LA OBEDIENCIA DEBIDA

Bajo este concepto se intenta camuflar, cuando no justificar, todo un catálogo de actuaciones incompatibles con principios morales y valores éticos fundamentales en cualquier entorno. Por supuesto, cabe hablar de estas cuestiones donde existe un reconocimiento social, es decir, en el ámbito de cualquier organización, incluyendo la familia, aunque allí existan otro tipo de vínculos.

Para enmarcar el tema que pretendo abordar voy a hacerlo a partir de uno de los acontecimientos más trágicos de nuestra historia reciente: la II Guerra Mundial y los sucesos que se produjeron durante aquella conflagración, que culminaron su despropósito con el holocausto, que llevó a la muerte en campos de concentración a millones de personas, en su mayor parte de origen judío.

Cualquier aproximación retrospectiva a esos sucesos nos escandaliza tanto, que puede llegar a dificultar el análisis (nunca superficial) de cómo aquel conflicto desembocó en semejante catástrofe humanitaria, al margen de las consecuencias inherentes de la propia guerra y en el seno de una sociedad desarrollada, desde todos los puntos de vista.

No obstante, sí que hubo muchos intelectuales de la época que fueron capaces de encontrar alguna explicación a tanto sin sentido. Uno de los casos que dio pie a este proceso de identificación (del mal) tuvo su origen en el enjuiciamiento (en 1961) de Adolf Eichman, reconocido como uno de los principales organizadores de aquel genocidio. Entre los corresponsales que siguieron el caso se encontraba **Annah Arendt**, filósofa alemana, que acuñó el término de la "banalidad del mal", cuando calificó a este individuo de un simple burócrata mediocre, que se limitaba a cumplir órdenes, sugiriendo que el mal que aquél promovió puede surgir de la falta de pensamiento crítico frente a normas moralmente cuestionables, por muy aberrantes que sean.

Inspirándose en las ideas de Arendt, uno de los psicólogos sociales más prestigiosos del siglo pasado (Stanley Milgram) trató de demostrar las circunstancias que pueden llevar a una persona normal a cometer atrocidades con sus semejantes y además sin sentir remordimiento. Fue así como llevó a cabo un experimento en un laboratorio de la Universidad de Yale, en el que participaron 40 personas, seleccionadas a través de un anuncio en la prensa.

Con el pretexto de una causa inocua (relacionada con el aprendizaje y la memoria), a los elegidos se les emparejaba con otros participantes (que en realidad eran actores y estaban aleccionados para fingir), haciéndoles creer que serían los "maestros", mientras que los segundos eran los "alumnos"; éstos deberían responder correctamente a preguntas de memorización y si fallaban se les castigaba con una descarga eléctrica que iría en aumento, hasta un límite insoportable, que era conocido previamente por los primeros. A pesar de la

desesperación de quienes actuaban -fingiendo dolor- cuando se acercaban a aquel límite, llegando incluso a "perder el conocimiento", la mayoría de los participantes continuó adelante, siguiendo las indicaciones del que realmente mandaba en la dirección de las pruebas (el experimentador).

La teoría de la "banalidad del mal" y el experimento de Milgram comparten algunos aspectos y a pesar de las controversias que han generado, no han perdido vigencia. Alguna de sus principales conclusiones podemos encontrarlas también en muchos ámbitos de nuestra sociedad actual:

- La obediencia debida, a la autoridad que se trate, está detrás de muchas actuaciones negligentes, que llevan a cabo personas normales, que pasan por ser reconocidas por su integridad. Cuando se sienten concernidas y se pone de manifiesto su mala praxis, apelan a su inocencia bajo la excusa de que solo cumplían órdenes o seguían instrucciones de sus superiores jerárquicos.

- Bajo dicha argumentación, quien comete cualquier irregularidad, del tipo que sea, se considera "no responsable". Aquí nos encontramos con fenómenos compatibles con lo que se conoce como "dilución de responsabilidad" o "efecto espectador" (la participación o presencia de otros, justifica nuestra evasión).

- El condicionamiento del entorno social puede llevar a algunas personas a protagonizar actuaciones punibles e incluso inmorales, con el falso pretexto de que no se les identifique fuera del "rebaño", porque quieren seguir formando parte de él, evitando ser "señalados". Aquí la despersonalización no es un fenómeno extraño.

La obediencia debida, a la autoridad que se trate, está detrás de muchas actuaciones negligentes, que llevan a cabo personas normales, que pasan por ser reconocidas por su integridad

- La ausencia de un espíritu y pensamiento crítico, por las mismas razones, está detrás de este cúmulo de despropósitos, bajo la cínica creencia de que quien obedece nunca se equivoca.

Después de esta serie de consideraciones, albergo pocas dudas de que este fenómeno no es exclusivo de situaciones tan extremas como las que se reproducen más arriba.

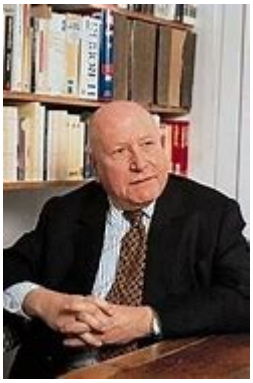
A poco que seamos capaces de observar los comportamientos de la gente en general, sabremos apreciar que el éxito suele tener incluso varios progenitores; por el contrario, cuando es el fracaso lo que acontece la paternidad se diluye, sobre todo si no se sabe a quién "echar el muerto" y, en el peor de los escenarios, se acude a otro recurso: "hice lo que me ordenaron".

Policarpo Fandos
Economista y Psicólogo
Marzo 2025

EL PARADIGMA DE LAS "MANOS SUCIAS"

Qué difícil resulta pasar por alto cualquier episodio de la naturaleza que sea en el que nos podamos sentir engañados, por acción o por omisión, directa o indirectamente, de forma explícita o implícita, y más aún cuando quienes son protagonistas lo hacen apelando a nuestro bienestar, siendo además perfectamente conscientes de que están "vendiendo" humo.

Lo verdaderamente trágico es que, con demasiada frecuencia y de forma recurrente, la mentira se ha convertido en un instrumento del poder político, económico y social o en *"la primera de todas las fuerzas que dirigen el mundo"*, como nos recordaba **Jean F. Revel** (1924 / 2006), un conocido periodista y filósofo francés muy comprometido con la denuncia de las falacias de quienes pretenden manipularnos; algunos le comparan con George Orwell (en "1984").



Así cabe preguntarse, ¿cómo es posible convivir con esa incredulidad sin alterar el orden social?, ¿cómo se puede armonizar lo que se piensa, con lo que se dice y no digamos con lo que se hace, cuando existe una clara disonancia?, ¿cómo se puede gestionar con capacidad de influir positivamente en los demás desde esas posiciones? Parece imposible y sin embargo es un hecho que ninguna de esas cuestiones influye para que se produzca un cambio de paradigmas, que las aceptamos con aparente resignación e incluso con cierta naturalidad.

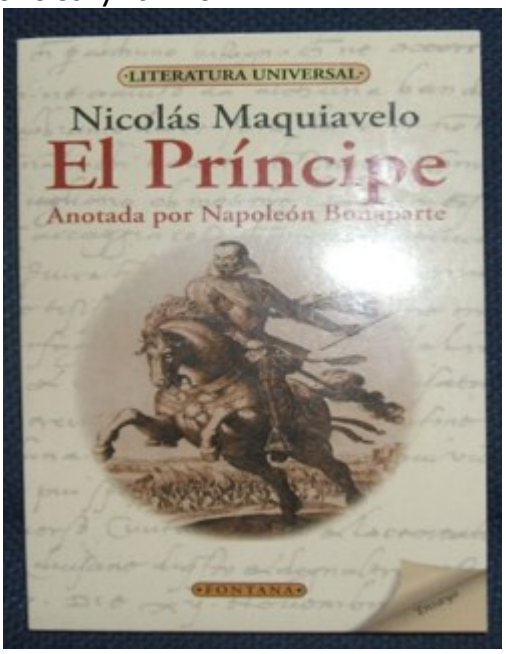
A veces tenemos que recurrir a los antiguos (Platón, en La República) para encontrar alguna justificación al empleo de las mentiras, como medida necesaria para mantener cierto orden. Otros coincidirán con la visión cínica de la política que inspiraba Maquiavelo, como una razón útil para conseguir la estabilidad y conservar el poder. Y no serán las únicas fuentes de inspiración, por citar unos ejemplos, algunos clásicos de nuestra literatura como Quevedo, Calderón de la Barca, Pérez Galdós, Alas Clarín, entre otros, en alguna de sus obras aludían a la utilidad del engaño para sobrevivir en un entorno hostil.

Norberto Nobbio resumió la razón de Estado como ese conjunto de principios en función de los cuales acciones que no estarían justificadas si las realiza un individuo, en algunos casos, incluso se ensalzan si las lleva a cabo quien ejerza el poder en nombre de ese Estado

Algunos teóricos y filósofos más modernos parece que piensan que las consideraciones morales carecen de sentido según dónde se practiquen y así hablan del paradigma de las "manos sucias", que supone encontrar una explicación a la supuesta exigencia de violar normas éticas que son dominantes, con carácter general, obviando lo que se considera correcto, en aras de conseguir un supuesto bien común o evitar males mayores.

Siguiendo ese razonamiento, la necesidad de manipular, traicionar, robar, mentir e incluso la corrupción puede darse también en otros escenarios económicos y sociales, ¿qué duda cabe?, pero es más frecuente en el de la política.

Un perspicaz jurista y politólogo italiano (Norberto Nobbio 1909 /2004) resumió la razón de Estado como ese conjunto de principios en función de los cuales acciones que no estarían justificadas si las realiza un individuo, en algunos casos, incluso se ensalzan si las lleva a cabo quien ejerza el poder en nombre de ese Estado; es lo que -en su opinión- revela la brecha entre la política y la moral, que pisotea la segunda para afirmar aquel poder. De ahí, a atribuir méritos a tantas tragedias sangrientas que a lo largo de la historia han existido solo hay un paso, para ilustrar la teoría de que el fin justifica los medios.



Además, no son pocos los que han hecho de las citas de Maquiavelo (en su famoso libro El Príncipe) todo un catálogo de normas, como cuando dice: *"un hombre que desee practicar la bondad en todo momento encontrará su ruina entre tantos no tan buenos. De ahí que sea necesario que el Príncipe que desee mantener su posición aprenda a no ser bueno y a utilizar o no este conocimiento según sea necesario".* Parece dar a entender que en un mundo supuestamente dominado por los malos se considera insensato comportarse de manera virtuosa. Para reír, por no llorar.

Fue en el curso de mis reflexiones en torno a estas cuestiones cuando llegó a mi conocimiento la existencia de una tesis doctoral, titulada *"La ética del engaño – Secreto, transparencia y engaño en los orígenes del pensamiento político moderno"*, publicada en 2016 por la Universidad de Oxford, cuyo autor (Diego Rubio Rodríguez) es el actual responsable del Gabinete de la Presidencia del Gobierno de nuestro país, después de ocupar otros cargos institucionales de confianza y valor estratégico. Por cierto, posee un brillante expediente académico, que completa con un amplio currículum y aunque solo sea por eso su mérito se le supone. Fue un acicate para mi curiosidad.

El Sr. Rubio a través de un concienzudo estudio del fenómeno del engaño a lo largo de la historia, llega a la conclusión -sin dejar de reconocer su inmoralidad- de que fue una herramienta eficaz en las relaciones de poder en todo tipo de organizaciones, para conseguirlo y para preservarlo, otorgándole además un papel significativo en la configuración del Estado Moderno.

De lo inmediato anterior se puede extraer la conclusión de que existe un engaño "lícito", a pesar de todo, porque lo que importa -para quien lo practica- es el resultado final, es decir, se cumple la paradoja de las "manos sucias". Sin embargo, para tener una idea más aproximada de lo que ese tipo de actuaciones pueden originar, como lo está haciendo, solo hay que asomarse a las noticias falsas que circulan por las redes sociales y las nefastas consecuencias que generan en una sociedad saturada de información

y escasa de conocimientos, en la que cada vez resulta más complicado extraer la verdad y a partir de ahí la posibilidad de depurar responsabilidades.

Y en este contexto no me resisto a reproducir el siguiente comentario de Hannah Arendt (1906 / 1975), filósofa alemana de origen judío, que se autodefinía como pensadora política: *"Mentir constantemente no tiene como objetivo hacer que la gente crea una mentira, sino garantizar que ya nadie crea en nada. Un pueblo que ya no puede distinguir entre la verdad y la mentira no puede distinguir entre el bien y el mal. Y un pueblo así, privado del poder de pensar y juzgar, está sin saberlo ni quererlo, completamente sometido al imperio de la mentira. Con gente así, puedes hacer lo que quieras".*

Y así nos va.

Policarpo Fandos
Economista y Psicólogo
Febrero 2025

INTERPRETACIÓN DE LAS ESTADÍSTICAS

Policarpo Fandos

En este mundo hay verdades, mentiras y estadísticas. Es un comentario sin ningún contraste empírico, que se repite con alguna frecuencia cuando se pretende restar importancia a las informaciones estadísticas y por eso voy a centrarme en ellas.

En general, pueden estar referidas a características cuantitativas o cualitativas. Así, se denominan "variables" a las que se representan con valores numéricos y "atributos" a las que pueden tomar diferentes modalidades. Sería una variable el precio de una mercancía, los intereses, el número de parados, el número de turistas, etc., es decir, todo aquello que se puede cuantificar y sería un atributo todo aquello a lo que podemos asignar cualidades o propiedades, como la calidad de los productos, las condiciones meteorológicas, si los parados son hombres o mujeres o si la temporada turística es alta o baja.

Para poder utilizar esos datos con arreglo a un modelo matemático y a partir de ahí poder interpretarlos, tenemos que identificar los rangos en los que cada una de las variables en cuestión pueden moverse. Si caben infinitas cuantificaciones estaremos ante lo que se conoce como una "variable continua", que en el caso de que sean finitas sería una "variable discreta".

Ocurre con demasiada frecuencia que, cuando no se define con claridad lo que es objeto de observación, la validez de las estadísticas es muy cuestionable. Y ¿dónde encontramos los defectos de esa falta de concreción?, pues en algunos aspectos como los siguientes:

- La falta de precisión. Si estuviésemos analizando costes laborales, tendríamos que precisar si se trata de salarios brutos o netos, si se incluyen o no el pago de pluses por antigüedad o cualquier otra naturaleza, de horas extraordinarias, etc.

- La agregación, que en el caso de los salarios podrían incorporar o no las categorías profesionales, las edades o el sexo de los trabajadores.
- La cuantificación. Por ejemplo, en el caso de los ingresos por turismo se pueden agregar o no los que se obtienen con los nacionales.
- Las generalidades, como puede ser el caso a la hora de valorar el fenómeno del paro, sin diferenciar a los hombres de las mujeres, a los jóvenes de los mayores, a los de larga duración, etc.
- Falta de homogeneidad, cuando se trata de establecer comparaciones. Si no se utilizan los mismos criterios para cuantificar o valorar las distintas variables, cualquier análisis comparativo es inútil.
- Las unidades de medida. Esto es especialmente importante cuando tratamos de ver, por ejemplo, la evolución de unos precios concretos en periodos distintos; sería absurdo si no se tiene en cuenta la variación que experimenta la moneda con el paso del tiempo.

Todos los datos obtenidos pueden referirse a los elementos de una población concreta o al conjunto. En uno y otro caso nos solemos servir de encuestas, que normalmente se realizan a través de muestras, que deberían explicitar el método para la recogida de datos y su fiabilidad, elemento singularmente importante y de forma especial cuando nos manejamos con estadísticas de contenido económico. De ahí que en la elaboración de cualquier encuesta sea tan importante definir su finalidad y cómo se formulan las preguntas y para ello se utilizan los muestreos, donde la selección del tamaño y su representatividad son elementos críticos.

En nuestra vida diaria solemos hacer inferencias sobre multitud de situaciones en base a valores muestrales que no sobrepasan el umbral de la anécdota. Por ejemplo, si tratamos de establecer la productividad de un determinado colectivo de trabajadores, nos anticipamos a concluir que los procedentes de una determinada región o país, lo son más que los de otra, solo por el hecho de que conocemos a unos cuantos. Y en base a dicha consideración los incluimos o no en la muestra en cuestión.

Además, es justo reconocer en nuestra sociedad, como en tantas otras, que no existe una cultura desarrollada para cumplimentar encuestas y menos aun cuando éstas se refieren precisamente a cuestiones económicas. Pero ocurre casi lo mismo, cuando se trata de obtener información para estudios demoscópicos con ocasión de unas elecciones en cualquier ámbito. Aunque las técnicas están muy depuradas y existen fuentes de contraste alternativas, sobre todo con variables fácilmente cuantificables, el margen de respuestas falsas sigue siendo elevado. Por eso es muy importante la definición de lo que queremos medir y cómo lo vamos a hacer, para que los resultados tengan un mayor nivel de aceptación y también de comprensión.

Con estas matizaciones es fácil concluir que la interpretación de las estadísticas puede llevarnos a no pocos errores si no se tienen en cuenta observaciones como las descritas y, aun así, no podremos eludir alguno de los equívocos más comunes, como suele suceder a la hora de valorar las variables que representan promedios, entre los que son más habituales los siguientes:

- La "media aritmética", a la que solemos llamar "media", equivalente a la suma de las variables, dividida entre el número de ellas.
- La "mediana", cuyo valor deja igual número de datos por encima que por debajo siempre que estén ordenados; si ese número es par, se suele considerar la media de los dos valores centrales.
- La "moda", que representa el valor que tiene mayor frecuencia o que más se repite.

Es muy importante la definición de lo que queremos medir y cómo lo vamos a hacer, para que los resultados tengan un mayor nivel de aceptación y también de comprensión.

El empleo de estas medidas de promedios no se hace como alternativas unas de otras, pues no se trata de elegir cuál es la más adecuada, puesto que son tres medidas para tres diferentes aspectos, aunque estén relacionados. Si la aparición o frecuencia de esos valores responde a lo que se conoce como "distribución normal" teórica, las tres coincidirían; para otro tipo de distribuciones no existen reglas fijas sobre la disposición de los tres promedios, debiéndose calcular de forma aislada, en cada caso.

En este mismo contexto, la esperanza de vida es otro de los indicadores estadísticos quizás más populares, que además no suele interpretarse adecuadamente, porque se confunde con la "duración de la vida", cuando en realidad se trata también de un promedio, entre los que

para entender bien el alcance de las estadísticas se exige un mínimo conocimiento de las bases con las que se elaboran…

fallecen durante los primeros años y los que sobreviven durante mucho más tiempo (ejemplo: si un niño muere antes de un año y su hermano sobrevive 80, la esperanza de vida en esa familia sería de 40). Esa construcción es correcta desde el punto de vista matemático, pero la información que nos suministra nos puede confundir. De hecho, la longevidad a lo largo de la historia no ha cambiado tanto como podríamos creer observando la evolución de la esperanza de vida desde principios del siglo pasado y a pesar de que envejecer hace cientos o miles de años no era tan fácil como lo es ahora, por razón de los avances de la medicina y de la mejora en la calidad de vida, con carácter general.

Si a todo lo anterior unimos los factores de dispersión y/o concentración de las variables existentes en cualquier muestra significativa, podemos convenir que para entender bien el alcance de las estadísticas se exige un mínimo conocimiento de las bases con las que se elaboran, porque de lo contrario las conclusiones pueden resultar tan curiosas como las que se desprenden de un caso tan socorrido para la crítica, como el siguiente: “A y B se van a comer un pollo, pero es solo A quien se lo come, mientras que B observa. El analista que no estaba presente puede llegar a la conclusión de que cada uno consumió el 50%”.

Policarpo A. Fandos Pérez
Economista y Psicólogo

EL EFECTO "PHUBBING"

Es otro término asociado a la evolución tecnológica y como tantos otros tiene su raíz en países anglosajones. Describe un síntoma de la prevalente dependencia de los móviles y de las "tabletas" y especialmente de sus efectos entre la población en general, que se hace especialmente visible con los primeros.

Hace no tanto tiempo con la observación de un gesto de contraste podíamos saber si nuestro interlocutor tenía prisa o no estaba interesado en nuestra conversación; era evidente su escaso interés cuando no dejaba de mirar su reloj. Hoy lo podemos deducir -también- de otra manera, cuando vemos que no se desprende o no aparta la mirada de su "smartphone".

Esta descripción no es un hecho anecdótico aislado, es una actitud que comparten la inmensa mayoría de las personas con las que convivimos o que nos rodean. Lo comprobamos fácilmente observando cómo actúa la gente a nuestro alrededor; es normal encontrarles paseando con el móvil en la mano, en una cafetería o en un restaurante con ese aparato sobre la mesa; podría dar la impresión de que están esperando una llamada telefónica o la recepción de algún mensaje urgente y lo más probable es que no sea nada de eso, sino simple curiosidad y en algún caso hasta un acto involuntario.

Las distintas plataformas que dan cobertura a informaciones de todo tipo no dejan de producir noticias -además sin filtros de autenticidad- y sobre todo mensajes más o menos intrascendentes a través de WhatsApp, Facebook, Instagram, X (antes Twitter), TikTok, etc.; los intercambios de esta naturaleza -difíciles de cuantificar de forma homogénea- son impresionantes (se cuentan por miles de millones a nivel mundial y medidos en intervalos de minutos) y siguen aumentando casi de forma exponencial.

El impacto negativo que tienen esos comportamientos no se le escapa a nadie, por supuesto, tampoco a sus protagonistas, aunque persistan en ellos; quiero decir que son o somos conscientes, como puede ocurrir con otro tipo de "consumos" socialmente aceptados, pero no por eso menos nocivos, en este caso para la salud de nuestras relaciones y también para un adecuado equilibrio emocional.

Ciertamente, es difícil sustraerse a cierto sentimiento de tristeza cuando se comprueba la forma en la que se comportan muchos jóvenes (y no tanto) reunidos alrededor de una mesa o bajo cualquier otra circunstancia y cada uno está a lo suyo, es decir, atento a su móvil, sin participar en conversación alguna. Es una pena.

Pero ¡ojo!, que estos hábitos tan poco saludables no son patrimonio de las relaciones interpersonales, también se pueden observar en entornos profesionales, sin ninguna excepción,

y esto es especialmente preocupante cuando -por falta de una adecuada atención- pueden poner en riesgo a terceras personas y no me estoy refiriendo solo a quienes se responsabilizan del transporte de viajeros.

Como ocurrió con el consumo de tabaco, que pasó de ser socialmente aceptado a quedar prácticamente estigmatizado; con el uso y abuso de los "smartphone" podría empezar a suceder lo mismo. De hecho, sus ventas no han dejado de caer en los últimos años, al tiempo que se multiplican las de los "dumbphone" o "teléfonos tontos", los que se comercializaban en los años 90 (solo en 2024 se incrementaron más del 200%). Todo parece indicar que los usuarios buscan la desintoxicación digital, fruto de la saturación a la que se hizo referencia; no tienen acceso a internet y básicamente se utilizan para efectuar y recibir llamadas telefónicas.

Claro que enunciar esta problemática es necesario pero insuficiente, si queremos superarla habría que fomentar algunas iniciativas que produzcan un cambio de hábitos, tales como los siguientes, entre otras:

- Retirar el móvil de nuestra vista o incluso
- dejándolo en casa, cuando no sea estrictamente necesario llevarlo encima.
- Dependiendo del lugar y las circunstancias: desactivando los avisos de todo tipo de notificaciones.
- Fomentar y enriquecer las conversaciones; a modo de consejo: haciendo partícipes a nuestros interlocutores del objetivo que nos anima.
- El propósito de enmienda puede promoverse a través de una reflexión personal: ¿cómo te sentirías si alguien te ignorase porque está prestando atención a su móvil?

Y mira por dónde, lo dicho puede quedar en el olvido o en otra dimensión si, como nos anunció recientemente Mark Zuckerberg, el creador de Facebook, las gafas inteligentes que ya están en el mercando (Ray- Ban Meta Smart glasses) van a tener más prestaciones que los dispositivos que nos ocupan. Si es así, ocurrirá lo mismo que en su día (hace casi nada) con los teléfonos y los ordenadores personales, cuando aunaron sus capacidades.

Cabe preguntarse entonces si con esos nuevos avances tecnológicos podremos mejorar nuestras relaciones sociales. Si no cambiamos nuestras costumbres no lo parece, a priori, pero no debemos perder la esperanza.

Policarpo Fandos Pérez
Psicólogo
12 /2024

EL PRINCIPIO DEL VACÍO

Se trata de una idea extendida en algunos foros y cuyo origen es lo de menos, que en pocas palabras consiste en habilitar espacios (buscar el vacío) para que quepan otros elementos, tanto físicos como mentales, que nos permitan proyectarnos hacia el futuro sin las "cargas" del pasado. Esta síntesis me permite reflexionar en torno a aspectos prácticos con los que convivimos -en demasiadas ocasiones- sin ser conscientes de su utilidad, medida ésta en todas sus dimensiones.

Es en ámbito doméstico dónde quizás se hace más visible ese fenómeno; en nuestros hogares se van acumulando objetos que, con el paso del tiempo, se tornan inútiles, ya no les encontramos un uso adecuado y por tanto no aportan nada, ocupando un espacio que en ocasiones puede resultar vital, entre otras razones porque estorban.

Y en ese ambiente qué decir de los elementos -algunos supuestamente- decorativos que fuimos coleccionando a lo largo del tiempo, siempre con el pretexto de utilizarlos después o de lucirlos en un lugar preferente. Hoy no dejan de ser un incordio sobre todo a la hora de mantener una adecuada limpieza del hogar.

Ocurre algo parecido en nuestro trabajo, por ejemplo, si éste se desarrolla en una oficina. El que más y el que menos, si mantiene un cierto orden en sus tareas, suele conservar muchos documentos con la idea de que le puedan servir de apoyo en un momento determinado; con el paso del tiempo también pierden su valor como referencia, lo que no impide que se queden llenando archivos e incluso mezclados unos con otros.

Los medios informáticos han venido a aliviar mucho la situación anterior, pero no es menos cierto que también tenemos la tendencia a guardarlo todo, aunque sea en la "nube", por si acaso, con la dificultad añadida de que puede resultar laboriosa su localización, dependiendo del volumen, complejidad y criterio con el que nos podamos organizar.

Una vez concluida la etapa formativa, en cualquiera de sus niveles, también conservamos libros de texto y "apuntes" que ya no nos sirven, ni siquiera como elementos de contraste … pero ahí continúan en alguna estantería. La tendencia actual a buscar y obtener fácilmente cualquier información a golpe de "click", ha dejado en la irrelevancia la consulta a aquellos libros y no digamos a las tradicionales enciclopedias; es lo que se conoce como "efecto Google".

Tampoco cuesta mucho asumir que lo que conservamos -sin perjuicio de su utilidad- en ocasiones posee una carga emocional unida a recuerdos entrañables; deshacerse no resulta tan sencillo como puede parecer a priori. Obviamente, quedan al margen de estas

consideraciones aquellas actitudes compatibles con patologías concretas (el síndrome de Diógenes es una de las más graves).

En definitiva, lo que subyace es la necesidad de despejar y encontrar huecos para un uso más racional o más funcional. No es una casualidad que hoy es más frecuente encontrarnos con domicilios minimalistas y oficinas sin papeles, en el sentido de que sus dotaciones responden casi exclusivamente a la conveniencia de contar solo con aquellos elementos estrictamente necesarios, prescindiendo de todo lo que resulta accesorio.

Nuestras capacidades mentales no son ajenas a la aplicación del "principio" enunciado, es más, creo que también aquí podemos ver con claridad sus ventajas. ¿Cuántas veces nos sentimos agobiados por la imposibilidad de resolver un problema acuciados por la acumulación de otros? Es cierto que no siempre resulta sencillo discriminar su importancia y así resulta difícil establecer prioridades, pero no cabe duda de que "resetear" nuestro cerebro es una recomendación plausible y además hacerlo con cierta periodicidad.

Si lo anterior es válido bajo cualquier circunstancia, no lo es menos cuando lo que puede llegar a ocuparnos son preocupaciones estériles, no digamos si están inspirados en el miedo, el rencor o cualquier otra emoción negativa.

Por eso, liberar espacio en el almacén de nuestras capacidades cognitivas nos permitirá centrarnos mejor en lo que puede ser más valioso. Despejar de la mente los pensamientos negativos es un primer paso, pero no el único, porque también convivimos con impulsos recurrentes que no siempre conseguimos erradicar y que no dejan de ser obstáculos en ese camino.

Un campo en el que se visualiza con más nitidez lo dicho anteriormente es el recurso a nuestra memoria. Quienes cuentan con buenas capacidades quizás no encuentren especialmente necesario disponer de más "espacio", pero podemos asumir con normalidad que lo que abunda no daña o, dicho de otro modo, si encontramos la forma de diferenciar con claridad lo que es prioritario vamos a incrementar sensiblemente nuestras posibilidades en todos los campos y, para lo que es secundario, podemos servirnos de algunas estrategias; el uso de agendas y directorios son una de ellas.

Después de lo dicho y de la brevedad con la que he intentado tratarlo, albergo pocas dudas respecto de que será comprendido, al menos en la misma medida en la que encontraré satisfacción por haberlo compartido.

Policarpo Fandos
Psicólogo
12 / 2024

"MINDFULNESS"

(Una terapia de 3ª generación)

No existe una traducción al castellano de este término, pero sí su significado: "**atención y conciencia plena**", que equivale a centrarse en el momento presente, sin valorar lo que se puede sentir o percibir en un momento determinado. Es una filosofía de vida de tradición oriental, que se viene practicando desde hace muchísimos años, sobre todo en el seno del budismo; supone ser plenamente conscientes del "aquí y ahora", sin más, obteniendo la recompensa del equilibrio emocional, como escenifica el siguiente pasaje:

- *Un novicio le pregunta a un monje iluminado sobre cuál es el secreto de la felicidad y éste le responde: "yo como, camino y duermo". Entonces el novicio le dice que también él hace lo mismo, a lo que el monje añade: "cuando como, como; cuando camino, camino y cuando duermo, duermo".*

No cabe resumir mejor lo que representa la atención plena, aceptando la experiencia -la que sea- tal y como se presente, tal como es, de forma incluso ingenua, porque no se establece ninguna valoración. Esta actitud siempre se referirá a un momento concreto: el actual.

La práctica del mindfulness se popularizó en la Facultad de medicina de la Universidad de Massachussets en la década de los 80 del siglo pasado y lo hizo a partir

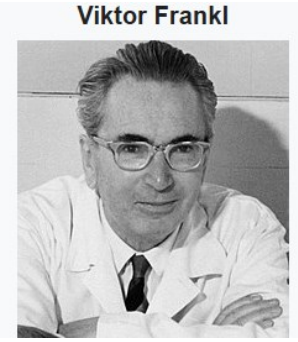
de las investigaciones llevadas a cabo para el tratamiento de trastornos psicofisiológicos y psicosomáticos que no respondían bien a los métodos convencionales. Esta referencia ya nos aproxima al ámbito terapéutico, pues está acreditada su eficacia para combatir alguna de las lacras más prevalentes en nuestra sociedad: el estrés, la depresión y la ansiedad que, por cierto, son la causa más importante del absentismo laboral en todas las latitudes.

Ni que decir tiene que no es necesario ser budista para poner en práctica este modelo de relación con nosotros mismos y con el entorno, partiendo de reconocer que la mayor parte de nuestro tiempo actuamos en modo automático, con escasa o nula consciencia de lo que estamos haciendo, obviando los detalles. Todos, sin excepción, tenemos la capacidad de cultivar el potencial que llevamos dentro, donde anidan nuestros pensamientos y emociones y en eso se basa el método.

La llave maestra que nos permitirá acceder a un conocimiento más completo pasa por la meditación a través de la relajación, que no es ni tiene por qué ser un ejercicio trascendente, basta con dedicarle unos minutos (a veces durante unos segundos) centrando el interés en la respiración, por ejemplo: inhalando durante cuatro segundos; reteniendo durante el mismo tiempo; expirando durante otros cuatro segundos; reteniendo el mismo tiempo y así sucesivamente. Mientras tanto, las experiencias que tenemos suceden sin ser evaluadas, simplemente nos limitamos a observar, dejándonos llevar por las sensaciones, aceptando tanto lo positivo como lo negativo, lo agradable y lo desagradable, sin establecer ningún control. Así, vivimos aquí y ahora.

Por supuesto, para conseguir los resultados que ofrece esta técnica no es necesario seguir estrictamente las formalidades de la meditación, basta con buscar un lugar tranquilo, que nos permita apoyar la espalda, respirar con tranquilidad, mirar a un punto fijo o cerrar los ojos. Durante esta práctica conseguiremos -como poco- equilibrar nuestras emociones. Después, en todas las acciones que llevemos a cabo, bastará con poner un poco de atención a lo que quiera que estemos haciendo, dentro y fuera de nuestro trabajo o como decía el monje budista: mientras como, como; mientras camino, camino; mientras duermo, duermo.

En cualquier situación cabe poner en funcionamiento el "mindfulness"; con eso no alteramos nada de lo estemos llevando a cabo, no buscamos la fuente de la felicidad, como algunos pueden pretender, simplemente encontramos sentido a lo que hacemos y así estamos en armonía. Lo que realmente mejora nuestro estado de bienestar es la forma en la que interpretamos todo lo que nos rodea, ya sean personas, cosas o circunstancias.



Viktor Frankl (psiquiatra, superviviente de los campos de concentración en la II guerra mundial) nos decía que "*no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aún en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene sentido*" (El hombre en busca de sentido, de Editorial Herder). Sin duda, el Dr. Frankl conocía bien lo que estoy tratando de describir y eso le permitió superar las durísimas condiciones en las que vivió durante su cautiverio.

El "mindfulness" nos ayuda también a priorizar, en lugar de actuar de forma automática y será entonces cuando empezaremos a ser capaces de gestionar lo que sucede en nuestra mente, para elegir cómo reaccionar, en su caso, y en lugar de ser víctimas de nuestros pensamientos seremos sus observadores.

Policarpo A. Fandos
Psicólogo
12 / 2024

¡DEPRISA! … ¿PARA QUÉ?

"En la vida hay algo más importante que aumentar su velocidad" (Indira Gandhi); *podríamos añadir: aparcar la prisa.*

Reconocer que compartimos en una sociedad donde imperan las urgencias no supone solamente aceptar nuestra impotencia para cambiar el modelo, sino constatar el hecho vinculado a un estilo de vida cada vez más exigente, no solo por razones de competitividad, también para atender las demandas ligadas al placer de tener, cosechar o disfrutar … ya, cuanto antes.

Llegar antes que los demás y que nos reconozcan ese mérito no es una opción discutible y si para conseguirlo tengo que renunciar a un entorno apacible, a una relación amistosa o familiar homologable con la calidad de vida, todo estará justificado por la satisfacción (dudosa) de haber conseguido ese objetivo.

Adoptando esos comportamientos entramos en una espiral que puede llegar a ser peligrosa. Eso se puede apreciar bien en determinados ambientes laborales, donde la orientación al éxito, la ambición desmedida, la impaciencia e incluso la implicación en múltiples actividades, pueden conducir a funestas consecuencias. En muchas publicaciones dedicadas al tratamiento de estas cuestiones se puede leer un caso paradigmático, que ocurrió en Japón en la década de los años 80, en pleno "boom" del mercado de valores:

- *Kamei Shuji era un agente de bolsa superdotado que, como otros colegas, se dejaba la piel trabajando; en aquel país fue donde quizás caló más hondo esta cultura. Cuando estalló la burbuja bursátil en 1989 Shuji aumentó aún más su dedicación, tratando de obtener mayor productividad. Poco tiempo después murió repentinamente como consecuencia de un ataque al corazón; tenía 26 años. Ese tipo de situaciones se identificaron con la palabra japonesa "karoshi", que significa morir por sobreesfuerzo en el trabajo, que hoy se reconoce así en todo el mundo.*

Disfrutar con el cometido que tenemos asignado y estar comprometido con la empresa es una cosa y ser adicto al trabajo -bajo los parámetros comentados- otra muy distinta, que no beneficia a nadie y puede perjudicar a todos.

De lo dicho puede desprenderse que se recomienda una actitud contraria a una dedicación exclusiva y excluyente, que además tenga que ejecutarse con urgencia; tampoco es exactamente así, pues hay tiempo para todo. Además, no está acreditado que la rapidez esté vinculada con la eficiencia, como tampoco que dejar para mañana lo que se pueda hacer hoy sea la mejor decisión. En general, cuando las cosas se hacen más despacio se hacen mejor; todo mejora cuando se prescinde de la prisa.

Cuando la necesidad de actuar con rapidez se superpone a la moderación y a la prudencia es cuando tienden a producirse efectos colaterales indeseados, como es el caso del "burnout" o quemazón, caracterizado por ser un estrés laboral crónico, que genera no pocos problemas psicosomáticos y económicos, como los derivados del absentismo.

Si alguien nos pide que actuemos deprisa y no nos da buenas razones podemos recordar el siguiente episodio en el que participaron dos inocentes caracoles: *"La fatalidad quiso que un día resultasen heridos tras un choque entre ambos; cuando uno de ellos acudió al hospital, el médico le preguntó ¿Qué le ha ocurrido? Y él contestó, no lo sé, sucedió todo tan rápido"*.

Fue en este escenario en el que surgió la filosofía del movimiento "slow", que promueve la reducción del nivel de vida para incrementar la calidad, que no supone otra cosa que trabajar menos para vivir más. Esto es sin duda un contraste frontal con el frenético ritmo al que estamos más acostumbrados y para ello podemos seguir alguno de estos consejos:

- **Establecer prioridades**. De forma casi inexorable se cumple el Principio de Pareto: el 80% del tiempo lo consumimos en tareas irrelevantes y solo el 20% en lo que realmente merece la pena.
- **Descansar y relajarse,** para ver las cosas con más claridad. (Woody Allen nos recomienda que *hay que trabajar ocho horas y dormir ocho horas, pero no las mismas*; pues eso)
- **Mantener una actitud positiva** frente a cualquier circunstancia
- **Disfrutar cada momento**, sin olvidar que importa más la calidad que la cantidad.
- **Cuidar el entorno familiar y social**; su apoyo es esencial.
- **Dejar la velocidad** para otros menesteres.

Si alguien nos pide que actuemos deprisa y no nos da buenas razones podemos recordar el siguiente episodio en el que participaron dos inocentes caracoles: *"La fatalidad quiso que un día resultasen heridos tras un choque entre ambos; cuando uno de ellos acudió al hospital, el médico le preguntó ¿Qué le ha ocurrido? Y él contestó, no lo sé, sucedió todo tan rápido"*. También el sentido del humor puede contribuir al fin que he propuesto.

Policarpo Fandos
Economista y Psicólogo
12 /2024

COMO EL AGUA QUE SE VA POR EL DESAGÜE

En aquellos ambientes en los que no existe o practica una cultura de la conservación, lo que no se utiliza -normalmente- se pierde y esto es lamentable cuando se trata de bienes escasos, susceptibles de usos alternativos y, dependiendo de dónde nos encontremos, de un valor que puede ser importante medido en términos económicos.

Esta metáfora se puede constatar no solo con el agua, también con otros elementos que son o pueden ser imprescindibles para nuestro bienestar, cuando no para nuestra supervivencia. Encontraríamos ejemplos muy variados a poco que reflexionemos sobre la cuestión.

Pero en este momento deseo detenerme en algo que suele pasar desapercibido, pero que está presente de manera recurrente en las relaciones que mantenemos en el seno de nuestras familias y también fuera, especialmente en el mundo laboral.

Con mayor o menor fortuna, sin excepción, todos nos hemos relacionado con personas mayores que, sin perjuicio de su formación, acumulan algo que solo vamos a conseguir cuando lleguemos a su edad; me refiero a la experiencia que, en muchos casos y sobre todo en momentos críticos, está por delante del conocimiento.

Siendo así, cabe preguntarse cómo es posible que esa información acumulada a lo largo de los años se pueda perder de manera tan gratuita. Una constatación de este fenómeno la encontramos en la repetición de los errores que cometemos.

No me estoy refiriendo a los conocimientos teóricos que podemos adquirir a través del estudio o de la lectura, sino a aquellos que nos pueden ilustrar y ayudar mejor en el manejo de situaciones cotidianas más o menos complejas; el ámbito doméstico no es una excepción.

De lo dicho hasta aquí se puede desprender una crítica que apoya la queja intergeneracional, casi tan antigua como la propia humanidad: en general, los jóvenes e incluso los que no son tanto no "escuchan" a sus mayores y por eso no siguen sus consejos, con lo que aumenta la posibilidad de que se equivoquen en los mismos o parecidos escenarios. No es una casualidad que seamos los únicos seres que tropezamos en la misma piedra.

A partir de este último razonamiento es fácil construir estereotipos que deberíamos evitar, para no colocar en una posición incómoda a quienes nos sucederán y para eso habrá que hacer algún esfuerzo de empatía, lo que no impedirá que algunos ignorando mucho seguirán actuando como si lo conociesen todo. Desde luego, las nuevas tecnologías y los medios de comunicación pueden ser una ayuda, pero también un serio inconveniente, así estamos inundados de información, pero sedientos de conocimientos. Hay que tener en cuenta estos detalles para sortear los negativos.

…no existen muchos bienes que, como las experiencias, además de ser relativamente escasas según dónde, son susceptibles de un mejor aprovechamiento.

Si trasladamos este argumento a un entorno económico, observaremos que no existen muchos bienes que, como las experiencias, además de ser relativamente escasas según dónde, son susceptibles de un mejor aprovechamiento. Un caso paradigmático lo pudimos constatar no hace tanto, en aquellas empresas que propiciaron las jubilaciones anticipadas indiscriminadas, con el único propósito de sanear en el corto plazo sus cuentas de resultados, descuidando el aspecto central de las reflexiones precedentes. Estaría por determinar el "coste de oportunidad" de aquellas decisiones y el "lucro cesante", medido en términos de calidad de servicio y atención a los clientes.

Con todo y a pesar de todo deberíamos hacer lo que se pueda para no desfallecer en el intento de evitar que lo que hemos aprendido se desvanezcan en el olvido, especialmente aquello que dónde quiera que sea pueda reutilizarse, como ocurre con el agua cuando no se va por el desagüe.

Policarpo Fandos
Economista y Psicólogo
11 / 2024

A PROPÓSITO DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Policarpo Fandos

No hay que remontarse muy lejos, en 1956 se acuñó este término, con ocasión de una conferencia que se celebró en Dartmouth, y fue el matemático John McCarthy (doctorado en la Universidad de Princenton) quien lo hizo por primera vez; allí se reunieron los mejores científicos del momento para tratar en torno a la posibilidad de crear máquinas con capacidad de pensar como los humanos.

Por tanto, no es un concepto novedoso, claro que no, aunque su desarrollo más espectacular haya tenido lugar en los últimos años; sus implicaciones de todo tipo han crecido de forma exponencial y es en este contexto de inmediatez en el que ha generado un impacto más sobresaliente, sobre todo entre aquellos menos familiarizados con las nuevas tecnologías, como es mi caso.

Para llegar a interpretar lo que supone este fenómeno en la psique de un amplio sector de la población, tengo que recurrir a algún tipo de analogía y tratar de interpretar cómo pudieron vivir nuestros antepasados los avances tecnológicos de su época.

Hasta el siglo XV la transmisión de los conocimientos era básicamente oral, los libros que empezaron a editarse a partir de entonces cumplieron un papel divulgador impresionante; con anterioridad, el acceso a los pocos textos existentes estaba prácticamente reservado a los clérigos y algunos miembros de la nobleza. La imprenta supuso en este campo un avance espectacular, especialmente desde el punto de vista cultural. El conocimiento dejó de ser privilegio de unos pocos.

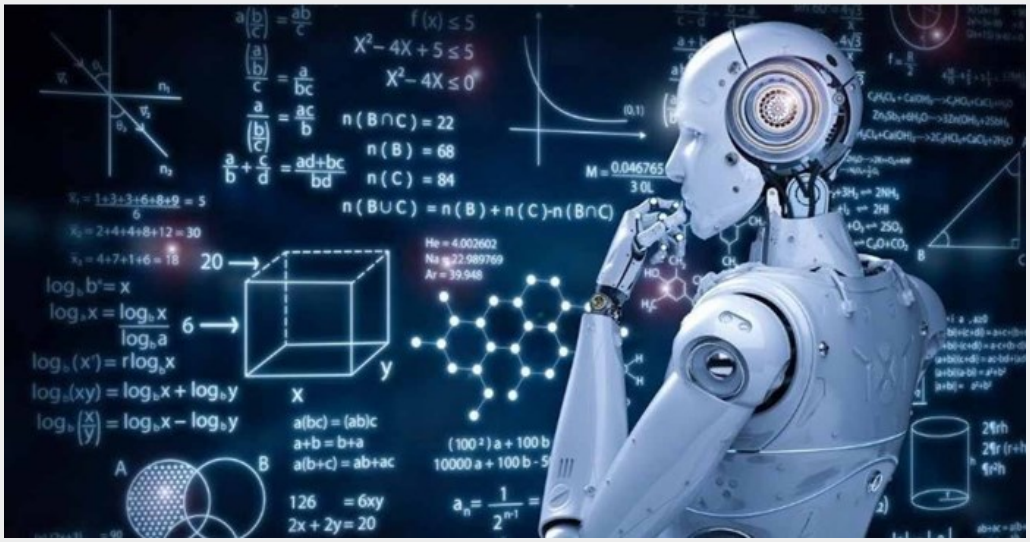
Con la primera revolución industrial (finales del s. XVIII y principios del s. XIX) aparecieron también los primeros instrumentos mecanizados; representaron un cambio absoluto de paradigmas, en áreas sociales y económicas. La primera máquina de vapor dio paso pocos años más tarde a las locomotoras y, con el trazado de líneas de ferrocarril, a un cambio radical en el mundo del transporte de personas y mercancías por ese medio. En un primer momento supuso la pérdida de muchos puestos de trabajo, que pudieron absorberse no mucho después.

Pero es en el siglo XX cuando los desarrollos tecnológicos experimentan una evolución sin precedentes y además muy rápida. No todos estos avances se hicieron realidad en aspectos claramente favorables para la humanidad, también lo hicieron en la fabricación de armas muy sofisticadas, poniendo medios a disposición de algunos estados capaces de destruir varias veces el mundo que conocemos, si eso fuese posible.

Y es en las posibilidades que ofrece hoy la inteligencia artificial (I.A.) donde también residen alguno de sus inconvenientes, al menos a la vista de un profano.

- Si las comunicaciones se enriquecieron mucho con la aparición de la imprenta, lo que estamos presenciando hoy con el uso (y abuso) de las redes sociales y algunos sistemas capaces de reproducir de forma automática mensajes de todo tipo (los conocidos “bots”), superponer rostros y voces de personas conocidas en situaciones irreales (los conocidos “deep fake”) o incluso conversar de forma coherente con una máquina (los conocidos ”chatbots”), podríamos concluir que estamos cerca de perder el control y de ser superados por otras inteligencias.

- Aquellas máquinas primigenias han sido dotadas de programas informáticos que les proporcionan una autonomía considerable, tanta que muchas de las tareas que realizan las llevan a cabo sin ninguna intervención humana. Estamos de hecho ante robots que pueden suplir perfectamente y con notables ventajas las tareas repetitivas (y algunas no tanto) que veníamos realizando hasta no hace mucho y con una particularidad nada desdeñable: no cometen errores.



  El impacto que estas transformaciones va a tener y ya está teniendo en la economía en general y en el mundo laboral en particular no se le escapa a nadie. Aún está por ver de qué manera impactará todo ello en nuestras vidas.

- Quién pueda disponer de estas herramientas y hacerlo además sin limitaciones y consideraciones éticas, tendrá a su alcance unas capacidades nunca vistas y más si se manejan al margen del sistema de equilibrios existentes entre los principales países, como ocurre de hecho (al menos en teoría) con el empleo de la energía nuclear. Solo el temor a una destrucción mutua asegurada, que propiciaría nuestra extinción como especie, parece sostener el equilibrio.

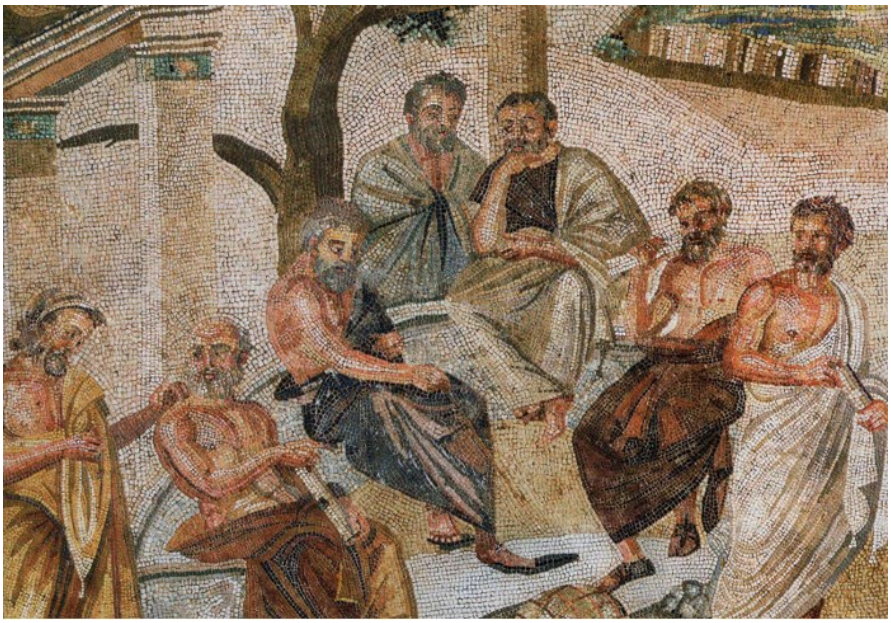
Hay otros aspectos que hasta ahora formaban parte del mayor interés para preservarlos, me refiero a nuestra privacidad. Es cierto que se han puesto en marcha mecanismos legales para protegerla, pero con el desarrollo de la I.A. será muy difícil conseguir realmente ese objetivo. Son tantos los datos que vamos “dejando” por el camino, en multitud de lugares (es innecesario reproducirlos), sirviéndonos además de diferentes medios de pago que dejan rastro, que es prácticamente imposible que nuestra intimidad no esté expuesta y al alcance de quienes tengan acceso a esa información que, en el mejor de los escenarios, quedará al amparo de alguna “nube”.

Los precedentes históricos enfrentaron a nuestros antepasados a incertidumbres parecidas, aunque no sean comparables, y salieron de ellas fortalecidos por el aprovechamiento de sus indudables ventajas. Por muchas que sean ahora las dudas, cabe pensar que sucederá algo parecido con la inteligencia artificial y que enseguida podamos apreciar sus bondades en todos los campos de nuestra actividad. Parafraseando a W. Churchill, digo: ”Soy optimista. No parece muy útil ser otra cosa.”

Policarpo Fandos
Economista y Psicólogo
11 /2024

¿PODEMOS FIARNOS DE NUESTRA MEMORIA?

Antes de abordar la cuestión que se plantea parece obligado aclarar de qué van las siguientes consideraciones. Y no se me ocurre mejor idea que recordar cómo Platón (s. II a.C.) trataba de definir la memoria:



"…. hay una tablilla de cera, la cual es mayor en unas personas y menor en otras, y cuya cera es más pura en unos casos y más impura en otros, de la misma manera que es más dura a veces y más blanda otras, pero en algunos individuos tiene la consistencia adecuada … Si queremos recordar algo que hayamos visto u oído o que hayamos pensado nosotros mismos, aplicando a esta cera las percepciones y pensamientos, los grabamos en ella, como si imprimiéramos el sello de un anillo. Lo que haya quedado grabado lo recordamos y lo sabemos en tanto que permanezca su imagen. Pero lo que se borre o no haya llegado a grabarse lo olvidamos y no lo sabemos".

En una aproximación actual que puede parecer muy elemental, podríamos asimilar las tablillas de Platón a las estanterías de un gran almacén, en el que guardamos de forma más o menos caprichosa todos los conocimientos que vamos adquiriendo del mundo que nos rodea y que no se diferenciarán tanto por su valor, como por el uso que hacemos de ellos.

Buena parte de los datos que poseemos en ese almacén facilitan nuestro desenvolvimiento cotidiano, tenemos que saber qué hacemos todos los días, con quien nos relacionamos, dónde vivimos y trabajamos, etc., que conforman la memoria a corto plazo o implícita, en la que se integra la procedimental, que -como su nombre indica- nos permite ejecutar los actos más elementales. Otros, son algo más complejos o llevan más tiempo almacenados y se recuperan de forma voluntaria cuando los necesitamos, aunque en ocasiones pueda resultar más laboriosa su localización; aquí nos encontraríamos con lo que se conoce como memoria a largo plazo o memoria explícita.

La facilidad para recuperar cualquier información va a depender de factores ligados al recuerdo, que mejorará en función de la repetición, de la profundidad con el que hayan sido procesados y de aquellos elementos que los hagan realmente distintivos. La dificultad estará ligada al olvido y éste va a depender de las interferencias con otros elementos como pueden ser la distracción o el decaimiento (falta de interés por su conservación). No cabe duda de que la repetición de cualquier episodio aumenta la permanencia de la "huella" en la memoria y en ella se basan no pocos procesos educativos.

La memoria episódica la vinculamos a los recuerdos en los que el contexto nos resulta familiar y aquí encontramos todos los que configuran nuestra historia personal. En otro sentido, el conocimiento general del mundo lo adquirimos en base a lo que se conoce como memoria semántica, porque su incorporación al "almacén" se lleva a cabo de una forma voluntaria, fruto también del estudio.

Con todo, el principal motivo por el que mostramos mayor interés en estas cuestiones radica en el olvido y en los problemas que origina. Algunos solo se lamentan de las consecuencias que conlleva, otros tratan de tomar medidas para evitarlo (aplicando reglas nemotécnicas, el repaso, tomando notas, usando agendas, ejercitando la memoria con múltiples recursos e incluso recurriendo a sustancias que hipotéticamente mejoran el rendimiento), y otros llegan a la conclusión de que se trata de algo inevitable, fruto de los años y su acumulación (la vejez). En cualquier caso, este proceso dependerá de la cantidad y calidad del producto existente en el ”almacén”.

Con el paso del tiempo, perdemos información y también la deformamos, porque las ”grabaciones” en la memoria se deterioran, se desvanecen, se deforman, como ocurre con las tablillas de Platón

Y resulta curioso comprobar que al comparar el contenido del recuerdo con lo que realmente sucedió, nos encontramos con que hay cosas de entonces que no aparecen, otras que no estaban y sí aparecen y casi todas las que aparecen están transformadas de alguna manera. Es un hecho: con el paso del tiempo, perdemos información y también la deformamos, porque las ”grabaciones” en la memoria se deterioran, se desvanecen, se deforman, como ocurre con las tablillas de Platón. Obviamente, dejo al margen los trastornos asociados a esa pérdida.

También existen otras circunstancias que influyen ¡y de qué manera!, me refiero a lo que se conoce como ilusiones de memoria, alimentadas por:

- Recuerdos falsos, que suelen estar asociados con algo que sí ocurrió, pero que idealizamos o alteramos de manera a veces inconsciente, para acomodarlo a nuestra conveniencia.
- La imaginación que se estimula con la repetición de algunos episodios vividos o cuando queremos recuperar lo “borrado”; así se llegan a producir “auténticos” recuerdos falsos.
- Contagio social, a partir de datos erróneos. Lo podemos constatar a través de las múltiples y no siempre veraces fuentes de información.
- Tergiversación, fruto de ese contagio.

En cualquier caso, la idea de la memoria como “almacén” de información no da respuesta a todas las cuestiones relacionadas con la memoria y sobre todo con sus fallos, de lo que se pueden desprender, al menos, un par de consideraciones:

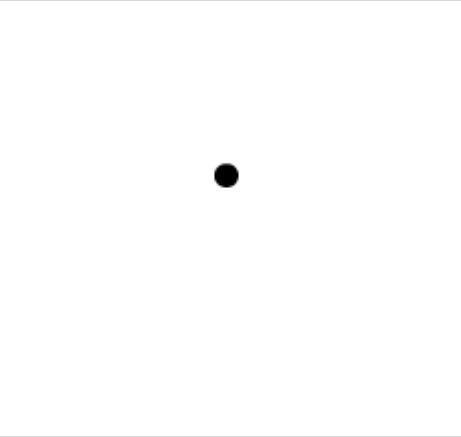
- Conviene olvidar todo lo que sea trivial, para no recargarlo y
- poner en cuestión lo que recordamos, porque sin querer cometemos demasiados errores.

Policarpo A. Fandos - Psicólogo
11 / 2024

EL PUNTO NEGRO

Policarpo Fandos Pérez - Psicólogo

Imagínese lo siguiente: tiene delante de Vd. un folio o un lienzo en blanco y lo único que quizás llame su atención es que, aproximadamente, en el centro se ve un punto, solamente un punto negro. Antes de seguir leyendo, por favor, aparte esta lectura o cierre los ojos durante unos segundos y trate de hacer una descripción de lo que acaba de ver, en este caso, de imaginar. Y no se engañe a sí mismo.



Seguramente le ocurrirá lo que a la mayoría de las personas que he planteado lo mismo: con mayor o menor precisión o riqueza del lenguaje describirá ese punto negro, es probable que aluda a su tamaño, a su situación geométrica con respecto a los lados o del centro, a la intensidad del color o será capaz de distinguir algunos matices que le aproximan a otros tonos oscuros. Quién sabe, la imaginación juega un papel extraordinariamente rico cuando se abordan estas cuestiones. En todo caso, estoy convencido de que será muy preciso y hasta conciso.

Lo verdaderamente llamativo de este experimento tan simple es que son muy pocas las personas que mencionan el espacio en blanco del folio o del cuadro en cuestión, a pesar de que es lo más visible. Casi todo el mundo se empeña en describir el punto negro, porque el dichoso punto se percibe con nitidez sobre el fondo blanco. Es verdad.

¿Por qué será que mayoritariamente nos empeñamos en distinguir lo más pequeño e insignificante de esa escena? Ocurre algo parecido a la hora de juzgar cualquier aspecto de nuestras relaciones o de la vida en general, nos fijamos en los detalles (mucho más si son negativos) y se nos escapa lo fundamental.

Sin pretender hacer ningún análisis psicológico, deseo compartir con Vd. una impresión que creo es generalizada o que, cuando menos, está muy instalada en nuestra mente, cuando pretendemos valorar lo que sucede en nuestro entorno o incluso a nosotros mismos. Algunos, quizás un poco más avispados, se ponen la venda antes de la herida y adoptan una postura preventiva (lo que se conoce como pesimismo defensivo), para amortiguar el efecto (negativo) de no ver cumplidas sus expectativas. Otros, por el

contrario, son capaces de ver el lado positivo (lo blanco) de cada situación, aún en las circunstancias más adversas.

Los hechos no cambian, lo que es variable es nuestra percepción, porque podemos elegir la actitud con la que los enfrentamos o, en último caso, alimentar nuestras emociones positivas, programando situaciones que las favorezcan para mejorar nuestro punto de vista. Es uno de los rasgos con el que se diferencian los optimistas de los pesimistas; estos últimos, por ejemplo, ante un obstáculo ven un problema y los primeros una oportunidad. El optimismo, en definitiva, es una vía para actuar con eficacia en todos los órdenes de la vida, por supuesto, también ante las dificultades.

Los hechos no cambian, lo que es variable es nuestra percepción, porque podemos elegir la actitud con la que los enfrentamos o, en último caso, alimentar nuestras emociones positivas...

Sin ir más lejos, utilizando el mismo paradigma, cuando alguien me consulta agobiado por multitud de circunstancias negativas que le desbordan, solicito a mis interlocutores que imaginen un lienzo grande, pero en este caso absolutamente negro (convenimos en que representa todos sus problemas y contrariedades). Cuando lo consigo, hago mención a la existencia de un punto blanco (es la representación de alguna solución o una de sus capacidades más evidentes). A partir de ahí, las posibilidades de seguir encontrando "salidas" y más puntos blancos aumenta casi de manera exponencial. Puede parecer una ironía, pero funciona.

Mi estimado lector, no deseo que aprecie en este comentario una apología al optimismo (utópico), ni mucho menos, sino -en todo caso- una invitación a elegir la opción que más le conviene y, puede creerme, una visión positiva en general es mucho más saludable que lo contrario (hasta nuestro sistema inmunológico lo agradece), y estoy convencido de que todos podemos encontrarla, con mayor o menor fortuna ... naturalmente, si la buscamos. En este punto recuerdo cómo el Dr. Gregorio Marañón demostró hace más de 60 años que las personas pueden llegar a generar emociones ejecutando los gestos físicos que las caracterizan (alegría o tristeza). En último término, hasta nos podríamos consolar así: *"nada es verdad ni mentira, todo depende del color del cristal con que se mira"*.

HABLAR y/o ESCUCHAR

No sé si cabe plantear qué es lo que deseamos ante esta dicotomía, por más que todos tengamos una inclinación, en ocasiones muy marcada, pues en este asunto entran en juego varios factores que resultan condicionantes: el afán de protagonismo, la timidez o la inseguridad, cierto temor a hablar en público (la glosofobia afecta a ¾ partes de la población) y, sin ánimo de ser exhaustivo, también podríamos incluir la petulancia, la vanidad, la soberbia, la humildad, etc.; todos son ingredientes con mayor o menor presencia.

Desde esa perspectiva, el carácter de cada cual tiene su peso y por tanto afecta de alguna manera, en la mayoría de las ocasiones sin que seamos conscientes. Qué duda cabe que -salvo la existencia de algún tipo de impedimento- participamos en las conversaciones e intercambiamos la función de hablar con la de escuchar, aunque con frecuencia predomina una de ellas.

Lo podemos comprobar a poco que prestemos atención en cualquier dialogo entre varias personas y no digamos en un debate o discusión; enseguida salen a relucir esas diferencias, unos porque son o pretenden ser protagonistas y otros por su pasividad; las razones que están detrás son también variadas, pero influidas por aquellos factores.

En estos escenarios también se dan curiosas circunstancias. Así, si se trata de una conversación en la que solo o mayoritariamente participan mujeres, es frecuente que hablen varias y al mismo tiempo sin llegar a interferir en la comprensión del tema o temas que traten. Algunos expertos lo atribuyen al funcionamiento de los hemisferios cerebrales que, en el caso de ellas, tienen el izquierdo mejor desarrollado que el de los hombres; es el que supuestamente domina todas las actividades humanas más complejas. No me consta que exista una evidencia científica que lo corrobore, pero lo que sí es innegable es su capacidad para no "perder el hilo", a pesar de los solapamientos o incluso interrupciones; es lo que se conoce como "fenómeno de la fiesta". Por cierto, como lo es su capacidad de llevar a cabo varias tareas de forma simultánea.

Subrayando más curiosidades, no será casualidad que aquellos que se empeñan en ser el centro de atención preferente de las conversaciones, tomando la palabra sin cederla a nadie, también se caracterizan por no escuchar lo que otros tengan que decir.

No se trata de poner en cuestión lo que cada cual prefiera, en todo caso señalar algunas de sus ventajas e inconvenientes, partiendo de la necesidad que tenemos todos de relacionarnos con los demás y para eso, cualquiera de las posiciones, incluso las más extremas, son capaces de satisfacernos o de defraudarnos; por supuesto, cabe la indiferencia, porque no todo lo que se escucha merece la pena.

En principio, quien habla más tiene mayores posibilidades de influir, sobre todo si el resto permanece callado. Lo habitual es que si alguien monopoliza el discurso admita mal las interrupciones y no digamos la contestación. Un caso paradigmático lo encontramos en las organizaciones políticas y empresariales; en unos casos porque se cuenta con la "auctoritas" y en otros porque posee la "potestas" o ambos atributos. Está claro que ahí caben pocas disquisiciones en torno a cualquier debate y si se producen intervenciones son para adherirse al mensaje dominante, aunque algunos silencios puedan ser más elocuentes que la palabra.

…no será casualidad que aquellos que se empeñan en ser el centro de atención preferente de las conversacio-nes, tomando la palabra sin cederla a nadie, también se caracterizan por no escuchar lo que otros tengan que decir.

Por lo demás, no es la moderación lo que suele adornar nuestras conversaciones, al contrario, lo peor y más frecuente es que los que quieren hablar, sin dejar margen a los demás, lo hagan sin un conocimiento suficiente del tema que se trate, en ocasiones, solo para dejar constancia de su presencia y supuesta superioridad; si para para conseguir su objetivo además tienen que elevar la voz … pues también. Ya lo decía Manuel Azaña (presidente de la II República): *"Si cada español hablara de lo que sabe y solo de lo que sabe se haría un gran silencio nacional y podríamos aprovechar para estudiar".*

Qué duda cabe que los foros ejercen un papel importante. No es lo mismo, ni se reacciona de la misma manera ante personas conocidas que ante las que no lo son, por lo que decía al principio, el temor al ridículo es muy limitante. De todas formas, pocos son conscientes del compromiso que encierra la palabra y lo poco comprometedor que es el silencio; saber diferenciar las situaciones para actuar de forma equilibrada es un ejercicio que no siempre sabemos manejar y suele ser la causa de no pocos malos entendidos. De todas formas, un método tan simple como eficaz es la prudencia.

No deja de ser una ironía que el ser humano emplee alrededor de dos años en aprender a hablar y el resto de su vida en saber escuchar. En este punto recuerdo lo que nos decía Alberto Cortez en uno de sus poemas:

"Que suerte he tenido de nacer,
para callar cuando habla el que más sabe,
aprender a escuchar, ésa es la clave,
si se tiene intenciones de saber"

Si hablando nos podemos entender con nuestros semejantes, escuchando -como dice el maestro- conseguimos aprender, aunque no todo lo que podamos captar sea aprovechable; nunca lo sabremos si no tenemos la voluntad de averiguarlo. Cuánta información se pierden en el limbo de la indiferencia por no prestar atención, por ejemplo, a nuestros mayores, esos que atesoran la experiencia que no llegaremos a adquirir -como mínimo- hasta que alcancemos su misma edad. Podemos asomarnos a lo que suele ocurrir en el ámbito familiar y no digamos en las aulas, a todos los niveles; es triste, pero hay que reconocerlo.

Una de las principales cualidades que encontraremos en el mundo de la Psicología -entre otros- es la capacidad de escucha "activa" de sus profesionales, para conocer la problemática de los pacientes y determinar los mejores remedios para superarla. Esa actitud, es la que ponemos o deberíamos poner en marcha cuando realmente nos interesa lo que estamos escuchando; mejora mucho si además somos capaces de ponernos en el lugar del que está hablando.

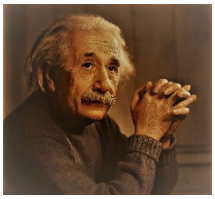
En cualquier tipo de reunión, no vamos a valorar del mismo modo nuestra intervención si observamos que no nos prestan atención, que si apreciamos interés por lo que podamos decir. En el primer caso, lo más probable es que nos abstengamos de continuar y en el segundo lo haremos con mayor agrado e incluso mejorando nuestros argumentos. Naturalmente, también enriquecemos el diálogo, si mostramos cercanía con los que mantienen el uso de la palabra; el lenguaje no verbal contribuye a reforzarla.

No se trata por tanto de elegir qué resulta más conveniente o qué deberíamos potenciar: hablar y/o escuchar. Ambas posiciones son tan perfectamente compatibles como necesarias y el dialogo será más provechoso, en la misma medida que seamos capaces de interactuar respetando cierto equilibrio que, por otro lado, guarda una estrecha relación con el respeto y la buena educación.

P. Fandos - Psicólogo

Febrero 2024

LA RELATIVIDAD



"Cuando te sientas con una hermosa chica durante dos horas, parece como si hubieran pasado dos minutos. Cuando te sientas en una estufa caliente durante dos minutos, parece como si hubieran pasado dos horas. ¡Eso es la relatividad!". (Albert Einstein)

Lamento decepcionar a quien leyendo el titular haya podido creer que me atrevería a tratar sobre uno de los mayores descubrimientos de la humanidad, obra de un genio al que no conseguiría emular, ni siquiera con una mínima e insignificante aproximación.

Esa metáfora que se le atribuye me sirve de inspiración, para analizar con un poco de rigor las diferencias que podemos encontrar en torno a las consideraciones que nos debería merecer lo que representa el tiempo.

En un artículo anterior me aproximaba a esta variable, clasificando las edades que atribuimos a los demás desde diferentes puntos de vista y así encontraba justificación para diferenciarlas, con algunos matices entre ellas. Así determinaba la edad cronológica, la mental, la social, la psicológica, la funcional e incluso la edad diferencial. No viene al caso ahora volver a reproducir los detalles que las identifica, porque creo que el lector puede intuirlos en su enunciado.

Hoy mi reflexión gira también en torno al tiempo, desde dos perspectivas: el que medimos sirviéndonos de un reloj o de un calendario y el que se podría concretar -de forma subjetiva- en función de lo que sentimos.

No tiene el mismo impacto en nuestro estado de ánimo una situación que nos mueve a la tristeza que otra que nos genera una alegría, por el motivo que sea. En el primer caso y a menudo podemos tener la sensación de que el tiempo se ha detenido y en el segundo que transcurre rápidamente.

Es una obviedad que la mayor parte de nuestra vida transcurre bajo la dependencia de ese elemento imperturbable, estricto e implacable que viene representado por la cronología. Sin embargo, no es menos cierto que los distintos sucesos que vivimos tienen una consideración diferente; son las emociones que nos despertaron en su momento.

No tiene el mismo impacto en nuestro estado de ánimo una situación que nos mueve a la tristeza que otra que nos genera una alegría, por el motivo que sea. En el primer caso y a menudo podemos tener la sensación de que el tiempo se ha detenido y en el segundo que transcurre rápidamente.

Pero esa percepción respecto de la velocidad se produce también en otros entornos, que no tienen que ver con situaciones lamentables o satisfactorias, sino con la ontogénesis (evolución de cada uno de nosotros). Por motivos muy diferentes, cuando éramos adolescentes teníamos la impresión de que todo lo que ocurría a nuestro alrededor e incluso a nosotros mismos sucedía con más lentitud de lo que deseábamos; con carácter general, queríamos llegar a la edad adulta cuanto antes, en la creencia de que en esa etapa tendríamos más oportunidades, también para ser felices.

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC

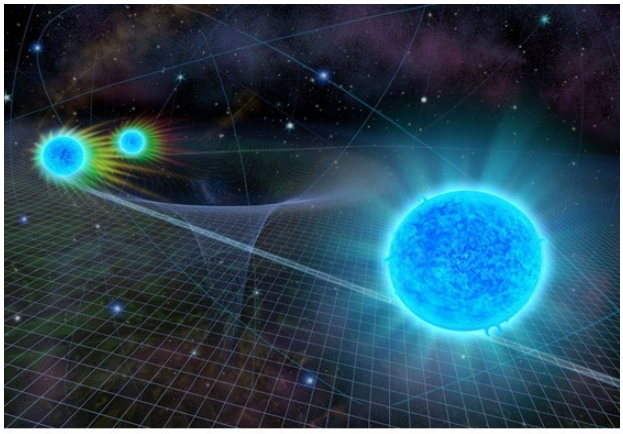
Qué decir de las etapas posteriores y no digamos cuándo nos aproximamos a la vejez, el tiempo no corre … vuela; es una expresión que se escucha habitualmente cuando abordamos los acontecimientos que estamos viviendo. No es menos cierto que en este caso contamos con puntos de referencia que nos aproximan mejor a esta realidad: en primer lugar son los hijos y posteriormente los nietos; cuando unos y otros crecen en la normalidad, apreciamos mejor el paso del tiempo y tenemos la impresión de que aquel reloj que nos controlaba todo lo que hacíamos (como continúa) parece que tiene un problema: se ha averiado, pero solo para adelantar las horas; por supuesto ya no se detiene o retrasa un poco, como lo hacía antes, ahora "corre que se las pela".

A partir de este razonamiento podemos extraer una conclusión, entre otras: los momentos placenteros, esos que se viven con la impresión de que ocurren demasiado deprisa, tendríamos que hacer lo posible para prolongarlos. Lógicamente, no me refiero al momento en sí, que puede ser incontrolable y más o menos efímero, sino al sentimiento que nos produce.

Se dice que el dolor es inevitable y que el sufrimiento es opcional, por más que sea un efecto colateral recurrente. Pues bien, en la posición contraria, la satisfacción que podemos encontrar en cualquier evento también tiene aspectos que dependen de nuestra voluntad y si no encontramos los motivos los podemos inventar, no hay ninguna contraindicación, salvo vivir fuera de la realidad.

Por cierto, disponemos de una herramienta eficaz: la imaginación, que nos permite recrear situaciones agradables. Por otro lado, todo o casi todo lo que sucede a nuestro alrededor tiene aspectos positivos que hay que explorar y explotar en su caso, en la medida de nuestras posibilidades.

No me cuesta reconocer que estos comentarios pueden estar impregnados de un cierto optimismo antropológico y que su valoración depende mucho de cómo nos enfrentamos habitualmente al día a día. Pero no es menos cierto que si con esa actitud no conseguimos mejorar la posición, desde luego sin ella tampoco; lo tengo claro.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC

Aunque pueda ser una simplificación excesiva, si en el contexto de lo dicho, la relatividad es una variable que depende de nuestro punto de observación, cabe suponer que también podemos elegir y siendo así la opción ya no es discutible, deberíamos quedarnos con la que mejor satisface nuestros deseos y expectativas.

P. Fandos – Psicólogo

Febrero 2024

EL VALOR DE LA ESCRITURA

En la evolución de nuestra especie qué pocas veces hemos reparado en el papel que ha tenido la escritura. Sin ella, no solo habría sido imposible conocer detalles de nuestra historia, sino que la misma historia habría tenido múltiples interpretaciones, fruto de la transmisión oral, en su caso, con todas las imperfecciones que tiene ese procedimiento, incluso en la actualidad.

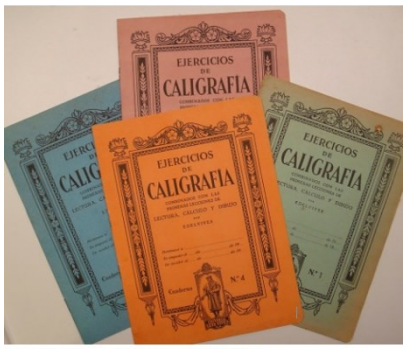
Foto: François Desset/Sciences et Avenir

Como paradigma de esa importancia tenemos los testimonios indelebles que nos han dejado civilizaciones tan antiguas como la de Babilonia o de Egipto, solo por poner un par de ejemplos; las inscripciones en piedra con miles de años de antigüedad, como el famoso Código de Hammurabi o la Piedra Rosetta, nos han transmitido de forma fidedigna las formas de vida y costumbres por las que se guiaban nuestros antepasados hace miles de años. Con parecido significado, aunque fuese menos expresivo, podríamos incluir las pinturas rupestres encontradas en cuevas prehistóricas.

Esta vinculación a la historia es una evidencia empírica que se transformó mucho, primero, con la utilización de los papiros y después con los pergaminos y, no digamos, con el papel. Desde luego, tuvo su etapa decisiva a partir del descubrimiento de la imprenta (mediados del siglo XV). Hasta entonces, la capacidad de expresión escrita estaba casi reservada a colectivos muy selectos, en el ámbito de los monasterios o de las instancias gubernamentales del momento; era casi un arte al alcance de pocos. Ese momento tan importante supuso la superación del estancamiento de la Edad Media, dando paso al Renacimiento.

Salvando las influencias de todo tipo que podrían incidir en los historiadores y en los que no lo eran, con los acontecimientos que se reflejaron de esa manera hemos podido rescatar episodios fundamentales de nuestro pasado y no solo eso, también divulgarlos de forma masiva.

Sirva esta introducción para poner en valor este fenómeno imprescindible en todas las civilizaciones que en el mundo han sido y que en los últimos tiempos ha tenido un desarrollo tan importante como sorprendente, especialmente por su rapidez.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC

No hace tanto, la caligrafía era una asignatura troncal en los primeros años de la escolarización, hasta el punto de que quienes la superaban destacaban luego en determinadas actividades laborales. Saber escribir, como saber leer, formaba parte del currículum básico que permitía ascender también en el reconocimiento social.

Superada aquella etapa embrionaria de la era moderna y en un escenario donde ya resulta muy extraño encontrar a quien no sea capaz de expresarse por escrito, nos adentramos en otro, donde el uso del lápiz, la pluma estilográfica, el bolígrafo o el rotulador, con la ayuda del papel (en cualquier formato) supuso un paso hacia adelante significativo, eso sí con la pérdida del mérito caligráfico y su reconocimiento (entender lo que se dice). No hay más que asomarse a los textos que podemos

leer hoy, escritos a mano por los estudiantes a todos los niveles o por algunos profesionales; las recetas de los médicos no son un caso aislado.

El bolígrafo o la pluma estilográfica formaron parte de nuestro equipamiento habitual durante algunos años y era por algo, porque podían ser necesarios en cualquier momento, parecido a lo que ocurre actualmente con nuestros móviles (me resisto a denominarlos teléfonos, porque son o sirven para muchísimo más).

La aparición de la máquina de escribir supuso un primer impulso para facilitar y esclarecer el contenido de los escritos, que se vio tremendamente acelerado con el uso de los ordenadores personales. Los teclados de esas herramientas sustituyeron de una forma casi definitiva las posibilidades de escritura manual; actualmente, a muchos ya nos cuesta un pequeño esfuerzo retomar los "antiguos" hábitos.

La popularización de todo lo que rodea el mundo digital ha puesto en cuestión -incluso- la necesidad de saber escribir a mano, como hasta ahora, porque basta con identificar las letras del abecedario y utilizarlas de forma comprensible en cualquiera de los aparatos disponibles.

Si lo anterior es una evidencia (preocupante) no lo es menos la pérdida del conocimiento de reglas ortográficas elementales y, por si eso mismo fuera poco, nos encontramos con otro tipo de expresiones que reducen al máximo la forma en que podemos manifestar algunas emociones y por tanto empobrecer el lenguaje; me refiero a los "emoticones", esas figuras ideográficas que vienen a representarlas, como lo hacían en las antiguas civilizaciones. ¡Qué ironía!

Nuestra capacidad para pensar lo que queremos decir es mayor cuando escribimos que cuando hablamos. Es obvio, porque nuestros pensamientos se manifiestan más rápidamente de forma verbal, salvo que tengamos algún impedimento. Aunque solo fuese por eso merece la pena reflexionar sobre la conveniencia de no perder aquella costumbre, que fue imprescindible en una época y que es recomendable en la actual, a pesar de todas las innovaciones que nos facilitan las comunicaciones de este tipo.

No obstante lo anterior, con los procesadores de texto que ya están al alcance de cualquiera, ni siquiera hay que recurrir a los teclados tradicionales, basta con dictar mensajes o ideas y se plasman con la misma rapidez a un texto. Siendo así, también se pierde una de las ventajas que supone razonar mejor los contenidos y un poco antes de exponerlos.

La otra derivada relacionada con la escritura tiene que ver con su conservación. Si hasta ahora hemos podido acceder a los testimonios de quienes nos han precedido, por conservarlos y divulgarlos en el papel que fueron impresos ¿estamos en condiciones de garantizar lo mismo a través de dispositivos digitales y no digamos en la "nube"? No quiero pensar lo que ocurriría si alguno de esos sistemas se degradase o "apagase", sin posibilidad de recuperación.

A partir de las evidencias que quedan reproducidas más arriba, invito a hacer un simple ejercicio para constatarlas: tomad papel y lápiz y después probad o preguntaros ¿cuándo fue la última vez?

P. Fandos

Enero 2024

¿VAMOS A PRESCINDIR DEL DINERO "FÍSICO"?

No voy a descubrir nada haciendo alusión a cómo, cuándo y por qué apareció el dinero. En un momento dado, el trueque de bienes y servicios se hizo poco menos que irrealizable en términos prácticos y fue así como se multiplicaron los lugares (mercados) en los que se facilitaban los intercambio y para que fuesen realmente operativos aparecieron las monedas, antecedente inmediato del dinero tal y como lo conocemos hoy en día, con una particularidad que no es menor, en sus orígenes tenían un valor intrínseco, que actualmente es insignificante.

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

Luego surgió -como complemento- el papel moneda (el billete más antiguo que se conoce tiene origen chino -siglo VII- y llegó a Europa muchos siglos después), cuyo valor se sustentaba exclusivamente en la confianza que inspiraban y lo siguen haciendo las entidades emisoras.

Casi desde sus orígenes, además de ser un medio imprescindible para el comercio y los negocios en general, también se convirtió en un depósito de valor.

La aparición de nuevos instrumentos de pago (como las letras de cambio, los pagarés, los cheques, entre otros) redujo, simplificó y facilitó mucho las operaciones mercantiles.

En ese contexto, la coexistencia con el dinero físico fue y sigue siendo una realidad, aunque su importancia haya decaído en términos relativos con la aparición más reciente de otros medios, por lo demás tan simples como eficaces. Me refiero a las tarjetas (de crédito y débito), que incluso tienen su aplicación a través de los móviles, con los que también se ha popularizado en los últimos tiempos el "bizum", otro sistema de cobros y pagos.

Como suele ocurrir con muchos sistemas, el uso de este tipo de alternativas también tiene algunos inconvenientes: el coste y el acceso, puesto que no todo el mundo puede contar con ellos con la misma facilidad. De todas formas, su penetración en la actividad económica parece imparable.

Recientemente se ha abierto el debate en torno a la utilización del dinero en efectivo, cuando aparecieron en la escena los sistemas de pago a los que se hace referencia, tanto o más eficaces según las circunstancias, hasta el punto de llegar a cuestionar la conveniencia de mantener su uso a nivel general, partiendo de una supuesta pérdida de eficacia. Algunos países lo han propuesto, con el objetivo de que sea una realidad en un plazo razonablemente corto, me refiero a Suecia, Dinamarca, Finlandia, Noruega, Canadá …. También el Banco Central Europeo impulsa el uso de transacciones electrónicas, bajo el pretexto de mejorar la seguridad, reducir el fraude y promover la eficiencia. Está por ver lo que pueda suceder, pero …. el "río suena, porque agua lleva".

Sin ir más lejos, nuestro propio Gobierno, a través del Ministerio de Hacienda, limitó el uso del dinero en efectivo en España hasta la cantidad de 1.000 € (con anterioridad eran 2.500 €), dentro de su política de prevención y lucha contra el fraude fiscal (Ley 11/2021). Cualquier operación que supere esa cantidad deberá realizarse por otros medios, con limitadas excepciones.

Según un estudio reciente realizado por el Banco de España, el porcentaje de transacciones a través de los nuevos procedimientos supone el 39% del total, ligeramente por debajo de la media europea y creciendo, por razón del proceso de digitalización de la economía; en los países que he señalado anteriormente, ese porcentaje es sensiblemente mayor (entre el 80 y el 90%). Y

además se produce otro efecto colateral: cuando se facilitan los medios de pago también se estimula el consumo.

Sin perjuicio de lo que previenen las normas, manejar monedas y billetes presenta algunas incomodidades, sobre todo, cuando se trata de llevar a cabo operaciones de importes elevados, pero no son menores en las de menor cuantía, pues el empleo de monedas no deja de ser un incordio cuando son de pequeño importe. De hecho, el B.C.E. se está planteando eliminar las monedas de 1 y 2 céntimos y cabe suponer que tiene algo que ver con lo dicho.

Por otro lado, la emisión de dinero en efectivo es una tarea importante, con muchas implicaciones de tipo logístico y de política económica. Y tampoco deberíamos ignorar que su manejo tiene otros matices: más allá de una relativa discreción, proporciona al usuario una sensación de control sobre su capacidad de gasto; obliga a ser más previsores a la hora de desenvolverse, por ejemplo, cuando se viaja y también incorpora un riesgo nada desdeñable: los robos.

Así las cosas, no parece que la pregunta que encabeza estas consideraciones esté fuera de lugar, por mucho que rompa el "statu quo", que desde tiempos inmemoriales ha representado la posesión (acaparamiento) de dinero físico.

Con todo, este proceso de sustitución no creo que se materialice tan pronto como piensan algunos, pero no se detendrá e incluso se podrá acelerar con la aparición de nuevos instrumentos. Me refiero a los "bitcoin" o dinero digital, que de momento presenta algunas dificultades: su complejidad, que escapa a la comprensión generalizada y la volatilidad de su valor. Sin embargo, hay otro factor que puede favorecerlo y es la falta de regulación que, al menos de momento, proporciona un atractivo para quienes quieren preservar su privacidad.

Por cierto, al menos dos países adoptaron el "bitcoin" como moneda oficial: El Salvador, con el pretexto de reducir la dependencia del dólar y la República Centroafricana, con un argumento similar respecto de la moneda francesa CFA. En ambos casos no se consiguieron los resultados esperados; precisamente debido a su elevada volatilidad, fueron recibidos con escepticismo por sus respectivas poblaciones. Por su parte, el Fondo Monetario Internacional también advirtió de los riesgos asociados a ese tipo de iniciativas.

Así las cosas, no parece que la pregunta que encabeza estas consideraciones esté fuera de lugar, por mucho que rompa el "statu quo", que desde tiempos inmemoriales ha representado la posesión (acaparamiento) de dinero físico.

No es menos cierto que las alternativas que se han descrito suponen -de alguna manera- poner al descubierto nuestra intimidad, porque con cualquiera de ellos (menos con el bitcoin) mostramos lo que adquirimos, dónde vamos y, en definitiva, lo que somos y no es una utopía, menos aun contando con herramientas tan potentes como la inteligencia artificial. Cabe plantearse ante quién nos descubrimos, pero eso es otro tema. Evitarlo será cada vez más difícil, por no decir imposible, algo parecido al intento de poner puertas al campo.

P. Fandos

Enero 2024

NADA ES VERDAD, TAMPOCO MENTIRA

Entonces, ¿qué es?; pues depende. Partiendo de que existen dificultades para su identificación podríamos afirmar que estamos ante una abstracción, un híbrido, una ilusión o quizás una alucinación. ¡Está bien!, pero hay que intentar definir de qué estamos tratando, porque si no las ramas nos impedirán ver el bosque.

Normalmente, cuando aludimos a estos términos solemos hacerlo en el ámbito de lo moralmente correcto o dicho de otro modo, en relación con la coherencia entre lo que pensamos o sabemos y lo que decimos o hacemos; también atribuimos la verdad a ese juicio o proposición que no podemos contradecir racionalmente, y decimos que es mentira lo contrario, es decir, lo que podemos refutar con más o menos facilidad. Quedan pues alejadas de esta breve descripción lo que para algunos son verdades absolutas tanto desde un punto de vista filosófico, como místico o religioso; del mismo modo no encajan aquí lo que podríamos denominar verdades a medias o mentiras piadosas.

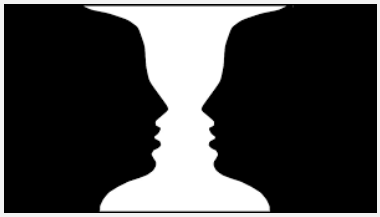
El interés que inspira los comentarios que siguen tiene más que ver con nuestra capacidad de valorar lo que nos rodea, tanto desde un punto de vista físico como virtual o en incluso en nuestra imaginación.

Limitando así el alcance de este pretendido repaso, todo depende de nuestras percepciones y aquí intervienen no sólo nuestros sentidos (nuestros primeros sensores), también lo hace la forma de interpretar lo que sea, pues dependerá de nuestros conocimientos, de nuestras experiencias, de nuestras preferencias, de nuestros deseos o incluso de nuestra intuición y, en definitiva, de nuestra capacidad intelectual. Pero ni una cosa ni otra nos garantiza que aquello que estamos contemplando o analizando sea cierto, sin ningún género de duda, en la mayoría de las situaciones.

Ya lo decía Aristóteles y con razón, "*nada llega al intelecto que no haya pasado antes por los sentidos*" y siendo de esta manera, a través de ese filtro, ya resulta más fácil colegir que la sensibilidad de esos sensores será decisiva. Un ejemplo sencillo pone de manifiesto lo dicho: introduzcamos las manos en agua fría y después de unos minutos en un recipiente con agua templada, nos parecerá que está muy caliente; también funciona al revés.

Si a lo anterior añadimos que todos somos diferentes, que no hay dos personas iguales, ni siquiera los gemelos monocigóticos, la probabilidad de "ver" exactamente lo mismo que los demás se aproxima a cero, aun coincidiendo en la aceptación de principios fundamentales; por eso son normales las diferencias que nos alejan de la mayoría de la gente, como también normales y causales las coincidencias que nos acercan.

Bajo estos parámetros los consensos no dejan de ser convenciones sociales y en la medida que seamos libres -en todos los órdenes- siempre habrá margen para la discrepancia. Pero tendremos algún problema si no somos capaces de asumir que no estamos en posesión de la verdad. Aquí radica el origen de muchos conflictos sociales, ya sea en el entorno familiar, del trabajo o de la convivencia en general.



Pero también existen otros escenarios donde nuestras percepciones revisten un carácter práctico inmediato. No es sólo una frase hecha con más o menos fortuna, pero resume bien lo que pretendo acreditar desde una posición próxima a la psicología positiva: "*si cambiamos la forma de ver las cosas, las cosas cambiarán de forma*". No en vano se afirma que la

mayor parte de lo que vemos no está delante de nosotros, sino detrás, atribuyendo esa visión (la extracampina o especulativa) a nuestras complejas funciones cerebrales y por tanto la responsabilidad de completar con mayor acierto esa capacidad, que también podría ser auditiva, olfativa, gustativa o relacionada con el tacto.

Ciertamente, la posibilidad de contemplar el mundo como si fuese de "color de rosa" o lo contrario va a depender mucho de nuestro estado de ánimo y en función de éste el color puede cambiar. Por ejemplo, apelar a un espíritu optimista o pesimista, en su caso, como elemento que puede definir mejor una posición frente a la incertidumbre es una simplificación excesiva; es preferible centrarnos en la actitud de cada cual, definida como esa predisposición que nos permite actuar de una manera consistente ante las personas, los objetos, las situaciones y las ideas, todo ello integrado bajo tres dimensiones: cognitiva, emocional y conductual.

Y cuando no es el estado de ánimo el influyente sino un análisis racional de lo que se trate, también es frecuente encontrar las discrepancias. Un caso paradigmático, que puede no ser el más afortunado, lo estamos observando en estos momentos, cuando reconocidos científicos discrepan abiertamente respecto de si nos estamos enfrentando a un cambio climático global, si se deben o no tomar medidas, etc. ¿Quién está en lo cierto?

Alejándonos de cualquier planteamiento utópico, como podría ser que todos llegásemos a sentir e interpretar de la misma manera cualquier cosa que sea, incluso aunque no sea cosa, lo sensato pasa por ser conscientes de nuestras diferencias, para enriquecernos con ellas y a partir de ahí generar un clima de aceptación generalizada, mejor de empatía, donde tampoco han de faltar dosis de humildad y generosidad. Así se pueden construir los ansiados consensos que nos beneficien a todos; desde otras posiciones y no digamos si son intransigentes, como analogía, sólo cabe el derribo y en opinión de los que saben de construcciones, es más caro lo segundo que lo primero.

Para aquellos que sean un poco escépticos sobre este particular me parece oportuno recordar, aunque sea como consuelo, una estrofa del poema "Las dos linternas", de Ramón de Campoamor, que decía así: *"Y es que en el mundo traidor, / nada hay verdad ni mentira; / todo es según el color / del cristal con que se mira"*. Por fortuna, la elección siempre será nuestra.

Policarpo Fandos Pérez
Psicólogo
Junio 2017

LAS DOS LINTERNAS

De Diógenes compré un día
la linterna a un mercader;
distan la suya y la mía
cuánto hay de ser a no ser.
Blanca la mía parece;
la suya parece negra;
la de él todo lo entristece;
la mía todo lo alegra.
Y es que en el mundo traidor
nada hay verdad ni mentira;
todo es según el color
del cristal con que se mira.

- Con mi linterna - él decía-
no hallo un hombre entre los seres-.
¡Y yo que hallo con la mía
hombres hasta en las mujeres!
él llamó, siempre implacable,
fe y virtud teniendo en poco,
a Alejandro, un miserable,
y al gran Sócrates, un loco.
Y yo ¡crédulo! entretanto,
cuando mi linterna empleo,
miro aquí, y encuentro un santo,
miro allá, y un mártir veo.
¡Sí! mientras la multitud
sacrifica con paciencia
la dicha por la virtud
y por la fe la existencia,
para él virtud fue simpleza,
el más puro amor escoria,
vana ilusión la grandeza,
y una necedad la gloria.
¡Diógenes! Mientras tu celo
sólo encuentra sin fortuna,
en Esparta algún chicuelo
y hombres en parte ninguna,
yo te juro por mi nombre
que, con sufrir al nacer,
es un héroe cualquier hombre,
y un ángel toda mujer.

Como al revés contemplamos
yo y él las obras de Dios,
Diógenes o yo engañamos.
¿Cuál mentirá de los dos?
¿Quién es en pintar más fiel
las obras que Dios creó?
El cinismo dirá que él;
la virtud dirá que yo.

Y es que en el mundo traidor
nada hay verdad ni mentira:
todo es según el color
del cristal con que se mira.

RAMÓN DE CAMPOAMOR

LAS EMOCIONES EN LA ECONOMIA
(Implicaciones mutuas)

Las emociones tienen el mismo significado funcional que la motivación, nos preparan para adaptarnos, dirigiendo nuestros actos de la misma forma que éstos influyen sobre aquéllas. Si la Psicología es una ciencia que -básicamente- estudia la mente y la conducta de las personas, la Economía se ocupa -entre otras- de las relaciones entre los que tienen unas necesidades y aquellos que se dedican a satisfacerlas. Son por tanto áreas del conocimiento con intereses comunes, como lo son otras disciplinas que tienen como objetivo el bienestar de las personas.

La interrelación entre las partes que actúan en un ámbito económico es posible en la medida que concurren circunstancias favorables, por ejemplo, cuando unos desean comprar lo que otros quieren vender existe un principio determinante para su buen fin: la confianza; es una obviedad y sin embargo se ve frecuentemente defraudada, dando lugar a episodios lamentables y muchas veces irreversibles para los damnificados. Es el egoísmo, la prepotencia, los rumores y las mentiras, cuando no el abuso y la avaricia, lo que se esconde detrás de las "burbujas" de todo tipo o de los escándalos de corrupción que tanto daño han hecho y lo siguen haciendo en nuestra sociedad en general y a la actividad económica en particular.

Robert Shiller (Nobel de Economía en 2013) nos recordaba recientemente que las fluctuaciones en las economías mundiales se deben en gran medida a las historias que oímos y contamos. Estas narrativas populares y emocionalmente relevantes a veces nos inspiran para gastar más, emprender, invertir o contratar empleados; en otros casos, nos inundan de miedo el corazón y nos incitan a quedarnos quietos, ahorrar recursos, limitar el gasto y reducir el riesgo.

Uno de los economistas más influyentes del pasado siglo (John M. Keynes) afirmaba que la economía funciona con algunos kilogramos de dinero y con toneladas de confianza (componente psicológico indiscutible) y ésta se ve socavada de una forma recurrente con actuaciones tan deplorables por parte de sus operadores que nos hacen sonrojar cuando se hacen visibles. Sólo hay que asomarse a los medios de comunicación para comprobarlo; también podemos leer encuestas recientes de opinión pública en las que la ciudadanía sitúa esos comportamientos en los primeros lugares de su inquietud.

Fue así como *"a la crisis financiera le sucedió una crisis económica, instalándose en ambas una crisis de confianza, apoyada en una crisis ética, inducida por una crisis de codicia"* (Profesor Javier Fernández Aguado).

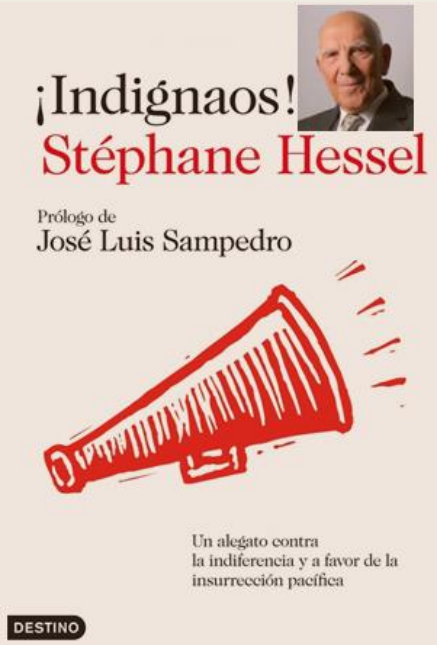
En este "caldo de cultivo" no puede extrañar que surjan en muchos foros voces hipercríticas con el funcionamiento del sistema. Así podemos ver cómo la reputación de importantes organizaciones está en entredicho, incluyendo a quienes sirven en ellas.

Valores como el respeto, la honestidad, la credibilidad y por supuesto la confianza parece que se han devaluado; su recuperación va a depender de la rapidez con la que se consiga salir del hoyo y después de la ejemplaridad a la hora de depurar responsabilidades.

… John M. Keynes afirmaba que la economía funciona con algunos kilogramos de dinero y con toneladas de confianza…

Todo esto tiene un impacto negativo en el estado de ánimo de una gran parte de la población, no sólo por causas objetivas derivadas -por ejemplo- de uno de los efectos más dramáticos de la prevalencia de esta crisis económica (el paro), sino también por la inquietud e inseguridad que contagia, entre otros, a quienes tienen la capacidad o la vocación de ser emprendedores. Las emociones son un mecanismo fundamental para guiarnos en la lucha por la supervivencia; son, por así decirlo, como nuestro motor existencial y su capacidad para impulsarnos dependerá mucho de aspectos subjetivos y evaluativos, donde la ética tiene una de sus mejores expresiones.

Frente a las emociones negativas que condicionan además el buen funcionamiento de la economía, cabe contraponer las positivas. Para empezar, no debemos perder la esperanza de que este lío (la coyuntura en la que vivimos) tenga una solución satisfactoria a corto plazo, pero no hay que dejarlo todo en manos de la Divina Providencia; tenemos que seguir "remando" y con determinación. La voluntad, el esfuerzo y la perseverancia son ingredientes indispensables -diría incluso que suficientes- para dar soporte a cualquier estado psicológico decaído y para incrementar nuestro potencial de motivación y fortalecer nuestras convicciones.



En este contexto recupero como conclusión una de las reflexiones de Stéphane Hessel, fallecido en 2013 (autor de dos libros de éxito editorial: ¡Indignaos! y ¡Comprometeos!), cuando decía: *"Ya es hora de que la preocupación por la ética, por la justicia, por el equilibrio duradero prevalezcan. Puesto que los más graves riesgos nos amenazan. Y pueden llevar a su término la aventura humana en un planeta que podría volverse inhabitable para el hombre".* Y no se refería sólo a cuestiones cuantificables, sino a variables emocionales. Por mi parte me sumo a tan buenos propósitos y con optimismo que, después de todo, es tan vigoroso en nuestra vida como la influencia del sol en la vegetación.

Policarpo Fandos Pérez
Economista y Psicólogo

LA ATENCIÓN
(Llave maestra del sistema cognitivo)

Antes de adentrarnos en la casuística que rodea el término vamos a partir de una definición con la que podamos fácilmente coincidir: cuando nos referimos a la atención estaríamos refiriéndonos al proceso mental mediante el que una persona se centra en un estímulo cualquiera, de forma selectiva, al tiempo que inhibe las respuestas a otros estímulos competidores, que se pueden presentar de forma tan imprevista como simultánea.

Las connotaciones de este proceso son de tal envergadura que por eso merecen ser destacadas como imprescindibles en lo que se conoce como sistema cognitivo, en el que incluimos el razonamiento, la imaginación, el pensamiento, la orientación, la coordinación, la memoria, la lectura, la escritura, etc. y hasta la inteligencia.

El ámbito de aplicación es tan amplio que excede con mucho el espacio de un artículo de opinión. Por eso limitaré estas consideraciones a alguno de los espacios de nuestra vida cotidiana en los que la atención -y no digamos la falta de atención- genera situaciones merecedoras de una reflexión que vaya un poco más allá del simple enunciado.

Uno de los casos más característicos de lo que representa una falta de concentración lo experimentamos y sufrimos todos, casi sin excepción y especialmente, durante nuestra etapa estudiantil; por supuesto, también y quizás en mayor medida después, en multitud de situaciones. Cuántas veces nos encontramos leyendo algún texto y casi a continuación nos damos cuenta de la imposibilidad de reproducir lo leído, básicamente, porque nuestra mente “estaba” en otro sitio durante la lectura; algo o alguien nos mantenía distraídos. De manera poco rigurosa solemos achacar estas deficiencias a problemas de memoria, limitaciones en la comprensión lectora, perdida de facultades intelectuales, etc. y nada más lejos de la realidad, sin que esas razones dejen de tener su influencia, pero no toda, ni mucho menos.

En el mundo del deporte, cuando uno se implica y pone todas sus capacidades en juego, no sólo mejora su rendimiento, se produce además un fenómeno curioso en el que los golpes, las caídas, incluso las heridas que tienen su causa en algún lance de la competición, pasan aparentemente desapercibidas para el que las sufre; es lo que se conoce como “subidón del atleta”, caracterizado por una sensación de euforia, precedida de un esfuerzo prolongado en el que la concentración ha jugado un papel decisivo.

Y qué decir de las relaciones sociales. Aquí el impacto de una supuesta falta de atención se interpreta habitualmente como un gesto poco amistoso, por no decir de mala educación. Lo vemos con claridad cuando estamos hablando con una persona y observamos que está más pendiente de lo que ocurre alrededor y no tanto de nuestra conversación; diría que de forma inevitable nos genera un cierto malestar, declinamos continuar con ella y probablemente la evitaremos en lo sucesivo. Es normal, queremos escuchar pero también que nos escuchen; después de todo, una conversación es cosa de dos, como mínimo.

Precisamente, un aspecto fundamental de lo que supone la capacidad de escucha se pone de manifiesto, por ejemplo, en la consulta de un profesional de la medicina, por supuesto también ¡y de qué manera! en la de un psicólogo. Si los pacientes no reciben la atención que esperan, la evolución de la patología que se trate no se verá favorecida, es más puede provocar no pocas desafecciones y abandonos de los tratamientos o terapias que se prescriben, porque esa deficiencia se suele interpretar como falta de interés por parte del profesional de turno y eso se contagia.

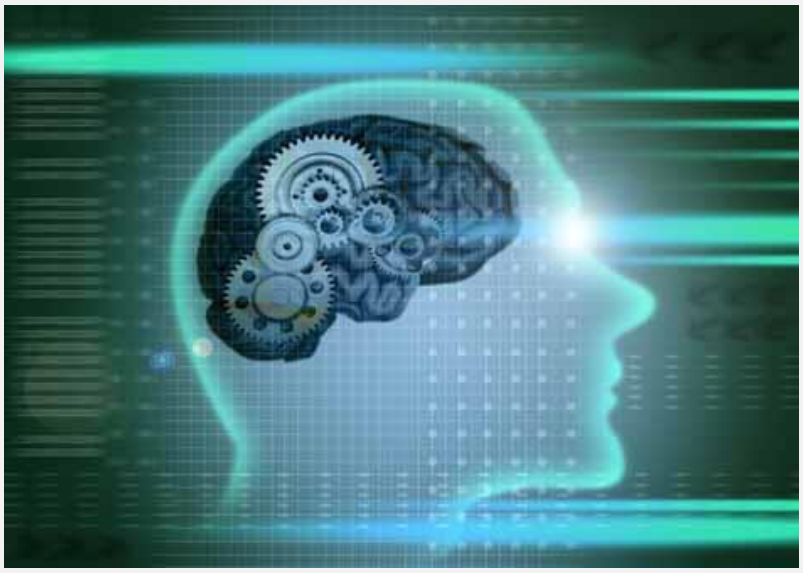
El “mindfulness” es una filosofía de vida de la que últimamente se habla y se practica mucho, afortunadamente. Se basa en la atención y conciencia plena, tratando de vivir el aquí y ahora, y como fruto inmediato de ese planteamiento cualquier momento es una experiencia nueva. Tanto es así, que se ha venido a identificar incluso como una terapia de tercera generación, porque en el fondo nos ayuda a superar muchas de las dificultades con las que nos enfrentamos a diario. De aquí que también podamos extraer otra interesante conclusión y es que la atención es un mecanismo instintivo de supervivencia (por cierto, compartido con otras especies), que nos prepara para

la acción en caso de emergencia y bajo cualquier circunstancia.

En un sentido parecido podríamos concluir que no aprovecharemos de la misma manera los momentos de ocio si no aplicamos lo que se conoce como una escucha activa, es decir, si no nos centramos en lo que captan nuestros sentidos en esas situaciones; se pone de manifiesto de una forma especial cuando asistimos a una obra de teatro, a un espectáculo musical, una conferencia, cuando vemos una película, etc. También si viajamos a lugares desconocidos no vamos a tener las mismas impresiones si nos limitamos a ver sin observar, a visitar sin preguntar, a comer sin saborear. Practicar todo esto con sentido (mejor con todos los sentidos) nos coloca en otro nivel, percibimos más, tenemos mejores sensaciones y en definitiva disfrutamos las ocasiones.

La falta de inspiración a la hora de escribir una carta, un artículo, un discurso, no digamos una novela, etc. tiene su razón en la dificultad de conseguir una concentración efectiva. Son tantos los motivos que podemos encontrar para evadirnos del tema que pretendemos abordar, que sólo cuando los encauzamos, confinándolos -es una idea- en algún rincón virtual de nuestro cerebro (me refiero a los elementos distractores) conseguiremos tener alguna garantía de continuidad y preservar la inspiración. Si esos "elementos" consiguen su propósito, lo mejor que podemos hacer es abandonar la tarea y esperar un momento más oportuno.

Cómo cabe interpretar la mayoría de los actos que ejecutamos de manera automática, sin pensar en alguna de sus consecuencias. Aquí se encuadran muchas de las tareas domésticas, por no decir todas, y es precisamente en este ámbito donde los accidentes se cobran mayores tributos. Por cierto, otro de los casos más frecuentes en los que podemos detectar lo que supone un despiste lo encontramos con mucha frecuencia al observar como manejan y manejamos los automóviles. Una mínima atención, que a veces pasaría por ponderar adecuadamente nuestras propias capacidades y observar alguna recomendación básica, reduciría los riesgos y consecuentemente reduciría el número de accidentes.



Podríamos mencionar multitud de ejemplos y escenarios en los que este proceso tiene una importancia sobresaliente. Así cabe pensar hasta qué punto nuestro potencial -en todos los órdenes- se vería incrementado si conseguimos realmente evitar los repetidos elementos perturbadores (distractores) que suelen acompañarnos de forma recurrente y no sólo cuando realizamos tareas más o menos complejas, también a la hora de gozar de lo que nos ofrece la vida, como queda dicho. Seríamos capaces de incrementar nuestra eficacia hasta límites ahora insospechados y accederíamos a nuevas oportunidades para encontrar satisfacción y de rebote mayores niveles de felicidad, con más frecuencia.

Por desgracia, alguno de los trastornos neurológicos más prevalentes en nuestra sociedad se caracterizan precisamente por la ausencia de esta capacidad cognitiva tan primaria, como fundamental, produciendo en quienes los padecen dificultades o deterioros de la memoria, la orientación, el uso del lenguaje y por supuesto en la capacidad de relacionarse con sus semejantes. De ahí a que se pueda concluir que la atención es la "llave maestra" de la mayoría de nuestras capacidades intelectuales sólo hay un paso…. creerlo y desde luego potenciarla en la medida de nuestras posibilidades.

Policarpo Fandos Pérez
Psicólogo
Mayo 2017

¡REACCIONEMOS!

Cuando nos enfrentamos a lo que parece irreversible, después de un primer momento de confusión en el que uno no acaba de creerlo, lo habitual es que terminemos por asumirlo con más o menos resignación, quizás porque resulta muy difícil encontrar sentido a la situación de la que se trate. Me estoy refiriendo a lo que suponemos inevitable y además es insatisfactorio, es decir a una fuente de dolor, inquietud, nerviosismo, amargura, desdicha, y un largo etcétera de sensaciones negativas, que tienen su origen en el deterioro de las emociones básicas. Maldecimos nuestro infortunio, nos preguntamos el porqué de tal desdicha, ponemos en duda nuestra capacidad para superarlo y, en términos prácticos, nos quedamos bloqueados.

En determinados espacios culturales y religiosos la aceptación de lo que sucede casi forma parte de su esencia; si añadimos matices de índole sobrenatural el diagnóstico está hecho y el pronóstico está servido. No hay nada que hacer, salvo rezar (los que sepan), esperar y ver. Así presentada, en esta escena tiene cabida ese otro planteamiento tan simple como falaz: "si la situación no tiene remedio, para qué preocuparse; y si la tiene, para qué preocuparse".

Por supuesto, en la vida real no todo es tan extremo, ni siquiera entre quienes aceptan como principio que todo está previsto de antemano y por más que nos empeñemos lo que tenga que suceder … sucederá, aunque en el fondo nadie rechaza sinceramente la esperanza; ni siquiera aquellos que niegan el libre albedrío y creen en la predestinación absoluta.

Pero la esperanza por sí sola no soluciona ningún problema, aún reconociendo su capacidad amortiguadora. No seré quien cuestione el argumento de García Lorca cuando afirmaba que *"el más terrible de los sentimientos es el sentimiento de tener la esperanza perdida",* pero tenerla y no intentar materializarla es como el que tiene una herramienta y no la usa; no sirve de mucho si no es como consuelo, que no es poco, dicho sea de paso.

Como los estoicos, tiendo a creer que nada ocurre por casualidad y siendo así, es decir, existiendo causas que originan unos hechos concretos, nada impide pensar que no podamos ser capaces de actuar sobre ellas. No se me oculta que esto es más complejo de lo que parece, porque la identificación de las causas no suele ser una tarea fácil, sobre todo cuando el problema parece que nos supera; eso no significa que sea imposible y aquí es dónde radica el fondo de la cuestión que trato de plantear.

Estoy convencido de que no soy una excepción como observador. En alguna ocasión nos hemos encontrado con situaciones o casos singulares de personas que han sido capaces de superar las circunstancias más adversas y donde resulta difícil una explicación razonable, porque entra en ese grupo de acontecimientos que podemos calificar a priori de imposibles y hasta resulta complicado aceptarlos como probables. Quiero decir, que a lo largo de nuestra vida habremos sido testigos de acontecimientos increíbles que, para no entrar en detalles, solemos despachar con una definición que lo sintetiza todo y no explica nada, porque no puede: ¡ha sido un milagro!.

> … el primer y decisivo paso en este camino hacia la superación de cualquier contrariedad es la voluntad de cada cual…

El razonamiento anterior parece dirigido -y era la primera intención- hacía planteamientos que tienen mucho que ver con la salud, mejor dicho, con la mala salud; con enfermedades que son o parecen irreversibles; también con planteamientos asociados a pérdidas irrecuperables. Y en este último escenario también es aplicable a entornos menos trascendentales o más materialistas si se quiere, como la crisis económica que aún prevalece y las demoledoras consecuencias que se han derivado de la misma, destacando entre estas últimas el paro, que aún sigue afectando a demasiadas personas en nuestro país.

Los ciclos económicos son un paradigma de lo que supone la acción / reacción, más allá de los cambios estructurales y de las contradicciones que se puedan atribuir al sistema; responden a ese planteamiento según el cual diferentes operadores consiguen rebajar las graves tensiones que desestabilizaron en un momento dado la situación económica, entre otras razones, porque no se abandonaron a la suerte y dirigieron sus esfuerzos en la búsqueda de soluciones para mitigar las consecuencias, poniendo en juego un renovado esfuerzo, más imaginación, nuevas iniciativas y los mejores deseos; en pocas palabras: no se rindieron.

En cualquier caso, el primer y decisivo paso en este camino hacia la superación de cualquier contrariedad es la voluntad de cada cual, primero para definir bien el problema, después para buscar alternativas de solución y por último tomar decisiones, ¡ahí es nada!.

En definitiva estoy refiriéndome a la necesidad de reaccionar ante la adversidad, de no permanecer pasivos; siempre habrá una probabilidad de mejora por descubrir y debemos buscarla. Algunos, los más afortunados, podrán resolverlo mejor con la ayuda de la fe, otros tendrán que esforzarse un poco más, pero unos y otros, habrán de "remar" en la misma dirección. "La fe mueve montañas" se hace casi realidad cuando los límites de lo posible quedan lejos de nuestro alcance; algunos utilizan este aforismo para justificar lo inexplicable, otros para seguir dando alas a su esperanza y el resto para continuar tirando del carro, pero todos sin excepción tendrán que perseverar en el intento si quieren convertir en realidad sus sueños, y para esto último no caben excepciones… o yo no las conozco.

Policarpo Fandos Pérez
Economista y Psicólogo
Abril 2017

LA LEY TUCHMAN

(El mero hecho de informar sobre cualquier acontecimiento deplorable multiplica por cinco o diez su verdadera dimensión)

El enunciado de esta "ley" responde a las conclusiones de **Barbara W. Tuchman**, historiadora y periodista norteamericana, fallecida a finales de la década de los 80 del siglo pasado. En uno de sus libros más conocidos (*Un espejo lejano*), en el que analizaba situaciones calamitosas de su época que provocaban alarma social, invitaba a sus contemporáneos a compararlas y ver que no son muy diferentes de las sufridas en épocas pretéritas; en el fondo advertía sobre la manipulación informativa.

Creo que es una introducción interesante para poner sobre el tapete los sucesos que se describen -como noticias- en algunos medios de comunicación y que no son tales, porque son exagerados con toda la intención, cuando no tergiversados, con el ánimo de impactar en la opinión pública. No se pretende con este artículo poner en cuestión a dichos medios y menos aún la libertad de expresión, allá cada cual con su responsabilidad.

En todo caso, parece oportuno reflexionar sobre el alcance que tienen las informaciones que se publican en cualquiera de los medios disponibles. Ya se sabe que no es noticia que "un perro haya mordido a un hombre", mejor dicho, que pasaría absolutamente desapercibida, sobre todo si no tiene mayores consecuencias; pero que "un hombre haya podido morder a un perro" podría acaparar algún titular. La diferencia entre un caso y otro es notable, pero de su descripción va a depender mucho el alcance de su repercusión.

No es necesario ningún esfuerzo para observar cómo la sobrecarga informativa que nos invaden a través de diferentes medios está plagada de miserias humanas (crímenes, secuestros, violaciones, atracos, guerras, accidentes de todo tipo, etc.), sin perjuicio de negros presagios sobre la situación socio-económica (crisis, paro, pobreza, desigualdad, etc.). Son impactos negativos que generan un estado de malestar, que nos induce a pensar que la situación que vivimos está peor que nunca y con tendencia a empeorar.

Un elemento determinante de esta influencia perturbadora es el sensacionalismo, como elemento inspirador -entre otros- del principio de que cuanto peor, mejor para los oscuros intereses de quienes la fomentan. Difamar, invadir la intimidad, publicar fotografías o vídeos comprometedores, reproducir expresiones fuera de contexto para crear estados de opinión desfavorables, etc. forman parte de una oferta compatible con la venta de basura, haciéndola pasar por lo contrario.

Pero poco hay de novedad en lo que queda dicho, no en vano desde tiempos inmemoriales el robo, el derramamiento de sangre y los crímenes, más o menos indiscriminados, formaban parte del curso normal de la sociedad de la época que se trate. Sin embargo, los estudiosos de estas cuestiones concluyen que en la actualidad esos comportamientos -en términos relativos- han disminuido sensiblemente. Obviamente, lo que aumentó ¡y de qué manera! es la "caja de resonancia", representada por los diferentes canales de difusión.

Por otro lado parece que existe una propensión natural a dejarnos influir por todo aquello que se sale de lo normal, pero incluso cuando lo normal tiende al esperpento, aunque parezca contradictorio, adquiere una valoración de importancia injustificada y atrae más lectores, más espectadores y en general más público interesado en el desenlace. A fin de cuentas como lo que se pretende es aumentar la audiencia y "el terreno está abonado para conseguir una buena cosecha" (público poco exigente y predisposición para estos consumos), el éxito está garantizado.

Con el ánimo de encontrar mejores explicaciones a lo que vemos y oímos a nuestro alrededor, lo que se conoce como prensa amarilla puede estar el auge más reciente de este tipo de situaciones y de sus "enseñanzas" se han nutrido y lo siguen haciendo quienes pretenden influir -de forma perversa- en la opinión pública. Ocurre que esas informaciones interesadas, tergiversadas o incluso inventadas tienen hoy una capacidad de difusión casi ilimitada a través de las redes sociales, con un aditivo novedoso que actúa como acelerante: la inmediatez y lo que aún es más negativo, desde el anonimato.

Los expertos en la manipulación de la información, tanto a nivel masivo (por ejemplo para obtener apoyos populares), como a nivel más doméstico (para captar más clientes o pacientes, según se trate) conocen bien las técnicas de persuasión y saben que cuando los hechos son o parecen más impactantes su relevancia, curiosidad e interés aumentan. Así todo está dispuesto para un "consumo" masivo, en un entorno de libertad sin barreras.

Distinguir la realidad de la ficción, por no decir el engaño puro y duro, no es una tarea tan sencilla y menos aún cuando no somos capaces de poner filtros o límites, no tanto para discriminar lo auténtico como para prescindir de lo que no interesa. Digerimos la información que nos llega con la misma facilidad que satisfacemos cualquier necesidad básica, casi de una forma automática e involuntaria.

Esto último es especialmente grave cuando se trata de cuestiones que despiertan una especial sensibilidad, porque tocan aspectos emocionales básicos, promoviendo acciones solidarias que luego se ven defraudadas y provocan reacciones negativas respecto de las iniciativas auténticas; la consecuencia: pagan justos por pecadores. El caso de la niña (Nadia), afectada por una enfermedad rara, es un ejemplo muy reciente.

La Sra. Tuchman no trataba tanto de advertirnos de las maldades de este tipo de manejos interesados, como de significar que los sucesos tienen una naturaleza intrínseca, susceptible de interpretación como todo lo que ocurre a nuestro alrededor, pero no más. A pesar de todo, la elección sí que corresponde a los lectores, a los oyentes o a los espectadores en general y, por tanto, también la posibilidad de evitar que se multipliquen sus efectos.

Policarpo Fandos Pérez
Enero 2017

EL SÍNDROME DE MÜNCHAUSEN

Se trata de un trastorno que debe su nombre al barón de Münchausen, noble alemán que en el siglo XVIII se hizo famoso inventando historias asombrosas para conseguir la admiración de la gente de su época. Se caracteriza porque quienes lo padecen fingen o inventan dolencias, con el fin de llamar la atención de médicos y muy especialmente de sus familiares.

En muchas ocasiones sus motivaciones son inconscientes, aunque las simulaciones -propiamente dichas- son conscientes y quienes así actúan saben cómo aparentar una enfermedad, con sofisticada habilidad, elaborando antecedentes clínicos en los que se mezclan síntomas y evidencias más o menos creíbles sobre diferentes patologías.

Estos procesos llevan a situaciones tan irracionales como incomprensibles, como autolesionarse, inventar sucesos cargados de dramatismo, mezclando verdades y falsedades, que llegan a confundir porque parecen verosímiles, con la única finalidad de constituirse en centro de preocupación de quienes les rodean, generalmente miembros más directos de su familia, amigos más cercanos o compañeros de trabajo. Su perfil responde al de personas inteligentes y con recursos para persuadir a los demás y convencerles de sus mentiras; en ocasiones son los primeros en creerlas.

Algunos afectados por estos trastornos, a través de relatos exagerados, provocan compasión entre los que les rodean y así aprovechan para "explotarlos" con el fin de obtener de forma un tanto perversa algún tipo de beneficio, que incluso puede ser económico, y también para eludir responsabilidades.

Con estos comportamientos, en definitiva, buscan ser centro de atención permanente y lo consiguen con relativa facilidad, porque nunca se puede tener la seguridad plena de que sus protagonistas no tiene una dolencia concreta; es más, se da la paradoja de que el apoyo que reciben estos "enfermos" alivia su situación pero de una forma pasajera, puesto que al poco tiempo dan la impresión de que su estado empeora, surgen nuevas quejas y molestias, que confirman su mal estado y que requieren nuevos tratamientos; es como la "pescadilla que se muerde la cola".

En el fondo de este tipo de indicios, dejando a un lado aquellas patologías más graves y que necesitan un apoyo psicológico o psiquiátrico, lo que late es una especie de victimismo o, dicho de otra forma, lo que interesa es despertar en los más allegados un sentimiento de culpa, si llega el caso, que sólo podrá mitigarse en la medida que obtienen la atención que reclaman.

Con carácter general, las repercusiones a nivel familiar, social y económicas de las enfermedades ficticias son difíciles de evaluar. Se crean obligaciones basadas en la dependencia, se enturbian las relaciones personales y laborales, se colapsan los servicios de emergencias, etc. y, en definitiva, la convivencia con esta clase de personas se hace inevitablemente tóxica.

Las situaciones más habituales y también las menos graves, las encontramos en aquellos contextos donde nuestros ascendientes o colaterales de mayor edad se van quedando solos por causas naturales. Una forma de reclamar protagonismo por su parte responde al planteamiento que se acaba de describir y un camino para abordarlo, en el caso de personas de mayor edad y sin que suponga una tragedia, son los centros especializados en la atención a estos colectivos, ya sean centros de día o residencias más o menos permanentes, donde la oferta -incluso de actividades- facilita mucho su integración social y de paso la superación de estas patologías, desde luego de las menos alarmantes.

Naturalmente, lo deseable es que nadie llegue a sentir ese tipo de necesidades y por tanto a reclamar ser el "centro" de nada, entre otros motivos, porque ya cuenten con los soportes necesarios -sobre todo afectivos- por parte de los suyos. Tratándose de nuestros mayores y en estricta justicia deberían ser el "centro" de todo, pero las evidencias en la sociedad que vivimos apuntan en otras direcciones, mal que nos pese.

Policarpo Fandos Pérez
Psicólogo
Diciembre 2016

EL EFECTO MANADA

Resulta cuando menos curioso comprobar hasta qué punto convivimos y participamos bajo este “efecto” sin ser conscientes de ello. Trataré de explicarme a partir de un intento de aproximación a su naturaleza; por “efecto manada” se entiende esa tendencia a hacer lo que hacen los demás, aceptando como válidas las ideas de la mayoría y sin analizar si son correctas.

A partir de esta definición no nos resultará difícil encontrar multitud de ejemplos que ponen de manifiesto la facilidad con la que podemos ser manipulados y no siempre con los mejores propósitos. Pero también nos sirve para que podamos ser conscientes de que algunas de nuestras decisiones sólo vienen determinadas por una especie de contagio o efecto de arrastre, en cuyo origen sólo está la imitación.

En las manifestaciones populares los eslóganes que se escuchan y los actos que se realizan son reproducidos de manera mecánica o automática por la mayoría de los participantes, sin entrar a valorar el mensaje y sus posibles consecuencias; cuando se origina alguna actuación violenta por parte de una minoría dentro de un grupo más o menos numeroso, enseguida encuentran seguidores espontáneos, esto último es frecuente en los campos de futbol, donde los partidarios de uno y otro equipo se ven envueltos en discusiones, cuando no peleas, sin razón alguna que las justifique, más allá de comportamientos que -en otros contextos- serían compatibles con actitudes xenófobas, cuando no racistas. Son dos casos paradigmáticos.

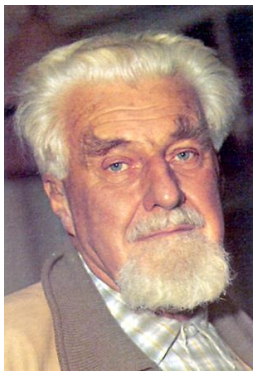
En todas estas situaciones hay un hilo conductor que se conoce como desindividualización, entendida como una disminución del autoconcepto o anulación del autocontrol, que provoca que las personas que participan se vuelvan más irracionales, desinhibidas e irresponsables, precisamente por estar formando parte de un grupo que les sirve de referencia, insisto, incluso de forma involuntaria.

Estos casos, con ser o tener consecuencias graves en determinados ambientes y generar alarma social cuando se producen, se circunscriben a momentos concretos y previsibles. Hay otros, menos llamativos desde el punto de vista del orden establecido, que

hasta podríamos considerar normales, porque pasan quizás desapercibidos. Dos ejemplos para ilustrarlo:

- En el ámbito económico: la compra-venta de acciones en Bolsa, la suscripción de determinados productos financieros, la compra-venta de productos en general (el "Black Friday" es uno de los más recientes) y otras situaciones por el estilo están en la génesis de alguna de las crisis más sorprendentes. Sólo cito una, la conocida crisis de los tulipanes, que arruinó en pocos años a todo un país (Holanda), en el siglo XVII. El origen fue la compra-venta masiva de bulbos de tulipán (tal cual), que llegaron a adquirir un precio estratosférico; fue la consecuencia de una euforia especulativa de masas, en la que participaron todos sus habitantes.

- En el ámbito social: la famosa cita *"¿Dónde va Vicente? ... a dónde va la gente"*, hace realidad con un significado más inocuo, si se quiere, el sentido del efecto manada. Una experiencia realizada por estudiosos del comportamiento humano determinó que la gente se detenía ante una cola de personas y se incorporaba a ella, sin preguntar la razón de su existencia, simplemente porque estaban allí; lo verdaderamente curioso es que esas incorporaciones se repetían incluso cuando el número de "actores" se reducía a la mínima expresión. Y ya puestos a hacer demostraciones, le invito a que participe en una: deténgase en la calle y mirando hacia un punto indeterminado del cielo señale con el dedo; pronto verá que a su alrededor hay más personas haciendo lo mismo … e incluso viendo "cosas".



En el mundo de la etología encontramos un precedente de estos comportamientos en lo que se conoce como "impronta" (descrita por **Konrad Lorenz**, doctorado en zoología), que es un proceso de aprendizaje propio de determinadas especies y que se observa mejor en animales que están bien desarrollados en el momento del nacimiento (es el caso de los patos; resulta divertido ver como las crías recién nacidas siguen ordenadamente a cualquiera que se mueva a su alrededor).

Si el instinto justifica un aprendizaje "adelantado" de algunos animales, qué nos impide pensar que algunas actuaciones de los humanos no responde al mismo esquema. Lo que debería ser objeto de preocupación es que alguna de estas actitudes -y no precisamente las más positivas- se repliquen casi de forma automática, cuando las capacidades intelectuales de sus protagonistas están intactas y son (se supone) muy superiores. Como digo, ejemplos hay muchos y reproducirlos excedería el breve espacio de estas líneas, pero estoy seguro de que están en la mente del lector.

Policarpo Fandos Pérez
Psicólogo
Diciembre 2016

¿CUÁNDO SOMOS ANCIANOS?

En un artículo reciente reflexionaba sobre diferentes enfoques de la edad y así llegaba a diferenciar distintos tipos: edad cronológica, biológica, mental, social, psicológica, funcional y diferencial. Ahora pretendo completarlo con una cuestión que suele preocupar a buena parte de la población y que no es otra que la incorporación a lo que se suele denominar senectud, tercera edad o ancianidad, última etapa del desarrollo humano y que se caracteriza básicamente por: una disminución de la fuerza física y de la actividad intelectual, una falta de interés por las cosas y un deterioro de las capacidades cognitivas, con carácter general.

Pero sea cual sea la edad que tengamos o que se nos atribuya, nos podemos plantear: ¿cuándo entramos realmente en la ancianidad?, porque está claro que mientras estamos por este mundo no paramos de añadir años a la vida, cualquiera que sea la posición metodológica para contabilizarlos, y a lo largo de ese proceso no todos lo hacemos de la misma manera, ni lo "sentimos" de igual modo. *"¡Qué importa si cumplo sesenta, setenta o más! Lo que importa es la edad que siento"*, nos recordaba José Saramago en uno de sus poemas más famosos. Lo cierto en cualquier caso es que la edad cuenta y lo verdaderamente importante es cómo lo hace.

Desde un punto de vista antropológico se alude a una variable estadística para evidenciar cambios positivos respecto de la longevidad, utilizando como argumento la esperanza de vida de los seres humanos que, es cierto, ha aumentado mucho, sobre todo en los últimos cien años. Sin ir más lejos, en España (uno de los países más longevos del mundo) pasamos de 35 años a principios del siglo XX a 80/85 (hombres/mujeres) en la actualidad. Pero ese dato puede llevarnos a la confusión, puesto que para determinarlo hay que tener en cuenta la mortalidad infantil que, afortunadamente, casi ha desaparecido, gracias a que también lo han hecho las enfermedades infecciosas y que en tiempos no tan lejanos hacían estragos entre los recién nacidos; también ha contribuido la baja natalidad. Por supuesto, la gente vive más años pero ese límite no crece tanto como podría parecer a la vista de estas informaciones. Por ejemplo, Platón vivió 80 años y Sócrates 71 y eso ocurrió hace 2.400 años.

Si apelamos al reloj (es una metáfora) como único indicador que mide el tiempo de vida y la agota cuando se para, podríamos llegar a la peregrina conclusión de que con preocuparnos de "darle cuerda" esa situación nunca se produciría, ya que como afirma el profesor de biología gerontológica de la Universidad de Manchester, **Tom Kirkwood**, no estamos programados para morir, desarrollando la tesis de que si la muerte es inevitable no lo es el envejecimiento. Tras explicar el proceso de desgaste en órganos y células, niega que exista un «gen de la muerte» encargado de regular el crecimiento de la población. Las enfermedades asociadas a la edad avanzada ayudan a entender ese deterioro como una acumulación de errores metabólicos que afectan a lo que él denomina «soma perecedero», pero la nutrición y la terapia génica permiten en cambio considerar la posibilidad de que los seres humanos vivan mucho más tiempo sin que les afecte la vejez.

Hay quien sostiene que la idea de que existe un límite para la vida es una falacia, aún reconociendo que, a medida que se envejece, es más difícil sobrevivir durante más tiempo. De la misma forma que en el olimpismo hemos visto caer records que parecían insuperables, siendo cada vez más difícil rebasarlos, eso no significa que exista un límite absoluto. Por analogía, en el caso de la vida, la ausencia de ese límite se asocia a que no existe un programa biológico para determinarlo; el record mundial de longevidad humana se sitúa actualmente en 122 años y se ha estancado desde 1990, pero tarde o temprano, se batirá.

Pero retomemos la cuestión a la que nos invita el encabezamiento y para eso recuerdo un interesante experimento realizado entre un grupo de jóvenes a los que se les preguntó su opinión respecto de cuándo ellos entendían que una persona podía ser considerada un anciano. La mayoría situaba ese umbral en el entorno de los 50 años; parece una exageración, pero sólo modificaron el criterio -incrementando

sensiblemente este límite- cuando vieron a personas de esa edad y aún mayores haciendo ejercicios físicos que a ellos mismos les costaba trabajo realizar o no podían ejecutar.

Hasta aquí consideraciones de tipo físico o biológico, pero qué ocurre con nuestra actitud y qué influencia tiene en nuestra incorporación al colectivo de los ancianos, sin perjuicio de la valoración social, que en algunas culturas supone un símbolo de estatus y en otras es un motivo de discriminación negativa, como vemos en nuestro entorno laboral más próximo.

Nuestra sociedad ha evolucionado mucho y rápidamente, sobre todo en los últimos años. La tecnología por un lado y los cambios sociológicos y demográficos por otro han sido elementos determinantes de esa evolución. Los niños, desde edades muy tempranas, tienen acceso a una cantidad ingente de información que, de alguna manera, ha recortado su periodo evolutivo, llegando enseguida a la adolescencia; esta etapa se alarga después durante más tiempo del que era habitual hasta hace poco y en este fenómeno tiene mucho que ver el retraso con el que adquieren su independencia o, dicho de otro modo, cuando acceden al mundo laboral.

Así, la etapa adulta podríamos situarla a partir del momento en el que sus protagonistas son independientes (autónomos) y asumen otras responsabilidades. Es un periodo que se retrasa respecto de otros anteriores, pero que también se prolonga más allá de lo que hasta hace no mucho era normal. No contemplo en este escenario a las personas que se prejubilan a edades tempranas (entre los 50 y 60 años) porque es un fenómeno coyuntural. Aquí si se observa, cada vez con mayor frecuencia, cómo los que tienen más de 65 años se encuentran en buenas condiciones para continuar en otra actividad o incluso para prolongar su vida profesional; de ahí que se plantee -sin perjuicio de otras motivaciones- la conveniencia de retrasar la edad de jubilación.

Desde la perspectiva que estamos contemplando, uno de los momentos críticos y desde luego previos a la incorporación a la 3ª edad es el de la jubilación. El abandono de las actividades laborales que nos han ocupado durante decenios suele producir una ruptura en los equilibrios, tanto psíquicos como físicos y sociales. Algunas personas piensan que su integración en el grupo de los "pasivos" lleva incorporadas valoraciones negativas, asociadas a la inactividad, a la incapacidad, cuando no a la dependencia; éstas últimas considerarían que han llegado a la vejez, asumiendo con naturalidad la senectud.

Por el contrario, hay otras personas con edades por encima de los 70 u 80 años que se enfrentan con optimismo al lógico deterioro físico, potenciando sus capacidades intelectuales, que se alimentan de una inusitada curiosidad para conocer y de una renovada inquietud por aprender. **Carlos López Otín**, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular, en la Universidad de Oviedo, afirma que *"la curiosidad es la mayor fuerza de longevidad"* y yo le creo.

Si al final llegamos a la conclusión de que las connotaciones negativas de una edad avanzada dependen de nuestra actitud, ¿por qué no nos planteamos hoy que eso de la ancianidad es más un mito que una realidad y actuamos en consecuencia?. Mañana será otro día.

Policarpo Fandos Pérez
Noviembre 2016

EL EFECTO ñHALOò

(La primera impresión es lo que cuenta)

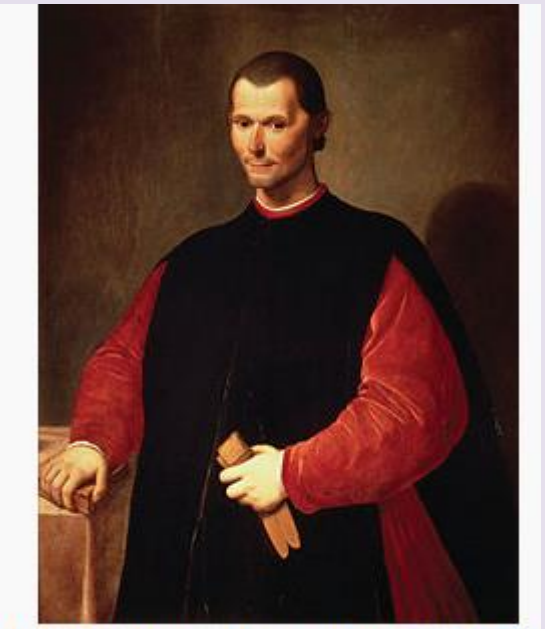
Qué pocas veces somos conscientes del impacto -involuntario- que nos produce la primera impresión de cualquier persona u objeto, y sin embargo ese detalle puede ser determinante en variadas situaciones de nuestra vida cotidiana. Sólo citando dos casos: a la hora de enfrentarnos a una entrevista de trabajo o cuando realizamos una compra que se sale de lo habitual podemos intuir la importancia de esa valoración.

Un viejo refrán nos coloca en situación: ñcomo te ven te tratan, si te ven mal te maltratanò. Son muchas las personas que llegan a formar opiniones y establecer conclusiones en función de cómo ven a los demás, aunque sea de una forma fugaz; por ejemplo: no tendrán la misma opinión del que maneja un buen coche que respecto de quien se desplaza en una vieja motocicleta, o del que está leyendo una revista con contenido erótico, respecto de quien lee una ñhoja parroquialò, por supuesto, sin conocer a ninguno de los protagonistas.

Estamos pues ante lo que se conoce como un sesgo cognitivo, que en el fondo no es otra cosa que una distorsión perceptiva. El efecto ñhaloò se produce cuando un rasgo positivo o negativo lleva asociados a él otros de la misma naturaleza; dicho de otra manera, cuando generalizamos las características de las personas (o cosas) a partir de la observación de una determinada cualidad o defecto de las mismas.

Este fenómeno ha sido contrastado empíricamente en numerosas oportunidades. Cuando se llevaron a cabo experimentos sobre esta materia, utilizando como objetivo personas con factores de diferenciación perfectamente identificables, los que intervinieron no reconocían que sus valoraciones sobre las mismas (positivas o negativas) estaban mediatizadas por sus impresiones iniciales; por el contrario, las atribuían a múltiples circunstancias y, sin embargo, coincidían significativamente entre ellos al calificarlas en aspectos que podríamos considerar fundamentales.

No es ninguna casualidad -sino todo lo contrario- que esta cuestión se tenga muy en cuenta en diferentes escenarios; el mundo de la publicidad o el de la política, son alguno de los más representativos. Un rasgo positivo o negativo del producto o del personaje puede arruinar una campaña de marketing comercial o influir decisivamente en unos resultados electorales.



Retrato de Nicolás Maquiavelo por Santi di Tito.

ñ**Un príncipe no necesita poseer de verdad todas las virtudes **ï** honradez, generosidad, dignidad, firmeza de carácter- pero sí tiene que aparentar que las posee**ò (**Maquiavelo** en su libro de instrucciones: El Príncipe). A partir de esta cita podríamos completar lo dicho hasta aquí afirmando que resulta más costoso corregir una mala impresión que reforzar otra que ya es buena, a pesar de que en muchas ocasiones las apariencias engañan.

Quizás por eso casi todo el mundo desea proyectar una imagen de sí mismo que se aproxime lo más posible a su ideal, sin dejar de reconocer que lo más fácil es presentar un aspecto que sea congruente con el concepto que tenemos de nosotros mismos. Curiosamente, no siempre lo conseguimos y de ahí que sea conveniente prestar a este asunto algo más de atención, porque ***ñ**no tendremos una segunda oportunidad para causar una buena primera impresión**ò***.

Policarpo Fandos Pérez
*Psicólogo **ï** Mayo 2015*

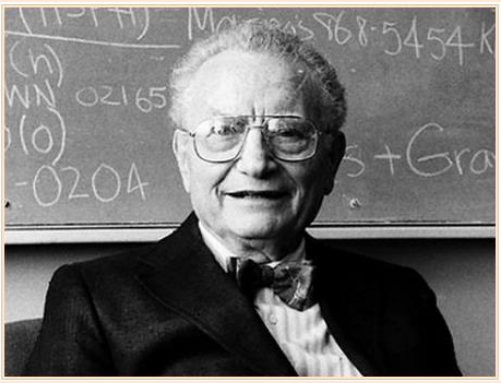
¿CAÑONES O MANTEQUILLA?
(El coste de oportunidad)

No se suelen tener en cuenta las ventajas e inconvenientes de las decisiones que podríamos denominar domésticas o más habituales. En la mayoría de ocasiones las adoptamos de manera inconsciente, sin entrar en esas consideraciones, entre otras razones, porque intuimos cual es más adecuada; es decir, se trata de una valoración instintiva (rápida) o de una respuesta emocional premonitoria, en la que pocas veces interviene el pensamiento y menos aún el razonamiento

Sin embargo, en las cuestiones de mayor calado -por su importancia o proyección en el tiempo- donde además caben muchas interpretaciones, parece obligado actuar de otra manera, es decir, ponderando todas las variables que intervienen, aplicando parámetros cuantificables cuando el caso lo requiere y, a partir de ahí, tomar en cuenta el resultado neto de la elección. En la práctica, estamos transformado estos procesos en una operación aritmética, sumando lo favorable y restando lo que no es; el elemento crítico resultante suele ser la utilidad o el valor que le asignamos.

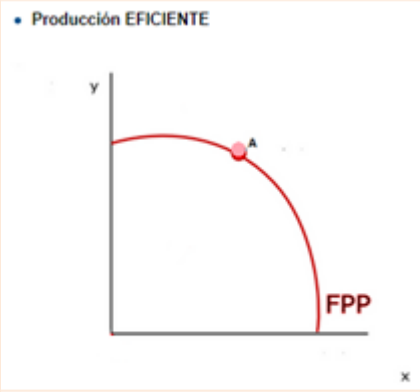
En las actividades empresariales este procedimiento es algo más complejo y no sólo por el hecho de que vivimos en un mundo (economía global) plagado de incertidumbres, sino también porque tanto los fines (que determinan la elección), como el empleo de los recursos (siempre escasos y susceptibles de usos alternativos) pueden verse alterados en cualquier momento; también lo hacen las circunstancias, los intereses de las partes involucradas y, por supuesto, el desarrollo tecnológico (incluyendo la aparición de productos alternativos). Aquí el elemento crítico suele ser la rentabilidad esperada.

Con estos antecedentes pretendo avanzar en el razonamiento que subyace tras el titular de este artículo: ¿cañones o mantequilla? Esta opción cargada de simbolismo se planteó al pueblo alemán poco antes del inicio de la II Guerra Mundial, para justificar el apoyo a la producción con fines militares, en contra de la destinada a fines civiles. **Paul A. Samuelson** (Premio Nobel de Economía en 1970) la popularizó años después para explicar la "frontera de posibilidades de producción" (FPP) existente en cualquier economía, introduciéndonos a partir de ahí en el concepto de "coste de oportunidad". Esta es la explicación:



En un plano teórico en el que sólo se producen dos bienes deberíamos elegir aquella combinación que nos proporcione la mejor relación coste-beneficio. La asignación de recursos respondería a esa propuesta, siendo conscientes de que cuando decidimos invertir en la producción de cañones, estamos privando a la sociedad de unos bienes que contribuyen a su bienestar y si ponderamos más la producción de mantequilla estamos debilitando nuestra capacidad (militar) disuasoria. Estos escenarios de la FPP se visualizan con claridad, como todo lo que explicaba el profesor Samuelson, en un eje de coordenadas, a través de una curva

(descendente, con pendiente negativa) que une ambos extremos de producción máxima en cada producto y que vendría determinada también por el mayor nivel de eficiencia de los factores en juego o, dicho de otra manera, por el pleno empleo de todos los recursos y tecnología disponibles, de la mejor forma posible.



Fuente: http://descuadrando.com/Frontera_de_posibilidades_de_la_producci%C3%B3n

En definitiva, el "coste de oportunidad" está representado por aquello a lo que renunciamos cuando hacemos una elección (cuántos cañones dejamos de fabricar si producimos mantequilla o al revés). Después de todo, el que elige excluye y en este plano cabe suponer que el beneficio que obtendríamos con nuestra decisión supera el que conseguiríamos con otra alternativa.

Ciertamente, los límites de la FPP y de los "costes de oportunidad" pueden variar con el tiempo, desplazándose hacia otras combinaciones posibles, mejores que las anteriores y mayores en términos absolutos, si se generan cambios tecnológicos y/o aumenta la cantidad y/o la calidad de los factores de producción y, desde luego, con la ausencia de recursos ociosos, en cualquiera de sus manifestaciones; el paro es el exponente más elocuente y también el más perverso.

Los procesos de decisión descritos podemos complicarlos o simplificarlos cuanto deseemos, y no sólo en el ámbito estricto de la producción de bienes, puesto que son muchos otros los escenarios en los que nos enfrentamos a estas situaciones, pero siempre -en mayor o menor medida- estará presente (es lo deseable) el coste de la oportunidad perdida; sin ir más lejos, en el campo de la psicología la elección de algunas terapias responde al mismo planteamiento. Determinarlo a priori puede resultar complejo, dada la cantidad de variables y circunstancias que suelen concurrir, pero detenernos en este planteamiento no nos restará capacidad de decisión; al contrario, la reforzará contribuyendo a mejorar nuestras posibilidades de acierto. Por cierto, nuestros dirigentes deberían tenerlo en cuenta a la hora de hacer posible lo que se considera necesario.

Policarpo Fandos Pérez
Economista y Psicólogo
Abril 2015

“ZAPATERO, A TUS ZAPATOS”

Según cuenta Plinio el Viejo (siglo I, d. C) en su tratado de Historia Natural, **Apeles** era un famoso pintor de la Grecia clásica, que se caracterizaba por ser extremadamente exigente con su propia obra, que solía exponer en la plaza pública escondiéndose detrás para escuchar los comentarios de los que se paraban a contemplarla. En una ocasión, un zapatero se paró ante sus cuadros criticando con sorna la desproporción de una sandalia, en un retrato de cuerpo entero. El autor aceptó la crítica, corrigió el defecto y al día siguiente el mismo zapatero volvió a pasar por allí y al observar la corrección empezó a criticar otras partes del retrato. Fue entonces cuando Apeles, indignado, salió de su escondite y exclamó: *“El zapatero no debe juzgar más arriba de las sandalias”,* frase que se popularizó y llegó a nuestros días con la expresión que encabeza este artículo.

Alejandro el Grande visita a Apeles mientras está pintando a Campaspe.
Cuadro de *Giambattista Tiepolo.* (Wikipedia)

Esta anécdota, convertida en un refrán, ha protagonizado no pocos comentarios e interpretaciones, sirviendo incluso como inspiración de guiones en algunas obras de teatro y de cine; también fue argumento de no pocas obras literarias. Todo ello para dar a conocer hasta qué punto las personas solemos hacer uso de lo que ignoramos o de lo que tenemos escasos conocimientos, como si fuésemos expertos en la materia.

Decía **Manuel Azaña** (presidente de la II República) que *“si los españoles hablásemos sólo de lo que sabemos se generaría un inmenso silencio, que podríamos aprovechar para el estudio”.* Sin llegar a esos extremos, no resulta costoso reconocer que nos caracterizamos por hablar demasiado… y especialmente de lo que no conocemos bien.

Los casos que podríamos presentar como paradigma de lo dicho nos alejarían del espacio que permite un artículo de estas características, pero merece la pena detenernos en alguno, no tanto porque sean importantes sino porque quizás son más habituales, aunque no despierten el mismo interés entre la gente, salvo en raras ocasiones.

* En la radio y en la televisión son frecuentes las entrevistas con especialistas en distintas disciplinas o personajes de reconocido prestigio, que lejos de protagonizar los temas objeto de comentario son suplantados de hecho por quienes, en buena praxis, deberían limitarse a la conducción del programa del que se trate. Dicho de otra manera, en lugar de ceder la palabra a los que se supone que saben, acaban usurpando su papel y devaluando la información que se pretendía obtener.

Desde otra perspectiva y también en estos mismos medios, se producen situaciones que llegan casi al esperpento cuando en algunos programas intervienen personajes sin cualificación ni formación, que actúan como comunicadores representando el papel de los auténticos profesionales; su

presencia parece que sólo se justifica (mal, en cualquier caso) porque supuestamente atraen una mayor audiencia. Los responsables deberían hacérselo mirar, porque los efectos colaterales son perniciosos y crean incultura.

* En el campo de la sanidad, con especial incidencia en asuntos relacionados con trastornos del comportamiento, es alarmante la proliferación del intrusismo, cuando no de legos absolutos en la materia de la que se trate, incluyendo entre estos últimos a quienes se dedican -simple y llanamente- a la manipulación (psicológica) de los incautos que caen en sus manos. En estos supuestos, sin perjuicio de evidentes transgresiones deontológicas, podríamos estar ante ilícitos penales, porque lo que se pone en juego es lo más valioso del ser humano: su salud.

* El mundo del deporte, en cualquiera de sus manifestaciones, es otro de los escenarios donde quizás se nota con más claridad el sentido de la frase de Apeles. Sin ir más lejos, en el fútbol es frecuente oír cómo se cuestionan las estrategias de los entrenadores de los diferentes equipos o los criterios arbitrales respecto de la aplicación de sus reglamentos; este tipo de intromisiones en los aspectos que esos profesionales conocen bien (muchos han sido practicantes y poseen amplia experiencia, sin perjuicio de su homologación correspondiente), se ponen de manifiesto -sobre todo- cuando pierde el equipo de "casa".

"Cuando necesites un consejo profesional, pídeselo a un profesional".

* Si nos adentramos en cuestiones relacionadas con el funcionamiento de la economía en general, podremos encontrar expertos en todas las materias, a todos los niveles y con opiniones para todos los gustos. No cabe duda que también influyen los intereses de cada cual y en función de éstos se suele acomodar la realidad, cómo la ven o cómo la desean. En este aspecto, hay que poner más énfasis en el rigor, que en el conocimiento más o menos superficial, puesto que todas las actividades que somos capaces de desarrollar tienen algún componente económico, y algún criterio se nos supone. Con todo, siempre encontraremos a alguien que es capaz de acertar en el pronóstico; probablemente será la excepción que confirme la regla.

* Una última anécdota, para analizar con cierto sentido del humor estas observaciones: en una exposición de arte moderno, dos personas con apariencia de ser entendidas en el tema contemplaban un cuadro abstracto, en el que predominaban intensos colores y trazos incomprensibles. Los comentarios de estos "críticos del arte" no podían ser más favorables; se extendían en valoraciones muy positivas sobre la fuerza expresiva de la obra, su significado y las intenciones del autor (desconocido), para el que preveían un futuro espléndido, etc. Sin embargo, el cuadro en cuestión escondía un pequeño secreto: se trataba de una broma; había sido pintado (es un decir) por varios niños de un parvulario mientras jugaban con diferentes pigmentos en el patio de su guardería.

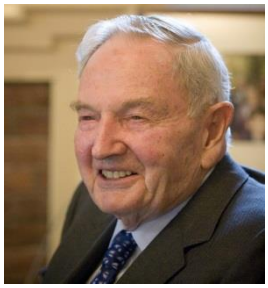
Podríamos seguir incorporando otros casos y circunstancias en las que encontrar más que justificada la expresión de nuestro pintor griego. Mientras tanto parece más oportuno tener en cuenta una vieja recomendación de un sabio. *"Cuando necesites un consejo profesional, pídeselo a un profesional".*

Policarpo Fandos Pérez
Economista y Psicólogo
Marzo 2015

CÓMO INFLUIR EN LOS DEMÁS

Si la comunicación es fundamental a nivel social, además de una herramienta imprescindible en la gestión empresarial, lo es por su capacidad para relacionarnos y para influir en las actitudes de los demás e indirectamente en sus comportamientos. Por eso se trata de una cuestión estratégica en el mundo de los negocios, dado que bien manejada puede producir buenos "dividendos".

La experiencia laboral nos recuerda con nitidez los costes de cualquier fallo en los procesos de comunicación, tanto descendentes (desde la dirección hacia los empleados) como ascendentes. Pero no sólo en ese ámbito, también en cualquier otro; por ejemplo, en política estas cuestiones adquieren una dimensión prioritaria y los representantes de los partidos saben que se la juegan, si no las manejan adecuadamente.



Ni que decir tiene que tan malo puede ser tener un criterio equivocado como no tener ninguno o no prestar a este asunto la atención que se merece. Y la razón última tiene más que ver con la posibilidad de influir que, como queda dicho, es lo que en el fondo todo el mundo pretende. Esto lo tenía muy claro, entre otros, **David D. Rockefeller** (patriarca de una conocida familia de multimillonarios norteamericanos) cuando decía *"pagaría más por saber influir que por cualquier otra habilidad"*.

¿Dónde reside esa capacidad?, pues básicamente en las personas y no menos en los mensajes convincentes que suelen acompañar a quienes tienen la habilidad de ser persuasivos.

La posibilidad de modificar las actitudes de las personas, incluso sus creencias, acompaña al ser humano desde la noche de los tiempos y en la actualidad esto es interesante también en el campo publicitario. En otros escenarios más próximos, como el de nuestras relaciones personales, la capacidad de persuadir al resto nos puede asegurar una cierta estabilidad emocional y mayor bienestar, sin perjuicio de otras ventajas en el orden social (reputación, liderazgo, etc.)

En cualquier caso, a nivel individual existen unos principios y cualidades básicas para garantizar el éxito de cualquier iniciativa en este sentido, tales como los siguientes:

- El **atractivo personal**. No cabe duda que la presencia física y el don de gentes son esenciales. Un rasgo positivo suele asociarse a otras cualidades igualmente positivas (es lo que se conoce como efecto "halo") y eso fortalece al sujeto persuasivo, porque cuanto mayor es su atractivo -en todos los órdenes- también lo serán sus posibilidades para influir. En este punto conviene no olvidar que aunque no somos responsables de la cara que tenemos si lo somos de la que ponemos.
- La **autoridad**, suele asociarse a la seguridad y firmeza con la que nos podamos expresar; por otra parte, es uno de los atributos del liderazgo.

- La **fiabilidad**. Viene incorporada a que se nos reconozca como expertos en la materia. En este punto conviene tener en cuenta que la humildad y la prudencia puede ayudarnos, como mínimo, a cometer menos errores.
- **Tacto**. Es más fácil convencer si los asuntos se plantean de forma que puedan coincidir con los intereses de las personas a las que deseamos persuadir.
- La **sinceridad** genera confianza y hay que mantenerla por encima de todo; un fallo en este aspecto puede tirar por la borda lo conseguido a lo largo de mucho tiempo y poner en serias dificultades las relaciones futuras.
- **Simpatía**. Entendida como capacidad de sintonización afectiva o tendencia a sentir reacciones emocionales similares o congruentes con los otros.
- **Reciprocidad**. Consiste en tratar a los demás como ellos nos tratan a nosotros. En realidad es una regla de comportamiento con validez universal.
- La **coherencia** con los compromisos asumidos es lo que refuerza las actuaciones del comunicador.
- En general, las personas tienden a actuar como lo hace la gente que les rodea, es lo que se conoce como **validación o reconocimiento social**. Si "cala" nuestro mensaje, lo más probable es que se propague; este contagio será una prueba de que la persuasión resultó efectiva.

Todos los enunciados anteriores -que no pretenden ser exhaustivos- tienen una característica en común: son aspectos de la convivencia valorados positivamente de forma unánime y útiles en la mayoría de las ocasiones. Como a nadie se le ocultará, quedan fuera de este análisis otros comportamientos, igualmente influyentes y no por eso menos despreciables, que se manifiestan a través de diversas técnicas de manipulación informativa, que no son nuevas pero que se han sofisticado mucho últimamente, de forma especial a través de las redes sociales.

En cualquier caso, la eficacia a la hora de convencer estará mediatizada por el contexto social, las diferencias individuales y también las culturales. A partir de ahí, debemos tener claro que no va a influir tanto el que quiere como el que puede, y lo hará mejor si tiene en cuenta las mencionadas consideraciones.

Policarpo Fandos Pérez
Economista y Psicólogo
Marzo 2015

ANALISIS DEL RIESGO (*financiero*)

Con frecuencia escuchamos o leemos alusiones a la escasa oferta de crédito por parte del sistema financiero, poniendo en "solfa" el hecho de que en este país no abren lo suficiente el "grifo" del dinero, a pesar de las ingentes ayudas que han recibido para sanear sus balances y de la imperiosa necesidad de que fluya para el despegue de nuestra economía. Dicho de otra forma, se echa de menos -con razón- una mayor y mejor financiación, sobre todo para las pequeñas y medianas empresas. Como son hechos cuantificables poco se puede añadir desde esa -única- perspectiva; "*lo que no son cuentas son cuentos*" o podría parecerlo.

Detrás de las cifras en las que se apoyan esos comentarios existen consideraciones que sugieren alguna reflexión, y es lo que pretendo hacer a través de estas líneas.

Parece oportuno recordar que dentro del sistema financiero español coexisten los bancos tradicionales y las cajas de ahorro; entre éstas se produjo una reordenación sin precedentes (de 45 existentes en 2007, tras varios procesos de fusión hemos pasado a 14, casi todas transformadas en bancos de nuevo cuño). Y fueron las cajas de ahorro, y no todas, las que recibieron aquellas ayudas (rescate), con apoyo mayoritario procedente de la U.E., pero no los bancos. No obstante, en el plano que estoy contemplando, la casuística es común a unos y a otras.

Todo el sector financiero experimentó en su negocio y en su valoración los mismos o parecidos efectos negativos derivados de la crisis que prevalece. Por un lado, la caída de su actividad consecuencia de la atonía de los mercados en general y, por otro, la repercusión que esta circunstancia ha tenido y continúa teniendo en uno de los indicadores más significativos de la calidad de sus inversiones: la morosidad de los créditos concedidos. El último dato publicado por el Banco de España, referido al 31.12.14 sitúa el ratio correspondiente en un 12,5% (a nivel global), ligeramente por debajo de su máximo histórico (13,6% registrado un año antes); por cierto, en la crisis anterior de 1994 alcanzó el 9,2%.

En un escenario anterior al estallido de la crisis, con facilidades para obtener recursos, con moderados tipos de interés, junto a inoportunas políticas de expansión para conseguir mayores cuotas de negocio, los bancos y cajas de ahorro flexibilizaron hasta tal punto sus criterios de concesión que -para un cliente- no era difícil obtener un crédito, y -para una entidad financiera- la dificultad estaba en encontrar al que aceptara sus ofertas; este fenómeno fue especialmente ilustrativo en el sector del "ladrillo". El cambio de rumbo en estas políticas ha sido tan drástica, como indiscriminada, y quizás por eso la incomprensión se ha hecho también más patente.

De aquellos polvos estos lodos. Pero una cosa es examinar lo ocurrido y sacar algunas conclusiones como las descritas (es lo que se conoce como predicción retrospectiva, que solemos formular bien los economistas), y otra hacer buenos pronósticos sobre la base de cómo está la situación actual. Aunque se puedan constatar señales de recuperación económica conviene recordar y actualizar, si fuese necesario, alguno de los criterios básicos que deben aplicarse en cualquier política de análisis de riesgos (así es como se denomina en el "argot"), sin la cual la concesión del crédito puede convertirse en el mejor de los despropósitos… una vez más.

En el contexto actual y aún contando con liquidez suficiente en el sistema para aumentar el apoyo a las empresas y a los particulares, algunas opiniones relativas a la insuficiente fluidez del crédito parecen incompletas o distorsionadas. Trataré de explicarme mejor a continuación.

Aunque sea una obviedad, para que exista financiación se requiere una petición por parte de los interesados. Como se ha comentado, después de haber asistido a un incremento del crédito, tan desaforado como desafortunado, durante los años anteriores al estallido de la burbuja inmobiliaria, con los efectos directos y colaterales de todos conocidos, las solicitudes de financiación se vieron sensiblemente afectadas. Actualmente se detectan signos de recuperación de la demanda, pero aún es patente la prudencia por parte de los potenciales prestatarios.

Es otra obviedad que cualquiera que esté dispuesto a prestar dinero lo hará sobre la base de razonables expectativas para recuperarlo. Aquí no creo que quepan excepciones en ningún nivel y si las hay estaremos en un planteamiento distinto, como son las donaciones o subvenciones, las ayudas a fondo perdido, etc., tanto a nivel estatal como privado.

¿Y qué principios utilizan o deberían utilizar las entidades financieras? El primero la seguridad y el segundo la rentabilidad, por este orden; como es fácil colegir, esta segunda variable está muy relacionada con la primera, pero no al revés, quiero decir que un mayor tipo de interés no justifica una mayor flexibilidad en los criterios de concesión. Por cierto, son variables homologables en otros campos de la actividad económica.

La seguridad absoluta es una utopía y más donde existen incertidumbres evidentes, por eso lo que puede y debe hacerse es tratar de minimizar el riesgo y, en el ámbito al que me estoy refiriendo, hay síntomas que podrían cuestionar la idoneidad de un prestatario y por tanto la conveniencia de formalizar una operación crediticia. Estos son algunos:

- En el propio planteamiento: la urgencia, la ambigüedad, la incoherencia respecto de la finalidad o la inviabilidad del proyecto que se pretende financiar.
- Los incumplimientos que se deducen de la experiencia previa con el peticionario
- En el caso de empresas, los desequilibrios que se desprenden incluso de sus propios estados contables (dimensión inadecuada; valoraciones excesivas de sus activos; perdidas recurrentes e insuficiente generación de recursos; falta de control del gasto, etc.)
- Informaciones públicas negativas no justificadas (demandas judiciales, embargos, anotaciones de morosos en R.A.I./ASNEF).

Los factores mencionados no son los únicos, pero en muchas ocasiones pueden ser determinantes a la hora de aprobar o denegar un crédito de cualquier naturaleza. Por tanto, no cabe apelar -sin más- a la necesidad de que fluya la financiación; en todo caso, lo razonable, incluso lo exigible por el bien de todos, es que tanto la oferta como la demanda se formulen con rigor y se traten con criterios ortodoxos que, dicho sea de paso, son los que tienen que presidir el análisis de cualquier riesgo… incluso el financiero, como es el caso.

Policarpo Fandos Pérez
Economista *- Febrero 2015*

NO SIN MI MÓVIL

El desarrollo tecnológico de los últimos años ha revolucionado muchos aspectos de nuestra vida y en el terreno de las comunicaciones se ha hecho especialmente patente. Si en su momento la aparición de los ordenadores personales y el acceso a Internet ya supusieron un cambio radical, en el caso de los teléfonos móviles y de otros instrumentos complementarios como las populares "tabletas" el salto ha sido espectacular.

Con datos obtenidos del último Informe del ONTSI (Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información), correspondiente a 2013, se desprende que la penetración de la telefonía móvil en España alcanza el 96% (de hecho existen más aparatos que habitantes en disposición de utilizarlos), superando la fija (83%) y muy por delante de Internet (70%) y no digamos de la TV de pago (21%). Pero llama más la atención el caso de los "smartphones" (teléfonos inteligentes) entre mayores de 15 años, donde alcanza ya el 54% y el de las tabletas el 29%, en línea ascendente con incrementos superiores al 10% anual, lo que sitúa a España a la cabeza de la U.E.

Así las cosas, no creo que haya muchos hogares españoles en los que no cuenten con alguna de estas herramientas; las estimaciones apuntan a que cada miembro de la unidad familiar poseen una o ambas, por cierto, y esto sí que es sorprendente, sin distinción de edad y diría más, incluso con independencia de la condición socio-económica de los usuarios.

Hasta tal punto llega el uso y abuso de estas nuevas tecnologías que están generando auténticas adicciones, trasformadas ya en patológicas.

Hasta tal punto llega el uso y abuso de estas nuevas tecnologías que están generando auténticas adicciones, trasformadas ya en patológicas. La nomofobia es un trastorno real (dentro del espectro de la ansiedad) que se manifiesta con un miedo irracional a la pérdida o incluso al olvido del teléfono móvil, a que podamos perder la cobertura del mismo o a que el aparato en cuestión se quede sin batería.

Curiosamente, no es que las personas que utilizan los teléfonos móviles estén esperando una llamada o piensen realizarla de inmediato, no, no es esa la razón sino otra, que ha eclosionado como una auténtica revolución, y no es la única. Me estoy refiriendo a los "WhatsApps", que en la práctica han venido a sustituir a los correos electrónicos y a los mensajes tradicionales vía telefónica, entre otras razones porque aquéllos no tienen coste o es insignificante; desde esa plataforma se establecen más de 800 millones de contactos diarios en todo el mundo.

"Guasapear" (como se dice coloquialmente) se ha convertido en todo un fenómeno social, hasta el punto de interferir en las relaciones interpersonales. Como digo, es un hecho muy visible en la vida cotidiana y en ámbitos donde no deja de sorprender, como pueden ser los centros educativos (colegios e incluso en la universidad) o en lugares que ofrecen todo tipo de espectáculos (cines, teatros, conciertos, salas de conferencias, etc.), y no digamos en el ámbito laboral.

Al fenómeno anterior se unen nuevos escenarios representados por las "redes sociales", en las que se ven involucrados centenares de miles de personas casi de forma simultánea, son otro de los elementos perturbadores en el mismo sentido. Sólo por citar dos casos: Twitter e Instagram cuentan con 300 millones de usuarios cada una; en el primer caso generan 65 millones de "tuits" cada día y en el segundo se comparten más de 70 millones de fotos y vídeos, todos los días. No creo que sean necesarios más comentarios.

Como se desprende, estos dispositivos tan serviciales en muchos aspectos se están convirtiendo en auténticos depredadores de nuestras mejores costumbres y, lo que aún es peor, de nuestras emociones. El diálogo familiar, con amigos o con las parejas respectivas, se está resintiendo; el contacto físico es sustituido por el virtual, siendo como es tan necesario, y la concentración para llevar a cabo cualquier actividad profesional o para estudiar también se está viendo afectada de forma negativa, en ocasiones poniendo en riesgo la vida de propios y extraños (por ejemplo, cuando se manejan máquinas o vehículos). Y casi nadie es ajeno, cualquiera que sea el grado de intensidad, porque todos los que disponen de estos medios se distraen -nunca mejor dicho- mucho más que antes de poseerlos, lo que supone abandonar otros hábitos más saludables, tanto físicos como intelectuales, cuando no responsabilidades laborales.

Un reciente acontecimiento en el que se vio involucrada la presidenta (en funciones) del Congreso de Diputados, durante el último debate sobre el estado de la nación, ha puesto sobre el tapete la realidad a la que se ha hecho mención más arriba, por más que haya sido en un lugar y en unas circunstancias inapropiadas, desde cualquier punto de vista. Por desgracia no es un caso anecdótico

Cabe preguntarse a dónde vamos a ir a parar o cómo se puede revertir la situación que camino lleva de conducirnos a un mundo de relaciones frío y distante, por no decir de autómatas, donde incluso el lenguaje (sobre todo verbal y no verbal) se sustituye por "emoticones" o símbolos ideográficos que pretenden suplir incluso a la escritura; y qué decir de la ortografía.

Nada me impide pensar que este nuevo desafío será superado con otras prácticas alternativas que nos permitirán recuperar las mejores esencias de nuestra convivencia, pero tampoco veo cómo y de qué manera se llevará a cabo este proceso tan deseable como necesario; apoyo mi convicción en la esperanza de que lo que sea será mejor de lo que es, como casi siempre, incluso sin mi móvil.

Policarpo Fandos Pérez
Psicólogo
Marzo 2015