

DATOS  
CURIOSOS

Cuando sonó el despertador, Salva se dio la vuelta y se escondió bajo las mantas... ¡Hacía mucho frío fuera y todavía estaba oscuro! Había caído nieve toda la noche y seguro que se había helado en el porche de casa... Le tocaría rascarla con agua y sal antes de ir a la escuela... ¡Lo odiaba! Y luego, la caminata por las aceras heladas... Bebió rápido el zumo, se comió las tostadas casi quemadas y salió renegando con la pala. Pero, al abrir la puerta... ¡No se lo podía creer! Alguien había limpiado de nieve el camino que bajaba a la calzada... ¡Su vecino! Ese que se quejaba de todo y que no le devolvía las pelotas que se colaban en su patio... ¡Además le esperaba en la puerta con su viejo coche! «Anda, que te llevo al cole... Hace un día infernal para que camines tú solo», le dijo. Salva subió al coche mudo de sorpresa, y casi no pudo hablar durante el camino.

Ocurre cuando se presenta un **estímulo nuevo e inesperado** ante nosotros. Este puede venir del exterior, como cuando nos pegan un susto, o de nuestra mente, como si de repente recordamos algo que habíamos olvidado hacer o algo «nos desconcierta». Piensa en esta expresión:

«Las personas pueden sorprendernos también cuando no se comportan como esperábamos».



La sorpresa es **la emoción más breve** de todas las que existen. Aparece y desaparece en tan solo un instante. Pero nos altera, y por pocos segundos parece que todo el cuerpo se pone en alerta.

El objetivo de la sorpresa es que el organismo le dedique toda su atención al estímulo que acaba de entrar en escena y se ponga **alerta**, ya que no lo conoce y podría resultar peligroso.

Todas las emociones son útiles y necesarias. Esto lo vemos especialmente en la sorpresa, que además no se podría entender sin la **emoción que ocurre justamente después**. Si es bueno nos alegra, y si es malo o amenazante surge el miedo o la tristeza.



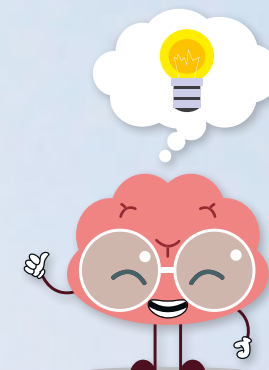
Las personas que se dejan sorprender suelen ser también más **curiosas**, se interesan por conocer sobre muchos temas y se relacionan con un mayor número de gente.



La curiosidad es algo natural en el ser humano, sobre todo **cuando somos niños**, ya que necesitamos aprender mucho y rápido para adaptarnos al entorno y que no nos suceda nada desagradable. Nos gusta jugar a sorprender a los bebés, hacer que se maravillen, porque todo es nuevo para ellos.



Si no se conoce nada acerca de un tema es prácticamente imposible que nos entre curiosidad por saber algo más de él. En cambio, cuando tenemos algunos conocimientos y la curiosidad hace acto de presencia, nuestro cerebro fabrica **dopamina** (una sustancia que da placer) y no quiere dejar de aprender. ¿Te sientes mejor cuando te enfrentas a conocer algo nuevo?



Si las emociones fuesen un personaje, ¿cómo te imaginas a uno que represente la «sorpresa»? Dibújalo explicando los detalles que hayas incluido.





## ¿QUÉ PASA SI NO ME SORPRENDO DE NADA?



### ENCERRARSE EN SÍ MISMO

Tener capacidad para sorprenderse implica estar dispuesto a aceptar otros puntos de vista. Lo contrario nos lleva a crear prejuicios, creencias y opiniones que nos encierran en uno mismo. Es muy importante para las relaciones humanas, porque hay que aprender a dar oportunidades para que las personas que queremos mejoren y se comporten de forma inesperada.



### FALTA DE CURIOSIDAD

Que la sorpresa tenga una duración muy corta no significa que no sea importante. De hecho, la sorpresa es una emoción que facilita a las personas sentir curiosidad y que quieran aprender.



### LA MENTE NO SE DISTRAE

Para crecer de forma saludable, nuestra mente necesita estar distraída constantemente, por eso es frecuente que nos entre curiosidad incluso por cosas que son totalmente inútiles para nuestra vida cotidiana.

### FALTA DE MOTIVACIÓN

Dejarse sorprender es importante para la motivación: ¿Qué nos mueve a hacer cosas nuevas? Si nouviésemos curiosidad, probablemente nos sentiríamos aburridos, deprimidos, estaríamos despistados y faltos de energía, o no le daríamos valor a las cosas.



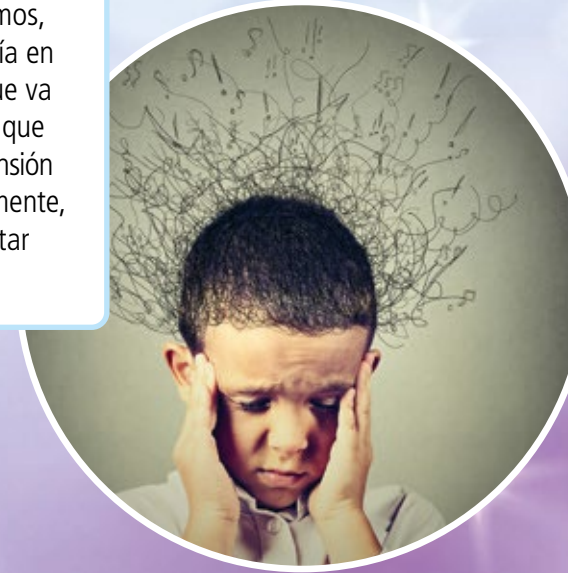
Investiga sobre el estrés postraumático. ¿Qué relación puede tener con la sorpresa?

¿Cómo podrías fomentar la curiosidad? Elabora alguna hipótesis y compártela.

## ¿Y SI BUSCO CONSTANTEMENTE SORPRESAS?

### GASTO DE ENERGÍA EXCESIVO

Cuando nos sorprendemos, gastamos mucha energía en prestar atención a lo que va a ocurrir. Hay personas que buscan ese estado de tensión e intensidad constantemente, lo que les impide disfrutar de las cosas pequeñas.



### DESORIENTACIÓN

Al sorprendernos, durante un breve espacio de tiempo no sabemos qué hacer hasta que aparece la siguiente emoción. Este momento de desorientación es muy breve, pero puede bloquearnos y hacer que no tomemos decisiones ante las situaciones que afrontamos.



### DÉFICIT DE ATENCIÓN

Si no se controla el exceso de curiosidad podría conducir a un déficit de atención, ya que estaríamos siempre alerta y nos interesaríamos por cualquier estímulo que apareciese a nuestro alrededor y cada uno sería más importante que el anterior, sin importar que sea útil o no para nuestra tarea. El riesgo es no aprender a fijar la atención con serenidad y no ser capaz de dedicarse con esfuerzo y persistencia a lograr nuestros objetivos.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Mantén viva tu capacidad de sorprenderte en lo que haces en el día a día.
- La vida está llena de sorpresas buenas, pero también dolorosas; mantén la calma ante todas ellas.
- Cada persona siente curiosidad por cosas distintas; encuentra las que a ti te motivan más y respeta las de tus compañeros.
- La sorpresa te ayudará a adaptarte a las nuevas situaciones, pregúntate siempre qué puedes aprender de la novedad.
- Cuando los demás te sorprendan en positivo, sé agradecido y procura también sorprenderles con algo que les haga felices. ¡Te sorprenderán los resultados!