

Guía Promoción del bienestar emocional

Fundación
BBVA



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Agradecimientos:

El desarrollo de esta Guía ha sido parcialmente financiado por la *Convocatoria 2019/20 de Proyectos de Innovación Docente* de la Universidad de La Rioja, por las *Ayudas Fundación BBVA a Equipos de Investigación Científica 2017* y por una ayuda del Departamento de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Rioja.

Los autores y autoras de la Guía quisieran agradecer a Gregorio Sesma sus aportaciones en la revisión del lenguaje inclusivo de la presente Guía.

DL: LR 382-2020

ISBN 978-84-09-19612-8 (pdf)

ISBN 978-84-09-19613-5 (papel)

Índice

1	Aprende a hablar de ti a las demás personas	7
2	Conócete	11
3	Regula tus emociones	15
4	Quiérete	19
5	Busca actividades con las que disfrutes	23
6	Fijate propósitos en la vida	27
7	Relaciónate. Conéctate	31
8	Ten un estilo de vida saludable	35
9	Acepta los reveses de la vida	39
10	Si la situación te supera y te desborda: ¡Pide ayuda!	43

Introducción

El bienestar emocional se entiende como un estado de salud mental que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo. Hoy sabemos que el bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado a una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Dienel y Tay, 2015¹; Weare, 2015²). Es por tanto un estado subjetivo al que aspirar. Sin embargo, su adquisición y mantenimiento depende de infinitas variables, entre las que cabe destacar el equilibrio establecido entre las capacidades de adaptación y los factores estresantes que afrontan las personas. La crisis provocada por la pandemia de la COVID-19 ha supuesto un gran reto en este sentido.

De la gestión que hagamos de todo lo acontecido en esta crisis dependerá en buena parte nuestro futuro como personas y como sociedad. Desde este punto de vista, los autores y las autoras ofrecemos la presente Guía que tiene su origen en el Decálogo de Bienestar Emocional (ver contraportada) publicado en 2017 por un equipo de expertos y expertas pertenecientes a la Universidad de La Rioja y a los servicios de salud de nuestra comunidad (Fonseca-Pedrero et al., 2017)³. El objetivo del decálogo fue sensibilizar, concienciar, formar e informar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental y el bienestar emocional bajo el paradigma de los modelos de desarrollo positivo y de educación emocional. Hoy, más que nunca, esta necesidad es una evidencia.

El decálogo fue distribuido mediante miles de *flyers* y cientos de carteles en la universidad, en centros de salud y centros escolares. Fueron muchos los comentarios que recibimos sobre la utilidad de este recurso que, aunque limitado, había servido de orientación en diferentes ámbitos para el trabajo del bienestar emocional.

De hecho, a lo largo de los últimos tres años hemos recibido diversas consultas sobre cómo trabajarlo y solicitudes que nos han alentado a desarrollar algún recurso que profundizara en los aspectos tratados en el decálogo. Así surgió la idea de desarrollar la presente Guía.

Nos encontrábamos ante un doble reto. Por un lado, era necesario que la Guía estuviera basada en evidencia empírica. Por otro lado, era fundamental generar un impacto social, por lo que había que aportar estrategias para pasar de la teoría a la acción, estrategias que pudieran aplicarse en diferentes ámbitos y llegar a toda la población. La respuesta la encontramos con el diseño de un proyecto de innovación docente con el alumnado de la asignatura *Aprendizaje en el aula basado en proyectos* del Máster en Intervención e Innovación Educativa de la Universidad de La Rioja, en colaboración con un grupo de profesores y profesoras de la Universidad de La Rioja, la Universidad de Valencia y la Universidad Complutense de Madrid.

Lo que ofrecemos en el presente documento es el producto de ese proyecto, que parte de la búsqueda de fuentes de información rigurosas sobre la psicología y la salud, para hacerlas accesibles a la población general. Las referencias ofrecen al lector fuentes donde profundizar y seguir aprendiendo en caso de estar interesado y evidencian que lo que se afirma, discute o recomienda en esta Guía, está fundamentado.

La población a la que se dirige la presente Guía es amplia. Se trata de una estrategia de prevención universal que puede ser consultada por cualquier persona, de cualquier ámbito. De hecho, el trabajo que presentamos está inspirado en personas como Trini, aprendiz inteligente e incansable, que no cesa en el empeño de seguir estudiando y mejorando cada día. Asimismo, con esta Guía pretendemos dar respuesta a las consultas recibidas por parte del personal del ámbito de la medicina y la enfermería sobre cómo podrían aplicar los principios del Decálogo en su quehacer diario. Igualmente, como hemos indicado anteriormente, ofrecemos una respuesta en forma de recurso a lo solicitado por el entorno educativo de nuestro contexto.

El momento en el que se publica no puede ser más oportuno. Desafortunadamente, la crisis generada por la pandemia de la COVID-19 nos ha obligado a enfrentar una situación totalmente desconocida en la que cada recurso cuenta y puede marcar la diferencia entre el bienestar y la dificultad. Los científicos y las científicas trabajamos sin descanso para conocer el posible alcance de la crisis y las

Autores

estrategias para mitigarla⁴. Durante el estado de alarma se han publicado diversos trabajos⁵ para ayudar en la gestión del confinamiento.

Es momento de avanzar en el camino que queda para superar la crisis. Dos armas clave nos protegen. Por un lado, la gestión personal de la crisis a través del desarrollo de recursos de afrontamiento y cuidado como los que se ofrecen en la presente Guía. Por otro lado, la satisfacción y el orgullo por la contribución de la ciudadanía a la hora de proteger a las personas más vulnerables ante esta enfermedad. Ambas herramientas bloquearán o atenuarán el posible efecto de esta crisis sobre la salud mental de las personas.

En la presente Guía, junto a otros recursos de nuestro equipo como la página web <http://www.besrioja.com> se pretende ofrecer herramientas para el famoso QSP (*Querer, Saber, Poder*): *Querer* mejorar nuestro bienestar emocional, mediante información rigurosa que nos permita el *Saber* y las estrategias con el objetivo de *Poder*.

En definitiva, esperamos que el presente documento cumpla con las expectativas de las personas que lo lean. Evidentemente, nuestro objetivo es que suponga una ayuda, una herramienta o un paso por el que empezar a mejorar el bienestar emocional de las personas que lo consulten. Como dijo Vivian Green *La vida no es esperar a que pase la tormenta, es aprender a bailar bajo la lluvia*.

ALICIA PÉREZ DE ALBÉNIZ ITURRIAGA
EDUARDO FONSECA PEDRERO
Coordinadores del Proyecto

ALICIA PÉREZ DE ALBÉNIZ ITURRIAGA¹
EDUARDO FONSECA PEDRERO¹
ADRIANA DIEZ GÓMEZ DEL CASAL¹
BEATRIZ LUCAS MOLINA²
JAVIER ORTUÑO SIERRA¹
JULIA PÉREZ SÁENZ¹
PALOMA DE VICENTE CLEMENTE¹
REBECA ARITIO SOLANA¹
CARLA SEBASTIÁN ENESCO³
MARTA VICIÉN¹
MARÍA SÁNCHEZ¹
LUIS ROA¹
CRISTINA LUENGO¹
ELENA HIJAZO¹
PILAR GÓMEZ¹
MARIO GIL¹
PABLO GIL¹
LUCÍA GIL¹
RUBÉN GARRIDO¹
ÍÑIGO FERNÁNDEZ¹
MARINA DÍEZ¹
DANIEL DÍAZ¹
ALEJANDRO DE LA CONCEPCIÓN¹
PILAR CUESTA¹
EUDALD CAPDEVILA¹
MALENA BARRERA¹
ALEJANDRO BAÑARES¹
CELIA AZOFRA¹
MANUELA ARBUÉS¹
LAURA APARICIO¹
SANDRA ACHÚTEGUI¹

¹Universidad de La Rioja

²Universitat de València

³Universidad Complutense de Madrid

¹ Diener, E., y Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology, 50*(2), 135–149.

² Weare, K. (2015). *What works in promoting social and emotional well-being and responding to mental health problems in schools*. National Childre's Bureau.

³ Fonseca-Pedrero, E., Pérez de Albéniz, A., Pérez, L., Aritio, R., Ortuño, J., Lucas, B., Domínguez, C., Foncea, D., Espinosa, V., Sánchez, M.A., Gorria, A., Urbiola, E., Fernández, M., Merina, C., Gutiérrez, C., Aures, M., Campos, M.S., Inchausti, F., Vinuesa, P., Domínguez, E., y Díaz, A. (2017). *Bienestar emocional en adolescentes riojanos. No hay salud sin salud mental*. Universidad de La Rioja.

⁴ Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapide review of the evidence. *The Lancet, 395*, 912–920.

⁵ Por ejemplo, desde el Grupo PRISMA de Psicología de la Universidad de La Rioja ofrecimos unas pautas para afrontar de forma más eficaz el confinamiento y que pueden consultarse en <http://www.besrioja.com/decalogo-covid-19/>

Aprende a hablar de ti a las demás personas

1

Intenta identificar y expresar tus sentimientos.
Es una forma de conocerse y de que te conozcan.

Un aspecto importante para tu bienestar emocional es **saber identificar tus emociones** y hablar de ti mismo a otras personas. De hecho, uno de los modelos más utilizados para el estudio de la inteligencia emocional (Mayer y Salovey, 1997), establece que la primera habilidad básica es la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud.

Por tanto, en primer lugar, debemos identificar nuestras emociones. Pero, **¿qué es una emoción?** La respuesta no es fácil, ni siquiera para los expertos. La palabra emoción proviene etimológicamente del verbo latino *movere* (que significa moverse), más el prefijo *e*, sugiriendo la tendencia a la acción que hay en cualquier emoción. Daniel Goleman, un autor relevante en su estudio, las definió como "impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución" (1996, p. 26). En cualquier caso, se sabe que las emociones se relacionan con los sentimientos, implican una activación del organismo, generan comportamiento y comunican a las personas que nos rodean cómo nos encontramos.

La clasificación de las emociones tampoco es una tarea sencilla. Existen desde modelos muy complejos como *Universo de Emociones* (Bisquerra, 2015) que tienen en cuenta hasta más de 300 tipos de emociones humanas, hasta planteamientos que coinciden en que son **seis emociones básicas o primarias**: la alegría, la ira, el miedo, la tristeza, la sorpresa y el asco (Ekman y Friesen, 1978). Todas ellas tienen grandes implicaciones en el comportamiento, el aprendizaje y la interacción social, entre otras muchas cuestiones. Sus **funciones** son adaptativas, motivacionales y sociales. Veamos cada una de ellas.

El papel **adaptativo** se refiere a que las emociones preparan al organismo para llevar a cabo la conducta exigida por las condiciones ambientales. Esto significa que **las emociones tienen funciones que cumplir**: el miedo protege, el asco provoca el alejamiento de la fuente que lo suscita, la sorpresa facilita la exploración, etc. Por ello, aprender a identificarlas y modificarlas, en caso necesario (ver [Punto 3](#) de la presente Guía), es fundamental para nuestro bienestar emocional.

La función **motivacional** de las emociones es evidente: **dirigen la conducta (dirección) y le dotan de energía (intensidad)**. Por ejemplo, la ira facilita las reacciones agresivas y defensivas, que serán muy intensas en caso de encontrarnos en peligro.

Finalmente, queremos resaltar especialmente la función **social**. Según Reeve (2010), las emociones comunican cómo nos sentimos y regulan la manera en la que las demás personas reaccionan ante nosotros. A través de posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales, **nuestras experiencias internas son comunicadas**. Para que esta comunicación sea positiva, es necesario que tanto tú como otra/s persona/s expreséis lo que sentís, pensáis y deseáis de forma clara y sin perjudicar al otro (Mirivel, 2014), es decir, es necesario comunicarnos con **asertividad**.

Básicamente, existen tres **estilos de comunicación**: pasivo, agresivo y asertivo. Los estilos pasivo y agresivo pueden definirse como los extremos opuestos de un continuo, en cuyo punto medio se sitúa el estilo asertivo. Generalmente, las personas que utilizan el estilo **pasivo** evitan comunicar sus necesidades, opiniones o emo-

ciones e intentan no decir nada sobre comportamientos de otros individuos que les molestan. En el otro extremo, las personas que emplean un estilo de comunicación **agresivo** tienden a pensar que llevan la razón siempre y ante los desacuerdos son violentas verbalmente, llegando incluso a intimidar o humillar. El estilo **asertivo** constituye el grado óptimo de utilización de los diferentes componentes verbales y no verbales de la comunicación (Van der Hofstandt, 2005). Lo utilizan las personas que expresan y argumentan sus opiniones de manera libre, transmitiendo sus deseos y necesidades sin agredir ni someterse a las opiniones de las demás personas.

Elizondo (2005) menciona una serie de **características que tiene una persona asertiva**: a) usa un lenguaje claro y apropiado, empleando un lenguaje común con la otra persona, para que pueda comprender lo que quiere expresar; b) se siente libre, eligiendo a la persona correcta para comunicar sus deseos, preocupaciones, sentimientos, etc.; c) juzga respetuosamente el hecho de tener limitaciones: nadie es perfecto, lo importante es conocer nuestras fortalezas y debilidades y d) tiene una autoestima adecuada, autoconfianza y respeto por sí mismo y por las demás personas, promoviendo así un clima de confianza con la otra persona.

En definitiva, compartir nuestras inquietudes conlleva muchos **beneficios**, entre los que cabe destacar un mejor ajuste emocional y conductual (Sánchez-Queija y Oliva, 2003). Sabemos, por ejemplo, que la habilidad de identificar y expresar nuestros sentimientos genera lazos y alianzas sociales, permitiendo que las demás personas nos conozcan y dándonos la oportunidad de conocerlos (Tamir y Mitchell, 2012). Además, fomenta nuestro autoconocimiento (puedes consultar el [Punto 2](#) de esta Guía).

Conseguir una comunicación asertiva no es tarea fácil, pero es una habilidad que puede desarrollarse. A continuación, te proponemos algunas actividades que pueden ayudarte a progresar en este aspecto.

ACTIVIDAD 1.1 DIFERENCIACIÓN ENTRE CONDUCTAS AGRESIVAS, PASIVAS Y ASERTIVAS

A veces necesitamos practicar un poco para entenderlo mejor. Te presentamos dos casos para que aprendas a diferenciar entre conductas agresivas, pasivas y asertivas. Pueden ser ejemplo de situaciones en la vida diaria en las que merece la pena pararse a pensar con el fin de poder resolverlas adecuadamente.

SITUACIÓN 1

Tu pareja llega con media hora de retraso a una cena. Habéis perdido la mesa en el restaurante y estás muy molesto/a. Le dices:

- A. *No pasa nada. Vamos a buscar otro sitio para cenar.*
- B. *No me tienes ningún respeto y eres un/a sinvergüenza. Conmigo no cuentes más.*
- C. *He estado esperando todo este tiempo. Me hubiera gustado saber que llegabas tarde.*

SITUACIÓN 2

En un bar te sirven un café en una taza manchada con pintalabios. Evidentemente, quieres que te cambien el café y se lo dices al camarero. Él te dice que el lavavajillas tiene un efecto antibacteriano y que puedes quitar la mancha con una servilleta. Tu respuesta es:

- A. *Armas un gran escándalo en el local y le dices al camarero que nunca volverás.*
- B. *Es posible que tengas razón, pero prefiero que me cambies la taza.*
- C. *¡De acuerdo! Ahora mismo lo limpio.*

Seguro que has podido identificar que las respuestas C y B (en las situaciones 1 y 2, respectivamente) se corresponden con respuestas asertivas. Ahora te toca practicar en tu vida. ¡Verás cómo mejoras!

ACTIVIDAD 1.2

TÉCNICAS ASERTIVAS

Ahora que hemos aprendido a diferenciar los tres estilos, veamos algunas técnicas para el desarrollo de la comunicación asertiva. Cada persona tiene un estilo comunicativo y debe probar y seleccionar aquellas con las que se sienta más cómodo/a y eficaz.

1. DISCO RAYADO

A veces las personas intentan manipularnos o desviar el tema que estamos tratando para conseguir sus objetivos. Esta técnica consiste en repetir de manera perseverante una idea que exprese claramente lo que quieres defender. Por ejemplo, ante un vendedor persistente, repetir: "No gracias. No estoy interesado/a".

2. ASERTIVIDAD NEGATIVA

¿SABES DECIR "NO"?

Aunque resulte algo incomprensible, para muchas personas es muy difícil negarse a aceptar propuestas, opiniones o situaciones, incluso cuando las consideran inoportunas. Por ejemplo, negarse a aceptar un trabajo adicional y abusivo por parte de una jefa poco empática o un compañero de clase.

3. CONFRONTACIÓN ASERTIVA

Esta técnica es necesaria cuando percibimos contradicciones en la persona con la que nos estamos comunicando (por ejemplo, dice una cosa, pero hace otra distinta). Utilizando siempre una actitud serena, debemos describir con evidencias lo que hace la otra persona y averiguar lo que ha provocado su conducta, sin acusar ni enjuiciar. Nunca se critica a la persona sino su comportamiento. Por ejemplo, confrontar a un compañero que se había comprometido a realizar un trabajo y no lo ha hecho.

4. FOGGING O BANCO DE NIEBLA

Se trata de atender las críticas con una respuesta inesperada: con firmeza y sin responder de manera defensiva, se asume la crítica o la parte de ella que se considera adecuada, para poste-

riormente plantear nuestros argumentos. Esta técnica sorprende al interlocutor y permite apaciguar la discusión. Por ejemplo: una amiga nos reprocha que no le hemos llamado y le contestamos: "Entiendo que estés disgustada. Este mes no te he prestado atención, pero ha sido una locura en el trabajo".

En suma, estas y otras técnicas nos ayudan a expresar sentimientos y opiniones de una manera asertiva. Esperamos que esta información te haya servido y animado a seguir en la búsqueda de más datos sobre este tema tan apasionante.

Las personas damos un gran valor a las oportunidades para expresarnos y comunicarnos, atribuyéndoles una sensación de recompensa y de bienestar.

Además, sucede lo mismo cuando una persona confía en nosotros para contarnos aquello que le preocupa o le agrada.

Para que esto ocurra, es necesario que exista plena confianza y respeto.

Como dijo Pablo Neruda:
Quiero que mis palabras digan lo que yo quiero que digan, y que tú las oigas como yo quiero que las oigas.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. PalauGea.
- Ekman, P., y Friesen, W. V. (1978). *Facial action coding system*. Consulting Psychologists Press.
- Elizondo, M. (2005). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. MAD.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Grijalbo.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3–31). Basic Books.
- Mirivel, J. (2014). *The art of positive communication*. Peter Land.
- Reeve, J. M. (2010). *Motivación y emoción*. Mc Graw Hill.
- Sánchez-Queija, I., y Oliva A. (2003). Vínculos de apego con los padres y relaciones con los iguales durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 18, 71–86.
- Tamir, D., y Mitchell, J., (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *PNAS* 109(21), 8038–8043. <https://doi.org/10.1073/pnas.1202129109>
- Van der Hofstandt, R. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación: cómo mejorar la comunicación personal* (2ª ed.). Díaz de Santos.

Conócete. Reconoce tus fallos y limitaciones

2

Pero también sé consciente de tus fortalezas y potencialidades. La perfección no existe.

¿Crees que te conoces lo suficiente? ¿Qué significa conocerse a sí mismo/a? El **autoconcepto** es el sistema de creencias que la persona posee respecto a sí misma (González-Piendia et al., 1997).

Existen muchas formas de entender el autoconcepto. Actualmente, hay cierto consenso en definirlo como una estructura jerárquica (de más a menos general) de **varios dominios**: académico, personal, social y físico (Shavelson et al., 1976). A su vez, cada uno de estos dominios se dividiría en componentes más específicos. En esencia, los expertos plantean que tenemos una idea global sobre nosotros/as mismos/as pero que podemos distinguir diferentes dimensiones en ella. Por ejemplo, siguiendo a Fitts (1972), un autor clásico en el estudio del autoconcepto, te proponemos que respondas a las siguientes preguntas para indagar en la dimensión **personal** del autoconcepto:

- ¿Cómo te ves a ti mismo/a?
Componente emocional
- ¿Hasta qué punto te consideras una persona honrada?
Componente ético
- ¿Hasta qué punto decides según tus propios criterios?
Componente relativo a la autonomía
- ¿Cómo ves tus logros alcanzados?
Componente relativo a la autorrealización personal

Es muy probable que te haya resultado complejo contestar a algunas de estas preguntas. Llegar a conocerse uno/a mismo/a, es decir, alcanzar

el autoconocimiento, no es una tarea fácil. Sin embargo, tal y como afirmó William Shakespeare: *De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo.*

Según Hué (2007) algunos de los **factores que pueden favorecer su desarrollo** son: confiar en uno/a mismo/a, saber autorregularnos (revisa el [Punto 3](#) de la presente Guía si quieres profundizar en este aspecto), tener la capacidad de comunicar nuestras ideas y sentimientos (puedes encontrar más información en el [Punto 1](#) de la presente Guía) y el apoyo social (ver [Punto 7](#)).

Conocerse a uno/a mismo/a conlleva una serie de **beneficios**. Por ejemplo, en referencia a la conducta social y la estabilidad emocional, diversos estudios han encontrado una relación entre autoconcepto y conducta prosocial, capacidad para cooperar con otros, habilidades sociales, asertividad, adaptación social y menos síntomas de depresión y ansiedad (por ejemplo, Garaigordobil, 2003 o Garaigordobil y Durá, 2006). Es esperable que las personas que se conocen bien presenten un mejor bienestar emocional y una mejor habilidad para relacionarse de manera más saludable con otras personas.

Una pregunta que puedes estar planteándote es **cómo se forma nuestro autoconcepto**. A lo largo de nuestra infancia existen dos agentes fundamentales que tienen gran influencia en el desarrollo del autoconcepto: la familia y el grupo de iguales. Posteriormente, a medida que vamos creciendo, son dos factores en los que nos basamos para el desarrollo y modificación de nuestro autoconcepto: la interacción social

y nuestra percepción o interpretación sobre las experiencias vividas (Hamachek, 2000; Shavelson et al., 1976). De ellos hablamos a continuación y sobre ellos presentaremos actividades en este punto.

En primer lugar, **conocer la opinión de otras personas** nos va a ayudar a ver aquellos aspectos de nuestra personalidad que nosotros/as mismos/as no conseguimos ver. Recibir diversas opiniones será útil puesto que revelamos distintos aspectos de nuestra personalidad en cada contexto (familia, amigos, centro educativo/trabajo, etc.). Debes valorar, sin embargo, la relevancia, la sinceridad y la intención de estas opiniones: recibirás mensajes positivos que te ayudarán, pero también opiniones basadas exclusivamente en tus fallos o limitaciones. Recuerda el dicho popular *Cuando la ignorancia envidia y critica, la inteligencia observa, escucha y se ríe*. Aprender a valorar estas cuestiones es todo un reto (ver [Punto 7](#) de la presente Guía).

En segundo lugar, gracias a la capacidad del ser humano de **reflexionar y evaluar sus experiencias**, las personas pueden entender no solo sus limitaciones sino también sus fortalezas (Cherniss y Goleman, 2001). La reflexión, una vez más, es una fuente de conocimiento importantísima en el desarrollo de las personas.

Una idea crucial que se desprende de estas ideas que te hemos planteado es que el autoconcepto es dinámico, se puede modificar, no es inamovible. Esto supone una gran oportunidad para asumir la responsabilidad de desarrollarlo, en la medida de lo posible.

¿Qué opinas?, **¿merece la pena intentarlo?** Posiblemente no sepas ni cómo empezar por lo que aquí te ofrecemos una serie de actividades que te ayudarán. Dado que hemos destacado la importancia de la información proveniente de otras personas y de la importancia de reflexionar sobre uno mismo, trabajaremos en estos aspectos.

ACTIVIDAD 2.1 LA VENTANA DE JOHARI

Los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham desarrollaron esta dinámica en el año 1955. Una curiosidad es que su nombre se deriva de los nombres de los autores (Jo de Joseph y Hari de Harry). Consiste en **establecer una ventana formada por cuatro cuadrantes**. El primero (área pública) se basa en aquello que tanto nosotros como las demás personas conocemos sobre nosotros mismos. El segundo (área ciega), se basa en lo que las demás personas saben o conocen, pero nosotros no. El tercero (área oculta), es aquella información que ocultamos a los demás. Y, por último, el cuarto cuadrante (área desconocida), es aquello que ni nosotros mismos ni las demás personas conocemos.

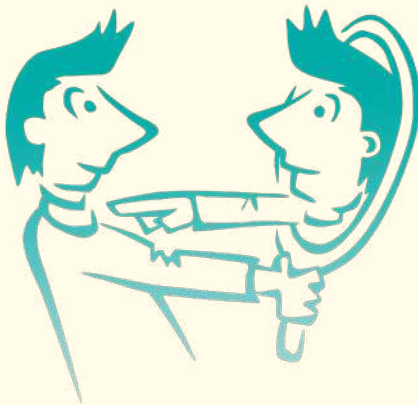
Una actividad que proponemos es realizar una lista que incluya 10 características que te definan como persona y pedirle a alguien de tu confianza que lo haga también. Posteriormente, se ponen en común (recuerda la importancia de una comunicación asertiva de la que hemos hablado en el [Punto 1](#) de la presente Guía) y se clasificarán en las distintas áreas de la ventana, atendiendo a las características de cada una. Más adelante, puedes intentarlo con diferentes personas, situaciones, contextos, etc.

	YO CONOZCO	YO DESCONOZCO
LOS DEMÁS CONOCEN	PÚBLICO	CIEGO
LOS DEMÁS DESCONOCEN	OCULTO	DESCONOCIDO

ACTIVIDAD 2.2

UNA MIRADA A TU INTERIOR

Para comenzar, es fundamental que estés dispuesto a **dedicarte cierto tiempo**. Todo proyecto, especialmente si es personal, debe iniciarse con una revisión de la situación de partida. Por ello, es necesaria una reflexión sobre nuestra propia existencia. Para ello, utiliza 10 minutos al día, reflexiona al inicio y al final de la jornada, y, a ser posible, usa un **diario** donde puedas plasmar todo aquello que has analizado. Es **como si te miraras al espejo** y te hicieras las siguientes preguntas: *¿Cómo te describes? ¿Quién eres? ¿Cómo te defines? ¿Qué virtudes crees que tienes? ¿Y defectos? ¿Qué es lo que más valoras? ¿Y lo que menos?*



En esta sencilla dinámica destaca la importancia de enfrentarse a uno/a mismo/a. Nadie es perfecto. Conocer nuestras fortalezas y debilidades es lo que nos va a ayudar a mejorar. Pero, ¡recuerda! Para su realización es necesaria una actitud sincera y abierta.

A continuación, puedes poner por escrito el resultado. Una opción es la tarea que nos plantean Novara y Passeirini (2005): la **actividad del carné de identidad**. Dobra una cartulina en cuatro partes: la primera página será para el encabezamiento, en la segunda pon una pequeña fotografía, en la tercera página plasma tus datos (nombre, apellidos, fecha y lugar de nacimiento, altura, color de ojos...) y por último, utiliza la cuarta página para hacer una descripción de ti mismo/a: juegos preferidos, canciones, lugares a los que le gusta ir, actividades de ocio, intereses, deporte favorito, película que volverías a ver, estado de ánimo, etc., basándote en lo que has trabajado anteriormente.

No tengas prisa.
La paciencia es clave para conocerte. No esperes encontrar respuesta a todos los interrogantes el primer día. Poco a poco, con calma, cuando estés relajado/a y con la mente despejada, practica los ejercicios que te hemos propuesto.

El objetivo es descubrir quiénes somos y cómo somos. No hay nada mejor que enfrentarnos a nuestros propios fallos y tener valentía para superarlos.

Thomas Szasz dijo:
A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea.

Por todo ello
¡Aprende a conocerte!

REFERENCIAS

- Cherniss, C., y Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. Jossey-Bass.
- Fitts, W. (1972). *Manual Tennessee Self Concept Scale*. Counselogs Recordings & Tests.
- Garaigordobil, M., Cruz, S., y Pérez, J. I. (2003). Análisis correlacional y predictivo del autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 24, 113-134. <https://doi.org/10.1174/021093903321329102>
- Garaigordobil, M., y Durá, A. (2006). Relaciones del auto-concepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32, 37-64. <https://doi.org/10.33776/amc.v32i141.2132>
- González Pienda J., Núñez, C., González Pumariega, S., y García, M. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9, 271-289.
- Hamachek, D. (2000). Dynamics of self-understanding and self-knowledge: Acquisition, advantages, and relation to emotional intelligence. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 38(4), 230-242. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2000.tb00084.x>
- Hué, C. (2007). *Pensamiento emocional*. Mira Editores.
- Luft, J., y Ingham, H. (1955). *The Johari Window: A Graphic Model of Interpersonal Awareness*. Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development. University of California.
- Novara, D., y Passerini, E. (2005). *Educación socioafectiva: 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos*. Narcea.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., y Stanton, J. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>

Regula tus emociones. Canaliza tu rabia y agresividad

3

No te dejes llevar por el momento ni guardes rencor;
Analiza y respeta otras posturas.
No permitas que el estrés te bloquee.

Las emociones acompañan cada paso de nuestra vida y, como bien sabes, no siempre son agradables. De hecho, existen situaciones como la crisis sanitaria provocada por la COVID-19 que nos han hecho experimentar una gran cantidad de emociones relacionadas con el miedo y la tristeza fundamentalmente. Se hace necesario saber reconocer y analizar nuestras propias emociones para poder gestionarlas y sentirnos mejor. Esto es el proceso de **regulación emocional**, una de las habilidades del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) que ya hemos mencionado en otros apartados. Este proceso implica la habilidad de la persona, de modular sus emociones y modificar su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Eisenberg y Spinrad, 2004).

Por ejemplo, aprender a manejar la ira, tolerar la frustración o saber aplicar estrategias de distracción son algunas de las formas adecuadas para regular emociones que nos resultan desagradables (Cole et al., 2004). Es importante saber que todos estos **procesos de regulación pueden ser aprendidos** con la finalidad de mejorar nuestra calidad de vida.

Una de las estrategias más adecuadas y eficaces es la **reevaluación cognitiva**. Esta estrategia consiste en buscar un nuevo significado o manera de ver las situaciones de forma que no supongan un impacto emocional negativo o poder incluso amplificar el resultado emocional positivo (Navarro, 2018). Por ejemplo, buscar el lado gracioso de una situación embarazosa.

También existen otras estrategias que no tienen resultados tan adecuados para el bienestar de las personas. Un ejemplo es la **supresión** o inhibición en la expresión de la experiencia emocional. Esto significa que algunas personas piensan que no expresar las emociones desagradables es una buena forma de atenuarlas o controlarlas. Sin embargo, simplemente están modificando la conducta (por ejemplo, no llorar en público) sin reducir ni afrontar la emoción que la desencadena (Gross y John, 2003).

La investigación ha indicado que aquellas personas que utilizan en mayor medida la reevaluación cognitiva, en comparación con las que utilizan la supresión, presentan mayores niveles de afecto positivo (por ejemplo, alegría, calma, entusiasmo), mejor funcionamiento social (en las relaciones con otras personas), mayor bienestar emocional, así como menor presencia de síntomas depresivos (Gross y John, 2003).

Tanto la facilidad para percibir las propias emociones (denominado claridad emocional) como la tendencia a expresarlas y la mayor intensidad al experimentar emociones positivas, se han encontrado relacionadas de forma significativa con el bienestar psicológico (Gohm y Clore, 2002).

Por otro lado, existe evidencia de que la ausencia de habilidades de regulación emocional, ya sea al percibir, entender y/o aceptar las emociones negativas, tiene un **efecto perjudicial** en el ajuste emocional de las personas, provocando alteraciones en el comportamiento, así como una respuesta evitativa ante las emociones desagradables, entre otros muchos problemas (Berking, 2008).

Muchas veces nos equivocamos al tratar de regular nuestras emociones, lo que puede implicar intensificar la emoción (por ejemplo, pensando constantemente sobre ello) o incluso reaccionando de una forma no adaptativa (por ejemplo, comportándonos de forma egoísta o irascible).

En consecuencia, dada la importancia de aprender estrategias saludables, te proponemos a continuación dos actividades.

ACTIVIDAD 3.1

REGULACIÓN EMOCIONAL BASADA EN EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL

Hervás (2011) propone un modelo de seis pasos que tiene el objetivo de reconocer las propias emociones, analizarlas y modificarlas para alcanzar nuestras metas:

1. APERTURA EMOCIONAL

Es la capacidad de ser consciente de nuestras propias emociones. Trata de estar abierto a tus emociones, solamente debes observar qué estás sintiendo.

2. ATENCIÓN EMOCIONAL

Implica atender a la información emocional del momento. Piensa en cómo te puede estar afectando lo que estás experimentando y dirige tu atención hacia esa emoción. Recuerda que evitar una emoción no implica que esta desaparezca.

3. ETIQUETADO EMOCIONAL

Trata de nombrar con claridad la emoción que sientes. Cuanto más logres identificar qué estás sintiendo, mejor podrás manejar tu estado emocional y ajustar tu respuesta.

4. ACEPTACIÓN

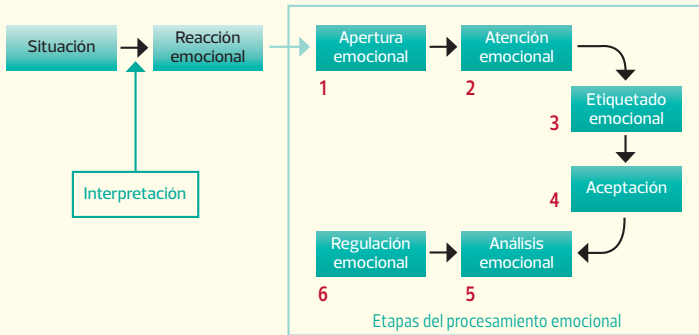
Elimina cualquier juicio negativo sobre tu experiencia emocional, aceptando que, aunque te pueda resultar desagradable aquello que sientes, es una experiencia válida como cualquier otra y por lo tanto merece ser atendida y aceptada.

5. ANÁLISIS EMOCIONAL

Tómate un momento para comprender tu emoción. Te ayudará distinguir cuatro elementos clave: a) Origen: ¿por qué se ha activado esta emoción?, b) Mensaje: ¿qué me quiere decir, de qué me está informando?, c) Validez: ¿aporta la emoción un mensaje válido o es tan solo una falsa alarma? y d) Aprendizaje: extrae las conclusiones de lo que te aporta la emoción respecto a la situación.

6. REGULACIÓN EMOCIONAL

Aquí debes establecer alguna estrategia, si fuera necesario, para cambiar tu respuesta y mejorar tu situación. Por ejemplo, puedes recurrir a estrategias emocionales (como conectar con la emoción de la otra persona en un conflicto), cognitivas (por ejemplo, traer al momento presente algún recuerdo que te permita calmarte) o conductuales (por ejemplo, dar un paseo o respirar pausadamente).



Nota. Regulación emocional basada en el procesamiento emocional. Adaptado de Hervás (2011).

Una cuestión clave de este modelo es que no es tanto la situación la que genera la emoción sino la interpretación personal que hacemos de la misma. Si conseguimos ser conscientes de cada uno de estos pasos aprendemos no solo qué emociones nos suscitan las situaciones, sino también qué estrategias podemos poner en práctica y son más adecuadas con el objetivo de conseguir mejores resultados para nosotros/as y las personas que nos rodean.

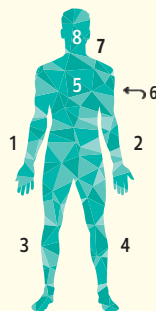
ACTIVIDAD 3.2 REGULACIÓN EMOCIONAL DEL ESTRÉS

La investigación muestra que las actividades de tipo cognitivo (como la actividad anterior) son las que mejores resultados obtienen para el control del estrés. Sin embargo, las personas tienden a utilizar con mayor frecuencia las técnicas de relajación para combatir el estrés (Richardson y Rothstein, 2008).

Por esta razón, te ofrecemos la relajación muscular progresiva de Jacobson (Jacobson, 1938). Es una técnica clásica ampliamente utilizada que nos permite alcanzar un estado de calma tanto físico como mental a través de la contracción y distensión de los músculos. La técnica parte del siguiente principio: el cuerpo y la mente son solo uno, cuando el cuerpo está relajado, la mente está tranquila y viceversa. Al aprender a relajar tus músculos, aprenderás también a deshacerte de las sobrecargas emocionales (Schwarz y Schwarz, 2017).

Antes de comenzar debes elegir un lugar tranquilo y un momento en el que sepas que nadie podrá interrumpirte. Elige una música que invite a la calma y permítete al menos 15 minutos de desconexión con el mundo externo. Acompaña cada paso siempre de una respiración tranquila y profunda. Focalízate en cada grupo muscular dedicando toda tu atención a las sensaciones corporales, primero contrae los músculos de forma paulatina entre 5 y 10 segundos y posteriormente relájalos durante el doble de tiempo.

Una posible secuencia que puedes seguir es la del siguiente gráfico:



1. Mano y brazo derecho (aprieta puño y músculos del brazo)
2. Mano y brazo izquierdo
3. Pierna derecha (tensa la pierna y levanta la rodilla suavemente)
4. Pierna izquierda
5. Estómago y pecho
6. Músculos de la espalda (estira ligeramente los brazos hacia atrás)
7. Cuello y garganta (empuja la cabeza ligeramente hacia atrás)
8. Cara (trabaja con diferentes músculos de tu rostro)

Tomar conciencia de la importancia del manejo de las propias emociones es algo esencial para entender el desarrollo íntegro de la persona.

En muchas ocasiones no podemos controlar lo que ocurre a nuestro alrededor, pero sí ser conscientes y decidir cómo queremos responder. La regulación emocional nos permite adaptarnos a las circunstancias y mejorar nuestro nivel de bienestar tanto físico como mental.

No esperes más y comienza a entrenar tus habilidades de regulación emocional.

REFERENCIAS

- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., y Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Cole, P., Martin, S., y Dennis, T. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Eisenberg, N., y Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Gohm, C. L., y Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion*, 16, 495-518. <https://doi.org/10.1080/026999930143000374>
- Gross, J. J., y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19, 347-372.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
- Mayer, J.D y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books.
- Navarro, J., Vara, M. D., Cebolla, A., y Baños, R. M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5 (1), 9-15.
- Schwarz, A., y Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial Hispano Europea.

Quiérete. Valora diariamente tus logros y los aspectos positivos 4

Desarrolla una imagen positiva de ti mismo/a.
Sé optimista en la medida de lo posible.

En este punto vamos a reflexionar sobre la **valoración que hace cada persona sobre sí mismo/a**, esto es, la **autoestima**.

Recuerda que en el [Punto 2](#) de la presente Guía se ha ofrecido información sobre el autoconcepto (es decir, el conocimiento que tenemos las personas sobre quiénes somos y cómo somos). En este punto, sin embargo, vamos a profundizar en la autoestima (es decir, la valoración que realizamos sobre quiénes somos y cómo somos). Por ejemplo, una persona puede ser conocedora de su alta habilidad para relacionarse con otros individuos, pero no asignarle ningún mérito o valía porque lo que realmente desearía es ser muy competente en el trabajo. Una cuestión es el conocimiento de una característica y otra muy distinta es el valor emocional que se le asigna. **Autoconcepto y autoestima**, dos conceptos que tienen una relación muy estrecha y que a menudo se utilizan de manera intercambiable, tienen para muchos autores, sin embargo, significados diferentes.

La autoestima, en consecuencia, puede definirse (Mora y Raich, 2014) como la suma de un conjunto de juicios acerca del propio valor y competencia en diferentes dominios (por ejemplo, aspecto físico, personalidad, manera de relacionarse con los demás, sexualidad, etc.).

En cualquier caso, estos juicios de valor que realiza la persona sobre sí misma dan como resultado una valoración que puede ser alta, media o baja. Por ejemplo, cuando alguien se evalúa positivamente, se acepta y se siente competente para afrontar los retos y responsabilidades que la vida le plantea, su autoestima es alta.

En cuanto a su desarrollo, y dada su estrecha relación con el autoconcepto (ver [Punto 2](#) de esta Guía), los contextos familiar y social van a tener una influencia crucial. Además, la autoestima es algo dinámico que se forja y evoluciona a lo largo de la vida, en función de las experiencias que tenemos, pero también de la manera en la que las afrontamos y aprendemos de ellas. Esta es una idea importante ya que implica que la autoestima se puede modificar. La autoestima puede mejorarse.

Seguramente te estarás preguntando, **¿y por qué debería yo mejorarla?** ¿Qué implica tener una autoestima baja? Diversos estudios han encontrado una asociación entre baja autoestima y dificultades emocionales en diferentes grupos de edad, indicando que la autoestima está relacionada con problemas psicósomáticos, depresión, ansiedad y conducta antisocial, peor rendimiento académico/laboral, entre otros (Garaigordobil et al., 2008).

Sin embargo, la investigación muestra que **una alta autoestima nos protege** de aquellos eventos estresantes que puedan ocurrirnos (Liu et al., 2014), mejorando así nuestra salud mental y nuestro bienestar emocional (Keane y Loades, 2016). Además, por si todavía no estás del todo convencido/a para comenzar a trabajar y mejorar tu autoestima, te invitamos a que reflexiones sobre algunos otros beneficios que obtendrás si la trabajas.

La autoestima es esencial en el desarrollo personal, social y escolar/laboral, ya que proporciona **confianza y seguridad** a las personas. Algunos autores (por ejemplo, Rodríguez y Caño, 2012) indican que aspectos tan importantes

como los sentimientos de felicidad y bienestar, el establecimiento de relaciones adecuadas con el entorno, la capacidad de autocontrol y el buen rendimiento académico, entre otros, dependen de una buena autoestima.

Según Branden (1993), un psicoterapeuta afamado que ha sido una de las referencias más relevantes en el estudio de este concepto, una adecuada autoestima tiene como resultado

dos sentimientos personales fundamentales: capacidad y valía. Esto implica confianza en la capacidad de afrontar los desafíos de la vida y respeto por uno/a mismo/a, que se traduce en la confianza en nuestro derecho a ser felices.

Una vez expuesta la importancia de la autoestima, te proponemos algunas actividades para poder desarrollarla y mejorarla.

ACTIVIDAD 4.1

LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA

Nathaniel Branden publicó en 1995 el libro *Los seis pilares de la autoestima* donde sugiere una serie de prácticas fundamentales para fomentarla y obtener así un desarrollo interior pleno.



Como puede observarse, no es tarea fácil. Sin embargo, este autor nos aporta excelentes pautas para comenzar a trabajar. Esta actividad consiste en que elijas un pilar cada semana y te esfuerces por llevarlo a cabo en tu vida diaria. Puede ayudarte reflexionar al final del día sobre lo que has vivido y evaluar cómo puedes mejorar en el aspecto concreto que estás trabajando. No olvides que desarrollar la autoestima ayuda a enfrentar la vida con mayor confianza y optimismo. Merece la pena intentarlo.

ACTIVIDAD 4.2 EL ÁRBOL DE LOS LOGROS

En general, resulta curioso lo bien que identificamos nuestras limitaciones y lo que cuesta, sin embargo, buscar nuestros puntos fuertes. Ese precisamente es el objetivo de esta actividad.

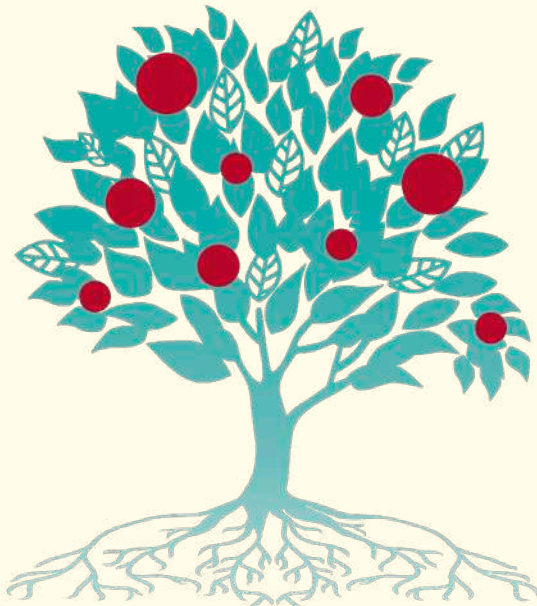
A partir del trabajo de la terapeuta Esther Egea Sánchez, que diseñó un juego para fomentar la autoestima en los niños/as, te presentamos *El árbol de los logros*. Es una tarea sencilla que posibilita reflexionar sobre las cualidades posi-

tivas de una persona y analizar su autoestima y autoconcepto. El ejercicio debe realizarse con tiempo, para dar lugar a un buen análisis.

Sigue los siguientes pasos:

1. Elabora una lista con todos tus puntos positivos: a) personales (ej., buen humor), b) sociales (ej., empatía), intelectuales (ej., buena memoria) y físicos (ej., ojos bonitos). La lista debe ser lo más larga posible.
2. Realiza otra lista con los logros que has conseguido durante tu vida. ¡Recuerda! Estos logros deben enorgullecerte.
3. Dibuja el árbol de los logros, con hojas, raíces, ramas y frutos, cada uno de diferente tamaño: en las raíces se tienen que colocar los valores positivos de la primera lista, cuanto más valor le des, mayor deberá de ser el tamaño de la raíz. En los frutos se colocan los logros que se han conseguido, también con un tamaño en relación a su importancia.

Al finalizar, observa el resultado. Seguramente te sorprenda la cantidad de cualidades y valores positivos que posees.



La autoestima se refiere al valor que concedes a todo aquello que forma parte de ti. No tenemos por qué buscar siempre un significado positivo de todas nuestras características personales, pero sí conocernos y aceptarnos tal y como somos.

Una buena autoestima nos ayuda a desarrollarnos de forma adecuada en nuestras relaciones, en nuestro trabajo y de forma personal y nos empuja a seguir construyendo y mejorando la mejor versión de nosotros/as mismos/as.

Siguiendo a Erich Fromm:
El amor (a sí mismo o a los demás) es un arte o habilidad que puede aprenderse, y es la forma más sana de vivir y convivir.

REFERENCIAS

- Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima*. Paidós.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.
- Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Paidós Ibérica.
- Garaigordobil, M., Pérez, J. I., y Mozaz, M. (2008). A descriptive and correlational analysis of self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms in a sample from the Basque Country aged 12 to 65 years. *Psicothema*, 20, 114-123.
- Keane, L., y Loades, M. (2016). Low self-esteem and internalizing disorders in young people - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 4-15. <https://doi.org/10.1111/camh.12204>
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., y Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 66, 92-97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.03.023>
- Mora M., y Raich, R. M. (2014). *Autoestima*. Síntesis.
- Rodríguez, C. y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, 389-403.

Busca actividades con las que disfrutes

5

Haz deporte, escucha música, ayuda a otras personas o participa en ONGs. Abre tu mente y muestra ilusión por aprender.

El tiempo libre y el ocio han de ser aspectos importantes en tu vida. ¿Sabes a qué nos referimos? Casado (1983) identifica tiempo libre y ocio con "continente" y "contenido", respectivamente. El **tiempo libre** se refiere a la cantidad de tiempo liberado de obligaciones. El **ocio**, sin embargo, se refiere a las actividades o prácticas que se eligen libremente por parte de la persona, las cuales satisfacen sus necesidades individuales y le sirven para el propio crecimiento y desarrollo personal (Rodríguez y Agulló, 1999). Ahora que ya lo hemos definido, te planteamos una serie de preguntas que deberías hacerte para analizar tu tiempo de ocio: ¿crees que dispones de suficiente tiempo libre? Y dentro de este, ¿disfrutas de un tiempo de ocio adecuado?, ¿tienes una actividad preferida o afición?

Las actividades de ocio **pueden ser de muy diferentes tipos** (Llull, 2010):

- **Asociativas**, en las que la interacción y participación social son claves; en esta categoría se encuentra, por ejemplo, la labor de las asociaciones o las acciones de voluntariado.
- **Formativas**, las cuales están orientadas a conseguir un fin educativo; por ejemplo, las conferencias, debates o tertulias a las que se puede dedicar el tiempo libre.
- **Culturales**, que permiten descubrir, recuperar y participar de la cultura como algo vivo; en este grupo podemos encontrar el teatro, la música, la lectura, el cine, la radio, las exposiciones, las visitas a museos, etc.
- **Plásticas**, que se encargan de potenciar la expresión creativa y las destrezas manuales, como por ejemplo la fotografía, la cerámica, el bricolaje o los talleres de iniciación artística.

- **Lúdico-deportivas**, relacionadas con la aventura, el juego, los deportes o las actividades de aire libre.

Generalmente, **tanto la familia como el centro escolar** son contextos importantes en el desarrollo de actividades de ocio. La principal motivación social surge de la familia ya que es nuestro entorno más cercano en los primeros años de vida. Los familiares deben propiciar un clima adecuado y una actitud positiva hacia estas actividades y actuar como modelos y ofrecer diversas oportunidades (Ruiz et al., 2001). Por su parte, los centros educativos ocupan un espacio cada vez más relevante en la educación en el ocio y tiempo libre. Además, contempla cuáles son las actividades más demandadas y ofrece sus espacios para llevarlas a cabo. El papel que realiza el centro educativo como institución debe ser cercano y motivador con el alumnado, fomentando un abanico amplio de posibilidades y favoreciendo su libre elección (Ruiz y García, 2002).

De hecho, la **falta de realización** de actividades de ocio satisfactorias se ha asociado a un peor estado físico y psicológico, caracterizado por sentimientos de soledad y escaso desarrollo de habilidades sociales (Cuenca, 2009).

Conseguir la satisfacción con el ocio que se realiza conlleva la consecución de **beneficios** a muy diferentes niveles. Cuenca (2006) sostiene que estos beneficios se podrían agrupar en cuatro tipos. En primer lugar, implicarte en actividades de ocio tiene beneficios **globales**, pues los efectos del ocio repercuten directamente en la personalidad, con lo que logras conocerte y expresarte como persona. En

segundo lugar, puedes conseguir efectos positivos a nivel fisiológico que fomentan una mejor **salud** y condición física, por ejemplo con la actividad física. En tercer lugar, cuando realizas actividades de ocio en las que te implicas con otras personas o grupos, obtienes beneficios **a nivel social**. El ocio tiene un impacto positivo sobre las relaciones interpersonales mediante la comunicación directa y las habilidades sociales. Sin lugar a dudas, el ocio te ayuda a crear esos vínculos interpersonales que tienen como base las preferencias y la libre elección de la actividad.

A continuación, ofrecemos algunos resultados que se derivan de la investigación y que tienen que ver con el ámbito **psicológico**, aspecto que tratamos en la presente Guía. Las actividades de ocio nos ayudan a evitar las emociones negativas y nos proporcionan altos niveles de satisfacción. Existe una correlación positiva entre el tiempo dedicado a las actividades de tiempo libre e indicadores de salud mental y satisfacción con la vida (Pondé y Santana, 2000). Aquellas personas que disfrutan de diferentes actividades, poseen mejor humor y muestran mayores niveles de autoestima y optimismo. Junto a ello, estas personas también presentan una buena salud física y un mayor control mental, mostrando en general un mayor grado de felicidad y bienestar emocional (González y Extremera, 2010). Además de los anteriores beneficios, varios autores (González y Extremera, 2010; Pondé y Santana, 2000) afirman que estas actividades contribuyen a protegernos de los potenciales efectos adversos que genera el estrés, ayudando a reducir la tensión y la presencia de sentimientos de angustia, ansiedad y depresión.

Sé optimista y ten esperanza, ya que estas actitudes evitan caer en la apatía, la desesperación o la depresión. Sé paciente y constante, para conseguir éxitos hay que saber esperar y trabajar por ellos (Goleman, 1995). A continuación, te presentamos dos actividades que pueden ayudarte a pensar sobre el contenido de este punto.

ACTIVIDAD 5.1 REFLEXIÓN DIRIGIDA

La primera actividad que te presentamos puede ayudarte en la búsqueda de actividades que te enriquezcan y satisfagan.

Para ello, te formulamos una serie de preguntas que pueden ayudarte a reflexionar sobre la calidad de tu tiempo libre y tu ocio:

- ¿Cuentas con suficiente ocio en tu vida?
- ¿Cuántas horas semanales dedicas a este tipo de actividades?
- ¿A qué dedicas tu tiempo libre?
- ¿Tienes una afición o actividad que te guste realizar?

Si te quedas satisfecho con las respuestas que aportas a estas preguntas, ¡genial!: estás haciendo un buen trabajo en este sentido. En caso negativo, no te preocupes, estás a tiempo de cambiarlo.

Piensa en actividades asociativas, lúdico-deportivas, formativas, culturales y/o plásticas que te ofrece tu comunidad y prepárate para participar en alguna de ellas en el tiempo que tú decidas. Evidentemente, la crisis que hemos experimentado ha limitado de manera significativa nuestra capacidad de elección. Sin embargo, también ha generado una gran cantidad de oportunidades en este sentido (por ejemplo, propuestas *online*, muchas de ellas ofrecidas de manera desinteresada), que es necesario saber valorar y aprovechar. Ante las adversidades siempre tenemos la opción de extraer aprendizajes.

A medida que pruebes más variedad de actividades, encontrarás qué es lo que te gusta y podrás mejorar la calidad de tu tiempo libre. Además, recuerda que puede tener un impacto muy positivo sobre tus relaciones sociales (aspecto que puedes consultar en el [Punto 7](#) de la presente Guía).

ACTIVIDAD 5.2

¿HAS PENSADO QUE EL VOLUNTARIADO PUEDE SER UNA OPCIÓN PARA TI?

Como hemos planteado en la introducción de este punto, una de las actividades que puedes desarrollar es el voluntariado. La crisis de la COVID-19 ha puesto de manifiesto una vez más la capacidad por parte de los seres humanos de ayudar a las personas de manera desinteresada. Por ejemplo, los datos indican el riesgo que cuestiones como el aislamiento social provocan en la salud de las personas. Sin embargo, miles de iniciativas de voluntariado y apoyo han logrado paliar sus efectos.

El voluntariado es una forma de encauzar tu tiempo libre de manera altruista en la que, aunque no recibas una gratificación económica por tu trabajo o bienes materiales, recibirás mucho más de lo que estás dando. En este sentido, Soler (2012) nos plantea una gran diversidad de beneficios que puedes encontrar en el desarrollo del voluntariado: conseguirás estrechar lazos sociales, adquirir experiencia en distintos ámbitos laborales, te sentirás bien contigo mismo/a, te desarrollarás como persona y creerás que tus acciones son útiles. Vivirás experiencias nuevas, harás nuevas amistades y te sentirás realizado/a desarrollando valores como la humanidad, la solidaridad y el sentido de la justicia.

En definitiva, como dice el dicho popular, *Se es más feliz dando que recibiendo.*

La participación en actividades de ocio aumenta el bienestar. Por ello, es fundamental que cada persona le dedique tiempo en su vida y sepa aprovecharlo al máximo.

Buscar actividades acordes con tus gustos personales, con una mentalidad abierta a nuevas experiencias y realizarlas, preferentemente, con personas que te aporten experiencias satisfactorias, hará que lo consigas.

Por lo tanto, sé libre y diviértete haciendo lo que hayas elegido. Tienes una gran diversidad de actividades a tu alcance, descubre todas ellas y quédate con la que más te guste.

Aprovecha y aprende de cada una de ellas. Haz que tu tiempo libre sume aspectos positivos a tu vida.

Como dijo Sócrates:

Los ratos de ocio son la mejor de todas las adquisiciones.

REFERENCIAS

- Cuenca, M. (2006). *Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio*. Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2009). Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre. En J. C. Otero (Ed.), *La Pedagogía del ocio: Nuevos desafíos* (pp. 9-23). Axac.
- Casado, A. (1983). *Tiempo libre*. *Enciclopedia técnica de educación*. Santillana.
- González, V., y Extremera, N. (2010). Daily life activities as mediators of the relationship between personality variables and subjective well-being among older adults. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 124-129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.019>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Llull, J. (2010). *Planificación de actividades y elaboración de proyectos*. EALA.
- Pondé, M. P., y Santana, V. S. (2000). Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women's mental health? *Journal of Leisure Research*, 32(4), 457-472. <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949927>
- Rodríguez, J., y Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11, 247-259.
- Ruiz, F., Hernández, A. I., y García, M. E. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 1(63), 86-92.
- Ruiz, F., y García, M. E. (2002). Retos de la escuela del siglo XXI ante la sociedad postmoderna del ocio y el tiempo libre. Educar para la mejora de la calidad de vida. *Retos*, 1, 6-8.
- Soler, P. (2012). *Voluntariado en red. Hacia un nuevo universo solidario*. Universidad de Alicante.

Fíjate propósitos en la vida

6

Proponte metas realistas y trata de llevarlas a cabo, te hará sentir bien.

Un **propósito de vida** es un objetivo que da sentido a nuestra existencia. Los propósitos vitales representan la manera en que cada persona percibe el mundo que le rodea, dan sentido a su vida pasada y presente, cuya consecución debe ser evaluada para conseguir mejorar fortalezas y crecer personalmente (García, 2019; Kashdan y McKnight, 2009). En la cultura japonesa se denomina *ikigai*, un concepto que podría traducirse como "razón de ser".

Es importante encontrar metas que te motiven en tu día a día y que consideres **trascendentales** para ti mismo/a, para tu familia y/o tu comunidad. Esta motivación marcará el inicio (cuándo), la dirección (qué) y el mantenimiento (continuidad) de la conducta para conseguir el objetivo. Para mantenerte en el empeño, es necesario que seas **paciente y perseverante**, porque conseguir tus objetivos te llevará tiempo y en ocasiones encontrarás problemas que dificulten el camino. Por ello, debes conocer la situación o contexto en el que te encuentras y estar preparado/a para esforzarte con el fin de solucionar posibles imprevistos o dificultades y no rendirte. Recuerda que lo que te hace más fuerte es la forma en la que afrontas y superas tus problemas y que **el mejor maestro es tu último error**.

En ocasiones puedes sentir que el azar es el que mueve tu destino y te pone obstáculos a la hora de conseguir tus objetivos. Este aspecto en psicología se llama *locus de control externo* y puede hacer que tengas una visión pesimista de la vida por percibir que las cosas están fuera de tu dominio. No obstante, recuerda que, afortunadamente, **en muchos**

aspectos tú sí tienes el control de tu vida y la posibilidad de cambiarla o mejorarla. Siempre puedes buscar aspectos a trabajar en los que podrías progresar.

Conseguir tus objetivos te aporta enormes **beneficios**, te hace crecer personalmente y te hace mejorar tu salud física y mental. La investigación muestra (por ejemplo, Emons, 2003; Kashdan y McKnight, 2009) que alcanzar metas personales: reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, fomenta el aprendizaje para mantener una actitud positiva, posibilita estar más activo/a y con energía además de promover la interacción con las demás personas. También hará que te sientas con más ganas de alcanzar otros objetivos que te hayas propuesto y que cada vez seas más constante y eficaz en su consecución. Es un ciclo en el que tendrás más estrategias para perseguir nuevas metas, ya que paso a paso desarrollarás aprendizajes y mejorarás tu potencial. Inténtalo y seguro que notas como vas orientando y organizando tu vida mejor.

Seguro que te estás preguntando **cómo llevar a cabo todo lo que te hemos planteado**. Por ello, te vamos a dar algunas pautas para que puedas lograrlo.

Doran (1981) acuñó desde el mundo empresarial el **acrónimo SMART** que indicaba que características debían tener los objetivos:

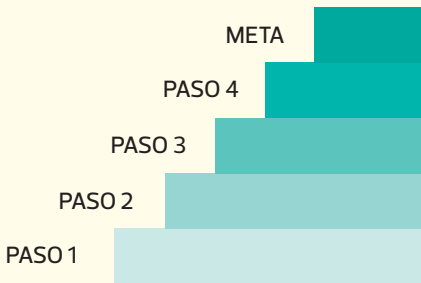
- S** - *Specific* (específicos)
- M** - *Measurable* (medibles)
- A** - *Achievable* (alcanzables)
- R** - *Relevant* (relevantes)
- T** - *Timely* (acotados en el tiempo)

Esta propuesta rápidamente se generalizó y aplicó a otros contextos. Diversos autores del ámbito de la psicología, entre los que cabe destacar Bisquerra y Pérez (2007), Morales y Landa (2004) o Baumgarten (2016), incluyen estas pautas, entre otras, para trabajar

los objetivos vitales. A continuación, te presentamos una actividad con algunas de las recomendaciones más importantes que se derivan de los trabajos de los autores y autoras mencionados.

ACTIVIDAD 6.1

CLAVES PARA EL PLANTEAMIENTO Y CONSECUCCIÓN DE UN OBJETIVO



I. Comienza por pensar en un **objetivo que sea claro**, que defina bien qué es lo que quieres conseguir y que sea **realista y positivo**. El objetivo debe estar en concordancia con tus capacidades y posibilidades.

II. El objetivo debe **responder a tus intereses**, ya que cada uno/a tenemos unas motivaciones y situaciones diferentes. Un mismo objetivo no tiene por qué servir para dos personas distintas.

III. Marca una **fecha límite** para su consecución de manera que no caigas en el error de aplazarlo indefinidamente o mantenerte trabajando sobre el mismo aspecto demasiado tiempo.

IV. Establece **prioridades**: señala los que sean más importantes para ti y ordénalos. La finalidad es que te motiven y satisfagan.

V. **Traza un plan y compártelo** con tus amistades o familiares. Tal y como se expone en el [Punto 7](#) de esta Guía (Relaciónate. Conéctate), las relaciones que establecemos son fundamentales y pueden ayudarte a definir tus metas.

VI. Una vez hayas seleccionado tus objetivos de primer orden, **divídelos** en objetivos más concretos y fáciles de alcanzar. Riso (2012) sugiere que hay que delimitar submetas a corto, medio y largo plazo y comprometerse con ellas. Para ello, puedes ayudarte del dibujo de una escalera donde puedes escribir en el último escalón un objetivo vital que pretendas conseguir y en los peldaños inferiores, varias submetas o pasos intermedios para alcanzarlo.

VII. **Evalúa el proceso**. El paso anterior es sencillo pero ese procedimiento te permitirá ver claramente tus avances en el proceso y te ayudará a reflexionar y evaluar si has elegido un buen camino o si debes realizar cambios. Para sistematizar la manera en la que puedes realizar esta evaluación, te proponemos la Actividad 6.2 de este punto.

VIII. **Evalúa el resultado**. Analiza tus logros y aquellas cuestiones que no has conseguido. Disfruta de la satisfacción de haberlo intentado y aprende. Ten en cuenta que esto es un proceso de aprendizaje y de mejora continuo.

IX. **¡Plantéate un nuevo objetivo!** No dejes de plantearte más objetivos y metas a medida que las vas consiguiendo. Como te hemos planteado anteriormente, verás que cada vez te resulta más fácil alcanzarlas, que tienes más recursos y habilidades para hacer frente a imprevistos y que tu sentimiento de capacidad y satisfacción crecen cada vez más.

ACTIVIDAD 6.2

CLAVES PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO

Como se ha señalado anteriormente, una de las fases más importantes es la evaluación del proceso (García, 2019). No obstante, no siempre es fácil hacerlo. Para ayudarte en esta tarea, te proponemos las siguientes preguntas para que guíen tu reflexión y hagas un seguimiento de tu propio progreso.

¿Cómo eres y cómo es tu objetivo?

¿Qué te ilusiona? ¿Qué se te da bien hacer?
 ¿Qué te gusta hacer y te genera satisfacción?
 ¿Cómo te hace sentir tu objetivo?
 ¿Qué cualidades se necesitan para alcanzar tu objetivo? ¿Cuáles tienes tú?

¿Está lejos tu objetivo?

¿Qué distancia hay hasta tu objetivo?
 ¿Qué metas intermedias pueden mantenerlo vivo?
 ¿Con qué ayudas cuentas para alcanzarlo?
 ¿Qué obstáculos hay entre tu objetivo y tú?
 ¿Qué puedes hacer para superarlos?
 ¿Qué estás dispuesto a hacer para conseguirlo?
 ¿Cómo puedes disfrutar del plan que tienes para alcanzarlo?

En este momento puede ser interesante que realices un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades), un procedimiento desarrollado en la Universidad de Harvard en la década de los años 60, que ofrece 4 claves que debes considerar antes de pasar a la acción: cada letra de su nombre se corresponde con una característica. Esta dinámica te permitirá analizar tus características internas (Debilidades y Fortalezas) y tu situación externa (Amenazas y Oportunidades). El objetivo es que hagas una reflexión profunda y tomes medidas convenientes y positivas a partir de los cuatro puntos de vista que ofrece.

	ORIGEN INTERNO	ORIGEN EXTERNO
NEGATIVOS	DEBILIDADES	AMENAZAS
POSITIVOS	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES

¿Estás alcanzando tu objetivo?

¿Estás cumpliendo el plan que has trazado para alcanzar tu objetivo? ¿Puedes pedir ayuda a alguien para evaluar tu plan? Para alcanzar tu objetivo, ¿necesitas cambiar de plan? ¿Cómo puedes mejorarlo? Una vez alcanzado, ¿cuál va a ser tu siguiente propósito?

Piensa en qué te gustaría conseguir y establece un objetivo claro y realista para ello.

¿Es significativo para ti y te aporta experiencias positivas? Si es así, plasma por escrito tu objetivo y aquellas metas más pequeñas que te pueden ayudar a su consecución, planea cómo y cuándo vas a llevarlo a cabo, reflexiona en el proceso, evalúa tu progreso y cambia lo que necesites. Sentirás una gran satisfacción vital y personal, mejorarás tu salud física y mental, te ayudará a mantenerte activo, positivo y constante.

¡Atrévete a conseguir tus objetivos y disfruta del proceso!

Como dijo Séneca:

No llega antes el que va más rápido, sino el que sabe dónde va.

REFERENCIAS

Baumgarten, J. P. (2016). *Metas: Secretos y técnicas para alcanzar tus sueños y metas*. Babelcube Inc.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. En C. L. M. Keyes y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10594-005>

García, A. C. F. (2019). Auto-aceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, 33, 137-150.
https://doi.org/10.7179/PSRI_2019.33.10

Kashdan, T. B., y McKnight, P. E. (2009). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psihologijske Teme*, 18(2), 303-313.

Morales, P., y Landa, V. (2004). Aprendizaje basado en problemas. *Theoria*, 13, 145-157.

Riso, W. (2012). *Enamórate de ti. El valor imprescindible de la autoestima*. Planeta.

Relaciónate. Conéctate

7

No te aisles. Enriquecete con nuevas amistades.
Protégete de las personas que creas que son dañinas para ti.

El ser humano es un animal social por naturaleza.

Para su desarrollo depende de un contexto familiar, social y cultural. Las relaciones entre individuos son, por lo tanto, un aspecto fundamental de nuestra naturaleza humana (Holt-Lunstad, 2018).

En este sentido, un aspecto que tienes que tener presente y cuidar es tu red de amigos o estructura social. La **estructura social** se refiere a la red de personas que se relacionan con una persona, comparten los espacios y generan interacciones mutuas de cooperación. Esta estructura social es de gran importancia, habiendo estudios recientes que relacionan la red social de la persona con su salud mental (Bui, 2020). A continuación, te proponemos que pienses en tu red social. **¿Cuáles son las personas con las que compartes tu espacio y tiempo? ¿Qué obtienes y qué aportas a estas personas?** En muchas ocasiones, no somos conscientes de que tenemos gente en la que podemos confiar y que nos pueden ayudar. Es importante cuidar estas relaciones.

Relacionarse de manera adecuada con otras personas es algo necesario **durante toda la vida**. A medida que el/la **niño/a** va creciendo, establece lazos cada vez más fuertes con sus iguales, aprende a compartir y experimenta en interacción con los demás. Ya en la **adolescencia**, las amistades se convierten en pilares trascendentales en la vida de la persona. En este sentido, hay estudios que relacionan la calidad de estas relaciones con las conductas de salud durante esta etapa (Montgomery et al., 2020). Posteriormente, en la edad **adulta**, las relaciones sociales tienen importantes implicaciones a todos los niveles. Por ejem-

plo, una investigación reciente llevada a cabo en la Universidad de Harvard, reveló que las relaciones sociales positivas tienen más capacidad de predecir la salud, tanto física como mental, que otros factores como el cociente intelectual, la clase social o incluso la predisposición genética (Mineo, 2017). Mantener relaciones positivas, además, tiene un claro impacto a nivel físico y psicológico. Aumenta los niveles de neurotransmisores como oxitocina, dopamina y serotonina a nivel cerebral, disminuye el estrés y mejora la salud. Por el contrario, la ausencia de las mismas se ha relacionado con diferentes problemas de salud y mayor número de enfermedades (Holt-Lunstad et al., 2010). Por ejemplo, un estudio puso de manifiesto que los sentimientos de soledad y aislamiento en **personas mayores** se relacionaban con problemas en la salud física, disminuyendo la esperanza de vida (Holwerda et al., 2012).

Igual de importante que reconocer el valor de las relaciones positivas es admitir que también hay relaciones que tienen un impacto negativo en nosotros. Seguramente, has oído hablar de las **relaciones tóxicas**, un concepto que ha sido trabajado por psicólogos/as de todo el mundo. Algunas obras de fácil lectura pueden ayudarte a saber reconocer a este tipo de personas, protegerte y ponerles límites (Stamateas, 2018), incluso cuando forman parte de tu propio núcleo familiar (Rojas-Marcos, 2014). Es necesario aprender a identificar a estas personas y evitar su influencia, en la medida de lo posible.

Una cuestión adicional que no podemos dejar de tratar es la necesidad del contacto fisi-

co directo entre las personas. Las **relaciones sociales cara a cara** nunca podrán ser sustituidas por las nuevas tecnologías. De hecho, la investigación indica ciertos riesgos (tendencia al aislamiento, sentimientos de soledad) provocados por establecer únicamente relaciones mediante Internet (Zhang et al., 2018). El ser humano necesita del contacto físico con otras personas. Somos seres sociales. No obstante, la crisis de la COVID-19 nos ha obligado a adaptar temporalmente nuestra forma de relacionarnos y, de hecho,

las nuevas tecnologías han supuesto una gran oportunidad. Siempre bajo la autorización y las recomendaciones dictadas por las autoridades sanitarias, volveremos a encontrarnos en el cara a cara tan necesario como humano.

A la vista de las evidencias existentes sobre la importancia de mantener unas adecuadas relaciones sociales, te proponemos a continuación tres actividades que pueden ayudarte en este ámbito.

ACTIVIDAD 7.1 REFLEXIÓN DIRIGIDA

Existen una serie de pautas que pueden favorecer que inicies y mantengas unas relaciones positivas con la gente que te rodea. Obviamente, son consejos generales. No hay fórmulas matemáticas precisas para las relaciones sociales, pero creemos que algunos de estos aspectos pueden servirte de ayuda:

1. Quiérete. Si tú no lo haces, las demás personas no tienen por qué hacerlo. Para conocer más sobre este aspecto, puedes consultar el [Punto 4](#) de la presente Guía.

2. Busca aspectos positivos en los demás y trasmitelos. Reconocer aquello que hacen bien las demás personas genera emociones positivas y mejora el clima emocional. Por el contrario, **evita el castigo y la crítica.** Los juicios y las críticas generan sentimientos negativos. Elige el refuerzo siempre que puedas y cuida tus palabras (revisa el [Punto 1](#) de la Guía para conocer más sobre la asertividad).

3. Reconoce tus errores. Conviene saber reconocer los propios errores y pedir perdón a la otra persona. Saber disculparse es un signo de fortaleza, no de debilidad.

4. Las amistades se fundamentan en la capacidad de escuchar y entender al otro. Por ello, es necesario que aprendas a escuchar, a dar importancia a lo que te cuentan otras personas. A todos nos gusta ser escuchados.

5. Trabaja y desarrolla tu empatía. Ser capaz de entender lo que la otra persona piensa, cómo se siente y dar una respuesta adecuada a su situación resulta vital para mantener relaciones sociales positivas.

Reflexiona sobre cada una de estas pautas e intenta introducirlas en tus relaciones sociales. A continuación, dado que consideramos cruciales los dos últimos aspectos mencionados (escucha activa y empatía), te proponemos dos actividades para trabajar las mismas.

ACTIVIDAD 7.2 TÉCNICAS DE ESCUCHA ACTIVA

El objetivo es mostrar al emisor que se le está prestando atención y, además, garantizan la comprensión y correcta interpretación del mensaje. De entre todas las que se proponen en la literatura sobre esta habilidad (p. ej., Caballo, 2002; Ortiz, 2007), destacamos las siguientes cinco técnicas:

1. Refuerzo positivo

Consiste en premiar o gratificar al interlocutor para que siga hablando. Puedes emplear palabras o frases como: "sí, ya, muy bien, desde luego, comprendo, etc..".

2. Parafraseo o reformulación

Puedes repetir literalmente las palabras del mensaje principal del emisor o expresarla con tus propias palabras. Procura no interrumpir e introducir la idea mediante expresiones como: "dices que..., encuentro interesante que..., si te entiendo bien..., propones que...".

3. Ampliación

Solicitamos a la persona que amplíe, clarifique o profundice en su mensaje. Puedes hacerlo a través de expresiones como: "dime un ejemplo..., explicame eso..., etc..".

4. Silencio

A muchas personas los silencios les generan ansiedad y tienden a llenarlos apresuradamente con cualquier intervención. Sin embargo, los silencios pueden ser también indicadores de seguridad y pueden servir de espacios para la reflexión. Prueba y verás que los silencios invitan a las personas a seguir expresando sus ideas y sentimientos.

5. El lenguaje no verbal

Asiente con la cabeza, mira a los ojos, expresa emociones coherentes a lo que estás escuchando, sincroniza tus posturas con el interlocutor. Estos indicadores harán que la otra persona perciba tu interés y atención.

Prueba estas técnicas en tus conversaciones con otras personas y verás cómo tu comunicación fluye: disfrutaréis y os sentiréis cómodos/as en la conversación.

ACTIVIDAD 7.3**DESARROLLA TU EMPATÍA**

La empatía es una variable crucial en las relaciones que establecemos con otras personas (Batson, 2010). Es clave en la conducta de ayuda y así se ha puesto de manifiesto en los últimos tiempos en los que solo la actitud responsable y empática de la ciudadanía ha sido capaz de sal-

var millones de vidas en todo el mundo. A pesar de ser un concepto que utilizamos habitualmente, su definición es un asunto muy complejo. De hecho, en esta actividad vamos a intentar diferenciar la empatía genuina de otros dos procesos relacionados: toma de perspectiva y contagio emocional. Estos dos procesos son fundamentales para la respuesta empática y, si bien se utilizan de manera intercambiable, son esencialmente distintos. Veamos cada uno de ellos:

TOMA DE PERSPECTIVA

Capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona, "ponte en su piel" decimos los españoles, "ponte en sus zapatos" dicen los americanos. Permite ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona y, por tanto, comprender su posición.

Por ejemplo, tu amiga Ana viene muy disgustada porque su pareja le ha dejado.

Hablas con ella y utilizas la escucha activa para entender lo ocurrido.

CONTAGIO EMOCIONAL

Ya hace varias décadas que descubrieron los mecanismos neurobiológicos subyacentes que facilitan el contagio emocional: las neuronas espejo. Sin embargo, nuestra experiencia emocional, aunque ayudada por estas reacciones, debe ir más allá. Compartimos para comprender, pero la respuesta empática genuina requiere cambiar el foco: del yo a la otra persona.

En el ejemplo: de alguna manera experimentas el dolor de Ana, pero no te dejas llevar por esos sentimientos porque de lo contrario tu respuesta poco ayudaría (imagina a los dos llorando y angustiados...).

EMPATÍA GENUINA

En ese momento, cuando somos capaces de pasar de nuestra experiencia a centrarnos en la persona que tenemos delante, es cuando opera la empatía. En consecuencia, la empatía es mucho más que entender la postura de la persona que tenemos delante: es sentir, compartir y ser capaces de comportarnos de tal manera que nuestra respuesta sea congruente a la situación del otro, más allá de nuestras circunstancias.

En el ejemplo: Ahora que has comprendido la situación de Ana y has podido sentir preocupación por su situación al compartir su dolor, utilizas esa información y esos sentimientos para pensar cómo puedes consolarle y ayudarle en el proceso.

Te proponemos que analices este proceso en algunas de las situaciones que has podido experimentar u observar en la crisis sanitaria. Piensa en el comportamiento de sanitarios/as y trabajadores/as de diversos ámbitos que han sido auténticos héroes y auténticas heroínas. Piensa en situaciones de tu día a día para mejorar tus respuestas y, en consecuencia, tus relaciones.

El ser humano necesita relaciones positivas. Cuida tus relaciones porque tienen una importancia clave en la salud y el bienestar.

Debemos reflexionar y comprobar si son beneficiosas para nuestro desarrollo emocional.

Como decía Freud:

La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son unas pocas palabras bondadosas de otro ser humano.

REFERENCIAS

Batson, C. D. (2010). Empathy-induced altruistic motivation. En M. Mikulincer y P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 15–34). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12061-001>

Bui, B. K. H. (2020). The relationship between social network characteristics and depressive symptoms among older adults in the United States: differentiating between network structure and network function. *Psychogeriatrics*, 12530. <https://doi.org/10.1111/psyg.12530>

Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69(1), 437–458. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., y Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Holwerda, T. J., Beekman, A. T. F., Deeg, D. J. H., Stek, M. L., Van Tilburg, T. G., Visser, P. J., Schmand, B., Jonker, C., y Schoevers, R. A. (2012). Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: Only when feeling lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Psychological Medicine*, 42(4), 843–853. <https://doi.org/10.1017/S0033291711001772>

Mineo, L. (2017). Good genes are nice but joy is better. *Harvard Gazette*. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

Montgomery, S. C., Donnelly, M., Bhatnagar, P., Carlin, A., Kee, F., y Hunter, R. F. (2020). Peer social network processes and adolescent health behaviors: A systematic review. *Preventive Medicine*, 130, [105900]. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2019.105900>

Rojas-Marcos, L. (2014). *La familia: De relaciones tóxicas a relaciones sanas*. Grijalbo.

Stamateas, B. (2018). *Gente Tóxica*. Ediciones B.

Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, W., y Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 11(9), 1707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01707>

Ten un estilo de vida saludable



Cuida la salud física. Haz deporte, aliméntate bien, duerme suficiente y evita dañar tu salud con el consumo de sustancias tóxicas.

Cuidar nuestra salud debe ser una tarea prioritaria. Es importante mantenerla y, en la medida de lo posible, potenciarla. Esto supone revisar nuestra forma de vivir, nuestros hábitos, en definitiva, nuestro estilo de vida.

Hoy en día, se sabe que nuestras conductas repercuten de manera directa sobre nuestra salud. El estilo de vida comprende las rutinas cotidianas, las costumbres que tenemos a la hora de vivir el día a día. Podemos definir el **estilo de vida saludable** como un patrón de comportamientos relativamente estable de las personas o grupos que guarda una estrecha relación con la salud (Pastor et al., 1999). Está asociado con un nivel óptimo de activación, una sensación de bienestar, capacidad de disfrute de la vida y tolerancia a los retos del entorno (Sánchez, 1996).

La práctica adecuada y regular de las pautas que trataremos en este punto es determinante para promocionar nuestra salud y prevenir enfermedades y problemas comunes de nuestra época como son las cardiopatías, el estrés, la ansiedad, el sobrepeso o las demencias. Para llevar una vida saludable, tal y como propone la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004; 2005), deberás tener en cuenta cuatro factores que afectan de manera significativa: **la alimentación, la actividad física, el descanso y evitar el consumo de sustancias nocivas.**

Alimentarse es, además de una necesidad, un placer para muchos. Se dice que somos lo que comemos. Es decir, que solemos elegir lo que comemos en función de nuestros conocimientos, emociones, habilidades y posibilidades. La **alimentación saludable** es fuente de salud mientras que la alimentación incorrecta y desequilibrada constituye un factor de riesgo para un

buen número de trastornos y enfermedades, algunos de ellos de verdadera trascendencia individual y con una importante repercusión socio-sanitaria. La OMS (2018) indica que llevar una dieta saludable ayuda a protegernos de enfermedades no transmisibles, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y determinados tipos de cáncer; también nos protege frente a trastornos relacionados con la alimentación como, por ejemplo, la anorexia y la bulimia. Asimismo, evita el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, colesterol, presión arterial alta y regula los niveles de glucosa. Los buenos hábitos alimentarios deben acompañarnos durante toda la vida, desde la infancia hasta la vejez.

¿Recuerdas la célebre cita **Mens Sana in Corpore Sano**? Nos indica la necesidad de cuidar nuestro cuerpo por las implicaciones que puede tener para nuestra salud mental. Debemos dedicar un espacio de nuestro tiempo libre a la actividad física. Esta actividad, siempre que sea regular y adecuada a nuestra condición física, es muy saludable y necesaria para conseguir un alto grado de autonomía. La práctica físico-deportiva parece tener un efecto positivo sobre nuestro rendimiento cognitivo, mejorando aspectos tan importantes como la atención o la memoria (Pertusa et al., 2018). Asimismo, se observa un claro impacto sobre la salud mental ya que produce la liberación de endorfinas (beta-endorfinas), reduciendo la ansiedad, la depresión y el estrés (Pedersen y Salina, 2015) y produciendo una sensación de bienestar y relajación. Además, se inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor. Por tanto, se podría decir que la actividad física actúa como "analgésico natural".

El tercer aspecto clave para un estilo de vida saludable es el **descanso**. En particular, nos vamos a referir al sueño. Para Miró et al. (2002), existe una estrecha interrelación entre los **procesos de sueño** y el estado general de salud física y psíquica de una persona. Pero solo con dormir no basta, dormir poco (se recomiendan entre 7 y 8 horas en personas adultas) o una mala calidad del sueño afectan de forma negativa a la salud, aumentando el riesgo de sufrir depresión, ansiedad, o problemas de abuso de drogas. Además, no debes perder de vista que el sueño es un estado fisiológico activo. Con el sueño tu cerebro produce una importante actividad neuronal que posibilita, por ejemplo, los procesos de consolidación de la memoria y te prepara para funcionar a pleno rendimiento cuando te despiertes. Recuerda, además, evitar una sobreexcitación antes de dormir porque te dificultará conciliar el sueño y/o conseguir un descanso adecuado. Actualmente, los cambios

sociales y tecnológicos han derivado en que cada vez sean más las personas que sufren una privación crónica de sueño debido al uso de las tecnologías, por ejemplo, el móvil y la televisión (Merino et al., 2016).

Finalmente, cuidar la salud también supone evitar todo aquello que la perjudica. Tal y como alerta la Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías (2014), el uso o abuso de **alcohol y drogas** tiene un impacto muy negativo a nivel biológico (cambios en el funcionamiento del cerebro), psicológico (cambios cognitivos, conductuales y emocionales) y social (familiares, económicas, laborales y legales), lo que supone una importante carga para las personas y las sociedades en todo el mundo.

A continuación, te presentamos dos actividades para desarrollar algunos de estos aspectos.

ACTIVIDAD 8.1 AUMENTA TU AUTOESTIMA CON EL EJERCICIO

¿Qué pensarías si supieras que practicar ejercicio moderado durante 30 minutos al día hará que te sientas mejor en poco tiempo? **No es magia, es ciencia.** Estudios realizados en niños y jóvenes (Ekeland et al., 2004), universitarios (Molina et al., 2007), adultos y personas mayores (Moreno, 2005) señalan que la práctica regular de actividad física de

intensidad media mejora el estado de ánimo, la autoestima, la imagen de uno mismo y que afecta positivamente disminuyendo las sensaciones de malestar y apatía.

La actividad que te presentamos consiste en rellenar el siguiente cuadro en el que hemos incluido algunas actividades. Anota el número de veces que llevas a cabo cada una de estas acciones. Es una manera rápida y sencilla de poder valorar tu nivel de actividad física. Puedes añadir tu aportación personal en el apartado "Otras".

Actividades físicas recomendadas	N.º de veces al día							N.º de veces por semana
	1	2	3	4	5	6	7	
Subir y bajar escaleras								
Acudir caminando a comprar, al trabajo o al colegio								
Desplazamiento en bicicleta								
Realizar actividades físicas al aire libre								
Bailar, patinar, correr								
Practicar algún deporte								
Otras (especificar):								

Nota. Adaptado de la página del Servicio de Salud el Gobierno de La Rioja (www.riojasalud.es/ciudadanos)

No hay excusas. Los recursos para ayudar en este aspecto se han multiplicado debido a la crisis de la COVID-19 (por ejemplo, videos *online* emitidos por deportistas, pautas y clases gratuitas ofrecidas por instituciones deportivas) y están al alcance de cualquier persona.

Asimismo, te invitamos a visitar la página web de la OMS y, en concreto, un apartado donde puedes encontrar recomendaciones sobre la actividad física para la salud para diferentes edades. ¡Está a tu alcance!

www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es

ACTIVIDAD 8.2 EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard han creado *El plato para comer saludable* (Harvard School of Public Health, 2011). Hemos decidido presentar esta opción, en lugar de *La Pirámide Nutricional*, ya que esta última no sigue algunas de las actuales recomendaciones de la OMS, al incluir, por ejemplo, alimentos ultraprocesados o bebidas alcohólicas. El Plato de Harvard es una estrategia para comer de forma sana y equilibrada. Indica de manera visual (existe también una versión para niños/as) qué grupo de alimentos se aconseja tomar y en qué proporción. Esta propuesta incluye las pautas de la OMS en relación al consumo de aceites saludables. Asimismo, explica la necesidad de beber principalmente agua y bebidas poco azucaradas y de llevar una vida activa. ¿Te animas a crear tu propio menú semanal siguiendo sus indicaciones?

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Nota. El plato para comer saludable (Tomado de Harvard School of Public Health, 2011).

En definitiva, busca llevar una vida sana, aliméntate bien, duermes y descansa, haz actividad física y evita las sustancias tóxicas ya que, como dijo Elbert Hubbard: **Si tienes salud, probablemente serás feliz, y si tienes salud y felicidad, tienes toda la riqueza que necesitas, incluso si no es todo lo que quieres.**

REFERENCIAS

- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K.B., Abbott, J.M., y Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and Young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*,1(CD003683),1-35. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003683.pub2>
- Merino, M., Álvarez, A., Madrid, J.A., Martínez, M., Puertas, F.J., Asencio, A.J., Romero, O., Jurado, M.J., Segarra, F.J., Canet, T., Giménez, P., Terán, J., Alonso, M.L., García, D., y Barriuso, B. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. *Revista de Neurología*. 63 (Nº Extra 2),1-27.
- Miró, E., Iañez, M.A., y Cano-Lozano, M.C. (2002). Patrones de sueño y salud. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2 (2), 301-326.
- Molina, J.; Castillo, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Moreno, A. (2005). Incidencia de la actividad física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5 (20), 222-237.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2005). *Neurociencia del Consumo y Dependencia de Sustancias Psicoactivas*. https://www.who.int/substance_abuse/publications/neuroscience_spanish.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (1999). *Estilos de vida y salud*. Albatros Educación.
- Pedersen, B.K y Salina, B. (2015). El ejercicio como medicina: evidencia para prescribir el ejercicio como terapia en 26 enfermedades crónicas diferentes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*,25(S3), 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pertusa, G., Sanz-Frías, D., Salinero, J. J., Pérez-González, B., y García-Pastor, T. (2018). Rendimiento académico y su relación con niveles de actividad física y de condición física en adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 125-130.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Biblioteca Nueva.
- Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías (SOCIDROGALCOHOL). (2014). *El alcohol es responsable del incremento de accidentes de tráfico, violencia y enfermedades de transmisión sexual en el último año*. <http://www.socidrogalcohol.org/index.php>
- Universidad de Harvard. (2011). *El Plato para Comer Saludable*. School of Public Health: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>

Acepta los reveses de la vida

9

El sufrimiento forma parte de la condición humana. Rectifica y aprende de tus errores o de las lecciones de la vida, eso te hará fuerte. Sé flexible con los contratiempos y cambios que te surjan. Busca alternativas y toma perspectiva.

Todos y todas nos encontramos **obstáculos, experimentamos sufrimiento, enfrentamos adversidades y circunstancias difíciles y complejas** a lo largo de nuestra vida. Son circunstancias o condiciones ambientales que nos amenazan, desafían, exceden o dañan nuestras capacidades psicológicas o físicas. Sin lugar a dudas, ahora más que nunca, somos conscientes de esta vulnerabilidad tras la crisis provocada por la pandemia de la COVID-19. Independientemente del alcance de los gravísimos problemas que países de todo el mundo han tenido que enfrentar en los últimos tiempos, la crisis experimentada nos ha hecho ser muy conscientes de la necesidad de desarrollar competencias socio-emocionales a nivel individual para la aceptación y el afrontamiento de los diferentes problemas de la vida. Ahí reside la resiliencia, en la exposición a una situación de amenaza significativa y el logro de una adaptación positiva.

Como se ha planteado en puntos anteriores, existen una serie de factores que modulan la manera en la que afrontamos estas circunstancias.

Por ejemplo, la **cultura** es un factor que influye en la manera en la que las personas perciben los problemas. Nuestra sociedad premia la juventud, el éxito y la belleza y se penaliza cualquier atisbo de dificultad. Sin embargo, una actitud positiva y realista de una sociedad ante los reveses de la vida significa entender los problemas como una oportunidad de aprendizaje, donde las adversidades sirven a las personas y a la sociedad para desarrollarse. Por el contrario, las actitudes negativas hacia los problemas hacen más probable la huida o

negación como estrategias de afrontamiento (Rachet et al., 2013).

El **apoyo social y las habilidades para relacionarse** con otras personas se han relacionado con una mejor salud mental y con un afrontamiento más adecuado de las situaciones de estrés (Di-Collredo et al., 2007; Lazarus y Folkman, 1986).

De manera similar, otro factor fundamental es la **educación**, pues facilita la adquisición de conocimientos, estrategias y diversas habilidades como el razonamiento y la reflexión que ayudan a actuar de manera autónoma en la resolución de problemas (Montes de Oca y Machado, 2011).

Te preguntarás sobre los **beneficios** que se asocian a esta cuestión. La aceptación y el afrontamiento de las dificultades se han relacionado con un aumento de la autoestima, la adaptabilidad y el control y con una reducción de la ansiedad y la depresión (D'Zurilla y Nezu, 2010; Naranjo; 2010). Además, también juegan un papel importante en el desarrollo de la resiliencia, que es la capacidad que poseemos las personas para sobreponernos a las adversidades, superando las circunstancias traumáticas y saliendo fortalecidos (Luthar et al., 2000).

¿Cómo deben afrontarse las dificultades? Quizás una de las primeras preguntas que debes hacerte ante la aparición de un problema es si **tiene o no solución** y en caso de tenerla, en qué medida puede estar en tus manos.

La **primera posibilidad** es que no tenga solución y sea inevitable, entonces tendrás que

plantearte cómo hacer frente y aceptar la situación de la manera más saludable posible, esto es, realizar un duelo. El **duelo** es un proceso por el que se procesan y superan las pérdidas, que pueden ser de una persona, objeto o evento en la vida. Sin duda, la pérdida más importante en la vida de las personas es la muerte de un ser querido. Generalmente son pérdidas que se superan de manera exitosa. Sin embargo, entre un 10% y un 15% de las personas pueden desarrollar a largo plazo síntomas que indiquen complicaciones en el proceso como una tristeza recurrente, ira, amargura, pérdida del sentido de la vida y dificultades para aceptar la pérdida (Maccallum y Bryant, 2013). Es evidente que las tasas de complicaciones en los duelos se han visto incrementadas en la crisis por la COVID-19. La situación de incertidumbre, las muertes inesperadas, la incapacidad de acompañar a nuestros familiares y amistades durante la enfermedad e incluso la imposibilidad de realizar los rituales de despedida que tanto ayudan en el desarrollo del duelo, son factores que amenazan la posibilidad de desarrollar los duelos adecuadamente.

Una de las autoras más relevantes en el **estudio del duelo fue Elisabeth Kübler-Ross**. Aunque esta autora reconoce que cada duelo es tan diferente como personal (Kübler-Ross y Kessler, 2006), describe las etapas que pueden sucederse en este proceso (negación, ira, negociación, depresión y aceptación). Puede ayudarte a identificar lo que puedes estar sintiendo, aunque no siempre se experimentan todas las fases ni se hace en el mismo orden. Lo que sí es interesante es identificar cuándo un duelo se ha convertido en un proceso no saludable y puede conllevar dificultades en tu bienestar. Por ejemplo, la fase de negación inicialmente es un mecanismo muy adaptativo para digerir una realidad que debe dejar entrar únicamente lo que eres capaz de soportar. Es una fase que puede ser necesaria, pero debe superarse para afrontar la realidad y dejar atrás las dificultades.

La segunda posibilidad cuando enfrentamos y evaluamos un problema es determinar si **existen opciones para su solución y si está en nuestras manos** intentarlo. En estos casos son fundamentales las habilidades de solución de problemas. De acuerdo a lo anterior, presentamos dos actividades que pueden ayudarte en ambos sentidos.

ACTIVIDAD 9.1 MÉTODO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Son muchos los autores y autoras que han tratado este tema y que han intentado sistematizar el proceso de solución de problemas. Por ejemplo, te presentamos el clásico **método denominado IDEAL** diseñado por Bransford y Stein (1984), que hace referencia a las iniciales de una serie de estrategias generales que se aplican a la resolución de problemas y puede ayudarte en la búsqueda de soluciones:

I) Identificar el problema (p. ej., tengo un conflicto con un amigo porque no le he llamado).

D) Definir el problema, con la mayor precisión y detalle posible (p. ej., no le he llamado porque he asumido que no le interesaba el plan que yo iba a hacer).

E) Explorar posibles alternativas para la resolución del problema (p. ej., pensar en sus sentimientos poniéndome en su lugar o pedirle que me llame cuando quiera salir para que yo pueda tenerle en cuenta).

La búsqueda de posibles soluciones es una fase en la que debes poner especial atención. Existen muchos métodos para la generación de soluciones (Bados y García, 2014) pero quizás la llamada "lluvia de ideas" (*brainstorming*, en inglés) es una de las más conocidas y útiles. Esta estrategia fue desarrollada por el publicista Alex Osborn en 1953. Consiste en generar posibles soluciones a los problemas mediante el seguimiento de cuatro reglas fundamentales: 1) generar la mayor cantidad de ideas posible, 2) no criticar ni juzgar las opciones en un primer momento, 3) permitir pensamientos extravagantes, creativos y espontáneos, aunque no parezcan muy lógicos y 4) trabajar para combinar varias propuestas con el objetivo de obtener mejores resultados. Es una técnica que permite conseguir un número elevado de soluciones creativas a los problemas y sin duda es muy eficaz cuando se cuenta con varias personas implicadas en la búsqueda de opciones.

A) Aplicar el plan diseñado (p. ej., revisar mis mensajes y pensar en mis amigos antes de salir de casa).

L) Analizar los logros alcanzados. Realizar una reflexión para saber si se ha conseguido solucionar el problema o si es necesario generar otras alternativas (p. ej., hablar con mi amigo para conocer si se siente considerado en los planes que realizo).



ACTIVIDAD 9.2 EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA

Dado que la vida está llena de dificultades, de cambios y de pérdidas de todo tipo, necesitamos aprender a despedirnos y trabajar los sentimientos y emociones que se derivan de este proceso. En la situación actual es especialmente importante procesar las pérdidas que todos/as hemos experimentado y son diversas las guías y recursos que se han puesto a nuestra disposición para ayudarnos en este proceso (por ej., Barbancho et al., 2020). En especial, y dadas las dificultades actuales para realizar rituales religiosos o de despedida de carácter social y comunitario, es necesario desarrollar estrategias de elaboración de duelo entre los que cabe destacar los rituales de despedida.

Te presentamos una actividad que te ayudará en este sentido. Es algo que puedes hacer por tu cuenta pero que en ocasiones también puede ser útil y necesario realizarlo con la ayuda de un profesional (psicólogo/a, terapeuta). Coge un papel y un lápiz y escribe todo lo que te viene a la cabeza sobre ese acontecimiento, persona u objeto del que debes despedirte, aunque consideres que va a ser muy difícil hacerlo. Escribe hablando en primera persona, dirigiéndote directamente a la persona u objeto y hazlo sin filtros, honestamente, dejando salir todas tus emociones que pueden ser de tristeza, pero también de rabia, vergüenza, asco... Al finalizar, piensa en cómo has trasladado todas esas sensaciones desagradables al papel, dóblalo y ponle un nombre para poder identificar el duelo que estás viviendo. Rompe el papel en tantos trozos como sea posible y mételo en una bolsa o caja y guárdalo en un lugar en el que lo veas con frecuencia (esto te ayudará a aceptar que ese dolor existe y que debes trabajarlo). El momento de finalizar el proceso lo decidirás tú. Cuando sientas que lo has elaborado y que quieres dejarlo ir, coge los papeles y llévalos al sitio donde elijas porque forman parte de esa historia, de ese conflicto o recuerdo. Espárcelos en ese lugar y deja ir tus emociones negativas con ellos.

Intenta pensar en los problemas desde una perspectiva que te permita su afrontamiento y aceptación.

Recuerda que todos/as nos encontramos con dificultades habitualmente y que la crisis sanitaria actual ha supuesto un buen ejemplo de ello: un reto a nivel mundial. Las dificultades forman parte de la vida y no se pueden evitar.

Prepárate para transformar las dificultades en recursos, sacando el máximo provecho de las adversidades ¡Acepta lo inevitable y lucha por dar solución a los contratiempos!

Recuerda, como dijo Albert Einstein, **Entre las dificultades se esconde la oportunidad.**

REFERENCIAS

Bados, A., y García, E. (2014). *Resolución de problemas*. Publicación electrónica. Colección Objetos y Materiales Docentes (OMADO).

Barbancho, M.M., Jiménez, A., Silva, Ángela y Vialás, L. (2020). COVID-19: *Guía para familiares en duelo*. COP Andalucía Occidental: <http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-FAMILIARES-DUELO-COP-AO.pdf>

Bransford, J. D., y Stein, B. S. (1984). *The IDEAL, problem solver*. W.H. Freeman and Company.

D'Zurilla, T. J., y Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. En K.S. Dobson (Ed.), *The handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 197-225). Guilford.

Di-Colloredo, C.; Aparicio Cruz, D. P., y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.

Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (2006). *Sobre el Duelo y el Dolor*. Luciérnaga.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Luthar, S., Cicchetti, D., y Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Maccallum, F., y Bryant, R. A. (2013). A cognitive attachment model of prolonged grief: integrating attachments, memory, and identity. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 713-727. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.001>

Montes de Oca, N., y Machado E.F. (2011). Estrategias docentes y métodos de enseñanza-aprendizaje en la Educación Superior. *Revista Humanidades Médicas*, 11(3), 475-488.

Naranjo, R. (2010). Neurology of resilience and disasters. *Revista Cubana de Salud Pública*, 36(3), 270-274.

Rach, S., Ufer, S., y Heinze, A. (2013). Learning from errors: effects of teachers training on students' attitudes towards and their individual use of errors. *PNA*, 8(1), 21-30.

Si la situación te supera y te desborda: ¡Pide ayuda!

10

A familiares, amigos y amigas, al profesorado, en el servicio de orientación o al personal de ayuda psicológica o médica. Los problemas no tienen una única solución.

Hay veces en las que las situaciones y dificultades a las que tenemos que hacer frente nos superan: es el momento de pedir ayuda. La crisis provocada por la pandemia de la COVID-19 ha supuesto un reto a nivel mundial y es difícil sopesar las consecuencias, aunque se prevén graves a todos los niveles (sanitario, laboral, educativo, económico, social, personal). La crisis ha cambiado nuestra realidad.

La evolución del ser humano no se entiende sin la cooperación entre las personas. Los conocimientos actuales, los avances tecnológicos y la sociedad de hoy en día no pueden entenderse sin las conductas de colaboración, comunicación y ayuda de unos seres humanos con otros.

Aun así, en muchas ocasiones nos sentimos mal si pedimos ayuda a otras personas, incluso a nuestros seres queridos y cercanos. Esto nos puede parecer un signo de debilidad o de falta de capacidad para la realización de una tarea. No obstante, pedir ayuda debería ser entendido precisamente como algo opuesto a estas ideas que, por desgracia, parecen comunes en nuestra sociedad. Como dice Paula Cesare: *Pedir ayuda no significa que seamos débiles, indica más bien un avanzado nivel de honestidad.* De hecho, la investigación muestra que es más probable que las personas con seguridad en sí mismas busquen y pidan ayuda a los otros, sin que esto les suponga un problema (Rickwood et al., 2005). Al mismo tiempo, en muchas ocasiones, **poder ayudar aporta beneficios**, a veces incluso más que para quien recibe la ayuda.

Puede ser interesante que identifiques tus posibles resistencias para buscar ayuda o que

pienses en cuántas ocasiones tu gestión de la situación o la solución a un problema determinado hubiera sido mejor con la contribución de otras personas.

Tener resistencias es algo muy habitual en las personas, máxime si se trata de problemas psicológicos. Los prejuicios y las actitudes negativas hacia las personas con dificultades psicológicas limitan y son un obstáculo de gran importancia para la solución de los problemas de esta naturaleza (Corrigan y Rao, 2012; Schnyder et al., 2017).

Saber reconocer los propios problemas y acudir a familiares, amistades, conocidos/as y/o profesionales para que puedan ayudarnos es, sin duda alguna, una virtud. Solamente así podremos hacer frente de manera óptima a nuestras dificultades e incluso situaciones problemáticas de la vida cotidiana que pueden tener también un gran impacto en nuestra salud física y psicológica (Divin et al., 2018). Por ejemplo, un estudio con estudiantes de universidad encontró que quienes exhibían mayor número de conductas de búsqueda de ayuda presentaban mayor competencia académica y mejores relaciones sociales (Payakachat et al., 2013).

Parece evidente que pedir ayuda es una actitud que deberíamos trabajar. Saber hacerlo es una cualidad que nos puede aportar no solo posibles soluciones a diferentes problemas, sino la posibilidad de elaborar mejores estrategias para todo tipo de situaciones. Como dice el refranero popular, *Cuatro ojos suelen ver más que dos.* Además, hablar de un problema puede tener un efecto catártico (de alivio o desahogo).

Por todo ello, te proponemos a continuación dos actividades que te pueden ayudar a trabajar esta capacidad tan relevante. Recuerda que casi todos los problemas tienen solución. Generalmente, existen recursos con los que puedes contar, simplemente hace falta saber encontrarlos.

ACTIVIDAD 10.1

ACTÚA ANTE EL MALESTAR EMOCIONAL Y PREPÁRATE PARA PEDIR AYUDA

Recuerda estos 7 puntos clave cuando te encuentres mal y/o con algún tipo de problema:

- 1. Piensa que no estás solo/a.** Trata de buscar y acudir a un/a amigo/a, familiar, profesional de la medicina, enfermería, psicología o psiquiatría, o trabajador/a social u profesional de tu confianza y coméntale tus inquietudes. Júntate con personas que te valoren y con quienes te encuentres a gusto.
- 2. Cuanto antes, mejor.** Cuando percibas que una situación te supera, busca ayuda lo antes posible. Esperar puede hacer que la dificultad se agrave o se cronifique.
- 3. La mayoría de problemas que tenemos no tienen una única solución.** Analiza tus opciones y actúa en consecuencia. Puedes informarte sobre los recursos, entidades y/o asociaciones de tu zona donde puedan darte orientación y apoyo.
- 4. Asimismo, puedes buscar información en fuentes fiables y válidas.** Este punto es muy importante. Hoy en día la cantidad de información a nuestra disposición es abrumadora, pero no siempre veraz y basada en evidencia científica.

Por ejemplo, nuestro equipo de investigación de la Universidad de La Rioja ha desarrollado una página web (www.besrioja.com) dirigida a ofrecer información rigurosa sobre diferentes temas relacionados con el bienestar emocional. Nuestro objetivo con ella es acercar a la sociedad parte del conocimiento que se posee hoy en día sobre diversas temáticas. Además, se trata de proporcionar información sobre servicios, asociaciones y lugares donde buscar apoyo. En la página, que es un proyecto vivo que se prevé que siga creciendo, podrás encontrar información y contactos sobre temas como el acoso escolar, el consumo de sustancias o el suicidio, entre otros muchos.

- 5. Los problemas que tienes en un momento concreto, el dolor que sufres, la tristeza y la desesperanza son estados que pueden modificarse** y que pueden cambiarse con ayuda adecuada y especializada.
- 6. Que tú no encuentres soluciones, no implica necesariamente que no las haya.** Simplemente ahora no eres capaz de visualizarlas. Incluso cuando la situación lo requiere, existen tratamientos psicoterapéuticos y médicos que te ayudarán a encontrar y valorar las opciones posibles.
- 7. Elabora un PLAN DE ACCIÓN** (ver más adelante “¿Cómo elaborar tu plan de acción?”) por si no encuentras salida o ves que la situación te desborda.

ACTIVIDAD 10.2

PLAN DE ACCIÓN

Te presentamos, a continuación, un plan de acción. Se trata de una especie de contrato en el que te comprometes a seguir en caso de sentirte desbordado y necesitar ayuda.

Señales de alarma que me alertan de que no me encuentro bien a nivel físico o psicológico (por ejemplo, excesiva preocupación, malestar extremo, tristeza profunda, etc.):

1. _____
2. _____
3. _____

Actividades que generalmente me ayudan a superar estas situaciones (deporte, relajación, actividades de ocio, etc.):

1. _____
2. _____
3. _____

Personas con las que puedo contactar en caso de necesidad para obtener apoyo:

1. _____ Teléfono de contacto _____
2. _____ Teléfono de contacto _____
3. _____ Teléfono de contacto _____

Si no resuelvo la situación adecuadamente, sé que puedo recurrir a estos recursos (médico de cabecera, asociaciones, etc.):

1. _____
2. _____
3. _____

Recuerda que es totalmente normal que todo el mundo en algún momento se encuentre perdido, sin soluciones y sin saber exactamente qué hacer ante una situación o problema determinado. La crisis actual nos ha colocado en un momento de especial vulnerabilidad. Pero la historia nos enseña que las crisis no son permanentes. Con la ayuda de otras personas y el tiempo necesario, serás capaz de hacer frente a esas situaciones de una manera más adecuada y te sentirás más capaz.

La verdadera fuerza no es aparentar fortaleza todo el tiempo, sino saber reconocer las propias debilidades y saber pedir ayuda.
(Melody Beattie)

REFERENCIAS

- Corrigan, P. W., y Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure, and strategies for change. *Canadian Journal of Psychiatry, Revue Canadienne de Psychiatrie*, 57(8), 464. <https://doi.org/10.1177/070674371205700804>
- Divin, N., Harper, P., Curran, E., Corry, D., y Leavey, G. (2018). Help-seeking measures and their use in adolescents: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 3(1), 113–122. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0078-8>
- Payakachat, N., Gubbins, P. O., Ragland, D., Norman, S. E., Flowers, S. K., Stowe, C. D., DeHart, R. M., Pace, A., y Hastings, J. K. (2013). Academic help-seeking behavior among student pharmacists. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 77(1). <https://www.ajpe.org/content/ajpe/77/1/7.full.pdf>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., y Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Schnyder, N., Panczak, R., Groth, N., y Schultze-Lutter, F. (2017). Association between mental health-related stigma and active help-seeking: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(4), 261–268. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.189464>
- Van Den Berg, P., y Wenseleers, T. (2018). Uncertainty about social interactions leads to the evolution of social heuristics. *Nature Communications*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-04493-1>

DECÁLOGO DEL BIENESTAR EMOCIONAL

- 1** **Aprende a hablar de ti a las demás personas.**
Intenta identificar y expresar tus sentimientos.
Es una forma de conocerse y de que te conozcan.
- 2** **Conócete.** Reconoce tus fallos y limitaciones, pero también sé consciente de tus fortalezas y potencialidades. La perfección no existe.
- 3** **Regula tus emociones.** Canaliza tu rabia y agresividad. No te dejes llevar por el momento ni guardes rencor; analiza y respeta otras posturas. No permitas que el estrés te bloquee.
- 4** **Quiérete.** Valora diariamente tus logros y los aspectos positivos. Desarrolla una imagen positiva de ti mismo/a. Sé optimista en la medida de lo posible.
- 5** **Busca actividades con las que disfrutes.**
Haz deporte, escucha música, ayuda a otras personas o participa en ONGs. Abre tu mente y muestra ilusión por aprender.
- 6** **Fíjate propósitos en la vida.**
Proponte metas realistas y trata de llevarlas a cabo, te hará sentir bien.
- 7** **Relaciónate. Conéctate**
No te aisles. Enríquécete con nuevas amistades. Protégete de las personas que creas que son dañinas para ti.
- 8** **Ten un estilo de vida saludable.** Cuida la salud física. Haz deporte, aliméntate bien, duerme suficiente y evita dañar tu salud con el consumo de sustancias tóxicas.
- 9** **Acepta los reveses de la vida.**
El sufrimiento forma parte de la condición humana. Rectifica y aprende de tus errores o de las lecciones de la vida, eso te hará fuerte. Sé flexible con los contratiempos y cambios que te surjan. Busca alternativas y toma perspectiva. Los problemas no tienen una única solución.
- 10** **Si la situación te supera y te desborda: ¡Pide ayuda!**
A familiares, a amigos y amigas, al profesorado, en el servicio de orientación o al personal de ayuda psicológica o médica.

www.unirioja.es/saludable

