

**NOTAS TÉCNICAS**  
presenta sintéticamente  
temas específicos de  
actualidad e interés  
para el mundo empresarial.

Publicado por CEC  
International  
© 2001-2015 Derechos  
reservados

Agradeceremos sus  
comentarios y remitirlos a  
publicaciones@  
cecinternational.com



# Ecuanimidad

.....  
**Hans Picker**

Ecuanimidad significa igualdad, constancia de ánimo, imparcialidad de juicio, balance y, sobre todo, equilibrio; su desarrollo requiere tres capacidades: conducta moral, concentración y sabiduría.

# Supuestos

El cultivo de la ecuanimidad depende esencialmente del cultivo de tres capacidades fundamentales: conducta moral, concentración y sabiduría (ver Gráfico).

## Conducta moral.

Los valores nos guían para conducirnos éticamente. Nos ayudan a formar la capacidad para discernir si lo que decimos, lo que hacemos y cómo vivimos, son correctos desde un punto de vista ético.

## Concentración.

Es la capacidad que nos permite enfocar la energía en:

- **Prevenir** que suceda o se produzca algo perjudicial.
- **Abandonar** o descontinuar algo que esté produciendo efectos perjudiciales.
- **Crear** algo nuevo con efectos benéficos.
- **Mantener** en constante mejoramiento algo que esté produciendo efectos benéficos.

## Sabiduría.

Es la capacidad que nos habilita para sentir y pensar bien y comprender algo de verdad, mediante la experiencia directa.

Veremos a continuación con más detalle estos tres componentes de la ecuanimidad.

# Conducta moral

Todos estamos de acuerdo en que debiéramos evitar acciones perjudiciales y ofensivas y realizar las beneficiosas. Pero, ¿cómo define uno qué es beneficioso y qué es perjudicial?

Cuando tratamos de hacer esto, confiamos en nuestros puntos de vista, nuestras creencias tradicionales, nuestras preferencias, nuestros prejuicios y, consecuentemente, producimos, por lo general, definiciones sectarias, estrechas, aceptables para unos y rechazadas por otros. En lugar de estas interpretaciones fragmentadas, debemos buscar definiciones de lo que es universalmente aceptable y no aceptable.

Cualquier acción o actitud que hiera o dañe a otros, que les perturbe la paz y armonía, es inaceptable; así mismo, cualquier acción o actitud que contribuya a generar bienestar, a prevenir daño y dolor, es aceptable.

Por lo tanto, debemos abstenernos de toda acción, toda palabra, toda forma de vida que hiera o dañe a otras personas o al entorno. La sociedad entera, la familia, las organizaciones, los grupos requieren este tipo de acciones para promover la convivencia humana o evitar su rompimiento. En realidad, nos abstenemos de tales acciones, no solo porque hacen daño a otros, sino también a nosotros mismos.

Para la enseñanza de valores morales es esencial cultivar la muy importante capacidad de reflexionar sobre nuestras experiencias vitales. Es preciso recordar que hemos perdido el arte de la reflexión, la capacidad de meditar profunda y seriamente sobre asuntos importantes. En su lugar, a través del brillo y la atracción que ejercen los medios de comunicación, hemos aprendido a sentir solamente lo que los demás están sintiendo, al experimentar como propias las experiencias que otros viven ante nuestros ojos.

**Cualquier acción o actitud que contribuya a generar bienestar, a prevenir daño y dolor, es aceptable.**

Establecer nuestras propias normas de convivencia y trabajo y actuar coherentemente con ellas, no es cosa de magia; sólo se necesita priorizar y elegir comportamientos éticos en lugar de optar por el egocentrismo, la búsqueda del beneficio propio y el deseo de ganar a cualquier costo. Los valores no se inculcan a la fuerza; por el contrario, la enseñanza de los valores morales se realiza mediante las interacciones diarias, en el hogar, en la escuela, en el trabajo, es decir, donde nos encontremos.

Entonces, si la práctica de los valores es algo tan fácil, ¿por qué la gran mayoría de las personas no lo hacemos?

Porque adquirir la disciplina para vivir los valores consciente y cotidianamente requiere un esfuerzo considerable, exige trabajo intenso. Requiere formar capacidades inquebrantables del ser y de la voluntad. En ocasiones puede parecernos más fácil dar gritos y vociferar, criticar a los demás o encontrar a quién culpar de los problemas que no podemos resolver en el primer intento. Esto es particularmente cierto si provenimos de una cultura tradicional que nos ha condicionado la mente y moldeado nuestro comportamiento.

Se ha comprobado que los valores se forman mejor cuando quienes los pregonan los aplican rigurosamente, sin transar. Para ello es preciso comenzar con nosotros mismos.

El punto de partida para esta búsqueda es explicitar los valores que pregonamos, comparar lo que decimos con nuestras acciones, y determinar cuán coherentes somos y queremos ser. Una vez determinadas las posibles brechas entre lo que somos y queremos ser, el próximo paso es decidir si queremos comprometernos con nosotros mismos en iniciar procesos encaminados a cerrar estas brechas. Hacer esto es fundamental para lograr la ecuanimidad.

**Se ha comprobado que los valores se forman mejor cuando quienes los pregonan los aplican rigurosamente, sin transar.**

# Concentración

Se trata de aprender a focalizar la mente, de poder fijarla y mantenerla en uno solo objeto de atención. Del mismo modo como un médico, con el propósito de diagnosticar la enfermedad de un paciente, toma una muestra de sangre y la sitúa bajo un microscopio. Después de enfocar el instrumento con precisión puede inspeccionar la muestra, descubrir la enfermedad y determinar el tratamiento más apropiado.

Enfocar nuestra mente en un solo objeto durante el tiempo necesario, requiere de uno mismo un esfuerzo intencional, consciente y priorizar el aquí y el ahora.

## Esfuerzo intencional

En este contexto pueden identificarse cuatro tipos de esfuerzo intencional:

- **Prevenir** que suceda o se produzca algo perjudicial.
- **Abandonar** o discontinuar algo que esté produciendo efectos perjudiciales.
- **Crear** algo nuevo con efectos benéficos.
- **Mantener** en constante mejoramiento algo que esté produciendo efectos benéficos.

De esta manera formamos la capacidad de permanecer focalizados en un sólo objeto y

resistir distracciones, dos cualidades esenciales de la concentración.

## Priorizar el aquí y el ahora

No podemos vivir en el pasado, se ha ido. Tampoco podemos vivir en el futuro, está siempre fuera de nuestro alcance. Sólo podemos vivir en el presente.

Si no somos conscientes de nuestras acciones presentes, estamos condenados a repetir los mismo errores del pasado y no podremos alcanzar nuestros sueños futuros. Si logramos formar las capacidades para ser conscientes del presente, podemos aprovechar las experiencias del pasado para ordenar nuestras acciones futuras y así lograr nuestro propósito. Para hacer esto necesitamos un método que nos permita autoobservarnos y ser conscientes de ver la realidad sin prejuicios ni negativismos.

En nuestras actividades cotidianas necesitamos concentrarnos en innumerables cosas diferentes y darle un curso adecuado a cada una, simplemente para sobrevivir. Y esto no lo podemos ni debemos evitar. Pero no todos estos esfuerzos de concentración son iguales. Aquí nos referimos a la concentración requerida para usar nuestra mente conscientemente como instrumento para examinar nuestra propia realidad y trascender los condicionamientos que nos hacen ver distorsionada la realidad.

# Sabiduría

Sabiduría es, en realidad, la verdadera comprensión. Pensar sobre algo, o conocer algo, no es suficiente. Nosotros mismos debemos comprender la verdad, debemos ver las cosas tal como son, no como aparentan ser.

Hay tres tipos de sabiduría:

Sabiduría recibida

Sabiduría intelectual

Sabiduría por experiencia propia

## Sabiduría recibida

Se logra leyendo libros o escuchando sermones o cátedras, por ejemplo. Corresponde a la sabiduría de otra persona la que uno decide adoptar como propia. La aceptación puede deberse a ignorancia. Un líder podría declarar que si aceptamos una ideología o cultura establecida, basada en creencias tradicionales, nos garantizará estabilidad y un futuro maravilloso. O la aceptación de dicha ideología o cultura podría deberse a un sentimiento de temor. Un líder podría advertirle a los dudosos acerca de la ideología imperante, que si no la acogen, serán castigados o despedidos.

Sea que la sabiduría fuera aceptada por fe ciega, o por ansia de saber, o por temor, esa sabiduría recibida no es la de uno, no es la que uno ha experimentado, es una sabiduría prestada.

## Sabiduría intelectual

Después de haber leído o escuchado una enseñanza, uno considera y examina si es verdaderamente racional, benéfica y práctica. Y si es satisfactoria en un nivel intelectual, la acepta como verdadera. Todavía no es nuestro propio discernimiento, sino una intelectualización de la sabiduría que uno ha escuchado.

## Sabiduría por experiencia propia

Esta nace de darnos cuenta personalmente de una realidad, de una verdad. Es una sabiduría que uno vive, una sabiduría real que producirá un cambio en nuestra vida, al cambiar la naturaleza misma de nuestra mente.

En nuestra actividad cotidiana la sabiduría formada por la práctica directa no siempre es necesaria ni aconsejable. Es suficiente aceptar las enseñanzas y las advertencias de otros de que, por ejemplo, “el fuego es peligroso” o de confirmar este hecho mediante el razonamiento deductivo. Sería absurdo exponerse uno al fuego antes de confirmar que éste quema. Sin embargo, la práctica de formar sabiduría mediante la experiencia es esencial, pues nos faculta para liberarnos de nuestros condicionamientos.

La sabiduría adquirida por medio de escuchar a otros o mediante la investigación intelectual son útiles si nos inspiran y guían para avanzar en el desarrollo del tercer tipo de sabiduría, la encarnada, la vivida. Pero si nos conformamos aceptando simplemente la sabiduría recibida, sin cuestionarla, esta se torna en una forma de sometimiento, de cautiverio, de barrera para lograr la comprensión generada por la vivencia.

Del mismo modo, si nos contentamos meramente con contemplar la verdad, con investigarla y comprenderla intelectualmente, sin hacer ningún esfuerzo para experimentarla directamente, entonces todo nuestro acervo intelectual se torna en un amarre en lugar de una ayuda para liberarnos.

Cada uno de nosotros debe vivir la verdad a través de la experiencia directa; sólo esta vivencia liberará nuestra mente. La verdad vivenciada por otro no nos podrá liberar, si bien puede servir de inspiración y guía para uno y ofrecer un método para seguir. Pero en última instancia, el trabajo lo debemos hacer cada uno de nosotros, observando la realidad dentro de nosotros mismos.

Cada uno de nosotros debe vivir la verdad a través de la experiencia directa, y observarla dentro de nosotros mismos.

# Ecuanimidad

Como dijimos al comienzo, nuestro supuesto es que la ecuanimidad es el resultado de las tres capacidades señaladas: conducta moral, concentración y sabiduría. Veamos ahora qué entendemos por ecuanimidad.

Ecuanimidad viene del latín *aequanimitas*, significando igualdad y constancia de ánimo, imparcialidad de juicio, equilibrio, balance. Un concepto central de la ecuanimidad es el equilibrio.

“Para aprender a vivir en sociedad todos deben aprender a equilibrar sus deseos personales con las necesidades del grupo social (familia, vecindario, escuela, empresa, sociedad). Hoy en día encontramos muy escasos ejemplos de este tipo de equilibrio, pues la gente antepone todo el tiempo sus propios deseos y necesidades a los de los demás. Afortunadamente se pueden aprender los valores necesarios para crear ese equilibrio y contribuir significativamente a la familia, a las organizaciones y a la sociedad.”<sup>1</sup>

Ecuanimidad es el estado mental más justo. Es un elevado estado de conciencia equilibrada. Objetivamente evalúa las alternativas favorables y desfavorables, lo bueno y lo malo. Se caracteriza por una serenidad mental y emocional que no se pone fácilmente en estado eufórico ni depresivo, y por ser capaz de soportar el infortunio con entereza.

Se logra la ecuanimidad mediante una actitud mental fresca, concentrada y positiva, lo que permite el análisis desapasionado. Cuando estamos libres de apegos emocionales, es posible comprender de manera equitativa y justa. La moderación y el relajamiento físico contribuyen a una mente ecuánime. La claridad mental y el equilibrio requieren que uno se desligue de la acción: se aleja de la misma momentáneamente para poder ver y comprender con claridad. En este estado de desapego y de no involucramiento puede uno ver conscientemente y sin prejuicios.

La ecuanimidad es un estado de conciencia puro que trasciende la mente pensante y emocional, permitiéndole a uno concentrarse en evaluar y decidir sabiamente de acuerdo con leyes y valores de orden superior.

1. Unell, Barbara C., Jerry L. Wyckoff, Ph.D. 20 Valores, Barcelona, Grupo Editorial Norma, 1997, pp. x-xi.