜBLER-ROSS ACERCA DE LA MUERTE

He leído en numerosas ocasiones a la doctora Elisabeth Kübler-Ross y siempre me ha sido de gran ayuda. ¿Podrían, por favor, darme su opinión sobre los estudios basados en las experiencias reales cercanas a la muerte que esta doctora, experta en tanatología.

Abril de 2011

Responde: Noelia Sancho

La psiquiatra suiza Elisabeth Kübler-Ross sostenía que hay cinco fases en el proceso de aceptación de la muerte: negación, ira, negociación, depresión y aceptación final. Aunque este modelo hoy ya no es tan utilizado, por carecer de confirmación científica, su trabajo sigue considerándose una llamada por la humanización en el trato con los enfermos al final de la vida, una invitación al diálogo honesto y franco acerca de sus preocupaciones y un signo de esperanza para que esta última etapa pueda vivirse con significado y plenitud, si se afronta sin dolor físico, con conciencia y acompañado de los seres queridos.

Si leer a Kübler-Ross te ayuda, te invitamos a que sigas haciéndolo, e incluso que veas algunas de sus entrevistas en vídeo para aprender más. Aunque no haya estudios que avalen sus teorías, no hay duda de que a nivel humano puede ser muy útil, y a nivel profesional influyó enormemente en la inclusión de los cuidados paliativos en la medicina occidental.



EDUARDO PUNSET, nacido en Barcelona, el 20 de noviembre de 1936, es abogado, economista y comunicador científico. Licenciado en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid, master en Ciencias Económicas por la Universidad de Londres y Diplomado en Económicas por La Sorbona de París. Durante varios años, fue redactor económico de la BBC, director económico de la edición para América latina de The Economist y economista del Fondo Monetario Internacional. En su vertiente tecnológica, ha ocupado cargos de relevancia en diferentes entidades relacionadas con la economía y la tecnología. Comunista en su etapa estudiantil, entró en política con UCD en Cataluña, siendo diputado autonómico y ocupando diversos cargos en la Generalitat de Cataluña. Posteriormente pasó a la política nacional, ostentando entre otros cargos el de Ministro de Relaciones para Las Comunidades Europeas y posteriormente Eurodiputado en dos legislaturas. En 1995, abandonó la política. Ha escrito varios libros sobre análisis económico y social, dedicándose más recientemente, con gran éxito, a la divulgación científica y de las nuevas tecnologías. En este campo ha escrito varios libros y artículos en publicaciones periódicas, cosechando gran popularidad, especialmente por su programa televisivo Redes, que él mismo dirige, y en que ha entrevistado a grandes personalidades del mundo de la ciencia y tecnología.

Notas

[1] Ediciones Destino ha publicado recientemente *El perfil emocional de tu cerebro*, una obra clave de este autor. <<