

<b>Medio</b>	Emol.com
<b>Fecha</b>	1-1-2014
<b>Mención</b>	Comprueban que rezar aumenta el auto control y la estabilidad emocional. Habla José Francisco Yuraszeck, Director del CUI de la UAH.

# Comprueban que rezar aumenta el auto control y la estabilidad emocional

El estudio fue realizado por universidades alemanas.

Emol

Mi 01 de enero de 2014, 07:00

Tweet



Archivo Agencia

"La gente recurre a la oración, buscando apoyo y respuestas para hacer frente a las altas exigencias de la vida". Así lo aseguró un equipo de psicólogos alemanes de la Universidad del Sarre y la Universidad de Mannheim que investigó si esta práctica podía tener un impacto en la persona más allá de lo espiritual.

Los resultados, publicados en el Journal of Experimental Social Psychology, sostienen que las personas que rezan pueden mantener el control de sus emociones y sus conductas. Pero también, descubrieron que al hacerlo, son recompensados, al obtener fuerza y mayor capacidad de resistir frente a los avatares y las tentaciones de malas conductas.

"Un breve periodo de oración personal amortigua el efecto que produce el agotamiento", añadieron. Los resultados, dijeron, serían consistentes y contribuyen a completar una serie de otros estudios sobre los efectos de hablar con Dios, como uno que estableció que al tener esta conexión divina, disminuiría la infidelidad y el consumo de alcohol.

## El singular estudio

Para llegar a estas conclusiones que no extrañarían a ningún creyente, los estudiosos entrevistaron a 79 personas, de las cuales 41 eran cristianos, 14 ateos, agnósticos 10 y 14 pertenecían a otras religiones.

## NOTICIAS relacionadas

Comprueban que rezar aumenta el auto control y la estabilidad emocional

Las energías, los cambios y lo que se viene el 2014

Tener una cara bonita asegura una exitosa carrera

Hombre que venció al cáncer hace lista con las cosas que hay que hacer al sobrevivir

El Viejo Pascuero ya no quiere a sus amigos y se puso deportista

1 / 9 >

La investigación consistió en dejar a cada uno solo durante 5 minutos y se les pidió rezar o pensar libremente en una cosa intensamente, tanto como les fuera posible. Acto seguido, fueron expuestos a divertidos pasajes de películas donde se les pidió controlar sus emociones y reacciones faciales, y por último fueron sometidos al test de colores y palabras, Stroop, donde las palabras que se describen aparecen en diferentes colores.

En la segunda parte del experimento, la mitad dijo reaccionar con normalidad y el resto, reprimieron sus emociones controlando sus expresiones.

En tanto, que en la tercera sección requirieron del autocontrol, ya que el test en términos básicos "evalúa la capacidad para clasificar información del entorno y reaccionar selectivamente a esa información", según explicaron.

Al analizar los datos, descubrieron también, que los que pensaron libremente en la primera parte de la prueba y trataron de reprimir sus emociones durante las filmaciones fueron los que más lucharon con el Stroop. En cambio, los que rezaron demostraron que tenían altos niveles de control sobre sí mismos y que lograron suprimir las emociones en las filmaciones pero sin agotarse.

### **"No me sorprende"**

El sacerdote jesuita José Francisco Yuraszeck S.J., director del Centro Universitario Ignaciano de la Universidad Alberto Hurtado ([www.ignaciano.cl](http://www.ignaciano.cl)) dice que le parecen bastante obvios los resultados del estudio alemán, ya que es lo que se percibe en la práctica de la espiritualidad cristiana y en otras corrientes.

"La oración supone que uno hace primero silencio, donde entras en contacto con los movimientos personales, espirituales y síquicos, lo que produce que se aquieten nuestras aguas, nuestras emociones y uno se vaya dando cuenta de muchas cosas que van pasando. Si no te detienes no las percibes", explica.

Comparte que la oración, un instante contemplativo e incluso, la meditación sirven para ordenar los afectos y entender que todo lo que sucede está en concordancia a la voluntad de Dios.

Habla también de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio como otro ejemplo de conexión con Dios y cuenta que estos, están abiertos a todos "aquellos que buscan conocerse más auténticamente y que buscan el sentido y rumbo de su vida desde sus propias circunstancias, habilidades, talentos e intereses, donde se entregan y practican pautas de discernimiento".

De todas maneras, para este joven sacerdote lo importante es tener una experiencia con Dios desde una comunidad y una guía que potencie el camino.

Y más que tener auto control lo interesante, dice, es ser "contemplativos en la acción", concepto que viene de San Ignacio de Loyola que propone encontrar la presencia de Dios en todo lo que se hace durante la vida diaria y también comenta la "Pausa Ignaciana".

"Al finalizar el día o en la mañana, en el momento en que estés más tranquilo y lúcido, reflexionas sobre tus experiencias reconociendo las llamadas de Dios que nos hace, es un llamado de conciencia", subraya.

Aparte, menciona al libro que escribió el padre jesuita José Correa, con oraciones para hacer en la micro.

"Puedes hacer de la vida entera un acto de oración. El estar en oración te permite entender que todos los días tienen un aprendizaje. La idea no es resistir a las tentaciones ni evitar el mal sino que dar lo mejor de ti, hacer el bien todos los días; eso produce una fuerza espiritual muy potente, que se refleja en el auto control y tu estabilidad emocional", reflexiona Yuraszeck S.J.