

Did you know?

http://youtu.be/v0UPv_2HztQ

Conócese a ti mismo

(γνῶθι σεαυτόν)

**La esperanza en las ciencias sociales y la espiritualidad
para una vida, una empresa y una economía distintas**

Talentia (Hotel Abando), 26 abril 2014

Objetivos

- Profundizar desde la naturaleza humana en las raíces de la esperanza
- Mostrar la dimensión espiritual y su convergencia con lo que incluso la ciencia empírica nos va mostrando
- Ver orientaciones para una manera de vivir más esperanzada tanto a nivel personal, como a nivel de gestión e incluso del sistema de relaciones socioeconómicas en el que vivimos

Conócete a ti mismo

(γνῶθι σεαυτόν)

La esperanza en las ciencias sociales y la espiritualidad
para una vida, una empresa y una economía distintas



Indice

- 1.Aportaciones de las ciencias sociales al tema de la esperanza
- 2.Aportaciones de la espiritualidad (Nelson Mandela, Ignacio de Loyola, Johannes Tauler, Mindfulness)
- 3.Intuiciones para el liderazgo, la gestión y el ordenamiento de la vida social y económica con rostro humano
- 4.Conclusión

Un marco para la reflexión que sigue

Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada. (Elisabeth Kubler-Ross)

Pero ¡ojo!

Todo lo que cuesta, vale =/ Todo lo que vale, cuesta

1.Aportaciones desde las ciencias sociales

Filosofía

El principio esperanza (Ernst Bloch, 1959)

La realidad no es una substancia que está por debajo de las apariencias, una esencia que debemos encontrar racionalmente, un orden implícito en las cosas. La realidad es sobre todo posibilidad, proceso y apertura a lo nuevo del futuro. Estamos rodeados de posibilidades, no solo de realidades.

La razón por sí sola no puede conocer bien sin ayuda de las capacidades de imaginar, de sentir y de desear. Esas capacidades que nosotros tenemos no son algo ajeno a la realidad, sino un reflejo de lo que la realidad nos ofrece.

“La realidad no tiene un tamaño determinado. El mundo no se ha acabado todavía... Aceptar las cosas como son no es una fórmula empírica válida. No es positiva; por el contrario, es una fórmula que conduce a la vulgaridad, a la cobardía y, por último, a la pobreza”

1.Aportaciones desde las ciencias sociales

Psicología

El centro no está en los hechos, sino en nuestra interpretación de los mismos

Necesidad de sentido o significado en la vida

Esperanza es “la capacidad percibida para diseñar caminos hacia las metas y motivarse a uno mismo por medio del pensamiento activo para iniciar y sostener el movimiento por esas vías” (Snyder et alii, 2000)

Todo eso está muy bien pero, ¿cómo ayudar desde la psicología a que esa dimensión de la esperanza crezca en nosotros? ¿Qué hacer? ¿Tiene solución?

¡Sí!

1. Aportaciones desde las ciencias sociales

Psicología

- A) Caminar hacia la “defensión” aprendida (cfr. Seligman): afrontar tareas pequeñas, inocular creencias y actitudes, desensibilizar progresivamente ante el miedo. Del paradigma de la autoestima al del logro
- B) Reorientar la vida y los hábitos hacia sentidos, significados u objetivos más saludables (Emmons, 2003):

Las metas que se asocian con el bienestar psíquico son aquellas que priorizan:

- Las relaciones íntimas.
- La espiritualidad y la religión.
- El interés por las generaciones del futuro.

Las metas que se caracterizan con una baja satisfacción con la vida son de dos tipos:

- Las que buscan resultados externos provocan ansiedad, depresión, narcisismo y dolencias físicas.
- Las que no van más allá del propio círculo o predomina en ellas lo negativo.

1. Aportaciones desde las ciencias sociales

Psicología

- C) Autorregular la motivación intrínseca incluso en caso de circunstancias impuestas, aludiendo a valores superiores (Ryan & Deci, 2009)
- D) Cuidar la atribución de los sucesos negativos a causas específicas, externas y transitorias (Peterson & Steen, 2002)
- E) Desactivar rutinas automatizadas de pensamiento que generan negatividad (suele ser necesario entrar en dinámicas de diálogo con otras personas)
- F) Desafiar situaciones negativas
- G) Partir primero de las emociones. ¿Cómo se hace?

1. Aportaciones desde las ciencias sociales

Psicología

Las emociones son reacciones internas y espontáneas, ni buenas ni malas, me envían mensajes acerca de una necesidad que se me hace presente, y me disponen para la acción o inacción.

Hay 4 emociones básicas:

- Alegría. Es la experiencia de que nuestras necesidades, deseos y metas se están cumpliendo: gozo, agradecimiento, esperanza...
- Tristeza. Es la experiencia de que nuestras necesidades, deseos y metas no se están cumpliendo: decepción, soledad, desánimo...
- Miedo. Es la incapacidad para controlar la situación, aviso de que algo está en peligro: nerviosismo, ansiedad...
- Enfado. Es la experiencia de que algo o alguien dificulta nuestros deseos y metas: rabia, odio...

Identificar la emoción (siento...), ver su intensidad (mucho, algo, poco) y su duración

1. Aportaciones desde las ciencias sociales

Psicología

Emoción	Reacción espontánea	Reacción para fortalecer la esperanza
Alegría	Explosión hacia fuera	Compartir
Tristeza	Aislamiento	Pedir consuelo
Miedo	Huida	Pedir protección ¿Desafiar el miedo?
Rabia	Agresión	Pedir cambio

1. Aportaciones desde las ciencias sociales

Psicología

Efectos de la superación de experiencias traumáticas (Tedeschi&Calloun, 2003)

- Cambios en la percepción de sí mismo. De percibirse como víctima a percibirse como superviviente. Autoconfianza. Vulnerabilidad.
- Cambios en las relaciones interpersonales. Descubrimientos o aprendizajes significativos (quiénes son los verdaderos amigos, ser prudente en las relaciones...). Compasión y altruismo.
- Cambios en la filosofía de la vida. Prioridades y aceptación de la vida. Cuestiones existenciales (la muerte, vida después de la muerte). Desarrollo espiritual (sensación de estar relacionados con algo trascendente, conversión religiosa o mayor conciencia de la dimensión espiritual, aun sin relacionarlo con una tradición religiosa). Sabiduría (conocimiento especial del ser humano y de las experiencias ordinarias, junto con una notable capacidad de juicio y de equilibrio).

1. Aportaciones desde las ciencias sociales

Psicología de la motivación (Pink, 2010)

Wikipedia vs Encarta

Los niños se ponen a dibujar (Lepper & Greene, 1978)

Los artistas de Chicago

La sangre escandinava (Mellström & Johannesson, 2008)

Multas en la guardería israelí (Gneezy & Rustichini, 2000)

Fines por los que trabajar (Hamel, 2009)

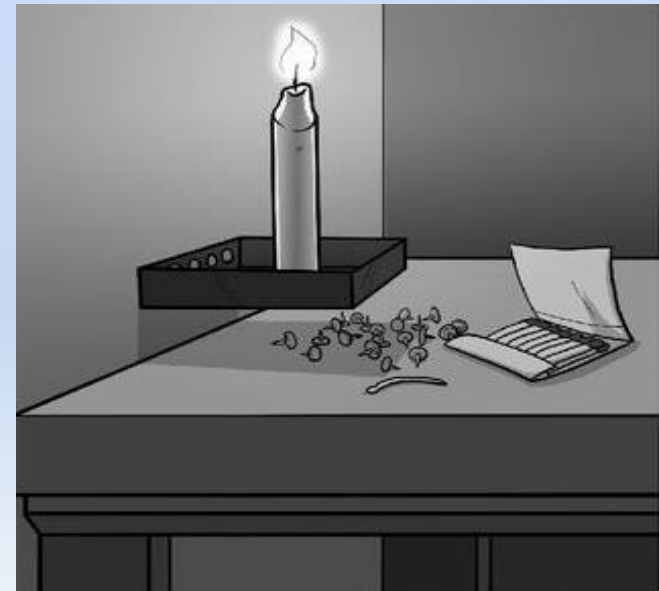
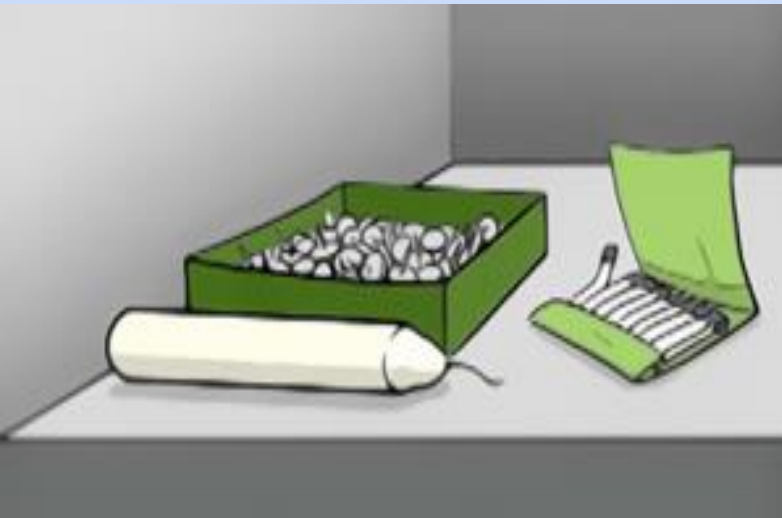
“La finalidad aporta una energía activadora para vivir. Creo que la evolución ha tenido algo que ver con la selección de las personas que tuvieron la idea de hacer algo más allá de ellos mismos” (Mihaly Csikszentmihalyi)

1. Aportaciones desde las ciencias sociales

Psicología de la motivación (Pink, 2010)

Experimento de la vela

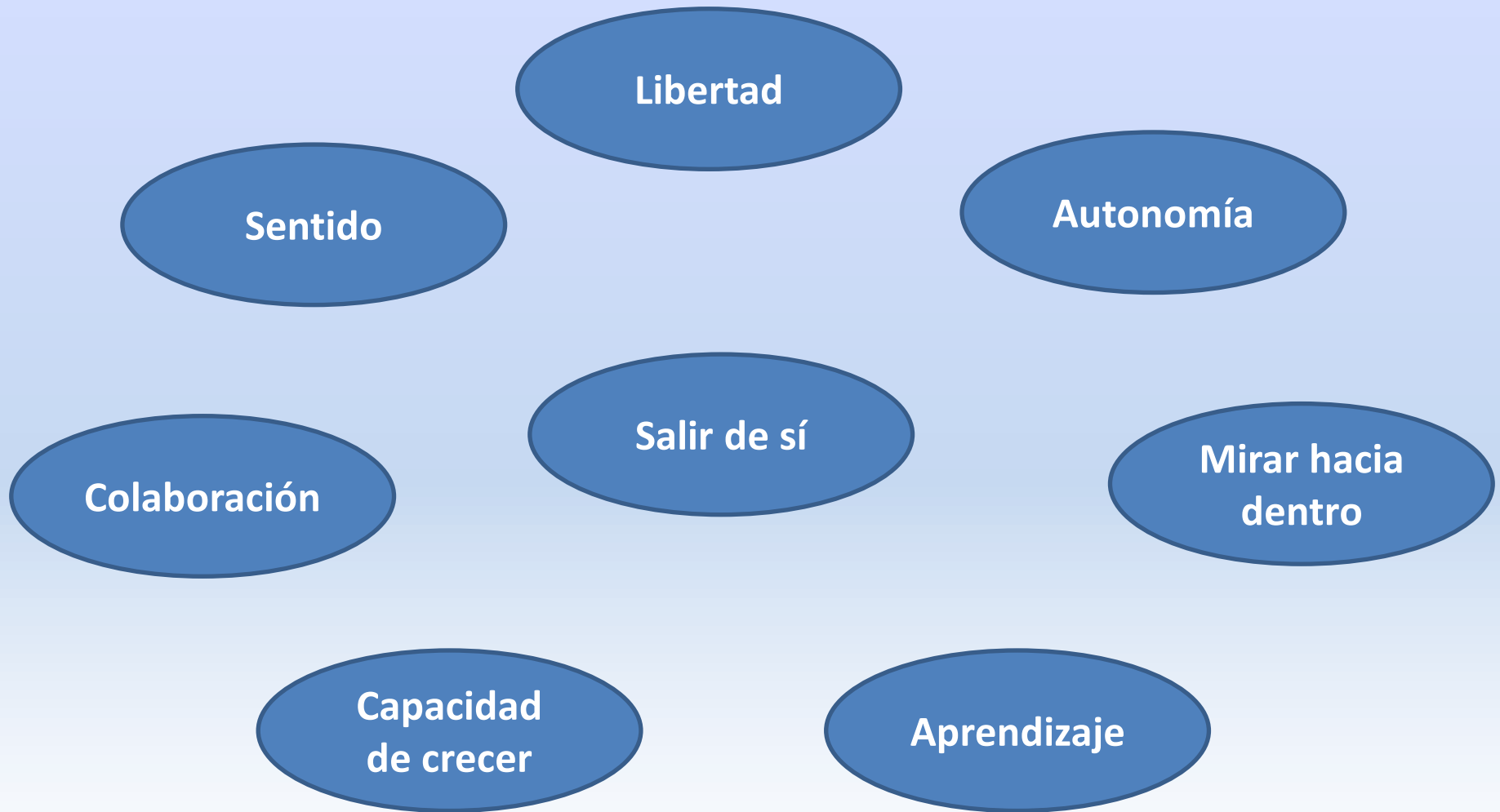
Contradiciendo a Adam Smith



John Nash contradice a Adam Smith:

<http://youtu.be/OBm2s69HJvc>

1. Aportaciones desde las ciencias sociales



Versión moderna del hijo pródigo:

<http://youtu.be/3R8UkUIhKnQ>

2.Aportaciones desde la espiritualidad

Hablar de la espiritualidad en un entorno secular

Paralelismo entre la evolución de la motivación y de la experiencia bíblica de Dios

Paradigma	Fuente de la motivación	Creencia bíblica
1.0	Supervivencia	Dios como protector
2.0	Buscar la gratificación, evitar el castigo	Dios como instancia moral
3.0	Creatividad de la motivación intrínseca	Dios gratuito

Lo que la Psicología no ha estudiado (confianza y esperanza fuera de nosotros)

Una aproximación a la vida secreta (Xesco Espar)

El *ruah* (aliento, brisa)

2.Aportaciones desde la espiritualidad

Trabajar la espiritualidad es cultivar una sensibilidad humana profunda que desarrolle la empatía y la capacidad para elegir lo mejor; la salida de la perspectiva espontáneamente egocéntrica con la que nos situamos ante las personas y ante toda la realidad; la búsqueda de una forma de vida reconciliada, compasiva y solidaria; el intento de dar cuerpo a las grandes opciones de la vida desde una gran libertad inspirada en el amor.

2.Aportaciones desde la espiritualidad

Nelson Mandela

El maestro más influyente, la cárcel

El bien mayor: la reconciliación de su pueblo, terminar con el apartheid

Lo único que puede controlar uno en la vida es a uno mismo

El coraje no es la ausencia de miedo

Pensar en las consecuencias de lo que hacemos

Liderar desde el frente

Liderar desde atrás

Tener un principio esencial

2.Aportaciones desde la espiritualidad

Nelson Mandela

Descubrir la bondad en los demás

Conocer a los que no piensan como uno

Saber cuándo decir no

Es un juego largo

El amor es esencial

Busca y cultiva tu propio jardín

2.Aportaciones desde la espiritualidad

Ignacio de Loyola

Una bola de cañón

El bien mayor: hacer la voluntad de Dios

Vivir desde el centro del corazón

Dios se comunica y acompaña la lucha interior

Se empieza con la misericordia recibida

Purificar los deseos, hacia la libertad interior

La llamada, el lugar en el mundo

En todo amar y servir

2.Aportaciones desde la espiritualidad

Johannes Tauler

La crisis de la mitad de la vida como tarea espiritual

El bien mayor: del empeño al abandono en Dios

Paralelismo con Jung y con otras místicas no cristianas

La salvación a través de un encuentro en el fondo del alma

Maneras no adecuadas de afrontar la crisis: huida (reformas exteriores, activismo, nuevas formas de vida) e inhibición (atarse a los principios)

Maneras adecuadas: conocerse a sí mismo, abnegación

2.Aportaciones desde la espiritualidad

Mindfulness (atención plena)

El sufrimiento que trae la vida

El bien mayor: fundirse con toda la creación

Aceptar, no resignarse

Saber desprenderse, anular el deseo

No identificar el yo con lo que nos pasa por la mente

Cariño por la realidad

Dejar pasar el pasado

Liberarnos de la presión de los frutos futuros

2.Aportaciones desde la espiritualidad

Identidad

Trascendencia

Entrega total

**Hacernos
conscientes**

Experimentar

Confiar

Crear

Comunidad

Un horizonte

3.Intuiciones para la gestión y el orden social

Liderazgo

Conocerse a uno mismo

Vivirlo como servicio

Pensar a largo plazo, desde la visión

Escuchar a las personas

3.Intuiciones para la gestión y el orden social

Gestión

Coparticipación

Cultura de la mejora compartida

Generación de redes de conocimiento

Códigos de conducta

3.Intuiciones para la gestión y el orden social

Ordenamiento socioeconómico

A nivel microeconómico: la economía social

- Lo pequeño es hermoso. La pequeña empresa
- El movimiento cooperativo
- The Fourth Sector Network (EE.UU., Dinamarca)

A nivel macroeconómico

- Desde la tradición budista: Felicidad Nacional Bruta (Bután)
- Desde la tradición cristiana: Doctrina Social de la Iglesia

Yo le había pedido a Dios fuerzas para triunfar;
Él me ha dado flaqueza para que aprenda a obedecer con humildad.
Le había pedido salud para realizar grandes empresas;
Me ha dado enfermedad para que haga cosas mejores.
Deseé la riqueza para llegar a ser dichoso;
Me ha dado la pobreza para que alcanzara sabiduría.
Quise poder, para ser apreciado por los hombres;
Me concedió debilidad para que llegara a tener deseos de Él.
Quería de todo para gozar de la vida;
Me ha dado la vida para que goce de todo.
No tengo nada de lo que he pedido,
Pero he recibido todo lo que había esperado porque,
Sin darme cuenta,
Mis oraciones no formuladas han sido escuchadas.
Yo soy, de entre todos los hombres, el más rico.

(Kirk Kilgour)

