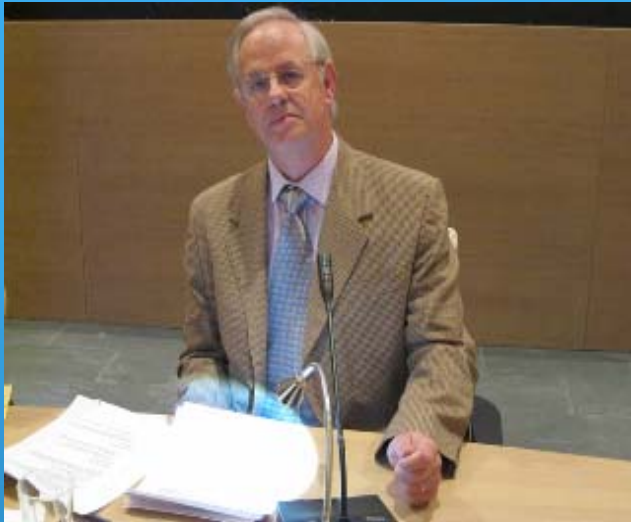


El reconocimiento y la salud mental

Alicia Fuertes Tuya

www.defamilia.net



Dr. Juan M. Almarza
Profesor de Filosofía Política y
Social. Universidad de Deusto

Artículo sobre: “La lucha por el reconocimiento”, pone de relieve:

“la importancia del reconocimiento en la construcción de la persona, y en las relaciones sociales e internacionales”



Dr. Axel Honneth
Profesor de Filosofía Política y
Social:
Universidad de Berlin

“actualmente las guerras no están motivadas fundamentalmente por problemas de apropiación de riquezas, sino que están motivadas por problemas de reconocimiento”

RECONOCIMIENTO

- Cuando hablamos de reconocimiento nos referimos a la imagen que tenemos de nosotros mismos y en ello es esencial cómo nos sentimos percibidos por los demás.
- No sólo me veo a mi mismo como me siento yo, sino también percibo cómo me ven los demás: esto es muy importante porque significa "inclusión" o "exclusión", "aceptación" o "rechazo".
- El reconocimiento es esencial para toda persona,

Tres áreas del RECONOCIMIENTO

- RECONOCIMIENTO AFECTIVO
- RECONOCIMIENTO JURÍDICO
- RECONOCIMIENTO CULTURAL

Reconocimiento jurídico

- En las relaciones sociales es muy importante sentirse iguales en dignidad y en derechos.
- El fundamento de una sociedad es que todos seamos reconocidos iguales en derechos. Ahí radica nuestra dignidad
- En el siglo XX hemos asistido a la lucha por la igualdad de derechos: nadie es esclavo de nadie sino todos libres y dueños de nosotros mismos.
- Hemos asistido a las luchas por la igualdad de los negros en una sociedad blanca (no discriminación),
- las luchas por el reconocimiento de la igualdad de las mujeres

RECONOCIMIENTO CULTURAL

- Las personas necesitan sentir que las aportaciones de su cultura y de sus diferencias religiosas son aportaciones valiosas para la comunidad.
- Necesitamos que aquellos aspectos que definen nuestra identidad o nuestra manera de ser los sintamos como valiosos y apreciados por la comunidad.
- En una sociedad tradicional, homogénea, era necesaria la “tolerancia” (no estoy de acuerdo o no lo aprecio, pero por el bien de la paz lo tolero), pero en una sociedad plural y multicultural todos exigimos que se valore positivamente nuestra diferencia y nuestra aportación.

ESQUEMA RECONOCIMIENTO

DEMANDA	ÁMBITO	CARÁCTER	NECESIDAD
Reconocimiento afectivo	Entorno familiar	Psicológico	Confianza
Reconocimiento jurídico	Sociedad	Legal	Igualdad Dignidad
Reconocimiento cultural	Ámbito Intercultural	Cultural	Identidad Valor de la diferencia

Reconocimiento afectivo

- A nivel afectivo, el niño necesita sentirse querido: es esencial para ello, que alguien pueda apreciar su propia valía, con la sonrisa y el cuidado de sus necesidades
- Ello alimenta la idea de que se cuenta con el y de que está seguro en la vida, ello contribuye al desarrollo de la **confianza básica**, que será el pilar posterior para edificar su propia identidad
- El primer estadio de la maduración de la persona según Eriksen es el desarrollo de la **confianza básica** (0 a 1 años)

Reconocimiento afectivo y AUTONOMÍA

- En una segunda fase el niño tiene que aprender a **valerse por sí mismo**, tener **autonomía** y descubrir al otro (que no es un competidor o enemigo) como compañero con quien establecer relaciones.
- ayuda a esto los cuentos -identificación psicológica con el otro- y los juegos -descubrimiento de los roles de cada uno y de la colaboración
- **El reconocimiento afectivo** como un equilibrio constitutivo de identidad personal, entre el estado de dependencia y la autonomía de sí mismo. En este contexto es clave el concepto de "una madre suficientemente buena".

¡errores en la búsqueda de aprecio!

- Comprar el aprecio
 - Buscando el agradar: exceso de servicialidad y desgaste personal
 - dejar de ser una misma
 - Desconexión con mi yo y mi verdad

Llamar la atención,
desde la enfermedad,
celos, aislamiento
agresividad

Por qué es tan importante el reconocimiento: Maslow

- Para su desarrollo las personas, los niños necesitan cubrir sus **NECESIDADES** personales
- *“Del mismo modo que todos los árboles necesitan sales minerales, agua, sustancias nutritivas y luz, que proceden de su medio ambiente, todas las personas necesitan: seguridad, amor y reconocimiento, proveniente de su medio ambiente”*
- En el desarrollo adecuado de los hijos cuidamos la alimentación, la higiene, pero también es necesario nutrirlos de: *seguridad, amor y reconocimiento*

Ejercicios

- Recuerda espacios donde has podido desarrollar tu autonomía: Repasa las responsabilidades que te daban o te tomabas para colaborar...
- ¿Te sentías reconocida por ello?
- ¿Dedicas algún espacio para agradecerte a ti misma lo positivo que aportas....?
- En la actualidad, ¿Te permites desarrollar tu creatividad?, ¿Tienes algún miedo que te lo impida?



- Somos seres de encuentro...
- Nacemos prematuramente...
- Para vivir como personas necesitamos entrar en relación

Necesitamos del OTRO

- Nacemos a través de un grito, que busca encontrar un apoyo, sin el cual se perdería
- Expresamos así la manifestación de abandono absoluto al que ha sido arrojada nuestra vida... ya no está protegida por el calor de la placenta
- Solo la respuesta del OTRO, de la madre, hace que el grito no caiga en el vacío... la respuesta hace posible la vida
- Ese grito es una petición de amor, busca EL RECONOCIMIENTO
- La vida exige la presencia del OTRO, del otro como socorredor
- Sin la respuesta del otro la vida muere, se deshumaniza

La vida humana, depende de la respuesta del Otro

- Solo la respuesta del OTRO, la que puede traducir el grito en petición de amor y humanizar la vida, arrancándola de la oscuridad de la noche
- El acto de ESCUCHAR, transforma el grito en palabra
- Respondemos proporcionando el cuidado de sus necesidades básicas
- y respondemos a la gran necesidad de SER RECONOCIDO
- Expresamos el lugar único irrepetible que su vida ocupa en la nuestra
- Le RECONOCEMOS como hijo. Eso es lo que humaniza la vida

Modelado del cerebro

- La neuropsicología descubre la influencia de las emociones en el funcionamiento del cerebro
- **la forma que los padres tratan a sus hijos está modelando el desarrollo de su cerebro y consecuentemente sus habilidades para la vida,**

- Hoy sabemos que la **confianza en uno mismo**, el entusiasmo favorecen las funciones superiores del cerebro



La zona prefrontal del cerebro, donde tiene lugar el pensamiento más avanzado, donde valoramos alternativas y estrategias para solucionar problemas está muy influenciada por el sistema límbico que es nuestro cerebro emocional

El reconocimiento es vital para desarrollar la confianza en sí mismo

El cerebro y los estados de ánimo

- Lo importante de un estado de ánimo va más allá de lo que sentimos (hace de filtro a la hora de percibir las cosas)
- Es capaz de alterar profundamente la manera en la que se comporta nuestro cerebro y nuestro cuerpo. (prolactina en sangre, ataca a las defensas)
- Los estados de ánimo que están caracterizados por la ilusión, la confianza y el entusiasmo se asocian con un aumento del riego sanguíneo en la zona prefrontal izquierda.
- Los estados de ánimo marcados por la angustia, la desesperanza o la frustración muestran una disminución del riego sanguíneo a dicho nivel.

Riego sanguíneo alto en la zona prefrontal (*estado de animo positivo*)

- Mayor percepción->Somos capaces de ver con más alcance a nuestro inconsciente. Nos damos cuenta de las cosas que se nos escapan y superamos adversidades con más facilidad. Tenemos una conciencia más elevada y creativa.
- Mayor capacidad de aprendizaje->Se forman más conexiones entre neuronas. Por eso, a menor ansiedad, mejor y más rápido aprendemos.
- Importancia del RECONOCIMIENTO, que aumenta la seguridad y satisfacción personal

El riesgo sanguíneo BAJO (estado de ánimo negativo)

- **Menor percepción**-->Al tener menos poder sobre lo que nos pasa en realidad, podemos quedar atrapados en bucles negativos de emociones.
- **Cuanto peor estemos, más difícil será que se nos ocurra una solución a nuestro problema.** Por eso, la gente con depresiones que suele salir de ellas, lo consigue gracias al apoyo de los demás, porque su percepción propia es muy limitada.
- **Menor capacidad de aprendizaje**--> Aprender algo nos requiere muchísimo más tiempo en estados de ánimo negativos. Como tenemos menos percepción, somos mas lentos para entender las cosas.
- Las órdenes que enviamos al sistema reticular ascendente son negativas y solo encontrará negatividades

El cerebro humano y las relaciones

- El cerebro para su desarrollo es muy dependiente de las relaciones
- Desde que nacemos, los cuidados, las caricias, contacto físico y posteriormente el reconocimiento, juegan un papel fundamental en la maduración y el desarrollo del cerebro
- Estos factores provenientes del entorno, permiten no sólo la maduración neuronal, sino el desarrollo de sus dendritas y axones, con lo que establecerán contactos o sinapsis con otras neuronas para ir configurando las diferentes áreas del cerebro responsables de su óptimo funcionamiento.
- Ej. Del cerebro de los taxistas Londinenses

CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS RESTRICTIVAS

- • Con frecuencia se fija la atención en corregir y en criticar conductas concretas.
- • Son abundantes las descalificaciones personales.
- • Alguien se lamenta y va de víctima
- • Hay mucho control sobre la forma de actuar
- • Relaciones de “sobreprotección”
- • Reacciones desproporcionadas
- • Se esta muy “encima”, para controlar

El reconocimiento, alimento de la relación

- RECONOCER lo mucho lo que recibimos de los demás y expresarlo
- No focalizar tanto lo que nos desagrada, que nos impida reconocer lo que recibimos.
- Brindar reconocimiento sincero es ayudar a recuperar seguridad y ánimo
- *“No juzgar y no condenar significa, en positivo, saber percibir lo que de bueno hay en cada persona y no permitir que deba sufrir por nuestro juicio parcial y por nuestra presunción de saberlo todo”*
- *¡Cuanto mal hacen las palabras motivadas por sentimientos de celos y envidia!*
- *Hablar mal del propio hermano en su ausencia es comprometer su reputación”* (Papa Francisco)

El reconocimiento, supone....

- valorar lo que la otra persona me aporta y saber mirarla con ojos agradecidos mas allá de las apariencias.
- *“ Nadie puede convertirse en el juez del propio hermano. Los hombres ciertamente con sus juicios se detienen en la superficie, mientras que el Padre mira el interior”* (Papa)
- Es decirle, yo valoro tu dignidad de persona
- Cuando ofrezco reconocimiento sincero, ofrezco seguridad y confianza en si mismo
- Recibir del otro, es una forma de generosidad; le hago sentir necesario

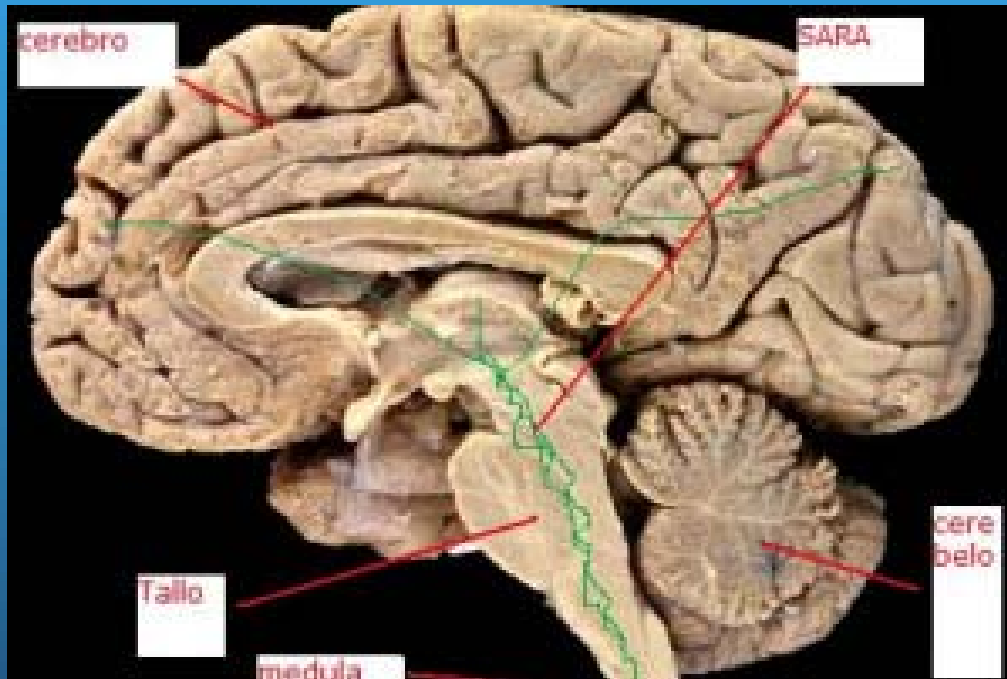
nuestras toxinas emocionales

- Resulta muy difícil no sentirse herido cuando a alguien nos ataca y resulta muy difícil mantener la alegría y la ilusión en medio de la adversidad. Pero acunar el dolor...
- Si no luchamos con esos estados de ánimo negativos, la inercia de éstos nos arrastrarán y seremos invadidos por emociones cada vez más negativas.
- Todo ello repercute en nuestras relaciones
- Por ello es importante, ir sustituyendo poco a poco nuestras reacciones automáticas por respuestas elegidas dirigidas a la búsqueda de soluciones
- Nos ayudará cambiar nuestros pensamientos



Nuestras interpretaciones mueven nuestras emociones y pueden ser decisivas en nuestra manera de vivir

El cerebro busca y filtra la información importante para nosotros



«sistema reticular activador ascendente» o SRAA (verde), cuya misión es dirigir la ATENCIÓN hacia aquello que es más RELEVANTE para nosotros.

Está influido por nuestras emociones , que dirigen la búsqueda

Estar atentos a nuestros mensajes internos.

- La pregunta «¿por qué a mí?», no tiene respuesta y, además, no genera nada valioso.
- el cuerpo responde de una manera completamente diferente si las preguntas que nos hacemos son: «¿qué es lo que puedo hacer para superar esto?» o «¿qué puede haber de positivo en lo que me está ocurriendo?».
- Nuestra mente se estará concentrando en encontrar soluciones y nuestro sistema reticular activador ascendente (SRAA) nos mostrará un camino de lucha y recuperación
- El cortisol en sangre bajará y nuestro sistema inmunitario nos ayudará, a superar cualquier adversidad.

Alimentamos nuestra angustia

- Cuando anticipamos el futuro de forma catastrófica.
- Cuando utilizamos filtros mentales para una percepción que anule todo lo bello y agradable de la vida
- Cuando desconfiamos de nuestra capacidad para afrontar la situación
- la inercia en éstos estados de animo nos arrastrara hacia la angustia
- Ante un problema es mejor concentrarse en lo que podemos hacer para afrontarlo. (no perder tiempo lamentándonos)

Cargando nuestras pilas

- Aprender de los errores y dejar atrás el pasado
- pasarlo bien: fuentes de energía: “la hora de oro”
- No quedar atascados en lo que “pasó”
- Ser asertivos. Hacer que se respeten nuestros límites
- Somos aprendices de por vida y podemos aprender de los demás y de la experiencia
- Confiar en uno mismo: si hemos superado otras circunstancias podemos superar la nueva situación
- Reconocer nuestros avances: autorreconocimiento

Desarrollar la capacidad humana de estimar

- Estimar, agradecer, son actitudes que ayudan a crecer con satisfacción a los demás.
- Hago un paseo mental recordando a todas las personas que conozco y les manifiesto mi deseo de bien para ellas
- Voy aprendiendo a pasar página y no dejarme lastimar por las primeras reacciones?

Los sabios nos dicen

- Albert Schweitzer dice: *A veces nuestra luz se apaga y se vuelve a encender por una chispa de otra persona. Cada uno de nosotros tiene motivos para pensar con profunda gratitud en los que han encendido la llama dentro de nosotros.*
- Tagore " *agradece a la llama su luz, pero no olvides el brazo del candil que paciente la sostiene*"
- W. Arthur Ward dice: " *si se siente gratitud y no se la expresa es como envolver un regalo y no darlo*".

Alberto Cortez canta lo de *A mis amigos.*

- A mis amigos les adeudo la ternura
- y las palabras de aliento y el abrazo;
- El compartir con todos ellos la factura,
- que nos presenta la vida, paso a paso.
- A mis amigos les adeudo la paciencia
- de tolerarme las espinas más agudas;
- los arrebatos de humor, la negligencia,
- las vanidades, los temores y las dudas.