

Capítulo 1

FUNDAMENTOS DEL APRENDIZAJE

1. EL DEBATE DE LA TABULA RASA

Algunos apuntes previos

El aprendizaje es un proceso fundamental que comienza incluso antes de que nazcamos y continúa a lo largo de toda nuestra vida. La concepción tradicional del aprendizaje ha sido ampliamente debatida por filósofos, psicólogos y neurocientíficos a lo largo de la historia. Una de las teorías clásicas es la de la “Tabula Rasa”, propuesta por John Locke en el siglo XVII, que sostiene que los seres humanos nacen como una “pizarra en blanco” sobre la cual la experiencia inscribe el conocimiento (Locke, 1690). Según esta perspectiva, toda la información, habilidades y valores que adquirimos provienen del entorno y de nuestras experiencias a lo largo de la vida.

Sin embargo, esta visión ha sido desafiada y complementada por investigaciones contemporáneas en neurociencia y psicología del desarrollo, que sugieren que el aprendizaje comienza mucho antes de la experiencia consciente y que los seres humanos nacen con predisposiciones innatas que influyen en cómo aprenden y se desarrollan. Durante el tercer trimestre del embarazo, por ejemplo, los fetos ya son capaces de responder a estímulos externos, como la voz de la madre o la música, lo que indica que el cerebro en desarrollo está comenzando a procesar y almacenar información (Kisilevsky et al., 2003). Este fenómeno sugiere que el proceso de aprendizaje no comienza con el nacimiento, sino que es un continuo que empieza en el útero y se extiende durante toda la vida.

Diferentes estudios han demostrado que los fetos pueden aprender patrones rítmicos y melodías, y que esta capacidad de aprendizaje temprano afecta al desarrollo postnatal. Por ejemplo, los recién nacidos muestran preferencia por la voz de su madre frente a otras voces, lo que sugiere que han aprendido a reconocer y responder a estímulos auditivos específicos antes del nacimiento (DeCasper y Fifer, 1980). Además, se ha encontrado que la exposición

a la voz materna durante el embarazo influye en la percepción de sonidos en los recién nacidos, permitiéndoles reconocer melodías que escucharon en el útero (DeCasper y Spence, 1986). Este aprendizaje temprano es crucial, ya que establece las bases para el desarrollo posterior, incluyendo el desarrollo del lenguaje, la vinculación emocional y la percepción sensorial. Este vínculo prenatal subraya la importancia del entorno, incluso antes de nacer, en el aprendizaje y desarrollo de los seres humanos (Cranley, 1981).

Este aprendizaje prenatal también tiene implicaciones en áreas como el desarrollo emocional. El estrés materno durante el embarazo ha sido vinculado con el desarrollo de la regulación emocional en los niños, sugiriendo que las experiencias prenatales pueden influir en la capacidad del niño para manejar el estrés y la ansiedad en la vida posterior (Van den Bergh et al., 2005). Por lo tanto, desde el mismo comienzo de la vida, estamos inmersos en un proceso de aprendizaje continuo y dinámico que va configurando nuestra relación con el mundo. Estos hallazgos han llevado a un replanteamiento del concepto de la “Tabula Rasa”, sugiriendo que los seres humanos no son simplemente receptores pasivos de experiencias externas, sino que nacen con una capacidad innata para procesar y responder a la información.

El debate sobre si el aprendizaje está determinado principalmente por la naturaleza (genética) o por la crianza (ambiente) ha sido uno de los más largos en la historia de la psicología. Los avances en neurociencia han demostrado que ambos factores están profundamente interrelacionados. Desde el inicio de la vida, el cerebro está predispuesto a ciertas formas de aprendizaje, pero este aprendizaje es moldeado y modificado constantemente por el entorno. Por ejemplo, aunque un bebé nace con la capacidad de desarrollar el lenguaje, el idioma que aprenderá estará determinado por el ambiente en el que crece.

Igualmente, se ha observado que el aprendizaje no ocurre de la misma manera ni al mismo ritmo para todos. Cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje, influido por una combinación de factores biológicos, sociales y emocionales. Algunos niños, por ejemplo, pueden comenzar a hablar antes que otros, mientras que algunos adultos pueden aprender un nuevo idioma más rápidamente que otros. Esto se debe a lo que se conoce como plasticidad cerebral, la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse en respuesta a nuevas experiencias (Kolb y Whishaw, 1998; Kolb y Gibb, 2011).

La plasticidad cerebral es más alta durante la infancia, lo que facilita un aprendizaje rápido y flexible. Sin embargo, continúa a lo largo de la vida, permitiendo que los adultos también aprendan y se adapten a nuevas circunstancias. La comprensión de los ritmos individuales del aprendizaje es crucial para la educación, ya que permite a los educadores y a los aprendices adaptar el proceso educativo a las necesidades y capacidades únicas de cada persona.

Además, los ritmos del aprendizaje también pueden variar en función del contexto y del tipo de conocimiento que se está adquiriendo. Por ejemplo, aprender una habilidad motora, como tocar un instrumento, puede requerir una práctica repetitiva y constante, mientras que un aprendizaje conceptual, como las matemáticas, puede ocurrir de manera más gradual y requiere una mayor reflexión. Esto no solo desafía la idea de la “Tabula Rasa” como un lienzo completamente en blanco, sino que también resalta la importancia de un entorno enriquecido para fomentar el aprendizaje y el desarrollo óptimo.



Por tanto, ¿qué es el aprendizaje?

El aprendizaje se puede definir de muchas maneras, pero en su esencia, es un proceso mediante el cual adquirimos, modificamos y retenemos conocimientos, habilidades, actitudes y valores a través de la experiencia, la instrucción y la reflexión. Es un proceso activo que implica no solo la absorción de información, sino también la aplicación, la adaptación y la integración de esa información en nuestra vida diaria.

El aprendizaje no es un proceso pasivo en el que simplemente absorbemos información como una esponja. Por el contrario, es un proceso dinámico en el que construimos activamente nuestro conocimiento a través de la interacción con nuestro entorno y la reflexión sobre nuestras experiencias. Esta perspectiva constructivista, promovida por teóricos como Jean Piaget y Lev Vygotsky, enfatiza la importancia de la experiencia activa y del contexto social en el aprendizaje (Piaget, 1954; Vygotsky, 1978).

Además, el aprendizaje no solo se refiere a la adquisición de conocimientos académicos. También incluye el desarrollo de habilidades prácticas, la formación de hábitos, el crecimiento emocional y la internalización de valores. A lo largo de la vida, el aprendizaje es el motor que impulsa nuestro desarrollo personal y profesional, y es lo que nos permite adaptarnos a los cambios y desafíos que enfrentamos.

Así pues, entender que el aprendizaje es un proceso continuo que comienza antes del nacimiento y continúa a lo largo de toda la vida nos invita a reflexionar sobre cómo podemos aprovechar al máximo esta capacidad. Una de las formas más efectivas de hacerlo es integrando teoría y práctica en nuestro enfoque educativo.

La teoría nos proporciona un marco para entender los procesos de aprendizaje, mientras que la práctica nos permite aplicar estos conocimientos de manera tangible en nuestras vidas. Este enfoque integrado no solo facilita un aprendizaje más profundo, sino que también lo hace más relevante y significativo.

Por ejemplo, al entender que el aprendizaje comienza antes del nacimiento, podemos adoptar prácticas que promuevan un desarrollo temprano saludable, como hablarle al feto o escuchar música relajante durante el embarazo. Del mismo modo, al reconocer la importancia de los ritmos individuales del aprendizaje, podemos adaptar nuestras estrategias de estudio o enseñanza para que se ajusten mejor a nuestras capacidades y necesidades.

Tipos de aprendizaje

En el ámbito educativo y psicológico, existen diversas formas de clasificar los tipos de aprendizaje. La clasificación más habitual agrupa los aprendizajes en tres categorías principales:

- 1) *Aprendizaje cognitivo*: este tipo de aprendizaje se enfoca en los procesos mentales internos, como la percepción, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas. Se centra en cómo los individuos procesan, almacenan y recuperan la información. El aprendizaje cognitivo incluye teorías como el constructivismo, que enfatiza la construcción activa del conocimiento a través de la experiencia y la reflexión (Piaget, 1954; Vygotsky, 1978).
- 2) *Aprendizaje conductual*: basado en los principios del condicionamiento, este tipo de aprendizaje se refiere a cómo los comportamientos son aprendidos y modificados en respuesta a estímulos del entorno. Dentro del aprendizaje conductual, encontramos el condicionamiento clásico, que implica aprender asociaciones involuntarias entre estímulos, y el

condicionamiento operante, que se basa en la modificación de conductas a través de refuerzos y castigos (Pavlov, 1927; Skinner, 1938).

- 3) *Aprendizaje social*: también conocido como aprendizaje por observación o modelado, este tipo de aprendizaje destaca cómo los individuos aprenden comportamientos, actitudes y habilidades observando e imitando a otros. Albert Bandura (1977), en su teoría del aprendizaje social, destacó la importancia del contexto social y los modelos en la adquisición de nuevas conductas, explicándolo ampliamente en su obra *Social Learning Theory*.

Igualmente, se pueden señalar otras formas de aprendizaje que juegan un papel crucial en el desarrollo personal y profesional. En este manual, hemos decidido abordar diferentes tipos de aprendizaje que consideramos esenciales para una comprensión más amplia del proceso de aprendizaje. Estos incluyen:

- *Aprendizaje emocional*: que se enfoca en cómo las emociones influyen en la adquisición y retención de conocimientos. Las emociones pueden mejorar o dificultar el aprendizaje, dependiendo de cómo se gestionen (Immordino-Yang y Damasio, 2007).
- *Aprendizaje experiencial*: que ocurre a través de la experiencia directa y la reflexión sobre esas experiencias. Este enfoque subraya la importancia del “aprender haciendo” y la integración de experiencias prácticas en el proceso educativo (Kolb, 1984).
- *Aprendizaje introspectivo*: que implica una autoexploración profunda y la reflexión sobre las propias experiencias, pensamientos y emociones. Este tipo de aprendizaje es fundamental para el desarrollo del autoconocimiento y la inteligencia emocional.
- *Aprender a desaprender*: este tipo de aprendizaje implica el proceso de abandonar creencias, hábitos o conocimientos que ya no son útiles o que limitan el crecimiento personal y profesional. Es crucial en un mundo cambiante donde la flexibilidad y la adaptabilidad son esenciales.

A lo largo de este manual, exploraremos en profundidad algunos de estos tipos de aprendizaje, brindándote herramientas y estrategias para aplicar estos conceptos en tu vida diaria. Te invitamos a descubrirte a ti mismo mientras aprendes, reflexionas sobre tus experiencias y desarrollas una comprensión más profunda de tu propio proceso de aprendizaje.

Cada capítulo te proporcionará la oportunidad de explorar diferentes enfoques y estilos de aprendizaje, desde cómo las emociones afectan a tu capacidad de retención y memoria, hasta cómo las influencias sociales y experiencias de vida moldean tu conocimiento y habilidades. Este viaje no solo es sobre adquirir nueva información, sino también sobre redescubrir quién eres y cómo aprendes mejor. Te animamos a que te adentres con una mente abierta

y una disposición para el cambio, porque aprender es una experiencia continua y transformadora. ¡Vamos a explorar juntos el mundo del aprendizaje!

Tomando conciencia

¿Te habías detenido a pensar que el aprendizaje comienza incluso antes de nuestro nacimiento? Quizá nunca te habías planteado cómo factores tan tempranos como el entorno prenatal o los primeros años de vida pueden influir en la forma en que percibes y enfrentas el mundo. Este es un momento para explorar esos aspectos, reconocer su impacto y conectar con las raíces de tu desarrollo. A través de estas reflexiones, te invitamos a descubrir cómo tus experiencias más tempranas han moldeado tu aprendizaje y tus estrategias de adaptación:

- ¿Cómo crees que tu entorno prenatal podría haber influido en tu desarrollo posterior?
- ¿Puedes identificar momentos en los que hayas aprendido algo más rápido o más lento que otras personas? ¿A qué crees que fue debido?
- ¿Cómo defines el aprendizaje en tu vida diaria? ¿Esta definición afecta solo al contexto académico o también incluye otras áreas de tu vida?
- ¿Qué estrategias utilizas para adaptar tu ritmo de aprendizaje a diferentes situaciones?

Ejercicios

Ejercicio 1. Diario de aprendizaje prenatal y temprano

Ahora te invitamos a reflexionar sobre tus primeros años de vida. Te proponemos un ejercicio que puede ayudarte a explorar tus primeras etapas de desarrollo y aprendizaje. Reflexiona sobre las historias que te han contado acerca de tu tiempo en el útero y tus primeros años de vida. Si tienes la posibilidad, conversa con tus padres, cuidadores o personas cercanas que estuvieron presentes durante ese periodo. Estas conversaciones pueden proporcionarte información valiosa sobre las influencias tempranas en tu desarrollo físico, emocional y cognitivo. Este ejercicio no solo es una forma de autoconocimiento, sino también una oportunidad para conectar con tus raíces y comprender mejor cómo tu historia temprana puede haber influido en quién eres hoy.

2. LA METÁFORA DE LA CASA VITAL

Algunos apuntes previos

La arquitectura del aprendizaje y su contribución a nuestra identidad

El texto que aquí se presenta pretende ser un manual de aprendizaje dirigido a agentes del cambio, es decir a todos aquellos que de algún modo tenemos influencia en otros, en su comportamiento y en su identidad. Entre ellos, podemos incluir padres, profesores, hermanos, amigos... Cuando hablamos de aprendizaje, nos referimos a un proceso mediante el cual adquirimos conocimientos, habilidades, pensamientos, valores y actitudes, entre otros elementos, a través de diferentes estímulos, contextos y personas. Existen numerosos tipos de aprendizaje, en función del proceso subyacente, de si ha sido consciente o no, o intencionado o no. Las teorías del aprendizaje han evolucionado mucho, desde las primeras que, desde modelos muy sencillos, entendían que el aprendizaje se producía por el efecto de un estímulo determinado en el individuo, hasta teorías más modernas que entienden que el aprendizaje es producto de la interacción entre el medio y el individuo. Hoy en día, entendemos que el aprendizaje es un proceso muy complejo, en el que influyen variables ambientales, personales y contextuales. Podríamos incluso clasificar los diferentes tipos de aprendizaje en función de la intensidad de los anteriores criterios. A modo de ejemplo, se ha descrito el aprendizaje implícito como el que ocurre de manera no intencional y sin que la persona sea consciente de lo que está aprendiendo, es decir, el papel de la persona como agente consciente de su aprendizaje es prácticamente nulo. El aprendizaje explícito, por el contrario, es intencional y consciente, por lo tanto, el papel de la persona como agente de su aprendizaje es el máximo. Otra clasificación de aprendizaje distingue entre el aprendizaje asociativo y el no asociativo. El primero de ellos se refiere al aprendizaje que se produce por la asociación entre dos estímulos o entre un estímulo y una respuesta. El aprendizaje no asociativo, por el contrario, no se produce por un proceso de asociación, sino únicamente por la reacción del individuo ante la exposición repetida a un determinado estímulo. Algunos tipos de aprendizaje por sus características particulares han recibido especial atención, como es el caso del aprendizaje significativo que implica comprender y relacionar nueva información con conocimientos previos, lo que facilita la integración del conocimiento. El aprendizaje observacional, por otro lado, es el aprendizaje que se produce a través de la observación de otros. No obstante, este aprendizaje a través de modelos contiene igualmente un elemento cognitivo fundamental, las expectativas que desarrollamos sobre la asociación comportamiento-consecuencia a partir de la observación de los resultados de las acciones de otros. El aprendizaje cooperativo es aquel que implica el trabajar en grupo, con otras personas,

para alcanzar objetivos comunes, promoviendo la interacción y el intercambio de ideas, ofreciendo los propios conocimientos y llevándote un nuevo aprendizaje de los demás. Especial atención, desde nuestro punto de vista, merece el aprendizaje experiencial, que tiene como base la construcción del aprendizaje sobre la experiencia directa y especialmente relevante, sobre la reflexión que hacemos acerca de esas experiencias. Por otro lado, otra clasificación toma como criterio el sentido predominante empleado en el aprendizaje adquirido. Así, distinguimos entre aprendizaje visual, auditivo y kinestésico, en los que el sentido predominante en el aprendizaje es la vista, el oído, y el movimiento y la manipulación, respectivamente.

Existen numerosos manuales de aprendizaje que analizan los tipos de aprendizaje y sus bases conceptuales. Por ello, el texto que ahora tienes entre tus manos no pretende ser un manual de aprendizaje. En el presente texto, no abordaremos ese tipo de cuestiones en profundidad. Nuestro interés está dirigido a analizar la relación entre aprendizaje (historia de aprendizaje), a través de los principales tipos de aprendizaje descritos en la literatura previa, y la personalidad. Es por ello que, de manera aplicada, el presente manual va dirigido a todos aquellos agentes de cambio, es decir, a todas aquellas personas que, en su relación con otras personas, pueden contribuir a ejercer cambios en el comportamiento de esas personas y en lo que son, en su personalidad. Así, nos centraremos de forma específica en la influencia de esos aprendizajes en nuestra identidad. No olvidemos que en la adquisición de conocimientos, habilidades, emociones y actitudes, entre otras, hay un concepto intrínsecamente asociado al aprendizaje que es el concepto de cambio. El aprendizaje va unido al cambio. De forma tradicional, el aprendizaje ha estado especialmente unido a la psicología educativa, a los procesos de enseñanza-aprendizaje. Hemos vinculado el aprendizaje a la adquisición de una serie de conocimientos, actitudes y aptitudes vinculadas a la educación, desde nuestro nacimiento hasta la etapa adulta. Efectivamente, a través de algunos de los modelos de aprendizaje anteriormente mencionados, hemos cubierto nuestras necesidades básicas fisiológicas como recién nacidos y en nuestra infancia, nuestras relaciones con el mundo y nuestros conocimientos sobre diferentes materias (matemáticas, lengua, conocimiento de medio), en definitiva, hemos aprendido una serie de conocimientos, comportamientos y emociones que nos permiten cubrir nuestras necesidades básicas y adaptarnos al contexto social donde se desarrolla nuestra existencia. Seguro que recordamos la influencia que tenía aquella calificación en la mejora de nuestros hábitos de estudio, aquellas clases tan interesantes de algunos profesores que nos hacían aprender con facilidad y apasionarnos con la materia, el conseguir montar en bicicleta después de la observación del hermano mayor... No cabe ninguna duda de la influencia y el empleo de estos modelos de aprendizaje en esos procesos de enseñanza-aprendizaje "formales", es decir, claramente establecidos, intencionados y diseñados para el logro de determinados

fines. Resulta bastante habitual escuchar términos como “refuerzo”, “castigo”, “modelado” o “estímulos discriminativos” asociados a los procesos de enseñanza-aprendizaje en el contexto educativo. De hecho, se plantean acciones específicas con estos modelos y se observan los resultados, estableciendo claramente pautas universales en los procesos de enseñanza-aprendizaje, directamente relacionadas con el valor del refuerzo, el establecimiento de estímulos discriminativos (aquellos que nos informan de que determinado comportamiento tiene posibilidad de ser reforzado) adecuados, las características de un modelado eficaz o la importancia de un aprendizaje significativo (es decir que conecte con la utilidad para la persona que aprende).

Pero ¿qué ocurre con el aprendizaje “no formal”, “no estructurado”, “no dirigido a procesos de aprendizaje establecidos”? ¿Pueden estos mismos modelos de aprendizaje influir en nuestra forma de ser, en nuestra identidad, en nuestra personalidad? Si lo pensamos en profundidad, nuestra identidad contiene esos tres componentes del triángulo que comentábamos previamente: lo cognitivo (nuestros pensamientos, nuestras creencias sobre el mundo, nuestros “deberías”, nuestra “filosofía de vida”...), lo comportamental (lo que hacemos, nuestra forma de reaccionar ante el mundo...) y lo emocional (lo que sentimos, las emociones que se activan ante determinados estímulos, nuestra forma de regularlas...). Todos esos aspectos que definen nuestra identidad, y a los que raramente prestamos atención, se han visto, de algún modo, condicionados por modelos de aprendizaje. Forman parte, probablemente, de un tipo de conocimiento (entendido en términos generales) al que raramente prestamos atención, porque no es tan visible como el “conocimiento formal” adquirido en el ámbito educativo establecido socialmente. A estos procesos, “menos visibles”, es a los que va dirigido este manual, y probablemente sea uno de los sellos diferenciales del presente manuscrito.

Aunque esos aspectos de nuestra identidad, de nuestra personalidad, se ven influidos por la totalidad de los modelos de aprendizaje estudiados y descritos en la literatura previa, para este cometido, es decir, para ver la influencia de los modelos de aprendizaje en nuestra identidad, nos centraremos en los modelos de aprendizaje que a nuestro juicio resultan más relevantes para esta tarea. Así, reflexionaremos sobre el papel del condicionamiento clásico, el condicionamiento operante, el aprendizaje social, el aprendizaje emocional y el aprendizaje cognitivo en esa historia de aprendizaje y en el reflejo que esa historia nos aporta, si sabemos mirarla con suficiente distancia, a lo que somos en la actualidad. Por ello, miraremos “desde fuera” nuestra historia de aprendizaje a través de la influencia de esos modelos de aprendizaje y de su “contribución” a lo que somos ahora. Pero esa mirada, tenemos que realizarla de un modo especial, desde la introspección y desde el aprendizaje experiencial. Estos dos aprendizajes serán la lupa, la herramienta que nos

ayudará a mirar desde esa óptica la contribución de los anteriores modelos de aprendizaje a lo que somos ahora.

Aunque profundizaremos en el resto de los capítulos de este manuscrito en estos tipos de aprendizaje, a continuación daremos unas nociones básicas de los mismos. A efectos meramente didácticos, agruparemos estos condicionamientos en base a dos grandes criterios: uno de ellos al que podríamos denominar “cómo se aprende”, y el segundo de ellos, fundamentalmente centrado en el “qué se aprende”. Respecto al primer criterio (cómo se aprende) podemos incluir el condicionamiento clásico, el condicionamiento operante y el aprendizaje observacional. El condicionamiento clásico, también conocido como condicionamiento pavloviano, es un tipo de aprendizaje asociativo. Adquirimos aprendizajes (especialmente se han estudiado los comportamientos) gracias a la asociación de dos estímulos: uno de ellos, el que inicialmente es capaz de producir una determinada respuesta (por ejemplo, la comida como estímulo es capaz de producir salivación) y un segundo estímulo, aquel que no tiene ninguna asociación con la respuesta en particular (en este mismo caso, el sonido de una campana en su capacidad de producir salivación). El aprendizaje por asociación debido al condicionamiento clásico consiste precisamente en que asociando el sonido de la campana con la comida, se consigue finalmente que el sonido de la campana produzca salivación. Es decir, adquirimos una nueva respuesta (salivación) que antes no teníamos (aprendizaje) en respuesta a un estímulo (sonido de una campana). El aprendizaje por condicionamiento operante es igualmente un aprendizaje asociativo. En este caso, aprendemos por la asociación de un determinado comportamiento con las consecuencias que le siguen (normalmente denominadas, según su carácter, refuerzos y castigos). En este proceso, las acciones que son seguidas por recompensas tienden a repetirse, mientras que las acciones seguidas por castigos tienden a disminuir. El aprendizaje social es un tipo de aprendizaje que ocurre al observar e imitar el comportamiento de otros. En este proceso, las personas aprenden nuevas conductas y habilidades al ver cómo otros las realizan y las consecuencias que obtienen. Por lo tanto, las consecuencias que “el otro” recibe por la realización de la conducta desempeñan un papel fundamental en el hecho de que “el observador” incorpore o no dicha conducta. Por otro lado, “la persona que observa”, para producirse un aprendizaje social, tiene que crear expectativas favorables a la conducta aprendida. Finalmente, el aprendizaje cognitivo es el proceso mediante el cual las personas adquieren conocimientos y habilidades a través del pensamiento, la experiencia y los sentidos. Este tipo de aprendizaje implica procesos mentales como la percepción, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas.

Respecto al segundo de los criterios, “el qué se aprende”, aunque la mayoría de estos aprendizajes se han estudiado especialmente en lo que respecta a la adquisición de habilidades y comportamientos observables (especialmente el

condicionamiento clásico, operante y observacional), estos modelos de aprendizaje se aplican igualmente a la adquisición de cogniciones (pensamientos) y de emociones. El ámbito emocional resulta especialmente relevante por la relación que mantiene con el tema que nos ocupa, la identidad y la personalidad. El aprendizaje emocional es el proceso mediante el cual las personas adquieren y desarrollan habilidades para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones y las de los demás. Este tipo de aprendizaje es fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales.

Desde esta perspectiva, el objetivo de la presente obra es analizar los aprendizajes adquiridos y el modo con que los hemos adquirido, en relación a las personas que somos, a lo que nos define y nos hace diferentes de otros, lo que podríamos denominar “la personalidad”. Aunque se trate de un concepto muy complejo, y ampliamente estudiado, a groso modo, la personalidad puede definirse como el conjunto de características y patrones de comportamiento, pensamiento y emociones que hacen a una persona única. Incluye aspectos como la forma en que una persona interactúa con los demás, cómo reacciona ante diferentes situaciones y sus actitudes y hábitos. La identidad es el conjunto de características, creencias, valores y experiencias que definen a una persona y la hacen única. Incluye aspectos como la personalidad, la cultura, la historia personal y las relaciones sociales. Como puede observarse ambos son aspectos muy relacionados. La personalidad es única, es lo que nos define, no puede haber dos personas con la misma personalidad. La identidad se refiere especialmente a la conciencia que cada uno de nosotros tenemos precisamente de eso que nos hace únicos y que denominamos personalidad.

Nuestra identidad se forma y evoluciona a lo largo del tiempo, y el aprendizaje juega un papel crucial en este proceso. A través de nuestras experiencias de aprendizaje, desarrollamos creencias, valores, comportamientos e incluso emociones, que nos definen como individuos. La interacción con nuestro entorno social, las experiencias personales y las influencias culturales también contribuyen a moldear quiénes somos.

La casa vital. Una metáfora sobre aprendizaje e identidad

Para entender los diferentes tipos de aprendizaje y las repercusiones de los mismos en nuestra vida y en nuestro comportamiento diario, vamos a emplear la metáfora de la casa vital. Esta metáfora está tomada del libro “Las nueve habitaciones de la felicidad” de las autoras Lucy Danziger y Catherine Birndorf.

Vamos a imaginar una casa con diferentes habitaciones. Comenzamos por esa “planta” en la que transcurre la mayor parte de nuestro día a día. Trataremos de visualizar siete habitaciones en esa planta: salón, cocina, cuarto

de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños, despacho. Ahora vamos a situar dos estancias adicionales a esa planta: el sótano y el desván. El desván está situado encima de esa planta que hemos descrito, y en la parte de abajo, situaremos un sótano.

Para realizar los ejercicios que te comentaremos a continuación, para tener la capacidad de poder establecer asociaciones entre nuestra identidad y los aprendizajes que hemos tenido a lo largo de nuestra historia de aprendizaje y que tenemos en la actualidad (incluso que esperamos tener en un futuro), resulta fundamental hablar de una décima habitación. No es una “estancia física”, es una forma diferente de mirar el mundo, de mirar nuestra propia casa vital: desde fuera, hacia dentro. Así, vamos a colocar esa casa en perspectiva, a una distancia suficiente para poderla ver desde lejos, de una manera independiente a nosotros mismos, para poder ser a su vez actores en nuestra casa vital y también espectadores. A esta “forma” de ver nuestra casa vital, realizando un trabajo de introspección, pero desde la distancia oportuna, la denominaremos la “Habitación 10” o “La décima habitación”.

Tomando conciencia

Vamos a comenzar por las estancias en las que transcurre (al menos de “forma consciente”) la mayor parte del tiempo de nuestro día a día. Vamos con esas siete habitaciones de nuestra vida más funcional.

El cuarto de estar. Vamos a simbolizar en esa habitación a todas aquellas personas que han convivido (pasado) y que conviven (presente) en mi día a día conmigo dentro de mi ámbito familiar. Es decir, todas aquellas personas con las que me relaciono en mi rutina diaria dentro de mi núcleo familiar. Piensa también en los comportamientos que llevas a cabo en esa estancia o en el tiempo que pasas habitualmente en ella. En este ejercicio preliminar de toma de conciencia, te pedimos que “describas” lo primero que te viene a la mente cuando visualizas esa “estancia de tu vida”. Haz una reflexión general sobre la relevancia de esa estancia en tu vida y la evolución que ha experimentado en tu historia vital. Se trata únicamente de que delimites, de que “des forma” a esa estancia en tu vida. En esta primera parte de “toma de conciencia” haremos este mismo ejercicio con todas las habitaciones. Posteriormente, en la sección de “Ejercicios” profundizaremos más en cada una de las estancias.

El salón. En el salón visualizamos los aprendizajes que hemos adquirido por la interacción con amigos, conocidos, familiares con los que no convivimos en nuestro día a día, pero que forman parte de nuestra red de apoyo. Piensa en todas esas personas que han pasado por tu vida y en las que actualmente

ocupan ese salón. Como en el ejercicio anterior, “toma conciencia” de las personas que forman parte de tu salón vital y de tus comportamientos en relación con esa estancia de tu casa vital. Reflexiona sobre el papel que tiene en tu vida ese salón. Le dedicaremos más atención en los próximos ejercicios.

La cocina. La cocina representa todos aquellos aprendizajes que hemos tenido en nuestra vida relacionados con la satisfacción de nuestras necesidades básicas como las fisiológicas, y en las obligaciones asociadas. Así, incluye a aquellas personas que interaccionan con nosotros en nuestros hábitos de alimentación, en las tareas del hogar, la limpieza, hacer la compra, hacer la comida o de forma general, con el funcionamiento en la vida cotidiana. En este sentido, la cocina simboliza, nuestros hábitos y rutinas en relación a estas actividades, y también, sin duda, se asocia con el placer o la “obligación” que supone su realización. Al igual que te proponíamos en los ejercicios anteriores, te pedimos una primera toma de contacto con “la cocina” en tu casa vital. Cuando has visualizado esa estancia en tu vida a partir de la descripción que acabamos de hacer, ¿Cuáles son las primeras impresiones que has tenido? ¿Cuál ha sido la evolución de esta estancia a lo largo de tu vida? Anota las ideas que vienen a tu cabeza, sin cuestionarlas demasiado. Profundizaremos en esta habitación y en el resto más adelante.

El cuarto de baño. El cuarto de baño es una habitación crítica en nuestros aprendizajes de la vida, puesto que es la estancia que simboliza el autocuidado, el tiempo personal expresamente dedicado a mimar y a cuidar de uno mismo. Esta estancia puede incluir desde las propias actividades relacionadas con la higiene, es decir el tiempo que dedicamos a nuestro rostro, a nuestro cuerpo, a arreglarnos, a maquillarnos, a rociarnos con lociones, a la ducha, al baño... incluyendo no sólo el tiempo que dedicamos sino también el cómo dedicamos ese tiempo; en definitiva, la atención plena que invertimos en esas actividades. Igualmente, en el cuarto de baño también se incluyen actividades de autocuidado personal “menos físicas” y “más metafóricas”, poniendo el foco en nosotros mismos. Dentro de ese autocuidado, se incluyen actividades que llevamos a cabo por el placer que nos producen (“bienestar hedónico”), como por ejemplo un masaje placentero o un baño. Igualmente, incluimos actividades que se relacionan más con el bienestar denominado eudaimónico, es decir, aquel bienestar más relacionado con el crecimiento personal. Igual que hacíamos con el resto de habitaciones, en esta primera toma de conciencia, te pedimos que visualices el papel del cuarto de baño en tu casa vital, y las personas que forman parte de él. Analiza también los cambios que ha experimentado esta estancia a lo largo de tu vida y el tiempo que le dedicas. Haz una aproximación general, posteriormente, profundizaremos en esta estancia.

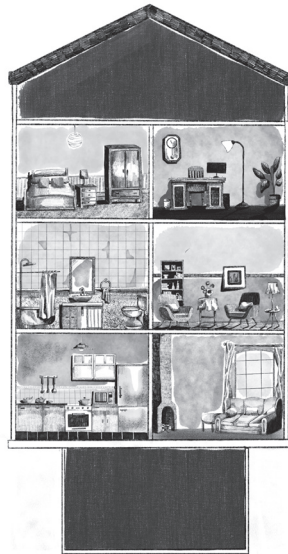
El despacho. Como habrás podido intuir, el despacho hace referencia a aquellas actividades académicas (en el caso de que estés estudiando)

o laborales (en el caso de que estés trabajando) o ambas, que están fundamentalmente dirigidas a tener un rol ocupacional, un rol social, una profesión, una ocupación. Tomar conciencia de esta habitación supone visualizar todas las actividades y las personas implicadas en las mismas que están relacionadas con este fin, con el fin ocupacional. A modo de ejemplo, además de nuestra actividad laboral habitual, podemos citar el mirar anuncios de trabajo mientras se desayuna, acudir a algunas conferencias o cursos online o escuchar algunos podcast relacionados con la actividad laboral. Como primera toma de contacto con esa estancia en tu vida, toma conciencia de los comportamientos que llevas a cabo en tu día a día con esa finalidad. Reflexiona, en el conjunto del resto de estancias, sobre su importancia en tu vida actual y las modificaciones que ha experimentado a lo largo de tu vida, tanto en lo que se refiere a las personas como a los comportamientos implicados. Recuerda que se trata de una primera toma de contacto, el objetivo de estos primeros ejercicios es que “des forma” a esas habitaciones en tu vida. Después, profundizaremos más en cada una de las estancias.

La habitación propia (y de pareja). En esta habitación vamos a incluir actividades y comportamientos que llevamos a cabo destinadas a nuestro propio descanso, incluyendo la prioridad que le doy a mis actividades de descanso, si la actividad (sueño) me sobrepasa o si cuido esa actividad de forma intencionada. Por otro lado, en esta habitación se incluyen también todas aquellas actividades y comportamientos que, en el caso de tener pareja, se llevan a cabo con esa pareja en particular o en relación a la misma, incluyendo actividades como conversaciones, hobbies comunes, o actividades sexuales, entre otras. En esta primera toma de contacto con esta habitación en tu vida, como en las habitaciones anteriores, te pedimos una primera reflexión sobre esta estancia en tu vida actual y a lo largo de tu historia ¿qué relevancia ha tenido y tiene en la actualidad? ¿qué actividades y comportamientos de tu día a día se relacionan con esta habitación? Anota impresiones generales sobre esta estancia.

La habitación de los niños. La habitación de los niños representa el tiempo y los comportamientos pasados y presentes dedicados al cuidado, a la interacción y a la educación de nuestros hijos. En esta habitación trataremos de visualizarnos en el rol de padres y madres, con todos los comportamientos, pensamientos y emociones que conlleva la crianza de nuestros hijos e hijas. Trataremos de visualizarnos en esta habitación, no sólo en relación a su presencia física real, sino incluyendo la etapa previa en la que nos planteábamos formar una familia, la etapa de embarazo, su nacimiento y su crecimiento con todas las facetas que supone. Al igual que en ejercicios anteriores, lo que te planteamos en este ejercicio es que des forma a esta habitación ¿Cuáles son las primeras impresiones que has tenido cuando describíamos esta habitación? ¿Ha cambiado a lo largo del tiempo? ¿Cuál es tu nivel de satisfacción en

relación a esta estancia? Recuerda que se trata de un texto libre, que te permita tomar conciencia de esa habitación en tu casa vital.



Ahora que hemos recorrido las diferentes habitaciones por las que transcurre nuestra vida en el día a día, vamos a tomar conciencia de esas dos habitaciones apenas transitadas de manera consciente, pero con una relevancia crucial en nuestra identidad. Como iremos profundizando a lo largo de este manual, esas estancias ejercen cierta influencia en nuestro comportamiento y en el resto de las habitaciones. Nos referimos al sótano y al desván. El sótano se refiere a mi historia de aprendizaje y el desván podemos asociarlo con “mis herencias” emocionales y tiene relación con “mis valores”.

El sótano. El sótano se refiere a los aprendizajes en mi historia de vida. Se trata de tomar conciencia, hasta dónde nos alcanza la memoria, de las diferentes historias de aprendizaje que he tenido a lo largo de mi vida incluyendo todo tipo de aprendizajes desde aprendizajes más dirigidos a la autonomía (cuando era un bebé, niño y adolescente) hasta aprendizajes más relacionados con gustos, con aficiones, con valores, con creencias e incluso con la regulación de mis propias emociones. Se trata igualmente de identificar aquellas personas que tuvieron un papel fundamental en esa historia de aprendizaje. Todas las personas, a lo largo de nuestra vida, hemos tenido una historia de aprendizaje y el sótano representa precisamente esta influencia en nuestra vida actual. Vamos a realizar un primer ejercicio de toma de conciencia. Cuando piensas en tu historia de aprendizaje, en tu sótano ¿cuáles son las primeras personas que te han venido a la mente? ¿Cuáles son los aprendizajes que recuerdas

con mayor intensidad? ¿qué emociones, en términos generales, te produce esa mirada a tu sótano? Recuerda que se trata únicamente de que identifiques tu sótano, de qué sepas a qué nos referimos con él y le des cierta forma en tu casa vital. Profundizaremos más adelante también en esta estancia.

El desván. Esa otra habitación por la que no transitamos en nuestro día a día y de la que apenas tenemos conciencia es el desván. El desván, en esta casa vital, representa fundamentalmente la influencia que tienen las expectativas familiares en nuestra vida. Es algo así como nuestra herencia familiar en lo que a la “identidad” se refiere. Son aquellos valores, creencias y formas de ver la vida que se transmiten de generación en generación. En consecuencia, se espera, en menor o mayor medida, que nosotros seamos fieles a las mismas. En definitiva, se espera que respondamos a esas expectativas familiares creadas a lo largo de las diferentes generaciones. A modo de ejemplo, es probable que si en las distintas generaciones de una familia los varones han sido farmacéuticos, se espera que se siga con la tradición. Esta herencia no se limita únicamente a profesiones, sino que puede hacerse extensiva a rasgos de personalidad. Por ejemplo, si nuestra abuela era una mujer valiente que se enfrentó a la discriminación o a la falta de derechos en su época por el hecho de ser mujer, es posible que se espere que las mujeres de generaciones actuales seamos fieles al legado que hemos heredado y que mostremos comportamientos de activismo en la sociedad. En definitiva, todos tenemos un desván que simboliza lo que se espera de nosotros. En muchas ocasiones, internalizamos esas expectativas, “ese legado emocional”, tomándolo como parte indisoluble de nuestra identidad. Como veremos, esta habitación, en muchas ocasiones no visible, no tangible, tiene una clara influencia en nuestro desempeño en nuestra casa vital. En este ejercicio previo, de toma de conciencia, al igual que hacíamos en el resto de habitaciones de la casa, únicamente te pedimos que reflexiones de manera general sobre lo que has sentido al visualizar, al dar forma a tu desván ¿Ha venido algún legado emocional a tu mente? ¿Crees que tiene alguna influencia en tu comportamiento diario?

La habitación 10. Aprendiendo a mirar desde fuera. Para finalizar con la descripción de nuestra casa vital, te vamos a presentar la que vamos a denominar “habitación 10” o “la décima habitación”. Como te comentábamos anteriormente, esta habitación representa un cambio de foco, una forma “saludable” de aproximarse, de adentrarse en todos los ejercicios que vamos a llevar a cabo a lo largo de este manual. Esta habitación conecta en definitiva con lo que denominamos “introspección”. Se trata de reflexionar, empleando la metáfora de la casa vital, sobre cómo los distintos aprendizajes que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra historia, han tenido (y tienen) una influencia en nuestro comportamiento en cada una de las habitaciones de la casa vital. Igualmente, a lo largo de este manual, reflexionaremos sobre el papel del sótano y del desván en nuestro comportamiento en las diferentes habitaciones de la casa vital. Pero esa

mirada, para que resulte beneficiosa y nos ayude a acercarnos más a las personas que somos y que queremos ser, hemos de realizarla desde la habitación 10. Realiza una primera aproximación de tu propia identidad desde fuera. Sepárate de ti. Imagina que te ves desde fuera ¿Cómo te describirías?



Ejercicios

Ejercicio 1. La habitación 10. Establecer una mirada introspectiva empleando herramientas saludables

En este ejercicio te proponemos un enfoque que te ayude a tomar conciencia de lo que eres y de tu historia de aprendizaje y su influencia. Para ello, vamos a emplear como recurso el denominado modelo Hexaflex (Wilson, 2007), modelo nuclear de la denominada Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes et al., 1999), que plantea la flexibilidad psicológica como una herramienta fundamental para la salud de las personas. La flexibilidad psicológica hace referencia a la capacidad para afrontar, aceptar y adaptarse a situaciones difíciles. Desde el modelo Hexaflex son seis procesos los hay que cultivar para construir la flexibilidad psicológica: el yo como contexto, aceptación, defusión cognitiva, atención al momento presente, valores personales, compromiso con la acción. Estos seis procesos, a su vez, están íntimamente relacionados.

El yo como contexto. El yo como contexto, desde nuestro punto de vista, constituye la clave de la habitación 10. Es su estructura. El yo como contexto es un espacio, una trascendencia desde la que observamos nuestras experiencias. Como esos espectadores que se ven a sí mismos actuando en la obra de teatro. “Verse a sí mismo desde fuera”, “con perspectiva”, “con distancia”, saliendo de las historias y aflojando el apego hacia ellas. Se separa el yo como conciencia y el yo como contenido de los eventos psicológicos, favoreciendo patrones de comportamiento más flexibles (Chin y Hayes, 2017).

Ahora que hemos “construido” esa habitación 10, vamos a trabajar en los elementos cruciales para tomar conciencia de los comportamientos que llevas a cabo en cada una de las habitaciones de la casa vital, de la influencia de tu historia de aprendizaje (sótano) y de tus reliquias generacionales y emocionales (desván) en ellas y de cómo contribuyen a la persona que eres (a tu propia identidad). Es importante que realices esa toma de conciencia incorporando las siguientes herramientas:

La aceptación es el acto de recibir lo que se nos ofrece, es tomar aquello que la vida nos trae. Es la actitud de no evadirnos de lo que está ocurriendo en este momento, de no defendernos (Hayes, 2013). No resistir es la esencia de la aceptación, es no oponerse al fluir de la vida. La lucha o la resistencia, ante acontecimientos que están fuera de nuestro control, añade un malestar innecesario.

La defusión cognitiva es una herramienta que nos permite desligarnos de nuestros pensamientos, especialmente de los que interfieren en nuestra vida. Nos hace tomar conciencia de que nuestros pensamientos no son la realidad. Esta herramienta nos permite notar la diferencia entre la actividad mental y nosotros. “Mis pensamientos no soy yo”.

La atención al momento presente se refiere a la capacidad de pasar más tiempo en lo que ocurre a nuestro alrededor (y menos enredados en nuestros pensamientos). Como nuestro entorno está en constante cambio, si nuestra atención está pendiente de él, se evitarán procesos rumiativos. Se trata de llevar la atención a la experiencia del aquí y el ahora con apertura, receptividad y curiosidad. Así, la atención plena (mindfulness) se relaciona positivamente con nuestro bienestar psicológico (Bowlin y Baer, 2012).

Los valores son cualidades elegidas de ser y hacer. Son los que deberían conducir nuestro comportamiento dado que otorgan sentido a lo que hacemos. Proporcionan una guía esencial en nuestra identidad para tener una existencia auténtica (Van Deurzen, 2002). Al tenerlos presentes y vivir de acuerdo con ellos, nuestro comportamiento se acerca a ese fin, y constituye una señal de honestidad con nosotros mismos.

La acción comprometida. De la intención a la acción... Acción comprometida con nuestros valores. Caminar por la senda del camino que es importante para nosotros (O’Connell, 2018). La acción comprometida constituye la aplicación de nuestros valores como metas. Una vez identificados nuestros valores, nos comprometemos a trazar planes de acción alineados con ellos.

Esta habitación 10 que has construido es una metodología de trabajo que te va a ayudar a mirar y aprender de tu comportamiento en el resto de las habitaciones. Aplicando los principios del hexaflex, recuerda: acércate, obsérvate sin juzgarte, aceptando lo que ves y lo que haces como una oportunidad maravillosa de aprendizaje y crecimiento personal. Es muy proba-

ble que al hacerlo, acudan a tu mente emociones desagradables, del tipo “que inútil soy”, “qué vergüenza me doy”, “qué poco honesto he sido”... son emociones normales al hacer este ejercicio. Recuerda la defusión cognitiva, son sólo pensamientos, “sentir no es ser”... Simplemente tienes un pensamiento que te dice que eres inútil, pero eso no significa que lo seas... Que sientas vergüenza no quiere decir que seas menos válido o sentirte deshonrado no te hace una persona vil y sin escrúpulos. Reconduce tu atención al momento presente. Deja de prestar atención a tus pensamientos y céntrate en el aquí y en el ahora, en los estímulos que ves a tu alrededor. Aproxímate a las habitaciones de tu casa vital como un niño que las observa por primera vez, con apertura, receptividad y curiosidad. No juzgues lo que ves, simplemente acepta. Reflexiona sobre tus valores, anótalos ¿cuáles son las brújulas de tu vida? ¿Qué es lo que proporciona sentido a tu existencia? A veces, las prisas y la rutina del día a día, el “ir en automático” nos hace perder de vista el final del camino, a veces “los árboles nos impiden ver el bosque”. No olvides hacia dónde te diriges. ¿Están tus comportamientos en cada una de las habitaciones comprometidos con tus valores? Toma conciencia de ello, se autocompasivo... simplemente reconduce.



Ahora que hemos construido esa habitación 10, te invitamos a mirar cada una de las habitaciones de tu casa vital desde esa décima habitación. Empleando las herramientas que te hemos comentado, haz una descripción más detallada y específica de los comportamientos que llevas a cabo, incluyendo acciones, pensamientos y emociones y de cómo te ves en las siguientes

habitaciones: salón, cocina, cuarto de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños, despacho. Reflexiona, igualmente, sobre en qué medida los comportamientos que llevas a cabo en cada una de las estancias están comprometidos con tus valores.

Ejercicio 2. Personas implicadas en cada habitación

Te pedimos ahora que de la forma más sistemática que puedas anotes las personas implicadas en cada habitación de la casa: salón, cocina, cuarto de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños, despacho. Para cada una de las habitaciones separa entre pasado y presente. En el caso del pasado, revisa los habitantes de cada habitación en las diferentes etapas de tu vida. Recuerda que se trata de una “casa metafórica”, es decir, a la hora de reflexionar sobre las personas implicadas en cada estancia de la casa, se incluyen tanto las personas que están físicamente, como aquellas que aunque no estén físicamente “acapanan mi atención” y por lo tanto, parte de los comportamientos de mi vida van dirigidas hacia ellas. Por ejemplo, si soy cuidadora de mis padres mayores y dependientes, aunque estos vivan solos en su domicilio, al tenerme que ocupar de ellos, formarían parte de mi “cuarto de estar”.

Ejercicio 3. Importancia de esas personas en mi historia de aprendizaje y en mi identidad

El ejercicio que te planteamos a continuación conlleva relacionar esas personas implicadas en cada habitación (tanto en el presente como en el pasado) con los aprendizajes que forman parte de tu propia identidad y que se traducen en los comportamientos que llevas a cabo (conductas, pensamientos y emociones). Diferencia a esas personas atendiendo al presente/pasado e igualmente en relación a la estancia de la que formen parte. Asocia algún aprendizaje con esas personas. Los aprendizajes no tienen que ser necesariamente comportamientos, pueden ser pensamientos, actitudes, emociones, aversiones... Pueden ser aprendizajes por acción (actividades que haces en la actualidad) o por omisión (actividades que evitas hacer).

Por ejemplo, en mi salón (pasado) puedo situar a mi tío Marcos con el que me encontraba en el verano en el pueblo y que me enseñó a montar en bicicleta cuando tenía 9 años. Otra persona que situaría en mi salón es mi abuela Jacinta que cuando era niña me llevaba a dar de comer a las gallinas en el pueblo y cuando tenía 5 años, una de ellas me picó y desarrollé un gran miedo a las mismas. En la actualidad, en mi salón está mi amiga Almudena, de la que he aprendido a sentirme vista y valiosa y a quererme como persona. En mi cuarto

de estar (pasado) puedo situar a mis padres y a mi hermano Roberto. Como aprendizajes significativos, de mi padre aprendí la paciencia. Se ponía conmigo interminables tardes para realizar los ejercicios de álgebra y era capaz de repetirme todo una y otra vez con una sonrisa y con un cariño infinito. En la actualidad mi cuarto de estar está formado por mi pareja y mi hija Diana de 5 años.

Ejercicio 4. Valorando mi comportamiento

Desde esa habitación 10 de la que hemos hablado, en este ejercicio te pedimos que anotes tres acciones, tres pensamientos habituales y tres emociones propias de cada una de las estancias de la casa vital: salón, cocina, cuarto de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños, despacho. Es recomendable que te fijes en un día concreto y hagas esta reflexión, seleccionado aquellos comportamientos que llevas a cabo en ellas. Cuando anotes el comportamiento que llevas a cabo o la actividad, reflexiona igualmente sobre los pensamientos y emociones asociadas. Selecciona los comportamientos que son más o menos habituales en cada estancia de tu casa vital. Por ejemplo, en relación a mi cocina puedo seleccionar diferentes comportamientos: 1) mi hora del desayuno, es relajada y tranquila, me tomo mi media hora y disfruto de mi café, de su aroma y de mis tostadas. Mis pensamientos están relacionados con el agradecimiento por poder disfrutar de este momento y mi emoción sería de calma y serenidad; y 2) recoger la cocina cuando llego de trabajar a las ocho de la tarde es otro comportamiento habitual, me noto cansada y con mucha desidia. Mis pensamientos me llevan a una falta de justicia y al egoísmo por parte de otros, ya que aunque todos son mayores en casa, nadie más que yo parece implicarse en estas tareas. Mis emociones son una mezcla de rabia, tristeza y frustración.

Ejercicio 5. La utilidad de mi comportamiento

Te pedimos ahora que focalices tu atención en la utilidad que percibes en cada uno de esos comportamientos que llevas a cabo en cada una de las habitaciones de la casa vital. ¿Te parecen eficaces los comportamientos que llevas a cabo? ¿Cumplen el objetivo que te has propuesto al llevarlos a cabo? ¿Cuáles son los resultados de dichos comportamientos? A modo de guía, podemos plantear una escala de 0 (nada útil) a 5 (muy útil) para que puedas valorar tus comportamientos. Por ejemplo, si en la habitación de mi “despacho” uno de los comportamientos que realizo es estudiar dos horas por la tarde en la preparación de unas oposiciones, y en la realización de esa actividad, tengo pensamientos del tipo “para que me he metido en esto”, “no voy a ser capaz”, “ha

pasado mi etapa”, con emociones de ansiedad y frustración, y tomo conciencia, de que pasadas esas 2 horas, no he obtenido los resultados esperados, mi calificación en la escala de utilidad podría ser “1”.

Analiza la utilidad de los comportamientos que llevas a cabo en el salón, cocina, cuarto de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños y despacho. Puede ser interesante que, como en el ejemplo, asocies el comportamiento con pensamientos y emociones como has hecho en el ejercicio anterior. También puedes seleccionar comportamientos muy útiles y poco útiles y realizar este ejercicio. Recuerda hacer siempre los ejercicios desde la habitación 10.

Ejercicio 6. Mi nivel de placer con cada una de las habitaciones

En el siguiente ejercicio vamos a proceder a valorar el nivel de placer que percibes en los comportamientos que llevas a cabo en las diferentes habitaciones de tu casa vital: salón, cocina, cuarto de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños y despacho. Puedes emplear los mismos comportamientos que seleccionaste en ejercicios anteriores (identificando pensamientos y emociones asociadas) o bien identificar otros nuevos. En este caso, utilizando igualmente una escala de 0 (ningún placer) a 5 (placer muy elevado) puedes valorar los comportamientos en función del placer. Puedes incluso realizar una valoración media del nivel de placer que experimentas en cada una de las habitaciones de tu casa vital. Por ejemplo, en ese desayuno con tranquilidad, dentro de la habitación de la “cocina”, que describíamos en otro ejercicio, mi puntuación en la escala de placer sería 5. Los niveles de placer elevados conectan con lo que denominamos el bienestar hedónico, es decir, el placer que experimentamos sólo por el hecho de llevar a cabo diferentes actividades en nuestra vida, con independencia de sus resultados. Es decir, el disfrute y el placer asociado a la propia actividad.

Ejercicio 7. El papel de mis valores

Uno de los elementos del modelo Hexaflex que hemos comentado, es la conexión con nuestros valores, y la acción comprometida con los mismos. Este es el ejercicio que te pedimos que lleves a cabo. Se trata, en definitiva, que identifiques, que pongas frente a ti, que anotes cuáles son los valores en tu vida. Las personas tenemos diferentes valores que, a su vez, se van modificando a lo largo de nuestra historia de vida, y a los que atribuimos mayor o menor relevancia. Valores como “tener éxito”, “ser buena persona”, “tener ética”, “cuidarme”, “cuidar a otros”, “tener pensamiento crítico”, “ser feliz”,

“disfrutar de la vida”, “pasar más tiempo con mi familia” ...pueden ser algunos ejemplos. Anota diez valores que constituyen la guía de tu vida. Si no has realizado previamente, de forma explícita, este ejercicio, puede ayudarte responder a preguntas como: ¿Qué es lo que más valoro en la vida? ¿Qué me motiva a levantarme cada día? ¿Qué me hace sentir orgulloso de mí mismo? Luego, ordena esos valores según su importancia para ti. Esto te ayudará a clarificar cuáles son tus valores principales. Puedes encontrar numerosos listados de valores en internet. A modo de ejemplo, además de los que hemos comentado, te planteamos algunos: “amabilidad”, “honestidad”, “responsabilidad”, “empatía”, “respeto”, “lealtad”, “justicia”, “libertad”, “creatividad”, “paciencia”, “solidaridad”, “integridad”, “autodisciplina”, “valentía”, “humildad”, “gratitud”, “perseverancia”, “compasión”, “tolerancia”, “armonía”.

Tras la enumeración de tus valores, revisa tus comportamientos en tu casa vital, en las diferentes habitaciones: salón, cocina, cuarto de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños y despacho. ¿En qué medida tu comportamiento te acerca a tus valores? ¿Qué tanto por ciento aproximadamente de las acciones que llevas a cabo en tu vida, son acciones comprometidas con tus valores? ¿en qué habitaciones tu comportamiento se alinea más con tus valores? ¿en cuáles menos?

Ejercicio 8. Habitaciones y necesidades básicas

En este ejercicio te planteamos que relaciones tus necesidades con los comportamientos (recuerda que incluyendo igualmente pensamientos y emociones) que llevas a cabo en las diferentes habitaciones de tu casa vital. Aunque existen muchas teorías centradas en las necesidades, en este caso, hemos seleccionado la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (Deci y Ryan, 1985, 2000, 2002). Esta teoría resalta tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás. La satisfacción de estas necesidades resulta esencial para el bienestar y la motivación humana.

La autonomía se refiere a la necesidad de sentir que uno tiene control sobre sus propias acciones y decisiones. Resulta fundamental sentirse libre para elegir y actuar según los propios intereses y valores.

La competencia hace referencia a la necesidad de sentirse eficaz y capaz de realizar tareas con éxito. Para poder cubrir la necesidad de competencia resulta fundamental tener oportunidades para desarrollar habilidades y enfrentar desafíos que se puedan superar.

Finalmente, la relación con los demás implica la necesidad de sentirse conectado y aceptado por los otros. Esto incluye tener relaciones significativas y percibir un sentido de pertenencia a un grupo o comunidad.

Te pedimos que pienses en los comportamientos que llevas a cabo en las diferentes habitaciones de tu casa vital y que has descrito en ejercicios anteriores. Reflexiona sobre en qué medida esos comportamientos te permiten cubrir esas necesidades básicas: autonomía, competencia, relación con los demás. Realiza un análisis diferencial para cada una de las tres necesidades ¿En qué habitaciones tu comportamiento se acerca más a la satisfacción de cada una de esas tres necesidades?, ¿en cuáles menos?

Ejercicio 9. Satisfacción vital y comportamiento en mi casa vital

En este ejercicio te proponemos que relaciones el concepto de satisfacción con la vida con el comportamiento que tienes en cada una de las habitaciones. Para ello, emplearemos la escala de satisfacción con la vida (SWLS, por sus siglas en inglés), instrumento muy empleado en la medida del bienestar psicológico. La versión original es de los autores Diener, Emmons, Larsen, y Griffin (1985), y para este ejercicio nos basaremos en la versión española de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000).

Se trata de una escala de 5 ítems, de los cuales para la realización de este ejercicio hemos escogido dos. Concretamente, son los siguientes ítems: “Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes”, “Estoy satisfecho con mi vida”. Te planteamos que contestes a estas dos preguntas en cada una de las habitaciones de tu casa vital: salón, cocina, cuarto de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños y despacho. Para ello, puedes emplear, en cada uno de los ítems, una escala de respuesta desde 0 (nada de acuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo), de manera que la suma de puntuaciones de ambos ítems oscilará entre 0 y 10.

Ejercicio 10. Crecimiento personal en mi casa vital

Como hemos señalado, cuando hablamos de bienestar psicológico se incluye tanto el denominado bienestar hedónico (placer) sobre el que ya hemos trabajado, como el bienestar eudaimónico sobre el que trabajaremos en este ejercicio. Este tipo de bienestar está basado en la autorrealización y el sentido de propósito en la vida. A diferencia del bienestar hedónico, que se centra en la búsqueda de placer y la evitación del dolor, el bienestar eudaimónico se enfoca en vivir de acuerdo con los valores y virtudes personales, y en alcanzar el máximo potencial. Para hacer este ejercicio, nos vamos a basar en la escala de bienestar psicológico propuesta por Carol Ryff (Ryff, 1989; Van Dierendonck, 2004) y adaptada al español por Díaz y colaboradores (Díaz et al., 2006). Esta escala plantea seis dimensiones básicas en la valoración

del bienestar psicológico eudaimónico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

La autoaceptación es la capacidad de sentirse bien con uno mismo siendo consciente de sus limitaciones (a modo de ejemplo, emplearemos el ítem “En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo”). Las relaciones positivas se refieren a la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (a modo de ejemplo, emplearemos el ítem “Siento que mis amistades me aportan muchas cosas”). La autonomía se refiere a la capacidad de mantener la sensación de control en diferentes contextos sociales, la posibilidad de asentarse en sus propias convicciones y valores (a modo de ejemplo, emplearemos el ítem “Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general”). El dominio del entorno es la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias (a modo de ejemplo, emplearemos el ítem “Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla”). El propósito en la vida es la capacidad de las personas de marcarse metas, de definir objetivos con sentido en su vida (a modo de ejemplo, emplearemos el ítem “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad”). El crecimiento personal es la tendencia a desarrollar las potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo nuestras capacidades y caminar hacia la persona que se desea ser (a modo de ejemplo, emplearemos el ítem “En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo”) (Díaz et al., 2006). Emplea estos ítems con una escala desde 0 (nada de acuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). De forma similar a los ejercicios que has realizado en tu casa vital en relación a otros indicadores (satisfacción vital, placer, valores, utilidad...) en este ejercicio te animamos a que valores las diferentes habitaciones de tu casa vital (salón, cocina, cuarto de estar, habitación de pareja, cuarto de baño, habitación de los niños y despacho) y los comportamientos que llevas a cabo en las mismas (recuerda que teniendo en cuenta pensamientos y emociones asociados), en relación a las seis dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Para realizar este ejercicio puedes guiarte por el ítem que, a modo de ejemplo, te hemos planteado para cada dimensión.

Una vez realizada la valoración, te sugerimos las siguientes preguntas de reflexión: ¿Te conducen tus comportamientos en cada una de las habitaciones a las seis dimensiones del bienestar psicológico? ¿Qué habitaciones se relacionan más con las diferentes dimensiones del bienestar? ¿Qué habitaciones son las que menos contribuyen a tu bienestar psicológico? ¿Cuál crees que es la razón? Toma conciencia de ello, se autocompasivo... simplemente reconduce.