

Álvaro Aguado Durán

---

La aplicación del concepto Mindfulness en el Self y las  
Relaciones Sociales

Trabajo Fin de Grado  
dirigido por  
Javier Barrycoa Martínez

Universitat Abat Oliba CEU  
Facultad de Ciencias Sociales  
Grado en Psicología

---

2016



*Nothing can disturb you unless you make it personal. The person always perceives personally, whereas Presence only perceives. Watch but don't panic or identify. Remember: you are the formless being. Remain here – timeless, empty and free!*

MOOJI



## Resumen

Las personas, en la búsqueda de identidad personal, se identifican con el cuerpo, la actividad mental, emociones, sentimientos, creencias, etc., llevando a percibir todas aquellas situaciones o acontecimientos que ocurran de una forma personal. Así mismo, esta forma de percepción generará un juicio del fenómeno sucedido en base a este yo central, según el cual lo ocurrido será positivo y, por tanto, aumentará la autoestima y confianza del sujeto o negativo, minando ambos factores. Gracias al mindfulness, se ha descubierto, recientemente, que se puede llegar a un modo de actuación y percepción distante de esta plétora de resultados o evaluaciones interpersonales, y mediante el cual se ven facilitadas y reforzadas capacidades como la resiliencia, la humildad, la confianza y la amabilidad. Este valioso cambio radica en la trascendencia del ego, en la trascendencia de la necesidad de identificarnos con todo aquello transitorio que ocurra en nuestra vida, y poder volver a la Consciencia.

## Resum

*Les persones, a la recerca d'identitat personal, s'identifiquen amb el cos, l'activitat mental, les emocions, sentiments, creences, etc., portant a percebre totes aquelles situacions o esdeveniments que ocorrin d'una manera personal. Així mateix, aquesta mena de percepció generarà un judici del fenomen succeït en base a un jo central, segons el qual el que ha passat serà positiu i, per tant, augmentarà l'autoestima i confiança del subjecte o negatiu, minant ambdós factors. Gràcies al mindfulness, s'ha descobert recentment, que es pot arribar a una manera d'actuació i percepció distant d'aquesta plèthora de resultats o avaluacions interpersonals, i mitjançant el qual es veuen facilitades i reforçades capacitats com la resiliència, la humilitat, la confiança i l'amabilitat. El valuós canvi d'una forma de percepció a l'altra rau a la transcendència de l'ego, en la transcendència de la necessitat d'identificar-nos amb tot allò transitori que passi en la nostra vida, i poder retornar a la Consciència.*

## Abstract

People, in search of personal identity, identify themselves with the body, mental activity, emotions, feelings, personalities, beliefs, etc., which leads them to perceive all situations or events in a personal way. Likewise, this way of perception generates a judgment based on a central self, hence what happened is perceived as positive and, therefore, increase self-esteem and confidence of the subject or is perceived as negative, which decreases these factors. Thanks to mindfulness, as discovered recently, it is possible to reach a mode of action and perception distant from this plethora of interpersonal assessments or results. Moreover, it supplies and reinforces capabilities like resilience, humility, trust and kindness. The valuable change between these two models of perception lies in transcendence of the ego, in the transcendence of the need to identify with everything temporary that happens in our life, and the ability to return to Awareness.

## Palabras claves / Keywords

Identificación – Consciencia – Mindfulness – Self-image – Ego – Self– Status – Self-worth – Self- fulfilling prophecies – Self-enhancement
--



## Sumario

Introducción .....	9
Capítulo 1. Temet Nosce.....	10
1.1. Identificación.....	11
1.2. El Ego .....	15
1.3. Autorreferencia .....	20
1.4. Ego y amígdala.....	31
Capítulo 2. Conociendo a la otredad.....	34
2.1. Relaciones y emociones.....	40
2.2. Filtros de inseguridad .....	50
2.3. De rechazo a aceptación.....	56
Capítulo 3. El concepto de Mindfulness y Conclusiones .....	64
BIBLIOGRAFIA.....	64



## Introducción

El desarrollo del siguiente trabajo es fruto del interés por la influencia del Mindfulness en el desarrollo de la confianza en uno mismo. Concretamente, en situaciones en las que nos exponemos al juicio y, por tanto, a un potencial rechazo por parte de los demás. Dentro de esta gama de situaciones nos podríamos encontrar desde el no ser escogido para el trabajo deseado, ser ignorado completamente cuando nos dirigimos a alguien, hasta que nos hagan un comentario mordaz y mal intencionado.

Por otro lado, el término de mindfulness es un concepto cada vez más extendido, pues es cada vez mayor el número de personas que realiza prácticas meditativas y mayor es el interés por parte de científicos, psicólogos e investigadores en el estudio de los efectos del uso de éste de forma regular e incluso, encontrarnos en psicoterapia el uso de estas técnicas. Sin embargo, toda la enseñanza espiritual vinculada con la meditación, con el autoconocimiento y con el vivir el momento presente que podría conducir a un cambio de conciencia; suele quedar olvidada por la gran influencia del condicionamiento social. Atrapándonos mediante la formación del ego a vivir la vida con la necesidad continua de buscar dar buena imagen y de compararnos con los demás. Este cambio de conciencia, necesario para crecer y superar nuestras inseguridades, se hace más posible a través de un conocimiento profundo del mindfulness.

Este estudio busca demostrar la hipótesis de que basar la identidad de nuestro *self* en la Pura conciencia, gracias a la práctica del mindfulness, nos facilitará el poder relacionarnos con los demás con una mayor confianza. Además, este estudio parte de tres propósitos: por un lado, entender cómo nos puede ayudar el mindfulness a aumentar nuestra confianza, aceptando el momento presente y aprendiendo a gestionar todo lo que contenga el Ahora. En segundo lugar, investigar por qué y cómo nos afecta el rechazo social. En último lugar, exponer por qué el mindfulness puede llegar a eliminar esta plétora de resultados interpersonales negativos. Para el desarrollo del trabajo se ha realizado una amplia recopilación bibliográfica, de autores e investigadores expertos en los temas que van a ser desarrollados, y con la finalidad de entender bien los conceptos inicialmente expuestos, se harán referencias, a modo de ejemplos visuales, a la película *The Matrix*, siempre buscando realzar la significación o el sentido de lo expuesto.

## Capítulo I. Temet Nosce

Todos somos conocedores de que vivimos en una sociedad altamente consumista en la que, por inercia, se da aceptación y se terminan persiguiendo ciertos cánones, atributos e ideales. Concediéndoles una importante influencia sobre cómo nos sentimos, cómo nos vemos y sobre cómo actuamos; debido a que se les atribuye un “efecto magnético de atracción de una cualidad que se puede describir como *glamur*. Hemos proyectado sobre ese objeto una cualidad mágica que nos lleva a pensar que, cuando lo adquiramos, alcanzaremos un estado más elevado de felicidad y satisfacción.” (Hawkins, 2014, p.125). Esta *Sísifa* búsqueda de nosotros mismos y de nuestra valía en las cosas y posesiones jamás tendrá fin, pues siempre habrá algo nuevo y codiciado a la vuelta de la esquina. En contra de este hecho, el anti-héroe por antonomasia, de ideales nihilistas, Tyler Durden, en una de las escenas más famosas de la película el Club de la Lucha proclama:

*“La publicidad nos hace desear coches y ropas, tenemos empleos que odiamos para comprar mierda que no necesitamos. Somos los hijos malditos de la historia, desarraigados y sin objetivos. No hemos sufrido una gran guerra, ni una depresión. Nuestra guerra es la guerra espiritual, nuestra gran depresión es nuestra vida. Crecimos con la televisión que nos hizo creer que algún día seríamos millonarios, dioses del cine o estrellas del rock, pero no lo seremos y poco a poco lo entendemos, lo que hace que estemos muy cabreados”* (Fight Club, 1999).

Este discurso hace una réplica bastante justa de la disolución de las protecciones de la infancia frente a la invasión y promoción mediática de los cánones, atributos, e ideales anteriormente mencionados. *“A significant tactic (...) is to manipulate our self-doubts to persuade us that we really will not be O.K (...) until we have what the particular company want us to buy”* (Fralich, 2014, p.98). Fortaleciéndose así, otra de las formas básicas de identificación, esta vez, con <<nuestro>> cuerpo. “Es la apariencia física del cuerpo lo que más contribuye a la sensación de quien creemos ser: (...) Muchos sienten que disminuye su sensación de la propia valía porque perciben su cuerpo como feo o imperfecto” (Tolle, 2013, p.52). Sobresaltándose ésta en demasía en la cultura contemporánea, “al hombre contemporáneo no se le incita a ser fuerte, sino bello” (Marchesini, 2015, p.42). Es, por estos motivos, que la tarea que se nos presenta más ardua, nuestra guerra espiritual, es la de profundizar en quiénes somos realmente, más allá del mundo de las apariencias y de las formas. Tarea conocida por el aforismo latino *Temet Nosce*, traducible a <<conócete a ti mismo>> y relacionada con la clásica Alegoría de la caverna de Platón. Por lo que, en cierto modo, viene a cuento plantearse las siguientes cuestiones:

*“¿Está preparada la humanidad para una transformación de la conciencia (...)? ¿Pueden los seres humanos perder la densidad de las estructuras mentales condicionadas y llegar a ser, lo mismo que los cristales o las piedras preciosas, transparentes a la luz de la conciencia? ¿Podrán desafiar la fuerza de gravedad del materialismo y la materialidad para elevarse por encima de la forma cuya identidad mantiene al ego en su lugar y los condena a vivir prisioneros dentro de su personalidad?”*

(Tolle, 2013, pp.16-17).

## **1.1. Identificación**

Para poder contestar las preguntas expuestas y, de este modo, poder proseguir en nuestro viaje hacia el autoconocimiento, es necesario, comprender en que consiste el fenómeno de la *identificación*. Una vez entendido éste, nos será fácil ver los beneficios de la práctica habitual del Mindfulness. Con anterioridad, hemos hecho mención de la clásica Alegoría de la caverna de Platón, podríamos decir que, en cierto modo, se hace eco la versión moderna cinematográfica *The Matrix* (1999). Ambas, ofrecen una clara visión de la problemática de la *identificación* y del no poder ver más allá del mundo de las apariencias y de las formas. Utilizando el simbólico y elaborado diálogo, de la escena posiblemente más memorable de la saga, cuando Neo, protagonista del film, conoce a Morfeo, y éste le da a escoger entre la pastilla roja y la pastilla azul; se intentará ilustrar dicho fenómeno.

*“M: ¿Te gustaría realmente saber lo que es? Matrix nos rodea. Está por todas partes, incluso ahora, en esta misma habitación. Puedes verla si miras por la ventana, o al encender la televisión. Puedes sentirla, cuando vas a trabajar. Cuando vas a la iglesia, cuando pagas tus impuestos. Es el mundo que ha sido puesto ante tus ojos para ocultarte la verdad.*

*N: ¿Qué verdad?*

*M: Que eres un esclavo, Neo. Al igual que los demás, naciste en cautiverio. Naciste en una prisión que no puedes ni saborear, ni oler, ni tocar. Una prisión, para tu mente. Por desgracia no se puede explicar lo que es Matrix. Has de verla con tus propios ojos.”*

(The Matrix, 1999).

En este diálogo, *Matrix* un programa de simulación interactiva neural, representaría para nosotros, nuestra mente. Identificación con la cual, es puesta de relieve en toda la literatura relacionada con el Mindfulness. Para entender la problemática del

mencionado fenómeno, es necesario explicar el concepto de Consciencia, ya que según Balsekar (2004, p.100) “Aparte de la Consciencia no hay nada. El sueño personal se ha creado a través de la mente individual, que es la consciencia identificada.” Consciencia identificada, que según Covey (2014), tendrá distintos niveles acorde con la persona y con el modo que tenga ésta de interpretar todo lo que experimenta, este modo de ver las cosas será la fuente del modo en que pensemos y del modo en que actuemos. Este modo de ver las cosas, dependerá de los sentimientos suprimidos, que determinarán el sistema de creencias y, a su vez, la percepción de nosotros mismos y los demás (Hawkins, 2014).

Por otro lado, en la definición que nos presenta Baer (2003, citado en Justo, Arias & Granados, 2011), “el concepto de «conciencia plena» tiene su origen en las tradiciones espirituales orientales y se refiere a una forma de control de la atención desarrollada a través de prácticas de meditación”. A lo que es debido añadir que “el término *mindfulness* puede entenderse, por tanto, como atención y conciencia plena, resaltando un empeño en centrarse en el momento presente, de forma activa y reflexiva” (Vallejo, 2006a; 2006b; 2008, citado en Justo *et al*, 2011), para así poder focalizar, de forma intencionada, la atención en las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgarlas (Kabat-Zinn, 1990, citado en Justo *et al*, 2011). De esta definición y con la ayuda de Osho (2005) podríamos aunar las características que parece tener la conciencia, la cual sería un campo o perspectiva neutra, silenciosa, omnipresente e intemporal; siendo esta misma, según dice Hawkins (2001), pura presencia, poder e incluyente de toda existencia. Nada puede ocurrir fuera de ésta. Para ilustrar mejor, el concepto de Consciencia, es conveniente que utilicemos la siguiente explicación:

*“En el ahora, no hay experimentador experimentando nada. Lo único que hay es la experiencia que es el momento presente, el aquí y el ahora. Y en ese momento eterno, en el momento presente, no hay “yo” ni transcurso del tiempo, (...), lo único que queda es ese silencio donde no hay conceptualización. La conceptualización depende enteramente del “yo” y del tiempo.”*

(Balsekar, 2004, p.28)

Dada esta explicación, se podrá llegar a entender que es la suma de sucesos, experiencias, elementos y estructuras recopiladas más el transcurso del tiempo la que hará que, en nuestra mente, se les añada un sentido del yo con el fin de formar

una identidad. Metzinger (2004, p.1) afirma: “*Nobody ever was or had a self. All that ever existed were conscious self-models that could not be recognized as models. The phenomenal self is not a thing, but a process*”. Un proceso a través del cual se va forjando la experiencia subjetiva de ser alguien, y que es debido a procesar la información bajo un modelo de *self* transparente. En la misma línea, Osho (2005, p.78) expresa: “los pensamientos son transparentes, (...) no son ningún impedimento. Por eso la identidad se vuelve más profunda. (...). Uno se olvida por completo que existe una mente que está siempre alrededor de uno, siempre entre uno mismo y el mundo”. Esta necesidad de crear una realidad o historia a partir de nuestras acciones, opiniones, palabras, prejuicios, pensamientos, sentimientos y demás, sin tener en cuenta la naturaleza pasajera de éstos, será la que cree bloqueos para nuestro conocimiento y un gran dilema de nuestra vida (Chödrön, 2008). Es necesario exponer, en torno a este fenómeno, que:

*“En la utilización cotidiana normal, <<yo>> encarna el error primordial, una percepción errónea de quién eres, una sensación ilusoria de identidad. Esto es el ego. (...) Este yo ilusorio se convierte en la base de todas las interpretaciones posteriores de la realidad- o más bien malinterpretaciones-, de todos los procesos de pensamiento, interacciones y relaciones. La realidad se convierte en un reflejo de la ilusión original. (...) Tener conciencia de la ilusión le pone fin.”*

*(Tolle, 2005, p.35)*

Indiscutiblemente, estas palabras nos traen a la mente una reminiscencia, de gran parecido, con una distorsión cognitiva a la que Aaron Beck (1967, citado en Irwin & Bassham, 2003) denominó *personalización*: una tendencia a interpretar todo cuanto acontece alrededor como relacionado con uno mismo, asumiendo que existe una responsabilidad personal inclusive de aquellos hechos que no están bajo nuestro control. Interpretando cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista para autoanalizarse y valorarse a sí mismo, casi siempre en sentido negativo.

Por otro lado, y siguiendo en el análisis de la identificación, teníamos la Consciencia *pura* que se acabaría identificando con nuestra mente, creando a través de nuestra actividad mental al *ego* (Tolle, 2001). Esta creación, vendría dada por la asunción de un centro personal, como explica Osho (2005, p.9): “La persona no existe, es una no-entidad. (...). El centro no existe pero asumimos un centro. El centro es hipotético, ilusorio. (...). El centro asumido es el ego”. Esta actividad mental vendría acompañada por las emociones y sentimientos que se apoderan de nosotros al no

tener la presencia necesaria para observarlas (Tolle, 2001). Llegando a hacer que nos identifiquemos con estas, como enuncia David R. Hawkins (2014, p.49): “tú no eres tus sentimientos: el verdadero <<tú>> se limita a presenciarlos (...) no son la verdad acerca de ti, sino que han sido creados por el ego”. Estas emociones y sentimientos serían experimentados con el cuerpo, con el cual también nos identificamos pues tenemos asumido que es el centro de nuestro ser, de nuestra experiencia, olvidando que “este cuerpo visible y tangible sólo es (...) una percepción limitada y distorsionada de una realidad más profunda” (Tolle, 2001, p.120), pues en el fondo “(...) el cuerpo no se experimenta a sí mismo en absoluto. Por el contrario, es la mente la que experimenta al cuerpo” (Hawkins, 2014, p.229). También, el yo se identificará con nuestra personalidad, teniendo como referencia la sentencia de Hawkins (2014, p.321): “el origen de las dolencias emocionales reside en que las personas creen que ellas son sus personalidades”; con nuestras creencias, “*individual beliefs are formed from individual perceptions of an outer universal reality in which we all exist but from which we each derive our own unique reality*” (Kun-Gay Yap, 2012, p.2). “(...) as adults the belief may be espoused as ‘principles and goals’ or ‘values’, but are in reality the expectations (beliefs) of ego and what ego needs” (Kun-Gay Yap, 2012, p. 385). Tras darse toda esta estructura de identificación, nos alejaremos de la Pura Consciencia, siendo este el motivo de que Balsekar (2004, p.136) afirme: “Vivimos desde el punto de vista de un ‘yo’, y ésa es la razón por la que vivir crea problemas”. Con el fin de entender la problemática de la identificación y volviendo al diálogo entre los dos personajes de *The Matrix* (1999), anteriormente presentados, al poco rato de ingerir Neo, la píldora roja, elección de afrontar la verdad de la realidad, Morfeo le pide que se siente y le plantea, mientras éste asombrado juguetea con un espejo viviente:

*M: ¿Alguna vez has tenido un sueño Neo, que pareciese muy real? ¿Qué ocurriría si no pudieras despertar de ese sueño? ¿Cómo diferenciarías el mundo de los sueños de la realidad?*

*N: No puede ser.*

*M: ¿Ser qué?, ¿Real?”*

(The Matrix, 1999).

Estas preguntas reflexivas de Morfeo, apuntan en dirección a las consecuencias o efectos que produce la identificación. Este <<sueño>> al que hace referencia Morfeo, es una analogía común en la filosofía espiritual para referirse al fenómeno

de la identificación. Un ejemplo al cual podemos hacer referencia es la obra de Butler-Bowdon *Cincuenta clásicos espirituales* (2007, p. 279), en la que, nos encontramos con: “Tu mente es un sueño en el que miles de personas hablan a la vez, y nadie entiende a los demás. Esta es la condición de la mente humana (...) no podemos llegar a ver quiénes somos realmente”. Esta especie de obra con personajes, es designada también con el término hindú de *lila*, o sueño de lo Divino, que sería una especie de sueño-juego impersonal interpretado por la Consciencia, que se identifica con cada individuo, dando origen de este modo a las relaciones humanas y a los problemas que surgen de estas relaciones. Individuos que a lo largo de este *lila*, buscarán volver de nuevo a la impersonalidad de la Consciencia (Balsekar, 2004). Pues como indica Hawkins (2014, p.51) “todos los pensamientos son resistencias, imágenes que la mente ha construido para impedirte experimentar lo que realmente es. (...) El Ser real es (...) el campo silencioso de conciencia que subyace a todos los pensamientos”.

## **1.2. El Ego**

Retomando la analogía de que la *identificación* es una cárcel, hemos podido ver que quién nos mantiene encerrados en la cárcel es ni más, ni menos, que el Ego. El cual, como explica Balsekar (2004, p.136), puede ser designado como: “La mente pensante, el ego, el “yo”, todo es lo mismo. Son nombres diferentes para la misma cosa, que es una ilusión”. Que recopilando, gran parte de lo expuesto por el momento, sería una falsa identificación de lo que somos, una identificación con nuestra mente, que hace que el pensamiento se vuelva compulsivo y por ello, seguir en la cárcel, o utilizando la referencia Platónica, en la caverna, no pudiendo ver más allá de las apariencias y de las formas. Una definición con palabras más exactas, sería la expuesta por Eckhart Tolle (2005, p.56):

*“El ego es siempre identificación con la forma, (...) Formas no son solo los objetos materiales y los cuerpos físicos. Más fundamentales que las formas externas –objetos y cuerpos– son las formas de pensamiento que surgen constantemente en el campo de la conciencia. (...) El ego surge cuando nuestro sentido del Ser, del <<yo soy>>, que es conciencia sin forma, se enreda con la forma. Esta es la consecuencia de la identificación: el olvido del Ser.”*

Al no poder ver más allá, y dando “por sentado que el modo en que vemos las cosas corresponde a lo que realmente son o a lo que deberían ser” (Covey, 2014, p.41). Es

muy posible que tomemos una posición de incredulidad, de sospecha o de desconfianza ante algo que se nos presente como nuevo y desconocido. Dicho de otra manera, sentiremos miedo al alejarnos de aquello que ya nos es conocido, de nuestra zona de confort, *“Our mind is always seeking zones of safety. We’re in this zone of safety and that’s what we consider life, getting all together, security. Death is losing that. We fear losing our illusion of security – that’s what makes us anxious”* (Chödrön, 2002, p.23). Anson (2013), demostró cómo las personas tenemos una tendencia a responder con defensivo menoscabo u hostilidad ante aquellos quienes desafían nuestras creencias personales. Asignando atributos negativos o creyendo que de algún modo, quienes desafían nuestras creencias, son inferiores, preservando así el sentimiento de propia valía.

Por otra parte la hostilidad, representa un proceso más emocional en el cual uno se enfada con ellos y emplea una defensa más externalizante, la cual podría suponer una agresión verbal o física. Respuesta entendible, sólo al ver cómo la naturaleza del ego es definida: “El ego es muy vulnerable e inseguro, y se siente amenazado constantemente. (...) Todos los miedos pueden resumirse en el miedo al ego a la muerte, a la aniquilación” (Tolle, 2001, p. 62). Más adelante añade Tolle (2001, p.65) “toda negatividad es resistencia. (...) La única utilidad de la negatividad es fortalecer al ego (...) Cuando estás identificado (...) no deseas un cambio (...) porque pondría en peligro tu identidad”. Pondría en peligro a este yo, sobre el cual Rothstein (1981, citado en Epstein, 2008) recalcó que en sí éste se trataría de una mera creencia o abstracción. Desde una perspectiva abstracta conceptualizó la experiencia del yo como un contenido del ego, designándola como “la autorrepresentación como agente” pues ésta se concibe como capaz de actuar con el objetivo de perseguir y asegurar el bienestar y la supervivencia. Ambas metas que son fijadas por el instinto, y al mismo tiempo, empujadas por la emoción a crear el ego; el cual dando uso de la información almacenada forjará las creencias. Creencias que, a su vez, generarán la realidad necesaria para el ego (Yap, 2012). Debido también a estas metas evolutivas, el ego desarrollará la función adquisitiva de obtener aquello que sea biológicamente necesario para sobrevivir de una fuente de satisfacción, que por habituación será situada en el exterior. Mientras que la verdadera fuente del placer no es más que un mecanismo cerebral que se activa por la adquisición de lo querido (Hawkins, 2006). Dicho de otro modo, la verdadera recompensa se encuentra en los procesos activos del cerebro y la mente que reaccionan al estímulo, más que en el propio estímulo (Berridge & Kringelbach, 2008). Además, fruto de buscar siempre externamente la satisfacción de las necesidades surgirá el sentimiento interno de

carencia que tendrá como resultado la insatisfacción crónica, sentimientos de incompletud y constantes comportamientos de búsqueda. La vulnerabilidad del ego radicará entonces en su presunción de que la plenitud depende de su adquisición desde fuentes externas. La exagerada necesidad resultará en una sobreestimación de las apariencias y de la inflación poco realista de su importancia (Hawkins, 2006); y mientras la estructura del ego siga presente, se seguirá condenado a buscar y no encontrar, porque cuando ésta actúa ninguna posesión, lugar, persona o condición te dejará satisfecho. Siempre se estará buscando algo que promete más plenitud, algo que promete hacer completo tu sentido incompleto del yo y llenar ese vacío interior (Tolle, 2013). Vacío que supone la distancia, que explicaba Carl Rogers (1959), que existía dentro de este concepto del *self*, formado por tres partes: la imagen que tenemos de nosotros mismos (*self-image*), cuánto valor nos otorgamos (*self-esteem*) y aquello que deseáramos ser (*ideal self*); creando el deseo de acercarnos a este último todos los problemas anteriormente expuestos.

A fin de ahondar más en el entendimiento de dos de los conceptos más aunados con el ego, podríamos dar uso una vez más del diálogo entre los personajes ya presentados del film Matrix (1999), en esta ocasión, encontrándose Neo ya *despierto* en la nave Nabucodonosor tras escapar de Matrix, y frente a Morfeo quien le enseñará, introduciéndose en otro programa informático, en qué consiste realmente Matrix.

*"N: Right now we're inside a computer program?"*

*M: Is it really so hard to believe? Your clothes are different. The plugs in your arms and head are gone. Your hair is changed. Your appearance now is what we call residual self-image. It is the mental projection of your digital self.*

*N: This, this isn't real?*

*M: What is real? How do you define real? If you're talking about what you can feel, what you can smell, what you can taste and see, then real is simply electrical signals interpreted by your brain."*

(The Matrix, 1999).

En este ejemplo nos encontramos con el concepto de *self-image* y con nuestra *percepción*, es decir, el modo en que interpretamos nosotros las cosas dándoles un sentido. Ambos conceptos se relacionan retroalimentándose, ya que como señala Covey (2014, p.46): "Vemos el mundo, no *como* es, sino como somos *nosotros* o

como se nos ha condicionado para que lo veamos. Cuando abrimos la boca para describir lo que vemos, en realidad nos describimos a nosotros mismos”. La duda de Neo no sólo estaría relacionada con la forma de vernos a nosotros mismos y de ver al mundo y a los demás, sino también con la forma de pensar, por la que rechazaremos o no podremos llegar a conocer todo aquello que no esté en concordancia con la forma que ya tenemos de pensar. Según Hawkins (2014, p.202): “Lo único que experimentamos son nuestros propios pensamientos, sentimientos y creencias proyectados en el mundo que causan lo que vemos que sucede”. Estas formarían parte de las programaciones dispuestas por nuestro ego. Concepto definido por Loevinger (1976, citado en Lindfors, Elovainio, Sinkkonen, Aalberg, and Vuorinen *et al*, 2005) como el constructo holístico en torno al cual se forma la personalidad. El marco operativo que abarca el control de los impulsos y del carácter, las relaciones interpersonales, las preocupaciones conscientes y el estilo cognitivo. Este núcleo de la personalidad, guarda semejanzas con el <<carácter social>> designado por Erich Fromm (1993, citado en Echavarría, 2005), núcleo esencial de la estructura del carácter de la mayoría de los miembros de un grupo, desarrollado como resultado de las experiencias básicas y modos de vida comunes. Cuyas diferencias, entre un sujeto y otro, no son más que el resultado de la intervención de los factores accidentales del nacimiento y experiencias vitales. La existencia de identificaciones personales y constructos internalizados, añade Metzinger (2003, citado en Brown, Ryan, Creswell & Niemiec, 2008), contribuye a disponer de una visión de uno mismo, con la consideración del *self* como sustancia diferente de los demás, como individuo único e indivisible; y como esencia relativamente constante. Hawkins (2001, p.81) razona la creación de este *self*, del siguiente modo:

*“Cause’ is implicitly dualistic – there is ‘this’ that causes a ‘that’. There is, therefore, an imputed, logical necessity for an ‘I’ that is the explanation and the cause of ‘that’ actions. Thus, there is an imaginary ‘thinker’ behind thoughts, a ‘doer’ behind ‘actions’, (...) Also is characteristic the confusion of identity with actions and behaviors, roles or titles. This confusion arises from the misidentification of the self not only as a separate doer, but it goes on to blur into a self-image that one is one’s actions, behaviors, feelings, thoughts, etc.”*

Por tanto, el concepto de *self-image* quedaría definido, por Offer & Howard (1972, citado en Lindfors *et al*, 2005), como una recopilación de las percepciones de un individuo acerca del funcionamiento y ajuste en las diferentes áreas de la vida. Recopilación de pensamientos que surgen y que no eliminamos, que van formando

la imagen del yo. Imagen inexacta creada con la selección de algunos de estos pensamientos e impresiones, no todos ellos (Balsekar, 2004). Esta imagen de nosotros mismos, no sólo está formada por nuestros propios pensamientos autorreferentes, por el cómo nos vemos; sino que también por cómo otros nos ven y por el cómo percibimos que nos ven. Estos dos últimos llevan al sujeto a aprender cosas sobre sí, ya sea a través de experiencias o mediante la internalización de los juicios de los demás, pudiendo estas no ser representaciones certeras del sujeto (Cram101 Textbook Reviews, 2011). Sin embargo, ambos factores llegarán a formar una visión que constituirá la influencia más poderosa sobre nuestra autoestima (Subirana & Ribalta, 2006).

Esta pesada o gran influencia sobre nuestra autoestima, dependerá de si es una autoimagen negativa que limitará al sujeto o una autoimagen positiva que empoderará al sujeto. Maxwell (1989) aconseja que para encontrar la vida razonablemente satisfactoria, debemos tener una autoimagen adecuada y realista con la que podamos vivir. Debemos encontrar nuestro *self* aceptable, un *self* en el que podamos confiar y creer. Uno del que no nos sintamos avergonzados de *ser*, pudiéndonos sentir libres de expresarnos creativamente, en vez de escondernos o cubrirnos. No obstante, este *self* constituyente de la *self-image*, siempre que se mantenga siendo un constructo mental no será más que otra parte del ego: el rol con el que actuamos. Nuestra máscara social, necesitada de aprobación social y que vive en miedo (Deepak Chopra, 2015). Por otro lado, tenemos el concepto de *percepción* sobre el cual Hawkins (2006, p.313) expone:

*“Each person experiences, perceives, and interprets the world and its events in accordance with their own predominant level of consciousness. This is further reinforced by the mind’s proclivity to explain via metallization and interpretation of perceived data. (...) Because the mind, (...), is unable to differentiate perception from essence, (...) it makes the naïve assumption that it experiences and therefore knows ‘reality’, and that other viewpoints must therefore be ‘wrong’. This phenomenon constitutes illusion, which is the automatic consequence of the limitation of mental process.”*

Es por ello que a Neo se le presenta como una ardua y chocante revelación el hecho de que aunque la situación, las cualidades o incluso las sensaciones apunten a estar en posesión del conocimiento verdadero de la experiencia, no sea éste más que una mera ilusión de la mente. Ilusión que mantiene la sensación de separación y diferenciación que tiene el ego, de la que depende su supervivencia. “No hay nada

que refuerce más al ego que tener razón. Tener razón es identificarse con una postura mental: un punto de vista, una opinión, (...), una interpretación. (...), para que tú tengas razón es preciso que algún otro no la tenga” (Tolle, 2013, p.67).

Es preciso, a modo de conclusión y cercano al consejo, recordar un compendio formado por diversos autores; “Tu percepción del mundo es un reflejo de tu estado de conciencia. No estás separado del mundo, no hay un mundo objetivo ahí fuera. Tu conciencia crea el mundo que habitas a cada momento”. (Tolle, 2001, p.193) “Nunca vemos lo que es. Siempre estamos viendo nuestro propio sueño proyectado sobre lo que es”. (Osho, 2005, p.134) “Sólo ese silencio, en ausencia de pensamiento, es real.” (Balsekar, 2004, p.82).

### **1.3. Autorreferencia**

Para comprender el papel del *self* en el proceso activo de la percepción y en relación a la construcción de cualquier concepto referido al propio sujeto, sería conveniente hacer una breve exploración de la estructuración del *yo*. Es un problema frecuente el no poder discernir con certeza el mundo de la realidad objetiva del mundo de las imágenes personales (Palet Fritschi, 2005). Además, a este problema se le debe añadir que a menudo la gente no es consciente de los procesos nucleares que subyacen sus sentimientos, deseos y elecciones. Ambos factores resultan problemáticos porque de ellos surgirá la percepción que tengan los sujetos, la cual actuará de filtro entre aquello que ocurra y la interpretación que se dé de la realidad (Hofree & Winkielman, 2012).

Cuando nacemos, una pequeña porción del ilimitado y eterno espíritu de toda la existencia, que define nuestra identidad personal, se encarna por un período mortal en un corpus físico al que llamamos cuerpo humano, el cual nos es dado para experimentar, explorar e influenciar un entorno sensible, el mundo (Jahn & Dunne, 2004). Y será el miedo a perder esta capacidad de experimentar el que lleve a las personas a creer que ellas son sus cuerpos (Hawkins, 2014), formándose un apego con el cuerpo, identificándose y modificándose este eterno espíritu, convirtiéndose así en *personal*. A partir de esta identificación con el cuerpo se dará un sentimiento personal que dará pie a que se forjen los agrados y las aversiones, los deseos y apegos que entran en el campo de la consciencia, empujando a olvidar el *self* original y creando de este modo en las relaciones, una división entre mi ser y tu ser,

una división entre los *cuerpos* (Ardelt, 2008; Mooji, 2010). Por otro lado, siendo la mente la que nos permitirá experimentar el cuerpo (Hawkins, 2014), será ésta la entrenada o condicionada para interpretar las señales que reciban los sentidos y activar respuestas apropiadas, en función de modelos funcionales de nuestro mundo y de nosotros mismos (Jahn & Dunne, 2004).

Esta percepción será, por tanto, el primer paso en la cognición social, el interfaz entre el mundo exterior y el interior. Los individuos sociales y el estímulo contextual del entorno externo crean señales (visuales, auditivas, etc.) que pueden ser recibidas por los sentidos, y el sujeto receptor de estas señales las convierte psicológicamente en representaciones significativas que definen nuestra experiencia interna del mundo (Bodenhausen & Hugenberg, 2009). Sin embargo, no todos los estímulos del campo perceptual del sujeto reciben la misma atención, sino que se presentará una mayor predisposición ante determinados estímulos según la naturaleza del estímulo y las cualidades del sujeto perceptor. Cualidades que serán determinadas por la programación del ego, es decir, la emoción subyacente del sujeto y su propio sistema de creencias, que mediará entre la realidad y la mente, haciendo que aquello que experimente esté en concordancia con esta programación (Hawkins, 2001). También formará parte de ésta, la propia visión de uno mismo (*self-view*) inferida de la observación de las reacciones de otros ante uno (Cooley, 1902; Mead, 1934, citados en Swann, Chang-Schneider & McClarty, 2007), de su propio comportamiento (e.g., Bem, 1972, citado en Swann *et al*, 2007), y de la relativa actuación de otros (e.g., Festinger, 1954, citado en Swann *et al*, 2007).

Una vez formadas las *self-views*, darán sentido a las experiencias de las personas, permitiéndoles reaccionar apropiadamente a estas experiencias. Estas tendrán un rol tan vital en organizar la realidad y guiar el comportamiento, que las personas estarán volcadas a preservarlas. Apareciendo así, una especie de necesidad de ser congruente con aquello que el sujeto cree que es. Con este objetivo se buscarán evaluaciones o feedback que confirmen estas *self-views*, inclusive en el caso de que éstas fuesen negativas (Jones, 1973, citado en Swann *et al*) y se evitarán aquellas contradictorias (Olson & Zanna, 1979; Wicklund & Brehm, 1976, citado en Higgins, 1987). En este sentido, habrá una tendencia a sobreestimar o minusvalorar las habilidades y otros rasgos deseables o defectos, así como el alcance en el que uno tiene el control de sus resultados (Bénabou & Tirole, 2000). Además, de acuerdo con Ross & Wald (1996, citados en Bodenhausen & Hugenberg 2009), la automaticidad

de estos sesgos tendrá como consecuencia el *realismo ingenuo*, fenómeno por el cual los sujetos perceptores permanecen ignorantes de la ocurrencia de una interpretación subjetiva, experimentando por ello sus percepciones como verídicas y objetivas.

Percepciones proyectadas por una mente condicionada, que como explican Jahn & Dunne (2004) tenderá a escoger entre aquellas alternativas que parezcan más probables dentro del marco de referencia habitual. Este marco de referencia en la interpretación, los filtros de conciencia, determinará la realidad percibida que dependerá de las emociones y de la inmersión participativa del sujeto en la experiencia. La implicación del ego colorea todos los aspectos de la cognición social (Dunning, 2003, citado en Bodenhausen & Hugenberg, 2009), ya que se trata de un estado motivacional internamente controlado, en el cual el éxito o el fracaso es considerado como un indicador o reflejo de la autovalía (*self-worth*) (Nicholls & Ryan, 1984, 1982, citados en Niemiec, Ryan & Brown, 2008). Este estado parece ser manifestado en situaciones en las que, como indican Iverson & Reuder (1956), se ve amenazada la valoración de la identidad personal, sus sentimientos de importancia personal o el propio *status*. Desde una perspectiva experimental, podría también definirse en términos de relación entre un individuo y una situación caracterizada por la posibilidad de intromisión o privación de la necesidad de realzar o mantener los propios sentimientos de autoestima. Aunque puede que la percepción de amenaza sea también fruto de la percepción subjetiva y el estado psicológico y emocional del sujeto, de acuerdo con lo expuesto por Hawkins (2014), la predisposición a responder con enfado, miedo o cualquier otra emoción depende de la cantidad de dicha emoción que ya esté presente en nosotros para ser desencadenada por un estímulo. Es más, los estados motivacionales del sujeto no sólo influyen la dirección de la percepción (Sacco & Hugenberg, 2008, citado en Bodenhausen & Hugenberg, 2009), sino que además aumentan la agudeza perceptiva y por tendencia confirmatoria promueven en la percepción de estímulos ambiguos un modo que sirva para la meta actual del sujeto perceptor, sea ésta el autorealce o la reducción de una disonancia cognitiva (Balcetis & Dunning, 2006, 2007, citados en Bodenhausen & Hugenberg, 2009).

Por otra parte, de entre los múltiples conceptos relacionados con el *self*, con el *autoconcepto*, los que parecen determinar con mayor impacto la percepción y por ello la acción y racionalización que se haga, son la ya mencionada autoimagen (*self-*

*image*), la autoestima (*self-esteem*), autovalía (*self-worth*), y autoeficacia (*self-efficacy*). Huebscher (2010, citado en Gupta, 2011) destaca cómo la autoestima se corresponde con el desarrollo emocional y psicológico del sujeto, afectando a éste último de un modo positivo o negativo. De hecho la teoría sociométrica, explicaba Leary & Baumeister (1995, citado en Onoda, Okamoto, Nakashima, Nittono, Yoshimura, Yamawaki, Yamaguchi & Ura, 2010) mantiene que la propia autoestima es el factor responsable de las experiencias sociales del sujeto, y que los efectos de aceptación o rechazo se van acumulando a lo largo del tiempo, causando que el sujeto tenga constantemente una alta o baja autoestima. Formándose de este modo, una especie de circuito de retroalimentación en la relación entre la autoestima y las experiencias sociales.

Asimismo, Huebscher (2010, citado en Gupta, 2011), en relación a la autoimagen demostró cómo la autoestima se encuentra directamente relacionada con la imagen corporal, elemento constituyente de la autoimagen. Existiendo por ello, una correlación entre un alto nivel de satisfacción con la imagen corporal y un alto nivel de autoestima (Koff, Rierdan, & Stubbs, 1990, citado en Gullone & Kostanki, 1998). Del mismo modo, el descontento o insatisfacción con la imagen corporal es negativamente correlacionado con la autoestima (Thompson & Altabe, 1991, citados en Gupta, 2011). Sin embargo, como señala el fundamento base de la Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999, citados en Ferreira, Pinto-Gouveia & Duarte, 2011) el factor problemático y generador de sufrimiento no es el contenido de las creencias o evaluaciones negativas en torno a la imagen corporal, sino la rígida e inflexible adherencia a las cogniciones propias y el conflicto para controlar o eliminar los pensamientos negativos, relacionados con la evitación experiencial. Siendo los efectos inmediatos de la evitación experiencial, aparentemente positivos porque reducen el evento evitado, pero los intentos o esfuerzos por reprimir o eliminar los pensamientos, emociones o sensaciones corporales negativas acaban contrariamente incrementando la frecuencia e intensidad de ocurrencia de éstos, e incluso llegando a desarrollar comportamientos poco adaptativos al cambio (Gross, 2002, citado en Ferreira *et al*, 2011).

De igual modo, Harter (1999, citado en Gupta, 2011) afirmó que las percepciones de la propia apariencia física y el sentimiento de autovalía (*self-worth*) están inextricablemente relacionados, tanto que la apariencia percibida frecuentemente emerge como el único predictor más fuerte de autoestima. Y es que, como McCabe

& Ricciardelli (2005, citados en Gupta, 2011) escribieron, la apariencia física es un factor crítico en el desarrollo, por parte del adolescente, de confianza en sí mismo (*self-confidence*). De acuerdo con la teoría de Erickson, y según expresa Seligman (2006, citado en Gupta, 2011), los conflictos de autovalía se vuelven notorios en la adolescencia, etapa en la que la gran tarea de desarrollo es establecer una identidad y un sentido coherente del *self*.

En segundo lugar, la autoestima es clasificada como una actitud positiva o negativa frente a un objeto particular, el *self* y permite que la persona se sienta como alguien válido (Rosenberg, 1965, citado en Gupta, 2011). Pues, según Branden (1995), es la disposición a experienciarse a uno mismo como capaz de hacer frente a los desafíos de la vida y a confiar en el derecho de poder ser exitoso y feliz. Glasser (1969, citado en Gupta, 2011) añade a los aspectos más importantes para la autoestima, el sentimiento de pertenencia o de ser necesitado y el sentimiento de ser aceptado. Por ende, el sujeto con alta autoestima es visto, como aquel individuo que se respeta a sí mismo, se considera válido y no mejor que otros, reconoce sus limitaciones y espera poder crecer y mejorar (Rosenberg, 1965, citado en Gupta, 2011). Mientras que el sujeto con baja autoestima, explica Glasser (1969, citado en Gupta, 2011): *“shows self-rejection, self-dissatisfaction, and self-contempt, lacks self-respect, and paints a disagreeable self-picture”*. Estas diferencias entre individuos determinarán la propia eficacia percibida (*self-efficacy*), siendo ésta definida por Branden (1995) como la confianza en nuestra habilidad para aprender y hacer lo necesario para alcanzar nuestras metas. Las creencias de eficacia, según Bandura (1999, citado en Echavarría, 2005) influyen en el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de las personas. Los estados psicológicos y emocionales tienen una gran influencia sobre la autoeficacia percibida, mientras que el estado de ánimo positivo la fomenta, el estado de ánimo negativo la reduce. En relación a la expuesta correlación existente entre la autovalía y la autoestima, Branden (1995, p.14) afirma que:

*“Self-esteem creates a set of implicit expectations about what is possible and appropriate to us. These expectations tend to generate the actions that turn them into realities. And the realities confirm and strengthen the original beliefs. Self-esteem-high or low-tends to be a generator of self-fulfilling prophecies.”*

En este sentido, la autoestima sería un determinante de nuestro nivel de conciencia pues quedará establecida una implícita relación entre ésta y la emoción subyacente presente en el individuo, pudiendo verse de este modo un parecido entre la autoestima con la memoria del ego. Sobre la cual Osho (2012, pp. 96-97) afirma: “Uno no se debe identificar con la memoria, (...). Sólo nos ayuda a hacer que nuestro futuro sea igual que nuestro pasado. La memoria no puede proyectar algo que no haya conocido.” Será por tanto la memoria la que establezca la congruencia entre la actitud y la conducta de las personas con aquello que imaginan ser. Dándose de este modo el fenómeno de la profecía autocumplida (*self-fulfilling prophecies*), falsa creencia que dirige a su ocurrencia. Puede, como exponen Chen & Bargh (1997), que el propio sujeto no sea consciente de la activación de este fenómeno. Dado que puede activarse de un modo automático, debido a un enlace entre representaciones perceptivas y de comportamiento, que active al percibir a otro sujeto un modo de actuar coherente con el contenido estereotipado guardado en la memoria, resultado de hacer juicios sobre otros grupos sociales distintos en características relacionadas con el color de piel, la edad o el género. Estos estereotipos sociales pueden influir en la información procesada manteniendo y fortaleciendo éstos mismos (Karlins, Coffman & Walters, 1969, citados en Snyder, Berscheid & Tanke, 1977).

Este fenómeno de la profecía autocumplida involucra tres componentes centrales (Darley & Fazio, 1980; Harris & Rosenthal, 1985; Jones, 1986; Jussim, 1986; Snyder, 1984; citados en Madon, Willard, Gyll, Scherr, 2011): Primero, una persona (un perceptor) debe presentar una falsa creencia acerca de otra persona (el *target*). En segundo lugar, el perceptor debe tratar al *target* de un modo acorde con la falsa creencia. En tercer lugar, el *target* debe responder al trato que recibe de un modo que confirme la falsa creencia original. Por tanto, la profecía autocumplida ocurre cuando la creencia falsa del perceptor influencia cómo tratará el mismo sujeto al *target*, influenciando, así, el comportamiento subsecuente, de respuesta, del *target* de un modo en que se confirmará la falsa creencia inicial.

Fue demostrado por Rosenthal & Jacobson (1968, citados en Madon *et al*, 2011) que las creencias pueden determinar la realidad por medio de las profecías autocumplidas. Estas creencias, explica Yap (2012), adquiridas de un modo diferente por cada individuo, dado que cada persona tiene una historia diferente, son las que moldearán en adelante qué vivencias experimentará. Las diferentes

creencias determinarán el modo en que racionalicemos las situaciones experienciales y explicarán el comportamiento del sujeto. Debemos tener en cuenta que la tendencia a preservar nuestra propia visión de nosotros mismos (*self-verification's tendency*), puede mediar en las profecías autocumplidas afectando así a gran variedad de resultados (Snyder, 1984; Snyder & Swann, 1978, citados en Madon *et al*, 2011).

Además, puede que rellenemos las elipsis con información congruente con nuestras creencias con el fin de respaldarlas (Tversky & Kahneman, 1973, citado en Snyder *et al*, 1977). Resultando de la acumulación de este fenómeno, la exacerbación de las diferencias iniciales en los resultados de los sujetos según fuesen consistentemente expuestos a falsas creencias negativas o positivas. Es decir, las pequeñas diferencias iniciales de comportamiento entre aquellos sujetos expuestos a falsas creencias negativas y aquellos otros expuestos a falsas creencias positivas, se irán haciendo gradualmente más notorias. De este modo, las profecías autocumplidas pueden crear y perpetuar desigualdades sociales haciendo cada vez mayor la diferencia existente entre los individuos favorecidos y desfavorecidos en el transcurso temporal (Snyder *et al*, 1977).

Llegados a este punto, queda examinar si lo explicado por Erich Fromm (1985, citado en Echavarría, 2005) acerca de la *orientación mercantil* de la personalidad en relación a la autovalía o *self-worth* es más patente y determinante en la actualidad. Esta orientación mercantil del carácter está arraigada en el experimentarse a uno mismo como una mercancía, y al propio valor como moneda de cambio. En vista de experimentarse a uno mismo como vendedor y mercancía, la propia autoestimación dependerá de condiciones fuera de nuestro control. Por ende, al percibir que el propio valor no está constituido por las cualidades humanas que uno posee, sino del éxito que se logre en un mercado de competencias cuyas condiciones están constantemente sujetas a variación, la autoestima será también fluctuante y constante la necesidad de ser confirmada por otros. Este fenómeno implica una implícita división basada en la implicación del ego (*ego involvement*) que marcará la existencia de dos tipos de autoestima.

Una autoestima unida a la implicación del ego, conocida como *contingent self-esteem*, que según explican Deci & Ryan (1995, citado en Ryan & Brown, 2003) es aquella experimentada por personas que están preocupadas por cuestiones de valía

(*worth*) y estima (*esteem*) y ven su propia valía como dependiente de cumplir ciertos estándares, de estar dentro de unos modelos de apariencia o de cumplir determinadas metas. Ésta será una autoestima frágil, caracterizada por la alta vulnerabilidad a las amenazas al ego (*ego-threats*) pues estos sentimientos de valía o estima serán inestables, fluctuando en función del contexto a lo largo del tiempo (Kernis, 2003, citado en Heppner, 2005). Resultante de este tipo de autoestima, indican Kernis, Granneman & Barclay (1989, citados en Heppner, 2005) serán una alta propensión al enfado y hostilidad, una baja tenacidad hacia las metas escogidas por uno mismo, una alta reactividad al *feedback* positivo o negativo, y también a los eventos o situaciones (Greenier *et al*, 1999, citado en Heppner, 2005). Pues los ligeros menosprecios o fracasos activarán, en estos sujetos, sentimientos de minusvalía (*worthlessness*) mientras que los éxitos y los logros de metas, magnificarán sentimientos de validez o mérito (Kernis *et al*, 2000, citados en Heppner, 2005).

Otro tipo de autoestima será la *noncontingent self-esteem*, presentada por aquellas personas para quienes la cuestión de la autoestima no sea un asunto importante, dado que se experimentan a sí mismos como válidos de estimación y amor. No implicando en modo alguno que los éxitos o fracasos sean una medida para su autovalía. Siendo por ello, añade Heppner (2005) una autoestima segura que refleja sentimientos positivos hacia uno mismo firmes y menos vulnerables a las amenazas al ego (*ego-threats*). Es en este tipo donde más parece manifestarse aquel concepto expuesto por Branden (1995, p.37) como: “*Self-respect is the conviction of our own value feeling worthy and the expectation of friendship, love, and happiness as natural, as a result of who we are and what we do.*” De lo que se deduce que la verdadera autoestima y seguridad radican en conocer que uno es válido independientemente del resultado que alcance. “*The perfect you isn’t something you need to create, because God already create it. The perfect you is the love within you.*” (Williamson, 2012, p.29).

Asimismo, Ryan & Brown (2003), afirman que para alcanzar el verdadero bienestar es necesario salir de todo el complejo de *self-concept*, pues el *self* de la *self-esteem* no deja de ser una reificación, una imagen construida que influye a las personas a estar excesivamente apegadas a sus logros, posesiones y relaciones pese al impermanente e interdependiente carácter originario de éstos. Razón de esto, la da Tolle (2005) al exponer la incapacidad del ego de distinguir entre una situación y su

interpretación de esa situación y su reacción a ello. Ya lo decía Shakespeare (Hamlet, citado en Tolle, 2005) <<Nada es bueno ni malo, es el pensamiento el que lo hace así>>. Coincidiendo con esto, Smallwood & Schooler (2006, citados en Smallwood & O'Connor, 2011) explicaban como informes contemporáneos definían la rumiación mental (*mind wandering*) como un fenómeno normal; exponiendo que casi un tercio de la vida diaria se consume involucrada en pensamientos no relacionados con el presente (Kane et al., 2007; Klinger, 1999, citados en Smallwood & O'Connor, 2011). Evidencias sugieren que la tendencia mental a la rumiación se ve exacerbada cuando hay un estado de ánimo infeliz; y fue indicado por Nolen-Hoeksema (1991, citados en Smallwood & O'Connor, 2011) que los sujetos que pasivamente rumiaban, por motivos relacionados con el por qué se sentían del modo en el que se sentían, estaban al riesgo de una depresión. Mostrándose como estos estados de ánimo infelices llevan a la generación espontánea de contenidos mentales relacionados con eventos pasados. Estas mismas condiciones son la que también provocan una peor ejecución de las tareas, pues los pensamientos no relacionados con la acción que se está llevando a cabo impiden que se haga uso de todos los recursos atencionales necesarios para el desempeño. Puede que resultado del peor desempeño y del ánimo decaído consecuente de la rumiación mental, uno se sienta inferior. “Lo único que necesitas saber y observar en ti mismo es esto: siempre que te sientes superior o inferior a alguien, es el ego que llevas dentro” (Tolle, 2005, p.84). De este modo, cabría exponer cómo sin la presencia de la autoestima serían experimentados los hechos:

*“In such scenario, when standards are not met, failures occur, or rejections are experienced, one can experience disappointment, feel sadness and loss, (...) – but the self as a whole is not made an object, and then disparaged. Reciprocally, when one meets standards, succeeds at valued tasks, or is positively regarded by others, one can feel pleased energized, or excited without the necessity of ‘inflating’ the self”*

(Ryan & Brown, 2003, p.74)

Por ello, es una necesidad aún más imperiosa: el aumentar nuestro nivel de conciencia. Jahn & Dunne (2004) indican que el requisito para cualquier forma proactiva de conciencia es el reconocimiento de que la realidad que uno está experimentando sólo es una de las múltiples expresiones posibles dentro de las realidades que podrían ser experimentadas Este hecho nos sitúa ante la tesitura expuesta por Chödrön (2002, p.45): *“We have two alternatives: either we take everything to be sure and real, or we don’t. Either we accept our fixed versions of*

*reality, or we begin to challenge them*". Es esta posibilidad de elección, la que nos hace darnos cuenta de la existente falta de contacto actual con una realidad más amplia, carencia originada por la desconexión interior del hombre consigo mismo, de lo propiamente humano que hay en él. Carencia, que se convierte prácticamente en un impedimento para conocer íntimamente a los demás y amarlos personalmente ya que la capacidad de amar a los demás está relacionada con el grado de conocimiento de sí mismo que tiene la persona y del amor a sí mismo (Schell, 2005). Grado que sólo alcanzará su máximo cuando reconozcamos que:

*"The phenomena of life are not being caused by anything or anyone at all. It is at first sometimes disconcerting to realize that all events of life are impersonal, autonomous interactions of all the facets of prevailing conditions of nature and universe. These include bodily functions, mentations, and the value and meaning the mind places on thoughts and events. These automatic responses are the impersonal consequences of prior programming. In listening to one's thoughts, one realizes one is just listening to all that programming. There really isn't an inner 'me' that is causing this stream of consciousness."*

(Hawkins, 2001, p.83)

Sólo cuando trascendamos nuestra identificación, y con ello los incesantes pensamientos, sólo cuando seamos capaces de ver que todo es producido por la misma conciencia, que se presenta en distintos niveles de acuerdo con la programación y la emoción subyacente vigente en los diferentes sujetos, será cuando podamos liberarnos de la relación de dualidad que nos divide en dos: <<yo>> y <<mí mismo>>, sujeto y objeto. Eckhart Tolle (2001, p.174) declara que:

*"En el estado de iluminación somos nosotros mismos <<tú>> y <<tú mismo>> se funden en uno. No te juzgas, ni sientes pena por ti, ni te sientes orgulloso de ti, (...). Ya no hay un <<yo>> que tengas que proteger, defender o alimentar. (...). Una vez renuncias a [esta relación], todas las demás relaciones serán relaciones de amor"*.

En este nivel de conciencia no tendremos necesidad de una relación dual con nosotros, la cual implicaría la persistente existencia del ego, pues seremos espiritualmente conscientes. Lo cual consiste "en ver claramente que lo que percibimos, experimentamos, pensamos o sentimos no es lo que somos, que no podemos encontrarnos a nosotros mismos en todas esas cosas pasajeras" (Tolle, 2005, p.76). Este hecho terminará con el juego de la mente, sobre el cual Mooji (Singh, 2015) aconseja que descansamos en la Pura conciencia como Self,

resistamos la tentación de formar cualquier conclusión precipitada, sustentado para la mente de la dualidad y nos quedemos en el Ser, vacío de conceptos, espacio en el cual no existe ni sufrimiento ni confusión. Confirmando lo ya visto, cabe añadir que usando la introspección para encontrar el origen de nuestra subjetividad, encontramos que este yo *“leaves the customary aspects of personhood behind and takes us closer and closer to awareness, per se. (...) even the background sense of core subjective self disappears into awareness. (...) we find that the ‘I’ is (...) awareness”* (Deikman, 2008). Es por ello, que se nos insta a estar en consciencia librándonos del ego, porque ambos estados son incompatibles (Tolle, 2005), permitiendo así que brote un amor incondicional. Un amor dispuesto a perdonar, que según Hawkins (2014, p.177) surge: “Cuando entregamos nuestra percepción por completo, abandonando todo juicio, toda la situación se transfigura y vemos que la persona es digna de amor. Dado que, en realidad, todo juicio es juicio sobre uno mismo.” Esta entrega de nuestra percepción, no queda distante del fenómeno espiritual conocido como iluminación, liberación del pensamiento incesante y por ello fin del sufrimiento y del conflicto (Tolle, 2001). *“In order to love purely, we must surrender our old ways of thinking. (...) We set aside our normal mental habit patterns and allow them to be superseded by a (...) gentler mode of perception”* (Williamson, 2012, pp.20-21). Con este fin, cabría tener en cuenta la siguiente afirmación:

*“With humility comes the willingness to stop trying to control or change other people or life situations or events ostensibly 'for their own good'. To be a committed spiritual seeker, it is necessary to relinquish the desire to be 'right' or of imaginary value to society. In fact, nobody's ego or belief systems are of any value to society at all. The world is neither good nor bad nor defective, nor is it in need of help or modification because its appearance is only a projection of one's own mind. No such world exists.”*

(Hawkins, 2001, p.108)

Gracias al fenómeno de la iluminación, podremos establecer la identidad del yo como conciencia dando como resultado el poder aplicar al *self* subjetivo cualquier proposición ontológica apropiada para la conciencia. *“If awareness is non-local, so is the essential self. If awareness transcends material reality so does the ‘I’.* *If awareness is declared to be nonexistent then that same conclusion must apply to the ‘I’”* (Deikman, 2008, p.21). Desde esta perspectiva, el actuar será simple y desde el momento presente dando una respuesta total; para este fin, Osho (2005, p.95) aconseja: “actúa con el cuerpo y no con la mente. (...) No permitas que entre tu mente. (...). Las cosas fueron tales, la situación fue tal, uno actuó de modo total, sin

rastros que queden atrás.” En cierto modo, se puede hacer un paralelismo entre esta afirmación y lo expresado por Baer *et al* (2004, citado en Heppner, 2005): “*Acting with awareness (...) refers to engaging fully in one’s current activity with undivided attention, or focusing with awareness on one thing at a time*”. Según afirma Csikszentmihalyi (1999, citado en Cuadra & Florenzano, 2003) actuar con consciencia *plena* sería ese estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran costo, por el puro motivo de hacerla. Este parece ser el requisito, el mejor indicador de nuestra conciencia: el cómo afrontamos los desafíos de la vida. Pues el dolor o la negatividad será un acompañante inevitable mientras la identificación con el ego aún siga presente, es decir, mientras sigamos siendo espiritualmente inconscientes. Sin embargo, puede que este sufrimiento se convierta en una señal consejera para nuestro crecimiento espiritual (Tolle, 2001). Como indica Eckhart Tolle (2001, p.187) “Cuando hayas alcanzado cierto grado de presencia, ya no necesitarás que la negatividad te indique qué necesita tu situación de vida. Pero mientras la negatividad esté ahí, úsala. Úsala como recordatorio de que has de estar más presente.”

Es necesario destacar que, en las ocasiones en las que aparezca el término *status*, no se hará mención a otra cosa más que a la propia evolución de nuestra conciencia; haciéndose referencia a aquello expuesto por Schell (2005), que “basta tener contacto con alguien que tiene, por su vida interior, una capacidad para comunicarse más profundamente con las cosas, para que se manifieste en nosotros esta realidad y tengamos, esta experiencia de contacto personal. Ese algo más profundo es precisamente la realidad espiritual que se comunica en una relación auténticamente humana y personal. Realidad espiritual que abraza con amor incondicional. En palabras de Williamson (2012, p.21): “*Love is energy. It’s not something we can perceive with our physical senses, but people can usually tell you when they feel it and when they don’t*”.

#### **1.4. Ego y amígdala**

Para que podamos entender el origen de nuestras emociones negativas, en relación a la identificación que produce el ego, sería interesante estudiar la relación entre el ego y la amígdala. Como ya hemos explicado antes, ambas son estructuras programadas que nos llevan a reaccionar ante lo que sucede en el momento

presente en función de nuestra memoria, implícita o explícita, y creencias. En este apartado no hablaremos de la función natural de la amígdala, sino de cuando ésta se convierte en problemática. *“The problem arises when the story doesn’t actually come from real imminent danger. (...) The threat came from my perception”* (Wimberger, 2012, p.26). Y el percibir de este modo, será debido a la programación resultante de la identificación que hemos hecho con el ego, pues como exponen Vrtička, Sander & Vuilleumier (2012), *“the amygdala is known to be critically implicated in processing threatening and self-relevant affective information”*.

De este modo, la problemática de percibir a través del ego estará servida como expone Williamson (2012, p.35): *“[the ego] a false belief about ourselves, a lie about who and what we really are. Even though that lie is our neurosis, and living that lie is a terrible anxiety, it’s amazing how resistant we are to healing the split”*. Por lo que al estar identificados con la mente, y vivir en esa especie de piloto automático, tememos todo aquello que nos desafíe a un cambio en nuestro modo de actuar, de pensar y de vernos, o que suponga para ésta un resultado negativo considerado como dañino (Fralich, 2014), y nos resistimos a dar ese paso, que representaría la *muerte* del ego.

Es frecuente que, en situaciones que representen un desafío, este falso yo creado por la mente se haya sentido vulnerable, inseguro y con miedo, y que nuestra mente guarda un recuerdo de peligro. *“Todo sentimiento negativo está asociado al miedo básico relacionado con la supervivencia, y todos los sentimientos no son más que programas de supervivencia que la mente cree necesarios”* (Hawkins, 2014, p.49). Éste volverá a repetirse en una especie de círculo, dado el funcionamiento de la amígdala, el cual, explica Terry Fralich (2014, p.48): *“If the amygdala finds a match between the current information it is receiving and old experiences of danger, hurt, overwhelm or fear stored in our neural firing patterns, it triggers our alarm system, producing the cascade of events in our body (...)”*. Las sensaciones y efectos desencadenados, por la amígdala, serán los propios de una situación de peligro, pero también, como ya hemos mencionado, pueden surgir cuando se percibe y se reacciona a una situación como si fuese peligrosa, cuando realmente no lo es. *“Many of our triggerings of negative emotions are driven by our core negative beliefs about our safety, about relationships, about our place in the world or about our individual value or capabilities”* (Fralich, 2014, p.71).

Por ello, y por lo ya visto anteriormente, es necesario que investiguemos qué tenemos *adentro* para conocer cómo tendemos a reaccionar ante las situaciones y, evitarnos seguir causándonos sentimientos negativos, al tomar conciencia de éstos y permitimos poner fin a nuestra historia, cortando con la memoria del ego. *“The more we’re in fear due to our experiences of the past or an expectation of the future, the more we reinforce negative neural pathways”* (Wimberger, 2012, p.36). También, será conveniente, tomando conciencia de este piloto automático, la autoobservación para evitar que se dé este reforzar, solidificando aún más nuestras creencias negativas. El modo en cómo ocurre este fenómeno queda expuesto a continuación:

*“In the old default mode, we would have gotten stuck in the deep pit of self-judgment or pulled one of our defenses out of the hat so that we would not have to face the part at all. As a result, the old pattern would just keep getting reinforced and triggered over and over again, resulting in the same old messes, remorse, guilt or shame.”*

(Fralich, 2014, p.103)

Wimberger (2012, p.96), en referencia al mismo fenómeno, afirma que : *“For each belief you have about yourself, there exists neural patterns that activate, reinforcing that belief with physical response each time you think”*. Con ello, vemos como hay una relación bidireccional entre ego y amígdala, que no sólo se parecen por ser estructuras programadas que nos llevan a reaccionar ante lo que sucede en el momento presente, sino que el sufrimiento al cual éstas pueden llevarnos, será el que nos haga ver la urgente necesidad de tomar conciencia del funcionamiento de ambas y, por ende, de la historia personal que las conecta, la memoria del ego. Al tomar conciencia de ésta, estaremos más cercanos a poder ver que somos nosotros mismos los responsables y creadores de nuestra historia personal y nos debemos hacer responsables de ésta. Por lo que sigue, este responsabilizarnos de que somos los amos de nuestro espacio mental, será hacer tarea de descubrir qué creencias han podido albergarse, consciente o inconscientemente, en nosotros, pues *“solo estamos sujetos a aquello que tenemos en mente”* (Hawkins, 2014, p.203). Debido a ello, Williamson (2012, p.24) señala una correlación que regulará todo lo que se presente en nuestra vida: *“Love in your mind produces love in your life. This is the meaning of Heaven. Fear in your mind produces fear in your life. This is the meaning of hell”*.

## Capítulo II. Conociendo a la otredad

Para poder entender cómo nos relacionamos con los demás, antes se debe hacer un breve análisis de cómo son generalmente vividas las primeras relaciones, pues éstas servirán para entender el origen de las creencias negativas que marcarán gran parte del proceso de socialización. Creencias que no podrán ser desechadas hasta que no trascendamos nuestro Ego, pudiendo así empezar a vivir de una forma más saludable y apacible la apertura a la alteridad.

Es a Aristóteles a quién se le atribuye el enunciado de “el hombre es un animal social”. Este enunciado clásico plasma como en el ser de la naturaleza humana reside una necesidad de (o disposición hacia) << los demás>>, de la participación, compañía, amistad y amor de éstos en nuestra vida. Confirmando este hecho se identifican, por Cuadra & Florenzano (2003), tres necesidades psicológicas básicas, universales e innatas: ser competente, autonomía y relaciones interpersonales; cuya gratificación será clave predictiva del bienestar y el desarrollo social. De estas tres necesidades, podemos decir que la raíz base de éstas es la necesidad de ser amado, pues como bien se sabe: “el ser humano en su infancia, es un ser absolutamente indigente e indefenso, totalmente necesitado de atención y amor” (Palet Fritschi, 2015, p.201).

Desde pequeños hay presencia de un sistema evolutivo de comportamiento, que se activa en los momentos de riesgo y que se refleja en el hecho de que el bebé busque la proximidad de una figura paterna, la cual le aporta un sentimiento de seguridad (Bowlby 1969, citado en Dewall, DeWall, Masten, Powell, Combs, Schurtz, Eisenberger, 2012). Por ello, la labor de los padres se muestra como fundamental en el crecimiento y desarrollo adecuado del infante, pues es: *“in the early years of a child life, the parent’s neurobiology is literally programming the emerging neural networks of the child brain”* (Fralich, 2014, p.7). O en palabras de Carl Gustav Jung: “el primer estado psíquico del ser humano es un estar fundido en la psicología paterna” (1989, citado en Palet Fritschi, 2015, p.203). Al ser así, al infante le afectará profundamente en su salud psíquica todos los conflictos, problemas, descuidos e, incluso, imprudencias que haya podido haber por parte de sus padres. Para empeorar todavía más la situación, debemos traer nuevamente a la memoria a Aaron Beck y a la distorsión cognitiva, que parece tener su mayor plenitud en los infantes, la *personalización*. Esta distorsión cognitiva empezaría por el hecho que afirma Savage (1997, p.18): *“When we were young we saw ourselves as the center*

*of our world. (...). Because we were not yet able to see things from the perspective of others, we personalized things, experiencing actions as intentional"; propiciando, una inevitable tendencia presente en la infancia: "we have an almost unavoidable tendency to draw conclusions about ourselves (...) we instinctively conclude that is somehow our fault, that there is something wrong with us" (Fralich, 2014, p.96). Fruto de esta tendencia y en base a las experiencias que tenga el niño con la madre, el niño comenzará a construir una imagen de sí mismo. "Depending on the mother's responsiveness to the child's signals, (...) the child builds an image of itself as being more or less worthy of the mother's attention" (Djoric & Medjedovic, 2011, p.10). Es decir, la visión del niño como centro de su mundo, le conducirá a experimentar las acciones como intencionadas; y con la inevitable tendencia a extraer conclusiones de predominante naturaleza negativa, irá formándose su autoimagen. Conclusiones que podrían llegar a perdurar en él de por vida. "Cognitive behavioral therapy, calls these early conclusions about our safety, the reliability of relationships, the nature of the world and our image of ourselves, core negative beliefs" (Fralich, 2014, p.13).*

Serán, por ello, estas interacciones con determinadas figuras de apego las que se internalizar, formando un 'modelo funcional interno' de la propia autovalía (*self-worth*) en relaciones cercanas y de cómo será el trato esperado por parte de otras parejas potenciales (Bowlby, 1969, citado en DeWall *et al*, 2012). "Lo que crees que eres está también íntimamente conectado con cómo percibes o esperas que te traten los demás" (Tolle, 2013, p.168). Siendo la problemática, según expresa Maxwell (1989, p.3) que: "Once an idea or a belief about ourselves goes into this picture [the picture of the self] it becomes "truth" (...). We do not question its validity, but proceed to act upon it just as if it were true." Dado que si la experiencia que da pie a la formación de éstas es frecuente, no sólo creemos que hay algo mal en nosotros, sino que además como afirma Savage (1997, p.20): "(...) they are hard to change. In fact, you may let in only the words from others that confirm those negative things you already believe to be true about yourself". Llevándonos, en el peor de los casos, a pensar que siempre estaremos a merced de lo que ocurra en el exterior, no teniendo ningún control sobre nuestras vidas pues no nos concebiremos como alguien sin la capacidad para ser competentes, ni autónomos. Como expone Wisemberger (2012, p.68-69): "If your inner story tells you that you are in lack, you can literally blind yourself to opportunities of abundance. (...). Outer mirrors inner". De manera que habiéndonos formado un ego con un perenne miedo a ser atacado, es posible que presentemos conductas de mayor evitación a relacionarnos con los demás y así exponerse al juicio de los demás. Recordemos lo expresado por

Marchesini (2015, p.43): “Para proteger el propio yo ante un eventual rechazo, ante un posible juicio negativo (...) [el] hombre débil: tiene miedo a exponerse, a tomar postura, (...) a expresar su pensamiento”. Cameron *et al* (2010, citados en Stinson *et al*, 2011) afirman al respecto: “*The rejection prophecy seems to result from insecure individuals feelings of inferiority, which result in a self-protective motivation to avoid social situations in which rejection is anticipated*”. Por ende, el hombre en desarrollo, el adolescente con dificultades interpersonales se percibe menos asertivo, con menos capacidad para relacionarse con el otro sexo, experimenta más miedo a hablar en público, menos aceptación y apoyo de sus compañeros y presenta relaciones conflictivas con los padres (Hidalgo, Méndez & Inglés, 2001). Pudiendo concluir de este hecho que “las dificultades interpersonales correlacionan positivamente con introversión y neuroticismo” (Hidalgo, Méndez & Inglés, 2001, p.93).

Por otra parte, considerando que la formación de las primeras creencias negativas se da en el entorno familiar, en el cual el infante debería haber sido amado incondicionalmente, se ha demostrado que la *carencia afectiva*, por parte de los padres, produce efectos que afectan al sujeto negativamente sobre *todos* los estratos de vida infantil (Palet Fritschi, 2014). En especial, y subrayando de nuevo, afectará a la concepción de sus relaciones y a su visión de la vida. Algunos estudios, evidencian que la noción teórica sociométrica de la autoestima, es un rasgo dependiente de la historia individual de aceptación y rechazo, el cual es en sí mismo reflejado en general en la calidad de las relaciones sociales (Onoda *et al*, 2010). Pues, como evidencia Marchesini (2015, p.44): “El que no se siente amado [incondicionalmente] puede pensar que no es digno de amor por ser como es, y que sólo puede merecer el amor de los demás llegando a ser como -según él- los demás lo quieren.” Esta visión es resultado de la *introyección*, educación más típica recibida, aquella que sucede cuando los educadores controlan al *self* del educando a través de la administración de consecuencias contingentes, en forma de orgullo y autoestima, tras un logro o de culpa y vergüenza, tras un fallo o un fracaso (Niemic, Ryan & Brown, 2008). “*I love you if you do this, but not if you do that, or, 'I accept this part of you, but not that part'*” (Williamson, 2012, p.24). Este control del comportamiento traerá, como resultado, gran variedad de consecuencias negativas para la motivación y el bienestar, como el aumento de tensión, la ansiedad, la vulnerabilidad y la depresión; destacando entre éstas, la autoestima contingente (*contingent self-esteem*), manifestación más común de la introyección (Deci & Ryan, 2000, citados en Niemic, Ryan & Brown, 2008). Ryan & Brown (2003, citados en

Niemiec, Ryan & Brown, 2008) expusieron como la búsqueda de autoestima — caracterizada por la preocupación con el aumento de la propia valía a través de la consecución de indicadores externos (logros, apariencia, status) — se deriva de experiencias con educadores que usaron aprecio contingente como técnica educativa. Puede que sellando por este hecho la visión del hombre débil, la cual expone Marchesini (2015, p.45): “no sólo la tiene hacia sí mismo o el mundo, sino también hacia los demás”. Todo lo expuesto anteriormente no hace más que evidenciar el trascendental papel de los padres en la educación y crianza del infante, sobre el cual Terry Fralich (2014, p.4) afirma:

*“Even when the parents are generally balanced and devoted to their children, there are gaps in the nurturing due to the simple fact that the parents are not fully and totally enlightened (...). We are never perfectly seen, acknowledged, validated, responded to or cared for.”*

Por lo que, si no hemos sido amados incondicionalmente, por quienes nos “crearon”, sino bajo el lema de <<Yo sé lo que más te conviene>> y posiblemente sin que nos dejaran espacio para ser, para cometer errores, intentando que no sufriésemos (Tolle, 2013). Si como expresa Williamson (2012, p.33): *“Very few of us were taught that we’re essentially good. Very few of us were given a sense of unconditionally approval, a feeling that we’re precious because of what we are, not what we do”*. Cómo podemos ser nosotros capaces de dar espacio a la *otredad*, esa posibilidad de reconocer, respetar y convivir con la diferencia, aceptando que no siempre vaya a ir a favor de lo que a nosotros más nos conviene o lo que simplemente deseáramos. Es en este punto, donde empieza a cobrar una vital importancia, el tomar consciencia de nuestra propia importancia en cómo actuamos, qué (pensamientos, emociones, sentimientos o creencias) nos lleva a actuar de ese modo y en cómo afectamos a los demás a través de nuestras conductas. Las cuáles serán muy diferentes si actuamos desde una perspectiva más cercana al mindfulness, presentando un trabajado *insight*. *“You cannot hope to effect great change in your outer world, (...) if you do not attend to your inner life as well”* (Wimberger, 2012, p.68). Empezar dándonos cuenta de que, tal vez, actuamos a través del ego podrá, por tanto, ayudarnos a romper con este esquema de conducta para trascender hacia otro más saludable. Con otras palabras, Eckhart Tolle (2013, p.75) nos anima a hacer lo ya dicho:

*“Reconoce el ego como lo que es: una disfunción colectiva (...) Cuando lo reconoces como lo que es, dejas de confundirlo con la identidad de alguien. Cuando ves el ego como lo que*

es, resulta mucho más fácil no reaccionar a él. (...). Cuando te das cuenta de que todos sufren la misma enfermedad de la mente, (...) surge la compasión. Ya no alimentas más el drama que forma parte de todas las relaciones egóticas.”

Así pues, al empezar a reconocer al ego en nosotros mismos, nos llevará a reconocerlo en los demás y, por lo tanto, a poder dejar de reaccionar a éste. Entonces, será cuando podamos volver a conectar con ese estado olvidado, nuestro verdadero Ser, “*The unmistakable nature of every baby*”, capítulo en el que Terry Fralich (2014, p.23) alega: “*If the fundamental problem is forgetfulness, remembering is the solution –remembering what we instinctively and so naturally experienced before our conditioning began to obstruct our view*”. Reafirmando lo expuesto, Palet Fritschi (2015, p.205) escribe que: “el niño vive una vida que aún no está limitada ni agitada por las malas costumbres, y por eso su vida es como un <<ser y estar aquí>>”. Estado de existencia más puro, caracterizado por el llamado *egolessness*, definido por Chödrön (2002, p.46): “*Egolessness is a flexible identity. It manifest as inquisitiveness, as adaptability, as humor, as playfulness. It is our capacity to relax with not knowing (...), with not being at all sure about who we are, or who anyone else is, either*”. Esta característica será, entonces, la que nos permitirá establecer una conexión verdaderamente real con el mundo que nos rodea, dejando un espacio para la alteridad.

Recapitulando, al haber crecido en ambientes en los cuales no se prioriza el amor, aparece el miedo y la anulación o invalidación personal por parte de personas cercanas que no nos querían o por aquellas que sí (Williamson, 2012). Dando origen, este hecho, a la tendencia a percibir a través de la *introyección*, fenómeno reminiscente de la educación recibida y por el que probablemente se imponga, en un intento de hacernos válidos, la búsqueda de *aspiraciones extrínsecas* (como el dinero, la fama y la apariencia física). Niemiec, Ryan & Deci (2006, citados en Niemiec, Ryan & Brown, 2008) declaran que mientras las *aspiraciones intrínsecas* facilitan la salud psicológica, el logro de *aspiraciones extrínsecas* no aporta contribución al bienestar, mientras que sí subraya las experiencias de malestar. “Lo externo sólo conseguirá satisfacerte temporal y superficialmente. (...). Nada puede darte alegría. La alegría no tiene causa, surge desde dentro (...). Es tu estado natural” (Tolle, 2001, p.183). Nuestra verdadera meta es hacernos conscientes (Tolle, 2001), ya que sin este necesario paso, exponen Niemiec, Ryan & Brown (2008), el comportamiento seguirá siendo regulado mediante la *introyección*, caracterizándose el ego como ruido debido a su uso de diversas estrategias

defensivas para impedir que la conciencia acceda a aquellas partes de la experiencia prohibidas o negativamente consideradas por el contexto social. El ruidoso ego utilizará contingencias controladoras con el fin de mantener su severo orden, tales como *self-conscious affect*, sentimientos negativos contra uno mismo relacionados con la cohibición como la vergüenza y el orgullo. Ya que la *introyección*, como la protección del ego, necesariamente impide la satisfacción de la autonomía, acompañándose generalmente de la experiencia de presión coercitiva y conflicto interno.

Dando pie a este hecho se situaría la combinación de *public self-consciousness* y la tendencia a la comparación social. Para explicar la naturaleza de esta tendencia es útil aunar las definiciones dadas por Dunning & Hayes (1996, citados en Vohs & Heatherton, 2004) y Corcoran, Crusius, & Mussweiler (2011) según la cual, ésta quedaría plasmada como una tendencia constante y ubicua a la comparación entre el *self* y los demás, que actúa como un mecanismo fundamental psicológico que influye en cómo las personas piensan sobre sí mismos, cómo se sienten, que están motivados a hacer y cómo se comportan. No sólo la comparación social influye en las cogniciones, afecto, motivación y comportamiento, sino que ésta misma se formará según las cogniciones, afectos y factores motivacionales. Debido a que, cuando las personas confrontan información relativa a cómo son los demás, qué hacen y qué no pueden hacer, o qué han logrado y qué no han podido lograr, suelen relacionarlo con ellos mismos. Está demostrado que los sujetos, frecuentemente, no buscan dar un feedback preciso acerca de uno mismo, sino crear y mantener una autoimagen positiva. Pudiendo la *self-enhancement*, necesidad de mantener una autoimagen positiva, unida a la involucración del ego, el limitar o paralizar el actuar del sujeto en aquellas situaciones en las que se sintiese bajo *public self-consciousness*; puesto que consecuencias de la implicación del ego son la alteración, inhibición o disminución de la eficiencia del comportamiento (Iverson & Reuder, 1956).

Además, el fenómeno de *public self-consciousness* es definido por Plant & Ryan (1985), como aquellas situaciones en que la persona tiene conciencia de que está siendo observada, y la regulación de su comportamiento es por consiguiente influenciada y organizada en base a las condiciones externas o expectativas percibidas o imaginadas por el sujeto en referencia al contexto. Es decir, sería como si el sujeto estuviese viéndose a través de los ojos de un evaluador, y se presionase

a sí mismo para actuar como el evaluador imaginado querría. Un ejemplo de este fenómeno sería un pensamiento como: “*Debo* actuar de este modo para poderme sentir como una buena persona o para evitar remordimiento”, pensamiento que presionase al sujeto a actuar de un cierto modo, usurpando la posibilidad de experimentar la elección. Fenigstein, Scheier & Buss (1975, citados en Plant & Ryan, 1985) declaraban que la ansiedad social era debida a la *public self-consciousness*, y la preocupación o temor que otros juzgasen negativamente al sujeto; mientras que Ryan, Plant & Connel (1984, citados en Plant & Ryan, 1985) definían a los individuos con ansiedad social como aquellos sujetos quienes se focalizaban en sí mismos desde el exterior, esperando ser negativamente evaluados. De acuerdo con ello, mostraban bajas evaluaciones de competencia social y autovalía (*self-worth*). Este fenómeno parece encriptar en su raíz, una correlación, entre la evaluación de un sujeto y el miedo propio que esté presentará, expuesta por Tolle (2005, p. 84): “Detrás de todo concepto positivo de uno mismo está el miedo oculto a no ser lo bastante bueno. Detrás de todo concepto negativo de uno mismo está el deseo oculto de ser el más grande o mejor que otros.” Por ello y recordando la necesidad de abrazar la consciencia como base de nuestro *self*, el mismo autor aconseja (Tolle, 2005, p.101):

*“Give up defining yourself - to yourself or to others. (...). And don't be concerned with how others define you. When they define you, they are limiting themselves, so it's their problem. Whenever you interact with people, don't be there primarily as a function or a role, but as the field of conscious Presence.”*

## **2.1. Relaciones y emociones**

Como se ha expuesto, difícilmente tras la educación y otros múltiples factores, se encontrara una aproximación a las relaciones dando espacio a la alteridad; sino como una búsqueda necesitada de llenar ese vacío. “El hombre enfrenta la solución de un problema que es siempre el mismo: el problema de cómo superar la separatividad, cómo lograr la unión, cómo trascender la propia vida individual y encontrar compensación” (Fromm, 2011, p.20; citado en Echavarría, 2005). Puede que en la expresión de Fromm, la palabra *compensación* no agrade o pueda suscitar duda por su connotación con la obligación de alguien a redimir su deuda, pues es bien sabido que nadie nos debe nada y que es nuestra responsabilidad hacer y cumplir con aquello que nos toca. De igual modo, la búsqueda de gratificación externa, tal y como afirma E. Tolle (2001, p.183): “sólo conseguirá satisfacerte

temporal y superficialmente (...). Nada puede *darle* alegría, (...) surge desde dentro como la alegría de Ser. (...) Es tu estado natural”. Pudiendo agregar lo afirmado por Subirana y Ribalta (2006, p.92): “Si hay una conciencia correcta (...) no dependeremos de los demás para existir. Seremos completos y no <<mitades>> buscando otras mitades”. Podrá existir el deseo de conocer a una persona con la que compartir nuestro afecto, metas, intimidad y tiempo, sin tener que existir por ello, una necesidad o dependencia de estar con alguien, debida “en gran medida a un desequilibrio en nuestro interior”. (Subirana y Ribalta, 2006, p.94) Desequilibrio originado por el sentimiento interno de carencia que hace que el ego busque, en vez de atención sin forma, Presencia, busque atención en cualquier *forma*, como reconocimiento, elogio, admiración, o ser tenido en cuenta de algún modo (Tolle, 2013).

Parece ser cierto, lo expuesto por Cuadra & Florenzano (2003, p.86): “la felicidad y las relaciones afectivas cercanas se correlacionan. La necesidad de pertenencia y de relacionarse socialmente está dada por el carácter de protección y de reconocimiento que necesita el ser humano [ya desde su infancia]”. Esta estrecha relación entre el afecto positivo y las relaciones interpersonales, se trata de una relación bidireccional ya que tanto el afecto positivo nos hace actuar de una forma más prosocial, como que la principal fuente de afecto positivo sean las relaciones que mantenemos con otros (Fernández-Abascal, 2008). Efectos beneficiosos de la conexión social en el manejo del estrés y la salud son señalados en numerosos estudios: Dando o recibiendo contacto físico positivo (ej. caricias, masaje) podemos influenciar a la función cardiovascular y neuroendocrina a contrarrestar algunos efectos del estrés (Moyer, Rounds, & Hannum, 2004; Uvnas-Moberg, 1997, citado en Burleson, Trevathan & Todd, 2006); simplemente el mostrar una sonrisa ayuda a desarrollar y mantener las relaciones personales (Ekman, 1992, citado en Fernández-Abascal, 2008), y la excitación sexual y el orgasmo causan una mayor liberación de oxytocina en hombres y mujeres (Carmichael *et al*, 1987 citado en Burleson, Trevathan & Todd, 2006). La oxytocina es un neuropéptido que promueve las conductas de *attachment* o apego, las conductas prosociales, y las reproductivas en un gran número de especies mamíferas, incluyendo los humanos (Carter, 1998, citado en Burleson *et al*, 2006). Una gratificante vida sexual es considerada como un importante factor colaborador para la satisfacción vital (Apt, Hurlbert, Pierce, & White, 1996, citado en Burleson *et al*, 2006), el cual, al mismo tiempo, se correlaciona con un estado de ánimo positivo y con la confianza en uno mismo (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998, citado en Burleson *et al*, 2006). De hecho, una

reciente investigación mostró que la actividad sexual estaba fuerte y positivamente relacionada con la felicidad generalizada (Blanchflower & Oswald, 2004, citado en Burleson *et al*, 2006); resultados congruentes con el carácter bidireccional causativo, en el cual la diada formada por la unión de las interacciones sexuales y el cariño físico mejoraban el humor y reducían el estrés, incrementando, también, la probabilidad de más sexo e intimidad física.

Por el contrario, se demostró que un orgasmo sin pareja, es decir, producido por la masturbación, estaba asociado con un mayor nivel de estrés y mal humor al día siguiente. Puede que las relaciones sexuales sin pareja, al subrayar aquello que falta en la vida social de los participantes en la investigación, llevasen a un desánimo o a un estado depresivo al día siguiente (Burleson, Trevathan & Todd, 2006). Demostrando, la relación entre soledad y depresión, siendo ambas formas de tristeza o infelicidad, Weiss (1973, 1974, citado en Cheng & Furnham, 2002) afirmó que existían dos diferentes tipos de soledad: la soledad emocional que aparece como resultado de la carencia de una unión o apego (*attachment*) cercana e íntima con otra persona; y soledad social resultante de la falta de relaciones sociales con las que el sujeto pueda formar parte de un grupo de amigos con los que comparta intereses y actividades.

En la misma línea, estudios previos señalaron que parecía haber una relación entre habilidades sociales y apoyo social (Sarason *et al.*, 1985; Argyle, 1992, citado en Cheng & Furnham, 2002), viéndose como aquellos sujetos socialmente inadaptados y sin habilidades suscitaban un menor apoyo social y por consiguiente estaban más solos. Wadell (1984, citado en Cheng & Furnham, 2002) demostró que los adolescentes que experimentaron poco contacto con sus amigos tendrían menos confianza y más sentimientos de inadaptación e insuficiencia. Ambas vertientes de sociabilización no sólo ejercerán una influencia fundamental sobre la autoestima, la cual establece el límite entre aquello que es posible y apropiado para el sujeto, y sobre el *self-concept* formado por todas las aprensiones o conjeturas del propio sujeto sobre sí mismo (Branden, 1995); sino que también y por consiguiente, en la confianza en uno mismo ya que ésta se desarrollara en función de las dos primeras. Este constructo fue definido como el sentimiento del sujeto sobre su propia competencia o habilidad y su capacidad percibida para afrontar efectivamente diferentes situaciones (Shrauger, 1990, citado en Cheng & Furnham, 2002).

Definición que relacionaría a este concepto de un modo directamente proporcional al concepto de self-efficacy expuesto por Branden (1995).

Si aceptamos que en el hombre existe una naturaleza social, entenderemos que sea habitual que se creen relaciones y que las personas se junten. Pues no solo el ser humano desarrolla afiliaciones rápidamente en las más mínimas circunstancias sociales (Brewer, 1979, citado en Molden, Lucas, Gardner, Dean & Knowles, 2009), sino que además persigue estas afiliaciones aún en ausencia de conocimiento consciente o intención (Lakin & Chatrand, 2003, citado en Molden *et al*, 2009). “Nos relacionamos en función de nuestros [niveles de consciencia] y tenemos que aceptar que somos nosotros los que escogemos con quién nos relacionamos y lo que atraemos en nuestras relaciones” (Salat y Bertran, 2013, p.80). Se debe clarificar que aunque “la elección requiere consciencia” (Tolle, 2013, p.217), en cierto modo, reconociendo que el momento presente nos trae la experiencia que más necesitamos para crecer en cuanto a nivel de consciencia (Tolle, 2001). También por “una de las leyes de la consciencia es: *lo semejante atrae a lo semejante*. Los sentimientos son energía, y toda energía emite una vibración” (Hawkins, 2014, p.250), nos traerá a aquellos “quienes vibren en resonancia (...). Atraemos a seres que puedan servirnos de espejo, porque, observando un defecto determinado en el otro, a veces, lo podemos ver también dentro de nosotros mismos” (Salat y Bertran, 2013, p.80). “Un hábito fuertemente arraigado en la naturaleza humana es proyectar nuestro mundo de pensamientos y sentimientos en los demás (...). Nos reconocemos en los demás, y absorbemos lo que vemos en ellos. A esto se llama proyección y reflejo” (Subirana & Ribalta, 2006, p.66). Este fenómeno no sólo ocurre con las situaciones o los hechos, sino también con las personas. “[Las relaciones] se concretan en <<operaciones hacia otro>>, que aunque impulsadas por la voluntad, se proyectan y trascienden el ámbito interno, teniendo consecuencias en el mundo exterior” (Mini, 2015, p.94).

Este fenómeno, aunque explicado de una forma esotérica, coincide con la tendencia de la auto-verificación (*self-verification tendency*). Acerca de la cual Pelham (1991, citado en Swann, Chang-Schneider, & McClarty, 2007) halló que la propia visión del *self* de las personas podía predecir el feedback buscado en los demás en tanto que estuviesen convencidos de éstas. Demostrándose que las parejas relacionales de los sujetos estaban más dispuestas a proveerles con apoyo para sus relativamente afianzadas *self-views* (e.g., Pelham & Swann, 1994), fuesen estas positivas o

negativas. Es por ello, que un modo más sano de entender las relaciones, sería verlas como los entrenamientos más productivos para nuestro conocimiento, pues cada una de ellas nos brinda la oportunidad de conocernos, de respetarnos y valorarnos por nosotros mismos, y de darnos el reconocimiento personal y la autoestima que muchas veces necesitamos (Salat y Bertran, 2013). En otras palabras, “la recta comprensión de la realidad implica entender que el universo no ha sido creado para uso y disfrute de pocos, sino como medio para la perfección de todos” (Mini, p.105). Por ende, sería un factor favorecedor, no sólo afrontar esta perspectiva ante las relaciones de pareja, sino también, ante las relaciones con nuestras amistades, pues serán éstas las que desempeñen un papel crítico en el desarrollo de habilidades sociales y de sentimientos de competencia personal, fundamentales para el funcionamiento apropiado en la adultez (Hansen et al., 1992; La Greca y Lopez, 1998, como se citan en Inglés, Méndez & Hidalgo, 2001). Más aun recalcando la importancia que tiene el modo en que nos relacionamos con nuestras figuras paternas, Djoric & Medjedovic en su estudio *Romantic Adult Attachment and Basic Personality Structure* (2011, p.10) expresan:

*“The kinds of individual differences observed in child-mother relations are very similar to those observed between partners, because adults enter partnership with the expectations and beliefs that they have formed about themselves and others on the basis of their past affective bonds.”*

Encontrándose, en este sentido, como indican Bartholomew & Horowitz (1991, citados en Vrtička *et al*, 2012), que la diferenciación individual en las interacciones sociales y las respuestas emocionales a otras personas es debida al uso de distintos estilos de apego (*attachment*), extendiéndose aún durante la adultez y a nuevos encuentros con desconocidos (Fralely, Niedenthal, Marks, Brumbaugh, & Vicary, 2006, citados en Vrtička *et al*, 2012). Pues estos estilos de apego, no sólo están relacionados con la sensibilidad individual a la cercanía o al rechazo en una relación de apego ya establecida, sino también con la misma sensibilidad a la cercanía o al rechazo en una relación potencial (Vorauer *et al*, 2003; Eastwick & Finkel, 2008, DeWall *et al*, 2012). Entre estos estilos de apego del sujeto, destacan actualmente tres categorías principales: el seguro, el ansioso-preocupado (AP) y el despectivo-evitativo (DE). Descripción de estas tres es dada por el modelo bi-dimensional (Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Griffin & Bartholomew, 1994, citados en Vrtička *et al*, 2012) estableciendo al apego seguro como aquel que corresponde a bajos niveles de AP y DE, caracterizado por interacciones sociales confiadas y positivas; al

AP como aquel que implica una fuerte necesidad de cercanía, preocupación acerca de las relaciones y miedo al rechazo; y por último al DE como aquel que involucra una cierta preferencia a la independencia (*self-reliance*) y a la distancia emocional de los demás. Sin embargo, como exponen Mikulincer, Shaver & Pereg (2003), la no disponibilidad de una figura de apego será experimentada, generalmente, como una unión insegura, la cual es similar al disestrés o a la angustia experimentable en una situación de riesgo. Shaver & Mikulincer (2002, citados en Mikulincer *et al*, 2003) declararon que este estado de inseguridad fuerza a tomar una decisión— consciente o inconsciente—acerca de la viabilidad de búsqueda de proximidad como el propósito de la autorregulación, la cual a su vez conduce a la activación de una estrategia secundaria específica de apego. Si la valoración de búsqueda de proximidad es vista como una opción válida, pueden producirse energéticas e insistentes tentativas de lograr proximidad, apoyo y amor. Estas estrategias activas secundarias, señalan (Cassidy & Kobak, 1988, citados en Mikulincer *et al*, 2003), requieren vigilancia constante, preocupación y esfuerzo hasta que una figura de apego es percibida como disponible y se alcanza un cierto sentimiento de seguridad. El ‘modelo funcional interno’ formado durante las primeras experiencias relacionales en el transcurso de la sociabilización será la base sobre la cual se construirá el propio modelo de autorregulación de las experiencias emocionales. Modelo que determinará el modo de afrontar los retos y las demandas diarias. Hecho sobre el cual se basó la *regulatory focus theory*, de la que Higgins, autor, y Silberman (1998, citados en Higgins, 2000, p.1219), afirmaron:

*“Parents’ social regulatory style can emphasize either nurturance or security. It can emphasize nurturance by bolstering to meet desired end states and by withdrawing love when desired end states are not met. These different social regulatory styles communicate distinct concerns about getting along in the world.”*

En esta teoría Higgins (2000), hace la distinción entre la orientación promocional y la *prevencional*. Mientras la primera está más relacionada con el progreso y el logro, con la presencia y ausencia de resultados positivos. La segunda lo está con la seguridad y responsabilidad, con la ausencia y presencia de resultados negativos. Halvorson & Higgins (2013) afirman: *“The promotional-focused are engaged by inspirational role models, the prevention-focused by cautionary tales”*. Para entender esta afirmación, debemos dirigir la mirada a la gran influencia que tiene el ‘modelo interno funcional’ sobre la anticipación regulatoria, el trato esperado, que hará que

basándose en la experiencia previa, las personas puedan supuestamente prever las emociones positivas o negativas de un suceso futuro (Fernández-Abascal, 2008).

Por ello, se definirán a las personas con un foco motivacional como aquellos que se fijan en sus metas, crean un camino para avanzar y se concentran en las recompensas. Tienen ímpetu, pensamiento positivo y juegan para ganar, sintiéndose cómodos tomando riesgos. Son más propensos a cometer errores y no tienen un plan B si las cosas salen mal. Sin embargo, es el precio que están dispuestos a pagar, pues para estos sujetos lo peor que puede ocurrir es una posibilidad no aprovechada, un logro no adquirido, una lección no aprendida. Mientras que por otro lado, los sujetos de foco *prevencional* ven sus metas como también sus responsabilidades y se concentran en mantenerse a salvo. Están preocupados por si las cosas no salen bien. Vigilantes, juegan para no perder, para mantener aquello que tienen, su status quo. En estos dos tipos de personas, habrá una posible distinta evaluación de una misma situación y, por tanto, una diferente influencia de los afectos, en la cual el afecto negativo queda relacionado con la evitación, avisándonos de posibles peligros y permitiéndonos aprender qué no debemos hacer (Fernández-Abascal, 2008). Esta estrategia será la seguida por los sujetos DE distanciarse de los demás emocionalmente, evitando la dolorosa experiencia del afecto negativo, pero renunciando por ello a los beneficiosos efectos del afecto positivo. Por otro lado, el afecto positivo vinculado con la aproximación, es el que nos dará repertorios de actuación alternativos, ya que dirige nuestra conducta a las condiciones potencialmente favorables, abriéndonos la posibilidad de aprender infinidad de nuevas pautas emocionalmente satisfactorias (Fernández-Abascal, 2008). Estrategia seguida por los sujetos seguros que les conduce a hacer frente de manera activa y constructiva a los afectos negativos y a tomar ventaja del aumento de la creatividad producida por el afecto positivo. Aumento que contribuye a encontrar nuevas y diferentes formas de gestionar las situaciones, disfrutar la realización y mantener un buen estado de ánimo. Por último, la ansiedad presentada por los AP exacerba el afecto negativo, impidiendo la experiencia y los efectos psicológicos del afecto positivo, haciendo que la atención se mantenga en amenazas reales o imaginarias. Este planteamiento diferencial entre estas dos formas de actuar y afrontar desafíos, parece dar pie a la reflexión realizada por Polaino-Lorente (2005, p.283) en la cual afirma:

*“La persona prudente actúa sin miedo porque sabe que puede aprender (crecer) a partir de sus propios errores. La persona insegura, en cambio, no tolera el que pueda equivocarse, por lo que se torna cautelosa en exceso, dubitativa y demasiado precavida sin que logre aliviar su propia inseguridad. La misma indecisión entraña una cierta rigidez que paraliza la acción.”*

Esta rigidez surge de la programación del ego, en referencia a la cual Tolle (2005, p.124) expresa: “La voz del ego altera (...) el estado natural de bienestar del cuerpo. Casi todo el cuerpo (...) está sometido a (...) presión y estrés, no porque este amenazado por algún factor externo, sino por la acción interior de la mente”. Acción interior de la mente debida a cómo percibamos los hechos o situaciones y a cómo nos percibamos a nosotros mismos en función de los *filtros de inseguridad* y a la necesidad de realzar o mantener los propios sentimientos de autoestima unida a la de búsqueda de validación externa. Validación que el ego buscará para la identificación que todos adoptamos condicionados culturalmente, pues aún dentro de las diferencias en relación al modo de entablar relaciones y a la inclinación sexual, existen papeles, roles e incluso comportamientos prestablecidos muy diferenciados. Reforzados tanto por el llamado *double standard*, o la doble moral, definido por Oliver & Hyde (1993, citados en Baumeister, Catanese & Vohs, 2001) como concepto referente a la sanción o castigo emocional, psicológico o social, que recibe la mujer por hechos como entablar actividad sexual sin existir un contexto de relación, mientras que el hombre es raramente castigado, sino que incluso es premiado (mediante admiración o aumento de *status* social) por estos comportamientos; como también por el estereotipado y condicionado rol o cliché incrustado en la psique por la televisión, pues como afirma Strover (1991): “*a great deal of media material attended to by teenagers and preteens contains sexual information, whether it is direct information, implicit values or explicit behavioral models*”. Llevando al hombre a representar el papel heterosexual, persiguiendo activamente relaciones sexuales, tratando a la mujer como objeto sexual, experimentando sus sentimientos sexuales como incontrolables, siendo exigentes en las situaciones sexuales o inclusive apropiándose del deseo sexual femenino (Diamond, 2005; Zylbergold, 2005, citados en Kim, Sorsoli, Collins, Zylbergold, Schooler & Tolman, 2007). “Todavía existen muchos papeles prestablecidos (...) que pasan a formar parte del ego. Esto hace que las interacciones humanas sean poco auténticas, deshumanizadas, alienantes” (Tolle, 2013, p.88). Pues siempre que exista un ego, existirá una búsqueda de validación y, consciente o inconscientemente, un deseo de alineación con aquellos que se les otorgue, debido a la proclividad del ego a proyectar *glamur*, un mayor status. De este modo, se

producirán con mayor frecuencia e inclinación las profecías autocumplidas, ya que según exponían Madon, Willard, Guyll, Scherr (2011), los sujetos más susceptibles a este fenómeno son aquellos motivados a llevarse bien con los perceptores (Snyder & Haugen, 1995), desean asociarse con los perceptores (Sinclair, Huntsinger, Skorinko, & Hardin, 2005), se comportan deferentemente cuando interactúan con los perceptores (Smith, Neuberg, Judice, & Biesanz, 1997), o desean causar una buena impresión en éstos (Zanna & Pack, 1975). Por otra parte, los sujetos perceptores crean relativamente poderosas profecías autocumplidas cuando están motivados a formarse impresiones predecibles o estables de los *targets* (Snyder & Haugen, 1994) y tienen un mayor status que los *targets* (Harris, Lightner, & Manolis, 1998). Sin embargo, es menos probable que influyeran la conducta de los *targets* vía profecías autocumplidas cuando quieren agradar a los *targets* (Neuberg, Judice, Virdin, & Carrillo, 1993), o desean llevarse bien con ellos (Snyder & Haugen, 1994). Es posiblemente en este punto donde más quedaría puesta en relieve la diferenciación del foco motivacional, pues aquellas personas que percibiesen la información negativa como más útil que la positiva (Kanouse & Hanson, 1987), reaccionan más fuertemente al feedback negativo que al positivo (Coleman, Jussim, & Abraham, 1987), y les pesa más los costes que las recompensas cuando tratan de decidir (Kahneman & Miller, 1986). Mientras que los individuos, que tratan de realzar su propia visión de ellos mismos, prestarán más atención a los mensajes positivos que a los negativos durante sus interacciones (citado en Madon *et al*, 2011). Asimismo, las expectativas personales de aceptación suelen generar la aceptación o rechazo que se anticipó. Stinson, Cameron, Wood, Gaucher & Holmes (2009) demostraron que esto ocurría debido a que cuando un sujeto espera ser aceptado actúa de un modo más cordial, lo cual lleva a los demás a aceptarle. Pero cuando al contrario espera ser rechazado, actuará de un modo más frío, generando una menor aceptación. Como expresan Curtis & Miller (1986, citados en Stinson *et al*, 2009, p.1166):

*“(...) when people receive false feedback indicating that a novel acquaintance accepts them, and then they interact with that person for 10 to 20 min, the stranger ends up liking them; if people are led to believe that the novel acquaintance does not like them, the stranger does, indeed, reject them”.*

Por ello, Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan (2000, citados en Stinson *et al*, 2009) indican que si las expectativas en torno a la aceptación de nuevos conocidos pueden crear profecías autocumplidas, las dudas injustificadas, acerca de la

aceptación, pueden sabotear la habilidad de satisfacer las necesidades de relacionarse. Esta estrategia de inhibir la calidez o, dicho de otro modo, actuar de un modo frío, es designado por Stinson *et al* (2009) como una estrategia de autoprotección para tratar de evitar el daño, humillación y vergüenza que acompañan al rechazo. Añadiendo que esta estrategia puede ocurrir en un nivel inconsciente, afectando no sólo al resultado inmediato de la interacción social. Pues, si el sujeto no es capaz de reflejarse en su propio comportamiento social, tras una interacción sin éxito y darse cuenta de su comportamiento indiferente o antipático, no puede culpabilizar a la interacción social sin éxito de algo controlable (p. ej., su propio comportamiento; “No le he gustado porque no estaba siendo yo mismo”). En su lugar, culpará su falta de resultado social en algo interno del *self* (p. ej., su personalidad o carácter; “No le he gustado porque soy un fracasado”). Con el tiempo, estas atribuciones internas de los fracasos sociales podrían llegar a minar la autoestima del sujeto, reforzando la inseguridad relacional del sujeto.

Se podría afirmar, expresan Stinson, Logel, Shepherd & Zanna (2011), que las profecías acerca del rechazo parecen ser resultado de las inseguridades de los individuos con complejos de inferioridad, que generan una motivación de autoprotección con el fin de evitar situaciones sociales en las que el rechazo es anticipado. De este modo, la valoración de búsqueda de proximidad sería vista como una opción no válida, produciéndose una desactivación de la búsqueda de proximidad, inhibiendo la búsqueda de apoyo e intentando manejar esta angustia solo. Estas estrategias pasivas secundarias, señalan (Cassidy & Kobak, 1988, citados en Mikulincer *et al*, 2003), tienen el objetivo principal de mantener el sistema de apego desactivado con el fin de evitar la frustración y una mayor angustia causadas por la falta de una figura de *apego*. Esta última estrategia, conduce nuevamente a la exposición dada por Polaino-Lorente (2005, p.280), esta vez cuando indicaba: “El comportamiento prudente muestra el ser abierto (...) a la trascendencia, (...). Resultaría imprudente (...), que la persona optara por un diseño (...) replegado en sí mismo (...), al recaudo de la seguridad de realizarse a sí misma”. Impidiéndonos por este miedo del ego al dolor, al sufrimiento, al rechazo, al fracaso, al ridículo y a la crítica, el crecer personalmente y entablar relaciones, en cierto modo, obligándonos a encerrarnos en nosotros mismos.

## **2.2. Filtros de inseguridad**

La problemática de la naturaleza de las representaciones de uno mismo (*self-representations*) es que, frecuentemente, son confundidas y tomadas por reales. Como indica Leary (2002, citado en Brown *et al*, 2008) este hecho tiene dos consecuencias fundamentales en las interacciones sociales. Primero, que en las interacciones, los pensamientos y emociones autorreferentes se involucran e influyen el modo en el que los individuos se comportan. En este sentido, el diálogo social puede entenderse como interacciones entre las *self-representations* de diversos individuos, en las que las percepciones, reacciones y respuestas de cada persona al otro son filtradas y mediatizadas por la propia visión internalizada del *self* y de los demás. La segunda consecuencia de la reificación del *self* en las interacciones sociales, según indican Brown *et al* (2008), es que cuando éste es amenazado, tendemos a reaccionar de un modo defensivo. Como afirma Savage (1997, p.3): “*when our feelings continue to get hurt by the actions, words, and behaviors of others, (...) we’re taking it personally*”. Aun así, en las conversaciones diarias, es presente una frecuente orientación hacia el acuerdo, la cortesía y la protección del *self*. Viéndose como los intercambios están limitados por un patrón de preferencia que empuja a los participantes a expresar acuerdo inmediatamente y aplazar o suavizar el desacuerdo (Pomerantz 1984, citado en Manning & Ray, 1993); pues habrá una correspondencia en el trato, presentándose así una actitud convencional de “antipatía por antipatía” (Honga, Kingb, 2008).

En este apartado, profundizaremos en la explicación dada por Allen (2013) sobre los filtros más comunes de inseguridad de esta propia visión internalizada. Un resultado de estos filtros sería el confundir lo que alguien nos dice por un ataque personal, subrayando, resaltando y exponiendo nuestras inseguridades para todo aquel que esté a nuestro alrededor. Para clarificar lo expuesto, pongamos como ejemplo el caso de un cumplido o una mofa recibida por una persona con baja autoestima y por otra con alta autoestima. La persona con baja autoestima tenderá, más fácilmente, a interpretar un cumplido como sarcástico o condescendiente y a recibir un mayor impacto emocional por una mofa, ya que su nivel de consciencia influirá en la interpretación que dé a lo escuchado y a la vulnerabilidad que presente. Savage explica (1997) que, si el sentirse rechazado es una experiencia habitual en la que, además, se da la involucración de aquellos en quienes deberíamos poder confiar, empezaremos a pensar que hay algo mal en nosotros. No sólo desarrollaremos autocreencias negativas, sino que muy posiblemente sólo seremos capaces de

atender aquello que confirme estas creencias, ignorando cualquier comentario positivo.

Por otro lado, una persona con alta autoestima tenderá a interpretar el mismo comentario mordaz como una simple broma, pues su nivel de conciencia tenderá a la confianza, proactivamente liberándole de ataques verbales, al no tomárselo personalmente. Resultado de lo expuesto, será que la interpretación que se dé a un comentario se convertirá en su significado, no sólo para nosotros sino también para aquellos que estén a nuestro alrededor. "*We act while we see, and what we see is in part affected by our own actions*" (Jones, 1990, citado en Chen & Bargh, 1997). Por tanto, como indicaban Bruner y Kelley (1992, 1950, citado en Bodenhausen & Hugenberg, 2009), la percepción social será necesariamente egocéntrica, las diferentes percepciones en el contexto social emergerán de los propios sujetos quienes traerán consigo diferentes expectativas, actitudes, motivos, estados emocionales, o experiencias pasadas que construyen la percepción de la persona.

Considerando lo expuesto por Hall (s.f.), en toda interacción social habrá un encuentro entre dos o más marcos, diferentes formas de percibir los hechos. El marco más fuerte será el que prevalezca viéndose los demás arrastrados a dar aceptación de éste. Festinger (1950, citado en Corcoran, Crusius & Mussweiler, 2011), en relación con este fenómeno, hace alusión a la función primaria de la comunicación de alcanzar un acuerdo en el grupo y que esta presión ejercida hacia la uniformidad de opinión se encuentra basada en dos razones: primera, la necesidad del progreso del grupo hace necesario que todos los miembros del grupo sostengan una opinión similar y, segunda, por la necesidad existente en la realidad social por la que se valida tanto la exactitud como la congruencia de las opiniones y preferencias de un individuo. Por ello, añade Allen (2013) la congruencia y fortaleza con la que presentemos nosotros nuestra propia perspectiva, será manifiesto de nuestro *status*. Cualidad que, consciente o inconscientemente, se verá transmitida a través de nuestro lenguaje corporal, voz, contacto visual y de otras múltiples señales. Esta cualidad se hará presente en el diferente comportamiento originado desde la timidez, definida como tendencia a sentirse tenso, preocupado o incómodo durante interacciones sociales, especialmente con gente desconocida (Cheek and Briggs 1990, citado en Manning & Ray, 1993); o desde su opuesto la confianza (*self-confidence*) definida como predisposición a la comunicación, locuacidad y extroversión (Ray 1986, citado en Manning & Ray, 1993) o como calma y asertividad

durante una interacción. Por ello, en los sujetos con confianza (*self-confident*) se muestra una confianza inmediata en la preferencia de las conversaciones cotidianas, asumiendo que la vergüenza es improbable que ocurra; mientras que hay carencia de esta creencia en los sujetos tímidos (Manning & Ray, 1993). A continuación, enumeraremos y explicaremos cuales son los filtros de inseguridad más frecuentes en el ámbito de las interacciones sociales:

**1. Estar atascado en la mente.** Una situación común en la que podemos habernos encontrado todos es que, al hablar con alguien, pareciese que no esté realmente escuchándonos. Probablemente, fuese porque están más centrados en sus pensamientos o en sus quehaceres. Como indica E. Tolle (2001, p.134): “La mayoría de la gente no sabe escuchar porque casi toda su atención está ocupada por el pensamiento. Suelen prestar más atención a su propio pensamiento que a lo que la otra persona les está diciendo”. Una interacción social es un elemento vivo y dinámico, y como queda definido por Rose-Krasnor (1997, citado por Halberstadt, Denham & Dunsmore, 2001) la efectividad en una interacción social vendrá dada por la comunicación eficaz de los propios afectos, de la correcta interpretación y respuesta ante la comunicación afectiva de los demás y de la atención, aceptación, y manejo de los propios afectos. En la misma línea, Hawkins (2014, p. 256) afirma que: “el éxito está relacionado con la capacidad de concentración, es decir, de mantener la atención en una sola cosa durante un tiempo, sin interferencias de otros pensamientos ni sentimientos”.

**2. Nerviosismo.** Hawkins (2006, p.116) afirma que: *“fearfulness tends to be self-reinforcing and is a limitation to the development of adaptive skills. Fear of failure results in inhibitions and stultifies development of social confidence.”* El coraje nos permite considerar el mundo como un desafío que nos ofrece la oportunidad de crecer, desarrollarnos y tener nuevas experiencias. Allen (2013) expone que una persona de alto *status* no consideraría una interacción social como un evento con posibles consecuencias negativas. Pues como afirma nuevamente Hawkins (2014, p.158), “Estamos dispuestos a experimentar la incertidumbre, los periodos de confusión y el malestar temporal. Porque, más allá de la incomodidad transitoria, tenemos una meta trascendente a largo plazo.”

**3. Paranoia.** Este filtro está estrechamente relacionado con tomarse las cosas personalmente. Éste ocurre más frecuentemente cuando el sujeto presenta alguna autocreencia negativa. Pues como explica Marchesini (2005, p.45):

*"(...), el hombre débil se siente constantemente observado, medido, juzgado, valorado; siempre y sólo en negativo. Si alguien le mira seguramente es porque ha notado algo ridículo, equivocado o feo; si alguien se ríe, está riéndose de él; (...). Esta paranoia es la consecuencia de su sentido de inferioridad."*

Aunque las risas que oyésemos cuando hablamos con una persona, no tuviera nada que ver con nosotros, sería irrelevante pues nuestra atención ya se habría visto turbada. E. Tolle (2001) explica que tendemos a volvernos inconscientes ante las situaciones que provocan una reacción muy cargada de emoción, bien sea cuando nuestra autoimagen se ve amenazada, ante algún desafío o cuando surge un complejo emocional del pasado. Apoderándose ésta de nosotros, dejando de ser nosotros representando un papel al justificarnos, acusar a otros, atacando...

**4. Self-monitoring.** Según explica Allen (2013) éste sería como la combinación del primero y el segundo. Es estar constantemente analizando la reacción a todo aquello cuanto decimos, cerciorándonos si es bien recibido. Escogiendo cuidadosamente cada palabra en un intento por controlarlo todo. En esta línea, podemos encontrar como en la afirmación de Arkin (1990, citado en Manning & Ray, 1993) es señalada la necesidad de aprobación coexistente con una baja confianza en la aproximación: *"the socially anxious individual's presentation of self is not characteristically directed towards eliciting social approval. Instead the pre-eminent goal of the anxious individual ordinarily is to avoid disapproval rather than to seek approval"*.

Este hecho indicativo de dependencia del resultado, provoca que acabe perdiéndose la concentración en el momento presente con la excesiva actividad mental, en un intento de anticipación, de ensayo ante lo que creemos que ocurrirá. "El ensayo significa que la mente se prepara antes que uno, siempre está un paso adelante. Y eso es una barrera constante (...). Por ende, un encuentro jamás puede ser real ni auténtico porque algo siempre está en medio" (Osho, 2005, p.79). Esta necesidad de estar vigilante ante todo aquello que se dice, según Marchesini (2005), es la necesidad que presenta el hombre débil, pues para éste cometer el mínimo error en lo que dice o hace, supone la humillación pública. Sin embargo, como indica

Hawkins (2014), “una vez que aceptemos compasivamente nuestra humanidad y la de los demás, ya no estaremos sujetos a la humillación”.

**5. Inmerecido.** En muchas ocasiones, atribuimos a otras personas un mayor *status* que a nosotros o nos sentimos de menor valor que éstos, llegando a pensar que no merecemos el poder pasar tiempo con éstos, el poder entablar una conversación con éstos o el que estas personas nos vean como un buen partido. Hawkins (2006) hace mención de que el problema del deseo está relacionado con la proclividad del ego a proyectar *glamur* o *especialismo* sobre los objetos, personas o cualidades percibidas. Así, la persona, el atributo o la posesión es inflada, romantizada y embellecida con atributos exagerados que le otorgan una cualidad de fascinación y un atractivo seductor, fruto de una mera ilusión. Debido al engrandecimiento, extraemos de Tolle (2013), el ego representa papeles, pues de éste nace una suposición errónea no analizada, el pensamiento inconsciente de no ser suficiente. Recomienda por tanto, Hawkins (2014) dejar de aferrarnos a la negatividad y a la pequeña imagen de nosotros mismos resultante, pues pensaremos que nos merecemos menos y menos será lo que, inconscientemente, nos permitiremos sentirnos merecedores de conseguir.

**6. Miedo a exponernos.** Como indica Marchesini (2005, p. 43) “El miedo al juicio de los demás (...), domina la vida del hombre débil: tiene miedo a exponerse, a tomar postura, (...), a expresar su pensamiento”. Llegando a componer la fobia social, como se expone en el DSM4 (American Psychiatric Association, 1994, citado en Inglés, Méndez & Hidalgo, 2001), el temor acusado y persistente a exponerse a personas desconocidas y a su evaluación. Podríamos decir que, por una suma de vergüenza más miedo, llegamos a la inhibición. Lo curioso, como explica Hawkins (2006), es que lo que es temido, aparte del contenido del miedo, es el propio miedo por ser una reacción psicológica, emocional y experiencial desagradable. Se nos aconseja, por parte de Santandreu (2011) que, para reducir este miedo a la vergüenza, nos demos cuenta de que nuestra imagen social es poco importante. Quitando así importancia a la sensación de ridículo porque nos importará muy poco lo que los demás opinen de nosotros. Hawkins (2014, p.220), también señala que: “Cuando se eliminan los bloqueos y los <<no puedo>>, (...), tenemos a nuestra disposición vías completamente nuevas de expresión y creatividad”. De este modo, vemos que al empezar a dar menos importancia a nuestro *ego*, nos es más fácil tolerar la presión social. En este sentido, Deida enuncia (2004, p.29): “*Your fear is*

*the sharpest definition of yourself. (...) Fear needs to become your friend, so that you are no longer uncomfortable with it. (...) Staying with the fear, Staying at your edge, allows real transformation to occur.”*

**7. Autoestima dependiente de lo que los demás piensen.** Si este filtro es presente en nuestra mente, explica Allen (2013), nuestro estado emocional cambiará tan pronto como alguien nos ataque. Desafortunadamente, esto nos revelará como alguien con un marco débil, que no posee un alto *status*, impidiéndonos el éxito en nuestra interacción social. “Uno de los obstáculos para familiarizarse con los temores de la propia mente es el miedo a las opiniones de los demás. El deseo de aprobación recorre nuestras mentes en una fantasía constante.” (Hawkins, 2014, p. 111). Este deseo está estrechamente relacionado a la emoción del miedo, pues este filtro es causado por la involucración del ego (*ego-involvement*). Estado altamente motivado a proteger o aumentar la autoestima, en situaciones en que los sentimientos de autovalía del sujeto estuviesen puestos en duda (DeCharms, Plant & Ryan, 1968; 1985, citados en Plant & Ryan, 1985). Este constante deseo por la aprobación, *“leads to ‘people pleasing’ behaviors, subservience, and obsequiousness. Social craving is often compensatory to self-doubts, low self-esteem, and the need to constantly provide external sources of pleasure”* (Hawkins, 2006, p.123). En el estudio realizado por Stinson, Logel, Shepherd & Zanna (2011) se nos muestra como aquellos sujetos más preocupados por la aceptación de los demás, y de hecho aquellos que ansían la aceptación, suelen actuar de un modo que termina resultando en rechazo. Un resultado que, desafortunadamente, sirve para reforzar la inseguridad y minar el bienestar. “(...) el desesperado intento por agradar a todos tiene como consecuencia inevitable la de no agradar a nadie, incluido uno mismo.” (Marchesini, 2015, p.47).

**8. Miedo a romper el *rapport*.** Este filtro hará percibir al sujeto con miedo, que las cosas que pueda hacer o decir, sean fácilmente interpretadas como irrespetuosas. No teniendo en cuenta, que en múltiples ocasiones, romper el *rapport* o actuar de una manera asertiva será la opción correcta a efectuar. El *rapport* es definido por Stewart (1998, citado en Wikipedia, s.f.) como el estado que sienten dos o más personas cuando sienten que están en “sintonía” psicológica y emocional (simpatía), porque se sienten similares o se relacionan bien entre sí. Como exponen Hidalgo, Méndez & Inglés (2001) las situaciones más temidas por los adolescentes, implican la manifestación de algún tipo de comportamiento asertivo (expresar disgusto o

desacuerdo, rechazar peticiones, defender los derechos personales, etc.) con desconocidos, compañeros, especialmente del sexo opuesto, y figuras de autoridad.

**9. Necesidad de entretener.** Este filtro, explica Allen (2013), es caracterizado por un sentimiento de obligación de tener que impresionar a los demás, para que éstos no se aburran y se marchen. Básicamente, es indicativo de una falta de confianza, cuando uno no se siente intrínsecamente válido, uno intentará por todos los medios mantener la atención del grupo para no ser dejado fuera. “(...) el hombre débil lleva un disfraz (...), que manifiesta a los demás el rostro que él considera que les agrada” (Marchesini, 2015, p.43). En referencia a este hecho, Hawkins (2014, p.120) escribe que: “El deseo intenso (es decir, el anhelo), con frecuencia nos impide conseguir lo que queremos. (...). El ansia bloquea la recepción y produce el miedo a no conseguirlo.”

### ***2.3. De rechazo a aceptación***

Generalmente, el rechazo es juzgado como un evento negativo posiblemente por los sentimientos posteriores negativos, tales como sentimiento de inferioridad, impotencia, de ser ignorados, aislados, disminuidos, humillados o no apoyados (Savage, 1997). Incluso se afirma que las evaluaciones o el feedback contradictorio al self-concept o a la visión que uno tenga de sí mismo son capaces de provocar una reacción de angustia en el sujeto (Olson & Zanna, 1979; Wicklund & Brehm, 1976, citado en Higgins, 1987). Este tipo de amenazas psicológicas, como amenazas a la autoestima o a la inclusión social, pueden también llevar a sentimientos de ansiedad o inseguridad ante su posible ocurrencia (Chaplin 1985, citado en Sheldon & Kasser, 2008); presentándose por las amenazas al ego una tendencia a incrementar el estado de ánimo negativo y a reducir la autoestima (Schmeichel & Voss, 2009). La razón de este hecho viene dado por la fuerte influencia que tienen las opiniones o reacciones de los demás en la identidad, ocurriendo las reacciones evaluativas negativas al rechazo, porque el sentido individual de autovalía (*self-worth*) se encuentra involucrado o supeditado a la validación externa (Brown *et al*, 2008).

Se puede encontrar, como ya es presente en textos, la noción de *dolor social*, definida por Macdonald & Leary (2005, citado en Onoda *et al*, 2010) como una determinada emoción negativa, reacción de la percepción de verse excluido de una relación deseada o ser menospreciado por la pareja sentimental o grupo social

deseado. Esta emoción es conocida por dolor social, porque es experimentada y sentida como si de un dolor físico se tratase. Esto es debido a que el rechazo social activa muchas de las mismas regiones cerebrales involucradas en el dolor físico (Science, 2003, citado en Weir, 2012), existiendo grandes similitudes en el modo en cómo reacciona a ambos. Como afirman Eisenberger & Lieberman (2004): *“Processes that share the same neural circuitry often share some of the same computational mechanisms. (...) social and physical pain might rely on overlapping neural processes in the form of a common neural alarm system”*. Exponiendo más adelante, que muy posiblemente esta superposición fuese una adaptación genética desarrollada para la supervivencia de los jóvenes mamíferos, apropiándose de las señales de dolor para indicar las rupturas de los lazos sociales (Eisenberger & Lieberman, 2004). Debido a la alta necesidad e incapacidad de sobrevivir de los jóvenes mamíferos sin la presencia de un grupo o figuras de apego, pues son éstos los que les proveerán de alimento, agua y refugio (Lieberman & Eisenberger, 2008). Se afirma que esta sensibilidad al rechazo muy probablemente fuese desarrollada para no ser aislado o expulsado del grupo; es por ello que, individuos con una alta sensibilidad al rechazo, se muestran reacios a expresar sus opiniones personales, evitan las discusiones o los debates controvertidos y se abstienen de realizar peticiones a los demás para evitar el feedback negativo (Mehrabian, 1976, citado en Velotti, Garofalo & Bizzi, 2015). Además, se expone que la disregulación emocional podría contribuir a la sensibilidad al rechazo, definiéndose como un constructo dimensional que abarca diferentes formas de respuesta inadaptadas al estrés emocional, como son:

*“a lack of awareness, understanding, and acceptance of emotions; an unwillingness to experience emotional distress as part of pursuing desired goals; difficulties controlling behaviors in the face of emotional distress; and deficits in the modulation of emotional arousal through effective emotion regulation strategies”*

Gratz & Roemer (2004, citado en Velotti *et al*, 2015, p. 260)

También, es expuesto como el dolor social vinculado a un estímulo social negativo, despierta en el estilo de apego ansioso-preocupado (AP) una fuerte respuesta en la amígdala (Lemche *et al*, 2006; Vrtička *et al*, 2008, citados en Vrtička *et al*, 2012). También se debe destacar, como los estilos de apego modularan la percepción emotiva y el juicio de los estímulos que se presenten. Estando los sujetos AP con un mayor miedo al rechazo y al abandono, siendo más vigilantes y sensibles ante las señales de riesgo social, pérdida o desaprobación (Vrtička *et al*, 2012), aún cuando

éstas provengan de alguien recientemente conocido (DeWall *et al*, 2012). Debido al fenómeno ya expuesto de la *public self-consciousness* y a la identificación con el ego, el sujeto generalmente actuará de cara a los demás con una tendencia hacia la deseabilidad social, para evitar estas amenazas para el ego, que según exponen Vohs & Heatherton (2004), tienden a incrementar el mal humor y a reducir la autoestima. Mientras que al mismo tiempo, por la necesidad de *self-enhancement* se buscará conseguir un feedback positivo, obteniendo como resultado un incremento de la autoestima y un mejor humor (Cooper & Duncan, 1971; Nummenmaa & Niemi, 2004, citados en Vohs & Heatherton, 2004).

Por otro lado, cuando la persona se encuentre ansiosa, acerca de la aceptación o rechazo por parte de un tercero, habrá una tendencia a la inhibición de la expresión, vista como una protección del *self*, ante la percepción de posibles amenazas sociales (Rogers, 1961, citado en Landau, Vess, Arndt, Rothschild, Sullivan, Atchley, 2011) buscando evitar el dolor, humillación y vergüenza que acompañan al rechazo. Primando la protección del *self*, tendrá lugar una reducción de la disposición a revelar detalles íntimos a desconocidos o sujetos no familiares en el contexto de una interacción social, aumentando, sin embargo, por este trato menos cálido, la probabilidad del rechazo. Lo cual se traduce en una consecuente menor autoestima que llevara al sujeto a una predisposición a percibir, con mayor probabilidad, las reacciones de los demás como indicativas de rechazo (Leary *et al*, 1995, Onoda *et al*, 2010) y, por tanto, a actuar más a través de la protección del *self*. Es un hecho demostrado que tanto la escasez (baja autoestima unida a rechazo social), como la abundancia (alta autoestima unida a aceptación social) son ambos circuitos de retroalimentación que de modo similar a las profecías autocumplidas, pueden crear y perpetuar desigualdades sociales, haciendo cada vez mayor la diferencia existente entre los individuos favorecidos y desfavorecidos en el transcurso temporal. La diferenciación que hará de frontera entre las personas que tiendan a la autoprotección o a encerrarse en sí mismo y aquellas que tengan una apertura de ser, podemos afirmar que radicará principalmente en la *autosuficiencia* (*self-reliance*). Antes de pasar a definirla, sería necesario presentar la referencia que parece hacer Marchesini (2005, p.46) en su exposición al primer tipo, haciendo alusión al hombre débil:

*“El hombre débil se siente como un niño a quien los demás deben cuidados y amabilidad. Por esto no pide: si pidiera aceptaría una relación libre y a la par con los adultos, y en consecuencia, el cansancio y la responsabilidad que dicha relación exige; pero él está*

*convencido de que los demás le deben algo porque él sufre, es débil, pequeño y frágil. (...) la realidad (...) es muy diferente: los demás no son tan cuidadosos porque no ven razón para serlo, pues tienen delante de sí a un hombre adulto maduro e inteligente, capaz de cuidar de sí mismo o de expresar sus necesidades si es que las tiene.”*

Esta estrategia es aparentemente común en aquellas personas con dificultades en ser conscientes de los motivos personales que dirigen su comportamiento, experimentando distres emocional negativo asociado a un pobre insight. Posiblemente unido a las creencias de que no pueden hacer nada para cambiar o mejorar su estado de ánimo y, consecuentemente, de que otras personas les ayudaran, de este modo, anticiparán y temerán recibir feedback social negativo como es el rechazo (Velotti *et al*, 2015). También, se detecta esta estrategia en la depresión en la cual, el individuo puede que se minusvalore con el fin de reducir las expectativas, rechazando por ello todo éxito inesperado (Aronson & Carlsmith, 1962, citado en Bénabou & Tirole, 2000). Hill *et al* (1986, citado en Bénabou & Tirole, 2000, p. 31), dan explicación de la ocurrencia de este fenómeno en la depresión:

*“by emphasizing his or her weakness or illness, the depressive, then, may risk short– term disapproval and may even deprecate his or her present accomplishments in order to avoid altogether future demands to perform, or at least to avoid the embarrassment that may result for unanticipated future negative performance outcomes (i.e., the depressive may risk a short–term loss of esteem in order to avoid any further losses). Unfortunately, the avoidance of future performance likely serves only to maintain the depressive’s self–doubts and shaky self–confidence.”*

El fenómeno de la proyección también tiene ocurrencia en el rechazo, “la energía del temor hace que nos enfoquemos en las cosas negativas que podrían suceder y las atrae” (Hawkins, 2014, p.244). “Atraemos a seres y situaciones que pueden brindarnos la vivencia de los temores más intensos. Sólo de esta forma podemos aprender a superar el miedo” (Salat y Bertran, 2013, p.81). Sólo de esta forma nos vemos forzados a encarar aquello que no aceptamos en nosotros mismos o no queremos ver. Pues tal y como sentencia Maxwell (1989, p.157): “*we are injured and hurt emotionally— not so much by other people or what they say or don’t say—but by our own attitude and our own response.*” En la misma línea, Judy Tatelbaum (1989, Savage, 1997, p.18) afirma: “*We can be responsible for our own personal responses, not for the event itself.*” Por lo que el hecho de responsabilizarnos, requerirá un ejercicio de introspección para averiguar cuál es la emoción subyacente que nos

impulsa a reaccionar del modo en el que lo hacemos. Savage (1997) invita a ver a esta emoción subyacente como una reminiscencia de una situación traumática anteriormente vivida que no habrá podido ser perdonada, ni mucho menos aceptada, para así poder entender porque reaccionamos del modo en el que lo hacemos. Afirmando en este sentido (Savage, 1997, p.8): *“By identifying childhood rejection messages and core beliefs you formed about yourself and your world, you can see how you might overadapt to your environment in order to protect yourself from hurt or fear.”* Es decir, cuando vemos que esta necesidad de protección no es más que la necesidad de proteger el constructo que hemos formado y con el que nos hemos identificado, vemos que hay una involucración del ego; y dado que nuestras creencias negativas sobre nosotros mismos habrán sido fuertemente arraigadas, presentaremos una fuerte tendencia a evitar encarar aquellas partes sobre las que nos sintamos mal, inadecuados o inferiores, ya sea a través de rechazarlas, racionalizarlas o tratando de ocultarlas (Fralich, 2014); ya que la consciencia de uno mismo (*self-awareness*) puede resultar aversiva cuando se presenta discrepancia entre los sentimientos internos y creencias y el comportamiento externo (Davis & Franzoi, 1991; Duval & Wicklund, 1972; Silvia & Gendolla, 2001; citado en Hess & Pickett, 2010). Vana estrategia, dado que estas partes, de las cuales parece intentarse escapar, acabarán saliendo a la luz en la vida diaria. Es por ello, que en este punto se deberá dar inicio al proceso al cual hace mención Savage (1997, p.9): *“the process of breaking old patterns and moving from self-rejection to self-acceptance”*. Fenómeno que en la definición ofrecida por Branden (1995, p.94) incluye una obligatoria investigación introspectiva para entender los hechos: *“it inquires into the context in which the action was taken. It wants to understand the why. It wants to know why something that is wrong or inappropriate felt desirable or appropriate or even necessary at the time.”*

En este punto, deberíamos dar respuesta a una pregunta que surgirá en nosotros: “¿Cómo puede una persona “perdonar”, “soltar” situaciones muy primarias de rechazo o daño físico y/o psicológico?” (Terradas, 2013). Pregunta a la cual, introduciendo a E. Lukas (1995, citado en Terradas, 2013), responderá definiendo el concepto de la *protoconfianza*, profunda confianza en la vida, una protovivencia, “el haber sido llamado a la existencia” y por ende amado y deseado desde un principio. Como indica Hawkins (2014, p.70): “Nuestra verdadera recompensa es desprendernos de la negatividad y elegir amar; somos nosotros los beneficiados. (...) Este incremento de la autoconciencia trae la progresiva invulnerabilidad al dolor.” Por ende, este comprender, fruto de la autoconsciencia, será aceptación

plena de lo que es, sin juicios valorativos, pudiéndose ver de este modo la naturaleza real de los hechos. De este modo, se hará posible el entrar en el sentimiento *Csikszentimihalyiano* especial de flujo, al no presentarse resistencias a lo que es, ya que condición para la plena atención es la plena aceptación (Tolle, 2001). Branden (1995) y Tolle (2001) aconsejan que cuando surja una emoción negativa no nos resistamos a sentirla, porque entonces le estaremos añadiendo fuerza a la emoción, que simplemente la reconozcamos y la aceptemos, para que así se desvanezca. En el caso de que no pudiésemos aceptar un sentimiento (o un pensamiento o una memoria) deberíamos aceptar nuestra resistencia, para que en un nivel consciente ésta empiece a disolverse. La ausencia de juicios valorativos, evitará que llevemos a cabo una especie de proceso de condicionamiento, explicado por Fralich (2014, p.66): *“by judging a condition so harshly, and reinforcing our dislike, we are literally programming ourselves to suffer whenever this particular condition arises. (...) We are making a firm prediction that we will not be O.K.”*. Permittiéndonos tener en cuenta la posibilidad indicada por Savage (1997, pp.41-42) de estar escuchando el mensaje: *“through your own special filter, (...) [it] says more about the person giving it than it does about you. (...) The other person’s reaction may be more about self-protection than about rejection”*. Por ello al no personalizar y aceptar compasivamente nuestra humanidad y la de los demás, ya no estaremos sujetos a la humillación (Hawkins, 2014) y podremos reconocer al ego como una disfunción colectiva (Tolle, 2013). Desde este punto, nuestro actuar será cercano a la recomendación dada por Ruiz & Mills (2010, p.44-45):

*“Whatever happens around you, don’t take it personally. (...). Nothing other people do is because of you. It is because of themselves. All people live in their own dream, in their own mind; they are in a completely different world from the one we live in. When we take something personally, we make the assumption that they know what is in our world, and we try to impose our world on their world. Even when a situation seems so personal, even if others insult you directly, it has nothing to do with you. What they say, what they do, and the opinions they give are according to the agreements they have in their own minds Their point of view comes from all the programming they received during domestication.”*

Esta perspectiva será la que nos permita no sólo aceptar el fenómeno del rechazo, sino ser completamente inmune a las opiniones negativas de los demás, siempre pudiéndolas tener en cuenta; será la que nos permita acercarnos a los demás dándoles un trato cálido, mostrando una disposición a ser amables ante la antipatía (Honga, Kingb, 2008); disminuyendo en gran medida el rechazo. Razón de este hecho radica en que la calidez interpersonal subcomunica que uno tiene intenciones

sociales positivas, dirigidas a promover relaciones beneficiosas (Fiske, Cuddy, Glick, & Xu, 2002; McCrae & Costa, 1989; citados en Stinson, Cameron, Wood, Gaucher, Holmes, 2009). Existen evidencias que indican que la calidez interpersonal es un factor determinante excepcionalmente fuerte del *gustar*. *“People like interaction partners who appear to have positive, comunal, and prosocial motivations, which means that people like interaction partners who are warm”* (Fiske *et al*, 2002; citado en Stinson *et al*, 2009).

Esto no sólo motivara una estrategia de apertura o expansión del *self*, sino que será señal indicativa de *autosuficiencia*. La *autosuficiencia* es un concepto que comparte una gran similitud con la *autoeficacia* (*self-efficacy*), pues mientras esta última era definida por Branden (1995) como la confianza en nuestra habilidad para aprender y hacer lo necesario para alcanzar nuestras metas. *Self-reliance* es definida como la confianza en las propias capacidades, juicios y recursos. Maxwell (1989) pondría esta frontera entre aquellas personas con escasa autosuficiencia, aquellas que se sienten emocionalmente dependiente de los demás, haciéndose a sí mismas más vulnerable al daño emocional, y aquellas que se sienten responsables de su propia vida y se conciben como aquel que actúa, decide, da y va tras aquello que quiere, no espera que se lo sirvan en bandeja de plata ni tiene la necesidad compulsiva de gustar o conseguir la aprobación de todo el mundo, pudiendo tolerar que haya gente a la que no le guste. Esto posibilitará poder ser verdaderamente nosotros mismos, ser conscientes de nuestros valores, motivos y creencias estables y tomar decisiones aún cuando se presenten como una ardua tarea, por tener influencias sociales insensibles o contradictorias a estos valores o creencias (Hoffman & Wilson, 2010; Rogers, 1964; citado en Sheldon, 2014). Estos valores, no serán más que aquellas directrices que las personas utilizan para organizar sus vidas (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992, citados en Sheldon & Krieger, 2014), siendo la orientación hacia los valores o *aspiraciones intrínsecas*, como el crecimiento personal, servir a la comunidad, tener relaciones gratificantes con los demás, la que predecirá un claro aumento del bienestar (Sheldon & Krieger, 2014). Este tipo de sujeto, parece presentar el amor propio, definido por Vujicic (2012, p.115):

*“The kind of self-love and self-acceptance I’m advocating is not about loving yourself in a self-absorbed, conceited way. This form of self-love is self-less. You give more than you take. You offer without being asked. You share when you don’t have much. You find happiness by making others smile. You love yourself because you are not all about*

*yourself. You are happy with who you are because you make others happy to be around you.”*

Este tipo de amor por uno mismo, dándose a los demás parece invitar al sujeto a olvidarse de tener que representar papeles, sin haber ego de por medio; a olvidarse de uno mismo, dando como resultado unas acciones de mayor poder al estar totalmente centrado en la acción. Surgiendo un estado de espaciosidad interior, conocido como Presencia, en el cual nos hacemos uno con la situación, en vez de reaccionar ante ésta, permitimos que la solución surja de la situación misma. Cuando se ha realizado la acción, continúa el estado de quietud espaciosa. Nadie levanta los brazos en gesto de triunfo (Tolle, 2005). Este estado de renuncia del yo *personal*, del ego, permitirá experimentar el estado de amor incondicional, sobre el cual Hawkins (2014, p.177) afirma: “(...) Nuestro amor es incondicional por lo que somos y por lo que ellos son. Se da sin requisitos. Sin condiciones. (...) Una clave (...) estar dispuesto a perdonar”. En la misma línea y en relación a la apertura del ser a los demás, Hawkins (2014, p.258) expone como: “La sexualidad refleja el estado general de la conciencia. Cuando soltamos el temor y las limitaciones, esta área de la vida se expande y se hace cada vez más gratificante, aunque ya no es necesaria para la felicidad”. Pues como expone Tolle (2013, p.81): “Una relación auténtica es la que no está dominada por el ego, (...). En una relación auténtica hay un flujo hacia afuera de atención manifiesta y alerta [Presencia] hacia la otra persona, en la que no hay ningún deseo.” Este fenómeno, sino fuese por la presencia generalmente dada en la aproximación y relación con las figuras de apego, o personas que llegaran a serlo, de la necesidad de *self-enhancement*, por la que se buscará como fin conseguir un feedback positivo, contradeciría al principio del mínimo interés de Waller & Hill (1938/1951, citado en Baumeister, Catanese & Vohs, p.270): “*According to the principle of least interest, social interactions will be shaped by the fact that the person who wants something more than the other is in a dependent position and will usually have to offer the other some inducements*”. Por ello, uno de los mejores indicadores para experimentar el amor incondicional será:

*“La confianza de poder expresarnos siempre con honestidad y respeto, la confianza de poder manifestarnos sin esconder o disfrazar las cosas con el fin de gustar a los demás, el poder establecer nuestras relaciones desde una resonancia de deseo interior y no buscando ser observados, reconocidos, aceptados, valorados y amados por los demás. Sólo así podremos permanecer abiertos a dar y recibir este amor”*

(Salat y Bertran, 2013, p.84)

### Capítulo III. El concepto de Mindfulness y Conclusiones

Mindfulness es un constructo ya afianzado en el campo de la psicología. Una de las definiciones más exactas que se podría dar de mindfulness sería: *“non-evaluative, purposeful attention and awareness in the present moment”* (Kabat-Zinn, 2003, citado en Heppner, 2005), *“releasing worries about the future and regrets about the past”* (Keng, Smoski & Robbins, 2011, citado en Pidgeon & Keye, 2014). Esta técnica ha sido relacionada con el aumento de estados positivos como la resiliencia, el *self-efficacy*, la regulación emocional, la compasión, la confianza en uno mismo, y en general el bienestar (Snyder, Shapiro & Treleaven, 2012; Keye & Pidgeon, 2013).

Monika Ardelt (2008), expone que el deseo de poseer un self más fuerte puede conducir, a través de un proceso de autodesarrollo y autoconocimiento, al sujeto a darse cuenta de la naturaleza ilusoria del self. A esta revelación el sujeto es conducido gracias a la disposición facilitada por el mindfulness: *“the willingness to perceive reality with open, receptive awareness is associated with autonomy and reduced defensiveness when faced with threat, both of which are hallmarks of the quiet ego”* (Hodgins & Knee, 2002, citados en Niemiec, Ryan & Brown, 2008). Añadiendo Heppner (2005), en la misma línea: *“(...) mindfulness can reduce the sting of social rejection by activating relatively low level of ego-involvement. (...) Mindfulness operates is through promoting a relatively low level of ego-involvement in individuals”*. Esta reducción de la defensividad sería resultado del mindfulness enfocado al contenido mental, que facilitaría la habilidad de reconocer que el self no es una sustancia, una esencia inmutable o un individuo, sino un constructo (Metzinger, 2003, citado en Ardelt, 2008) una creación del pensamiento (Brown & Ryan, 2003), creado a través de interacciones sociales (Cooley, 1922; Mead & Morris, 1934; citado en Ardelt, 2008); como también lo son las propias reacciones a los eventos o experiencias que afectan o podrían afectar a esta identidad, e incluso los procesos de autoestima; pudiendo aparecer así un sentido más profundo y operativo del *self*, (Brown & Ryan, 2003), el cual ante eventos como el rechazo que impactan en él, se vería menos tendiente a la desestabilización al estar apoyado en la consciencia (Brown *et al*, 2008). Pudiéndose observar de este modo como los pensamientos aparecen y desaparecen; las memorias surgen y reemplazan a otras; el deseo emerge, se desarrolla, cambia y se desvanece; la identidad se vuelve menos sustancial y absorbente, permitiendo disidentificarse de ésta (Brown *et al*, 2008). Este nuevo sentido del *self*, se alejaría de la forma primaria de evaluación, en la cual los eventos o experiencias son juzgados como buenos o malos en referencia

a este yo (Brown *et al*, 2008); produciéndose una reducción de esta plétora de resultados interpersonales negativos.

Esto no implica que el mindfulness elimine la identidad, sino que la contextualiza, pudiendo canalizar su función de un modo más flexible, constructivo y con más posibilidad de elección (Heppner, 2005). De este modo, podremos dejar que las cosas sean como son para ser libres de la pequeñez interior, de la inseguridad y de la baja autoestima (Hawkins, 2014); facilitando la exposición o el procesamiento no defensivo de una experiencia amenazante (Baer, 2003, citado en Brown *et al*, 2008), consiguiendo una desensibilización y reducción de la reactividad emocional; una mayor tolerancia ante los estados desagradables; y por ello, una mayor respuesta adaptativa ante situaciones en las cuales las representaciones del *self* estén en peligro (Brown *et al*, 2008).

Pues como expone Hawkins (2014, p.254): “La verdadera causa de nuestro malestar son nuestros sentimientos y pensamientos acerca de esos hechos. (...) Les damos poder con nuestra actitud de aceptación o rechazo y nuestro estado emocional general.” Pudiendo añadir lo afirmado por Tolle (2001, p.176): “Las circunstancias, (...) no son ni positivas ni negativas. Son como son. Y cuando aceptas completamente lo que es (...) ya no queda ni <<bien>> ni <<mal>> en tu vida.” Sin embargo, cabe recalcar la gran influencia negativa que tienen estos juicios autorreferidos en el bienestar psicológico, la calidad de las relaciones sociales y en cómo uno se relaciona socialmente; pues esta reactividad evaluativa podría ocurrir inconscientemente, al volverse estas reacciones habituales y automáticas (Brown *et al*, 2008) reforzando las limitaciones que formen parte del *self-view*.

Por ello, este bienestar psicológico implicaría aprender a vivir, como indica Cuadra & Florenzano (2003, p.93): “una vida que, no evita el dolor, sino que todo lo contrario, lo enfrenta y le da un significado constructivo para transformar lo doloroso y conflictivo de la vida en algo hermoso y digno de vivirse.” Pudiendo ver así los desafíos pasajeros como buenas oportunidades para ocuparse de viejas heridas, descubrir nuevos modos de afrontamiento, y generalmente reorganizar la propia perspectiva de uno mismo y de la vida, llamándose este proceso: reintegración (Flach, 1989, citado en Keye & Pidgeon, 2013). Este proceso de trascendencia de la subjetividad y las proyecciones, se verá acompañada de una reducción del egocentrismo y un silenciamiento del ego, haciendo posible un entendimiento más

completo y profundo de la naturaleza humana y de la realidad (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1990; Kekes, 1995; Levitt, 1999; Taranto, 1989; citado en Ardel, 2008); marcando por ello una evidente relación entre la resiliencia y el mindfulness al poder percibir de un modo distinto las experiencias, previniendo así la reacción habitual *autoidentificada* (Orzerch et al, 2009; Shapiro et al, 2006, citado en Snyder *et al*, 2012) y teniendo una capacidad de recuperarse más rápidamente de eventos estresantes (Pidgeon & Keye, 2014).

La práctica del mindfulness conduce a los individuos a poder abandonar los violentos esfuerzos dirigidos a controlar sus pensamientos negativos, para poder reconocer que estos pensamientos y emociones están presentes y al no oponer resistencia facilitar que se desvanezcan (Keye & Pidgeon, 2013); a que puedan aceptar la realidad tal y como es (y no como a ellos les gustaría que fuese), incluyendo las partes negativas o defectos de sus personalidades o físico; a que sean capaces de aprender de sus experiencias, permitiéndoles superar sus tendencias negativas, ganando una paz interior a través del desarrollo de la ecuanimidad (Hart, 1987; Ardel, 2008). Esta actitud cultivada permite desplazarse hacia cada experiencia sea esta placentera o no, pudiendo el practicante suspender la tendencia ordinaria de alterar aquellas experiencias dolorosas o aversivas, e irónicamente, a través de la profunda aceptación de lo que está sucediendo, liberarse de gran parte del sufrimiento que ésta pudiese ocasionar (Siegel, 2007, citado en Snyder *et al*, 2012); como también del sufrimiento producido por los estados consecuentes de ansiedad y rumiación.

Es un hecho demostrado que la práctica de meditación mindfulness puede facilitar la regulación emocional y reducir la actividad cerebral en las áreas asociadas con los procesos de rumiación, disminuyendo significativamente los estados de ansiedad (Zeidan, Martucci, Kraft, McHaffie & Coghill, 2014). Ya que como explica Tolle (2001), al no llegarse a formar un muro de resistencia dentro de ti golpeado por cosas <<que no deberían estar ocurriendo>>, dejamos que las palabras nos atraviesen limpiamente. Así es como uno se vuelve invulnerable y empieza a tener el poder de controlar el propio estado interno. De este modo, ante las situaciones de rechazo en las cuales antes sentíamos humillación, vergüenza o daño emocional, aparecerán dos posibles respuestas indicadas por Maxwell (1989, p. 158): *“We can tighten up, become angry, anxious, or resentful and feel hurt. Or, we can make no response, remain relaxed and feel no hurt. (...). You can remain relaxed and free*

*from injury*". Deida (2004, p.18) propone que para poder actuar de una forma hábil ante el dolor emocional originado por estas experiencias, uno debe sentir plenamente la situación: *"Only when the front of your body is relaxed and opened, your breath full and deep, and your gaze unguarded and directly connected with another's person's eyes, can your fullest intelligence manifest spontaneously in the situation"*.

De este modo, con una apertura plena a aquello que contenga el momento presente, se presentará una nueva forma de autorregulación con una mayor *self-awareness*, consciencia de los sentimientos internos y las creencias (Hess & Pickett, 2010), en la que el foco atencional estará más centrado en los propios objetivos y percepciones, y la regulación comportamental, más influenciada por los valores, intereses y sentimientos internos. Esta forma de autorregulación, opuesta al *public self-consciousness*, es conocida como *private self-consciousness*; y por ella, habrá una mayor focalización en la ejecución de la tarea y por tanto menor en el *self* (Plant & Ryan, 1985). *"This involves a fundamental change in the place of identity in consciousness and in day-to-day life, because it entails a shift in the locus of personal subjectivity from conceptual representations of the self and others to awareness itself"* (Deikman, 1996, Brown et al, 2008).

De este modo, no focalizándose en el *self*, uno simultáneamente podrá evitar la angustia o distrés de cometer un fracaso social pudiendo utilizar los recursos atencionales para otros propósitos. Centrarse en los propios sentimientos heridos, defectos o limitaciones uno no aumentara sus posibilidades de tener éxito social en el futuro; focalizarse en los demás y en el contexto social, por otro lado, sí que resultara ser una estrategia óptima para ganar *insight* y asegurarse futuras interacciones sociales positivas (Hess & Pickett, 2010). El mindfulness nos ayudará a darnos cuenta de que realmente no hay una autoimagen que proteger, que sólo se trata de una entificación del ego. Será este punto de inflexión el que permita el cambio de marco de *self-protection* a *self-expansion*:

*"The defensive mode or protection mode comes from comparison, but when is free there's more collaborative frame. Social vibing is letting the energy flow through you in a collaborative way and then you are as presence. Self-concern blocks building a vibe."*

(Cook, 2015)

Permitiéndonos este cambio de estrategia no sólo el fundirnos en la identidad del grupo, sino que ayudaremos a construir el ambiente o la vibra del grupo. Este fenómeno quedaría muy unido al concepto *Csikszentimihalyiano* de *fluir*, el cual es definido por el propio autor de la siguiente forma:

*“Flows refers to the holistic sensation present when we act with total involvement. (...) It is the state in which action follows upon action according to an internal logic which seems to need no conscious intervention on our part. We experienced it as a unified flowing from one moment to the next in which we are in control of our actions, and in which there is little distinction between self and environment; between stimulus and response; or between past, present, and future”.*

(Csikszentimihalyi, 1974, p.58)

El mindfulness nos facilitará el actuar porque estaremos más focalizados en el presente momento a momento, una persona que fluye no opera con una perspectiva dualística: es consciente de sus acciones, pero no de la consciencia o del sujeto en sí. En el momento en que la consciencia se divide con el fin de percibir la actividad desde el *‘exterior’*, el flujo es interrumpido (Csikszentimihalyi, 1979). Un ejemplo de esta escisión es la tendencia a reaccionar originaria del ego que indicaría que uno está siendo inconsciente (Tolle, 2001) y se manifestaría con actitudes defensivas de respuesta como *“self-justifying attitude change, self-serving attributions for success and failure, outgroup derogation, and zealous conviction about one’s beliefs”* (Campbell & Sedikides, 1999; Fein & Spencer, 1997; McGregor & Marigold, 2003; Steele & Liu, 1983, citado en Schmeichel & Voss, 2009). No obstante, fruto de estar focalizados en el momento presente, gracias al mindfulness, concederemos más atención a la tarea que estamos llevando a cabo, que al resultado que esperamos obtener (Tolle, 2001); y al no tener expectativas acerca del resultado, no actuaremos desde una mentalidad dependiente de la recompensa o del logro, evitando sentirnos frustrados o decepcionados cuando no logremos la meta propuesta (Wimberger, 2012). Asimismo, como indica Hawkins (2014, p.120): “(...) si decimos que deseamos algo, estamos diciendo que no es nuestro, y así, ponemos una distancia psíquica entre nosotros y lo que queremos.” Por ello, al hacer presente y obcecarse con la carencia de algo, se despertaran sentimientos de necesidad, soledad, tristeza o ansiedad (Mooji, 2010). Por ello, según expone Hawkins (2014, p.122): “Entregarlo totalmente significa que está bien si consigo el [objetivo] y también sino lo consigo”.

Esto llevará a desarrollar un modo de desarrollar un apego seguro y positivo con uno mismo (Siegel, 2007, citado en Snyder *et al*, 2012), una especie de amor incondicional pase lo que pase, de *self-compassion* y perdón como actitudes frente al propio self y a los demás que proveerán el beneficio potencial de poder anteponerse al rechazo (Sakiz & Sariçam, 2015), marcando la diferencia fundamental de respuesta ante éste, pues como sentencia Maraboli (2013, p. 122): *“When I accept myself, I am freed from the burden of needing you to accept me.”* A esta sólo se es capaz de llegar mediante la rendición, aceptación interna y sin reservas de lo que es, que aún en casos graves, explica Tolle (2001), permitirá que el sufrimiento nos lleve a estar en el momento presente, en un estado de presencia consciente. Afirmando más adelante (2001, p.210): “Si aceptas la imagen, sea la que sea, si te muestras amistoso con ella, ella *no* puede dejar de mostrarse amistosa contigo. Así es como cambias el mundo.” Permittiéndonos esta actitud, sentirnos bien con nosotros mismos sin tener que poseer ciertas cualidades o rasgos (belleza, inteligencia, talentos), sin tener que depender de las circunstancias externas, no siendo contingente, ni supeditada de nuestro último éxito o fracaso, y sin tener que ignorar, distorsionar o esconder ciertos defectos; características que la diferenciarán de la autoestima (Neff & Lamb, 2009).

Estabilizando la atención en nuestra intención de ser amables con nosotros mismos, y como consecuencia con los demás, nos desvincularemos de los miedos, interrumpiendo preocupaciones y la rumiación de los viejos modos de actuación, estimulando un trato más cálido y amigable (Fralich, 2014). Gracias a esta actitud, nos daremos cuenta de que, aunque algunos cambios puedan parecer negativos en la superficie, éstos estarán creando espacio en nuestra vida para que emerja algo nuevo. Puede haber un período de inseguridad e incertidumbre, pero como el ego no dirige ya nuestra vida, disminuye la necesidad de seguridad exterior. Somos capaces de vivir con la incertidumbre, incluso de disfrutarla. Pudiendo así devolver amabilidad ante la antipatía (Honga, Kingb, 2008); pues no tendremos necesidad de defender o de intentar reforzar nuestra forma, nuestra identificación con la imagen mental del yo (Tolle, 2013; Brown *et al*, 2008). Como expresa Chödrön (2008, citado en Fralich, 2014, p.104): *“Unlimited, unconditional friendliness to yourself which then radiates out to others.”* Llegando a ser esta característica indicativa de haber encontrado un camino de regreso a la Consciencia como nuestro verdadero Self:

*“That which is the Self is total and complete. It is equally present everywhere. There are no needs, desires, or lack. Neither imperfection nor discord is possible (...). A glance at*

*the body reveals it to be the same as everything else – unowned, unpossessed by an individual (...). There is nothing personal about the body and there is no identification with it. It moves about spontaneously, correctly executes its bodily functions, and effortlessly walks and breaths. It is self-propelled and its actions are determined by the Presence. (...) Appropriate responses are given by the body which everyone assumes is a 'me' that they are talking to. This in itself is strange because there is no actual 'me' associated with this body at all. The real Self is invisible and has no locality."*

(Hawkins, 2001, p. 4)

Pudiendo añadir a modo de observación final:

*"Nothing can disturb you unless you make it personal. The person always perceives personally, whereas Presence only perceives. Watch but don't panic or identify. Remember: you are the formless being. Remain here – timeless, empty and free!"*

(Mooji 2009)

## BIBLIOGRAFIA

Allen, J. (2013). Real Social Dynamics - Filters of Insecurity. Realsocialdynamics.com. Retrieved 17 March 2016, from <http://www.realsocialdynamics.com/education/news22.asp>

Anson, J. (2013). *Do Introjected Beliefs and Ego-Involvement Moderate the Relation between Belief Challenge and Interpersonal Defensiveness?* (Degree Doctor of Philosophy). University of Rochester.

Ardelt, M. (2008). Self-development through selflessness: The paradoxical process of growing wiser. In H.A. Wayment & J.J. Bauer (Eds), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, pp. 221-233.

Balsekar, R., (2004). *Habla La Consciencia*. Barcelona, España: Edición Kairós.

Bancroft, J., Janssen, E., Strong, D., Carnes, L., Vukadinovic, Z., Long, J. S., (2003). The Relation Between Mood and Sexuality in Heterosexual Men. *Archives of Sexual Behavior*, Vol. 32, No. 3, pp. 217–230.

Baumeister, R. F., Catanese, K. R., Vohs, K. D., (2001). Is There a Gender Difference in Strength of Sex Drive? Theoretical Views, Conceptual Distinctions, and a Review of Relevant Evidence. *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 5, No. 3, pp. 242–273.

Bénabou, R., & Tirole, J. (2000). *Self-confidence and social interactions*, No. w7585. National Bureau of Economic Research.

Burleson, M. H., Trevathan, W. R., Todd, M., (2006). In the Mood for Love or Vice Versa? Exploring the Relations Among Sexual Activity, Physical Affection, Affect, and Stress in the Daily Lives of Mid-Aged Women. *Springer Science & Business Media*, Arch Sex Behav (2007) 36, pp. 357–368. Doi: 10.1007/s10508-006-9071-1

Bodenhausen, G. V., & Hugenberg, K. (2009). Attention, perception, and social cognition. *Social cognition: The basis of human interaction*, pp. 1-22.

Branden, N., (1995). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Broadway, New York, U.S.A.: Bantam Books.

Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D., & Niemiec, C. P. (2008). Beyond Me: Mindful Responses to Social Threat. In H.A. Wayment & J.J. Bauer (Eds), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, pp. 75-84.

- Butler-Bowdon, T., (2007). *50 clásicos espirituales*. Barcelona, España: Amat Editorial.
- Chen, M. & Bargh, J. A. (1997). Nonconscious Behavioral Confirmation Processes: The Self-Fulfilling Consequences of Automatic Stereotype Activation. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 33, No. 5, pp. 541 - 560.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, Vol. 25, No.3, pp. 327-339.
- Chivers, M. L., (2005). A brief review and discussion of sex differences in the specificity of sexual arousal. *Sexual and Relationship Therapy*, Vol. 20, No. 4, pp.377-390.
- Chödrön, P., (2008). *Comfortable With Uncertainty*. Massachusetts, BOS., U.S.A.: Shambala Publications.
- Chopra, D., (2015). *The Seven Spiritual Laws of Success: A Pocketbook Guide to Fulfilling Your Dreams*. Hoboken, New Jersey: Amber-Allen Publishing.
- Covey, S. R., (2014). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona, España: Colecciones Booket.
- Crosen, R., Gneezy, U., (2009). Gender Differences in Preferences. *Journal of Economic Literature*, 47:2, 1–27.
- Cram101 Textbook Reviews, (2011). *E-Study Guide for: Social Psychology*. [Place of publication not identified]: Content Technologies.
- Csikszentmihalyi, M. (1979). The Flow Experience. In Goleman, D. (Ed). *Consciousness, the Brain, States of Awareness, and Alternate Realities*. Ardent Media, pp.63-67.
- Cuadra, L. H., Florenzano, U. R., (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XII, Nº 1, pp. 83-96.
- Djoric, J. Z., Medjedovic J., (2011). Romantic Adult Attachment and Basic Personality Structure. *Horizons of Psychology*, 20, 4, pp. 9–22.
- DeWall, C. N., Masten, C. L., Powell, C., Combs, D., Schurtz, D. R., Eisenberger, N. I., (2012). Do neural responses to rejection depend on attachment style? An fMRI study. *Oxford University Press, SCAN 7*, pp. 184-192. doi:10.1093/scan/nsq107
- Deikman, A. J. (2008). 'I' = AWARENESS. *ANTIMATTERS*, Vol. 2 (4), pp. 15-21.

Echevarría, M. F. (2015). Los vicios opuestos a la fortaleza según Tomas de Aquino y su actualidad psicológica, pp. 51-83. En Echavarría, M.F., (Ed.), *La Formación Del Carácter Por Las Virtudes. Estudios Interdisciplinarios*. Vol.2., Barcelona, España: Ediciones Scire.

Echevarría, M. F. (2015). El carácter patógeno de la cultura contemporánea, pp. 109-133. En Echavarría, M.F., (Ed.), *La Formación Del Carácter Por Las Virtudes. Estudios Interdisciplinarios*. Vol.2., Barcelona, España: Ediciones Scire.

Echevarría, M. F. (2015). El amor y la amistad en la psicología aristotélico-tomista y en el psicoanálisis, pp. 177-199. En Echavarría, M.F., (Ed.), *La Formación Del Carácter Por Las Virtudes. Estudios Interdisciplinarios*. Vol.2., Barcelona, España: Ediciones Scire.

Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). *Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain*. Trends in cognitive sciences, Vol. 8, No.7, pp.294-300.

Ekman, P., (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6, (3/4), pp. 169-200.

Epstein, M. (2008). *Psychotherapy without the self: A Buddhist perspective*. Yale University Press.

Fernández-Abascal, E. G., (2008). Emociones positivas, psicología positiva y bienestar. Facultad de Psicología UNED: Ediciones Pirámide. Recuperado de <http://www.educacion.navarra.es/documents/27590/677323/Emociones+positivas,%20psicolog%C3%ADa+positiva+y+bienestar.+Enrique+G++Fern%C3%A1ndez-Abascal.pdf/cb3932cb-f340-40ef-861f-40ffc42d6c25>.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., Duarte, C.. (2011). The Validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: Exploring the Moderator Effect of Acceptance on Disordered Eating. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Vol. 11, 3, pp. 327-345

Fox, K., (2004). The Flirting Report. *The Social Issues Research Centre*, n/a, pp. 1-18.

Fralich, T., (2014). *The Five Core Skills Of Mindfulness. A Direct Path to More Confidence, Joy and Love*. Eau Claire, WI., U.S.A.: PESI Publishing and Media.

Linson, A., Chaffin, C., Bell, R. G., (Producers) & Fincher, D (Director). (1999). *Fight club* (Film). Beverly Hills, CA: Twentieth Century Fox.

- Grammer, K., Kruck, K., Juette, A., Fink, B., (2000). Non-verbal behavior as courtship signals: the role of control and choice in selecting partners. *Evolution and Human Behavior*, Vol. 21, pp. 371 - 390.
- Gullone, E., Kostanki, M., (1998). Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with Self-esteem, Anxiety, and Depression Controlling for Body Mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol. 39, No. 2, pp. 255–262. .
- Gupta, C. (2011). The Relation between Body Image Satisfaction and Self-esteem to Academic Behaviour in Adolescents and Pre-adolescents, pp. 1 – 34.
- Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social development*, 10(1), 79-119.
- Hall, L. (s.f.) The Magic You Can Perform With Reframing. Neurosemantics.com. Retrieved 16 April 2016, from <http://www.neurosemantics.com/the-magic-you-can-perform-with-reframing/>
- Halvorson, H. G., & Higgins, E. T. (2013). Do you play to win--or to not lose? *Harvard business review*, Vol. 91, No. 3, pp. 117-120.
- Hawkins, D. R., (2014). *Dejar Ir. El Camino De La Liberación*. Barcelona, España: Ediciones Grano De Mostaza.
- Hawkins, D. R., (2006). *Transcending The Levels of Consciousness. The Starway to Enlightenment*. PA, U.S.A.: Veritas Publishing.
- Hawkins, D. R., (2001). *The Eye Of The I: From Which Nothing is Hidden*. AZ, U.S.A.: Veritas Publishing.
- Harris, C. R., Jenkins, M., (2006). Gender Differences in Risk Assessment: Why do Women Take Fewer Risks than Men?. *Judgment and Decision Making*, Vol. 1, No. 1, pp. 48–63.
- Heppner, W. L., (2005). Effects Of Mindfulness On Aggression Following Social Rejection (master's Thesis). University of Georgia, Athens, Georgia.
- Hess, Y. D., & Pickett, C. L., (2010). Social rejection and self-versus other-awareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 46, No.2, pp. 453-456.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision: value from fit. *American psychologist*, Vol. 55, No.11, pp. 1217-1230.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.

- Honga, C. S., & Kingb, L. K. (2008). Altruism and Reciprocity of Buddhist Monks: Evidence from Behavioral Game Experiments in Southern India.
- Inglés, C. J., Méndez, F. X., Hidalgo, M. D., (2001). Dificultades Interpersonales En La Adolescencia: ¿Factor De Riesgo De Fobia Social?. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, Volumen 6. Número 2, pp. 91-104.
- Irwin, W., Bassham, G., (2003). Depression, Informal Fallacies, and Cognitive Therapy: The Critical Thinking Cure? *Spring*, Vol, 21, No, 3, pp. 15-21.
- Iverson, M. A., Reuder M. E., (1956). Ego Involvement As An Experimental Variable. *Psychological Reports*, Vol.2, No.3, pp. 147-181.
- Jahn, R. G., & Dunne, B. J., (2004). Sensors, Filters, and the Source of Reality. *Journal of Scientific Exploration*, Vol. 18, No. 4, pp. 547–570.
- Justo, C. F., Arias, M. F., Granados, M. S., (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema*, Vol. 23, nº 1, pp. 58-65.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M., (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, Vol.1, No.06, pp.1-4.
- Kim, J. L., Sorsoli, C. L., Collins, K., Zylbergold, B. A., Schooler, D., Tolman, D. L. (2007). From Sex to Sexuality: Exposing the Heterosexual Script on Primetime Network Television. *Journal Of Sex Research*, Vol. 44, No. 2, pp. 145-157.
- Landau, M. J., Vess, M., Arndt, J., Rothschild, Z. K., Sullivan, D., & Atchley, R. A. (2011). Embodied metaphor and the “true” self: Priming entity expansion and protection influences intrinsic self-expressions in self-perceptions and interpersonal behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 47, No. 1, pp. 79-87.
- Lieberman, D. M., Eisenberger, I. N., (2008). The pains and pleasures of social life: a social cognitive neuroscience approach. *NeuroLeadership Journal*, Sin Vol, Sin pp. Recuperado de [http://www.scn.ucla.edu/pdf/Pains&Pleasures\(2008\).pdf](http://www.scn.ucla.edu/pdf/Pains&Pleasures(2008).pdf)
- Lindfors, K., Elovainio, M., Sinkkonen, J., Aalberg, V., Vuorinen, R.,. (2005). Construct Validity of the Offer Self-Image Questionnaire and Its Relationship with Self-Esteem, Depression, and Ego Development. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 34, No. 4, pp. 389–400. DOI: 10.1007/s10964-005-5769-y
- Madon, S., Willard, J., Guyll, M., Scherr, K. C., (2011). Self-Fulfilling Prophecies: Mechanisms, Power, and Links to Social Problems. *Social and Personality Psychology Compass*, Vol. 5/8, pp. 578–590.

- Maltz, M., (1989). *Psycho-Cybernetics, A New Way to Get More Living Out of Life*. Englewood Cliffs, NJ., U.S.A.: Pocket Books.
- Manning, P., & Ray, G. (1993). Shyness, self-confidence, and social interaction. *Social Psychology Quarterly*, pp.178-192.
- Maraboli, S. (2013). *Unapologetically you: Reflections on life and the human experience*. A Better Today.
- Marchesini, R. (2015). La psicología del hombre débil, pp. 41-50. En Echavarría, M.F., (Ed.), *La Formación Del Carácter Por Las Virtudes. Estudios Interdisciplinarios*. Vol.2., Barcelona, España: Ediciones Scire.
- Metzinger, T.. (2004). *Being No One: The Self-Model Theory of Subjectivity*. Cambridge, Massachusetts: Bradford Book.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, Vol. 27, No. 2, pp. 77-102.
- Molden, D. C., Lucas, G. M., Gardner, W. L., Dean, K., & Knowles, M. L. (2009). Motivations for prevention or promotion following social exclusion: being rejected versus being ignored. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 96, No. 2, pp. 415-431.
- Mooji, [Moojiji]. (2010). *Beyond the Concept of "Aloneness" ~ Satsang with Mooji*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Uies2fHMsrE>
- Mooji, [Moojiji]. (2009). *From Person to Presence* [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=kzBS\\_FgLaP0](https://www.youtube.com/watch?v=kzBS_FgLaP0)
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Brown, K. W., (2008). The Role of Awareness and Autonomy in Quieting the Ego: A Self-determination Theory Perspective. In H.A. Wayment & J.J. Bauer (Eds), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, pp. 107-116.
- Neff, K. D., & Lamb, L. M. (2009). Self-compassion. *Handbook of individual differences in social behavior*, pp.561-573.
- Osho, (2005). *Yo Soy La Puerta*. México D.F., México: Editorial Lectorum.
- Oliver, M. B., & Hyde, J. S., (1993). Gender Differences in Sexuality: A Meta-Analysis. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, Vol. 114, No. 1, pp. 29-51.
- Onoda, K., Okamoto, Y., Nakashima, K. I., Nittono, H., Yoshimura, S., Yamawaki, S., Yamaguchi, S., & Ura, M. (2010). Does low self-esteem enhance social pain? The

relationship between trait self-esteem and anterior cingulate cortex activation induced by ostracism. *Social cognitive and affective neuroscience*, Vol. 5, No. 4, pp. 385-391.

Cook, O. [rsdfreetour]. (2015, 12, 18). Tyler's #1 Secret To Transform From Self Protection To Expansion - Hot Seat Revealed! (1 of 4) [Archivo de vídeo]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=C\\_UJt8pgt0o](https://www.youtube.com/watch?v=C_UJt8pgt0o)

Palet Fritschi, M. (2015). Sentirse amado, pp. 201-208. En Echavarría, M.F., (Ed.), *La Formación del Carácter Por Las Virtudes. Estudios Interdisciplinarios*, Vol.2. Barcelona: España. Ediciones Scire.

Palet Fritschi, M. (2015). Interioridad y autoconcepto: La formación de la conciencia y la vida práctica, pp. 293-313. En Echavarría, M.F., (Ed.), *La Formación del Carácter Por Las Virtudes. Estudios Interdisciplinarios*, Vol.2. Barcelona: España. Ediciones Scire.

Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, Vol.2, No.5, pp.27-32.

Plant, R. W., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and the effects of self-consciousness, self-awareness, and ego-involvement: An investigation of internally controlling styles. *Journal of Personality*, Vol. 53, No. 3, pp.435-449.

Polaino-Lorente, A. (2015). El entendimiento practico, el <<obrar>> y el <<hacer>> en la condición humana, pp. 163-176. En Echavarría, M.F., (Ed.), *La Formación del Carácter Por Las Virtudes. Estudios Interdisciplinarios*, Vol.2. Barcelona: España. Ediciones Scire.

Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context*. New York: McGraw Hill.

Rusell, D. C., Hatfield, E., (1989). Gender Differences in Receptivity to Sexual Offers. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, Vol. 2 (1), pp. 39-53.

Ruiz, D. M., & Mills, J. (2010). *The four agreements: A practical guide to personal freedom*. Amber-Allen Publishing.

Ryan, R. M., & Brown, K. W., (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, Vol. 14, No. 1, pp. 71–76.

- Salat y Bertran, M. A., (2013). *El Desarrollo De La Conciencia Encontrando mi mapa*. Barcelona, España: Uno Editorial.
- Sakiz, H., & Sariçam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. *International Journal of Human and Behavioral Science*, Vol.1, No.2, pp.11-21.
- Schell, P., E. (2015). El magisterio de la Amistad y la salud psíquica pp. 163-176. En Echavarría, M.F., (Ed.), *La Formación del Caracter Por Las Virtudes. Estudios Interdisciplinarios*. Vol.2. Barcelona: España. Ediciones Scire.
- Schmeichel, B. J., Vohs, K., (2009). Self-Affirmation and Self-Control: Affirming Core Values Counteracts Ego Depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 96, No. 4, pp. 770 –782. DOI: 10.1037/a0014635
- Sheldon, K. M., & Kasser, T., (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, Vol. 32, No.1, pp.37-45.
- Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself the central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, Vol.18, No.4, pp.349-365.
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2014). Walking the talk: Value importance, value enactment, and well-being. *Motivation and Emotion*, Vol.38, No.5, pp.609-619.
- Singh, R. (2015). From person to Presence. *Life Positive*, (n/a), pp. 66 - 70. Retrieved from [http://mooji.org/articles\\_interviews/life-positive\\_23-March-2015.pdf](http://mooji.org/articles_interviews/life-positive_23-March-2015.pdf)
- Silver, J. (Producer) & Wachowski, A. and Wachowski, L. (Directors). (1999). *The Matrix* (Film). United States and Australia: Warner Bros.
- Smallwood, J., & O'Connor, R. C.. (2011). Imprisoned by the past: Unhappy moods lead to a retrospective bias to mind wandering. *Psychology Press, Cognition And Emotion* 0000, 00 (00), pp. 1-10. DOI:10.1080/02699931.2010.545263
- Stinson, D. A., Cameron, J. J., Wood, J. V., Gaucher, G., & Holmes, J. G. (2009). Deconstructing the “reign of error”: Interpersonal warmth explains the self-fulfilling prophecy of anticipated acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 35, pp. 1165–1168.
- Stinson, D. A., Logel, C., Shepherd, S., & Zanna, M. P. (2011). Rewriting the Self-Fulfilling Prophecy of Social Rejection Self-Affirmation Improves Relational Security and Social Behavior up to 2 Months Later. *Psychological science* Vol. 22, No. 9, pp. 1145-1149.
- Strover, S. (1991). *Popular Media and the Teenage Sexual Agenda*. Presentation, International Communication Association Conference Chicago, IL.

Subirana, M., Ribalta, R., (2006). *Pensamiento Positivo ¿Quién manda en tu vida?*. Barcelona, España: RBA Libros.

Swann, W. B., Chang-Schneider, Jr. C., & McClarty, K. L., (2007). Do People's Self-Views Matter? Self-Concept and Self-Esteem in Everyday Life. *American Psychologist*, Vol. 62, No. 2., pp. 84–94.

Terradas, A. S., (2013). El Despliegue De Lo Espiritual En El Lenguaje Corporal. *Logos & Existência Revista Da Associação Brasileira De Logoterapia E Análise Existencial*. 2 (2), pp. 96-101.

Tolle, E., (2001). *El Poder Del Ahora. Una Guía Para La Iluminación Espiritual*. Madrid, España: Ediciones Gaia.

Tolle, E., (2013). *Un Nuevo Mundo, Ahora*. Barcelona, España: Ediciones DeBOLSILLO.

Velotti, P., Garofalo, C., & Bizzi, F. (2015). *Emotion Dysregulation Mediates the Relation between Mindfulness and Rejection Sensitivity*. *Psychiatria Danubina*, Vol. 27, No.3, pp. 259-272.

Vujicic, N., (2012). *Life Without Limits: Inspiration for a Ridiculously Good Life*. Colorado Springs, CO., U.S.A.: WaterBrook Press.

Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2004). Ego threat elicits different social comparison processes among high and low self-esteem people: Implications for interpersonal perceptions. *Social Cognition*, Vol. 22, No. 1, 2004, pp. 168-191

Vrtička, P., Sander, D., & Vuilleumier, P., (2012). Influence of adult attachment style on the perception of social and non-social emotional scenes. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol.29, No.4, pp. 530-544.

Weisberg et al., (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, Vol. 2, Art. 178, pp.1-11.

Wimberger, L., (2012). *New Beliefs, New Brain: Free Yourself From Stress And Fear*. Saline, MI., U.S.A.: Divine Arts.

Weir, K. (2012). The pain of social rejection. *American Psychological Association*.

Yap, K. G., (2012). *Reality Beyond Belief: Understanding Why You Believe What You Believe*. Bloomington, IN., U.S.A.: Balboa Press.

Zeidan, F., Martucci, K. T., Kraft, R. A., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C., (2014). Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social cognitive and affective neuroscience*, Vol.9, No.6, pp.751-759.