

NOTAS DE CATA PERSONALIZADAS

BODEGA CAMPOTINTO

VIOGNIER:

Tal cual el sol acaricia las praderas, se observa un color amarillo muy suave cayendo con notas verdes. El durazno, ananá y guayaba conversan intercambiando riquezas en nariz muy intensa y afrutada. Experimenta el efecto frutal, equilibrado y fresco que perdurará elegante y prolongadamente en tus labios.

LOTE 28-29 GRAN RESERVA TANNAT / MARSELAN:

Semejante a la seda color rojo púrpura. Con recatada intensidad, disfruta en nariz concentrada de pasas de ciruela e higos, vainilla y especias. Viaja a un mundo intrigante pero equilibrado, que te lleva de la mano con suaves sensaciones hasta destellar en pura elegancia y personalidad.

ALMACÉN DE LA CAPILLA – BODEGA CORDANO

- **LÍNEA: 5ª GENERACIÓN**

CABERNET SAUVIGNON:

Con su color rojo encendido y pinceladas lilas no será casualidad sentir el atardecer en tu paladar. Deléitate en su aroma a especias y a frutos rojos tipo ciruela, con atractivo volumen y sin faltar su característico sabor herbáceo.

TANNAT / MERLOT:

Este vino de color rubí llamativo te ofrece un mundo de posibilidades. Con su aroma y gusto a frutas experimentarás la finura y suavidad que solo un ejemplar de alta calidad puede ofrecerte. Entre ricos sabores, y aromas a flores silvestres dulces, moras negras y un delicado bálsamo terroso, promete dejar su nombre grabado en tu memoria.

SYRAH:

Como la plática amable, cae sabroso estimulando tus sentidos. Tiene un aroma profundo y enigmático a violetas y a frutos nativos que incita a hablar de guayabas. Como el perfil a contraluz del amor, es de color intenso, refinado y lleno de sustancia. Sin artilugios, es especiado en boca y de acidez media.

- **LÍNEA: ALMACÉN DE LA CAPILLA**

TANNAT ROBLE:

Se retrata como una reverencia de luz en destacadas tonalidades rojas a través de un vitral. Tal cual el rugido de un motor de lujo enfatiza su sofisticación, vemos la personalidad y potencia aromática hablar de sus uvas maduras. Frutos rojos y membrillo armonizan con el roble, que le da su gran potencial de guarda. Con gran presencia en boca, te regala un final agradable, sedoso e inolvidable.

CABERNET SAUVIGNON:

Rojo rubí, intenso como el terciopelo más despampanante. Combina el placer del deber cumplido con un equilibrio en boca sin despuntes. Su aroma multifacético refleja los frutos, los especiados y pimientos verdes, recordando que nada es seguro, pero todo es posible.

- **LÍNEA: ENTREVIÑAS**

ROSADO GASIFICADO:

Es un rosado cristalino, casi angelical, elaborado con rosáceos y blancos moscateles que invitan a coro a experimentar la complejidad de su aroma. Como cuando te promueven de puesto y vuelas, este se muestra gasificado, aportando mayor frescura en boca y brindando expresión aromática a quien acepte el lujo de gozar de un vino delicado, refrescante e intenso sin miedo a ser diferente y a lanzarse a la diversión.

MEDIO Y MEDIO (muy poca información):

Conoce este vino hecho en base a Sauvignon Blanc gasificado. Es de color amarillo claro y como su nombre, ofrece lo mejor de dos mundos. Es dulce, suave, frutal, ideal para acompañar con postres y parecido al rosado gasificado, pero sin el sabor a cítrico.

BODEGA IRURTIA

- **LÍNEA: VIÑAGALA**

TANNAT:

¿El atardecer o el mar? Obtén los dos con este vino único, color rojo rubí y azul de delicioso aroma a frutas maduras y especias. Su sabor ayuda a reemplazar el amargo "adiós" con un dulce "hasta luego".

CHARDONNAY:

Este vino es una estrella. Su color amarillo brillante de tonos verdosos te invita a poner tu música favorita y a conocer su sabor durazno. Idóneo para cerrar los ojos y pedir un deseo. Para tener una noche creativa a solas o una tarde con amistades de toda la vida. En todo caso, sos vos quien se quedará con su brisa frutal de destellos cítricos, florales y con la acidez perfecta que hará fiesta en tu boca.

- **LÍNEA: VARIETALES**

CABERNET SAUVIGNON:

No es un rojo rubí cualquiera, sino un beso de infancia en la mejilla, que delicadamente deja a flor de piel los dulces recuerdos del ser querido danzando en frutas rojas y especias. Atrévete al sabor complejo, diverso y armonioso que reserva una porción de certeza para el futuro.

TANNAT:

Como una visión del Universo, destaca con su color púrpura rojizo. Llena tus sentidos del aroma a frambuesa, guinda y flores silvestres perfumando tu espacio sideral de paz. Mira hacia arriba y agradece este regalo que en boca se presenta amplio, potente y con sabor a fruta bien madura.

SYRAH / TANNAT:

Aparece como un oasis rojo ceniza brillando incandescente en medio del desierto. Su intensidad demuestra un complot de frutos rojos y especias que debaten en boca las benevolencias de la vida. Grato sabor a fruta madura, que marca su amplitud y potencia el suave destello de felicidad.

CHARDONNAY / VIOGNIER:

La arena amarilla y suave brilla junto a los tonos verdosos del mar. Así se muestra este ejemplar que, como vos, dejás huellas frutales, con notas cítricas y florales en cada suspirar. El durazno tararea mientras cae el sol. Tras una ola de sabor mantienes tu equilibrio y te adentras en la playa tranquila, valorando la buena acidez, las frutas y rastros florales que marcan el paisaje con elegancia y personalidad.

- **LÍNEA: KM 0 RÍO DE LA PLATA RESERVA**

MALBEC:

Color rojo rubí vivo y alegre. Mucho aroma a frutas y a especias. En boca es persistente, casi terco con toques de fruta madura dulce. Tal vez nada es seguro, pero todo es posible con una copa de este vino.

SYRAH / TANNAT:

La monotonía no existe con la intensidad de este vino color rojo rubí. Su aroma frutal con susurros de especias y frutos delatan los pequeños milagros de la vida. Un abrazo compartido, un apretón de manos que te deja sonriente. Son milagros que merecen celebración junto a este ejemplar, que cae suave en boca llenando todas tus expectativas.

CABERNET SAUVIGNON:

Rojo, intenso y brillante, como besar una carta de amor. Inmerso en tu nariz rescata los aromas especiados, sobresaliendo el pimiento verde y los frutos rojos. De cuerpo pleno y redondo, en boca es equilibrado, y como vos, sabio al dar consejos.

SAUVIGNON BLANC:

Mientras buscas al amor de tu vida, disfruta este ejemplar de color verde tenue con tonalidades amarillas. Con su aroma frutal y fresco puede que veas al amor verdadero a dos mesas de distancia. No importa el resultado de esta búsqueda, consiente tu paladar con el magistral Sauvignon Blanc, sabor a guayaba y durazno entre notas de pomelo.

CHARDONNAY:

Este ejemplar desfila con un color amarillo que por suave no pasa desapercibido. Emana un aroma a frutas con notas cítricas y vainilla, parecido a los antojos de la adolescencia. Termina con un sabor estructurado que se mueve en un vaivén de ideas en proporción a sus frutas maduras y luces especiadas.

- **LÍNEA: KM 0 RÍO DE LA PLATA GRAN RESERVA**

TANNAT:

Descubre el color púrpura intenso y pleno que caracteriza este magnífico vino. Tu sentido del olfato despertará bajo concentraciones especiales de frutos rojos maduros y ciruelas pasitadas al sol. Su excelente final lleno de elegancia y personalidad es típico de la alfombra roja.

PINOT NOIR:

Este vino, color rojizo granate, arrebató la atención en cualquier pasarela. Es complejo en nariz con toques de hinojo y eneldo, e incita a ser feliz con la simpleza de sus frutos rojos maduros y roble. Acepta su delicadeza en boca con notas de cerezas, moras y arándanos. Relájate en su presencia seductora y celebra un día más de vida.

VIOGNIER:

Digno de su terruño, este vino color amarillo con atuendo verdoso te lleva a una selva de emociones. Transmite su aroma a frutas tropicales, melón, damasco y flores silvestres a quien busca un pedacito de gloria. En boca es un vino salvaje, fresco y sofisticado que planta bandera de victoria al satisfacer al paladar más exigente.

BODEGA ZUBIZARRETA

- **LÍNEA: CLÁSICA – SELECCIÓN**

MERLOT – VIEJA CALERA:

Este vino saluda con un hermoso color rojo guinda y confiesa, a quien abraza en su sabor, que trae las uvas Merlot más auténticas y exclusivas del país. Abre tus ventanas en una mañana fresca de verano y detecta el aroma de sus frutos rojos. En boca se siente armonioso y ligero hasta culminar con notas de café.

SAUVIGNON BLANC:

No detengas el fuego de tus ancestros. Magnifícalo con este blanco varietal 100% Sauvignon Blanc, producto de las mejores uvas finas cultivadas en suelo uruguayo. Como la fe en el primogénito, se despidió del microclima auspiciado por el Río de la Plata para sentarse a tu lado y transmitir la sabiduría de los pueblos a tu paladar.

TANNAT:

Este tinto varietal 100% Tannat nace mimado por las uvas finas y favorecidas del suelo uruguayo. Sus orígenes en el Río de la Plata marcan su punto inicial, pero solo vos determinará su destino final, sin esperar por nadie y con la vista puesta en el horizonte.

MARSELAN:

A partir del año 2000, Zubizarreta fue pionero en el cultivo de la cepa Marselan en Uruguay. Tal cual nos adaptamos al cambio, esta variedad tinta se acomodó en suelo uruguayo para dar origen a este tinto tan especial. Viene en color rojo púrpura con matices violáceos de buena intensidad. Su aroma a frutos negros maduros, ciruelas secas y frutos silvestres anuncia un sabor en boca aterciopelado, dulce y final prolongado.

- **LÍNEA: DE GUARDA**

TANNAT:

Este Tannat cosecha 2016 presenta un color bordó intenso, pasando por diferentes tonalidades según su evolución. Como vivir las cuatro estaciones a la vez, son muchas las sorpresas en una sola copa. En nariz recuerda la mermelada de frutos rojos, higos y ciruelas pasas. En boca destacan sus taninos bien maduros con un imborrable final.

TANNAT / MARSELAN:

Como eligiendo un vestido, este ejemplar de color rubí intenso también varía, ambicioso, en sus tonalidades. En nariz recuerda a frutos rojos maduros y en boca se presenta aterciopelado, con pistas dulces y tan buen final, que bien vale la pena entregarse al plan que traiga la noche.

BODEGA LOS CERROS DE SAN JUAN

- **LÍNEA: CUNA DE PIEDRA**

CABERNET SAUVIGNON:

Detrás del intenso rojo escarlata y reflejos granates va la nariz segura a encontrarse con una sinfonía de fruta bien madura, mermelada de membrillo, higo con notas de coco y ahumado. Su crianza en roble lo provee de una mágica sensación de plenitud. La pimienta y vainilla marcan sus nombres mientras juega en boca sabores ricos y especiados de notable persistencia y potencia.

MERLOT:

Si buscas relajarte, no es mala idea confiar en este rojo azulado intenso, con aromas a ciruela, cacao y flores silvestres, que combinan con el delicado ahumado de la madera. En boca es amable y elegante, con sabor a frutos rojos, fusionados al especiado de la madera. Entrégate a la perfección del momento y no mires a un lado: lo tienes todo.

CHARDONNAY:

Traslúcido, de aristas verdes y doradas este ejemplar se muestra digno de festejo para todo momento. Aviva tu olfato con la vainilla y el tostado, propios de su descanso en las barricas de roble. Adéntrate en su aroma a banana y a cítricos. Confía tu paladar a la frescura de este vino que promete muy buena persistencia y largo final en un mimo untuoso y célebre para recordar.

- **LÍNEA: LAHUSEN**

PINOT NOIR TINTO:

Caminar descalzo por un bosque templado, de aromas a frutos silvestres y rastros florales como violetas, no tiene que parecer un sueño cuando puedes adquirir este vino que colmará de placeres tu boca, logrando una experiencia final muy perfumada, diseñada para ser compartida.

GEWÜRZTRAMINER:

Este vino traduce el talento tras su nombre en el aroma floral intenso que, en cada vaivén, descubre la satisfacción que recae en la boca que se deleita con su sabor y volumen intachable.

- **LÍNEA: MADEROS**

CABERNET SAUVIGNON:

No es la piedra filosofal pero sí un vino rojo rubí intenso con matices granates más inolvidables que el oro. Su olor intenso a frutos maduros incorpora mermeladas, higos y cocos. Las notas de vainilla y especias, provenientes de la madera, bailan un vals a la luz de la luna. En boca es sabroso con elementos maduros y fundidos para quien busca un final persistente y prolongado, como la noche de conversaciones infinitas.

PINOT VIEJO GRAN RESERVA:

Con todo el derecho de presumir con su color púrpura intenso y brillos de tonos rubí, este vino sin igual provoca aromas codiciados con delicadas chispas de vainilla y coco que recorre la Tierra en un segundo, hasta verterse en la boca de quien busca un final prolongado y firme, sin miedo al qué dirán.

El aceite de oliva extra virgen como antídoto para la piel seca

Confía en las propiedades del aceite de oliva extra virgen para un rostro y cuerpo radiante. Una aceituna no es solamente una aceituna, sino el portal a algo tan maravilloso como lo es el aceite de oliva virgen. Ciertamente el aceite de oliva tiene su origen en Asia, pero eso no quita que desde hace siglos se haya cultivado religiosamente en países del Mediterráneo. Detrás de una aceituna hay un millar de ellas que al deshuesarse y molerse producen una pulpa mágica. Al exprimir la pulpa, es esencial pasar al proceso del centrifugado en el cual se separan los componentes de la mezcla. Es decir, en la extracción de la pulpa, el agua queda dividida del aceite. El mejor producto de aceite de oliva será aquél que haya pasado por el proceso más exigente de extracción y depuración. Quienes se aventuran y lo logran con paciencia y maestría, cosechan los beneficios y el placer de tan deseado cultivo. No es casualidad que este codiciado extracto haya y continúe seduciendo al ser humano a través de los tiempos.

Hay un sinnúmero de productos diferentes y siempre buscamos el mejor que se adapte a nuestros propósitos. Es por ello por lo que no es lo mismo un aceite destinado a servirle de base al mejor chef para freír su próxima obra maestra, a un aceite de oliva extra virgen que busque la actriz para su delicada piel. Son propósitos distintos que se derivan de un mismo producto en versiones especiales. Al ver etiquetado “extra virgen”, nos aseguramos de que ese producto haya sido exprimido en frío de aceitunas frescas y que no contiene sustancias químicas. El aceite de oliva más efectivo es extra virgen. El aceite de oliva de tonalidad dorada es de mejor calidad que el verdoso. Si rosear el aceite de oliva en un plato de ensalada luce y sabe sabroso, que no te sorprenda lo brillante que lucirá tu piel al entrar en contacto con esta magnífica sustancia. Si es bueno para ingerirse, el aceite de oliva demuestra ser bueno para el exterior del cuerpo humano.

Grecia, Italia y España tienen la menor incidencia de enfermedades cardiovasculares no porque los seres humanos de allí sean diferentes al resto de los seres humanos del mundo, sino porque se han pasado de mano en mano, de generación en generación un secreto que ahora es famoso en todas partes y tiene que ver con el nivel de consumo y aplicación de esta sustancia: si quieres disminuir el colesterol, tratar molestias de los oídos pero sobre todo evitar la pérdida del cabello y humectar la piel, utiliza el aceite de oliva extra virgen sin pensarlo dos veces. En la cara, el aceite de oliva reacciona maravillosamente bien.

Si padeces de piel irritada, manchas en la cara o sencillamente quieres difuminar las arrugas en el rostro, probablemente el aceite de oliva extra virgen sea el antídoto que estés buscando. Son muchas las interrogantes referentes a este oro líquido del cual hablamos, entre ellas: ¿qué pasa si me echo aceite de oliva en la cara?, ¿cómo usar el aceite de oliva virgen para las manchas de la cara de mi mamá?, ¿qué beneficios tiene el aceite de oliva en el cuerpo humano? o sencillamente, ¿cuál es el mejor aceite para la piel?

Todas las preguntas son válidas y el aceite de oliva compone la mayor parte de las respuestas a estas cuestiones sobre nuestra piel, que recae a fin de cuentas en nuestro bienestar y satisfacción como individuos. El virgen y bueno aceite de oliva te llama. Según los antiguos, el cuerpo humano debe ser mitad de aceite de oliva y mitad agua. Imagina, el aceite de oliva más ideal para tu piel está probablemente esperándote en la cocina. Utilizar aceite de oliva nunca ha sido más fácil. Más que belleza, la belleza a través del aceite de oliva resalta la autenticidad de nuestra piel. ¿Qué esperas para aprovechar los beneficios del aceite de oliva extra virgen?

El aceite de oliva se compone de vitamina E, 77% de ácidos grasos monoinsaturados, 14% de ácidos grasos saturados y 9% de ácidos grasos poliinsaturados, además de mucílago vegetal. Sin duda desde tiempos inmemorables el aceite de oliva ha sido conocido como la fórmula perfecta que actúa para nuestra fortuna, ya sea consumiéndolo o aplicándolo externamente para cuidar nuestra piel. Además de ayudar a cicatrizar las heridas, dice siempre presente y soluciona múltiples problemas del órgano más grande del cuerpo humano: la piel.

Sabemos que por ser extenso es igual de complejo. Las tres capas principales de la piel son la epidermis, que es la capa más superficial; la dermis, que tiene glándulas sudoríparas para refrescar y la subcutánea o más profunda de las capas, que se compone de grasa y tejido conectivo que guarda sustancias importantes para el sistema inmunitario. La piel es esa envoltura que como regalo nos envuelve y regala al mundo día tras día. Tal cual un papel de regalo que puede rasgarse fácilmente por cualquier movimiento brusco, la piel es similar a tan frágil envoltura, pues es sensible a factores ambientales y emocionales. La piel reacciona al polvo, a bacterias, hongos y al frío, pero también a la tensión. La belleza se deteriora, pero el aceite de oliva puede ser ese imán que la mantenga firme a donde pertenece. El tiempo avisa pero el aceite de oliva virgen responde.

No obstante, hay un remedio al final del túnel que puede, con los cuidados apropiados, prevenir el impacto de dichos problemas ambientales y emocionales. La buena noticia es que la piel, como el órgano más grande del cuerpo que incluye el cabello y las uñas, produce diariamente millares de células nuevas que han de regenerarse por completo en una frecuencia bimensual acorde a la edad. El aceite de oliva virgen es extra importante para nuestra salud. Si lo intentas, verás que la cara ante el aceite de oliva adquiere un brillo diferente. La cara con el tratamiento de aceite de oliva es el antídoto indestructible para la belleza.

Tal vez sientas que luego de los treinta y cinco años el proceso de rejuvenecimiento de la piel ocurre a paso de tortuga. Aunque no estés lejos de la realidad, eso no implica que no se pueda aportar al rejuvenecimiento de nuestra piel. Tal vez nuestras abuelas no tenían Google para encontrar la respuesta a sus problemas de la piel, pero no demoraron en poner en práctica el gran consejo de los sabios que consistía en aplicar diariamente a las zonas secas o con marcas de estiramiento, bondadosas cantidades del mejor aceite de oliva para humectar la piel. Si revelas el secreto del aceite de oliva en la piel y te preguntan ¿realmente funciona el aceite de oliva en la piel? estarás participando de una revolución de salubridad desde el principio del mundo.

Hagamos la salvedad de que, aunque no son muchas las contraindicaciones para el aceite de oliva, puedes prescindir del mismo si tienes una piel demasiado grasosa, pues este uso puede tapar los poros. Está demostrado que el aceite de oliva puede utilizarse para fortalecer las uñas y suavizar las cutículas. Es lo más lógico aprovechar la capacidad de absorción de la piel y la benevolencia del aceite de oliva. Después de todo, el oro amarillo no viene en lingotes solamente sino en forma líquida también. “Piel, aceite de oliva, piel, aceite de oliva” es una combinación única que nació tal para cual.

Se sugiere que, al acostarse, remoje las uñas en una mezcla de aceite de oliva tibio y jugo de limón. Preferiblemente, use guantes de tela suave y permita que el aceite penetre durante toda la noche. De este modo usted tendrá uñas más resistentes. Ya que mencionamos el limón, merece la pena resaltar que para las quemaduras del sol que bien pueden dejar esas inoportunas e inesperadas manchas oscuras en la cara, se recomienda aplicar sobre la piel algodones impregnados en jugo de limón diluido en agua. Esto actúa como un astringente y alivia el dolor.

Las personas que untan aceite de oliva extra virgen en sus codos y rodillas pueden distinguir entre la vida antes y después del uso del aceite. Se debe a que las propiedades humectantes del aceite de oliva por las noches supera nuestras expectativas. Bueno, el aceite de oliva llegó para dotarnos de beneficios. Sin exagerar, los beneficios del aceite de oliva no son buenos sino milagrosos.

Si al acostarte untas el aceite de oliva en tu rostro a modo de mascarilla, cuando te levantes en la mañana tu piel habrá hecho el trabajo de absorberlo y sentirás a tu cuerpo dándote las gracias. No subestimes una mascarilla de aceite de oliva porque una mascarilla de aceite de oliva te regenerará la piel como nunca. ¿Quién dijo que las vitaminas vienen en recipientes solamente? Puedes escuchar las vitaminas K, F, G, y de todo el abecedario, pero la vitamina E es el antioxidante capaz de combatir los radicales libres.

No dejes que la pérdida del cabello, las manchas de la piel, la irritación y las arrugas nublen tu vida cuando sabes que existe un antídoto poderoso que puede ayudarte a combatir estos males. También la mascarilla de aceite de oliva para el cabello es un truco antiguo pero infalible. El aceite de oliva y tu presencia es todo lo que necesitas. Si tienes el aceite de oliva y el tiempo es corto, haz que sea de noche para prolongar sus efectos. El aceite de oliva y tu cuerpo serán inseparables una vez se conozcan.

Hemos dicho bastante sobre las bondades del aceite de oliva, sin embargo, no se nos puede escapar que el aceite de oliva va más allá de limpiar las brochas de maquillaje. Sí, en efecto, puede el líquido dorado impregnar los lugares recónditos de la brocha y remover las microscopias partículas tóxicas que pueden dejar en tu rostro los ingredientes de la mayoría de los productos cosméticos. Además, cuando no puedas remover el maquillaje que parece tatuado en la cara, respira profundo y agarra el recipiente de aceite de oliva como el mejor amigo que es. Luego de un masaje intenso con el aceite de oliva extra virgen, verás que el maquillaje que antes parecía imposible de remover ahora quiere irse a todas partes con tal de no permanecer en tu rostro.

El aceite de oliva permite que te liberes del desgaste que causa el estrés en el trabajo. Con un simple masaje en el rostro, especialmente en la zona inferior de los ojos y párpados antes de dormir, contribuyes a una cara saludable de principio a fin. En este proceso, las pestañas también se benefician, pues su crecimiento está íntimamente ligado al uso del aceite de oliva. Si necesitas aliviar la resequedad de la piel, que se ve saboteada por las inclemencias del tiempo o factores emocionales como la ansiedad, opta por utiliza a tu favor el aceite de oliva. La pérdida de cabello puede disminuir significativamente si antes de acostarte te aplicas varias capas de aceite en el cabello. Verás la diferencia dentro de dos semanas si lo utilizas consecutivamente. Despreocúpate del olor a aceite porque al despertar, la ducha que tomarás desaparecerá todo excepto el efecto radiante que tu cabello adquirió.

Ten presente que somos un organismo vivo que todos los días es diferente. Esto implica que todos los días puede mejorar la forma orgánica de crecer más saludable. El cambio radical que buscas está en la constancia de tus actos en favor de tu piel y a través del uso del aceite de oliva. Tener una mejor textura en el cabello o disfrutar de una mejor calidad de piel no es tarea imposible. No hay que ser millonario para proyectar una piel sana, que te haga sentir enteramente que le perteneces. Tan solo con mantener una buena botella de aceite de oliva en tu casa, podrás mimar tu cuerpo, pero también tu alma.

¿Cuáles son las ventajas de un escritorio de cristal versus un escritorio de acero?

Para bien o para mal, un mundo globalizado ofrece un sinnúmero de opciones. Lo que determinará cuán bien nos sintamos respecto a nuestra decisión o selección será el punto de referencia del cual partamos.

Si necesitamos un escritorio y tenemos la opción de escoger un escritorio de cristal, pero también la posibilidad de adquirir un escritorio de acero, todo lo que tenemos que hacer es comparar las ventajas de cada uno respondiendo a ciertos criterios tales como:

1. Presupuesto
2. Uso
3. Cuidado
4. Estética
5. Ambiente
6. Ensamblaje

Al evaluar (1) cuánto dinero tenemos; (2) el propósito de adquirir el escritorio; (3) qué cuidado requerirá; (4) cómo este luce; (5) qué espacio ocupará o cuál atmósfera nos ayudará a lograr (6) así como la dificultad de su ensamblaje, podremos con certeza elegir la mejor opción, confirmando satisfactoriamente con el tiempo que, de todas las opciones disponibles, seleccionamos el mejor escritorio.

Ahora bien, a base de su materialidad, forma y uso cada escritorio tiene sus ventajas y desventajas. Todo responderá a nuestras necesidades. Puede ser una pieza o mueble con la cual interactuemos a menudo o, por el contrario, una que desde lejos cumpla su función. De cualquier forma, es imprescindible contemplar las bondades del escritorio de vidrio versus el escritorio de acero. Al final, el efecto psicológico de nuestra selección rendirá sus frutos. Veamos.

Ventajas del escritorio de cristal

El escritorio de cristal tiene menor carga visual porque sin importar su tamaño, la luz atraviesa su superficie y ante nuestros ojos, se funde con el espacio. Este efecto puede ser deseable cuando el espacio es pequeño y a la vista compiten muchos objetos que pueden causar estrés o desviar momentáneamente el pensamiento. Para algunas personas, un escritorio de vidrio luce más profesional y menos institucional que uno de acero, puesto que es común observar la abundancia de los escritorios de acero en los edificios gubernamentales o educativos. Otra ventaja del escritorio de acero es que no es pesado y si se trata de vidrio templado se puede limpiar fácilmente. Cabe mencionar la versatilidad de un escritorio de cristal, que estéticamente bien puede servir de mesa de estudio o para esparcir algunos platos y disfrutar de un almuerzo.

Ventajas del escritorio de acero

El escritorio de acero sin duda es menos susceptible a las vicisitudes del tiempo. Un escritorio de acero rara vez se rompe por colocar un objeto pesado de golpe en su superficie, cosa que sería perjudicial para un escritorio de cristal. Actualmente el acero inoxidable es altamente

duradero. Un escritorio de acero nunca será mala inversión si seleccionamos uno que nos brinde alegría y disfrute. Pensado arquitectónicamente, un escritorio de acero puede convertirse en una pieza de conversación. Puede variar la dificultad de ensamblaje, pero una vez en el espacio, un escritorio de este tipo puede dominar cualquier vista.

Recomendamos visitar los espacios de la propiedad para identificar todo tipo de mesa y proyectar cuál escritorio necesitamos realmente.

Dando una vuelta por la cocina, tal vez hallemos una mesa de acero que nos ayude a guardar artefactos de cocina pero que al visualizarla en otra forma o tamaño nos puede convencer de adquirir un escritorio de cristal. Puede que en el dormitorio tengamos alguna mesa de madera -cualquiera sea su tamaño- que tenga vidrio, acero o una mezcla de ambos. Por otro lado, para el garaje puede ser idóneo una mesa de acero en vez de una de cristal que, por su fragilidad, no sería conveniente allí.

Luego de dicho ejercicio podrá reconocer cuáles son sus prioridades y tendrá una mejor idea del tipo de escritorio que necesitará.

Si gusta en igual proporción tanto del vidrio como del acero, cabe la posibilidad de conseguir un escritorio que tenga ambas materialidades. Puede que su superficie sea de vidrio, pero el resto de acero, o viceversa. Un escritorio de acero con detalles o componentes de cristal puede ser también una buena opción.

Afortunadamente, son muchas las opciones y no siempre hay que sacrificar algo para tener todo lo que deseamos. La oferta de los distintos tipos de escritorio influye en nuestra compra. Tal vez el escritorio de nuestro sueño ya sea de cristal o acero está en una tienda muy lejos de donde vivimos o por alguna razón no sea factible comprarlo en línea. Tal vez nuestro coche no aguanta el peso o tamaño de un escritorio de acero, pero en la tienda de segunda mano de la esquina está esperando por nosotros el escritorio que "es".

Todas estas son consideraciones válidas que si las tomamos en cuenta nos llevarán por el camino correcto para tomar la mejor decisión que nos brinde satisfacción. Después de todo, no hay nada más placentero que ver todos los días un objeto que nos llene de alegría al verlo, utilidad y belleza, independientemente de su materialidad.

EL MODELO HÍBRIDO: BALANCE PERFECTO EN LA ESFERA LABORAL

A raíz del COVID-19 no es sorpresa ver todas las posturas que surgen como avalancha para promover el futuro del trabajo bajo la modalidad remota, híbrida o presencial. Son muchos los argumentos para defender cada una de estas versiones de enfrentarse al mundo laboral. No obstante, pocos se han dado a la tarea de repasar las conductas organizacionales y las actitudes hacia el trabajo bajo un lente post pandémico capaz de justificar la selección del modelo laboral idóneo.

La pandemia probó ser un catalítico irremediable para reformular el presente y diseñar un mejor futuro laboral donde los espacios prueben ser realmente eficientes y por qué no, más humanos. Cómo las nuevas formas de trabajar se adaptan a las personas, espacios y culturas organizativas es complejo y amerita mayor análisis. Estudiar algunas conductas importantes en el lugar de trabajo y las actitudes hacia el mismo permitirán a la organización seleccionar la modalidad que mejor se ajuste a sus intereses. ¿Cuál es el modelo vanguardista que logra nivelar la balanza entre vida y trabajo? Todo apunta a que es el modelo híbrido el que motiva la libertad, flexibilidad y construcción de relaciones sociales capaz de lograr un ambiente de trabajo saludable y efectivo.

CONDUCTAS EN EL TRABAJO

El desempeño de las personas empleadas es el motor de todo negocio y consecuentemente resulta primordial en la fórmula de productividad bajo los nuevos términos impuestos por la pandemia. Pero también lo son las conductas que en cualquier organización podemos identificar tales como: (1) conductas de ciudadanía organizacional; (2) civilidad e incivilidad; y (3) las conductas contraproducentes.

El desempeño se refiere a lo que las personas empleadas realizan en su trabajo y los resultados de tal desempeño son las consecuencias del desempeño individual, pero que también están influenciadas por otros factores externos. Ya sea basado en conductas o procesos mentales, el desempeño está sujeto al control del individuo que lo ejerce. Asimismo, vemos que el desempeño en las tareas implica aquellas actividades de trabajo que contribuyen al funcionamiento técnico de la organización. Estas tareas están prescritas por la organización y definidas en la descripción del puesto. Por otro lado, encontramos el desempeño contextual, es decir, las conductas voluntarias y discrecionales que no están

relacionadas a la prescripción del puesto de trabajo, pero que en algún momento pueden ser requeridas por la organización, para que esta pueda funcionar de forma apropiada. Estas últimas son actividades que contribuyen al funcionamiento social y psicológico de la organización.

Nótese que un lugar de trabajo no es homogéneo. Es más bien un mosaico de personas de diferentes edades y con valores particulares. El desempeño de cada empleado/a seguirá el molde de la generación a la cual pertenece. Por ende, hagamos un paréntesis y tengamos en perspectiva el desempeño a la luz de los cambios generacionales.

La generación de los *Baby boomers* (1946-1964) tras la Segunda Guerra Mundial nos enseñó durante su protagonismo en la escena laboral que bastaba desempeñarse fielmente como empleado de uno o dos patronos durante toda la vida, pues valoraban la seguridad económica como la mejor forma de proveer a sus familias.

Eventualmente entra en escena la *Generación Y* (1965-1980) donde el televisor se despoja del blanco y negro para pasar al color, dejando entrever también importantes avances tecnológicos como la aparición de ordenadores y el uso del Internet. Esta generación marcada por la caída del Muro de Berlín evita consumirse en la adicción al trabajo que padecían sus padres (*Baby boomers*) con ánimo de disfrutar un poco más de la vida.

Luego, la *Generación Y o Milenial* (1981-1996) vive de lleno la revolución tecnológica y marca su desempeño al son de la experiencia y el cambio constante, abriendo paso al aprendizaje a través de más empleadores de los que puede recordar en un solo lapso de vida. Evidentemente la *Generación Z* (1997-2012) se desempeña en un ambiente de información breve e inmediata por lo que aspiran no a la seguridad de antaño, sino a la libertad en todas sus dimensiones.

Del desempeño giramos hacia las conductas de ciudadanía organizacional que resaltan comportamientos tales como dar la milla extra y la eficacia organizacional. Ayudar a otros es indicio de altruismo, dar más del mínimo se traduce a concienciación, y el interés en la vida organizacional representa la virtud cívica que, si bien puede promoverse de forma presencial o electrónicamente, no es sino en el aspecto híbrido que surge el efecto deseado. Ello se debe a que desde el modelo híbrido nos resulta más fácil responder a las necesidades de la empresa con un comportamiento altruista y consciente capaz de activar el interés por la organización.

Contrario al civismo y como parte de la condición humana, también existen conductas inciviles o desviadas de baja intensidad con intención ambigua que busca dañar el objetivo. Algunos ejemplos pueden ser: pedir *feedback* o retroalimentación y luego ignorarlo, interrumpir a

otros, no escuchar, entablar conversaciones laterales con otras personas mientras se está en una reunión, hacer comentarios impropios, infravalorar a alguien, el látigo del desprecio, insultar, hacer acusaciones de incompetencia, redactar correos impropios, menoscabar la credibilidad, entre otros.

La descortesía, rudeza y la falta de interés en otras personas solo aumentan o empeoran con la sobrecarga de quehaceres en la era digital post pandémica, dejando la incomodidad y el desconcierto sin arreglar detrás de un ordenador. No obstante, a la larga estas situaciones complejas solo lograrán resolverse utilizando el modelo híbrido de trabajo. Solo este modelo que fusiona lo presencial y electrónico permite atemperar las diferencias humanas proveyendo tiempo para dialogar en persona o abrir un espacio de reflexión en el refugio del hogar para superar o aclarar una conducta negativa, sin convertir el problema en uno más grande de lo que posiblemente es y se siente presencialmente.

Por último, las conductas contraproducentes son aquellas en las cuales el empleado atenta contra el interés legítimo de la organización. Estas conductas pueden dañar la organización o las personas incluyendo empleados y clientes, usuarios o pacientes. Muchas veces están motivadas por la interacción con el ambiente de trabajo, sea este remoto, híbrido o presencial. El asunto de interrupciones constantes de escritorio a escritorio o abrir la puerta de la oficina sin tocar para muchos marcaba el *modus operandi* de la fase presencial. Por fortuna, actualmente tenemos la posibilidad del modelo híbrido para lograr un balance saludable.

Es importante que las empresas coloquen en una balanza el desempeño de su fuerza laboral con los matices generacionales sumados a las conductas de ciudadanía organizacional como la civildad e incivildad y las conductas contraproducentes, para saber si encuentra, con la modalidad remota, híbrida o presencial, el balance ideal que sostenga o propulse la productividad. Para nosotros es claro que, por la experiencia laboral tras la premura y desasosiego de la pandemia, el modelo híbrido de trabajo llegó como antorcha para el futuro, pues propicia una mejor cultura de aprendizaje, facilita el intercambio de conocimiento y mentoría sin sacrificar la vital creación de vínculos humanos.

ACTITUDES HACIA EL TRABAJO

La autoeficacia, el aburrimiento, *burnout*, resiliencia y *flow* son actitudes importantes hacia el trabajo. La autoeficacia proviene del desempeño pasado, de la persuasión verbal, de la experiencia vicaria y de los estados emocionales. Es un recurso que puede facilitar el desarrollo de la resiliencia y puede entenderse como las creencias en las capacidades propias

para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos, que producirán determinados logros o resultados. La autoeficacia les permite a las personas sentir que son capaces de realizar determinadas conductas, a pesar de los obstáculos que se le presentan. Es muy probable que, si una persona no se siente capaz de hacer frente a una crisis, es muy difícil que la pueda superar. En un ambiente de trabajo presencial y tal cual somos más que la suma de nuestras partes, alguien con poca autoeficacia puede aprender de la autoeficacia de otro empleado o empleada. La eficacia colectiva es la creencia compartida de un grupo de personas que son capaces de realizar una tarea o lograr una meta, a pesar de los obstáculos que se presentan.

Quienes hayan experimentado con esfuerzo y éxito la transición de sus tareas al modo electrónico difícilmente quieran regresar de lleno al modelo estrictamente presencial. Se trata del miedo vencido y una nueva capacidad de autosuficiencia declarada tras un ordenador, donde el modo asincrónico resulta ser el superhéroe de la historia en vertientes que eran antes inimaginables.

Otra actitud importante hacia el trabajo es el aburrimiento laboral, entendido como el estado subjetivo relacionado al trabajo compuesto por la desvinculación, el desinterés y la percepción de distorsión del tiempo en el trabajo. Desvinculación por el distanciamiento psicológico de las tareas y/o actividades relacionadas en el trabajo causado por una falta de estimulación/reto asociado a la naturaleza de su trabajo. Desinterés por la indiferencia ante las tareas y/o actividades que realiza en el trabajo. Y la percepción del tiempo por la prolongación del tiempo que se estima en el lugar de trabajo. A través del modelo de trabajo híbrido, una empresa puede manejar tanto la desvinculación, el desinterés y la percepción de distorsión del tiempo como el mejor malabarista de la ciudad.

En cuanto a la resiliencia, estamos ante un proceso compuesto de un conjunto de variables que ante una crisis, permiten el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos, organizaciones y comunidades, para generar respuestas psicológicas, conductuales y sociales, a fin de adaptarse y desarrollarse ante las adversidades, saliendo fortalecidos/as de estas. El apoyo social es un componente importante en el desarrollo de la resiliencia, pero a duras penas se puede apreciar al otro lado de un ordenador o a cabalidad de forma presencial. Sin embargo, la fusión de ambos bajo el modelo híbrido activa la resiliencia necesaria al presentar canales alternos para brindar apoyo social.

El *burnout* es similar a la extinción de una vela o el agotamiento de una batería. Los síntomas clásicos son agotamiento, fatiga crónica, cansancio. De igual forma es la distancia mental en el sentido de baja implicación y desarrollo de actitudes negativas y disfuncionales. La disminución del desempeño laboral y auto dudas llevan a una crisis de autoeficacia. Las

demandas laborales como la sobrecarga laboral, presión temporal, número de horas de trabajo, número de clientes/usuarios, problemas de rol, interferencia trabajo-hogar y las demandas emocionales son claros antecedentes del *burnout*. Para el empleado, ello va en detrimento de su salud porque provoca ansiedad, quejas psicósomáticas y cardiovasculares, disturbios del sueño, infecciones comunes, entre otros. A su vez, conlleva resultados organizacionales tales como bajos niveles de compromiso organizacional, intención de abandono, ausentismo por enfermedad y bajo desempeño laboral.

El *flow* es la experiencia óptima extremadamente disfrutada en la cual se experimenta total concentración y disfrute con un alto interés por la actividad en sí misma. Es una actitud hacia el trabajo muy importante porque contribuye al desarrollo de las personas, posibilita construir capital psicológico y a medidas que tenemos experiencias óptimas, somos más felices.

La diversidad de ambiente y herramientas de trabajo que encontramos bajo el modelo híbrido anula el aburrimiento tatuado en la repetición de la rutina presencial y presenta un mundo de retos y oportunidades esenciales para desarrollar el *flow* y la imaginación de la fuerza laboral.

EL MODELO HÍBRIDO DE TRABAJO PARA ATENDER MEJOR LAS CONDUCTAS Y ACTITUDES

Las conductas en el trabajo y las actitudes hacia el trabajo ya discutidas deben considerarse a la hora de dictaminar si conviene más el ambiente remoto, híbrido o presencial. Optamos por el ambiente de trabajo híbrido por las limitaciones del escenario presencial o exclusivamente remoto. En adición, la modalidad híbrida o fusión de lo físico y electrónico en el trabajo es el mejor mecanismo no solo para detectar, sino también para resolver las inconsistencias en el mundo del trabajo y atemperar las diferencias humanas que puedan alterar la realidad laboral.

El éxito de cualquier negocio está cimentado en la productividad, cultura y desempeño del recurso humano. Si bien es cierto experimentamos súbitamente el modelo de trabajo híbrido y nos sometimos a este por la necesidad urgente de cambio frente a la crisis de salud, no es menos cierto que este nos benefició rotundamente al fortalecer y renovar la unidad del equipo de trabajo, lograda a medias en la vertiente presencial o simplemente ausente en la remota.

Son muchas las personas que carecen de las condiciones ideales en la casa para trabajar y sentirse productivas todos los días. Además de no ser inclusivo, es un error asumir que todas las personas empleadas pueden ser productivas y felices trabajando desde su hogar. Si las conductas y actitudes tras el telón o la pantalla del ordenador parecen no suceder, lo cierto

es que están más activas que nunca por la sencilla razón de nuestra capacidad humana de sentir y experimentar el mundo a destiempo. Consecuentemente, el empleador es responsable de capturar y encauzar la productividad de la organización a partir de un análisis sensato sobre dichas conductas y actitudes. Por ello la mezcla de presencialidad y virtualidad beneficia tanto al empleado como al empleador. La modalidad híbrida deja entrever cualquier malestar organizacional, y bajo todas las luces del escenario, se pueden solucionar los asuntos que, de otro modo, seguirían latentes hasta formar un tumor maligno y difícil de arrancar de la organización.

Es fácil decidirnos por el modelo híbrido como la versión mejorada tras la realidad después de la pandemia. Esto se debe a que, además del desempeño entendido bajo diferentes generaciones y las conductas en el trabajo, nuestras actitudes no han variado por la modalidad virtual. No hemos dejado de ser las personas de carne y hueso con necesidades de socialización y solución de conflictos. Nos vemos ante la posibilidad de dar un paso hacia adelante sin negar la importancia de experimentar la presencialidad del “vivo, en directo y a todo color”, donde la sintonía sea en el mismo tiempo y lugar de trabajo.

Después de todo, si nuestros ancestros vencían a mamuts, bisontes y dientes de sable, en conjunto y con consistencia, igualmente podemos nosotros encarar los desafíos de nuestros tiempos en conjunto y de manera presencial, pero ahora sumando la capa virtual y paralela a la presencial. Definitivamente el modelo híbrido expone al máximo nuestras capacidades en pro del crecimiento organizacional e individual.

La hipnosis y la psicología científica a finales del siglo XIX

La naturaleza humana y la relación entre mente y cuerpo es un debate tan controversial como la evolución de la especie *Homo sapiens*. Wundt y Ribot parten de escuelas psicológicas distintas y tienen un acercamiento particular a la experimentación, pero no por ello dejan de aportar significativamente al campo de la Psicología como ciencia moderna. Al preguntarse qué es ciencia, ninguno de los dos pudo evitar adentrarse en el rol tan importante que tiene la experiencia humana y la interrelación de la fisiología y psicología como guion para trazar diversas vertientes de la ciencia psicológica.

Por una parte, Wundt trabaja aspectos de la psicología fisiológica y Ribot se va por la vertiente del Darwinismo¹ definiendo lo que es normalidad, anormalidad y desorganización. Las aportaciones de ambos autores sobrepasan la historia del hipnotismo. A continuación, integramos y analizamos algunas nociones respecto a los sujetos, objetos y objetivos de cada modo de experimentación traído por tan eminentes figuras en el campo de la psicología, cuyas ideas no tienen fecha de expiración en nuestro aprendizaje.

Según lo estudiado, ha pasado bastante desde que Platón creó la dicotomía entre cuerpo y alma y Aristóteles lo contradujo pensando al cuerpo y alma como un (1) solo sistema. Ciertamente es complejo encerrar el contenido humano en una caja de cuatro paredes llamada naturaleza. Sin embargo, este era el deporte favorito de los intelectuales que, en el período de la Ilustración, y obsesionados con las categorías, catalogaban a los individuos según los rasgos de personalidades, carácter o aspecto físico identificaran. El ánimo que dejó el Siglo de las Luces habilitó a sus sucesores para indagar aún más en las cuestiones psicológicas y atender así los disturbios mentales, no solo como procesos de enfermedad ordinaria, sino como sujetos de estudio científico.

Quien cuestione qué es normal o patológico podría tomarse un café con Wilhelm Wundt para darse cuenta de cuánto este valora la conciencia, tratando la experiencia inmediata tales como síntomas, movimientos y demás reflejos humanos en su objeto de estudio predilecto para adelantar el saber psicológico. Wundt abrió la puerta a los descubrimientos experimentales en la psicología a partir de 1879 en la Universidad de Leipzig, Alemania, donde fundó el primer laboratorio en todo el mundo para la investigación psicológica. Desde ahí propuso la auto-observación² como método fundamental para el estudio de los procesos mentales. Para analizar los contenidos mentales, Wundt propone dividir los procesos mentales en sensaciones y sentimientos.

¹ Teoría de la evolución humana documentada y evidenciada por Charles Darwin. Hergenhahn, B. R. (2011). Introducción. En B.R. Hergenhahn, *Introducción a la Historia de la Psicología* (6ª ed., pp. 4). [Trad. P., Mascaró Sacristán y O., Madrigal Muñiz]. Cengage Learning. (Obra original publicada en 1986)].

² Gondra, J. M. (1997). Brentano y la psicología del acto. En J.M. Gondra, *Historia de la psicología. Introducción al pensamiento psicológico moderno* (pp. 158). Síntesis.

Las sensaciones representan al punto de vista del objeto y los sentimientos al punto de vista del sujeto³. Es decir, la experiencia sensorial del objeto se distingue del efecto sentimental del participante.

Entonces fue por primera vez que, aún en pañales, la Psicología comenzó a caminar estable hacia la meta de convertirse en una ciencia moderna. Con Wundt como guía, utilizando el método científico tan atado a la experimentación en el laboratorio, todo era posible. Dejando a un lado los reportes subjetivos de los pensamientos, sentimientos, experiencias o simples observaciones de los individuos respecto al comportamiento humano, se propuso llevar la antorcha experimental capaz de permitirle obtener información universalmente válida. El propósito no era (solamente) vestirse con la bata blanca de los científicos, sino investigar todo fenómeno psicológico para recopilar datos que posibilitara descubrir alguna verdad universal, propósito de cualquier ciencia exacta.

Con 60 años de experiencia científica bajo la manga, Wundt puede hablarnos de hipnotismo y sugestión⁴ con autoridad. De manera justificada, Wundt saca de su arsenal científico el hipnotismo, pues para él, este no tiene más valor que la confusión de un sonámbulo al chocar con una pared. Para Wundt, el hipnotismo, como catalítico de manifestaciones intensas, no tiene validez ni lugar en sus investigaciones y trabajos de laboratorio porque al ser un estado anormal similar a la manía o a los sueños, no va a tono con la psicología experimental, que requiere una base psicológica mucho más sólida para progresar y ser respetada por los científicos del mundo natural.

Medir los fenómenos a base de su propia conciencia es problemático para el observador o investigador, pues en vez de conectar los hechos psíquicos observados con sus correspondientes fenómenos subjetivos, puede errar y correlacionarlos a manifestaciones objetivas. Para evitar esto es preciso sumar tanto la conciencia como la observación de los fenómenos subjetivos manifestados. Es decir, que la conciencia sometida al experimento sea también el objeto de observación. De este modo, Wundt rechaza cualquier observación personal que no se origine en la experimentación. Una conciencia sometida a una acción experimental es el único remedio a un sujeto que, en tanto observa se confunde con el objeto observado.

Reproducir las mismas acciones bajo circunstancias externas idénticas es la única forma certera de investigar con exactitud la naturaleza de los hechos. Wundt acepta que las influencias sugestivas inducidas por la hipnosis pueden entenderse como parte del procedimiento experimental. No obstante, señala que la experiencia psicológica carente de observación personal, típico de la hipnosis profunda y la amnesia impuesta, no puede

³ Gondra, J. M. (1997). Brentano y la psicología del acto. En J.M. Gondra, *Historia de la psicología. Introducción al pensamiento psicológico moderno* (pp. 161). Síntesis.

⁴ Wundt, W. (1893). *Hypnotisme et suggestion* (Trad. de A. Keller). Felix Alcan Éditeur. (Obra original publicada en 1892). (Traducció al castellà, a partir del francès, de Mauro Vallejo). [Selecció de fragments: pp. 1, 6-20, 46-51, 125-134, 141-143].

conducir a un método experimental confiable. Difícilmente, argumenta Wundt, puede la hipnosis y la sugestión tal cual el sueño y las enfermedades mentales como fenómenos anormales, explicarse mediante hechos de la conciencia normal, requisito del método científico de las ciencias exactas.

No se sabe si de cartearse con su contemporáneo, el alemán Wundt, el francés Théodule-Armand Ribot hubiera querido cambiar su tradición psicopatológica francesa por la del primero, un modelo de experimentación proveniente de la fisiología. Lo que sí resulta ineludible es conocer sobre la valiosa labor de Wundt y Ribot en la Psicología como ciencia emergente, con tal de vislumbrar los inicios de las escuelas de investigación básica en psicología, psicología aplicada a la clínica y de índole terapéutica que tenemos hoy en día.

Luego de Wundt, Ribot⁵ ofrece, a sus 70 años y también como pionero de la psicología como ciencia moderna, una mirada distinta a lo planteado por el primero. A diferencia de Wundt, vemos a Ribot confiado de la viabilidad del método patológico tan compatible con las enfermedades del cerebro y los fenómenos anormales como el sonambulismo natural o provocado. Con el fin de adelantar el estudio de la psicología como ciencia exacta, Ribot no considera el sesgo entre la forma patológica de estudiar los objetos que tanto critica Wundt. En lugar de sesgo, ve conciliación entre la fisiología y la patología del alma y cuerpo como dos partes de un todo.

A razón del Darwinismo y ante los ojos de Ribot, la observación de las manifestaciones externas de los procesos mentales en otras personas a través de las descripciones o informes verbales proveen un conocimiento indirecto de los procesos intelectuales y emocionales de los demás. Ribot acepta que "la observación de las conductas voluntarias y de los gestos expresivos de la emoción señalados por Darwin" es material valioso para el método científico experimental y psicológico.

Tal cual no podemos entender la soledad sin experimentar el sentir de estar acompañados, Ribot vivió convencido de que es un error excluir la enfermedad como poderoso instrumento de análisis para aprender y aprehender del estado normal. Wundt se sentiría indignado al saber que Ribot va de pecho al procedimiento del hipnotismo, caracterizándolo como la verdadera experimentación, que nos permite, al igual que el fisiólogo atiende el quehacer orgánico y palpable, el mecanismo intelectual tan intangible a nuestros ojos. La actividad inconsciente o subconsciente es esencial para iluminar el terreno inexplorado de la psicología, asegura Ribot en sus enunciados.

Tanto Wundt como Ribot coinciden en que la conciencia clara es el ingrediente por excelencia del método objetivo de la psicología. No obstante, el primero argumenta que debe separarse de las manifestaciones inducidas y el segundo testifica que la conciencia

⁵ Ribot, T. (1909). *Psychologie*. A F. Thomas, *De la Méthode dans les Sciences* (selecció de fragments, pp. 229-257). Alcan. (Traducció al castellà elaborada per Mauro Vallejo).

clara de mano con lo anormal es apenas una pequeña ventana al universo de la vida mental.

Evidentemente, construir una psicología científica y experimental no es una encomienda fácil, pero a juzgar por la genialidad de las posturas estudiadas, Wundt y Ribot nos acercan a ella a paso de gigante. Sencillamente los académicos que en antaño llamábamos filósofos, analizaban la mente de innumerables perspectivas, no obstante, la Psicología adquirió su cuerpo y temple como una ciencia independiente desde que investigadores como Wundt y Ribot llevaron añadieron la experimentación científica. Considero que las ciencias naturales y la filosofía no son antagonistas sino cómplices de la psicología científica que, como construcción humana, tiene muchísimo que ofrecer a raíz de sus objetos y técnicas de investigación.

En favor del progreso de la civilización humana, el debate sobre nuestra naturaleza y la relación entre mente y cuerpo debe continuar con igual o mayor vigor que el legado de Wundt y Ribot. Puede que la psicología se haya desarrollado en una ciencia moderna durante el siglo XIX. Sí, puede que desde que Wundt fundó el laboratorio de psicología experimental hayan pasado solo 142 años, 3 meses y 18 días, pero esto no quita que se haya nadado muy hondo respecto a la Psicología como una de las ramas de la ciencia moderna. Sin duda el desarrollo y el comportamiento humano requerirá personas que como estos pioneros tengan el coraje de seguir construyendo bloques de conocimiento y abriendo paso a esta ciencia, cuyo matrimonio de lo psíquico y natural en un mismo ente es la piedra angular de nuestro andamiaje científico.

La mente a debate: su lugar en la relación a la persona y el mundo

Contextualización

El mundo de las ideas está en constante regeneración y movimiento. No se sabe cómo viajan o quién las reparte, pero sea Hermes el mensajero de la mitología griega, o un periódico o telegrama de Alemania a Estados Unidos, las ideas se las arreglan para nacer en donde sea. Hay unas que se insertan en el cuerpo y mente huésped de quien las cultiva para crecer y desarrollarse hasta formar escuelas psicológicas, por ejemplo. Llámese corriente, escuela, disciplina o teoría, las posturas de John Watson respecto al conductismo y el cognitivismo de George Miller, siguieron la corriente racionalista y legado de Wundt para revolucionar aún más la psicología del siglo XX.

Los psicólogos vieron múltiples oportunidades de explorar el comportamiento tanto en humanos y animales a partir de los trabajos de Thorndike¹ y Pavlov². Con el ambicioso objetivo de descubrir cómo ocurría el aprendizaje, a partir de los años veinte se realizaron experimentos fundamentales en el mundo de la ciencia de la psicología, como el caso del bebé Albert y los estudios de Skinner³ con las palomas y ratas. En Estados Unidos, el conductismo crea la plataforma para los negocios, pues adiestrar la conducta y el aprendizaje a base de estímulos abre la puerta a la eficiencia y la productividad.

Las aportaciones de Wilhelm Wundt al otro lado del globo terráqueo, con el primer laboratorio de investigación psicológica sentando las bases de la psicología moderna, no se quedaron en el vacío al momento de su muerte en 1920. Desde antes, sus ideas viajaban con su propio itinerario a Estados Unidos y sonsacaban a su contemporáneo, John Watson, psicólogo estadounidense. Si algo bueno tiene la "ciencia exacta" es que permite a una multiplicidad de grupos probar una y otra vez los enunciados en cuestión para derrotar su credibilidad, contradecir o "descubrir" algo nuevo a partir de las mismas circunstancias. El estudio o revisión de los pares⁴ (*peer-review*) era importante también para la psicología de

¹ Tortosa Gil, F. (1998). La propuesta conductista de J. B. Watson. *Una historia de la Psicología moderna* (cap. 15, pp. 294). Madrid: McGraw-Hill.

² Tortosa, F., González-Cebada, H. y Miguel-Tobal, JJ (1999). La hipnosis. Una controversia interminable. *Anales de Psicología*, 15 (1), 6.

³ Leahey, TH (2005). La mecanización del pensamiento. En TH Leahey, *Historia de la Psicología* (6ª ed., Pp. 390). (Trad. M. De Ancos Rivera y C. Rivera Rodríguez). Pearson Educación. (Obra original publicada en 1998).

⁴ Hergenhahn, BR (2011). Introducción. En BR Hergenhahn, *Introducción a la Historia de la Psicología* (6ª ed., Pp. 7). [Trad. P., Mascaró Sacristán y O., Madrigal Muñiz]. Cengage Learning. (Obra original publicada en 1986).

la época en el sentido de que se sostenía la teoría en tanto no se probara equivocada. El hipnotismo para Wundt era lo intangible para Watson: concepto irreconciliable. Un conductivista como Watson obvia los pensamientos y lo abstracto para enfocarse en el aspecto físico del fenómeno bajo su lupa.

A sus 47 años, Watson no pudo esconder su convicción de que el comportamiento se explica mediante estímulo y respuesta, por lo que publicó *Behaviorism*⁵, generando un método revelador que expuso a la psicología aún más como una ciencia “dura”, pudiendo hasta sostener si le preguntan, científicamente, por ejemplo, que ofrecer un descuento para adquirir un electrodoméstico es suficiente para esperar una fila de clientes sustancial. Para Watson, es el estímulo externo es lo que cuenta para analizar el comportamiento humano. Este considera que, a mayor estímulo, mayor respuesta, por lo cual seguramente apoyaría la iniciativa de ofrecer entradas gratuitas al cine a quien done sangre, viendo en esos boletos el estímulo que provoca mayor asistencia del público al centro de donación que ofrezca sendas recompensas. Para Watson, la única opción para que las personas aprendan es darles motivos, incentivos o recompensas para ello.

La psicología conductista busca predecir la respuesta según el estímulo dado. El gremio de la psicología inspirado por la anhelada certeza de los métodos y resultados se dedicaba a observar para poder hacer leyes y generalizaciones capaces de aplicarse a la sociedad. Convertir los instintos en resultados es una buena estrategia, sin embargo, a mi pensar, Watson corre el riesgo de limitarse y dejar a un lado otras facetas importantes de la experiencia humana. Para Watson no nacemos “sabiendo”; un/a líder no nace, sino se hace. Dependerá de nuestras circunstancias de aprendizaje que adquiriremos el talento, temperamento o la fibra mental que nos caracterice.

Cómo se relaciona la mente y el cuerpo humano en su medio ambiente es la gran interrogante. “Somos parte de la naturaleza”, contestaría Freud, agradeciendo a Darwin⁶ por popularizar la teoría de evolución de las especies, mientras se fuma orgulloso otro cigarro. Ante esta interrogante, el ser humano se convierte nuevamente en el objeto de estudio psicológico. Tal cual científico, el psicólogo como Watson analizará, dentro de alcance del marco teórico conductista, el comportamiento de un bebé expropiado del contexto familiar. De ahí que sustituya las perturbaciones mentales por enfermedades de la conducta. Para Watson, las enfermedades mentales eran “un conflicto entre distintos sistemas de reacción -

⁵ Leahey, TH (2005). La mecanización del pensamiento. En TH Leahey, *Historia de la Psicología* (6ª ed., Pp. 396). (Trad. M. De Ancos Rivera y C. Rivera Rodríguez). Pearson Educación. (Obra original publicada en 1998).

⁶ Leahey, T. H. (2005). La revolución Darwiniana. En T. H. Leahey, *Historia de la Psicología* (6ª ed., pp. 190). (Trad. M. De Ancos Rivera i C. Rivera Rodríguez). Pearson Educación. (Obra original publicada el 1998).

innatos y/o adquiridos-, siendo los síntomas externos conductas desajustadas adquiridas. Así, un trastorno puede explicarse y describirse «en términos conductuales», en términos de «perturbaciones del hábito»⁷. Esto se debe a que el condicionamiento de la cultura y “lo que uno trae al mundo” juegan papeles esenciales en el desarrollo de nuestra personalidad. Los roles de género sirven como ejemplo, pues nacemos con un sexo, y culturalmente se busca enfáticamente que aprendamos a ser compatibles con el mismo.

Watson no se inmutó ante las reacciones controversiales que tuvo sus experimentos con el pequeño Albert porque solo estaba adelantando unas reacciones que se desencadenarían eventualmente en la vida del pequeño. En ese experimento demostró básicamente que todas las diferencias individuales en el comportamiento de las personas se deben a diversas experiencias de aprendizaje y condicionamiento. Si no le hubieran transferido a Albert el miedo de los ruidos fuertes a los animales peludos, a costa del sospechoso consentimiento⁸ de la madre, tal vez hoy no podríamos reconocer que al igual que el perro de Pavlov, los humanos podemos desarrollar respuestas innatas.

Los procesos propuestos por Watson para ajustar la personalidad fueron de avanzada: el desaprender como mecanismo de desuso o no condicionamiento y el proceso de aprendizaje como un rol activo. Nos nutrimos pasivamente de nuestro ambiente, pero aprendemos a través de un proceso activo. Consecuentemente, si quieres cambio: camina distinto, cambia de ambiente y de hábitos, acondiciona tu entorno con lo que sea de provecho y aprenderás nuevos hábitos. Esto explica cómo las personas que se enlistan en el ejército se sumergen, - a cambio de una buena compensación y tal vez reconocimiento-, en una burbuja en la que aprenden destrezas nuevas, quedando inmersos en condiciones y exigencias muy distintas a las del mundo civil. Enseñarle a un vagabundo sobre el manejo de la bolsa de valores para sacarlo de su pobreza a través de estímulos atractivos al momento de proponerle dicho beneficio es otra posibilidad.

Contemporáneo no con W. Wundt, pero sí con J. Watson, estaba George Miller, que no fue un psicólogo estadounidense como cualquier otro sino uno de los fundadores de la psicología cognitiva. La revolución cognitiva despertó al cuestionar el conductismo, especialmente con el alemán Ulric Neisser, que proponía investigar más la mente humana y profundizar en la percepción, el lenguaje, la atención y la memoria para determinar cómo encajan en el aprendizaje o coherencia de la persona. En el 1968, a los 48 años, Miller se volcó hacia las “investigaciones en el campo de la psicología del procesamiento de la

⁷ Tortosa Gil, F. (1998). La propuesta conductista de J. B. Watson. *Una historia de la Psicología moderna* (cap. 15, pp. 301). Madrid: McGraw-Hill.

⁸ Tortosa, F. (1998). Historia e historiografía de la Psicología. En F. Tortosa (Coord.), *Una Historia de la Psicología moderna* (pp. 17). McGraw Hill.

información, que se concentraron en la atención y la memoria a corto plazo⁹. Tal vez ya estaba convencido de que, si la mente humana no era una computadora¹⁰, estaba bastante cerca de serlo. Según su visión cognoscitiva de la naturaleza humana, son los procesos del pensamiento humano –y no el estímulo y respuesta-, es lo determinante para estudiar el comportamiento humano.

Análisis

Si Watson nos pensaba como receptores pasivos bajo constante estímulo, Miller nos concibe como personas que activamente hacemos referencia a experiencias pasadas para tomar decisiones informadas y aplicar lo aprendido a circunstancias nuevas. Tal postura no nace del aire, sino de la influencia de estudios como los de Watson sobre estímulo y respuesta. Los procesos mentales no se dan a la intemperie, sino a costa del estímulo y la respuesta. Las experiencias almacenadas, según Miller, influyen en el comportamiento humano y precisamente en el procesamiento de información de circunstancias anteriores podemos, en el mejor de los casos, descifrar el mejor curso de acción para enfrentarnos a experiencias distintas o nuevas.

Con Miller la roca sigue siendo roca, un objeto físico independiente de que la entendamos o nombremos como roca o flor. Como el nombre no hace la cosa, da lo mismo, la roca existe sin importar nuestras clasificaciones humanas. Lo determinante es la percepción de la roca como “roca” o demás en nuestra mente y los procesos en nuestra psiquis lo que explica la conducta humana. Digamos que entre un vidente y un ciego hay serias interpretaciones o formas de aprender y percibir los objetos. Para la persona vidente, la observación de un objeto como la roca ocupará un espacio físico y puede traducirse a cientos de sensaciones y percepciones. Para la persona ciega, es posible observar la roca a través de su contorno físico y de igual forma obtendría miles de explicaciones que le enseñará sobre la interacción experimentada para repetirla o mejorarla en otra próxima interacción.

Desde el acercamiento de Miller, una roca puede significar mucho más que una roca, pues los niveles de percepción mentales varían respecto a un objeto en particular. Consecuentemente, es válida la descripción de una roca como el obstáculo metafórico en el relato de un paciente, en vez de un objeto con materia que ocupa espacio en la terraza. Y no

⁹ Leahey, TH (2005). La mecanización del pensamiento. En TH Leahey, *Historia de la Psicología* (6ª ed., Pp. 392). (Trad. M. De Ancos Rivera y C. Rivera Rodríguez). Pearson Educación. (Obra original publicada en 1998).

¹⁰ Leahey, TH (2005). La mecanización del pensamiento. En TH Leahey, *Historia de la Psicología* (6ª ed., Pp. 394). (Trad. M. De Ancos Rivera y C. Rivera Rodríguez). Pearson Educación. (Obra original publicada en 1998).

es del todo descabellado para Miller que las personas utilicen elementos mentales como las sensaciones y percepciones para explicar los fenómenos con los cuales se topan. A diferencia de Watson, quien tildaría a tales personas como inestables por no coincidir con su manera de ver o explicar su experiencia humana. Watson contempla afirma que la metodología que funciona para abordar el estudio de la conciencia es el conductismo, pero yo sostengo la versión de Miller, pues, quien no se haya enterado del último paradigma¹¹ o desconozca el *status quo* no debe quedar inmune a sufrir el estigma de la locura, según los parámetros de quien tiene la influencia y el poder de decisión.

Nuevamente, limitarse o negar los elementos sensoriales y enfocarse en las experiencias básicas dejando a un lado las transformaciones y percepciones que un individuo puede llegar a concebir para explicar su experiencia dictaminada por lo físico y mental, no resuelve toda la ecuación, sino tan solo arroja luz hacia un aspecto pragmático como lo es el conductismo. No obstante, enfrentarse al reto de estudiar la cognición tomando en consideración todo el espectro de las percepciones humanas, -aunque no sean tangibles-, puede dejar un mejor legado a la psicología.

Watson y Miller pueden parecer distantes en sus formulados, sin embargo, encuentran un punto medio cuando reconocen la importancia del estímulo y la respuesta como fósforos que propagan el fuego del quehacer humano. El rol del estímulo que provoca la naturaleza, el ambiente y la cultura, o los controles en un laboratorio determinarán hasta qué punto nuestra respuesta amoldará determinada situación ante nos. Si la idea es predecir el comportamiento, hay bastante tela que cortar con el conductismo y el cognitivismo. Watson mediría nuestra respuesta enorgulleciendo a Wundt. Por otra parte, Miller mediría nuestra respuesta a raíz de los procesos mentales que somos capaces de percibir y transmitir, que nos servirán de norte para catalogar la experiencia como una verdadera transformación capaz de dejar precedente para las situaciones venideras.

Al sustentar su postura contra las sensaciones, Watson hablaba en menosprecio total de éstas, como si fuese un autómatas que no se inmuta ni con el sufrimiento ajeno de, por ejemplo, un desastre natural a un pueblo aledaño. Esta actitud es en sí es señal sospechosa de quien para convencer se inclina a denigrar la perspectiva contraria. Como plataforma intelectual o teoría, comprensible en razonamiento, no me persuade del todo.

Tal vez el miedo que tienen los perros cuando hay un evento atmosférico puede haber sido transferido del miedo que le causamos nosotros con el ruido de fuegos artificiales en las

¹¹ Hergenhahn, BR (2011). Introducción. En BR Hergenhahn, *Introducción a la Historia de la Psicología* (6ª ed., Pp. 11). [Trad. P., Mascaró Sacristán y O., Madrigal Muñiz]. Cengage Learning. (Obra original publicada en 1986).

festividades. Aplicar a la población las reglas generales del conductismo para catalogar las conductas individuales es una labor titánica y cuestionable en varios niveles éticos o morales. Dentro de nuestra naturaleza humana siempre hay una pincelada de vagancia. Probablemente Watson a falta de fe en nuestra motivación intrínseca o procesos cognitivos, toma esta vagancia en consideración para facilitar un estímulo que provoque una respuesta concreta. Afortunadamente nadie le dio a Watson la docena de bebés que solicitaba para entrenarlos y adaptarlos a sus intereses, pues cabe la posibilidad de que, con el tiempo, y a falta de estímulo, el bebé ya adulto, o tendría una profunda crisis existencial o actuaría en retroceso de todo lo aprendido forzosamente.

Conclusión

Considero que el estímulo externo no es la única forma de hacer que las personas aprendan o actúen. Puede que el estudiantado aprenda solo para tener un grado universitario al final del día, y no porque aprender es retante intelectualmente, productivo y necesario para la sociedad. Watson pensaría que la Madre Teresa de Calcuta ayudaba a los niños para recibir su recompensa en el cielo, lo cual era su estímulo en la Tierra. Yo discrepo porque como su ejemplo, existen personas que hacen el bien tan solo porque sí y sin mediar estímulo alguno.

El conductismo de Watson sin duda es útil y podría hasta interpretarse como la reglas o guías que sigue la publicidad y el mercadeo, pero pienso que está incompleto. El conductismo es también la semilla de muchos problemas en nuestra sociedad. No se puede construir una vida ética, moral y coherente con lo que se piensa, dice y hace si solamente reaccionamos a estímulos externos para actuar. ¿Y si las enfermedades de la conducta son meras inconsistencias que con el *status quo*? ¿Fallaremos a nuestra humanidad y al placer del deber cumplido por estar enfocados en la recompensa o el estímulo constante que nos convierte en seres autónomos y manipulables? ¿Coartaremos nuestra capacidad de aprender por carecer de estímulos, o será más rico nuestro aprendizaje a costa de ellos?

Para mí es un problema el conductismo porque puede opacar los intereses naturales de las personas por fuerza del estímulo brindado. Quien carece de motivación intrínseca o ignora sus procesos mentales para solucionar los problemas cotidianos está sujeto al conductismo de Watson y –a padecer ante la necesidad eterna de propósito–, tan opuesta a la felicidad o satisfacción genuina.

Probablemente el capitalismo sea el conductismo elevado a la máxima potencia. Watson transmitió el sentir capitalista tatuado en el corazón de la nación estadounidense. Ya sea mediante pastillas para mejorar el ánimo, actitud y obsesión consumista que nos mantenga ocupados, o una pantalla gigante de televisor, la persona que necesita estar en

constante estímulo difícilmente encontrará la dicha de hacer algo porque lo desea o sencillamente porque es lo correcto, como Calcula, o porque aprender y producir conocimiento a la sociedad es beneficioso, aunque no tenga un grado académico o sea recompensado económicamente.

Le debemos bastante a Watson por presentarnos el conductismo como su modelo de humanidad para estudiar el comportamiento humano. Evidentemente la visión de Watson escribió muchas páginas importantes en la historia de la psicología y sigue latente en nuestros días como una herramienta de estudio aún más sofisticada. No obstante, considero que el enfoque de Miller sería el más idóneo para trabajar en la línea de la propuesta sobre inteligencia artificial.

En una convención sobre el diseño de la última tecnología en inteligencia artificial, el acercamiento de Miller respecto a los procesos mentales del robot que trabaje el idioma, la memoria y la percepción sería más abarcador que el de Watson. Aunque parezca una creación humana a partir de la tabula rasa o un recién nacido, si el diseño no responde a nuestros intereses o nuestros objetivos, caemos en el riesgo de que crear monstruos más poderosos que nosotros que no respondan a nuestras necesidades. Un robot que pueda consumir bibliotecas enteras de información difícilmente se someterá a las órdenes humanas si falla un diseño que mediante la metodología cognitivista proyecte la mente humana y sus procesos mentales tal cual ocurren. Si buscamos robots que sirvan a nuestros fines de manera responsable, y que se sometan a nuestros valores, tenemos que inculcarles nuestras concepciones. Y para ello, el paradigma cognitivo es rico para lograrlo.