
Dialogar con uno mismo, ayuda a avanzar

Desarrollo de la capacidad de reflexión en el decurso de la acción

Joan Teixidó Saballs¹

Pasamos la mayor parte del día comunicándonos. Vamos a trabajar escuchando las noticias por el walkman o bien leyendo los *20 minutos*. Cuando llegamos al trabajo y la compañera ya nos acapara con el plan de trabajo, el informe pendiente o un nuevo proyecto para empezar. Iniciamos el ordenador y, antes de acceder al programa, con una voz melosa nos recuerda que tenemos un montón de correos para leer. La mayoría de ellos reclaman nuestra atención, esperan una respuesta o, como mínimo, tendremos que leerlos y, si lo consideramos oportuno, almacenar la información que contienen. A media mañana hay una reunión en la cual se difunden múltiples informaciones, se toman decisiones, se en comandan informes, se dejan temas encima de la mesa... Nos llaman para mandarnos trabajo, para hacernos una consulta, para plantearnos una demanda que nosotros percibimos como una posible amenaza...

Los ejemplos con los que hemos abierto el texto corresponden al mundo laboral pero podemos añadir el ámbito familiar, las amistades, las afecciones, los compromisos sociales... Todo junto hace que tengamos la cabeza llena de informaciones, de dadas, de preocupaciones, de obligaciones, de responsabilidades, de trabajo a hacer... Es como una especie de disco duro de muchas gigas a punto de derramar. Y, a demás, aun que estemos en el umbral del colapso, nos empeñamos a poner más y más cosas.

En esta situación, se nos puede presentar una situación delicada, de la cual se pueden desprender repercusiones muy importantes y, por tanto, requiere toda nuestra atención. Pero no podemos parar el mundo para pensar en eso, para concentrar-nos. No somos entrenadores de básquet y, por tanto, no tenemos la posibilidad de pedir "tiempo muerto" para pensar, para analizar las posibles jugadas, para decidir con calma y con la ayuda de una pizarra cual será la defensa más adecuada para contrarrestar la estrategia del rival.

Nos gustaría tener una varita mágica que nos permita detener todo el chorro de informaciones que nos vienen encima. Apagar el móvil, el fijo, el ipod, Internet y, también, la cabeza y las voces de nuestros interlocutores. Permanecer un rato en silencio; unos momentos preciosos que nos permitieran pensar, reflexionar, meditar, conversar con nosotros mismos, sin distracciones que se derivan de los estímulos externos. Pensar las cosas con calma nos ayuda a evitar caer en el activismo, a construirnos seguridades, a prever posibles errores, a asumir las riendas de la

¹ Joan Teixidó es profesor de la Universitat de Girona y director de GROC (Grup de Recerca en Organització de Centres). Una parte significativa de la actividad que lleva a cabo pone atención al comportamiento de las personas en las organizaciones. Recientemente ha sido galardonado con el 3º de los Premios Nacionales de Investigación Educativa (BOE 284, de 25 de noviembre de 2008), convocados por el Ministerio de Educación y Ciencia.

situación, a decidir la mejor opción a seguir... En síntesis, nos ayuda a progresar; a crecer como personas.

Algunas personas son capaces de crearse una especie de silencio interior que les permite concentrarse en un problema, analizarlo y tomar decisiones sobre la marcha, decidir la conducta a seguir en el decurso de la acción... Y saber hacerlo simultáneamente a la percepción de múltiples estímulos externos; se aíslan en una especie de burbuja invisible; se crean un silencio mental que les permite llevar a cabo una especie de dialogo interior mientras continúan haciendo el trabajo con normalidad. Reflexionan mientras hacen y, los resultados de esta actividad mental, se convierten en guías para la acción.

Quizá, amigo/a lector/a, eres una de estas personas. ¡Enhorabuena! Ahora bien, también puede ser que seas de los que te gustaría poseer o desarrollar esta capacidad o, si no, ¿mejorarla? El progreso es posible. En primer lugar, hace falta que lo quieras, que tengas una buena motivación para conseguirlo. ¿Por qué te interesa? ¿Para qué/ en qué momentos te será útil?

A continuación encontrarás algunas ideas prácticas. Antes de continuar, pero, te pongo un par de deberes. El primero: procura dar respuestas a las preguntas anteriores. La motivación para el aprendizaje es la clave del éxito: aprendemos eso que queremos aprender. El segundo: intenta anticipar las recomendaciones que aparecen en el próximo texto. Pensarlo, preverlo... te acerca a la solución.

Dar ideas para pasar a la acción o es fácil aún que se trate de una cuestión muy personal (los rasgos de personalidad y la socialización tienen un papel clave) y, también, directamente vinculada a los retos y dificultades inherentes al trabajo de cada uno: en las ocupaciones que comportan el afrontamiento de situaciones de hostilidad o de violencia, por ejemplo, resulta fundamental. Pensar en como harás las cosas mientras las estás haciendo es difícil porque a) tu atención se centra en el trabajo; b) puede ser que vivas la situación con tensión; c) hay múltiples estímulos derivados de la relación social que interfiere y, d) requiere esfuerzo y dedicación. Resulta más fácil pensar en diferido, antes o después, (reflexión sobre la acción) que no en tiempo real (reflexión en la acción). Ahora bien, la primera modalidad ayuda a llegar a la segunda. Aquí hay seis ideas para la mejora y una consideración final para no ir escopeteados por la vida.

Reflexión previa a la acción

1.- Apagar la radio del coche.

Algunas personas aprovechan el trayecto al trabajo para anticipar los retos que tendrán que afrontar durante la jornada laboral. Cuando quieren pensar apagan la radio o el reproductor de CD del coche y conducen en un estado de alerta que permite responder a los imprevistos de la circulación y, a la vez, pensar en las cuestiones que les preocupan. El coche presenta la ventaja del aislamiento del exterior; también se puede hacer en el transporte público pero la persona se encuentra sometida a un mayor número de estímulos que dificultan la concentración.

2.- Ir a dormir temprano.

Hay personas que van a dormir más temprano de lo habitual para despertarse antes de la hora prevista. Entonces, ellos permanecen dentro la cama, calentitos, y aprovechan el tiempo para elaborar estructuras de pensamiento, generar ideas, componer argumentaciones... Para los que tienen facilidad para pasar del estado de somnolencia al de vigilia, puede ser un rato del día altamente productivo.

Reflexión posterior a la acción

3.- Destinar ratos para revisar lo que he hecho.

Se trata de reservarse ratos para recordar lo que hemos hecho, para pensar en otras alternativas, para identificar los momentos críticos, para valorar lo que se considera que se ha hecho bien y lo que se puede mejorar, para considerar las repercusiones, etc. Lo puedes hacer en cualquier momento: mientras esperas en un semáforo, en el decurso de una reunión de trabajar, en el sofá de casa, mientras haces un café... Solo se trata de proponértelo y hacerlo.

4.- Identificar músicas que te ayuden a concentrarte.

Procura identificar algunas piezas musicales que te ayuden a pensar, que te inviten a centrar la atención en tu mismo. Las empiezas a escuchar con atención, te dejas llevar por la música y, casi sin darte cuenta, llevas la atención a lo que te interesa. A mi me gusta especialmente "Il silenzio" un solo instrumental de trompeta i piano escrito por Nini Rosso y Guglielmo Brezza (1965) que asocio a los concierto de fiesta mayor de Janio Martí. Lo encontrareis a <http://www.youtube.com/watch?v=BHf0D894pjl>.

Reflexión durante la acción

5.- Poner atención en los otros.

En las situaciones de interacción conviene poner la atención en los otros. No se trata solamente de escuchar lo que dicen sino de obtener información que permita acceder a los factores internos que hay detrás la comunicación: motivaciones (¿porqué lo dice?); adecuación al contexto (¿de qué manera lo dice?), intenciones (¿qué pretende?), comunicación no verbal (gestos, tono de voz, miradas,...) efectos en el auditorio (¿qué impresión crea en los que le escuchan?), etc. Procesar información en el decurso de la interacción es la primera pasa para integrarla, atorgarle significado (interpretarla) y, finalmente adecuarle la propia conducta.

6.- Respirar profundamente ante de hablar.

Quizá habrás observado que algunas personas, cuando las interpelan o cuando consideran que tienen que intervenir, se toman algunos segundos antes de empezar a hablar. Por un lado, les permite articular un esquema (aunque sea mental) de respuesta; de otro lado, pueden poner atención a si mismos: actitud, postura, tono de voz, seguridad, etc. adecuando estos factores al objetivo que persiguen. Algunos recursos habituales consisten en respirar profundamente antes de empezar a hablar, mirar con atención la otra persona, beber un poco de agua, buscar algo (un clip, la grapadora...), etc.

Consideración final para ir con más tranquilidad por la vida.

7.- Relacionarse con niños y con personas mayores.

Las recomendaciones anteriores implican dedicar un rato a la reflexión sobre la propia intervención como factor de mejora. Muchos profesionales aceptan que tendrían que hacerlo pero se quejan de que tienen muchas cosas para hacer y poco tiempo para hacerlas. Los adultos siempre vamos con prisas. Para los niños y las personas mayores, en cambio, no se les hace nunca tarde. Los primeros siempre quieren un rato más para jugar o para ver la tele antes de ir a la cama; los segundos, la vida los ha enseñado que la urgencia es relativa, que todo puede esperar. El contacto cotidiano con niños y con personas mayores nos ayuda a ver la vida con más placidez y nos deparan una oportunidad para aprender. ¡Pon un niño o un abuelo a tu vida!

joan.teixido@udg.edu