

# ANIMALES RACIONALES

**Tema: Salud: Salud emocional**

**Fecha: Marzo de 2006**

¿Estás enfadado/a con el mundo, con tus padres o amigos porque no te comprenden? ¿Estás de mala leche?. Si además gritas, insultas y pegas has pasado al lado más animal de ti mismo.

La agresividad es un componente del ser humano. Y como **animales racionales** conservamos el instinto de defensa y ataque.

¿Te has quedado con lo de racionales? La racionalidad, la capacidad de reflexionar y aprender de las experiencias es lo que permite a las personas contener de forma adecuada su agresividad y canalizarla, utilizando el diálogo y no la fuerza, para resolver conflictos.

Pero cada vez está más de moda permitirse perder los papeles. Vemos en la tele como los comentaristas de muchos programas se insultan y agreden verbalmente, saltando los límites del respeto y el control. O puede ser que en tu familia las claves de la comunicación no sean saludables y sean habituales los gritos y las discusiones fuera de tono. ¡No tienes que imitar todo lo que veas!.

También pudiera ser que eres caprichoso/a y cada vez que pides algo que no te dan, saltas y te sientas injustamente tratado, te enfades menospreciando a quién te dice ¡no! o pone límites a tus exigencias o conductas.

¿Lees en la prensa noticias sobre alumnos que agreden a profesores, hijos que agreden a los padres, niños que agreden a otros compañeros?. Esto está relacionado con la creencia, cada vez mas extendida en la sociedad, de que tenemos derecho a todo y que aquellos que no nos lo proporcionan o nos ponen dificultades están actuando mal.

**Una información importante que tal vez no te ha llegado: no tienes derecho a todo, ni vas a conseguir todo lo que deseas en la vida sin esfuerzo.** Tus derechos han de ser compatibles con los de otras personas que te rodean, y en ocasiones vas a tener que ceder e incluso perder en aras de una buena convivencia. Somos animales sociales; esto es, vivimos en grupo.

Sí, aunque en tu familia tu experiencia sea otra: el dinero que quieres, salir hasta las tantas, la ropa que te apetece?esto te lo facilitan tus padres porque quieren. No tienen una obligación de darte todo lo que pides. Y no es saludable. Tener todo lo que se desea no es compatible con la experiencia de la vida que se caracteriza por la necesidad de ser capaces de tolerar la frustración.

**¿Qué es la frustración?** Pues que lo más probable es que no te vas a ganar la vida cantando en Operación Triunfo ni haciéndote famoso/a en Gran Hermano. Simplemente tendrás que trabajar para vivir, igual que ahora necesitas estudiar para aprobar, o conseguir un buen trabajo y ganar un dinero digno para ir de vacaciones, comprar ropa o independizarte.

No es culpa tuya tener estos pensamientos. En una sociedad de consumo donde los valores humanos del esfuerzo, la honestidad y el respeto están en detrimento frente a los valores del dinero, el consumismo, el poder. Sin embargo, tu responsabilidad empieza cuando tienes edad para usar eso que llamamos racionalidad; la parte del cerebro

humano , mas allá de los deseos y los instintos, que nos hace darnos cuenta que convivimos en sociedad. A los 14, 15 ó 16 años ya existe una maduración cerebral que capacita para reflexionar y darte cuenta de cómo tu conducta, emociones o pensamientos te afectan y afectan a los otros. También puedes hacer una crítica constructiva de tus amigos y amigas que se resisten a dejar los privilegios de la infancia, que claramente actúan de forma abusiva con otras personas, se dejan llevar en demasía por sus impulsos bajo el lema yo soy así.

Precisamente el gran milagro del hombre y la mujer es la capacidad de cambio. Igual que un bebé crece hasta poder andar solo y hablar, de la misma forma, al pasar los años, el ser humano se crece en experiencias, capacidad de control y posibilidad de sentirse más racional, social y solidario, diferenciándonos de las conductas animales agresivas, destructivas y egoístas.

**Tú puedes cambiar.** Observa tu conducta: ¿gritas cuando te enfadas?, ¿golpeas objetos, tiras y rompes cosas?, ¿Insultas o has llegado a pegar empujones, patadas etc. a personas cercanas, padres, profesores o compañeros cuando no te dan lo que quieres?. Esto son señales graves de falta de control y necesitas replantearte tus actos con urgencia o tu agresividad descontrolada te creará muchos problemas. Si detectas que tus amigos tienen estas conductas, tu responsabilidad es empezar a hacerle de espejo, es decir; cuestionarles sus actitudes y no reírles las gracias. Si no , tú también serás cómplice de sus problemas en el futuro. Para cambiar, lo primero es reconocer el problema, luego habla con un adulto de confianza que te ayude a buscar apoyo para cambiar.

**Elisa Múgica y Rosana Bellosta**

Asesoras psicológicas del CIPAJ y la Universidad de Zaragoza.