



¿Cómo se vive la  
**madurez**  
**emocional?**

FRANCISCO UGARTE CORCUERA  
Y JOSÉ ANTONIO LOZANO DÍEZ

## Una reflexión sobre la relación entre las nuevas generaciones y sus emociones.

**U**na característica importante de la cultura actual es el debilitamiento de la noción de sentido. El entorno con su exceso de datos, imágenes y sonidos reduce el espacio interior de reflexión y silencio, a la vez que causa una sobreestimulación emocional, y dificulta encontrar sentido a las cosas que nos ocurren.

De manera particular, este fenómeno impacta a las generaciones Millennial (aquellos nacidos entre los años 1981 y 1996<sup>1</sup>) y siguientes. De acuerdo con la psiquiatra Marian Rojas:

[...] Nos encontramos en el momento de mayor estimulación de la historia; hoy en día, cualquier niño de siete años ha recibido más información y estímulos –música, sonido, comidas, sabores, imágenes, vídeos– que cualquier otro ser humano que haya poblado antes la Tierra. Esa sobreestimulación dificulta la toma de decisiones. La juventud de hoy –los famosos Millennials, entre los que tengo un pie puesto– se encuentra aturdida sin saber qué decidir y hacia dónde dirigirse. [...] Los Millennials viven empapados de emociones y sentimientos que les llevan a necesitar una gratificación constante para avanzar [...]<sup>2</sup>.

**El** vacío de sentido se ha venido llenando a través de emociones. El lenguaje de las nuevas generaciones basa su búsqueda de la felicidad en las experiencias inmediatas. La experiencia, por su corta duración, genera la necesidad de otra, preferentemente más intensa.

Podría señalarse que la centralidad de las emociones en la cultura ha generado un distanciamiento de la racionalidad. De acuerdo con Carlos Llano, se puede «definir el sentimentalismo como un modo de ser, una forma de vida, un estado de conducta en que las tendencias sensibles o sentimientos –buenos o malos– influyen más sobre la voluntad que las razones o propuestas de la inteligencia [...]»<sup>3</sup>.

**el bienestar emocional para los Millennials se basa en tres pilares fundamentales: la felicidad, el equilibrio entre lo físico y lo emocional, y sentirse a gusto no solo con un mismo, sino con el entorno.**

La falta de manejo de las emociones con una adecuada canalización y dominio –característica del momento actual– es uno de los principales obstáculos en el proceso de madurez de la persona.

### **ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: PROBLEMAS DE SALUD PÚBLICA**

Nos encontramos viviendo el momento de mayor expansión de la ansiedad y la depresión, de manera que en distintos países del mundo se les considera una importante amenaza a la salud pública. Una de las principales causas de estos padecimientos –aunque no la única– radica en la inmadurez afectiva o emocional.

De acuerdo con un pronóstico realizado en 2018 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para 2020 la ansiedad y la depresión serían las principales causas de discapacidad laboral. En 2020, en plena pandemia de COVID-19, un informe de la OMS señaló que prácticamente la mitad de la población mundial estaría pasando por episodios de ansiedad o depresión.

Sin embargo, aunque existen avances en la conciencia de que se trata de uno de los mayores problemas de salud pública, todavía no se han logrado las medidas necesarias para revertir la tendencia.

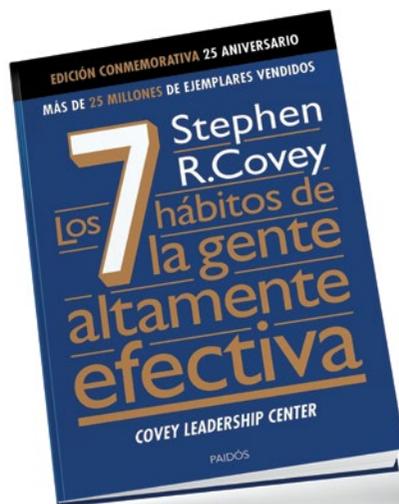
[...] En 2020, solo el 51% de los 194 Estados Miembros de la OMS, informaron que su política o plan de salud mental estaba en consonancia con los instrumentos internacionales y regionales de derechos humanos, porcentaje que es muy inferior a la meta del 80%. Solo 52% de los países cumplieron la meta relativa a los programas de promoción y prevención de la salud mental, porcentaje también muy inferior a la meta del 80%. La única meta para 2020 que se cumplió fue la reducción de la tasa de suicidio en 10%, pero incluso entonces, solo 35 países dijeron que tenían una estrategia, política o plan de prevención independiente [...]⁴.

Para distintos gobiernos en el mundo, la salud mental se comienza a convertir en el principal problema de salud pública.

#### LA NUEVA CULTURA EMOCIONAL

La cultura actual abrió de forma importante la expresión emocional que, hasta la década de 1980, solía ser más contenida. Hasta la generación X (1965-1981), la cultura general era de contención de las emociones. Ello cambió a partir de los Millennials. El 80% de los participantes de esta generación considera que el rol del bienestar emocional es tan importante como el bienestar físico y mental.

El bienestar emocional para los Millennials se basa en tres pilares fundamentales: la felicidad,



*Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*  
Stephen Covey  
Paidós

el equilibrio entre lo físico y lo emocional, y sentirse a gusto no solo con un mismo, sino con el entorno. Las siguientes generaciones, los Centennials (también conocida como «Generación Z» o «Gen Z», nacida entre 1996 y 2010) y *alfa* (personas nacidas a partir del año 2010), son similares en este aspecto. En las nuevas generaciones, las relaciones humanas son básicamente emocionales y dejan de lado el aspecto volitivo, como lo constata la anécdota que Stephen Covey relata en su obra clásica *Los 7 hábitos de la gente eficaz*:

[...] En un seminario en el que yo hablaba sobre el concepto de proactividad, un hombre me dijo: «Stephen, me gusta lo que dice. Pero las situaciones difieren entre sí. Por ejemplo, mi matrimonio. Estoy realmente preocupado. A mi esposa y a mí ya no nos unen los antiguos sentimientos. Supongo que ya

**los Millennials viven empapados de emociones y sentimientos que les llevan a necesitar una gratificación constante para avanzar.**



no la amo, y que ella ya no me ama a mí. ¿Qué puedo hacer?».

–¿Ya no sienten nada uno por el otro? –pregunté.

–Así es. Y tenemos tres hijos, que realmente nos preocupan. ¿Usted qué sugiere?

–Ámela –le contesté.

–Pero le digo que ese sentimiento ya no existe entre nosotros.

–Ámela.

–No me entiende. El amor ha desaparecido.

–Entonces ámela. Si el sentimiento ha desaparecido, esa es una buena razón para amarla.

–Pero ¿cómo amar cuando uno no ama?

–Amar, querido amigo, es un verbo. El amor –el sentimiento– es el fruto de amar, el verbo. De modo que ámela. Sírvala. Sacrifíquese por ella. Escúchela. Comparta sus sentimientos. Apréciela. Apóyela. ¿Está dispuesto a hacerlo? [...]»<sup>5</sup>.

### CRECIMIENTO DEL HEDONISMO

Desde hace décadas, el hedonismo –actitud vital basada en la búsqueda del placer– se ha instalado en la cultura, a grado tal que es difícil hoy percibirlo. Preguntar sobre hedonismo a las generaciones actuales es como si preguntáramos a un pez qué es el agua. No sabrán contestar, porque se trata de su hábitat, su cosmovisión; no tienen con qué compararlo.

En el momento actual, la mayoría de las personas viven aceleradamente, con poco tiempo para socializar, incluso con su círculo cercano. En las grandes urbes, cada vez más personas viven solas, exaltando la vida individual sobre la convivencia. Una vida centrada en sí misma genera que las personas no tengan espacio de apertura hacia los demás y se conviertan en egoístas.

El egoísmo conduce directamente al hedonismo y viceversa. Quien solo se busca a sí mismo añora el placer a toda costa; y quien vive inclinado a lo placentero, suele estar centrado en sí mismo. Cuando el placer se fija como meta principal de la vida, se pierde el sentido del amor, que es lo opuesto al egoísmo.

## el vacío de sentido se ha venido llenando a través de emociones. El lenguaje de las nuevas generaciones basa su búsqueda de la felicidad en las experiencias inmediatas.

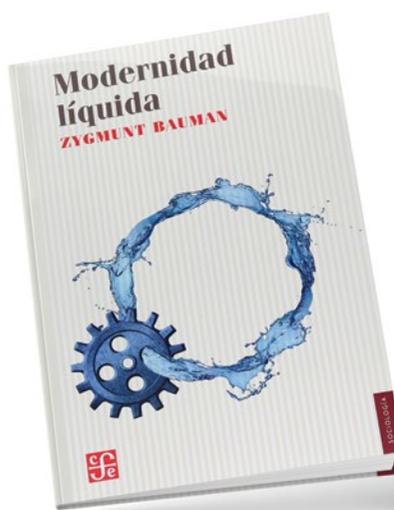
### INSATISFACCIÓN EMOCIONAL

Un tema central del proceso de globalización que vivimos es el crecimiento de las expectativas de los consumidores. Diversos estudios muestran cómo el estilo de vida en distintos países y regiones del mundo comenzó a cambiar radicalmente, desde hace poco más de 30 años. El modelo cultural, los hábitos de consumo y alimentación, así como las expectativas de las personas se incrementaron de forma desproporcionada. La insatisfacción ha generado en amplios sectores sociales un ambiente de decepción que afecta profundamente el estado emocional. En una entrevista, el filósofo Gilles Lipovetsky lo explicaba de esta forma:

[...] Conocemos las «culturas de la vergüenza» y las «culturas de la culpa». Pero con el hedonismo actual, aunado con cierto «espíritu de la época», hecho de ansiedad y violencia en las relaciones sociales, se pone en marcha una auténtica maquinaria de la decepción. Los individuos se ven ante exigencias contradictorias atizadas e hysterizadas por el hiperconsumo [...]»<sup>6</sup>.

Lo anterior ha producido una percepción de insatisfacción permanente –en algunos casos crónica– que explica, entre otras cosas, los movimientos sociales que han emergido en distintos países del mundo, como la Primavera Árabe en Egipto, los Chalecos Amarillos en París o las revueltas en Chile. Inclusive en países desarrollados, estas manifestaciones han ocurrido de forma insospechada. El momento actual parecería resumirse en la frase de Carlo Dossi: «la mitad de la vida es deseo y la otra mitad insatisfacción». En su obra clásica *La modernidad líquida*, Zygmunt Bauman lo señala con claridad:

[...] Las recetas para lograr una buena vida y los accesorios necesarios para ese logro tienen «fecha de vencimiento», pero casi todos dejarán de ser utilizables antes de esa fecha, disminuidos, devaluados y despojados de sus atractivos por la competencia de ofertas «nuevas y mejores» [...]»<sup>7</sup>.



*La modernidad líquida*  
Zygmunt Bauman  
Fondo de Cultura Económica

Más adelante, en otro texto, el propio Bauman escribe refiriéndose a la cultura actual: «[...] La caza exitosa de la liebre pone fin a la emoción y aumenta las expectativas: la única manera de aplacar la frustración consiste en planear e iniciar de inmediato la próxima cacería» [...]»<sup>8</sup>.

### ANALFABETISMO EMOCIONAL

Los analfabetos emocionales son aquellos sujetos que no pueden comprender bien sus emociones y eso les trae aparejado un creciente malestar psicológico, con síntomas e inhibiciones que les dificultan el trato con los otros, y que también pueden manifestarse en problemas o enfermedades en el cuerpo. La falta de alfabetización emocional contribuye a la excesiva medicación en determinadas situaciones: según datos publicados, de 2004 a 2021, el consumo de hipnosedantes en la población de 14 a 18 años se duplicó, pasando del 10% al 19.6%. El consumo de estas sustancias también ha crecido en el resto de la población:

[...] En la mayoría de los países se ha registrado un aumento del consumo de *cannabis* y el uso no médico de fármacos, como las benzodiazepinas, durante la pandemia. En el marco de una encuesta realizada a profesionales sanitarios en 77 países, en el 64% de los países se comunicó un aumento del uso no médico de los sedantes y un aumento del 42% del consumo de *cannabis* [...].<sup>10</sup>

La falta de comprensión y manejo de las propias emociones nubla, además, otros aspectos de la memoria y la capacidad de tomar decisiones:

[...] Al hacer planes o tomar decisiones, las personas que están de buen humor tienen una inclinación perceptiva que las lleva a ser más comunicativas y positivas en su forma de pensar. Esto se debe en parte a que la memoria depende de nuestro estado particular, de modo que cuando estamos de buen humor, recordamos acontecimientos más positivos; cuando pensamos en los



**el egoísmo conduce directamente al hedonismo y viceversa. Quien solo se busca a sí mismo añora el placer a toda costa. Cuando el placer se fija como meta principal de la vida, se pierde el sentido del amor, que es lo opuesto al egoísmo.**

pros y los contras de un rumbo a tomar, mientras nos sentimos bien, la memoria influye en nuestra evaluación de las evidencias en una dirección positiva, haciendo que resulte más probable que hagamos algo ligeramente arriesgado, por ejemplo.

Por la misma razón, estar de mal humor influye a la memoria a tomar una dirección negativa, haciendo que resulte más probable que adoptemos una decisión temerosa y excesivamente cautelosa. Las emociones descontroladas obstaculizan el intelecto. Pero podemos volver a encarrillarlas; esta competencia emocional es la aptitud maestra que facilita cualquier otra clase de inteligencia<sup>11</sup>.

El analfabetismo emocional puede reflejarse también en la atrofia afectiva, que consiste en la ausencia de emociones por causas diversas, desde una educación represiva de los sentimientos, hasta la frustración por los fracasos en la vida emocional, con el consiguiente empobrecimiento de la personalidad:

[...] Podemos ver con facilidad el lamentable proceso de neutralización y mutilación de la personalidad que conlleva la atrofia afectiva. En efecto, no se puede decir que viven realmente quienes no pueden amar ni experimentar una alegría real, no tienen lágrimas para las cosas que requieren lágrimas y no saben qué auténtico resulta anhelar; hasta el punto de que, incluso su conocimiento, carece de profundidad y de contacto real con el objeto. Son incapaces de contemplar y están separados de la vida real y de todos los misterios del cosmos [...]¹².

#### **CARACTERÍSTICAS GENERALES DE MADUREZ EMOCIONAL**

En la estructura de la persona, los sentimientos o las emociones ocupan un lugar fundamental, aunque subordinado a la inteligencia y a la voluntad, porque corresponde prioritariamente a estas dos facultades racionales señalar el rumbo de las acciones y decidir su puesta en práctica, respectivamente. Pero esto no significa que la afectividad deba quedar relegada a otro plano, porque en los mismos actos de la inteligencia y de la voluntad, de ordinario se encuentra presente y su influencia es muy fuerte. Ciertamente si los sentimientos predominaran en la conducta, se incurriría en un sentimentalismo que supondría desorden, porque el sentimiento sin la inteligencia es ciego y sin la voluntad se puede desbordar. La solución estará en formar las emociones para que proporcionen a la conducta humana los grandes beneficios que les corresponden.

Los sentimientos son impulsos o fuerzas que producen movimientos en el nivel de la sensibilidad. Por ejemplo, la ira suele inclinar a actuar sobre aquello que la provoca, o el miedo puede paralizar ante la presencia de una amenaza. Lo que causa esas reacciones suele ser un objeto o estímulo en cuanto percibido o imaginado, por lo que no necesariamente se tratará de algo real en todos los casos o, con mayor frecuencia, aunque tenga realidad, puede estar alterado de alguna manera. Una cuerda en el camino, que se percibe como si fuera una víbora, producirá temor. Un pequeño fracaso que se interpreta

## **la falta de comprensión y manejo de las propias emociones nubla, además, otros aspectos de la memoria y la capacidad de tomar decisiones.**

como algo grave podrá entristecer o deprimir a quien así lo conciba.

De ahí la importancia de las percepciones, por su influencia en las emociones, para bien o para mal. Mientras mayor objetividad posea una percepción, el sentimiento que despierte será también más objetivo y responderá más a la realidad. Por otra parte, si bien no tenemos un dominio directo de nuestras emociones -un estado de tristeza no cambia por un decreto de la voluntad-, sí podemos actuar sobre nuestras percepciones para modificar, a través de ellas, nuestros sentimientos.

La alegría o la tristeza no se pueden engendrar libremente del modo que engendramos un acto de voluntad o una promesa, y tampoco se pueden gobernar como gobernamos los movimientos de nuestros brazos. Podemos influir en la alegría o en la tristeza sólo de modo indirecto, preparándoles el terreno en nuestra alma, o aprobando o desaprobando las respuestas afectivas que han surgido espontáneamente en nuestra alma¹³.





**el analfabetismo emocional puede reflejarse también en la atrofia afectiva, que consiste en la ausencia de emociones por causas diversas.**

Las emociones tienen una gran repercusión en la conducta, porque la persona es una unidad; influyen en la inteligencia y en la voluntad, favoreciéndolas u obstaculizándolas. El entusiasmo por un proyecto mueve a la inteligencia a pensar en él con mayor concentración, e impulsa a la voluntad para llevarlo a cabo. El miedo puede impedir que la inteligencia visualice los aspectos positivos de una situación, concentrándose solo en los riesgos, y podría también paralizar a la voluntad.

Cuando la razón y la voluntad se orientan al bien objetivo y la afectividad está bien formada, se experimenta emocionalmente gusto por lo bueno y disgusto por lo malo, lo cual favorece considerablemente la rectitud de la conducta. Por eso, «en la persona madura que ha logrado la armonía entre cabeza y corazón, la afectividad es «el mejor aliado» de la razón y de la voluntad, pues empuja en la misma dirección que ellas»<sup>14</sup>. La fuente principal para formar de esta manera la afectividad radica en las virtudes, que no solamente inclinan a la parte racional hacia el bien, sino que producen también la misma inclinación en la parte emocional<sup>15</sup>. De ahí la importancia de adquirir y desarrollar los hábitos buenos.

Con estos presupuestos se señalan a continuación las características de una afectividad madura, que contrasta y supera los problemas actuales referidos.

#### RASGOS DE MADUREZ EMOCIONAL

1. La **estabilidad emocional** es un rasgo claro de madurez afectiva, que consiste en un razonable equilibrio en el comportamiento, donde las alteraciones del ánimo están justificadas por las circunstancias externas e internas. Es normal que la pérdida de un ser querido provoque tristeza, o que la culminación de un proyecto genere alegría. En cambio, quien se deprime porque el día está nublado o se pone eufórico sin motivo que lo justifique, manifiesta inmadurez emocional.

2. El **autodominio**, como capacidad de controlar y encauzar las emociones, es otra señal de madurez, mientras que:

Las personas inmaduras, por el predominio de la afectividad sobre la voluntad, y por la baja tolerancia que tienen a la frustración, se enfadan muy intensamente, con mucha frecuencia, durante mucho tiempo y lo manifiestan habitualmente en forma de conductas violentas<sup>16</sup>.

No se trata, evidentemente, de reprimir o anular los sentimientos, lo cual significaría un empobrecimiento para la persona, sino de encauzarlos para evitar que se desborden o se queden cortos por falta de reacción. Aunque los crecientes problemas de ansiedad y depresión mencionados pueden tener causas orgánicas internas, en muchos otros casos se podrían resolver si la persona fuera emocionalmente más estable y poseyera un mayor dominio de sus sentimientos.

3. El **conocimiento** de las propias emociones –poder identificarlas y ponerles nombre– es el primer paso para influir sobre ellas positivamente. Si alguien siente vergüenza ante una determinada situación, pero no comprende lo que está experimentando, difícilmente podrá superarla. Del mismo modo, entender las emociones permite resolver el problema del **analfabetismo emocional**, que hemos señalado. También el conocimiento de los sentimientos de los demás, tan importante para las relaciones humanas y tan relacionado con la empatía, refleja madurez en la afectividad, porque permite colocarse en el lugar de la otra persona y entenderla desde ella misma.

4. Otro rasgo muy significativo, por el que se puede afirmar que alguien es maduro emocionalmente consiste en que la **relación** entre el estímulo –el objeto percibido o imaginado– y la reacción –emoción o sentimiento– guarde la debida **proporción**, tanto cualitativa como intensivamente. Si alguien siente compasión por quien se encuentra gravemente enfermo, estará reaccionando cualitativamente bien, mientras que, si experimentara alegría o indiferencia, no estaría en sintonía con el objeto. En cuanto a la intensidad, quien sintiera una fuerte reacción de ira por una injusticia grave contra un inocente o pasara por alto un pequeño desaire sin darle

mayor importancia, su reacción sería correcta porque guardaría proporción con el estímulo, mientras que, si se quedara indiferente ante la injusticia o explotara por el pequeño desaire, estaría manifestando inmadurez emocional.

5. El **amor efectivo**, que brota principalmente de la voluntad, radica en querer el bien para la persona amada y disponer los medios para que lo consiga. Por ejemplo, una madre que ayuda a su hijo a ser constante, lo impulsa y le exige que haga sus deberes todos los días hasta que logra conquistar el hábito, le está proporcionando un gran bien. El **amor afectivo**, en cambio -que constituye el principal sentimiento por su gran repercusión en el propio sujeto y en los demás-, consiste en el cariño, la ternura, el afecto que se siente por otra persona. Cuando este amor es maduro, se orienta hacia fuera de uno mismo -esto es, hacia los demás- de manera que es lo opuesto al egoísmo, que busca el propio placer también en las relaciones humanas.

6. Las emociones suelen ir unidas a los actos de la razón y de la voluntad. En unas ocasiones son anteriores -sentir miedo ante una determinada situación antes de considerarla racionalmente- y en otras son posteriores -después de tomar la decisión de ayudar a una persona, se experimenta alegría-. Cuando la afectividad ha madurado, principalmente por la educación y las virtudes, suele hacer a la inteligencia más clarividente<sup>17</sup>, a la vez que experimenta *gusto* por lo objetivamente bueno y *disgusto* por lo malo. Cuando esto ocurre, la inteligencia y la voluntad acaban recibiendo un apoyo de gran importancia para sus actuaciones, porque la emoción les abre y les facilita el camino. Viene a ser como una luz que potencia al entendimiento y proporciona fuerza a la voluntad. Una persona generosa se sentirá inclinada a prestar un servicio, antes de razonarlo, y lo hará con gusto, lo cual facilitará el acto voluntario. Lo mismo quien es honrado, experimentará emocionalmente rechazo ante la posibilidad de cometer un robo, lo cual le ayudará a decidir actuar con honradez. Cuando esto ocurre, el problema de la insatisfacción emocional que se ha mencionado suele quedar resuelto.

## la insatisfacción ha generado en amplios sectores sociales un ambiente de decepción que afecta profundamente el estado emocional.

7. Otra manifestación de madurez emocional es la capacidad de **motivarse a sí mismo** para los proyectos y las tareas que corresponde llevar a cabo, de manera que se realicen con intensidad por el impulso que las emociones proporcionan. La clave está en saberse interesar en lo que corresponde hacer. Es muy distinto emprender una misión con el solo apoyo de la inteligencia y de la voluntad, por mero cumplimiento del deber o porque no queda más remedio, que entusiasmarse ante su realización. Esta capacidad de motivarse a sí mismo guarda estrecha relación con el optimismo, porque supone descubrir los aspectos positivos del proyecto y fijar en ellos la atención.



8. Tarde o temprano, el dolor y el sufrimiento aparecen en la vida de cualquier persona. Aquí, la madurez emocional consistirá en **aceptar el sufrimiento** de manera positiva, descubriendo su sentido y encauzándolo convenientemente. Lo contrario: intentar rechazarlo, evadirlo, rebelarse ante él o, en el mejor de los casos, resignarse porque no queda más remedio, es muestra de inmadurez. El miedo a sufrir es un obstáculo para la aceptación, y cuando el dolor no se acepta, pesa más; mientras que la aceptación permite crecer humana y espiritualmente de manera considerable. Aunque lo ideal es que la emoción esté en plena sintonía con el querer de la voluntad, pueden presentarse situaciones extremas en que lo normal será actuar con la voluntad y en contra del sentimiento, porque lo contrario resultaría antinatural. Von Hildebrand pone un ejemplo muy claro:

Abraham, al escuchar que Dios le mandaba sacrificar a su hijo Isaac, tuvo que responder «sí» con su voluntad. Pero su corazón tenía que sangrar y responder con la tristeza más grande. Su obediencia al precepto no habría sido más perfecta si su corazón hubiera reaccionado con alegría. Al contrario, se hubiera tratado de una actitud monstruosa. Según la voluntad de Dios, el sacrificio de su hijo requería una respuesta del corazón de Abraham: la del dolor más profundo. Pero a pesar de la profunda reluctancia de su corazón, Abraham estaba obligado a aceptar esta terrible cruz y a conformar su voluntad al precepto de Dios<sup>18</sup>.

9. Una señal clara de salud mental y también de madurez afectiva es mirar el pasado sin dolor emocional, por **ausencia de resentimientos**<sup>19</sup>. La persona resentida carga con un peso interior que afecta considerablemente sus emociones. Por ejemplo, le dificulta experimentar paz interior, confianza en los demás, agradecimiento. Una característica de madurez en este mismo sentido es la **ausencia de susceptibilidad**, mientras que la persona inmadura se siente afectada u ofendida por cosas de poca importancia. Muchas veces los



**los analfabetos emocionales son aquellos sujetos que no pueden comprender bien sus emociones y eso les trae aparejado un creciente malestar psicológico, con síntomas e inhibiciones que les dificultan el trato con los otros, y que también pueden manifestarse en problemas o enfermedades en el cuerpo.**



## el miedo a sufrir es un obstáculo para la aceptación, y cuando el dolor no se acepta, pesa más; mientras que la aceptación permite crecer humana y espiritualmente de manera considerable.

resentimientos responden al analfabetismo emocional, al que se ha hecho alusión, porque no se reconoce el veneno que se lleva dentro.

10. Finalmente, la madurez emocional conduce a **disfrutar** las cosas buenas que la vida nos ofrece -actitud contraria a la insatisfacción emocional-, con una permanente disposición de agradecimiento. Esto incluye también saber disfrutar la lucha, el esfuerzo, no solo por los resultados que nos suele proporcionar, sino por sí mismo, por la mejora que produce en nuestra vida en todos los órdenes, incluido el espiritual, porque nos acerca a Dios. </>

<sup>1</sup> Nota: Hacer cortes generacionales no es una ciencia exacta, por eso es posible encontrar diferencias entre algunos autores y otros.

<sup>2</sup> Rojas Estapé, Marian. *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Planeta, Barcelona, tomada de libro electrónico: posición 156-168 de 3700.

<sup>3</sup> Llano, Carlos. *Formación de la inteligencia, la voluntad y el carácter*. Trillas, México, 1999, p. 117.

<sup>4</sup> Tomado de la página de la Organización Mundial de la Salud, <https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>, el día 28 de enero de 2022.

<sup>5</sup> Covey, Stephen. *Los 7 hábitos de la gente eficaz*. Paidós, México, 1994, p. 91.

<sup>6</sup> Lipovetsky, Gilles. *La sociedad de la decepción. Entrevista con Bertrand Richard*. Anagrama, Barcelona, 2008, p. 6.

<sup>7</sup> Bauman Zygmunt. *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica. México. 2015, tomada de libro electrónico, 1581 a 1586 de 5256.

<sup>8</sup> Bauman Zygmunt. *La cultura en el mundo de la modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica, México, 2013, tomada de libro electrónico, posición 446 de 1778.

<sup>9</sup> Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES), 1994-2021. Ministerio de Sanidad, Gobierno de España, p. 67.

<sup>10</sup> Organización de las Naciones Unidas. *Informe Mundial sobre las Drogas 2021. Resumen ejecutivo e implicaciones políticas*, p. 6.

<sup>11</sup> Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Vergara, México, 1995, pp. 111-112.

<sup>12</sup> Von Hildebrand, Dietrich. *El corazón. Palabra*, Madrid, 1996, pp. 114-115.

<sup>13</sup> Von Hildebrand, Dietrich. *El corazón. Palabra*, Madrid 19962, pp. 103-104.

<sup>14</sup> Sarráis, Fernando. *Madurez psicológica y felicidad*. Pamplona, EUNSA, 2013, p. 24.

<sup>15</sup> «Las pasiones, por tanto, no deben considerarse como un enemigo que se debe combatir o eliminar, sino como una parte del propio ser, que debe integrarse y regularse según las exigencias del bien personal. En el actuar humano, las emociones poseen una inmensa energía, que debe ser correctamente finalizada según la recta razón, asumiéndola en las diversas virtudes de modo que sirvan para realizar el bien». Colom, Enrique y Rodríguez Luño, Ángel. *Elegidos en Cristo para ser santos*. Palabra, Madrid, 2000, p. 203.

<sup>16</sup> Sarráis, Fernando. *Madurez psicológica y felicidad*. Pamplona, EUNSA, 2013, p. 106.

<sup>17</sup> «En la tendencia del hombre integral hacia el bien, el impulso puede incluso brotar del aspecto sensitivo: las pasiones no solo pueden cegar la inteligencia, pueden también hacerla más clarividente con el fin de mostrar el camino mejor para agradar al amado. La vida cristiana no debe ser solo intelectual y voluntarista, ha de tener también en cuenta los sentimientos humanos, de otro modo no estaría suficientemente enraizada en la persona y podría fácilmente resquebrajarse (lo que no significa, ciertamente, una conducta "meramente sentimental")». Colom, Enrique y Rodríguez Luño, Ángel. *Elegidos en Cristo para ser santos*. Palabra, Madrid, 2000, p. 208.

<sup>18</sup> Von Hildebrand, Dietrich. *El corazón. Palabra*, Madrid, 19962, p. 203.

<sup>19</sup> Cfr. Ugarte, Francisco. *Del resentimiento al perdón*. Rialp, Madrid, 2012.



**Francisco Ugarte** es doctor en Filosofía por la Universidad de la Santa Cruz en Roma.

**José Antonio Lozano** es doctor en Derecho por la Universidad de Navarra en España.