

ESQUEMAS RACIONALES E IRRACIONALES EN LA NATURALEZA HUMANA AYER Y HOY

Dr. Víctor Manuel López Ramírez
CENTRO DE POSGRADOS DEL ESTADO DE MEXICO
vlopezr@live.com
M. en C. Susana Araceli Sánchez Nájera
UPIITA-INSTITUTO POLITECNICO NACIONAL
susanchez@ipn.mx
M. en D. y G. Israel Ruvalcaba de Alba
UNIVERSIDAD LA SALLE, NEZAHUALCOYOTL
iruvalcaba@ulsaneza.edu.mx

Abstract

El objetivo de este artículo es describir al ser humano como un ser racional por naturaleza, sin embargo, ciertas limitaciones tanto bio-psico-sociales, como de raciocinio no permiten que esto sea realidad y es cuando toma la actitud de un ser irracional. Se pretende evidenciar que tanto el pensamiento racional como el irracional tienen características muy distintivas y el hecho de poder diferenciarlas y comprenderlas pueden dar el control en el pensamiento sistémico crítico y racional, favoreciendo a los individuos a manejar de una mejor forma sus emociones y acciones en favor de la trascendencia humana.

Controversia sobre lo racional

La racionalidad es una capacidad humana que permite pensar, evaluar y actuar de acuerdo a ciertos principios de optimidad, ética y consistencia, para satisfacer algún objetivo o finalidad. Usando la razón, el ser humano intenta elegir para conseguir los mayores beneficios ya sean de forma económica, social, personal y colectiva, desde las variadas limitaciones del cerebro, y las limitaciones de acción sobre el entorno tan vertiginoso y cambiante a lo largo de la historia de la humanidad, observable desde el modo de producción primitivo hasta la decadente globalización por la que todos atravesamos al siglo XXI.

El ejercicio de la racionalidad está sujeto a principios de excelencia y solides en su conformación, sus fundamentos son variados pero el análisis teórico confirma que la inteligencia, personalidad, estilo de aprendizaje, de liderazgo e incluso de temperamento favorecen al ser humano en el ejercicio de prácticamente cualquier construcción mental llevada a cabo mediante procedimientos racionales tiene por tanto una estructura lógico-mecánica distinguible pese a los diferentes paradigmas que podrían ser del dominio de la psico-pedagogía.

El ser humano tiene otras formas para tomar decisiones independientemente del grado de certeza, riesgo, incertidumbre que atraviere o idear comportamientos donde la racionalidad no parece el principal factor. Estas decisiones o comportamientos, adjetivados a veces como irracionales.^{en} realidad esconden frecuentemente aspectos de racionalidad limitada y aspectos de imitación social otras veces. Algunas conductas humanas parecen completamente irracionales“(desde la perspectiva de la maximización de la satisfacción a corto plazo), y muy pocas son completamente racional“(en el sentido de maximizar la consecución de un objetivo).

Los pensamientos o creencias racionales presentan las siguientes características

Una creencia o pensamiento racional es verdadero, son ideas sensatas, astutas, lógicas; tienen sentido, significado, están en armonía con los principios éticos, morales y de salud; son realistas y por ende, promueven sentidos de vida edificantes, dirigidos hacia metas exitosas y gratificantes.

Una creencia o pensamiento racional no es absolutista; es flexible, un tanto escéptico y disponible para aceptar opiniones de personas positivas, aunque su criterio sea considerado en algún momento un tanto contrario o ajeno al ámbito del saber humano (Morin: 2010) del que este provenga.

Una creencia o pensamiento racional se apoyan en datos, información y conocimiento; estos al ser usados deliberadamente por el ser humano con la inteligencia múltiple (Gardner: 1893) que este posea, hace de ellos algo verdadero, dado que la realidad de la situación y contexto del cual emana apoya sus bases y fundamentos en la ciencia de manera ya sea consciente o inconsciente además de que se puede corroborar su validez.

Una creencia o pensamiento racional ayuda al ser humano a poner en perspectiva la magnitud de un acontecimiento "negativo", dado que lleva el origen de la situación a emociones apropiadas (Goleman: 1990) provocando una emoción moderada e impidiendo al individuo sentirse en forma no deseada, con ansiedad moderada, coraje moderado y tristeza moderada que lo orienta a mantener conductas apropiadas tales como buscar la solución de la dificultad, entablar comunicación y realizar una condición asertiva.

Una creencia o pensamiento racional ayuda a lograr las metas y obtener más rápidamente lo que se quiere, evitando problemas indeseables, promoviendo la armonía en las relaciones interpersonales, fomenta el sentido de honestidad y de respeto, tanto para uno mismo, como para las personas que lo rodean.

Párrafo

Controversia sobre lo irracional

Las creencias centrales negativas, ideas irracionales, están en lo más profundo de la conciencia humana, forman parte de los valores fundamentales y de la identidad propia del individuo; las ideas irracionales son rígidas y poco realistas, y suelen incluir contenidos:

- Acerca de uno mismo: "soy débil, soy incompetente, los demás no me respetan, no valgo nada..."
- Acerca de los demás: "la gente no es de fiar, la gente me puede hacer daño..."
- Acerca de la vida y del mundo: "la vida es muy dura, la vida es absurda, este mundo es un asco..."

Cuando estas ideas se instalan en la mente humana, generan unos pensamientos automáticos algunas veces destructivos, que disparan las emociones negativas y las expectativas sobre las diversas situaciones de la vida, haciendo que se responda ante ellas de manera desadaptativa y fortaleciendo, por último, dichas creencias negativas.

Algunas creencias irracionales pueden tomar esta forma:

- a. El individuo necesita recibir la aprobación de los demás para estar a gusto y ser feliz.
- b. Se considera que todas las ideas que emanan del individuo deberán ser competentes y casi perfectas al momento de llevarlas a cabo.
- c. Provocan sentir miedo y ansiedad ante lo desconocido, incierto o potencialmente peligroso.
- d. Consideran que es mejor evitar los problemas que afrontarlos
- e. Manifiestan horror y discordia cuando las cosas no van como fueron proyectadas
- f. - Creen que siempre existe una solución perfecta a los problemas y que se deben encontrar de alguna manera antes de que pueda ocurrir algo muy malo.
- g. Los acontecimientos determinan cómo el individuo se pudiera llegar a sentir.

Los pensamientos irracionales

- Son ilógicos, absurdos, no razonables, comúnmente basados en ideas egocéntricas.
- No son realistas, no tienen sentido, ni dirección determinada

- No se apoyan en datos, son falsos
- Son sobre generalizaciones
- Se exagera la magnitud de un acontecimiento “negativo”, con actitudes basadas en amor propio mal fundado; orgullo excesivo y mal aplicado
- Son absolutistas y demandantes con un uso excesivo de las frases “deberías”, “debo”, “tengo que”, etc.
- Llevan emociones inapropiadas en la situación, por ejemplo, mucha ansiedad, mucho coraje, depresión.
- Encuentran miles de causas a sus conflictos; únicamente en los demás, o en situaciones determinadas; y tienen conciencia de sus fallas personales

El poder diferenciar estas características entre lo racional y lo irracional; da a los seres humanos armas muy valiosas, para ejercer más control en la forma de pensar, y por consecuencia más armonía y salud en las emociones, y en la vida diaria; así mismo, el pensamiento racional implica una actividad global del sistema cognitivo con intervención de los mecanismos de memoria, atención, procesos de comprensión, aprendizaje, etc. Es una experiencia interna e intra-subjetiva la cual tiene una serie de características particulares, que lo diferencian de otros procesos, como, por ejemplo, que no necesita de la presencia de las cosas para que éstas existan, pero la más importante es su función de resolver problemas y razonar, dando sentido y significado al hecho de considerar los aspectos lógicos del pensamiento orientado, guiado y sujeto a los principios racionales de la mente.

CONCLUSIÓN

La naturaleza del ser humano es unívoca y equívoca desde su origen y esencia indistintamente del periodo histórico por el cual este ha atravesado, sin embargo, el propio avance histórico de la ciencia y del saber humano, así como la propia tendencia en cuanto al uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en el acontecer diario de los individuos del Siglo XXI, conllevan a que como tal, seamos capaces de direccionar nuestra mente de manera consciente hacia pensamientos o creencias racionales contribuyendo al engrandecimiento de nuestra especie defendiendo lo bueno y lo mejor que seamos capaces de construir ayer y hoy.

REFERENCIAS

1. Albert Ellis; Windy Dryden (1989) *La Práctica de la Terapia Racional emotiva* Biblioteca de la psicología. Edt. Desclee Brouwer Bilbao. /
2. Ausubel (1986) *Educational Psychology. A cognitive view* Trillas, México.
3. Gardner, H. (1983) *Inteligencias Múltiples* Ed. Paidós, México.
Goleman, D. (2011) *Inteligencia Emocional* Ed. Kairós, México.
4. Morin, E (2010) *Los siete Saberes necesarios para la educación del futuro* Ed. Santillana, México.
5. Carmen Leal (2012) *Psicología pensamientos racionales e irracionales*
sitio web: www.discapacidadonline.com/psicologia.pensamientosracionales-irracionales