



<https://santillana.com.co/rutamaestra/edicion-28/De-ir-con-la-frente-en-alto>

DE IR POR LA VIDA CON LA FRENTE EN ALTO A IR CON EL CORAZÓN EN ALTO



Sylvia Ramírez

Conferencista internacional y columnista sobre los temas de felicidad, liderazgo y personal branding (Marca personal). Es la autora del best seller "Felicidad a prueba de oficinas" (libro más vendido en Colombia, diario El Tiempo).

Si bien es posible que actuar con la cabeza le haya puesto donde está, es aún más probable que actuar con el corazón sea lo que le pondrá donde realmente quiere estar: comenzar a involucrar los sentimientos en sus decisiones puede ser su verdadera revolución.

VIDEO
RECOMENDADO:



La Educación como Vehículo a la Felicidad | Sylvia Ramírez | TEDxPUCE

<https://youtu.be/MJFFWW-oeal>

Columna publicada el martes 17 de mayo de 2016 en la edición N.° 371 del diario Centro (México), disponible en este enlace: Primer lingote de felicidad – Sylvia Ramírez: <http://www.sylviaramirez.co/blog/item/74-de-ir-por-la-vida-con-la-frente-en-alto-a-ir-con-el-corazon-en-alto-columna-lingotes-de-felicidad-centro-mexico>

Conferenciante internacional de Felicidad y Personal Branding
Coach Ejecutivo – Coach Personal @SylviaRcoaching

Si bien es posible que actuar con la cabeza le haya puesto donde está, es aún más probable que actuar con el corazón sea lo que le pondrá donde realmente quiere estar: comenzar a involucrar los sentimientos en sus decisiones puede ser su verdadera revolución.



Primero, porque el valor nace en el corazón; no

en la cabeza: conforme pasan los años y vamos asumiendo más responsabilidades comenzamos a aferrarnos con más y más fuerza al ideal de vida promedio; nuestros esfuerzos apuntan con fe a alcanzar la felicidad estándar y nuestra vida termina siendo una oda a la tibieza.

Ese es el problema de racionalizar la cotidianidad en demasía: olvidamos que la felicidad requiere pequeños actos de heroísmo cotidiano y que (por regla general) lo heroico poco tiene de lógico.

Sí, queremos animarnos a innovar; ser capaces de proponer una nueva idea en la oficina o —por fin— saltar a la independencia pero, ¿de dónde podría salir el valor para hacer todo esto?, ¿de la cabeza? No.

Si bastara con entender qué es lo que hay que hacer, hace mucho usted lo habría hecho. La clave es soltar (al menos un poquito) el fardo rancio de la dignidad y comenzar a actuar con el corazón.

Segundo, porque al final de la vida posiblemente no se acuerde de lo que hacía para vivir, pero con toda seguridad tendrá vivas las imágenes de los momentos más significativos: y esa clase de momentos emocionantes se viven a través de un sentimiento; no de un análisis racional.

Recuerde: esto es un juego y NO vamos a salir vivos de él.

¿En verdad tiene caso guardar tan rígidamente la compostura?; ¿en serio es tan importante no despeinarse?; ¿qué sería lo peor que le podría pasar si se muestra un poco sensible y quienes le rodean se dan cuenta de que usted es un humano... como todos?

Si estuviéramos diseñados para vivir para siempre, por supuesto le aconsejaría mantener la pose de tener los sentimientos bajo control.

Sí, le insistiría en la importancia de ir con la frente en alto para no arriesgarse demasiado.

Pero ante la indiscutible brevedad de la vida, al final, cuando pasen los años y los afanes del ego, la verdadera satisfacción vendrá de haberse mantenido como una vez más le sugiero que lo haga: con el corazón en alto.



Y, tercero, porque lejos de poner en riesgo su reputación de líder, la va a robustecer: así como un niño de cinco años hace lo que ve que hacen sus padres y no lo que estos le dicen que haga, los niños de 30 o de 60 años funcionamos exactamente igual: más que seguir las instrucciones de un jefe, hacemos lo que hacen las personas a quienes admiramos.

Por citar solo tres ejemplos de liderazgo real, pensemos, ¿qué tienen en común Mandela, Martin Luther King y Gandhi? Justamente eso: que fueron por la vida no solo con argumentos calculados sino, sobre todo, con sus sueños, con su nobleza, con su disposición hacia el perdón y con su corazón en alto, como me arriesgo a insistir en que lo haga también usted porque de lo que se trata aquí es de su propia felicidad. **RM**

Así de sencillo y así de desafiante.

LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL EN EL AULA DE CLASE

Ciro Javier Moncada

Docente e investigador en pedagogía, filosofía y estudios de la religión. Experiencia en educación básica primaria, secundaria, media y superior. Autor del libro "Didáctica digital, alteridad virtual y educación media: aproximaciones a una articulación entre la cultura digital y el aula de clase".



EN PDF

<https://santillana.com.co/rutamaestra/edicion-28/la-inteligencia-espiritual-aula-clase>

Es muy común encontrar en casi todos los Proyectos Educativos Institucionales, Modelos Pedagógicos, proyectos pedagógicos de aula y, en los discursos de muchos maestros, la intención de diseñar y desarrollar propuestas educativas que promuevan y construyan una formación integral. Sin embargo, la esencia de este último concepto se ha confundido con un sinnúmero de activismos, que si bien les pueden aportar a los ejercicios de enseñanza y aprendizaje de las instituciones educativas, no están pensados desde la complejidad de la vida humana que va más allá de lo memorístico y lo práctico.



Es común también hallar algunos discursos pedagógicos que promueven solo un tipo de capacidad humana, los cuales evidentemente prima la promoción de un pensamiento fragmentario sobre el concepto del ser humano, que beneficia quizás un modo de ser, pero que no permite reconocer la complejidad de la vida, pues el misterio de la existencia desborda cualquier intento de encasillamiento.

Es así que pensar la formación integral es un tema por ahora inconcluso, no por defecto, sino

por la misma esencia de perfectibilidad humana, es decir, su capacidad reflexiva continua que le permite proyectarse día a día en la búsqueda de sentidos, los cuales van transformando su quehacer y lo van dotando de condiciones óptimas para el desarrollo de una vida más allá del cumplimiento de metas, dentro de un sistema político, económico, social y/o cultural.

Es en este contexto que emerge la importancia del concepto de la inteligencia espiritual, el cual ya ha sido abonado por varios autores desde el siglo

pasado, comenzando con la propuesta de Gardner sobre las inteligencias múltiples, luego enriquecida con los aportes de Goleman, que muestran que el ser humano es misterio y complejidad, no reductible a un solo tipo de discurso y acción, abriendo así la puerta a otra forma de pensar la acción humana. Ellos serían la base para que luego otros como Danah Zohar, Ian Marshall, Francesc Torralba, Ramón Gallegos, para mencionar algunos, plantearan que lo espiritual también tiene cabida en esta reflexión sobre la formación integral de la humanidad, no entendiéndolo como sinónimo de lo religioso, sino como una búsqueda más auténtica y genuina por el sentido de la vida.

¿Qué podemos entender por Inteligencia espiritual?

Para comprender el concepto de inteligencia espiritual, hace falta primero manifestar qué se está entendiendo por espíritu y espiritualidad, pues cuando se habla de ellos, el primer pensamiento que puede emerger en la mente de cualquier sujeto es el sistema religioso con el cual se siente identificado y que lo lleva a la vivencia de cierto estilo de vida marcado por principios morales, litúrgicos y dogmáticos. Pero a eso no es a lo que nos referimos aquí.

También hay una línea de pensamiento que, desde diversos sincretismos religiosos actuales, minimiza lo espiritual a las dinámicas de un mundo mágico apartado de lo humano, donde se usa el concepto de espíritu en una tajante dicotomía que divide a la humanidad de un mundo separado en un más allá, el cual puede ser manipulado a través de ritos para que se pueda interferir en la cotidianidad humana. Pero a esto tampoco nos referimos aquí.

En cuanto al concepto "espíritu", partamos de su horizonte etimológico entendiéndolo como el aliento de vida humana, la fuerza para vivir, la vitalidad humana misma que permite comprender el mundo del sentido (Benavent, 2003). Así, el hombre tiene espíritu en tanto ser biológico que goza del poder reflexivo de su propio acontecer diario, pues ante el mundo desordenado y sin sentido que encuentra en su diario vivir, halla a la vez la motivación para discernir su existencia a la luz de una búsqueda que lo desborda pero que lo atrae: dar sentido a su vida.

De esta manera, una espiritualidad auténtica no es el conglomerado de un conjunto de ritos,

reglas y dogmas, sino la manifestación auténtica de una búsqueda, la del sentido de la vida, que durante milenios ha inspirado a cada hombre en su contexto propio a hacerse la pregunta por el sentido, construyendo principalmente interpretaciones sobre lo bueno, lo malo, la vida, la muerte y lo que hay más allá de ellas.

Entonces, el concepto de espiritualidad desborda y es mucho más amplio que el de religión. El primero es condición de posibilidad del segundo, pues lo religioso solo es posible mientras el ser humano en su búsqueda espiritual les haya dado lugar a construcciones culturales que, configuradas como religión, le permiten una relectura de la vida en perspectiva de vinculación con principios fundantes entendidos como sagrados, de los cuales puede emerger un sistema articulado.

Así las cosas, cuando se habla aquí de inteligencia espiritual se hace alusión a la capacidad psicológica del discernimiento de la vida interior, del sentido profundo de las cosas que subyace a partir de la capacidad reflexiva del ser humano, en tanto se construye como proyecto. Es decir, es un cultivo del desarrollo personal desde la perspectiva del cuidado y el conocimiento de sí, no con finalidades descriptivas, sino emancipadoras del propio ser, motivadas por un ejercicio de autonomía auténtico en pro de la conquista de la verdad y la libertad.

Aportes de la inteligencia espiritual a la escuela

Cuando un maestro piensa el ejercicio de la formación integral en la escuela como una tarea inacabada que exige de la reinención y la transformación de sí mismo y de sus prácticas pedagógicas, puede configurar entonces acciones pedagógicas que impacten en sus estudiantes con la misma intensidad emancipadora, tal y como ya lo señalaba Freire hace algunas décadas.

Dicho principio es la base para la articulación entre la concienciación de la importancia del cultivo de la inteligencia espiritual y el mismo acto educativo en cada aula de clase, y aunque de entrada parezca solo tarea de los docentes de Educación Religiosa Escolar

(ERE), su acción puede aportar a muchas otras disciplinas de las ciencias sociales y humanas, en la medida en que se generen procesos de pensamiento crítico que le permitan reflexionar a cada estudiante sobre el propio sentido de su vida.

A continuación, se presenta una lista de algunos elementos cotidianos de la vida humana en los cuales la inteligencia espiritual tiene incidencia, y por los cuales, un ejercicio de formación integral más completo debiera tenerla en cuenta. Esta lista recoge las reflexiones de varios expertos que han pensado en este problema desde el siglo pasado, tales como: Michael Foucault (1987), Pierre Hadot (2006), María Corbí (2007), Andre Comte-Sponville (2006), Jordi Font (2017), Víctor Frankl (2001), Jean Grondin (2012), Paulo Freire (1970), Natalia Cuellar, Sandra Naranjo y Ciro Moncada (2019), entre otros.

1. El cultivo de la interioridad humana, no a manera de un examen de conciencia, sino como la promoción del autoconocimiento y el cuidado de sí que posibilitan el correcto ejercicio de la autoestima y la resiliencia humana, fundamentados en la propia experiencia de vida del estudiante.
2. La búsqueda del sentido de la vida, entendida desde cuatro perspectivas: como direccionalidad (proyecto de vida), como sensibilidad humana (percepción del mundo), como búsqueda de la verdad (discernimiento) y como indagación por lo valioso y significativo para la propia existencia.
3. La promoción de la vida comunitaria desde la naturalización de la dimensión trascendente, ya no entendida como un más allá ajeno a la cotidianidad, sino como la apertura humana al otro y a lo otro, quienes irrumpen en la experiencia humana y exigen del sujeto una respuesta y una acción.
4. Lugar para la práctica de la concienciación, entendida como la toma de conciencia de la injerencia de cada sujeto en su propia realidad contextual, así como en las realidades de quienes lo rodean, es decir, el despertar del pensamiento crítico.
5. La indagación por la resignificación de las circunstancias difíciles de la vida a partir de su relectura y decodificación desde la resiliencia humana, esto es, la búsqueda por el sentido propio de cada acontecimiento humano, a partir de la pregunta por el crecimiento personal y la vinculación con la dimensión del sentido.
6. El ejercicio de la emancipación humana, entendida como la transformación del diario vivir a partir del ejercicio de la autonomía que anhela la conquista de la libertad, y por ella es capaz de continuar con el ejercicio de la perfectibilidad humana.

Así las cosas, es posible insistir una vez más en que hablar de inteligencia espiritual no es lo mismo que hablar de religión o lo religioso. No solo en orden al acatamiento de la prohibición de proselitismo religioso en la escuela, eso es lo de menos. Lo relevante es la riqueza que le puede brindar al acto educativo y pedagógico a partir de estas seis líneas, donde lo que prima es el proyecto de lo humano, y donde la tarea de la escuela urge ser fortalecida, para alcanzar la construcción de una sociedad que, no solo piense en el conocimiento, sino en la fraternidad y el cultivo del sentido de la vida humana. **RM**





Vivian Jiménez

Entrenadora en habilidades blandas para humanos fuertes. Coach de vida, experta en *team building*. Educadora, certificada en disciplina positiva. Entrenadora en desarrollo personal, educación respetuosa y alternativa.

EGOÍSMO: ¿ES O NO UN INGREDIENTE QUE DEBES INCLUIR EN LA “RECETA DE PATERNIDAD”?



<https://rutamaestra.santillana.com.co/edicion-28/receta-de-paternidad>



“Nadie ni nada pueden hacerte feliz. Solo tú puedes hacerte feliz a ti mismo.”

Gerardo Schmedling

Como suena controversial sugerir la idea de incluir el egoísmo y hasta avalarlo dentro de nuestro rol como padres, se hace necesario hacer un par de precisiones para entrar en materia.

Aunque tengamos al egoísmo en la categoría de las ovejas negras de la familia, puede que no sea otra cosa que un incomprensido o mal interpretado —como suelen ser las llamadas ovejas negras en las familias.

El origen de la palabra egoísmo proviene del latín y está constituida por *ego*, que significa *yo*, y por el sufijo *-ismo*, que significa práctica, doctrina, actividad.

Así que una aproximación conceptual desde la etimología sería algo como:

Egoísmo es la práctica del yo.

¿Qué significa para ti practicar el yo?

El egoísmo, como la mayoría de conceptos y cosas que existen en el mundo, no tiene por qué ser necesariamente bueno o malo. Es solo que parte de factores asociados a nuestra crianza y sistemas de creencias, que nos mueven a juzgar y a etiquetar todo y a todos, la mayor parte del tiempo.

Si somos honestos y nos examinamos a consciencia, descubriremos que detrás de cada una de nuestras palabras y nuestros actos —por más desinteresados que parezcan—habita una intención de que nos sea devuelto, como mínimo, un poco de gratitud —esto también está relacionado con nuestra búsqueda de sentido de pertenencia y valía.

Y si bien es cierto que existe un *egoísmo egocéntrico*, por el que el individuo se preocupa y se ocupa de sí y solo de sí, también existen otros matices que vale la pena considerar al hablar de egoísmo.

Por un lado tenemos al **egoísmo consciente**, que nos invita a conectar con nuestro Ser, con nuestra esencia, con aquello que nos mueve. Esta práctica consciente del yo es un requisito básico para desarrollar nuestra identidad, alimentar nuestros pilares para mantenernos en equilibrio.

Esta práctica consciente del yo es un requisito básico para desarrollar nuestra identidad, alimentar nuestros pilares para mantenernos en equilibrio.

Y en el punto más alto tenemos al llamado egoísmo altruista, que puede ser la expresión más genuina de plenitud y bienestar interior, donde dejo de autosabotearme, de verme como víctima y decido asumir la vida con tranquilidad y proactividad, porque tengo posibilidades abundantes, creativas y contundentes de servir al mundo, aportando valor a la vida de la gente desde quien verdaderamente soy.



...la expresión más genuina de plenitud y bienestar interior.. al asumir la vida con tranquilidad y proactividad, tengo posibilidades abundantes, creativas y contundentes de servir al mundo, aportando valor a la vida de la gente desde quien verdaderamente soy.

Este artículo surge pensando en dar respuesta a la pregunta: **¿cómo podemos transformar el mundo desde nuestro pedacito de mundo?** Y mientras más exploro el tema, creo que quizá el acto más revolucionario que podríamos emprender para cambiar el mundo es: **hacernos cargo de nosotros mismos.**

Sí... HACERSE CARGO, con mayúsculas.

En nuestro mundo tan productivo y exigente, cada vez cobra más valor esta premisa para el trabajo en equipo: "Una de las mejores maneras de obtener grandes resultados en los equipos es que cada quien haga su parte con excelencia". **Esto es, que cada quien se haga cargo de lo suyo.**

¿Y cómo nos llevamos todo esto a casa... qué tiene que ver con mi familia?

Como sociedad nos quejamos por la falta de empatía y colaboración sobretodo de los adolescentes y jóvenes, pero...

¿qué no hemos hecho más que darles todo —en el nombre del amor— sembrándoles el mensaje de que merecen todo y son los seres más importantes de la tierra, incluso aunque eso signifique renunciar a nosotros mismos?

Les hemos dicho que hay que pensar en los otros y en el mundo, tratando de arrastrar ese viejo y sabio —aunque trillado mensaje— de “no puedes amar a otros si no te amas primero a ti mismo (si no cuidas de ti mismo, si no estás bien, ¿cómo vas a dar lo mejor?, etc...)” pero...

¿somos coherentes al darles el ejemplo de amarlos a ellos más que a nosotros mismos; darles todo aunque eso signifique muchas veces sacrificar nuestro bienestar?

Qué tal si le damos cabida a un poco de egoísmo —aunque mal nos juzgue la sociedad—, para ocuparnos más de nosotros mismos... si nos hacemos lugar en nuestra propia vida y asumimos sin culpa que no siempre queremos jugar, o estar ahí, o invertir todo el fruto de nuestro trabajo en ellos, porque nosotros también lo valemos, lo merecemos, lo queremos y lo necesitamos...

¿Qué tal si les damos ejemplo de autocuidado, de amor propio, de carácter y de contribución al otro y empatía desde **nuestro propio bienestar y equilibrio** emocional, físico y mental... para poder apoyarles realmente, dar sin esperar o necesitar nada a cambio, para darles desde la abundancia y la plenitud?



“Vive sin culpa si trabajas mucho, siempre y cuando estés trabajando de manera consciente.”

Este momento del mundo **exige trabajar en tus habilidades blandas para convertirte en un humano fuerte**. Y eso no pasará si siempre papá y mamá están ahí para ir al rescate. Tampoco sucederá si cuando verdaderamente tengamos que estar a su lado para ser su soporte, estamos débiles, cansados o desconectados. Por eso la invitación a darle un poco de cabida al egoísmo, poniéndonos en el lugar que nos corresponde, así a la vez que nos ocupamos de nosotros mismos, damos ejemplo a nuestros hijos de cómo hacerlo y les permitimos crecer.

¿Cómo puedes practicar el Yo de manera consciente para enriquecer tu rol como padre?

¡Vive sin culpa si trabajas mucho, siempre y cuando estés trabajando de manera consciente —más allá de si es el trabajo soñado—, buscando aportar honestamente con todo tu ser, desde un escritorio, un laboratorio, una ventanilla o desde donde sea que tengas la oportunidad de servir al mundo y ganar por ello. Lo que cuenta es que sientas que estás aportando valor; si es así, gózalo!

Tus hijos se beneficiarán de saberte satisfecho y realizado.

De otra parte si has decidido quedarte en casa y trabajas desde allí, procúrate bienestar y equilibrio, aparta tiempo para ti y solo para ti,



valora tú más que nadie tu elección y tu aporte al estar en casa dedicándote a tus hijos y a tu hogar y no permitas que la cotidianidad consuma tu esencia.

Los seres humanos vivimos en una carrera inconsciente por hallar equilibrio. Entre lo que hacemos, a quienes amamos y quienes somos —o quienes creemos ser.

La cotidianidad muchas veces hace que sea un gran reto hallar ese equilibrio, porque entre nuestros diferentes roles, se genera satisfacción en ciertas áreas de nuestra vida, pero vacíos o sinsabores en otras.

Comprender que esto es parte del proceso, mirarnos de manera integral incluyendo todas nuestras áreas de vida, nuestros roles y nuestros centros, puede ayudarnos en el proceso de toma de consciencia y acción para encontrar ese equilibrio o al menos acercarnos un poco más.

Al hacerte cargo de ti, puedes descubrir nuevas formas de cultivar tu Ser.

- 】 Lee, aprende cosas nuevas, visita lugares que te conecten con aquello que estimula tu centro de pensamiento.
- 】 Date reconocimiento y estimula en tu cerebro las hormonas de la felicidad agradeciendo por ejemplo.

- 】 Cuida tu cuerpo en la manera en la que descubras que te nutre y gozas más, baila, corre, haz yoga, duerme, come rico —y preferiblemente sano.
- 】 Finalmente, pero no menos importante, trabaja en tu estado emocional.
 - » o Toma consciencia de tu sistema de creencias, la forma en que decides asumir el mundo, desde el lugar desde el que respondes a lo que sucede y de las acciones que te llevan a donde vas.
 - » o Decidete a crecer — que es un proceso que a veces duele... porque vas a tener que mirar tus miedos e inseguridades a la cara, muchas veces en el espejo que son tus hijos... cuando te muestran todas aquellas cosas que te sacan de quicio, que no son más que características o comportamientos que tú mismo tienes y que, con ellos, estás teniendo la oportunidad de identificar, para trabajarlos...
 - » o Crea hábitos que te mantengan emocionalmente sano, si trabajas 6 meses de manera consciente y consistente en tus emociones, tu estado de ánimo se mantendrá estable.

Encuentra tu camino, en terapia, en coaching, en la religión. Para cada cual es diferente, pero lo que no cambia es el proceso base. Si quieres ver transformación y practicar tu yo, para estar en equilibrio y ser cada vez más el padre o la madre que tus hijos merecen y necesitan, ten en cuenta que necesitas caminar estos 5 pasos:

1. **Voluntad** para iniciar, para reconocer, para cambiar, para crecer.
2. **Descubrir o identificar** aquello que es susceptible de transformarse, porque no te está aportando lo que quieres.
3. **Tomar consciencia** de lo que requiere ser cambiado, de que eres responsable de tu vida y de lo que sucede en ella.
4. **Hacerse cargo** de lo que viene, no ser víctima —nada de egocentrismo, nada de culpa. Enfocarse en soluciones.
5. **Mantenerse en acción y crecimiento.** Comprender que no hay receta mágica. Tus resultados dependen de ti.

Ayer era inteligente por lo que quería cambiar del mundo. Hoy soy sabio por lo que me quiero cambiar a mí mismo. Rumi

Nuestros hijos vienen a mostrarnos muchas de nuestras más bellas cualidades, pero también a reflejar nuestros aspectos más retadores... aquellos que nos animamos a trabajar en nuestro propio ser, de la mano de estos maestros que son nuestros hijos:



Tenemos una oportunidad invaluable en nuestras manos de convertirnos no solo en el cambio que queremos ver en el mundo, sino en el modelo digno de imitar para que nuestros hijos también experimenten esa transformación que deseamos ver.

Hay tanto que queremos hacer por nuestros hijos y, por qué no decirlo, cambiar en ellos. Todo porque soñamos lo maravillosos que pueden ser, pero para acompañar a nuestros hijos y ayudar a que se conviertan en todo aquello que potencialmente pueden llegar a ser, no hay mejor camino que ocuparnos primero de nosotros mismos, tomarnos el tiempo y el espacio de reconocernos, de abrazarnos de manera compasiva, comprendernos, tomar consciencia y empezar a introducir paulatina —pero consistentemente— aquellos cambios que queremos ver en el mundo, en nuestro propio caminar.

Para cerrar, les dejo una de las formas más simples pero efectivas de incluir un poco de este ingrediente del egoísmo en la receta de crianza:

¡Atrévete a decirles que no!

Lo que podrías conseguir al hacerlo:

- 】 Te vas a dar el espacio que mereces.
- 】 Les vas a permitir que ellos también se hagan cargo de sí mismos, de sus cosas.

- 】 Entrenas su tolerancia a la frustración.
- 】 Les animarás a enfocarse en soluciones.
- 】 Les enseñarás que amor no siempre significa decir sí.
- 】 Les incentivarás a creer en sí mismos, en lo que son capaces de hacer aunque tú no estés ahí (estamos educando para la vida).
- 】 Equilibras la balanza.
- 】 Practicarás tu honestidad emocional y coherencia (o cuántas veces has dicho que sí quieres jugar o escuchar la misma canción, o ver la misma película, etc.)

Recuerda

- 】 Hacerme cargo de mí, es lo mejor que puedo enseñar a mis hijos.
- 】 Niños y jóvenes seguros, centrados, con habilidades emocionales fuertes, son hijos de padres que se hacen cargo de sí mismos.
- 】 Haciéndome cargo de mí, fortalezco el ser de mis hijos.
- 】 Ojo con esta generación de blanditos en este "mundo líquido".

Es importante que seamos auténticos y coherentes. Este artículo no pretende promover el narcisismo ni la egolatría, sino invitarnos a conectar con nosotros mismos, con nuestro ser más profundo, ir en busca de aquello que nos procure bienestar para mantenernos en equilibrio, para vivir desde ese lugar y, desde allí, ejercer nuestra paternidad. **RM**





EN PDF

<https://santillana.com.co/rutamaestra/edicion-28/inteligencia-espiritual-vida-plenitud>

INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y VIDA EN PLENITUD



Enrique Martínez Lozano

Psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Es autor de varios libros y se encuentra comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad, abriendo nuevas perspectivas que favorezcan el crecimiento integral de la persona. Su trabajo asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición.

La inteligencia espiritual es una herramienta fundamental para el estudiante actual.

No hay cambio sin cambiarse. Y para ello necesitamos afecto, atención y silencio.

Parece innegable que cada vez se van abriendo camino entre nosotros ciertas evidencias anteriormente descuidadas. De ellas, hay dos que me gustaría subrayar de manera explícita: por una parte, no es posible conducir a otros más allá de donde uno mismo ha llegado; por otra, el crecimiento personal y la vida en plenitud requieren atender a todas las dimensiones de la persona, lo cual significa, en lo concreto, el cultivo y desarrollo de la inteligencia emocional y de la inteligencia espiritual.

En torno a estas dos claves va a girar lo que deseo compartir en estas líneas. ¿Cómo favorecer en nosotros mismos un crecimiento integral que posibilite, favorezca y dinamice el crecimiento de las personas con quienes trabajamos?

Una respuesta adecuada a las necesidades

Lo que somos clama constantemente en nuestro interior. Y lo hace en forma de necesidades y de anhelos. Escuchar esa voz constituye el paso primero e imprescindible para afrontar toda la cuestión del crecimiento personal.

Visto desde este ángulo, el ser humano aparece, desde el inicio mismo de su existencia, como pura necesidad. Aunque como se indicará más adelante, la necesidad que marca y colorea toda nuestra *personalidad* no es sino la otra cara –en una profunda y admirable paradoja– de la plenitud que somos en nuestra *identidad*. Pero vayamos por partes.

Las tradiciones sapienciales, aun insistiendo en la unidad del ser humano, han señalado en él una triple dimensión: corporal, psíquica y espiritual. Pues bien, cada una de esas dimensiones muestra sus necesidades específicas que reclaman una respuesta adecuada.

Las *necesidades del cuerpo* son sencillas de reconocer: alimentación, descanso, movimiento y sexuales. Cuando las atendemos ajustadamente, es fácil que experimentemos armonía.

Las *necesidades psíquicas o psicoafectivas* giran en torno a la que puede considerarse como la primera de ellas: *necesidad de ser reconocido*. El niño necesita sentirse reconocido, es decir, experimentar que es motivo de alegría para las personas afectivamente significativas para él. Cuando encuentra respuesta a esa necesidad, experimenta una sensación de seguridad afectiva y de confianza en forma de "plataforma segura", desde la que podrá abrirse al mundo y desarrollarse de manera armoniosa. Por el contrario, cuando esta primera necesidad no halla respuesta adecuada, sino que es frustrada reiteradamente, en el niño se producirá una herida afectiva que puede designarse como de inseguridad afectiva, que se manifestará en diversos síntomas dolorosos. Junto con ella, es probable que aparezca una sensación de vacío interior –es el vacío de las presencias protectoras que necesitaba– y, junto con él, una imagen de sí mismo profundamente negativa. Tal imagen no es sino el resultado de aquel movimiento inconsciente que lleva al niño a culparse de todo aquello que le provoca sufrimiento. Por ejemplo, un niño que no se siente aceptado o amado concluirá que la causa del rechazo se halla en el hecho de que hay en él algo no correcto o no bueno. Esto explica la enorme facilidad con que, en la infancia, se pueden inocular sentimientos de indignidad y de culpabilidad que pueden colorear toda la vida posterior. Basta que un niño no se sienta tocado o visto, basta que no se le hable o no se le dedique tiempo de calidad para que no sienta reconocido y se abra a un abismo de vacío afectivo.



Junto con las corporales y la psicoafectivas, el crecimiento integral de la persona implica atender y responder a las *necesidades espirituales*. Cuando estas se olvidan, el ser humano queda amputado, porque se está ignorando una dimensión absolutamente fundamental. Y esta ha sido –sigue siendo– una de las carencias más notables de nuestra cultura. A mi modo de ver, tal descuido o incluso negación tiene una doble fuente: por un lado, el materialismo que ha caracterizado nuestra historia reciente; por otro, el hecho de que la religión se apropiara de la espiritualidad, con lo que se desvirtuó su sentido genuino, generando un empobrecimiento de lo que la espiritualidad encierra y, con frecuencia y a consecuencia de ello, un rechazo más o menos extendido. Al confundirse la "espiritualidad" con la "religión", aquella quedó convertida en una creencia –o conjunto de creencias–, olvidando que, en realidad, no es algo "añadido" u "opcional", sino que constituye una dimensión constitutiva y básica del ser humano. En pocas palabras, se confundió el "territorio" con el "mapa". La espiritualidad es el territorio común y compartido –la dimensión de profundidad de todo lo real y, por tanto, de lo humano–; la religión es solo un mapa que quiere apuntar hacia él. Pero pueden existir otros mapas diferentes y no menos válidos, por lo que es posible hablar con razón de una "espiritualidad laica" o no religiosa o incluso de una "espiritualidad atea".

BIBLIOGRAFÍA Y
REFERENCIAS



<http://www.santillana.com.co/rutamaestra/edicion-25/referencias>



Las *necesidades espirituales* no son sino expresión de nuestra identidad profunda. En ese sentido, manifiestan nuestro anhelo más profundo y ponen nombre a lo que realmente somos. Entre ellas podemos nombrar las siguientes: felicidad, confianza, sentido, silencio, paz, libertad, unidad, compasión, plenitud, verdad, bondad, belleza...

En cualquier etapa en la que nos encontremos, necesitaremos abrirnos a esa triple dimensión y salir al paso de esas necesidades. Lo cual requerirá de nosotros un trabajo a la vez psicológico y espiritual. Y solo en la medida en que avancemos en ese trabajo personal sobre nosotros mismos nos iremos capacitando para acompañar a otros –hijos, educandos...– en esa misma tarea de crecimiento integral.

Inteligencia emocional e inteligencia espiritual

La respuesta adecuada a las necesidades que encontramos en nosotros implica el desarrollo de nuestra inteligencia emocional y espiritual. Por la primera entendemos aquella capacidad que nos permite identificar, nombrar y gestionar nuestros sentimientos y emociones de manera constructiva, lo cual posibilita una relación de calidad tanto con nosotros mismos como con los demás.

Por su parte, la *inteligencia espiritual* puede definirse como la capacidad de reconocer, nombrar y dar respuesta a las necesidades espirituales; la capacidad de trascender la mente y el yo, de separar la consciencia de la mente, de percibir la dimensión profunda de lo Real o de percibir y vivir la Unidad (no-separación o no-dualidad) que somos.

Para comprender y responder adecuadamente a estas necesidades espirituales, me parece ineludible partir de una comprensión ajustada de lo que entendemos por "espiritualidad", sobre todo si tenemos en cuenta que provenimos de una historia en la que con frecuencia su sentido genuino ha quedado desfigurado e incluso empobrecido al confundirse, enredarse y reducirse a las creencias.

¿Qué es la espiritualidad? Aun consciente de que las palabras se quedan irremediabilmente cortas cuando tratamos de aludir a aquello que trasciende la mente, podría decirse que espiritualidad es *la dimensión profunda de lo real*. Remite por tanto a la interioridad, como opuesto a superficialidad e incluso banalidad. En ese sentido, la espiritualidad es la fuente de lo humano, aquella dimensión o Fondo último de donde brota constantemente todo lo que percibimos. Tiene sabor de plenitud y posibilita una humanidad plena.

Con lo cual, la espiritualidad –y, por ende, la inteligencia espiritual– consiste en responder con acierto a la primera y decisiva pregunta: *¿qué soy yo?* Y viene a ser equivalente a "sabiduría" o "comprensión" –en el sentido vivencial o experiencial, no solo conceptual–. Una persona

espiritual es aquella que sabe qué es, conoce su verdadera identidad –que no coincide ni se reduce a la personalidad– y vive en conexión con ella. A las personas que han vivido así se las llama "sabias". Es justamente el cuidado de la *inteligencia espiritual* lo que nos permite comprender de manera experiencial qué somos.

Para crecer en plenitud: vivir un triple cuidado

El crecimiento integral de la persona, que no olvida ninguna de sus dimensiones y tiene en cuenta la inteligencia emocional y la inteligencia espiritual, precisa de un triple cuidado, que puede ser expresado en tres palabras: *afecto*, *atención* y *silencio*. Nos detendremos brevemente en cada una de ellas.

“En cualquier etapa en la que nos encontremos, necesitaremos abrirnos a esa triple dimensión y salir al paso de esas necesidades.”

1. *El cuidado del amor incondicional (humilde) hacia sí mismo: entre el narcisismo y el autorreproche*
2. El amor hacia sí mismo constituye el cimiento de una personalidad armoniosa, hasta el punto de que, sin él, la unificación personal resulta imposible. No solo eso: el amor a uno mismo es condición para vivir el amor hacia los otros, así como el medio para no mendigar amor.

Me parece importante subrayar que lo que hoy nos duele y nos pesa no es el amor que no nos dieron –aunque ese hecho sirva para comprender nuestra historia y el modo como nos tratamos a nosotros mismos–; hablando con rigor, hoy nos duele y nos pesa el amor que no nos damos a nosotros mismos. Y de la misma manera, ese amor que no nos damos es el que sostiene la sensación de vacío afectivo que nos introduce en la ansiedad y en diferentes adicciones.

Se trata, pues, de crecer en amor hacia uno mismo. Un amor que, para evitar engaños sutiles que producirían el efecto contrario, presenta una doble característica: es *humilde* –incondicional– y es *universal*; no por una motivación voluntarista, sino por la naturaleza misma del amor que es siempre inclusivo. El

cuidado de este amor constituye la piedra angular que sostiene una personalidad unificada, armoniosa, creativa, activa y solidaria. Así vivido, nos libera de dos actitudes igualmente enfermizas y devastadoras: el narcisismo infantilizante y el auto-reproche paralizador.

3. *El cuidado de la atención: la puerta de la comprensión*

La sabiduría o comprensión experiencial y transformadora no se sostiene en la *mente* –ni en el modelo mental que surge de ella y que funciona admirablemente en el mundo de los objetos–, sino en la *atención* y en el modelo no-dual. Todas las tradiciones sapienciales han recordado que *la atención constituye el punto de partida y el sostén de la comprensión*.

Basta empezar a experimentarlo para comprobar la poderosa fuerza transformadora de la atención. Gracias a ella, pasamos de ser marionetas de los movimientos mentales y emocionales a la libertad interior; de la reactividad a la ecuanimidad; de la creencia de la separación a la comprensión no-dual; de la resistencia a la aceptación; del juicio a la bendición; de la avidez a la gratitud; del estado mental al estado de presencia; de estar “perdidos” a “volver a casa”.

El modelo mental gira en torno al “pensar”; el modelo no-dual se sostiene en el “atender”. Es la atención la que nos libera de la confusión y del sufrimiento y la que abre la puerta a la comprensión de lo que somos. Nunca podremos responder adecuadamente a la primera pregunta –¿qué soy yo?– pensando, sino atendiendo.

4. *El cuidado del no-pensamiento (o “conocimiento silencioso”): conocer no equivale a pensar*

La atención nos introduce en la comprensión. Los místicos de Oriente y Occidente han insistido reiteradamente en la “sabiduría del no-saber”, es decir, del “no-pensar”, que viene de la mano del silencio de la mente.

Insistir en el cuidado del no-pensamiento no significa en absoluto desvalorizar la mente, que sigue siendo reconocida como una herramienta tan valiosa como insustituible, sino situarla en su lugar. No se aboga por volver a la irracionalidad, sino por abrirse a la *transracionalidad*.





Como la jarra y la casa, lo que llamamos “persona” no agota lo que somos.

Gracias a la atención, cesa la identificación con (reducción a) la mente y se sale de la hipnosis que supone creer que la realidad es tal como la mente la percibe. Al acallar la mente, se nos regala un nuevo estado de consciencia: pasamos del estado mental al estado de presencia. Se nos hace patente entonces que el “conocimiento silencioso” no aporta nuevas teorías o creencias, sino que nos sitúa en “otro lugar”: en ese Fondo Lúcido donde radica nuestro sentido de ser, en la Presencia que somos.

Comprobamos así que *conocer es mucho más que pensar o razonar*. Y caemos en la cuenta de que el Silencio, no solo nos trae a “casa”, sino que él mismo –el Silencio consciente– es nuestra casa.

Y aquí culmina la comprensión o inteligencia espiritual: no somos el yo separado que habíamos pensado, sino la consciencia que lo sostiene. Uno es el nivel de nuestra personalidad y otro el de nuestra identidad. La sabiduría consiste en vivir la personalidad anclados en nuestra identidad.

¿Por qué educar en la interioridad y cultivar la inteligencia espiritual?

Con todo lo dicho anteriormente, la respuesta brota por sí sola: la educación en la interioridad, no solo es condición de confianza,

libertad interior, ecuanimidad, compasión y plenitud, sino que es lo que *nos permite acceder a la comprensión de lo que realmente somos*, superando los engaños inconscientes en los que podíamos estar atrapados.

Dicho de un modo más simple: sin el cuidado de la interioridad o de la inteligencia espiritual se bloquea ineludiblemente el acceso a la plenitud, por lo que permaneceremos en la jaula estrecha de nuestra mente, presos de la confusión, el vacío y la ansiedad, en una insatisfacción irresoluble.

Tal como ha escrito el psiquiatra y estudioso del cerebro Daniel Siegel, *“la gente no es consciente de las consecuencias científicamente probadas de dichas prácticas interiores [prácticas meditativas]. Ello llevaría a plantearse un enfoque totalmente nuevo en la educación”*. Por su parte, Claudio Naranjo llegó a afirmar que *“el mundo está en una crisis profunda porque no tenemos una educación para el desarrollo de la conciencia”*.

Si la falta de respuesta a la necesidad psicológica genera un vacío afectivo, la no respuesta a la necesidad espiritual provoca un vacío existencial. Se requiere, por tanto, un trabajo psicológico que favorezca la emergencia de un “yo integrado”. Pero solo

podrá evitarse la trampa de reducirnos a él, creyéndonos separados o desgajados de la vida, gracias al trabajo espiritual que nos regala la comprensión y nos permite trascender el engaño de la identificación con el yo. La sabiduría nos muestra lo que constituye uno de los postulados básicos de la psicología transpersonal: *tú no eres nada que puedas observar; eres Eso que observa*.

Apertura a la no-dualidad

La comprensión nos libera del engaño de la dualidad. Venimos a reconocer que diferencia no es sinónimo de separación, que la realidad manifiesta es siempre polar, pero que los dos polos se hallan secreta y profundamente abrazos en una unidad mayor; en definitiva, que no somos iguales pero somos lo mismo.

La naturaleza de la mente es separadora: porque pensar requiere delimitar y objetivar, es decir, separar. Pero la separación no se halla en la realidad, sino solo en la mente. *La realidad es no-dual*, es decir, sin asomo de separación. Todo es interrelación, donde nada se halla separado de nada. Por lo que nuestro fondo o identidad última es el fondo de todo lo que es: Consciencia, Presencia, Silencio, Vacío, Plenitud...

Como se lee en el *Yoga Vasishtha*, *“tú no naciste cuando nació tu cuerpo, ni vas a morir cuando él muera. Pensar que el espacio que hay dentro de una jarra nace cuando la jarra es fabricada y perece con ella, es una enorme insensatez”*.

Como la jarra y la casa, lo que llamamos “persona” no agota lo que somos:

esta puede disolverse, pero la consciencia –la Vida– sigue inalterada. Por lo que, como afirma Jeanne de Salzmann: *“conocerse no quiere decir mirar desde fuera, sino sorprenderse en un momento de contacto, de plenitud. Entonces ya no hay más «yo» y «mí», no hay más «yo» y «una Presencia en mí». No hay ninguna separación; ya no hay dualidad. Conocerse quiere decir Ser. No hay lugar para otra cosa”*.

No somos nada que podamos observar... Somos “Eso” que observa, lo que no puede ser pensado ni observado, lo único que permanece cuando todo cambia, lo que se halla siempre a salvo. **RM**