



La abadía de las mil campanas ¡Feliz Pascua!

Cerca de la Abadía Benedictina de Santa Otilia, en el Sur de Baviera (Alemania), hay un lago donde se dice que descansan las ruinas de la vieja abadía que fue inundada por las aguas, la Abadía de las mil campanas. Sonaban -dicen los campesinos- a gloria. Ahora que la vieja abadía yacía bajo las aguas del lago, cuentan que se continúa escuchando el bello tañido de las mil campanas que suenan a fiesta y que invita a alegrar el corazón. Atraído por la leyenda y la belleza de los parajes, Bernard, joven periodista, vino a comprobarlo. Armado de su mochila y de su casete, acampó junto a las aguas en una Semana Santa de hace ya algunos años. Sólo así y sólo allí podría ser testigo de primera mano de aquel espectáculo y, si a mano viniera, grabarlo en su casete de última generación. Después de cuatro días de paciente espera llegó a la conclusión que allí no se escuchaba nada y decidió marcharse, no sin antes despedirse de la gente del pueblo y convivir con ellos una tarde. Fue tan grande la acogida, tan entrañable el trato y tan persuasivos los testimonios de que, efectivamente, un día de aquella semana las campanas se oírían, que Bernard decidió prolongar su estancia. Al día siguiente, cuando Bernard menos lo esperaba y contemplaba la placidez del lago, las campanas de Santa Otilia tañeron para él. (Cuento adaptado).

ÍNDICE

1. Retiro3-9
2. Formación.....10-14
3. Comunicación.....15-18
4. El anaquel.....19-29
- La ansiedad 4.....19-29

Revista fundada en el 2000

Edita y dirige:
Inspectoría Salesiana "Santiago el Mayor"
Avda. de Antibióticos, 126
Apdo. 425
24080 LEÓN
Tfno.: 987 203712 Fax: 987 259254

Maqueta y coordina: José Luis Guzón.
Redacción: Segundo Cousido.
Depósito Legal: LE 1436-2002
ISSN 1695-3681

RETIRO

LA VIDA COMO FORMACIÓN

José Luis Plascencia, sdb

1. Un “icono” evangelico, como punto de partida

En el evangelio de san Juan, encontramos un hermoso texto que nos describe el encuentro de Jesús resucitado con Pedro, a la orilla del lago de Genesaret. Este diálogo – del que nunca agotaremos su insondable riqueza y profundidad- termina con una sencilla palabra del Señor: “*Sígueme*” (Jn 21,19).

Dietrich Bonhoeffer subraya que esta palabra es la primera y la última que Pedro escucha de Jesús: no sólo marca el inicio de su seguimiento, sino toda su vida, desde una doble perspectiva:

- en cuanto a su carácter *dinámico*: un continuo caminar;
- en cuanto al contenido mismo: *seguir a Cristo*.

La contemplación de esta escena es el mejor inicio de nuestro retiro: como Pedro, estamos llamados a seguir día a día al Señor Jesús: de manera que este seguimiento se concrete en una progresiva *configuración* con El.

2. La formación *permanente*

No hace falta insistir en que se trata de uno de los *conceptos* actuales más significativos en la renovación de la vida religiosa. Sin embargo, hay que señalar que ni es *exclusivo* de ella (en realidad, ha surgido de la reflexión filosófica, y desde ahí ha entrado en todas las disciplinas antropológicas: psicología, pedagogía, sociología, teología...), ni es algo *nuevo* en cuanto a su realidad: el carácter procesual de la vida es un rasgo esencial del ser humano, en cuanto tal.

En nuestra Congregación, comenzó a abrirse camino en la etapa postconciliar, y encontró su primera formulación en las Constituciones *ad experimentum* del CG especial (1971-1972), quedando plasmado definitivamente en las Constituciones actuales y en la *Ratio*.

Sin embargo, no bastan los documentos: se requiere de nosotros un cambio profundo en la manera de entender nuestra vida y nuestra formación. Podemos sintetizarlo en tres **pasos** principales:

- *De la formación entendida como una etapa*, en los primeros años de la vida salesiana, *a una dimensión esencial a lo largo de toda ella*. Este primer paso, en general, se ha dado ya en toda la Congregación, llamando formación *inicial* a esa primera etapa, y formación *permanente* a lo que viene después de ella.
- *De la formación permanente entendida como “cursos de actualización”*, en lugares y momentos *especiales*, a la capacidad de “*aprender de la vida*” (cfr. C. 119), de ordinario en el seno de una comunidad local. Este cambio no siempre se ha dado en nuestras comunidades, y por ello tanto la *Ratio* 2000 como sobre todo el *CG 25* nos insisten en ello.
- Pero, sobre todo: *de la formación entendida como una dimensión que dura toda la vida, a la vida entendida como un proceso continuo de formación*. La formación no es sólo *una* dimensión entre otras, a lo largo de la vida: sino que ésta misma, con todas sus dimensiones, es objeto de dicho proceso de *formación*

Esto implica que no sólo veamos la vida como un continuo *proceso* (en sentido objetivo, lo cual no depende de nosotros), sino que **asumamos la vida con actitud de formación**, de manera que se vuelva espacio de maduración en Cristo, oportunidad siempre abierta para la identificación personal con el Señor.

Para una mayor organicidad de nuestra reflexión, seguiremos simplemente los 4 momentos que nos presenta uno de los artículos más densos y logrados de nuestro proyecto salesiano de vida: el **artículo 98** de las Constituciones.

1º. META DE LA FORMACION PERMANENTE:

El seguimiento de Jesucristo y la configuración con Él

“Iluminado por la persona de Cristo y por su Evangelio, vivido según el espíritu de Don Bosco”: así reza el inicio de este artículo.

Sorprende, ante todo, la *endíade* inicial: nos habla de una única iluminación y de un único iluminador; no se trata, pues, de dos ‘iluminaciones’ distintas, sino de Jesucristo, el Hijo de Dios hecho Hombre, que se nos manifiesta en el Evangelio. No se trata de “inventarnos” a Jesús, o de hacerlo a la medida de nuestros deseos o aspiraciones.

Este *dejarnos iluminar* por el Señor Jesús nos lleva a configurarnos con El en su misma mente (cfr. 1 Cor. 2, 16), en sus sentimientos (cfr. Flp. 2, 5), en sus actitudes, para poder actuar como El.

Aquí conviene hacer una precisión, que nos permitirá comprender el sentido más profundo de la *vida como formación*, y que de alguna manera está presente en el texto evangélico contemplado.

En el art. 96 de nuestras Constituciones, al presentarnos la llamada que Jesús dirige a sus apóstoles, llamada que constituye el origen de nuestra vocación, leemos: “*respondemos a esta llamada con el esfuerzo de una formación adecuada y continua*”.

Si la formación es la respuesta a la vocación, **no hay formación permanente sin experiencia de vocación permanente**: la fuente de nuestra perenne alegría y de la juventud de nuestro corazón está en la certeza, siempre nueva, de que el Señor Jesús

nos *sigue* llamando, que sigue mirándonos con amor de predilección “como el primer día”, de manera que renovemos también, en cualquier momento de nuestra vida, el “*amor primero*” (cfr. Apoc. 2, 4).

Todo ello, “*vivido según el espíritu de Don Bosco*”: acentuando aquellos rasgos de la figura del Señor a los que somos más sensibles (cfr. C. 11), carismáticamente, como imitadores del Buen Pastor para con los jóvenes más pobres y abandonados. El art. 21 de las Constituciones nos dice el camino para lograrlo, al insistir, en particular, en la unión inseparable de los valores humanos y cristianos, como la vivió Don Bosco, profundamente humano y profundamente hombre de Dios.

2º. IDENTIDAD DE LA FORMACIÓN: La vivencia de los valores de la vocación salesiana.

“El salesiano se compromete en un proceso de formación que dura toda la vida (...) Vive la experiencia de los valores de la vocación salesiana en los diferentes momentos de su existencia”.

La carta a los Hebreos, al hablar de la pasión y muerte de Jesús, la caracteriza en clave de *obediencia* (como también Flp. 2, 8): “*aun siendo Hijo, con lo que padeció **experimentó** la obediencia*” (Hebr. 5, 8).

Frente a una manera inadecuada de entender la formación (en cualquiera de sus fases o dimensiones) como un *conocimiento* o aprendizaje teórico, se nos invita a **hacer experiencia** de los valores de nuestra vocación: por ello, es evidente que abarca toda la vida, y que no pueden “quemarse etapas”: sin duda –evocando el texto de Hebreos– no es lo mismo “saber” lo que es la obediencia, que *hacer experiencia* de ella.

De igual manera, nadie puede sustituir a otro en esta vivencia: ¡cuántas veces los padres de familia se desesperan, inútilmente, porque sus hijos no logran “escarmentar en cabeza ajena”! En realidad, esta frase es contradictoria... Es ley de vida: nadie hace experiencia de cuanto no vivencia personalmente, por más oído e, incluso visto, que lo tenga; ningún experto ha llegado a serlo por el ejercicio, manual o intelectual, que hayan hecho otros.

A modo de ejemplo y confirmación: aunque las Constituciones actuales ubican la experiencia de la enfermedad, la vejez e incluso la muerte en el contexto de la vida comunitaria (C. 53-54), no pretenden quitar a estos momentos irrepetibles de la vida personal su carácter experiencial y “formativo”, como aparecían en las Constituciones de 1972: mientras vivimos, nunca sabremos “desde dentro” lo que es morir...

La nueva *Ratio* nos presenta los rasgos fundamentales de la identidad salesiana, que, en la perspectiva de la formación permanente, se vuelven objeto de *itinerarios* concretos, para poder hacer *experiencia* de estos valores, a partir de nuestro ser de **consagrados apóstoles** (cfr. Ratio 2000, p. 50ss). Al asumírselos en la vida diario, estos valores nos “conforman” como salesianos:

- educadores pastores de los jóvenes;
- miembros responsables de una comunidad;
- testigos de la radicalidad evangélica;
- animadores de comunión en la FS y en la CEP;

- insertos en la Iglesia, en el mundo y su historia.

3°. METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

En el mismo artículo 98 leemos, al hablar de este proceso de formación, que el salesiano “*respeto sus ritmos de maduración (...) y acepta la ascesis que supone tal camino*”.

Como en todo camino, hay momentos de maduración lentos y ‘homogéneos’, y momentos cruciales y difíciles, y aun de **crisis**, en los que parece que se ha perdido el rumbo, y siendo, quizás, imposible volver atrás, no se sabe bien hacia dónde continuar ni cómo.

El ‘respeto’ del que habla el texto constitucional implica, ante todo, *reconocer y aceptar* estos momentos críticos: de nada serviría ignorarlos, o adoptar la actitud del avestruz; recubrirlos con el silencio o, peor aún, reaccionar como si no existieran esos momentos no es respeto fraterno, es indiferencia no cristiana.

En segundo lugar, *diagnosticar* el tipo de situación con un discernimiento profundo y certero: de una equivocada valoración de una crisis pueden derivar graves consecuencias para la persona o, al menos, el desperdiciar una ocasión privilegiada de crecimiento y maduración. Es indispensable, sobre todo en estos casos, el ‘acompañamiento espiritual’: sobre todo aquí vale el principio bíblico: “¡Ay del que está solo! porque cuando caiga, ¿quién lo levantará?”

Por ello, en tercer lugar, hay que *utilizar* positivamente estos momentos como oportunidad de crecimiento. Es indudable que de una crisis la persona puede salir mejor o peor, pero *nunca saldrá igual*. En la Sagrada Escritura encontramos ejemplos típicos al respecto: Abraham, a quien el Señor invita a dejar su tierra, e ir a una tierra que Él le mostrará; Moisés, a quien el mismo Yahvéh hace cambiar radicalmente de vida ¡a los 80 años!; David, Jeremías...

Asimismo, es sumamente provechoso ahondar en lo que la Iglesia, la *Vita Consecrata* y la Congregación, la *Ratio*.

“En la vida consagrada, *los primeros años de plena inserción en la actividad apostólica* representan una fase por sí misma crítica, marcada por el paso de una vida guiada y tutelada a una situación de *plena responsabilidad operativa*. Es importante que las personas consagradas jóvenes sean alentadas y acompañadas por un hermano o una hermana que les ayuden a vivir con plenitud la juventud de su amor y de su entusiasmo por Cristo.

La fase sucesiva puede presentar *el riesgo de la rutina* y la consiguiente tentación de la desilusión por la escasez de los resultados. Es necesario, pues, ayudar a las personas consagradas de media edad a revisar, a luz del Evangelio y de la inspiración carismática, su opción originaria, y a no confundir la totalidad de la entrega con la totalidad del resultado. Esto permitirá dar nuevo empuje y nuevas motivaciones a la decisión tomada en su día. Es la época de la búsqueda de lo esencial.

En la *fase de la edad madura*, junto con el crecimiento personal, puede presentarse *el peligro de un cierto individualismo*, acompañado a veces del temor de no estar adecuados a los tiempos, o de fenómenos de rigidez, de cerrazón, o de relajación. La formación permanente tiene en este caso la función de ayudar no sólo a recuperar un tono más alto de vida espiritual y apostólica, sino también a descubrir la peculiaridad de esta fase existencial. En efecto, en ella, una vez purificados algunos aspectos de la personalidad, el ofrecimiento de sí se eleva a Dios con mayor pureza y generosidad, y revierte en los

hermanos y hermanas de manera más sosegada y discreta, a la vez que más transparente y rica de gracia. Es el don y la experiencia de la paternidad y maternidad espiritual.

La edad avanzada presenta problemas nuevos, que se han de afrontar previamente con un esmerado programa de apoyo espiritual. El progresivo alejamiento de la actividad, la enfermedad en algunos casos o la inactividad forzosa, son una experiencia que puede ser altamente formativa. Aunque sea un momento frecuentemente doloroso, ofrece sin embargo a la persona consagrada anciana la oportunidad de dejarse plasmar por la experiencia pascual(172), conformándose a Cristo crucificado que cumple en todo la voluntad del Padre y se abandona en sus manos hasta encomendarle el espíritu. Este es un nuevo modo de vivir la consagración, que no está vinculado a la eficiencia propia de una tarea de gobierno o de un trabajo apostólico.

Cuando al fin llega *el momento de unirse a la hora suprema de la pasión del Señor*, la persona consagrada sabe que el Padre está llevando a cumplimiento en ella el misterioso proceso de formación iniciado tiempo atrás. La muerte será entonces esperada y preparada como acto de amor supremo y de entrega total de sí mismo.

Es necesario añadir que, independientemente de las varias etapas de la vida, cada edad puede pasar por situaciones críticas bien a causa de diversos factores externos —cambio de lugar o de oficio, dificultad en el trabajo o fracaso apostólico, incompreensión, marginación, etc.—, bien por motivos más estrictamente personales, como la enfermedad física o psíquica, la aridez espiritual, lutos, problemas de relaciones interpersonales, fuertes tentaciones, crisis de fe o de identidad, sensación de insignificancia, u otros semejantes. Cuando la fidelidad resulta más difícil, es preciso ofrecer a la persona el auxilio de una mayor confianza y un amor más grande, tanto a nivel personal como comunitario. Se hace necesaria, sobre todo en estos momentos, la cercanía afectuosa del Superior; mucho consuelo y aliento viene también de la ayuda cualificada de un hermano o hermana, cuya disponibilidad y premura facilitarán un redescubrimiento del sentido de la alianza que Dios ha sido el primero en establecer y que no dejará de cumplir. La persona que se encuentra en un momento de prueba logrará de este modo acoger la purificación y el anonadamiento como aspectos esenciales del seguimiento de Cristo crucificado. La prueba misma se revelará como un instrumento providencial de formación en las manos del Padre, como lucha no sólo *psicológica*, entablada por el yo en relación consigo mismo y sus debilidades, sino también *religiosa*, marcada cada día por la presencia de Dios y por la fuerza poderosa de la Cruz” (VC 70).

Por otra parte, el mismo texto constitucional nos invita a aceptar, en clave de formación, la *ascesis* que este camino implica.

No es fácil, en el tiempo actual, hablar de sacrificio, mortificación, renuncia; en gran parte, debido a la reacción pendular contra el ascetismo de otras épocas. Sin embargo, y aunque cueste aceptarlo, la ascesis es indispensable en cualquier género de vida: antes, ahora y siempre, el amor implicará la donación total, el “olvido de sí”. La dificultad que nuestra cultura afronta para vivir el amor —y, sobre todo, la *fidelidad* que implica— radica, muchas veces, en que no queremos “pagar” este precio. Cuando se ama ‘barato’, sin que cueste apenas, el amor puede resultar agradable, pero será siempre pasajero; si nada pide, si a cambio hay que entregar poco, será fácilmente renunciabile.

Más aún: nadie, en su vida, puede dejar de renunciar a “algo”: lo cual no significa que la renuncia, *en cuanto tal*, sea positiva. En la vida cristiana, y más en concreto en nuestra vida consagrada, tiene sentido como consecuencia del seguimiento de Jesucristo, y la configuración con El.

Es saludable considerar que el mismo Jesús pudo parecer a sus contemporáneos, en relación a lo que llamamos “los consejos evangélicos”, un... fracasado: alguien que, a los 30 años, no tiene ni siquiera para comer, ni dónde reclinar la cabeza; que carece de esposa e hijos, y que incluso depende de tal manera de Dios, a quien llama Padre, que invita a no preocuparse del mañana: sin dinero, sin familia, sin proyección a futuro... ¡No

nos asustemos, si muchas veces parecemos también nosotros unos fracasados, aun ante los ojos de familiares y amigos!

Es urgente una “formación a la renuncia” que propicie la maduración humana y cristiana, evitando el peligro de la *frustración*. Señalamos algunos aspectos que, no por ser evidentes, son siempre tomados en cuenta:

- la auténtica renuncia no se da, ante todo, frente a lo negativo (lo cual es totalmente comprensible), sino frente a **valores**: las perlas preciosas que el comerciante del evangelio tiene que vender, no son falsas... Dice el Concilio Vaticano II: “*La profesión de los consejos evangélicos implica la renuncia de bienes que indudablemente han de ser estimados en mucho...*” (LG 46); y a su vez, *Vita Consecrata* habla de “*valores buenos en sí mismos*” (n. 87). Una pedagogía que piensa facilitar las cosas, desvalorizando aquello a lo que se renuncia, es falsa y contraproducente.
- Sin embargo, esta renuncia a valores sólo se justifica **en función de un valor más grande**: si el comerciante vende sus perlas, es porque una, excepcional, lo ha fascinado... hasta el punto de que, por tenerla sólo para él, puede liberarse de cuanto tiene. El valor de cuanto desea obtener empeñece el valor de cuanto ha de enajenar.
- Este “valor más grande”, en toda renuncia humana, es, sobre todo, el **amor**: y en el caso concreto de nuestra vida, la entrega a Cristo Jesús y a nuestros hermanos, en la vida comunitaria y en el compromiso apostólico. De otra manera, las renunciaciones son humanamente inaceptables, e incluso despersonalizantes.
- Sin embargo, a diferencia de la experiencia puramente humana, aquí hay que acentuar la centralidad de la **fe**: sólo desde ella tiene sentido nuestra ascesis, y las renunciaciones que implica. El riesgo de que la perla preciosa, por la que nos deshicimos de todas las demás, sea *falsa*, sigue existiendo durante toda la vida. Dentro de la ‘pedagogía de la ascesis’, no conviene nunca soslayar este aspecto, sino más bien acentuarlo.

4º. “...CON LA AYUDA DE MARIA, MADRE Y MAESTRA”.

El artículo se cierra con la mención de la Santísima Virgen María. Una mención muy significativa, por dos motivos: primero, porque es la única ocasión en que se le menciona en el contexto de la formación; y segundo, porque la manera en que viene presentada evoca directamente el sentido de la formación: tanto su dinamismo (“el salesiano *se esfuerza por llegar a ser...*”) como también su fisonomía propia, en cuanto *configuración con Cristo*: y nadie mejor que Aquella que acogió en su corazón y en su seno virginal la Palabra de Dios hecha carne, puede también ser Madre y Maestra de quienes estamos llamados a ser, como Don Bosco, “*testigos del amor inagotable de su Hijo*” (C. 8).

No está de más indicar que el final del artículo nos recuerda que la manera diversa de vivir la vocación salesiana – como coadjutores o como sacerdotes – presupone un perfil fundamental *único*: “educadores pastores de los jóvenes”. De ahí que la formación – inicial y permanente – es “*paritaria*” (C. 106), un término que (aunque quizá no sea el más adecuado) quiere expresar esta identidad básica y, al mismo tiempo, las diferencias que implica.

*Señor Jesucristo, que diste a san Juan Bosco
la Virgen María como Madre y Maestra,
concédenos vivir en plenitud, bajo su guía materna,
los valores de nuestra vocación salesiana,
asumiendo generosamente la ascesis que implican.
Ayúdanos a vivir cada momento de nuestra existencia
a la luz de tu persona y de tu Evangelio,
para que seamos, entre los jóvenes a quienes nos envías,
de forma fiel y creativa,
educadores pastores según el estilo de Don Bosco,
en la forma sacerdotal o laical en la que nos invitas
a vivir la única vocación salesiana.
Tú que vives y reinas
por los siglos de los siglos. Amén.*

CÓMO ANIMAR UNA VIDA RELIGIOSA QUE SEA HOY MEMORIA DE JESÚS¹

Josune Arregui, CCV²

INTRODUCCIÓN

En la reflexión del tema «*La Vida religiosa Memoria Jesu*» se me ha pedido que me sitúe en la perspectiva del gobierno. He hecho pues esta reflexión desde mi experiencia personal y congregacional en este sentido, teniendo en cuenta que los destinatarios de ella son superiores y superiores mayores y considerando el gobierno de la VR como un «servicio de animación». De ahí el título de «*Cómo animar una VR que sea hoy memoria de Jesús*», que según creo será la pregunta planteada y el deseo suscitado en todos por la iluminación de Cristo Rey García Paredes.

La visión de la mujer desde la que se me ha invitado a hablar, no es que la rechace ni mucho menos, ya que no podría hacerlo de otro modo, pero quiero advertir que no voy a entrar explícitamente en el tema «mujer», sino que será el hecho de ser yo mujer y miembro de una congregación femenina el que aporte ese colorido a la reflexión humana y creyente que voy a ofrecer.

En el desarrollo del tema voy a proceder en tres pasos:

- El primero quiere ser como la respuesta global a la pregunta formulada en el título: cómo animar una VR que sea hoy memoria de Jesús. He resumido mi punto de vista en *ese vigorizar la identidad personal* pues considero que la conciencia de la propia identidad es como la fuente de la que emana un determinado estilo de vida. Hablaremos de una identidad marcada por el don de la consagración y activada por un amor total que dinamiza nuestra existencia.
- En un segundo momento trataré de ofrecer *dos grandes pistas de acceso* a ese fortalecimiento de la identidad: una lleva a redescubrir gozosamente el tesoro y la otra, a experimentar la llamada del Señor a compartir ese tesoro en el mundo de hoy.
- Por último enfocaré *la figura misma* del superior o superiora mayor como la persona llamada a acompañar la vida y a ser ella misma memoria viva de Jesús.

1. VIGORIZAR LA IDENTIDAD PERSONAL

¹ En *CONFER* Volumen XXXVI (1997) pp103-122.

² Consejera general de las Carmelitas de la Caridad. Roma.

La mayoría recordarán aquella fábula de un huevo de águila que alguien encontró y colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos. Durante toda su vida, pensando que era un pollo, hizo lo mismo que hacían los pollos: escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire igual que los pollos.

Pasaron los años y el águila se hizo vieja, Un día divisó muy por encima de ella, en el límpido cielo, una magnífica ave que flotaba elegante y majestuosamente por entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas. La vieja águila miraba asombrada hacia arriba. «¿Qué es eso?», preguntó a una gallina que estaba junto a ella. «Es el águila, el rey de las aves», respondió la gallina, «pero, no pienses en ello, tú y yo somos diferentes». De este modo el águila no volvió a pensar en ello y murió creyendo que era una gallina de corral.

La fábula es sumamente triste, por ello se han ensayado otros finales diferentes. De hecho, también nosotros trataremos de buscar en la realidad de lo simbolizado algunos caminos para llegar a un final diferente. Pero de momento vamos a tomarla tal cual para expresar el dramatismo de la situación que queremos describir.

No quisiera que esta situación se entendiera como aplicada a la VR en general, en la cual creo que hay mucha vida pero, al plantearnos el gran reto de ser memoria de Jesús, nos vamos a fijar en aquellos aspectos que, en mayor o menor medida, nos impiden dar nuestra respuesta que es básico específica y éste de la falta de identidad

Al acercarnos a nuestras comunidades desde la responsabilidad del gobierno, son muchas y variadas las preocupaciones que nos asaltan, pero lo que nos estremece profundamente es percibir cierto tono de instalación y pequeño horizonte, de desencanto y ansias apagadas de instalación y pequeño horizonte, de desencanto y que apuntan al centro y origen de la problemática: la falta (o la pérdida, o el debilitamiento, según los casos) de la propia identidad como personas consagradas.

Sin pretender entrar en el análisis de las causas, recordarnos que en el proceso de renovación de la VR apostólica hubo un movimiento positivo hacia una inserción evangelizadora pero que, en algunos casos, estuvo lleno de ingenuidad y falta de discernimiento. El deseo de estar cercanos, de ser normales, o de dejar de ser extraños a nuestro mundo nos llevó en ocasiones a un cierto mimetismo y superficialidad en los estilos de vida que poco a poco han ido desdibujando la identidad de personas consagradas. Otras veces, por el contrario, ha sido la falta de inserción y la lejanía de nuestro mundo la que ha ido amortiguando la incesante llamada de Dios desde la historia y anestesiando el sentido de nuestra vida religioso-apostólica.

Sean éstas u otras las causas originantes, la situación creo que es constatable. Y en este momento me parece un problema, no tanto de infidelidad o resistencia a la llamada, como de olvido, de huella que se ha ido borrando y poco a poco ha quedado sepultada por sedimentos posteriores. Creo que para ser «*memoria Jesu*» hay que afrontar directamente esta situación de olvido y aplicar una terapia de evocación y recuerdo. Se trataría de provocar una renovada toma de conciencia, un regresar del sueño a la memoria, como cantamos en un himno de laudes. Esto se puede intentar de algún modo mediante una sacudida procedente del exterior de la persona, pero ha de suscitar una resonancia profunda en esas ansias aparentemente apagadas que, a la vista del vuelo majestuoso de un águila, hicieron estremecer las entrañas de aquella vieja águila con extraña gallina.

1.1. La impronta de la consagración religiosa

Parto del principio de que la identidad de la vida religiosa viene a por a consagración que, enraizada en la del Bautismo, tiene su peculiaridad específica Precisamente en transparentar con particular elocuencia aquella forma de vida que e venir al mundo (LG 44).

He percibido que el concepto de consagración dice poco a muchas de nuestras hermanas. Formadas en la teología preconiliar, en la que la consagración como tal quedaba diluida en la triple expresión de unos votos en cuya comprensión pesaba mucho lo jurídico, quedaron carentes de una visión teológica globalizadora de nuestra vocación al seguimiento. Me parece que tampoco ha sido la consagración uno de los temas que más hayamos tratado en nuestros *aggiornamentos* postconciliares.

De cualquier modo no vamos a ahondar aquí en la consagración religiosa, que ha sido muy bien estudiada por los teólogos, pero quisiera apuntar tres rasgos de ella que considero importantes a la hora de pretender avivar nuestra identidad personal a partir de ella.

· El primero es su carácter *integrador* El concepto de consagración religiosa que transmitimos, en la teoría de nuestros documentos o en la práctica de nuestras estructuras y modos de actuar, si no tiene en cuenta la dimensión antropológica o comunitaria o social, por mucho barniz de espiritualidad que se le pretenda dar, es incapaz de agarrar a la persona desde el fondo vital al que nos estamos refiriendo.

En cambio cuando la consagración y cada uno de los votos se presentan enraizados en lo humano y relacionados entre sí como expresiones de un único deseo, cuando se entienden como un camino de plenitud, como uno de los modos posibles de orientar las profundas tendencias del ser humano y se les da la orientación apostólica que tuvieron en la existencia de Jesús, entonces hacen vibrar de agradecimiento a los vocacionados y una energía radiante se apodera de la totalidad de la persona.

· El segundo rasgo a subrayar en la consagración es su *dinamismo*. Parece que seguimos habituados al concepto jurídico de consagración como dedicación a Dios de personas y cosas que quedan automáticamente sacralizadas. Pero la consagración de personas, debido a su carácter relacional, es un acto que origina un proceso que dura toda la vida. Por parte de Dios consiste en tomar posesión, en invadir con su santidad; por parte de la persona consiste en entregarse, dejarse poseer y acoger progresivamente su acción. La consagración abre a una relación nueva con Dios que es la que hace a la persona susceptible de crecer en esa sacralidad que supone la invasión de lo divino.

Por la consagración religiosa la persona, ya bautizada, es invitada a una nueva relación con Dios y a una nueva acción divina, cuyo contenido es la configuración con Cristo el Consagrado el cual, como expresión de su donación al Padre y a los hermanos, vivió en actitud de pobreza, virginidad y obediencia. Para nosotros religiosos la consagración es la forma de ser hijos e hijas a la que hemos sido llamados. Y esto es como un sello indeleble grabado en el fondo del ser que define la propia identidad y, en las situaciones de des-identificación que nos ocupan, espera «con gemidos inefables» ser liberado de tanta materia extraña que lo encubre y desorienta.

· El tercer rasgo de la consagración religiosa es su *visibilidad*, tan puesta de relieve en la exhortación *Vita Consecrata*. Y no se trata de signos convencionales externos que dependen del entorno cultural, sino de una visibilidad significativa, de testimoniar las maravillas de Dios «con el lenguaje elocuente de una existencia transfigurada, capaz de sorprender al mundo» (VC 20). Esta capacidad de sorprender a nuestro mundo (que no es lo mismo que ser aplaudidos por él) es la que hemos de recuperar. No podemos seguir en el anonimato y la clandestinidad en la que muchas veces parecemos habernos situado y que considero está muy relacionado con el olvido de nuestra identidad. Incluso la capacidad de sorprender a la misma Iglesia y a nuestras propias comunidades

debe ser recuperada. No hay que descuidar el testimonio interno, el mutuo estimulamos a la utopía que es uno de los componentes de la comunión fraterna.

Una vida entregada a Dios en totalidad, en perpetuidad, en radicalidad y vivida en comunidad fraterna, al servicio de cuantos nos rodean, no puede menos de ser visible y sorprendente y tenemos que cuestionamos cuando así no ocurre.

Estas son las connotaciones de la consagración religiosa que creo deben ser subrayadas a la hora de abordar el problema de la identidad.

1.2. Un amor que toca las raíces del ser

«En la mirada de Cristo... se percibe la profundidad de un amor eterno e infinito que toca las raíces del ser» (VC 18). Ese amor que toca las raíces del ser es al que me quiero referir como al motor de una vida en plenitud a partir de la conciencia de nuestra identidad.

Teóricamente no tenemos duda de que el amor de Dios está en el origen de nuestra vocación. «No me elegisteis vosotros a mí; fui yo quien os elegí a vosotros» (Jn 15, 16). Y la consagración se entiende como un amor-respuesta total y definitivo. Pero al contemplar nuestra realidad en lo que tiene de distorsionada, la pregunta existencial que, a mi modo de ver, engloba todas las restantes es ésta: ¿Dónde descansa de verdad nuestro corazón? ¿Por dónde se nos va el agua de nuestro torrente afectivo? ¿Cómo se explica el evidente desenfoque de la relación familiar o la variedad de sucedáneos consoladores o ese «pasotismo» ante tanta problemática social?

Sabemos que, hasta que las ciencias humanas se fueron introduciendo en la formación para la VR, la castidad era deficientemente tratada en los noviciados, pero ¿cómo explicar que treinta años después del Concilio la energía afectivo-sexual de tantas hermanas y hermanos nuestros siga estando desajustada o bloqueada y por lo mismo originando problemas, no sólo en las relaciones personales sino en el fluir mismo de la propia existencia? Creo que hay demasiadas personas que, incluso sin salirse de las formas establecidas, andan carentes de ese brillo, de esa gozosa integración que sólo una vida en el amor puede dar.

Tal vez la insistencia en la oración personal ha pretendido ser una forma de favorecer la integración afectiva —y sin duda que tiene estrecha relación con ella— pero un ejercicio como la oración, cuando se encarece desde fuera como algo importante, cuando se considera como un deber que hay que cumplir, tiene el peligro de ser practicada de un modo rutinario y desconectado con la vida, o bien de ser abandonada por incompatibilidad con otros intereses. La persona necesita que se le ayude a afrontar la totalidad de su mundo afectivo y a descubrir la vida religiosa como una forma de vivir el amor, que el Padre ha dejado entender a algunos. Entonces la oración será un momento privilegiado de descanso afectivo y se buscarán esos espacios en los que se explicita y alimenta la relación con el Señor.

La castidad por el Reino de los cielos es el compromiso original de la VC y creo que ha sido poco «renovada» en el proceso posconciliar. La gente joven dice que la castidad sigue siendo tabú, que del descanso afectivo no se habla en las comunidades. ¿Somos personas centradas afectivamente en el Señor que integra toda nuestra energía afectiva? ¿Asumimos con gozo la pertenencia a la Familia de Dios que implica rupturas con la familia de origen (padres y hermanos) y la familia posible (la pareja y los hijos)? ¿Es la comunidad el lugar en el que la centralidad del Señor rehace la fraternidad, que a su vez sostiene y encauza la misma opción? ¿Derrochamos cordialidad entre los sin-amor de este mundo, «los eunucos que así nacieron y aquellos a los que los hombres hicieron»? Todo esto no es fácil que pueda darse si en la formación inicial y permanente y en el

acompañamiento personal no prestamos atención al entramado antropológico que nos sostiene y al entorno social que nos reclama.

Creo pues que no se puede afrontar el tema de la identidad religiosa sin situar en el centro este amor del Señor que toca las raíces del ser y sin afrontar explícitamente las dificultades que una integración afectiva plantea. A partir de aquí, y sólo a partir de aquí, podemos entender los otros dos votos que caracterizan la consagración religiosa.

- La forma externa típica del *voto de pobreza* en la VR sabemos que es la comunidad de bienes para compartirlos con los sin-bienes. Pero lo que está bajo la necesidad y apetencia de bienes, de cuya fascinación pretende este voto liberarnos, es la inseguridad y limitación propias de nuestro ser de criaturas. Por eso sólo cuando se descubre al Señor como tesoro somos capaces de dar ese salto confiado y abandonarnos como Jesús a la providencia de un Dios que es Madre y Padre, teniendo por basura todas las demás cosas. Sin esa experiencia de amor de una forma integradora que atravesase todos nuestros niveles personales, no será fácil elegir la vida pobre, compartir todo en comunidad, tener preferencia por los excluidos y caminar como Jesús por la vía del despojo y la humildad.

- Y lo mismo podemos decir del *voto de obediencia*. Sólo la pasión por el Reino, alimentada en la asidua contemplación de Jesús-Hijo, nos puede llevar a asumir como mediación en la búsqueda de la voluntad de Dios a nuestra comunidad carismática y a las personas y estructuras con las que ésta funciona, renunciando libremente a la búsqueda del querer divino por cuenta propia. El discernimiento comunitario se nos hace a menudo imposible por esta falta de pasión por la voluntad de Dios en cada uno de los que emprendemos la búsqueda.

Resumiendo, creo que el servicio fundamental del gobierno carismático de la VR debe consistir en propiciar vías para que se reavive en las personas la identidad personal a partir de una renovada toma de conciencia de la consagración recibida y de; cultivo de la dimensión mística, bien integrada en nuestro ser de criaturas hechas a imagen y semejanza de Dios-Amor.

COMUNICACIÓN

LA RELACIÓN CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN³

La Iglesia desea dialogar

Rafael DEL OLMO

En tiempos del Vaticano II se habló mucho del diálogo. Luego Pablo VI dedicó su primera encíclica, Ecclesiam suam, a este tema. La constitución conciliar Gaudium et spes fue uno de los grandes intentos que ha hecho la Iglesia en este siglo para dialogar con el mundo. Del Concilio nació todo el posterior diálogo ecuménico y con las demás religiones no cristianas. Después vino el diálogo con los marxistas; más tarde se ha hecho famoso el diálogo del Card. Martini con el agnóstico Umberto Eco en la revista Liberal, al que se sumaron filósofos, periodistas y políticos.

Con motivo de la Jornada mundial de las comunicaciones sociales, este año el Papa, en su mensaje, ha desafiado a los medios de comunicación social a entablar una amistad, una cooperación y un diálogo con la Iglesia. Algunos periódicos italianos, como *Il Corriere della Sera*, *Il Giornale*, y *La Stampa* han aceptado el reto, que consiste en que, a pesar de tener culturas distintas la Iglesia y los medios de comunicación, pueden aprender y ayudarse mutuamente, lo que mejoraría sin duda la calidad de ambas culturas en servicio de la verdad y de la comunicación entre los hombres. Así lo ha visto, por otra parte, la *Rivista del cinematografo*, italiana, que, con motivo del Gran Jubileo del 2000, ha abierto una serie de entrevistas dedicadas a la relación de algunos grandes del cine italiano con las cuestiones de fe, comenzando por Sofia Loren. También en Bolivia se ha iniciado este diálogo entre la Iglesia y la prensa, pues el obispo de Cochabamba, Mons. René Fernández, ha entablado diálogo con el director del periódico *Gente* con el fin de que replantee su política informativa y deje de publicar mujeres desnudas en la portada. El director del periódico espera llegar a un acuerdo.

No hay nada como dialogar, ser amigos, tratar de comprenderse para que las relaciones se mantengan firmes, a pesar de los fuertes contrastes existentes entre los puntos de vista de la Iglesia y de los medios de comunicación social.

La hora del diálogo

Hablando se entiende la gente, dice el refrán. Y sí el diálogo se practica en su dimensión dialógica —escuchar al otro intentando comprender sus razones y sus puntos de vista, aceptando lo que sea aceptable y exponiendo el propio punto de vista para que en lo posible sea también aceptado— puede llegarse muy lejos en el entendimiento y en la comprensión. Y es que dialogar es saber escuchar. Sólo se escucha si se tiene deseos de comprender y si se ama al que habla. Y dentro del diálogo, de la mano del mensaje de la Jornada, prefiero quedarme con el diálogo entre la cultura de la Iglesia y la cultura de los medios. Precisamente porque las características de cada cultura —la de la Iglesia y la de los medios son a veces diametralmente opuestas. Lo que no significa que sea imposible superar las dificultades y llegar a un entendimiento.

³ En *Cooperador Paulino* n° 98, marzo-abril 1999.

El recuerdo y la fugacidad

La Iglesia tiene una cultura del memorial, es decir, del recuerdo, de la tradición. No puede olvidar lo que le ha enseñado y dicho Jesucristo; por eso lo recuerda constantemente: «Haced esto en memoria mía». Este recuerdo la lleva a practicar el hábito de la reflexión, de la asimilación, de la valoración de las prioridades, a estar a la escucha del Espíritu, que le va dando a conocer toda la verdad.

En cambio, los medios de comunicación tienen una cultura de la fugacidad de la noticia. El periódico de ayer sólo sirve —ahora ni eso— para envolver el pescado o el bocadillo de hoy. Hay noticias que no duran ni una hora en la parrilla de la radio. Noticias que parecían importantes y que ocuparon todos los titulares de los medios, a los dos días dejaron de oírse sus ecos. Es una cultura de usar y tirar. Antes se intentaba que las películas —otro medio de comunicación social— durasen largamente en cartel; ahora sólo se busca que copen la audiencia en el primer fin de semana siguiente al estreno.

¿Cómo dialogar en estas circunstancias? La Iglesia, con su cultura de memorial y recuerdo, con su parsimonia reflexiva y su valoración de prioridades, puede ayudar a salvar la noticia del olvido que corroe la esperanza, mientras que los medios de comunicación, desde su fugacidad, pueden ayudar a la Iglesia a proclamar el Evangelio en su perenne actualidad, en la realidad de cada día, ajustándolo a la vida de las personas concretas de hoy.

La sabiduría y la información

La Iglesia tiene la cultura de la sabiduría, del peso que le dan los años, del paladeo de lo que verdaderamente satisface a la inteligencia, a la comprensión, al disfrute sereno y tranquilo de la belleza, mientras que los medios tienen la información a torrentes, la acumulación de los hechos, sin tiempo ni sosiego para valorarlos, para descubrir su sentido. ¿Cómo puede llevarse a cabo el diálogo en este aspecto? Aceptando los medios la sabiduría de la Iglesia para ordenar y valorar el torrente de información con criterios de verdad, de honradez, de bien común, y que le ayuden también a situar los hechos en su contexto, a ofrecer elementos para la comprensión de los demás.

Y la Iglesia, aceptando, por su parte, de los medios que la alerten sobre los nuevos conocimientos emergentes, para que no se duerma en sus dulces recuerdos, no se estanque en sus seguridades y esté siempre vigilante para descubrir la presencia del Señor en los signos de los tiempos.

Esto me parece que acaba de hacerlo el Papa al haber quitado a Dios, en este año del Padre, las respetables barbas con las que siempre le han representado los artistas y, sobre todo, al haberle atribuido, junto a sus dones paternos, algunas características que tradicionalmente se asocian al amor materno, como la ternura y la condescendencia. Al reclamar para Dios Padre una imagen de Dios consolador que reconforta a su pueblo y le acoge en su seno, ha dado una excelente lección de modernidad, fundiendo en el rostro de Dios los rasgos del padre y de la madre. Ha respondido, en definitiva, a un clamor que se venía oyendo en los medios de comunicación, sobre todo, desde ambientes feministas.

La alegría y la diversión

La cultura de la Iglesia es una cultura de la alegría. Esto parecerá chocante, pero es cierto. Jesús no fue un aguafiestas, sino, por el contrario, un vinofiestas. Ya su nacimiento se anunció como una gran alegría para todo el pueblo. El mismo convirtió el agua en vino para que la alegría siguiera en la fiesta de una boda; y en su Reino la fiesta, el banquete, los vinos generosos siempre están presentes. La alegría brota en la casa y en el corazón del Padre porque el hijo perdido ha sido

hallado, y se valora la alegría de la mujer que da a luz un hombre al mundo. Es más: Jesús promete a sus amigos, a los que participan de su amor como él participa del amor del Padre, que su alegría será completa, llegará a la plenitud. Aunque no lo parezca, la Iglesia ha heredado de su Fundador una cultura de la alegría, pues desde el primer momento de verle resucitado, sus discípulos se llenaron de inmensa alegría. Por eso los cristianos, que somos personas de la resurrección, podemos ayudar a la gente a ver la vida, incluso la tragedia y el dolor, bajo la nueva luz que la resurrección de Cristo proyecta al mundo entero.

Por su parte, los medios de comunicación tienen una cultura del entretenimiento, de la distracción, de la diversión. Los medios —sus fines clásicos son: informar, formar y entretener— ponen su punto de evasión cada vez con más amplitud, en el deporte, los concursos, las teleseries y cuantos programas llevan el sello de la ficción y el marchamo de la evasión... Los medios, con su afán de entretener, pueden propiciar en las audiencias una fuga desalmada de la verdad y de la responsabilidad, de hacer que confundan lo virtual con lo real, de que crean que todo el monte es orégano.

¿Se puede dialogar desde estos campos? Sin duda, aunque parezca difícil. La Iglesia, por tener una cultura de la alegría, no deja de saber la verdad sobre el hombre, sobre Dios, sobre el mundo, que le ha revelado su Señor. Porque la sabe, se alegra y disfruta del amor que Dios tiene a todos los hombres. Un amor universal, que va más allá de las fronteras políticas, de las diversidades raciales, culturales y religiosas, de las opciones políticas o ideológicas, de la situación social. El amor auténtico está en el centro del comportamiento del creyente. Porque la sabe, el creyente asume la responsabilidad diaria de defenderla a todo trance, aunque suponga ir contracorriente. Esta seriedad —que no severidad— pueden aprenderla los medios en la defensa de la vida, de la dignidad humana, del bien común de todos los hombres y de todas las sociedades.

Por su parte, la Iglesia debe aprender de los medios a comunicar su mensaje de forma no aburrida y tediosa, sino atractiva y que deleite, con el lenguaje ágil y la frescura juvenil de los medios. Que aprenda el estilo del relato —¡oh, las maravillosas parábolas de Jesús!— contando cuentos, historias y narraciones, bien contadas y con buena calidad profesional, tratando de resolver, por ejemplo, con amor, sagacidad, misericordia, creatividad y perdón, los inevitables conflictos que acompañan la vida de los espectadores de hoy. Son necesarias la audacia y la creatividad para reflejar la realidad sobrenatural, no acudiendo a intervenciones milagrosas, sino presentando personas y familias de fe; el papel de esta en las decisiones del hombre y en la actividad humana; la oración como apertura cotidiana a la providencia de Dios y mil aspectos más de la vida del hombre y de la sociedad de hoy.

Los comunicadores católicos

La nueva cultura que surge en la era de la comunicación tiene que ser una cultura capaz de competir con las grandes culturas del pasado, una cultura que sea actual sin superficialidad, que sea rica en información significativa y no desintegrada, y que tenga un entretenimiento creativo y una decantada sabiduría. Cultura a la que han de hacer sus aportaciones tanto la Iglesia como los medios de comunicación, además de otras instituciones políticas, religiosas, económicas y sociales.

Los comunicadores católicos deberían ser la síntesis de este triple diálogo entre la Iglesia y los medios de comunicación. Por ser católicos, son Iglesia; por ser profesionales, están inmersos en la cultura de los medios.

Son ellos, pues, quienes deben presentar las noticias unidas al recuerdo, la información sazónada con la sabiduría, el entretenimiento revestido de la alegría. Porque en ellos —en los comunicadores católicos— se deben unir la cultura memorial, sabia y alegre de la Iglesia con la cultura de la

fugacidad, de la información y del entretenimiento de los medios, haciendo, eso sí, que su labor redunde siempre en beneficio de la humanidad, y no en su propio interés. Claro que para ello los periodistas y comunicadores han de tener no sólo una buena formación profesional, sino también una ética, filosófica y teológica. Los comunicadores católicos deben ser protagonistas de la esperanza, defensores de la dignidad del hombre y constructores de un mundo nuevo y de una nueva humanidad, pero deben buscar menos protagonismo y más espíritu de servicio a la verdad y al hombre, sin caer en la tentación del éxito inmediato ni dejarse llevar del sensacionalismo fácil.

Cada periodista católico puede y deber ser un creador y un comunicador de sabiduría, así como debe serlo cada director de cine, presentador, todos cuantos actúan en el vasto mundo de los medios de comunicación. Pero no se hace auténtica sabiduría y, por tanto, cultura, considerando a los periódicos, a la radio y a la televisión como meros instrumentos de masificación —mass media—, sino viéndolos como medios para poner en comunicación a las personas entre sí. Tampoco se hace cultura, difundiendo una información a menudo voluntariamente falseada o invitando a un entretenimiento destructor de los valores de la persona. Los males de la comunicación social empiezan en la mala información, a veces voluntariamente falseada y manipulada. No se produce sabiduría a partir de una información voluntariamente errónea. Cuando la información es verdadera, sincera y contrastada, se convierte en creadora de sabiduría.

Los comunicadores católicos deberían formar como una red de pioneros cuya encomienda podría ser la de hacer presente a Cristo y su evangelio en el campo de los medios de comunicación social en el primer areópago moderno, es decir, evangelizar la cultura de los medios, y esto, por su doble condición de cristianos y de profesionales de los medios. Y han de hacerlo con el coraje necesario para recordar a la sociedad y a sus dirigentes la ética como norma de conducta, los valores de la cultura de la vida, las exigencias de la solidaridad, sobre todo, la reconciliación, que puede considerarse como la *globalización cristiana*, ya que es la *universalización de la solidaridad*. Todo ello son exigencias que nacen de la civilización del amor cuya construcción debería ser el empeño primordial de todo comunicador, sobre todo, del comunicador católico.

El anaquel

Unidad didáctica 4: Tratamiento del estrés

- 1 ¿Cómo controlar las respuestas fisiológicas?
- 2 ¿Cómo controlar las conductas?
- 3 ¿Cómo controlar las respuestas cognitivas?

Antes de dar paso a la explicación de las técnicas más utilizadas en el tratamiento de la ansiedad y el estrés, tenemos que tener en cuenta que ambos trastornos, son reacciones complejas que se manifiestan en los tres niveles de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor. Por lo que, cada sistema de respuesta va a tener una serie de técnicas que van a incidir directamente en su manifestación.

TÉCNICAS FISIOLÓGICAS	Relajación Respiración
TÉCNICAS COGNITIVAS	Reestructuración Cognitiva Parada de Pensamiento Solución de Problemas
TÉCNICAS MOTORAS	Autocontrol

En cualquier caso de ansiedad o estrés, nos vamos a encontrar que la persona en cuestión va a presentar síntomas en los tres niveles de respuesta, por lo que no podremos aplicar técnicas de un solo nivel o de otro, sino que tendremos que aplicar las diferentes técnicas en función de lo que demande el sujeto.

Una adecuada combinación de técnicas nos puede asegurar el éxito en la prevención o en la eliminación de la ansiedad y del estrés.

1. La Respiración

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

La respiración es el volante vital del ser humano. Podemos dejar de ingerir alimento sólido durante semanas, de líquidos durante algunos días, pero si nos falta el aire, falleceríamos a los pocos minutos.

Todos los fenómenos vitales están ligados a los procesos de oxigenación: sin oxígeno no hay vida. Nuestras células dependen de la sangre para su aprovisionamiento de oxígeno.

Una respiración correcta nos permitirá aportar la cantidad de oxígeno necesaria a nuestro cuerpo.

En la mayoría de las personas, la respiración no es correcta. Las condiciones habituales de vida favorecen con frecuencia el desarrollo de hábitos de respiración poco adecuados. Determinadas posturas, actividades y situaciones, en especial las situaciones estresantes, facilitan algunas formas de respiración un tanto anómalas.

Por ejemplo, las situaciones de estrés suelen provocar una respiración aguda y superficial, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la sensación de tensión general del organismo.

Las personas no sólo respiramos mal, sino que además, la calidad del aire que a menudo respiramos es

más que dudosa; de ahí nuestra falta de resistencia ante enfermedades, fatigas, esfuerzos físicos, nerviosismo, irritabilidad...

Un adecuado control de nuestra respiración, sobre todo en los momentos mas problemáticos, es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de ansiedad y estrés y manejar los aumentos de tensión producidos por éstas.

CONTROLAR NUESTRA RESPIRACIÓN

Dado que nuestros pulmones no pueden moverse por si solos, la forma de respirar depende directamente del movimiento que provoquemos en los músculos intercostales y del diafragma, permitiendo que los pulmones se expandan y pueda entrar el aire en ellos.

Normalmente, la respiración que hacemos es torácica, de modo que sólo utilizamos la parte superior de nuestros pulmones, con lo que no estamos aprovechando la capacidad funcional completa. La respiración ideal es la diafragmática, por lo que si conseguimos realizar una respiración también con las partes más inferiores de los pulmones (respiración completa y adecuada: movimientos de pecho, estómago y vientre), entonces estaremos respirando adecuadamente.

El entrenamiento en respiración trata básicamente de facilitar un aprendizaje para que en cualquier situación sea posible mejorar la capacidad funcional de nuestros pulmones, al tiempo que se procura regular el ritmo respiratorio (inspiración - espiración).

Cuando respiramos, no solemos ser conscientes de cada inspiración - espiración, es decir, lo hacemos de modo automático. El hecho de tratar voluntariamente de modificar el ritmo y la profundidad de cada respiración es relativamente fácil en una situación de relax, cuando no tenemos muchas preocupaciones y podemos concentrarnos en ello. Pero cuando estamos en una situación de tensión o de estrés, la atención suele centrarse en las demandas de dicha situación, no prestamos atención en absoluto a nuestras señales corporales y dejamos la respiración bajo control automático.

Un entrenamiento adecuado ayudará a que ese control automático sea lo mejor posible.

1.1 La relajación

Existen muchas posiciones inadecuadas en nuestra vida habitual que hemos desarrollado como hábitos, y estas posiciones inadecuadas son fuente de tensión corporal, muscular. Vamos a ver en primer lugar cuáles suelen ser estas posiciones de tensión, y trataremos de identificarlas en nosotros/as.

POSICIONES DE TENSIÓN

LA CABEZA. La cabeza se mueve hacia delante. Si la tensión es debida a dolor o pena, la cabeza puede inclinarse hacia abajo, con la barbilla hacia dentro. Si la tensión está causada por enfado o aprensión, la barbilla sobresale hacia afuera y toda la cabeza se mueve adelante con el cuello.

LOS BRAZOS. Los hombros se levantan hacia las orejas y permanecen así. Los antebrazos se aprietan contra el tórax, bien por delante, bien por los costados, mientras los codos están doblados.

LAS MANOS. Los dedos, pulgares incluidos, están curvados como si fueran a dar un puñetazo, y a veces, una mano agarra con fuerza la otra. A veces, la persona aprieta con fuerza algún objeto o mete las manos en los bolsillos del pantalón o la falda, y no deja de hacer sonar las monedas o jugar con lo que lleve dentro de los bolsillos.

LAS PIERNAS SI SE ESTÁ SENTADO. Las mujeres tienden a sentarse de lado, en el borde de la silla y con una pierna enrollada alrededor de la otra. Tanto hombres como mujeres suelen cruzar las piernas y el pie de arriba se mantiene en movimiento continuo o con la punta hacia arriba.

LAS PIERNAS SI SE ESTÁ DE PIE. Es probable que la persona cruce las piernas y vuelva a descruzarlas a menudo. También se suele andar de un lado a otro ("No puedo estar quieto").

EL CUERPO. El cuerpo se inclina hacia delante y normalmente se mantiene rígido. Esto puede ocasionar dolores de espalda.

EL ROSTRO. La mandíbula se aprieta y con frecuencia los dientes se tocan. Los labios se cierran con rigidez. La lengua se clava en el paladar. El ceño se frunce y los ojos pueden estar cerrados con fuerza o completamente abiertos.

Hombres, mujeres y niños adoptamos casi siempre las mismas pautas de movimientos. El grado de tensión varía, desde luego, según las situaciones y de una persona a otra, y puede incluir cualquier posición de las antes señaladas o todas ellas. Esta conducta puede convertirse en habitual y producir auténticos cambios físicos, dolores de cabeza, de nuca, de espalda, problemas estomacales, cansancio persistente... etc.

Si logramos hacer desaparecer la tensión de nuestros músculos y mantener nuestro cuerpo en un estado constante de relajación, entonces habremos ganado otra batalla al exceso de activación que produce los estados de ansiedad y estrés.

LA RELAJACIÓN DE UNO/A MISMO/A

Es necesario aclarar que cualquier técnica que consiga un estado de relajación profundo es válida en principio (técnicas de hipnosis, yoga, entrenamiento autógeno, métodos particulares...).

Una técnica recomendada es la de la RELAJACION PROGRESIVA, que se basa en la realización de ejercicios sistemáticos de tensión y relajación de los músculos de todo el cuerpo, distinguiendo las sensaciones de tensión y relajación que se producen como consecuencia de tales ejercicios. El objetivo es sencillo: APRENDER A DEJAR LOS MÚSCULOS COMPLETAMENTE LIBRES DE TENSIÓN.

El entrenamiento en relajación progresiva permite además aprender a identificar el estado de tensión de cada parte del cuerpo para posteriormente relajarlo. De esta manera, se podrá modificar la tensión del organismo de forma general (todo el cuerpo), o de forma específica (solo una parte: el cuello, la frente, las piernas...).

Ejercicios

A continuación, vamos a practicar en clase el entrenamiento en relajación progresiva.

7 GRUPOS

- 1º BRAZO DOMINANTE Apretar el puño y doblar el brazo con el codo, presionando contra la camilla
- 2º BRAZO DOMINANTE Igual que el dominante
- 3º CARA. Elevar las cejas o fruncir el entrecejo y arrugar la nariz y morder fuerte y estirar las comisuras de los labios
- 4º CUELLO. hacer fuerza cabeza contra la camilla
- 5º TRONCO. Llevar los hombros hacia atrás, poner el estómago duro y aguantar la respiración
- 6º PIERNA DOMINANTE Elevar un poco la pierna y llevar el pie hacia dentro, con los dedos mirando el suelo.
- 7º PIERNA NO DOMINANTE Igual que la dominante.

4 GRUPOS

- 1º BRAZOS. Unir los ejercicios correspondientes al brazo dominante.
- 2º CARA Y CUELLO. Hacer a la vez los ejercicios de la cara y el del cuello
- 3º TRONCO. Igual que en 7 grupos

4º PIERNAS. Hacer a la vez los ejercicios de la pierna dominante y no dominante

EVOCACION

RECUENTO DIFERENCIAL

CONDICIONADA

Ejercicios

RELAJACIÓN POR EVOCACIÓN

En esta fase se emplean los mismo 4 grupos musculares que en la anterior

1. Brazos
2. Cara y cuello
3. Tronco
4. Piernas

La diferencia fundamental respecto a las otras fases es que **no se realiza el procedimiento de tensión-relajación** sino que se basa en la total concentración en cada grupo muscular, **recordando** en primer lugar las sensaciones corporales asociadas a la tensión, y a continuación, las sensaciones de **relajación**.

RELAJACIÓN POR RECUENTO

Existen dos variantes en este procedimiento:

- a) **Evocación con recuento.** Al finalizar la práctica de relajación por evocación **se asegura** el haber conseguido una Relajación completa mediante el **Recuento de la siguiente forma**
 - 1-2: Brazos y Manos
 - 3-4: Cara y cuello
 - 5-6: Tronco
 - 7-8: Piernas y pies
 - 9-10: Todo el cuerpo
- b) **Recuento solo:** Se usa solamente el Recuento de 1 a 10, siguiendo el mismo orden en la combinación de los números con los grupos musculares. En cada grupo se recuerdan las sensaciones asociadas a la relajación.

RELAJACIÓN DIFERENCIAL:

Esta Relajación se base en que a veces necesitamos tensar una serie de músculos para realizar una determinada actividad, mientras otros deben permanecer relajados. Mediante la Relajación diferencial se elimina el exceso de tensión en los músculos implicados en la actividad, y se mantienen o profundiza la relajación de los músculos no requeridos.

RELAJACIÓN CONDICIONADA:

El objetivo de esta fase es conseguir un estado de relajación general como **respuesta a una señal auto producida**, normalmente una palabra que se ha asociado a lo largo del Entrenamiento en

Relajación con el momento en el que la relajación es más profunda. La palabra-señal puede ser “Tranquilidad”, “Control”, “Relax”, “Calma” Etc.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

7 GRUPOS MUSCULARES: Sesiones *diarias durante dos semanas*

4 GRUPOS MUSCULARES: Sesiones *diarias durante dos semanas*

EVOCACIÓN: Sesiones *diarias durante una semana*

EVOCACIÓN Y RECUENTO: Sesiones *diarias durante una semana*

RECUENTO: Sesiones *diarias durante una semana*

2. ¿Cómo controlar las conductas?

2.1 El autocontrol

Fumar, ponerse a dieta, reducir la cantidad de discusiones con otras personas, comerse las uñas, no ver tanto la televisión..., son conductas que nos resultan muchas veces difíciles de controlar, aunque en teoría no deberían serlo. ¿Por qué? La respuesta parece estar en la manera en que tratamos de hacerlo.

La alternativa tradicional para controlar estas conductas se ha basado principalmente en la responsabilidad, la fuerza de voluntad, la seriedad, la abnegación, o incluso en la hombría, pero los resultados no suelen ser muy óptimos:

Generalmente se demuestra una gran fuerza de voluntad al planear una actuación futura o incluso en los primeros momentos, pero siempre aparecen situaciones que escapan de nuestro control y que al final dan pie a “abandonar” el plan y volver a realizar esa conducta que queremos evitar, no cumpliendo con nuestra “promesa”.

No controlar las conductas que queremos nos hace sentir culpables, débiles, en definitiva, muy mal.

Ejemplo:

“Si quiero dejar de fumar, puede que al planteármelo apele a mi fuerza de voluntad o a la responsabilidad, pero en determinadas circunstancias, acabo encendiendo el cigarrillo. En ja mayoría de esos momentos les echo la culpa a factores externos a mí: veo a otra persona que está fumando a mi lado, acabo de comer y me estoy tomando un café, me llaman por teléfono... Pueden más esas circunstancias externas a mí, que mis supuestas fuerzas internas.”

UNA PERSONA PUEDE CONTROLAR POR SÍ MISMA SUS PROPIAS CONDUCTAS, pero bajo un plan de control.

Muchas de nuestras conductas (como las que hemos visto) dependen o están controladas por sus efectos sobre el medio y por las consecuencias que tienen para nosotros/as llevarlas a cabo.

El medio: provoca que se emita la conducta controlándola, aumentando la probabilidad de ocurrencia, etc.

Ejemplo

“La decisión de dejar de fumar la asumí de manera libre y responsable, confiando en mi propia fuerza de voluntad para lograrlo. Después de haber analizado los pros y los contras de dejar fumar, o tras constatar jos efectos negativos que sobre mí y sobre las personas con las que convivo tiene el fumar, me di cuenta que mi decisión era fuerte y

que nada me iba a hacer caer en la tentación de fumar otro cigarrillo más. Pero al tercer día, tuve un día aciago. En la reunión de trabajo del lunes todos estaban fumando. El ambiente era tenso porque se estaba discutiendo mucho y yo ya no pude más. Fumé. Volví a fumar. Abajo mi fuerza de voluntad”.

Las consecuencias: Nuestras conductas están muy mediatizadas por las consecuencias que obtenemos al realizarlas. Estas consecuencias pueden ser tanto internas como externas.

Ejemplo:

“Como y me disminuye mi tensión y mi nivel de ansiedad” “Veo la televisión y no estudio”.

2.2 ¿De qué depende el control de las conductas?

El control de las conductas depende principalmente de:

El tipo de conducta: Hay ciertas conductas que son más difíciles de controlar que otras, por sus características, fumar, comer, hacer ejercicio, etc., porque lleva implícito el producir unas consecuencias que son para el ser humano muy atractivas a corto plazo.

Las conductas a corto plazo tienen resultados muy positivos que nos refuerzan más, que si pensamos en controlarlas, pasarlo peor a Corto plazo, pero luego sentirnos mejor a largo plazo. En este tipo de conductas, los procedimientos de autocontrol son muy útiles.

Características personales y grado de fuerza de voluntad: Hay personas que si se lo proponen son capaces de controlar cualquier conducta por muy difícil que parezca, sin embargo, hay otras que su capacidad para esforzarse e intentar controlar una conducta es menor.

El AUTOCONTROL hace referencia a la capacidad de una persona para controlar las consecuencias de sus conductas.

TENER AUTOCONTROL ES DISPONER DE CONDUCTAS ESPECIFICAS QUE PERMITAN MODIFICAR EL MEDIO, DE MANERA QUE ESTE FACILITE LA APARICIÓN DE LAS CONDUCTAS QUE DESEA Y LA NO APARICIÓN DE LAS CONDUCTAS QUE NO DESEA.

Entonces ¿Qué podemos hacer para poder controlar una conducta?

Una persona puede controlar una conducta por sí misma y no solo depender de su fuerza de voluntad, sino de un PLAN DE CONTROL Este tipo de procedimientos de control se utilizan mucho en la práctica psicológica para controlar conductas en enfermos de hipertensión, obesidad, problemas dermatológicos, etc., donde sus conductas a cambiar están muy instauradas en el repertorio conductual y son muy difíciles de controlar.

LAS TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

El desarrollo de un procedimiento de autocontrol implica al menos los siguientes pasos:

REFLEXIÓN PERSONAL: En esta primera fase, el paciente debe reflexionar sobre su intención y propósito de cambio con el objetivo de persuadirse y convencerse de su decisión, para posteriormente, comenzar con el procedimiento. Para facilitar esto, se utilizan ejercicios sencillos tales como:

El Analizar los pros y los contras de eliminar o instaurar la conducta elegida, intentando que los primeros superen a los segundos.

Reconocer todas las consecuencias positivas a corto y a largo plazo que su hábito le aporta.

AUTO-OBSERVACIÓN: En esta segunda fase se intentará hacer consciente la conducta seleccionada, conseguir cambiar la percepción que tiene el paciente de ésta, acercarle a la realidad,

etc, mediante el registro de la conducta, aumentando así la facilidad en su control, enterándose de por qué la emite, cuando y dónde....

Esta segunda fase se repetirá a lo largo del programa como técnica de evaluación que nos informará de los progresos del paciente.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS: Tras realizar la fase anterior de auto-observación, dispondremos de la información necesaria para establecer los objetivos que intentaremos perseguir, cuya consecución es en definitiva el fin último del programa. Estos deben ser:

Específicos, claros y concretos

Realistas

El Clasificados temporalmente según su consecución

ADQUISICIÓN DE DIFERENTES ESTRATÉGIAS PARA EL CONTROL DEL MEDIO: En esta fase se aplicará la técnica de planificación ambiental que se considere más oportuna.

ADQUISICIÓN DE TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LAS CONSECUENCIAS: Esta quinta fase es la más relevante de todo el programa, en ella se aprenderá a manejar el autorrefuerzo y el autocastigo, con la finalidad de poder manipular la conducta. Para ello el paciente elaborará diferentes refuerzos y castigos para ser administrados tras la consecución de los distintos objetivos a corto, medio y largo plazo.

En esta fase, se debe trabajar la tolerancia a la frustración, ya que es muy probable que aparezcan ciertos fracasos que puedan provocar abandono y hacer que todo el esfuerzo que estamos realizando "no sirva para nada".

AUTOEVALUACIÓN: En esta última fase, se utilizarán de nuevo los autorregistros, elementos claves y constantes durante todo el procedimiento, que reflejan una información realista y nos permiten comprobar si hemos alcanzado nuestros objetivos.

Una vez conseguidos los objetivos propuestos solo nos queda mantenerlos en el tiempo para que el cambio logrado se convierta en una conducta habitual en nuestra vida.

Para la puesta en práctica de la técnica de autocontrol, es necesario registrar la conducta que queremos controlar. Para ello, es necesario el manejo de un instrumento muy útil en todos estos tipos de técnicas, nos referimos a los AUTORREGISTROS.

Como la misma palabra indica, se utiliza para registrar uno mismo, la conducta a controlar y mediante su utilización se puede ver los resultados que estamos obteniendo.

Ejemplo:

Se anotaría el número de cigarrillos consumidos al día.

Fecha:	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mañana							
Tarde							

Este autorregistro es un ejemplo de cómo podría hacerse, pero existe mucha variedad en su diseño, ya que pueden hacerse diarios, semanales (como el del ejemplo), etc.

Ejercicios

Diseñe un autoregistro sobre alguna conducta que quiera controlar de su repertorio conductual.

3 ¿Cómo controlar las respuestas cognitivas?

3.1 Las respuestas cognitivas desactivadas

La mayor parte de los trastornos asociados a la ansiedad y al estrés tienen un importante componente cognitivo. Y los aspectos cognitivos, al igual que los fisiológicos y los motores, pueden ser modificados. La psicología dispone de técnicas sencillas y eficaces para que una persona aprenda a controlar y a modificar sus conductas cognitivas.

Los aspectos cognitivos inadaptados que pueden implicarse en este tipo de respuestas son muy variados. Pueden estar actuando en alguno o varios de los diferentes pasos de lo que se llama el procesamiento cognitivo (procesamiento automático, análisis de la situación estresante, evaluación de las demandas y los recursos, organización y selección de la respuesta...).

Entre las respuestas cognitivas inadaptadas que todos/as emitimos en situaciones de ansiedad y estrés, enumeramos aquí las más habituales:

Solamente recogemos parte de la información que proviene del medio. Es decir, filtramos la información existente. Si solo nos fijamos en los aspectos negativos o amenazantes, es lógico que percibamos que el medio es muy amenazante, dando numerosas respuestas de ansiedad o estrés ante esa amenaza.

A la hora de evaluar la situación, prestamos atención sólo a los aspectos externos de ésta (demandas de la situación), o al estado momentáneo de malestar o activación. No tenemos en cuenta posibles recursos o habilidades, o simplemente buscamos posibles conductas para hacerla frente. El tiempo se pasa dando vueltas a pensamientos negativos sin buscar soluciones.

Consideramos una sola manera de interpretar la situación (con frecuencia destacándose los aspectos peligrosos o amenazantes de ésta). No somos flexibles para buscar diferentes interpretaciones y poder así encontrar formas de actuar más adecuadas.

Solemos interpretar las situaciones de modo polarizado: todo/nada, blanco/negro, es mi amigo/está contra mi... No se ven posibilidades intermedias.

Establecemos criterios inadecuados para valorar las propias capacidades o habilidades conductuales por defecto o por exceso.

Ante una situación problemática emitimos respuestas emocionales a veces intensas que alteran la evolución de la situación, y no somos capaces de discriminar entre informaciones relevantes o irrelevantes. Asimismo, estas respuestas emocionales nos desorganizan o incluso bloquean la puesta en marcha de conductas para hacer frente a las demandas de la situación. Así la selección de la respuesta es más automática y totalmente desadaptativa.

Como acabamos de ver, los pensamientos distorsionados que tenemos todos en determinados momentos, guían nuestra conducta haciéndola desadaptativa. Estos pensamientos son la base de casi todas las reacciones emocionales que suponen una sensación desagradable.

LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS PROVOCAN QUE UNA PERSONA SE ENFRENTA A UNA SITUACIÓN ANSIOSA O ESTRESANTE DE MANERA POCO ADAPTATIVA

LA MAYOR PARTE DE LOS TRASTORNOS ASOCIADOS AL ESTRÉS Y SOBRE TODO A LA ANSIEDAD TIENEN UN IMPORTANTE COMPONENTE COGNITIVO

3.2 Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas más utilizadas en el tratamiento de la ansiedad y el estrés. Esta técnica consiste en detectar los pensamientos negativos o distorsionados y cambiarlos por otros positivos, para modificar la forma de pensar y la reacción emocional de la persona.

Pasos a seguir:

Detectar la presencia de pensamientos negativos o distorsionados: Normalmente, este tipo de pensamientos suelen ser automáticos, no conscientes para el sujeto.

Hacerlos conscientes, para que el sujeto pueda cambiarlos.

Sustituirlos por pensamientos positivos

¿Cómo hacerlo? Para la detección de los pensamientos negativos, se utilizan los autorregistros, los cuales como ya dijimos en la técnica de autocontrol, se pueden diseñar de la forma que se quiera.

Ejemplo:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
"Soy un mal profesional si no convengo a los pacientes de lo que deben de hacer"	El no convencer a todos los pacientes, no significa que sea un mal profesional. Hay pacientes que no se dejan manejar"
"Debo proporcionar un remedio o una solución a todos los pacientes"	No siempre uno puede solucionar los problemas de los pacientes. A veces es necesario pedir ayuda a los demás".
"Es vergonzoso e impropio cometer errores"	"Cometer errores es humano, nadie es perfecto"

La finalidad de esta técnica es que los pensamientos positivos se conviertan en automáticos y que su aparición resulte natural en nuestra forma de pensar.

3.3 La detección del pensamiento

Esta técnica se basa en el hecho de que un estímulo suficientemente potente atraerá la atención sobre él, haciendo que se deje de prestar atención a los pensamientos que en ese momento se están desarrollando. Por ejemplo, si ahora mismo suena de repente un fuerte ruido, o aparece una persona "impresionante", dirigiremos la atención hacia ese estímulo (el ruido o la persona) y se cortará la secuencia que en ese momento estaba realizando.

Sobre este fenómeno:

Se ha desarrollado una técnica dirigida a conseguir que una persona pueda detener o cortar cualquier pensamiento o cadena de pensamientos que le resulte inadecuada en un momento determinado.

3.4 La solución de problemas

Es habitual que nos encontremos con múltiples situaciones que nos piden tomar una decisión. Pero también es habitual que a veces nos falte esa decisión y eso haga que al no encontrar la solución adecuada nos enfrentemos ante un problema mayor que el inicial.

La técnica de solución de problemas tiene como objetivo general ayudar a solucionar problemas y a tomar decisiones acertadas. Sus objetivos específicos son ayudar a las personas a reconocer un problema en el momento en que comienza a presentarse, inhibir la tendencia a responder de forma impulsiva, facilitar una amplia gama de posibles respuestas adecuadas a la situación y establecer un procedimiento para escoger la respuesta más conveniente.

El resultado será una mayor eficacia para enfrentarse a los problemas, así como una reducción de las posibles respuestas emocionales (como la ansiedad) asociadas a éstos.

El punto de partida consiste en definir un problema. **¿Qué es un problema?**

Aparece cuando no se dispone de forma inmediata de una respuesta eficaz para afrontar la situación.

Un problema no solo es una situación negativa, ya que también un acontecimiento positivo puede resultar un problema.

Ejemplo:

“Me ha tocado la lotería ¡ahora que hago!

El punto de partida consiste en definir un problema:

UN PROBLEMA APARECE CUANDO NO SE DISPONE DE FORMA INMEDIATA DE UNA RESPUESTA EFICAZ PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN.

¿Qué es una solución?

Una solución será proveer a la persona de una estrategia o técnica para enfrentarse desde una perspectiva más adecuada y con mayor eficacia al problema. Una estrategia que le permita enfocar y buscar soluciones válidas para cualquier tipo de problema que se le presente, más que solucionar problemas aislados y puntuales.

Los pasos de la técnica son los siguientes:

ORIENTACIÓN AL PROBLEMA

Una vez que se ha reconocido que existe un problema, que “algo va mal”, se intenta darle una valoración y comprobar la magnitud del mismo. Para ello, se utilizan una serie de preguntas muy sencillas:

¿Cómo afecta el problema a mi vida? ¿Podemos de alguna forma controlarlo? ¿Qué esfuerzo y tiempo estoy empleando para intentar solucionarlo?...

DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se trata de definir el problema, comprenderlo, clarificarlo, analizar las posibles variables que influyen en él, concebir una meta realista de solución, en definitiva, recoger la mayor información posible sobre el mismo, establecer el quién, dónde, cuándo, cómo y por qué del problema, lo que nos ayudará en fases posteriores a encontrar numerosas alternativas de solución, tomar la decisión más adecuada y llevarla a cabo para finalizar con él.

GENERALIZACIÓN DE SOLUCIONES

El objetivo de esta fase es que una vez identificados los problemas y definidos, se pasa a generar el mayor número posible de soluciones, aunque algunas parezcan absurdas grotescas, todas son válidas.

TOMA DE DECISIONES

Se trata de hacer una evaluación lo más exacta y rigurosa posible para elegir la mejor solución. Para ello, se plantea unos criterios por parte del sujeto, los cuales delimiten las posibles soluciones (coste económico, tiempo, dedicación, esfuerzo, etc.). Una vez establecidos los criterios, se evalúa cada alternativa, en base a cada criterio y se escoge la solución que mejor encaje.

EJECUCIÓN Y VERIFICACIÓN

Constatar si realmente la respuesta o solución que se ha adoptado es tan eficaz como se juzgó y

consigue poner fin al problema. Se seleccionará el periodo de tiempo en que se llevará a cabo y no se cuestionará más. La decisión está tomada. Se evaluarán los resultados después de haberla puesto en marcha.

Ejercicios

¿Cuál cree de las técnicas presentadas para controlar las conductas cognitivas le puede resultar mas útil en su puesto de trabajo? ¿Por qué?

A continuación registre algunos de sus pensamientos negativos que tenga en relación con su trabajo e intente cambiarlos por otros más positivos.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

PENSAMIENTOS POSITIVOS