

El camino del cambio. El jinete y el elefante

Imagina que tienes un reloj despertador con ruedas y que, cada vez que suena por la mañana, se escurre de la mesilla donde lo has dejado, y se pone literalmente a correr por toda la habitación emitiendo sonidos infernales. E imagina que, si quieres apagarlo, tendrás que levantarte desorientado y legañoso, y arrastrarte a gatas en pijama, persiguiéndolo hasta atraparlo.

Pues bien, este despertador existe, se llama Clocky, es un invento de un alumno del Institute of Technology de Massachusetts (USA), y fue un auténtico récord de ventas durante sus primeros dos años de existencia.



El que seamos capaces de comprar este tipo de inventos para tratar de cambiar nuestros comportamientos nos dice mucho acerca de la psicología humana, porque todos nosotros tenemos un lado emocional y un lado racional que muchas veces no se ponen de acuerdo.

Nuestro lado racional es el que programa el despertador para despertarnos a una hora determinada, ya que quiere aprovechar el tiempo realizando muy diversas tareas que ha programado con anterioridad.

Sin embargo, nuestro lado emocional es el que se niega a semejante e innecesario sacrificio, porque lo único que desea es seguir acurrucado y calentito, dormitando bajo el calorcito de las mantas.

En nuestro cerebro conviven dos sistemas independientes que funcionan simultáneamente y que se relacionan y se influyen entre sí.

Por un lado está nuestra parte emocional e instintiva (subconsciente), que es la que se mueve por emociones y siente [el dolor y el placer](#), y por otro nuestra parte racional reflexiva (consciente), que es la que piensa y analiza la realidad mirando hacia el futuro.

Cuando estos dos sistemas miran para el mismo lado, y caminan en la misma dirección en busca de iguales objetivos, no hay conflictos y todo funciona de maravilla.

Los problemas vienen cuando las necesidades de ambos son diferentes, y cada uno tira para su lado en busca de [satisfacer esas necesidades](#).

El ejemplo del despertador loco es tan solo una de las múltiples formas que tenemos de intentar dar solución a esos conflictos.

Existe una muy buena analogía, creada por el psicólogo [Jonathan Haidt](#), para entender mejor las características, el funcionamiento, y la interacción que se produce entre estos dos sistemas: nuestro lado emocional es como un Elefante, y nuestro lado racional es su Jinete.



El Elefante es grande, fuerte e impulsivo, y el Jinete es astuto, pero muy pequeño y débil en comparación.

Debido a su inteligencia el Jinete sabe cómo situarse a lomos del Elefante para dirigirlo, sujeta las riendas y parece llevar la voz cantante pero, dada su diferencia de tamaño, su control no deja de ser precario, débil e inestable, y cada vez que el enorme Elefante se rebele contra el Jinete, y quiera tomar otra dirección, el Jinete perderá.

Nuestro Elefante, nuestra gigantesca parte emocional, tiene una debilidad muy clara: es perezoso y caprichoso, y normalmente prefiere la gratificación inmediata (descansar, comer dulce, darse al vicio) a esperar para obtener resultados a largo plazo (ser productivo, estar más sano).

Y cuando nuestros esfuerzos de cambio fracasan suele ser por culpa del Elefante, porque muchos de los cambios que queremos implantar suelen implicar sacrificios a corto plazo para así poder obtener compensaciones a largo plazo.

Solemos fracasar porque el Jinete no puede mantener al Elefante en el camino que le conducirá a su objetivo.

El Jinete tiene su principal fortaleza en la capacidad de pensar a largo plazo, de reflexionar y de planificar en busca de sus objetivos. Y es con esto que trata de oponerse a la necesidad de gratificación inmediata del Elefante.

Fuente: <https://aprendizajeyvida.com/2015/02/09/el-jinete-y-el-elefante/>

(Preguntas en la siguiente página.)

1. En tu caso, ¿quién suele ganar: el jinete o el elefante? ¿Por qué?

2. ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de no controlar a tu elefante?

3. Realiza el siguiente test de inteligencia emocional <https://habilidadsocial.com/test-de-inteligencia-emocional/> y escribe aquí la puntuación que has obtenido. ¿Has sacado más o menos puntos de los que esperabas?

4. Completa la siguiente tabla. Indica una situación de ejemplo para cada una de las emociones (a poder ser que te haya sucedido o te sea familiar, aunque no hace falta que indiques muchos detalles). Después, explica cuál sería una forma positiva y una negativa de reaccionar a esas situaciones concretas.

Emoción	Situación	Reacción (positiva y negativa)
Ira		+
		-
Vergüenza		+
		-
Tristeza		+
		-
Ansiedad o preocupación		+
		-
Culpabilidad		+
		-
Celos		+
		-