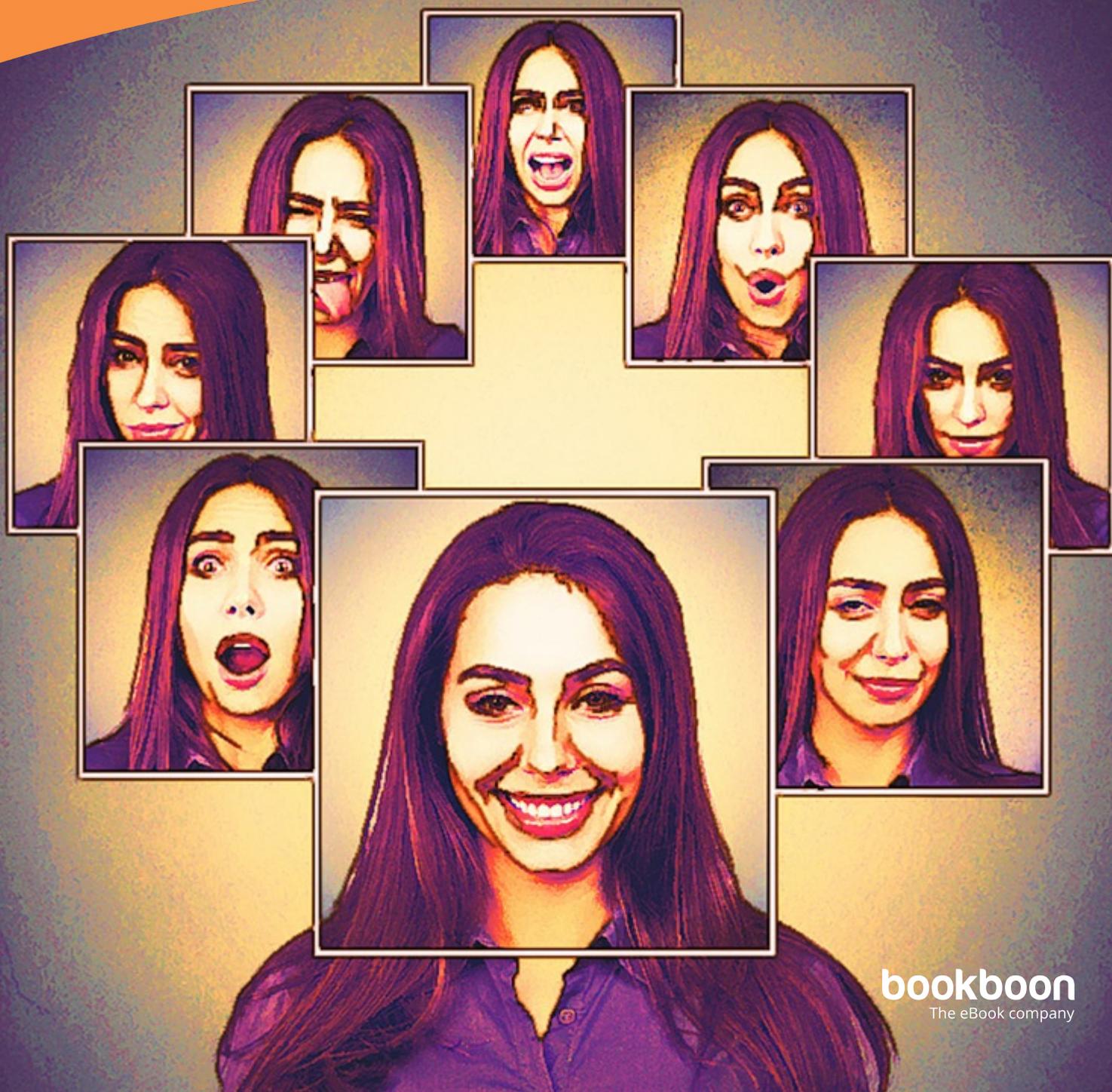


Inteligencia emocional de lunes a domingo

Un viaje práctico, directo y realista al
centro de tu mente

Vani García Leal



VANI GARCÍA LEAL

**INTELIGENCIA
EMOCIONAL DE
LUNES A DOMINGO**
UN VIAJE PRÁCTICO,
DIRECTO Y REALISTA AL
CENTRO DE TU MENTE

Inteligencia emocional de lunes a domingo:
Un viaje práctico, directo y realista al centro de tu mente
1 edición
© 2018 Vani García Leal & bookboon.com
ISBN 978-87-403-2206-4

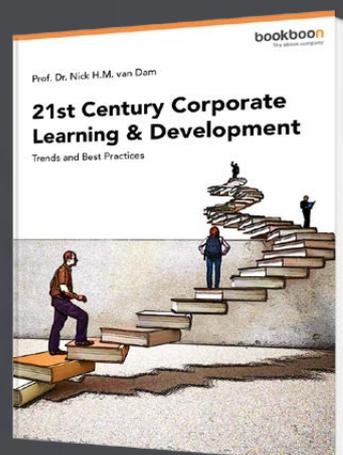
CONTENIDO

	Biografía	6
	Introducción	7
1	El autoconocimiento. ¿Eres consciente de ti mismo?	10
1.1	El temperamento que nace con nosotros	10
1.2	La formación de tu carácter	13
1.3	Tu personalidad	15
1.4	Sin autocrítica no hay evolución	17
2	La regulación de emociones y pensamientos. ¿Controlas o te controlan?	20
2.1	Las emociones o se aceptan o se aceptan	24
2.2	Los pensamientos alternativos	28
2.3	Tus reacciones marcan la diferencia	33

Free eBook on Learning & Development

By the Chief Learning Officer of McKinsey

[Download Now](#)



3	La automotivación. ¿Por dónde empiezo?	36
3.1	¿Quién decide mi destino?	39
3.2	No te preocupes tanto y ocúpate más	40
3.3	Seamos realistas	41
3.4	Buscar objetivos claros y bien definidos	42
3.5	Estrategias y obstáculos	44
4	La empatía	47
4.1	El mundo a través de mis ojos	48
4.2	Todo es relativo	51
4.3	Nada es personal	54
4.4	Trabajar las habilidades empáticas	58
5	Las habilidades sociales	62
5.1	Los sistemas de Los que formamos parte	62
5.2	La jerarquía. ¿Quién manda aquí?	63
5.3	La funcionalidad. ¿Qué me aporta el sistema?	65
5.4	Las normas que rigen los sistemas	66
5.5	Los roles. ¿Quiénes somos?	68
5.6	Los límites de tolerancia	69
5.7	La comunicación. Lo que digo y como lo digo	71
6	Un viaje hacia la inteligencia emocional	77
7	Bibliografía	79

BIOGRAFÍA



Vani García Leal es graduada en Psicología por la Universidad de Barcelona, experta en terapias de Tercera Generación y especialista en potenciar y desarrollar la Inteligencia Emocional.

Persona autodidacta, fue una estudiante tardía que con 26 años decidió que tenía que aprender psicología y estudió por las noches para poder ir a la universidad y graduarse. Al término de la carrera, se especializó en Terapias de Tercera Generación, *Coach* Deportivo, Terapia Sistémica de parejas y en Drogodependencias.

En 2012, entró a trabajar en una casa de acogida para familias monoparentales, donde descubrió la gran importancia de la Inteligencia Emocional y como ésta puede ser determinante a la hora de desenvolverse en los diferentes obstáculos de la vida.

Desde entonces, dedica su trabajo a que las personas desarrollen y potencien sus propias habilidades, siendo la base de sus terapias, la Inteligencia Emocional.

Como psicóloga trabaja desde una perspectiva ecléctica, puesto que considera que cada paradigma psicológico aporta una parte esencial de las personas y reducir las soluciones a una sola visión, ya sea conductual, cognitiva, psicoanalítica o sistémica, sería reducir las posibilidades que generan las ideas multidisciplinarias.

Sus terapias tienen un carácter dinámico y activo, donde los ejercicios, las preguntas y las reflexiones son parte del método, cercano e informal, que la caracterizan.

Colabora en diferentes revistas digitales, con artículos sobre psicología y es fundadora y escritora de *Psicoreset*, *Razones y Emociones*, un blog práctico, realista y directo sobre psicología y desarrollo personal.

www.psicoreset.com

[linkedin Vani G.Leal](#)

[Twitter Psicoreset](#)

[Facebook Psicoreset](#)

INTRODUCCIÓN

La *Inteligencia Emocional* es borrar todo el prólogo que tenía para esta guía y cambiarlo para que se parezca, un poco más, a lo que quiero decir sin aburrir con términos técnicos.

La *Inteligencia Emocional* es hacer una media entre lo que me piden que escriba y lo que quiero escribir yo.

La *Inteligencia Emocional* es tener en cuenta que no todo el mundo estará de acuerdo con lo que diga en esta guía, ni servirá de la misma forma a todos los que la lean.

La *Inteligencia Emocional* es no basar mi autoestima en el éxito que tenga este manual.

"La Inteligencia Emocional es la capacidad que tenemos de enfrentarnos a las situaciones que nos ocurren en la vida, de la forma más equilibrada y positiva posible".

Desde que, en 1995, Daniel Goldman publicó *Inteligencia Emocional*, el término ha sufrido una popularización extraordinaria. De repente, no solo es significativa la inteligencia lógico-matemática o la lingüística, sino que se demuestra la gran importancia que tiene en el camino hacia el éxito la *Inteligencia Emocional*.

Hay muchas definiciones de la palabra éxito, así que busquemos una que nos sirva para este camino que vamos a iniciar:

"Éxito es la sensación de bienestar y felicidad que uno siente en los diferentes aspectos de la vida".

Podemos tener éxito en los negocios, en los proyectos personales, con la familia, con las relaciones emocionales, con las amistades. Podemos tener éxito de muchas formas y, desde luego, no son excluyentes entre ellas. Pero no nos engañemos, es difícil, no imposible, tener éxito en todo. Normalmente, somos más exitosos en unos aspectos que en otros y depende, en gran medida, de las diferentes capacidades que poseamos.

La *Inteligencia Emocional* son las herramientas cognitivas y conductuales que tenemos, de forma innata, desde que nacemos. *El Autoconocimiento, la Autorregulación, la Automotivación, la Empatía y las Habilidades sociales son sus cinco competencias básicas.*

¿Para qué sirve? y ***¿Cómo desarrollarla y potenciarla?*** son algunas de las cuestiones que intentaremos explicar de forma práctica, directa y sencilla a lo largo de toda la lectura.

Veamos algunos ejemplos de lo que conlleva:

- Conocer nuestros límites, habilidades, fortalezas o debilidades.
- Reconocer y aceptar las emociones y los estados de ánimo por los que pasamos.
- Reconducir los estados y pensamientos negativos.
- Recomponerse y reinventarse ante los diferentes obstáculos.
- Buscar objetivos y motivarnos para lograrlos.
- Comprender y aceptar a las personas de nuestro alrededor.
- Comunicarnos de forma directa y honesta con los demás.
- Hacer valer nuestras ideas, pensamientos, prioridades o necesidades.

¿Quién eres? ***¿Qué sientes?*** ***¿Qué piensas?*** ***¿Qué te motiva?*** ***¿Qué comprendes?*** ***¿Qué dices?*** son las preguntas que trabajaremos juntos en este viaje.

Habrán personas a las que les resultará muy sencillo regular sus emociones o sentir empatía hacia los demás y, en cambio, les costará mucho más trabajo ser conscientes de sí mismas o tener habilidades sociales. Y habrá personas con un gran conocimiento de sí mismas, pero que verán muy complicado regular sus pensamientos o emociones.

Has de saber que todos tenemos, en menor o mayor medida, todas las habilidades de la *Inteligencia Emocional*. De lo que se trata es de reforzar aquellas que tenemos más innatas y de potenciar las que tenemos más dormidas.

AUTOCONOCIMIENTO

- Conocer a fondo nuestra personalidad y reconocer cuales son nuestras debilidades y fortalezas.

AUTORREGULACIÓN

- Saber controlar y dirigir las emociones que sentimos hacia pensamientos positivos y constructivos.

AUTOMOTIVACIÓN

- Pasión por mejorar, aprender, superarnos y perseverar hasta lograr los objetivos que nos hemos marcado.

EMPATÍA

- Saber entender la postura de los demás, ser capaces de ponernos en el lugar del otro y entender o aceptar su comportamiento.

HABILIDADES SOCIALES

- Habilidad para manejarse con las personas. Saber comunicarnos y tratar a los demás de forma positiva y equilibrada.

Cuadro 1: Habilidades que componen la Inteligencia Emocional.

Como ves, las habilidades de la *Inteligencia Emocional* son capacidades que puedes reconocer en ti mismo o en personas que tienes alrededor. No estamos hablando de utopías ni de conceptos idealistas, sino de herramientas que todos tenemos, y lo único que debemos hacer, que no es poco, es desarrollarlas.

Y, a pesar de que siempre nos resultará más natural utilizar unas que otras, ***el aprendizaje y el desarrollo de unas hará, automáticamente, que resulte más sencillo la asimilación y la puesta en práctica de las otras.***

A partir de este momento, comenzamos este importante viaje hacia nuestro éxito en la vida, porque, no lo olvides, la felicidad no es cuestión de suerte.

Bienvenido a tu mente, el centro de tu Inteligencia Emocional.

1 EL AUTOCONOCIMIENTO. ¿ERES CONSCIENTE DE TI MISMO?

¿Te conoces?

Qué pregunta más simple y más compleja a la vez, *¿verdad?*. Nunca he conocido a nadie que crea que no se conoce, pero la realidad es que, al final, solo conocemos una parte de nosotros mismos.

¿Quién eres? ¿Cómo eres? ¿Por qué eres?, ¿Cuándo eres?

Lo primero y más importante es entender que este camino requiere mucha honestidad y transparencia por tu parte. Solo estamos tu y yo y yo no sé quién eres, así que, estamos solos. Nadie nos ve, ni nos escucha, ni nos juzga, ni nos critica. Por lo tanto, desnuda tu alma y pon encima de la mesa tu verdadero yo.

- Tus defectos, tus debilidades, tus miedos, tus límites, tus inseguridades.
- Tus cualidades, tus fortalezas, tus ventajas, tus herramientas, tus habilidades.
- Tus comportamientos, tus actuaciones, tus creencias, tus opiniones, tus valores.

Este es el punto de partida de este trascendental viaje al centro de ti mismo. Porque la información es poder y contra más información real se tiene de uno mismo, más fácil resulta ayudarse y encontrar alternativas a los obstáculos, problemas o inseguridades que tenemos en nuestra vida.

- Si te conoces, puedes saber lo que necesitas y lo que no, lo que quieres y lo que no.
- Si te conoces y sabes lo que necesitas y lo que quieres, puedes saber dónde o cómo buscarlo.
- Si te conoces, puedes utilizar tus cualidades para ayudar a cambiar tus defectos.
- Si te conoces, puedes saber hasta dónde puedes llegar solo y donde necesitas ayuda para llegar.

1.1 EL TEMPERAMENTO QUE NACE CON NOSOTROS

El temperamento es la parte de la personalidad que viene predeterminada por el funcionamiento de nuestro organismo.

El sistema nervioso, las diferentes inteligencias, la memoria, los umbrales sensoriales, etc., vienen establecidos de fábrica, **nacemos con ellos**.

No significa que no puedan ser modificados, desarrollados o potenciados, pero hay que tener presente que una persona con un sistema nervioso muy activo y acelerado, difícilmente podrá ser una persona extremadamente sosegada y quieta. Ni una persona muy pausada podrá ser un portento de actividad. Pero, si conoces tu temperamento, puedes trabajar para compensar aquellas características de tu organismo que puedan estar perjudicando tu vida.

"La información es poder, si te conoces, puedes ayudarte".

¿Conoces cuál es tu temperamento?



Hagamos un ejercicio de autoconocimiento:

- ¿Eres una persona **activa físicamente**, que no para de moverse y necesita hacer cosas continuamente, o eres una persona **tranquila**, que te tomas las cosas con calma, prefiriendo la actividad moderada?
- ¿Tu mente es **acelerada** y piensa continuamente de forma rápida y desordenada o es **pausada** y piensa de forma más lenta y calmada?
Muchas veces, las personas activas y aceleradas necesitarán herramientas de contención, en cambio, las personas tranquilas y pausadas necesitarán herramientas de activación.
- ¿Eres una persona más **visceral**, que actúa por impulsos y sensaciones, o eres más **reflexivo** y meditas todo antes de actuar?
- ¿Eres una persona **extrovertida**, que te rodeas continuamente de gente y te encuentras a gusto en medio de la multitud, o eres **introvertida** y prefieres los grupos reducidos, la soledad y el silencio?
- ¿Eres una persona **pasiva** y prefieres que te dirijan o eres **directiva y dominante** y prefieres intervenir y administrar las situaciones?
Habitualmente, las personas más pasivas deberán aprender a no ceder tanto y las personas dominantes deberán aprender a confiar en las habilidades de los demás.
- ¿Eres una persona **paciente** o **impaciente**?
- ¿Eres una persona **delicada físicamente** o eres una persona más **brusca**?

- *¿Generalmente, eres una persona **atrevida** o **prudente**?*
- *¿Eres una persona bastante **observadora** o eres una persona **despistada**?*
Una persona observadora tendrá, normalmente, más facilidad para ser detallista, en cambio, una persona despistada tendrá más problemas a la hora de ser atento con los demás.
- *¿Cuales creen que son tus inteligencias más destacadas? **La lógico-matemática, la lingüístico-verbal, la corporal-cinestésica, la interpersonal, la viso-espacial, la musical, la naturalista o la intrapersonal**?*
Todos tenemos los 8 tipos de inteligencia, solo que, en diferentes medidas. Por ejemplo, los deportistas de élite suelen tener muy desarrollada la inteligencia corporal-cinestésica.
- *¿Tienes **mucha** o **poca memoria**?*
- *¿En la mayoría de ocasiones, eres **consciente** de tu comportamiento o suelen ser los demás los que, con sus comentarios, te ayudan a darte cuenta de cómo actúas?*
- *¿Habitualmente, tu mente **piensa en imágenes, te hablas a ti mismo** o **hablas a una tercera persona**?*
- *¿Tus recuerdos son, principalmente, **imágenes, olores o pensamientos**?*
Los recuerdos tienen un gran peso en el comportamiento. Depende de qué y cómo recuerdas las cosas, así las piensas en el futuro. Si una persona recuerda mucho las imágenes puede estar obviando los sentimientos o pensamientos que hubiera en el recuerdo y no tenerlos en cuenta pero sí ser importantes.
- *¿Qué sentidos son prioritarios para ti? **Olfato, gusto, oído, vista o tacto**?*
Si eres auditivo te gustará y te atraerán más las palabras. Si eres táctil necesitaras más contacto físico. Si eres visual la estética será más importante para ti.
- *¿Qué **umbrales** o **tolerancias** tienes a las distintas emociones? ¿Por qué respondes tan intensamente a una cosas y a otras no? ¿Tienes el **umbral del dolor alto** y aguantas el dolor con facilidad o lo tienes **bajo** y cuando sientes dolor no puedes dejar de notarlo y pensar en él?*
- *¿Tienes el **umbral de la rabia alto** y mantienes normalmente la calma ante situaciones injustas y que te afectan o lo tienes **bajo** y ante cualquier sensación de injusticia te enfadas y te alteras?*
- *¿Tienes el **umbral de la tristeza alto** y puedes vivir, ver o escuchar situaciones sin que te produzcan sensaciones de tristeza o lo tienes **bajo** y cualquier circunstancia negativa que vivas, escuches o veas te produce una tristeza intensa?*
- *¿Tienes el umbral bajo o alto en la **alegría, asco, frustración, calma, melancolía**...?*
No solemos tener en cuenta los umbrales sensoriales, pero ahí radica la diferencia entre alguien que llora con facilidad, a alguien que casi nunca llora. *¿Significa que le duelen menos las cosas?* No. *¿Significa que no le importen?* No. Solo significa que tienen el umbral en posiciones distintas.
En la clasificación de los umbrales también hemos de tener en cuenta el factor cultural. “*Los hombres no lloran*,” *hay que aguantar el dolor*,” o “*las mujeres han de ser emotivas*” son aprendizajes culturales que pueden modificar, bloquear o limitar nuestros umbrales.

En esta clasificación no existen los términos absolutos. Nadie es todo una cosa y nada la otra. Tenemos una tendencia hacia un lado o hacia otro, y esa tendencia es la que te proporciona la información que necesitas de ti.

Hay un pensamiento generalizado de lo que es bueno y malo en el temperamento. Ser tranquilo está bien visto, pero ser directivo o despistado conlleva muchas etiquetas negativas. Ser extrovertido parece un temperamento ideal, en cambio al introvertido se le ve como alguien tímido y un poco antisocial. *Hay que olvidarse de las etiquetas y reiniciar los conceptos.*

Ni bueno ni malo, ni mejor ni peor. El temperamento son solo *características* que definen como funciona tu organismo. Cada uno tiene aspectos favorables y positivos y aspectos desfavorables y negativos.

"Todas las características de un temperamentos tienen ventajas e inconvenientes".

Ser consciente de tu parte temperamental te ayudará a averiguar qué aspectos, de ti mismo, debes potenciar y cuales debes modificar.

¿Tienes claras las características de tu temperamento?

Entonces, vayamos al carácter.

1.2 LA FORMACIÓN DE TU CARÁCTER

Nuestro carácter es la parte aprendida de la personalidad. Es la suma de la educación recibida, de las experiencias vividas, del entorno en el que hemos crecido, de las ideas y valores que hemos ido formando.

Gran parte de nuestro carácter se forma en la infancia y en la adolescencia. Todo lo que vivimos, lo que vemos y lo que sentimos ante las primeras experiencias, positivas y negativas, forjan muchas de las marcas que llevaremos en nuestra mochila el día de mañana.

- Una persona desconfiada porque en sus primeras relaciones se sintió traicionada.
- Una persona con miedos sociales porque de adolescente tuvo problemas con las amistades.
- Una persona con baja autoestima porque en su infancia tuvo demasiadas críticas negativas.
- Una persona con un nivel de exigencia muy alto porque se sintió continuamente presionada.

La parte positiva de todo esto, que la hay, es que son conductas aprendidas y, por lo tanto, también pueden desaprenderse. Es un tarea complicada y hay que trabajar mucho para cambiar ciertos hábitos o creencias, pero con las herramientas adecuadas es posible. La mayoría de veces, los problemas que tenemos son debidos a creencias distorsionadas o a ideas erróneas formadas a través del tiempo y que no hemos sabido enderezar o corregir.

“Muchos de los comportamientos que tenemos son el resultado de cómo hemos interpretado las experiencias vividas. El pasado condiciona nuestro presente y, por lo tanto, también nuestro futuro”.

¿Cómo es tu carácter? ¿Lo conoces?



Hagamos un ejercicio:

Recuerda, sé honesto y transparente. Solo si eres honesto contigo mismo podrás cambiar aquellos aspectos que limitan tu vida. Las piedras con las que tropiezas, una y otra vez, están escondidas dentro de tu carácter. Búscalas para cambiarlas.

En general actúo de forma más seria que alegre, más cobarde que valiente, más positiva que negativa...

Tolerante/Intolerante	Positivo/Negativo	Serio/Alegre
Generoso/Egoísta	Cariñoso/Frío	Confiado/Desconfiado
Dependiente/Independiente	Social/Antisocial	Directo/Evitativo
Leal/Desleal	Fiel/Infiel	Amable/Grosero
Conformista/Inconformista	Seguro/Inseguro	Reservado/Abierto
Arrogante/Humilde	Cobarde/Valiente	Expresivo/Inexpresivo
Rebelde/Obediente	Complaciente/Descortés	Cercano/Distante
Sincero/Mentiroso	Vago/Trabajador	Desprendido/Tacaño
Responsable/Irresponsable	Realista/soñador	Rígido/Flexible

Cuadro 2: Adjetivos del carácter.

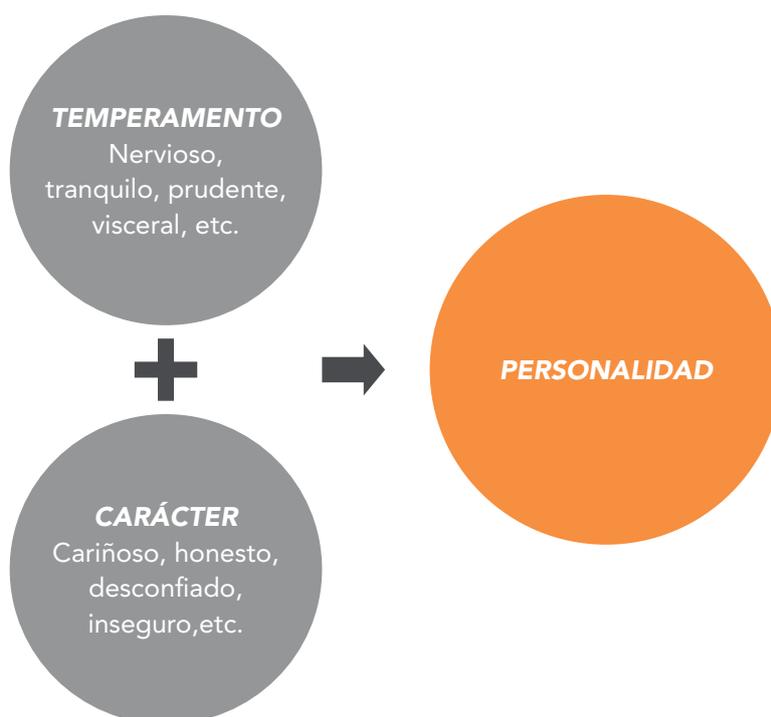
Como en el temperamento, no somos todo una cosa y nada de la otra. Somos inseguros en unas cosas y seguros en otras. A veces somos egoístas, a veces generosos, a veces alegres, a veces desconfiados. Pero, de lo que se trata es de reconocer de qué forma actúas en la mayoría de situaciones.

Una vez hayas completado el cuadro, no es el momento de juzgar lo que hayas escrito. Recuerda que solo es información que te ayudará en este camino de *autoconocimiento*.

1.3 TU PERSONALIDAD

La personalidad que tenemos es la suma de nuestro temperamento y de nuestro carácter.

Hay muchas personalidades distintas, porque las combinaciones son un abanico muy amplio de comportamientos, pero todos tenemos muchos elementos comunes. Todos sentimos miedo, rabia, alegría, tristeza, inseguridad, felicidad, frustración, etc. *Todos sentimos las mismas cosas, aunque en grados distintos y en situaciones diferentes.*



Cuadro 3: Componentes de la personalidad.

Una vez conocemos un poco más nuestra personalidad, *el siguiente paso hacia el autoconocimiento es la observación y la aceptación de quién eres y de cómo eres en este mismo momento.*



Hagamos un ejercicio:

Dedica unos minutos, cada noche, a repasar como te has comportado en las diferentes situaciones que has vivido. Observa **cuando** tienes vergüenza, **cuando** te sientes inseguro, **cuando** eres egoísta y **cuando** cobarde. Observa **cuando** mientes, **cuando** eres valiente, **cuando** eres confiado y **cuando** desconfiado, **cuando** sientes miedo y **cuando** te sientes feliz, **cuando** eres visceral, impulsivo, controlador...

Y, después de haberte observado, vuelve a repasar todas las respuestas que diste en el temperamento y en el carácter y verifica y puntualiza lo que pensaste de ti mismo.

Como verás, ya estás tardando en comprarte una libreta y apuntar ,desde el principio, las respuestas que mentalmente hayas ido dando. El camino hacia el **autoconocimiento** necesita planificación y organización, así que ponte manos a la obra.

Y recuerda que no es un juicio ni una crítica. Hoy por hoy eres como eres, con lo bueno y con lo malo, con tus aciertos y con tus errores, con tus triunfos y con tus fracasos, con tu parte maravillosa y con tu parte más oscura.

No pasa nada. Hoy eres así pero mañana no tienes por qué ser de la misma forma, ni actuar de la misma manera. La personalidad es dinámica, se mueve con el tiempo. Lo importante es aprender a dirigir esos movimientos para que sean positivos y constructivos y te permitan tener una vida mejor.

"Yo no soy, yo voy siendo".

Acéptate tal cual eres en este mismo momento:

- Porque no eres culpable de aquello que no has sabido hacer diferente. ***Nadie nace sabiendo.***
- Porque no has hecho las cosas mal expresamente. ***Nadie se hace daño a sí mismo por gusto.***
- Porque cometer errores es humano y todos ***tenemos derecho a intentar hacer la cosas de modo distinto.***

Cuando nos aceptamos tal cual somos, dejamos las excusas de lado y empezamos a ser conscientes de todos aquellos aspectos que debemos mejorar y todos aquellos aspectos que debemos cambiar.

Y de eso trata el **autoconocimiento**, de que te conozcas y puedas distinguir aquellas características que te ayudan y aquellas que están limitando tu vida.

1.4 SIN AUTOCRÍTICA NO HAY EVOLUCIÓN

¿Por qué actúas como actúas?



Hagamos un ejercicio:

¿Por qué te comportas de una determinada manera ante ciertas situaciones? ¿Por qué hay conversaciones que te incomodan? ¿Por qué hay comportamientos de los demás que te causan rechazo?

¿Por qué eres celoso? ¿Por qué finges que no lo eres? ¿Por qué eres inseguro en algunas situaciones y en otras no? ¿Por qué eres una persona muy poco cariñosa o exageradamente cercana? ¿Por qué tienes una actitud sumisa o excesivamente controladora? ¿Por qué eres una persona tímida o demasiado extrovertida? ¿Por qué te da miedo la soledad? ¿Por qué te cuesta hablar de tus sentimientos?

Tendrás que observar tus pensamientos para encontrar algunas respuestas. Pero, no olvides que tu yo interior sabe mucho más de lo que piensas y, si lo escuchas y le prestas atención, te dará algunas pistas sobre lo que tienes que trabajar.

Nuestro comportamiento tiene mucha relación con los pensamientos que tenemos y, por lo tanto, a través de nuestros **diálogos internos**, conversaciones con nosotros mismos, podemos encontrar las ideas o creencias que nos estén perjudicando.

Veamos algunos ejemplos de **diálogos internos**:

- ✓ **“Soy celoso”** (comportamiento). Pero solo si me dan motivos. En realidad, soy celoso con o sin motivos. *¿Por qué soy celoso?* Supongo que me da miedo que me abandonen. Creo que **me veo poca cosa** (pensamiento). A veces, **me gustaría valorarme más** (problema).

El hecho de entender tu comportamiento, te llevará a encontrar el problema principal. Muchas personas quieren dejar de ser celosas sin comprender que para lograrlo, primero, han de trabajar la autoestima.

- ✓ **“Soy poco cariñoso”** (comportamiento). Es que no lo necesito y además, no me gusta. Bueno, a lo mejor no estoy acostumbrado. No, en mi familia no somos muy cariñosos. Supongo que **me da vergüenza** (pensamiento). Me gustaría ser más cariñoso pero **no sé como acercarme a los demás sin sentirme raro o incómodo** (problema). Hay mucha diferencia entre que no necesites ser cariñoso a que no lo seas porque no sabes cómo hacerlo y te da vergüenza.
- ✓ **“Soy una persona evitativa y sumisa”** (comportamiento). No me gustan los conflictos, prefiero ceder. No siempre estoy de acuerdo. Pero bueno, no quiero problemas. **No me gusta que se enfaden conmigo** (pensamiento). Y, si se enfadan, *¿qué puede pasar?* Pues en realidad nada, que me hablen menos o estén distantes algunos días, *¿no?* Ya, a veces creo que debo ceder menos. Me gustaría poder decir más lo que pienso. **No tengo confianza en mí mismo** (problema).
Te pueden no gustar los conflictos pero, queramos o no, los tenemos igual. Si cedes lo que no quieres ceder tienes dos problemas, contigo mismo y con el otro.
- ✓ **“Soy una persona controladora”** (comportamiento). No puedo evitarlo, tengo que saber que todo está bien. Sí, es estresante. No siempre puedo controlarlo todo. *¿Qué no puedo controlar?* Lo que hacen los demás. **Si lo hago yo, seguro que está bien hecho** (pensamiento). Tal vez soy muy exigente. Las cosas se pueden hacer de muchas maneras aunque no se hagan como yo quiero. Sí, creo que **soy demasiado rígido y exigente** (problema). Me gustaría no querer controlarlo todo, viviría las cosas de forma más relajada.
Las personas controladoras suelen tener un temperamento vigilante y capacidad para captar muchos estímulos de alrededor, lo que les lleva a querer supervisar todo.

La autocrítica consiste en el repaso constante de lo que pensamos, hacemos y decimos. Pero no a modo de bucle negativo, sino en forma de crítica constructiva y positiva. No se trata de juzgar los errores o problemas, se trata de ser honestos con nosotros mismos para buscar alternativas a las conductas y a los pensamientos que te dañan y te complican la vida.

“Los diálogos internos son una excelente herramienta para hacer autocrítica ante las situaciones que vivimos”.

Ahora que nos conocemos un poco más, que hemos aceptado quiénes somos y que hemos hecho autocrítica, podemos pasar al siguiente nivel. Trabajar en nosotros mismos.

¿Qué significa trabajar en uno mismo?

- Significa aceptar todas las emociones que sientas, las buenas y las malas.
- Significa dirigir los pensamientos hacia lugares más positivos y constructivos.
- Significa aprender a motivarnos para conseguir nuestros objetivos.
- Significa empatizar con las personas por muy diferentes a nosotros que sean.
- Significa trabajar las relaciones sociales.

Así que, vamos a ello.



www.sylvania.com

We do not reinvent the wheel we reinvent light.

Fascinating lighting offers an infinite spectrum of possibilities: Innovative technologies and new markets provide both opportunities and challenges. An environment in which your expertise is in high demand. Enjoy the supportive working atmosphere within our global group and benefit from international career paths. Implement sustainable ideas in close cooperation with other specialists and contribute to influencing our future. Come and join us in reinventing light every day.

Light is OSRAM

OSRAM SYLVANIA 

2 LA REGULACIÓN DE EMOCIONES Y PENSAMIENTOS. ¿CONTROLAS O TE CONTROLAN?

La autorregulación consiste en redirigir lo que sentimos y pensamos hacia un comportamiento más equilibrado y positivo. *Aceptar las emociones* y aprender a *pensar de forma más objetiva* son las herramientas que vamos a trabajar en este capítulo.

Lo primero de todo es entender cómo funcionan nuestros procesos emocionales y mentales ante un suceso inesperado. Pero, cómo no quiero aburrir con teorías y palabras que hasta yo aborrezco, vamos a simplificar el proceso. Así, será más fácil de explicar y más fácil de entender.



Cuadro 4: Secuencia emocional y mental ante un suceso externo.

¿Cómo reaccionamos ante los acontecimientos que nos suceden?

1. **Acción:** Cualquier acción externa que nos suponga un conflicto. Una separación, una pelea, una noticia inesperada, problemas en el trabajo, una pérdida, etc.
2. **Emoción:** Son las sensaciones que tenemos cuando nos sucede algo. Tristeza, enfado, decepción, melancolía, rabia, inseguridad, frustración, etc.

3. **Pensamientos:** Son las palabras o imágenes que nos vienen a la cabeza después de sentir la emoción. “*Se han aprovechado de mí*”, “*todo lo hago mal*”, “*nadie me quiere*”, “*no sirvo para nada*”, “*la gente es mala*”, “*nadie me entiende*”, etc.
4. **Reacción:** Son todas las acciones que realizamos producto de lo que hemos sentido y pensado. Enfadarte con alguien, encerrarte en ti mismo, hacer como si no hubiera pasado nada, atacar a la persona que crees responsable, etc.
5. **Resultado emocional:** La sensación que tenemos después de nuestra reacción. Normalmente, cuando reaccionamos de forma negativa, aunque creamos tener razón, nos sentimos mal, culpables, tristes, arrepentidos, etc. Al igual que cuando reaccionamos de forma positiva nos sentimos orgullosos de nosotros mismos.
6. **Consecuencias:** Son los resultados, inmediatos o a largo plazo, de nuestra reacción o de nuestro comportamiento.

De esta secuencia debemos tener presentes varios aspectos:

- **Los sucesos externos no están en nuestra mano.** Siempre estamos expuestos a que nos sucedan cosas porque tenemos alrededor personas y circunstancias que no controlamos.
- Lo que **sentimos** y lo que **pensamos** va en función de nuestra personalidad, de las experiencias que hemos tenido y de cómo nos enfrentamos a los obstáculos.
- **No podemos evitar sentirnos mal** ante circunstancias que nos hieren, ni podemos pensar de forma positiva en el mismo momento que nos sentimos mal. En caliente, es muy difícil encontrar el lado positivo de las cosas.
- **Las reacciones que tenemos, nuestros comportamientos, sí están en nuestra mano.**
- Muchas de las consecuencias que tenemos van en función de nuestro comportamiento y, por lo tanto, **reaccionar de forma positiva y equilibrada hace más probable recibir consecuencias mejores o menos negativas.**

Veamos un ejemplo de proceso emocional y mental en una separación:

Imagina que tu pareja te ha dejado después de tres años (acción) y, como es normal y lógico en toda ruptura, te sientes triste, solo, inseguro y decepcionado (emoción). No puedes evitar pensar en el tiempo perdido, en lo mucho que has entregado y en lo defraudado que te sientes por haber confiado tanto (pensamiento). Como no quieres sentirte triste ni mal, decides estar fuera de casa todo el tiempo. Te pasas el día con amigos, rodeado de gente y sales cada noche que puedes. Haces de todo para no pararte a pensar (reacción). En realidad, no te apetece salir tanto y te hace sentir mal (resultado emocional), pero prefieres salir a quedarte en casa triste y pensando. Al mes de tu ruptura, ya estás saliendo con alguien nuevo (consecuencia).

Podría parecer que todo ha ido bien. Hace un mes estabas muy mal y ahora estás con una nueva ilusión. Pero, al cabo de seis meses, la relación no funciona y la persona con la que estás te dice que no ve las cosas claras y decide romper la relación.

Otra vez en el mismo punto, una separación (acción). Triste, enfadado, decepcionado. (emoción).

Has quedado para tomar un café con un amigo y éste te dice que, a lo mejor, podrías plantearte el hecho de que estuvieras haciendo algo mal en las relaciones.

Entonces, empiezas a pensar las cosas que te decían tus parejas y te das cuenta de que no has prestado demasiada atención a lo que te pedía la otra parte. Te percatas de las señales que te decían hacia adónde conducían las relaciones y te das cuenta de que tienes parte de responsabilidad en lo sucedido (pensamiento).

Te planteas de nuevo salir de casa a todas horas y dejar de pensar, pero tienes presente que la última vez ya actuaste así y, al final, las consecuencias no han sido mucho mejores.

Esta vez, decides proceder de modo distinto. Te tomas con más calma los días. Pones en orden tus pensamientos y dedicas tiempo a reflexionar sobre todo aquello que puedes hacer para mejorar (reacción).

A los tres meses de la ruptura te sientes mucho mejor. Más seguro de ti mismo, más tranquilo, con la mente más despejada y te das cuenta de que, a pesar de echar de menos tener a alguien al lado, te sientes bien contigo mismo (resultado emocional). Durante este tiempo han habido días tristes y grises, pero te sientes orgulloso de haber podido aprender y mejorar. Sin duda, ha merecido la pena y te sientes más preparado para tener una nueva relación (consecuencia).

Como ves, redirigir las emociones no tiene nada que ver con no sentirlas. Es inevitable estar triste, pero con tus pensamientos y reacciones puedes hacer que esa tristeza se convierta en algo bueno para ti el día de mañana.

Veamos un ejemplo en el terreno laboral:

Imagina que te han llamado la atención en tu trabajo (acción) y te sientes muy enfadado (emoción) porque piensas que hay muchas personas en tu empresa que trabajan peor que tú y que se merecen mucho más una reprimenda (pensamiento).

Como te sientes tratado de forma injusta, durante las semanas siguientes te mantienes distante en el trabajo, estás a la defensiva y no dejas de fijarte en lo que hacen o dejan de hacer tus compañeros (reacción). Evidentemente, este comportamiento hace que estés de mal humor y enfadado todo el tiempo (reacción emocional).

Al cabo de unos días vuelven a llamarte la atención por tu actitud y tu poca predisposición a enderezar las cosas y te amenazan con una sanción (consecuencia).

Otra vez una reprimenda (acción), otra vez enfadado (emoción).

Esta vez, te preguntas qué puedes haber hecho mal para merecer que el jefe te llamara la atención, y en vez de fijarte en lo que hacen tus compañeros examinas tu comportamiento los últimos seis meses.

Te das cuenta de que has llegado tarde, en bastantes ocasiones, y de que tus problemas personales han podido afectar a tu rendimiento. Nadie en la empresa conoce las dificultades por las que has estado pasando y, por lo tanto, quizás sea normal que no hayan entendido tu bajo rendimiento en el trabajo (pensamiento).

Decides ir a hablar con tus superiores para explicarles las razones de tu baja actividad (reacción). Y, te sorprendes gratamente al comprobar que entienden lo que has estado pasando y te aconsejan que, la próxima vez que te suceda algo que pueda interferir en tu trabajo, lo comuniques para que puedan tenerlo en cuenta.

Te sientes muy bien por haber afrontado la situación (resultado emocional) y te vuelcas en tu trabajo más motivado que nunca. Este hecho no pasa desapercibido y, en unas semanas, te felicitan por el gran cambio que has dado (consecuencia).

Estos dos casos son solo un pequeño ejemplo de la diferencia tan grande que hay entre quedarse estancado con las cosas que nos suceden o hacer de todo obstáculo una posible ventaja.

He de decirte que pensar y reaccionar bien no garantiza que las cosas vayan a salir perfectas. Pero, desde luego, ayuda a conseguir cosas mejores y más positivas para uno mismo.

Dejarse llevar por las emociones y pensar de forma negativa es un bucle por el que pasamos todos en muchos momentos de la vida. Es inevitable, cuando nos sentimos heridos, nos escondemos o arañamos. Pero, hay una forma de enfrentarse mejor a las situaciones, hay una forma de salir del bucle y es que ***acceptes las emociones que sientes y dirijas los pensamientos que tengas.***

¿Cómo? Vamos a ello.

2.1 LAS EMOCIONES O SE ACEPTAN O SE ACEPTAN

Lo primero que tenemos que entender es que las emociones no son negociables porque son necesarias para nuestra supervivencia y también para nuestro equilibrio emocional. Las emociones tienen una misión y tienen un ciclo y, te guste o no, hay que pasar por él.

Pretender estar triste y al momento sentirse alegre no es realista. No es posible cambiar de un estado a otro como si nada. Por lo tanto, combatir las emociones no trata de ignorarlas o eludir las, trata de no quedarse atascado en ellas.

Todas las personas pasamos por todas y cada una de las emociones posibles. En una situación o en otra sentimos miedo, soledad, decepción, tristeza, rabia, impotencia, frustración, etc. También sentimos alegría, felicidad, pasión, amor... Pero estas emociones no las rechazamos, ni tratamos de combatir las. Entonces, *¿por qué las otras sí?*

- Sentir tristeza por una ruptura, por una decepción o por una pérdida.
- Sentir impotencia hacia las injusticias.
- Sentir miedo a la soledad, al abandono, al rechazo, al que dirán.
- Sentir rabia hacia quien te hace daño.
- Sentir frustración hacia lo que sientes inalcanzable.
- Sentir inseguridad ante lo que no te crees capaz.

Ante las dificultades, ante las cosas que no nos gustan o ante aquello que nos duele es normal sentir emociones. Y, es normal porque necesitamos un tiempo de adaptación hacia lo que nos está sucediendo.

Pero, primero de todo, hagamos una distinción entre dos conceptos: ***Emoción*** y ***Estado emocional***.

Una emoción es una sensación puntual ante un acontecimiento, ante un recuerdo o ante un pensamiento que tienes. ***Un estado emocional*** es tener continuamente esa sensación.

Toda emoción que se agrava y se prolonga demasiado en el tiempo puede derivar en un estado emocional y convertirse en un problema para nuestra vida. Por ejemplo, las personas con depresión viven atrapadas en un estado emocional de tristeza o apatía.

La depresión es un extremo, pero hay muchos estados emocionales que nos llevan a vivir en la infelicidad. Las personas que viven frustradas, las que no consiguen superar una ruptura, las que viven continuamente con miedo e inseguridad...

¿Por qué os digo esto? Porque es muy, muy y muy importante ser consciente cuando algo nos está afectando demasiado.

Una emoción puede afectar algún aspecto de tu vida diaria, durante algún tiempo, pero no tiene graves repercusiones en las demás parcelas de tu vida. Un estado emocional afecta a todas y cada una de las parcelas que existen dentro de tu vida. Un estado emocional negativo y continuo repercute en la familia, en los amigos, en el trabajo, en las relaciones...

Si ese es tu caso y crees que vives, de forma permanente, en un estado emocional negativo pide ayuda porque no lo cambiarás leyendo ningún manual. Ojalá fuera así, pero la realidad es que se necesita otro tipo de ayuda y aprendizaje, así que, busca un profesional.

Y, ahora dejemos de lado los estados emocionales y hablemos de las **emociones**.

¿Alguna vez te has roto algún hueso o has tenido algún esquince? ¿Verdad que aceptaste, desde el primer momento, que hasta que se curara te iba a doler?

¿Por qué crees que es necesario sentir dolor? ¿Qué pasaría si no te doliera y siguieras utilizándolo a pesar de tenerlo dañado?

El dolor es un aviso del cuerpo. Un **mensaje** que te dice que algo está funcionando mal. Y, gracias al dolor vamos al médico y le decimos lo que nos duele para que intenten curarnos.

Pero, ¿qué pasaría si no haces el reposo que te indican o no haces los ejercicios de recuperación que te aconsejan? ¿Crees que te puede doler durante más tiempo? ¿Crees que puede quedarte mal curado?

Pues las emociones funcionan de una forma parecida. Hasta que no se cura, duele. Y, si no trabajas en reparar lo que sientes puede que tardes más en recuperarte y puede que te recuperes mal.

¿Qué podemos hacer ante las emociones?

Para empezar, hay que sentirlas y aceptarlas en vez de intentar, por todos los medios, que desaparezcan. En primer lugar, porque por mucho que te empeñes las vas a sentir igual, y en segundo lugar, porque si intentas rehuirlas no prestas atención al mensaje que intentan darte y que te avisa de que hay un problema que debes solucionar.

Las emociones no son negativas en sí. No es malo estar triste porque te has separado ni es malo sentirse frustrado ante las dificultades. ***Las emociones no son el problema. El problema es el tiempo de más que estás triste o frustrado. El problema es lo que haces, las decisiones que tomas o los pensamientos que tienes durante el tiempo que te sientes así.***

Si estás enfadado con alguien y piensas continuamente en lo que te ha hecho esa persona es probable que reacciones de forma desproporcionada, te pelees y pierdas una amistad. Pero, si estás enfadado, te calmas y te preguntas qué ha pasado, tal vez puedas ver las cosas desde otra perspectiva y en vez de pelearte, hablarlo y solucionar la situación.

Enfadado vas a sentirte igual porque si algo nos duele tendemos a protegernos y el enfado no deja de ser una protección. Pero, lo que hagas después del enfado, lo que hagas después de sentir la emoción marcará la diferencia. Puedes enfadarte, pelearte y perder una amistad o puedes enfadarte, solucionarlo y fortalecer una amistad. O también puedes enfadarte, solucionarlo y decidir que esa persona no la quieres en tu vida. ***La cuestión no es lo que decidas, sino que decidas después del proceso emocional y no mientras estás sumergido en él.***

La típica frase que todos hemos oído millones de veces “no tomes decisiones en caliente” es una frase muy acertada. “En caliente” significa que estás dentro de la emoción, ***¿cómo se puede pensar con claridad estando triste o enfadado?***

Ahora viene una parte complicada.

Si acepto la emoción, *¿deja de doler?* Si acepto la emoción, *¿soluciono el problema?*

Pues, lamentablemente, no.

Aceptar es solo la primera parte, la parte en la que has de aguantarte un poco y tener paciencia contigo mismo. Aceptar es decirle a tu mente que has captado el mensaje y que vas a pensar en ello.



Hagamos un ejercicio de observación y reflexión:

Anota en tu libreta qué emociones sientes ante cualquier acontecimiento que te suponga un conflicto e intenta averiguar qué es, exactamente, lo que te hace sentir así.

La única norma para este ejercicio es que busques él por qué en ti mismo y no en otras personas o situaciones. La responsabilidad ha de ser tuya.

¿Por qué es tan importante hacerse responsable de lo que uno siente? Muy sencillo. No podemos evitar que nos sucedan cosas ni podemos cambiar a los demás. Lo único que podemos modificar o cambiar es nuestro propio pensamiento o comportamiento. Por lo tanto, echar la culpa o centrarte en lo de fuera no solucionará las situaciones, ni solucionará como nos sentimos.

Al principio, puede que no te resulte fácil reconocer de dónde viene esa emoción. Tómatelo con calma y escribe tantas frases como creas necesario. Luego descarta todas aquellas que pongan el énfasis en lo externo y te quiten la responsabilidad.

Veamos algunos ejemplos de *diálogos internos* que debemos descartar y de otros que nos pueden ayudar:

- ✓ A menudo, me enfado con mi madre porque **“ella”** me habla como si tuviera diez años. *¿Qué podemos hacer ante esta situación si es el otro el que tiene la culpa o responsabilidad de cómo me siento yo? ¿Podemos cambiar a esa persona?* No, al otro no podemos cambiarlo.
- ✓ A menudo, me enfado con mi madre porque **“yo”** siento que no me tiene en cuenta. En esta afirmación yo soy responsable de sentirme así. Y, si yo soy quien se siente así, *¿no es más fácil que intente cambiar yo a que intente cambiar a la otra persona?* Puedes aceptar que tu madre siempre te verá con esos ojos, puedes aprender a no tomártelo tan mal o puedes explicarle de forma honesta y directa como te hacen sentir las palabras que te dice. Puedes hacer muchas cosas si eres tu el responsable de cambiar tus emociones. Pero, si esperas que el otro cambie ya puedes esperar sentado.
- ✓ Me siento triste porque **“él o ella”** me ha dejado. Esta afirmación dice que solo serás feliz si tu pareja decide volver. Pero, *¿y si eso no sucede?* Si pones en las manos de los demás tus estados de ánimo estarás siempre a expensas de lo que hagan los otros.
- ✓ Me siento triste porque **“yo”** echo de menos a mi pareja y me siento solo. Con este pensamiento te estás haciendo responsable de las emociones por las que estás pasando y, por lo tanto, puedes hacer algo para modificarlas. Puedes rodearte de personas que te mimen, puedes planificar actividades para distraerte, puedes dedicarte tiempo a ti mismo. Todo lo que hagas será mucho mejor y más positivo que pensar que tu felicidad pasa solo porque la otra persona vuelva. Y, si después vuelve mucho mejor, pero al menos habrás trabajado en cambiar tu estado y seguro que por el camino te has llevado momentos buenos e incluso felices. Como ves, lo que sientes es lo que sientes y no va a desaparecer. ***De lo que se trata es de identificar y hacernos dueños de las emociones que tenemos.*** Por lo tanto, a partir de ahora, cada vez que sientas una emoción, acéptala y no te escondas de ella. Escucha el mensaje que tiene que decirte porque es tu responsabilidad cuidar de ti y está en tus manos redirigir como te sientes. Vayamos hacia los pensamientos.

2.2 LOS PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

Una cosa importante que hay que decir, antes de empezar con los pensamientos, es que si no duermes ni comes bien te olvides de poder pensar con claridad. Y, esto que parece una obviedad, muy pocas personas lo tienen en cuenta.

Si no le das gasolina a un coche no arranca, ¿verdad? Lo sabes y no se te ocurriría intentar encenderlo con el depósito vacío. Pues, con el cuerpo pasa lo mismo. Dormir y comer es la gasolina y, si no estás descansado y bien alimentado, no funcionas, simple y llanamente.

Aclarado esto, hablemos de los *pensamientos*.

Imagina que tu cerebro al nacer es una hoja en blanco y que, después de 20 o 25 años, esa hoja está llena de todas las experiencias, creencias y valores que has ido generando a través del tiempo. ***Todos aquellos pensamientos que te hayas repetido a ti mismo más veces, a lo largo de estos años, estarán escritos en negrita dentro de la narración.***

Como consecuencia, cuando analizas o reflexionas sobre una nueva situación que vives, los pensamientos en negrita tienen más fuerza que el resto y, automáticamente, son los primeros que te vienen a la cabeza. A estos pensamientos se les llama *pensamientos automáticos*.

No somos conscientes de muchos de estos pensamientos porque los tenemos interiorizados y parece que siempre han estado ahí. Pero, no es cierto, los hemos puesto en un momento de nuestra historia y, de la misma forma, podemos sacarlos.

No pasaría nada si ante las nuevas situaciones pensáramos “yo puedo”, “yo me levantaré” o “yo encontraré soluciones”. El problema es que pensamos “no sirvo”, “no puedo”, “no lo conseguiré”, “otra vez me sale mal” o “siempre me pasa lo mismo”.

Son mensajes devastadores para tu hoja narrativa y son mensajes devastadores para tu autoestima y seguridad.

Los pensamientos tienen mucho poder porque son la antesala de todas nuestras decisiones.

Por este motivo es tan importante analizar nuestro propio pensamiento y, ante cualquier acontecimiento, tener en cuenta que los primeros pensamientos que nos vienen a la cabeza pueden estar demasiado influenciados por las experiencias pasadas.

Aquí muchos dirán que la experiencia ayuda y que aprender del pasado puede evitar cometer los mismos errores. Pues sí, tenéis toda la razón del mundo. Pero, ***¿estáis seguro de haber interpretado bien todas las experiencias del pasado? ¿Estáis seguros de haber aprendido siempre la lección adecuada?***

Aunque creamos que las experiencias se repiten, la verdad es que por probabilidad, muy pocos acontecimientos son parecidos. Puedes haberte separado varias veces, pero con personas, tiempos y momentos distintos. Por lo tanto, ni tú ni la experiencia es la misma.



Hagamos un ejercicio de observación:

Durante unos días observa qué pensamientos son los primeros que te vienen a la cabeza ante situaciones que no te gustan o te resultan dolorosas.

“Soy tonto, no sirvo para nada, voy a defraudar, nunca seré feliz, todo me sale mal, nadie me va a querer, no gusto a los demás, nadie me entiende, me va salir mal, me van a abandonar, no valgo lo suficiente, no puedo, debo ser, he de parecer, tengo mala suerte, no lo haré bien, me equivocaré, se reirán de mí”.

Estos son algunos ejemplos de pensamientos automáticos negativos, pero como estos hay cientos, así que, observa cuantos pensamientos de este estilo se repiten en tu cabeza ante la sensación de un obstáculo y anótalos en tu libreta.

Cuando das por bueno un pensamiento negativo y lo utilizas con frecuencia, lo único que estás consiguiendo es reforzar, una y otra vez, tu parte más insegura y vulnerable. ***Le das poder a tu miedo y lo haces gigante.***

*¿Recuerdas que en el primer capítulo hablamos de los **diálogos internos**? Las conversaciones que tenemos con nosotros mismos. Pues los pensamientos automáticos están escondidos dentro de nuestros diálogos internos.*



Hagamos un ejercicio:

A través de tus **diálogos internos**, hazte preguntas ante todos y cada uno de los pensamientos automáticos que seas capaz de encontrar y ponlos en duda. Cuestiona tus ideas, cuestiona las conclusiones a las que has llegado hasta ahora e intenta ser lo más objetivo y realista posible a la hora de desmontar tus propias creencias.

✓ **“No valgo para nada”, “no sirvo”, “nada se me da bien”.**

¿Por qué no valgo? ¿Acaso no hay cosas que sé hacer bien? ¿No sirvo? Quizás no sirvo para unas cosas y para otras sí. ¿Para qué cosas sirvo? ¿Acaso no tienen valor las cosas buenas que hago? ¿Quién me tiene que valorar? Quizás yo soy el que no me valoro.

Si tus pensamientos automáticos refuerzan, una y otra vez, tu poca valía es difícil ser valiente, es difícil intentar cosas nuevas y es difícil creer a los demás cuando te dicen algo bueno.

✓ **“Nunca seré feliz”, “nunca me pasan cosas buenas”, “nunca conseguiré nada”.**

¿Por qué nunca seré feliz? ¿Acaso veo el futuro? ¿Estoy haciendo algo para que las cosas cambien o mejoren? ¿De verdad nunca me han pasado cosas buenas? Seguro que si pienso un momento puedo encontrar cosas que he conseguido o de las que me sienta orgulloso.

Si tus pensamientos automáticos te dicen nunca, ¿para qué vas a luchar? Nunca es una palabra demasiado poderosa. Olvídate de nunca, siempre, todo y nada. **Los términos absolutos son un gran enemigo del pensamiento positivo.**

✓ **“Todo me sale mal”, “todas las personas son malas”, “todo el mundo se aprovecha de mi”.**

¿De verdad todo me ha salido mal a lo largo de la vida? Quizás unas cosas sí y otras no. ¿Pienso en las cosas que sí me han salido bien o solo pienso en lo que no he conseguido o me ha salido mal? ¿Por qué valoro más lo malo que lo bueno?

¿Es real que todo el mundo sea malo? No, habrá de todo. ¿Cómo actúo yo para sentir que todos se aprovechan de mi? Tal vez soy yo el que da pie, tal vez soy demasiado permisivo. Todo, otro término absoluto. ¿Qué le estás diciendo a tu mente? Que da igual lo que hagas porque todo te sale mal, porque todos son malos. Entonces, ¿para qué hacer algo?

✓ **“Debo hacer”, “he de ser”, “tengo que parecer”.**

¿Quién lo dice? ¿Yo o lo que yo creo que quieren los demás? ¿Qué quiero yo? ¿Y si yo no quiero, pero siento que debo hacerlo? ¿Es malo pensar en uno mismo antes que en el resto? ¿Qué puedo dar a los demás si yo estoy mal?

Los pensamientos automáticos como “debo”, “tengo”, “he de”, conllevan mucha presión y responsabilidad. Es muy difícil hacer las cosas que uno quiere o necesita ante el enorme peso del compromiso.

Es poco probable que puedas pensar de forma positiva si no controlas los pensamientos automáticos negativos. Tenerlos localizados nos da la posibilidad de poder buscar **pensamientos alternativos**.

¿Cómo podemos encontrar pensamientos alternativos?



Hagamos un ejercicio:

Veamos algunas preguntas que nos podemos hacer para tratar de ser objetivos ante las situaciones que nos suceden y encontrar distintas formas de pensar:

- *¿Puede tener diferentes interpretaciones lo que ha sucedido? ¿Qué otras lecturas puedo sacar?*

No olvides que todo puede verse de muchas maneras. Intenta no situarte en el centro de tu historia y trata de verlo como si fueras un simple espectador.

- *¿Qué parte de responsabilidad puedo tener en lo que ha pasado? ¿He hecho algo que ha podido agravar la situación? ¿He dejado de hacer algo que me podría haber ayudado? ¿He podido obviar señales que me decían hacia donde me conducía la situación?*
- *¿Es la primera vez que me sucede o que me siento así? ¿Qué pensamientos automáticos tengo? ¿Podría encontrar un pensamiento diferente al que tuve la última vez en una situación parecida?*
- *¿Qué pensamiento podría darme la oportunidad de cambiar a mejor lo que ha sucedido? Y, si no es posible cambiar lo sucedido, ¿qué pensamiento podría darme la oportunidad de aprender de lo que ha sucedido?*
- *¿Qué aprendizaje positivo puedo sacar de todo esto?*

Un aprendizaje positivo es el que te lleva a ser responsable de tus propias mejoras Y, por lo tanto, te permite tener el control de la situación o de ti mismo. “Yo no valgo”, “no puedo”, “tengo mala suerte”, “nadie me quiere”, etc., no son aprendizajes positivos porque nos sitúan en un lugar en el que no tenemos forma de cambiar la situación. “He de intentar cosas distintas”, “la suerte es cosa mía”, “tal vez si hago las cosas de otra manera”, “quizás si pienso de otro modo”, “a lo mejor si actúo de otra forma”... las cosas puedan cambiar. Estos mensajes sí son positivos porque ponen el control de tu vida directamente en tus manos.

Si aprendes a dudar y a reinterpretar las cosas que te suceden flexibilizas tu mente y, por lo tanto, te vuelves más creativo a la hora de solucionar tus problemas.

Para hacer más fácil el ejercicio, una vez hayas respondido a las preguntas, puedes utilizar el método de las tres columnas y poner en orden tus ideas:

¿Qué situación me ha producido malestar?	¿Qué pensamientos automáticos tengo?	¿Qué pensamientos alternativos puedo encontrar?
En una reunión de amigos han hecho un comentario sobre mí y se han reído todos.	Siempre se ríen de mí, la gente es falsa, nadie me acepta.	Tal vez no le han dado la importancia que yo le doy o no sepan que me afecta. Tal vez me tomo las cosas de forma personal y no lo es.
Necesito hacer dieta y ponerme en forma.	Nunca lo consigo, no tengo voluntad. Al final, siempre lo acabo dejando.	Tal vez no haya encontrado la estrategia adecuada para mí. Tal vez podría pedir ayuda.
He de dejar a mi pareja porque no soy feliz.	No soporto la soledad. Nadie me va a querer. Me da miedo la tristeza.	Tal vez si vivo con gente me sienta más acompañado. Tal vez puedo aprender a estar solo y dedicarme a mí mismo. Tal vez sentir tristeza es normal y con el tiempo me sienta mejor.

Cuadro 5: Pensamientos alternativos.

Como ves, redirigir el pensamiento no tiene ningún secreto. Es un ejercicio en el que poner en tela de juicio tu propio pensamiento, hacerte preguntas y responder lo más objetivamente posible.

No hay una respuesta correcta, en realidad lo que hay son posibilidades.

- La posibilidad de que puedas haberte equivocado.
- La posibilidad de que hayas interpretado erróneamente.
- La posibilidad de estar teniendo demasiado en cuenta las experiencias anteriores.
- La posibilidad de no tener en cuenta otras informaciones.
- La posibilidad de que hayas exagerado o relativizado lo sucedido.
- La posibilidad de que puedas actuar diferente a otras veces.
- La posibilidad de que puedas aprender positivamente de los errores.
- La posibilidad de pensar de forma alternativa.

En este punto es importante que diga que no todas las personas tienen la misma facilidad para analizarse, preguntarse y reflexionar sobre las conclusiones. Tus habilidades y tus carencias temperamentales te ayudarán o te pondrán más difícil la tarea. Y, por este motivo, es tan importante lo que hemos hablado en el capítulo del *Autoconocimiento*.

"Si te conoces puedes utilizar todas tus habilidades para poder suplir todas tus carencias".

- Para algunas personas será suficiente con un momento de reflexión y para otras serán necesarios varios días.
- Hay quienes necesitarán escribirlo y leerlo una sola vez y otros necesitarán releerlo muchas veces.
- Algunas personas querrán hablarlo y explicarlo a gente de confianza, mientras que otros lo explicarán, una y otra vez, a todo el mundo.

Da lo mismo como lo hagas y lo que tardes en lograrlo, lo importante es que lo hagas.

Encontrar ***pensamientos alternativos*** es un ejercicio que necesita constancia y necesita tiempo. Has de ser consciente que llevas años planteándote las cosas de una forma y, por lo tanto, pasar a verlas de otra no se consigue de la noche a la mañana.

Vas a tener que sobrescribir todos los pensamientos que tienes en negrita por otros nuevos, teniendo en cuenta que, los pensamientos negativos interiorizados, tienen mucha fuerza y lucharán por salir, una y otra vez. Date tiempo y date margen. Poco a poco, los pensamientos alternativos irán haciendo mella en tu mente y ganarán poder sobre los otros.

2.3 TUS REACCIONES MARCAN LA DIFERENCIA

Ahora viene la parte en la que ponemos la acción a nuestro pensamiento. De nada sirve pensar, pensar y pensar si luego no somos capaces de llevar algún aspecto a la acción.

¿Cómo podemos reaccionar de forma más positiva?



Hagamos un ejercicio:

- *¿Cómo suelo reaccionar ante las situaciones que me producen dolor, malestar, tristeza, inseguridad? ¿Cómo suele ser mi conducta?*

Exploto, quiero hablar cada detalle, me encierro en mí mismo, me bloqueo, evito la confrontación, busco la confrontación, finjo que no me importa...

- *¿Qué consecuencias negativas suele tener mi forma de reaccionar?*
Me peleo, hiero a los demás con lo que digo, rompo cosas, agobio a los demás con preguntas, creen que no les quiero, etc.
- *¿Qué actitudes de mi personalidad salen a la luz cuando reacciono?*
La impaciencia, el orgullo, la rabia, la impulsividad, la inseguridad, los miedos, la intolerancia, etc.
- *¿Qué podría hacer de distinto esta vez?*
Intentar enfrentarme a la situación, ser más tolerante, hablar de mis emociones, no explotar, salir a dar una vuelta antes de hablar, etc.
Debemos encontrar un punto medio entre lo que hacemos normalmente y lo que es mejor hacer.
Vamos a llamarle **punto medio** a la reacción no extrema de cualquier comportamiento. Por ejemplo, es bueno hablar de lo que ha sucedido y de las emociones que te ha provocado una situación, pero no es bueno estar continuamente hablando de ello. Es bueno ser tolerante con los demás, pero no es bueno ser tan tolerante que lo permitas todo.
- *¿Qué ventajas puedo obtener si reacciono de forma más positiva? ¿Qué aspectos de mí mismo podrían ganar si actúo de otra manera?*
Seguridad, paciencia, reflexión, comunicación, tolerancia, respeto, control, etc.

No siempre resulta igual de fácil controlar y modificar las reacciones que tenemos (**autoconocimiento**). Si, por ejemplo, eres una persona muy visceral e impulsiva tendrás que aprender a contar hasta 100, tendrás que aprender a disculparte muchas veces y tendrás que aprender a comunicar a los demás tu falta de control. Quizás nunca puedas tener el control que tiene alguien más pausado y reflexivo, pero seguro que aprenderás a dominar una parte importante de tu primer impulso.

Cada persona deberá encontrar su mejor forma de reaccionar. No hay una para todos, ni hay una más adecuada que otra. **Has de buscar, has de ensayar, has de equivocarte y has de seguir probando qué reacción te hace sentir mejor y te aporta mejores consecuencias.** No te preocupes si sientes que no lo haces bien a la primera, a la segunda o a la tercera, no importa. Lo que importa es que busques nuevas formas de enfrentarte a las situaciones. Tendrás que enfrentarte a tantas que no es relevante las veces que tengas que cambiar de estrategia. Poco a poco, irás acercándote más a ese comportamiento que te deja buen sabor de boca y que te hace sentir orgulloso de ti mismo.

Voy hacer un inciso:

Esta es la tercera o la cuarta vez que digo o hago referencia a tener presente el **autoconocimiento**. Y, la verdad, es que lo seguiré diciendo a lo largo del manual unas cuantas veces más. Conocerse a uno mismo es la clave de todo, pero es la parte de la **Inteligencia Emocional** más engañosa.

Es muy simple conocerse, quién mejor que nosotros, pero simple no significa fácil. Aceptar y admitir cómo somos es la tarea más compleja y complicada que tenemos por delante. Así que tenlo presente a lo largo de la guía y sobretodo, tenlo presente a lo largo de la vida.

Hablábamos de cómo reaccionar de forma más positiva.

Disponemos de muchas herramientas para encontrar alternativas a nuestras formas de reaccionar, dos de ellas que te pueden ayudar son **la observación y la comunicación**.

Observa a las personas que tienes alrededor y no pierdas de vista sus reacciones. Seguro que ves comportamientos que envidias, otros con los que te sientes identificados y otros que detestas. Aprender del comportamiento ajeno puede darte muchas alternativas. Así que, no caigas en pensar que copiar un comportamiento es algo falso o que si cambias tu forma de actuar dejas de ser tu mismo. Recuerda: **“tú no eres”, sino que “tú vas siendo”**.

Pregunta a las personas que conozcas cómo y por qué reaccionan así. No todas lo sabrán, ni podrán darte una respuesta que te sirva. Pero, el hecho de escuchar cómo piensan y actúan otras personalidades te aportará diferentes perspectivas y quién sabe si, entre todas las que escuches, está una que pueda servirte o ayudarte.

*¿La parte más complicada de todo este proceso? **ser valiente**.*

Ya sabemos que la teoría es siempre la parte más fácil. La práctica requiere una dosis importante de valentía. Y, lo siento, **la valentía no se enseña, la valentía solo se aprende**. Y, no te equivoques, ser valiente no significa no tener miedo. Ser valiente es hacer algo mal y volverlo a intentar. Ser valiente es reconocer que te has equivocado. Ser valiente es no tener ni idea de por dónde empezar y buscar ayuda para lograrlo. Ser valiente es hacer lo que quieres hacer a pesar de tener miedo.

Como ves, todo vuelve a estar en tu mano. Tú eres siempre el que decide qué caminos vas a tomar. Cada decisión, cada comportamiento, cada pensamiento, cada reacción que tienes te acerca o te aleja de la vida que quieres. Y eso estimado lector, es una suerte porque significa que eres, en parte, el responsable de tu querido destino.

3 LA AUTOMOTIVACIÓN. ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

La motivación es una sensación muy poderosa. Nos levanta por la mañana, nos da impulso después de las caídas y nos empuja a luchar por nuestros sueños. El problema es cómo estar motivado si nada te motiva. El problema es cómo estar motivado si estás pasando por un mal momento. El problema es cuando no encuentras la motivación en ninguna parte.

Estar motivado tiene dos partes. La primera parte está en la mente, que es la búsqueda de objetivos adecuados. Y, la segunda parte está en la calle, donde poner en práctica esos objetivos adecuados. Las dos son igual de importantes e igual de necesarias. Sin una, la otra carece de fuerza.

De nada sirven unos objetivos claros y adecuados si no haces nada para conseguirlos. Y, de poco sirve si haces muchas cosas, pero no tienes los objetivos claros y adecuados.

Yo puedo ayudarte en la parte mental, sobre la búsqueda adecuada de objetivos, pero la parte que requiere acción solo dependerá de ti.

Para saber por dónde empezar, primero necesitamos conocer qué parcelas de nuestra vida están acaparando mucho y cuales están faltas de acción. Así que, vamos a simplificar nuestros intereses en tres grandes bloques:

El yo personal: es el tiempo, mental y físico, que te dedicas a ti mismo.

- Las aficiones que tienes.
- Las actividades que realizas por y para ti.
- Los momentos de reflexión que dedicas a pensar en tu desarrollo personal.

El yo social: es el tiempo, mental y físico, que dedicas a los demás.

- La familia.
- Los amigos.
- Las relaciones.

El yo profesional: es el tiempo, mental y físico, que dedicas a tu desarrollo profesional.

- La formación.
- Los proyectos.
- El trabajo.

Llamaremos *triada vital* al conjunto de estos tres bloques.



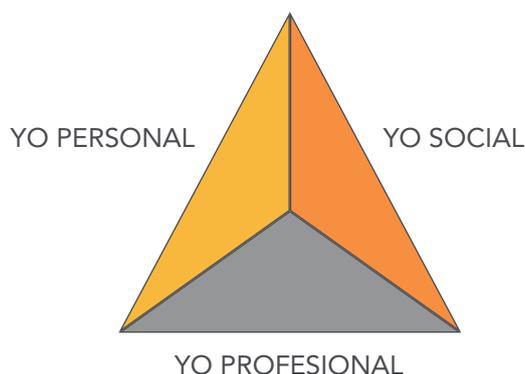
Hagamos un ejercicio:

Rellena con colores cada uno de los bloques del triangulo en función del tiempo que inviertes en cada parcela.



Cuadro 6: Triada vital.

Lo ideal sería que el triangulo estuviera equilibrado y que, las tres parcelas, tuvieran la misma cantidad de color. Pero eso es bastante improbable ya que cada persona tiene diferentes prioridades y, por lo tanto, le dedica tiempo a lo que considera más importante.

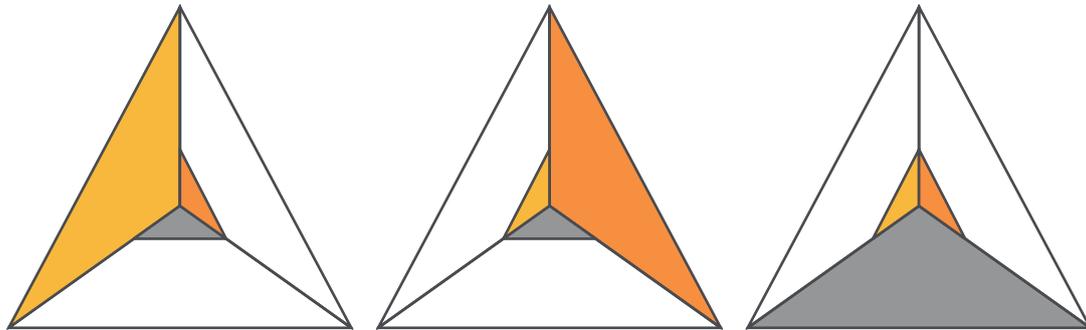


Cuadro 7: Triada vital. Equilibrio en las prioridades.

De lo que se trata es de que seas realista con la gestión de tu tiempo y puedas ver, de forma clara y directa, qué parcelas son las que tienes que intentar trabajar un poco más.

Veamos un ejemplo:

Estos triángulos representan la gestión del tiempo de tres personas diferentes.



Cuadro 8: Gestión del tiempo

El primero es de alguien centrado en sí mismo, el segundo está centrado en los demás y el tercero tiene como prioridad la parte profesional.

¿Ya has hecho tu propio triángulo? ¿Qué parcelas son las que tienes más abandonadas? ¿Por qué crees que las tienes abandonadas? ¿Crees que no son importantes?.

Cada una de las áreas de nuestra vida nos aporta algo diferente y vital para nuestro desarrollo personal:

- Una persona exclusivamente centrada en sí misma puede dejar de lado su parte social y comunicativa y volverse más antisocial y solitaria de lo que en verdad desearía.
- Una persona que solo se centra en los demás se estará perdiendo crecer de forma personal y profesional. Puede que necesite estar siempre rodeado de gente pero, *¿y el día que no haya nadie?.*
- Una persona que solo le dedica su vida a la parte profesional, *¿cuántas cosas puede perderse si solo vive por y para trabajar?*

Se trata de encontrar un equilibrio entre las tres parcelas de tu vida. Si potencias la zona que tienes más abandonada, el triángulo se equilibrará por sí solo. El hecho de dedicarle tiempo a una área, le resta un poco de tiempo a las demás.

Sigamos...

3.1 ¿QUIÉN DECIDE MI DESTINO?

Antes de meternos de lleno en los objetivos, vamos a poner una etiqueta a dos conceptos de los que hablaremos a lo largo de la guía. *Locus de control externo y locus de control interno.*

Locus de control externo se llama a las personas que creen que todo lo que les sucede en la vida proviene de fuera. La culpa siempre es de los demás y nunca son responsables de lo que les sucede.

Locus de control interno se llama a las personas que creen que todo lo que les sucede en la vida está, directa o indirectamente, relacionado con sus propias decisiones o comportamientos. Por lo tanto, son personas que se hacen responsables de su propio destino.

¿Por qué os hablo de estos conceptos? Si tiendes a ser del grupo que echa la culpa a todo menos a ti, *locus de control externo*, darán igual tus objetivos porque, a la mínima que suceda algo, echarás la culpa a lo que toque en ese momento y dejarás de perseguir tus objetivos. El abandono constante es algo que caracteriza a este tipo de personas. *¿Si no está en mi mano para qué hacer algo?*

Déjame decirte, *que sí está en tu mano casi todo lo que te propongas*. No, no está en tu mano hacerte mañana millonario a menos que te toque la lotería. Pero sí que está en tu mano trabajar en tus proyectos para, quien sabe algún día, disponer de dinero para vivir como quieras vivir. No, tampoco están en tu mano muchas enfermedades, accidentes o desgracias que a veces nos sacuden, pero puedes intentar cuidar tu cuerpo y ser lo más prudente y precavido posible.

¿Qué cosas están en tu mano?

- Está en tu mano la actitud que tomas ante las circunstancias.
Puedes dramatizar y ver una catástrofe o puedes relativizar y ver una oportunidad. Aunque suene a tópico, ver el lado de la botella medio lleno o medio vacío es una actitud mental. Una decisión de cómo pensar ante las cosas que nos suceden.
- Está en tu mano perseguir tus objetivos con constancia y perseverancia.
Puedes rendirte, a la primera de cambio, *o puedes variar de estrategia* y seguir intentándolo.
- Está en tu mano examinar los motivos de los fracasos para no repetirlos.
Puedes enfadarte por todo lo que no logras *o puedes revisar qué cosas fallan* para no cometer los mismo errores.
- Está en tu mano mejorar o potenciar cualquier aspecto de ti que no te guste.

Puedes echar la culpa a tu pasado, a tu genética o a tu familia *o puedes buscar tus cualidades para potenciarlas* y olvidarte de lo que ya está hecho o de lo que no puedes cambiar.

- Está en tu mano aprender de la experiencia.

Puedes vivir sin pensar en el por qué de las cosas *o puedes sacar un aprendizaje* de todo lo que te ocurra.

- Está en tu mano formarte, aunque sea de forma autodidacta, para prosperar.

Puedes quejarte de tu posición en la vida *o puedes tratar de buscar alternativas* para progresar y conseguir estar donde quieras estar.

- *Está en tu mano todo aquello que tenga que ver contigo: tus emociones, tus pensamientos, tus comportamientos, tus decisiones y tus reacciones.*

Por supuesto que no es fácil, por supuesto que hay cosas que no están en nuestras manos y que nos complican mucho más el camino. Pues sí, pero como de esas cosas no podemos preocuparnos, mejor ocuparnos de las que sí podemos.

3.2 NO TE PREOCUPES TANTO Y OCÚPATE MÁS

Toda la energía que utilizamos en preocuparnos, en lamentarnos, en enfadarnos, en estresarnos, tenemos que utilizarla en ocuparnos de las cosas que sí podemos hacer como, por ejemplo, nuestros objetivos.

Preocuparte es pensar algo que aun no ha sucedido. ¿No será mejor ocuparse de las cosas que nos pasan hoy, en vez de preocuparnos de un futuro que no existe todavía?.

¿Y si me deja mi pareja? ¿Y si me despiden? ¿Y si suspendo? ¿Y si...?

“Malgastamos tanto tiempo en preocuparnos que no tenemos tiempo de ocuparnos”.

- *¿Te preocupa que te deje tu pareja?*

Ocúpate de ser feliz y tendrás más posibilidades de que tu pareja también lo sea.

- *¿Te preocupa perder tu empleo?*

Ocúpate de hacer bien tu trabajo o de buscar alternativas por si vienen tiempos difíciles.

- *¿Te preocupa no aprobar?*

Ocúpate de estudiar lo suficiente o de aprender nuevas formas de estudiar.

- *¿Te preocupa que se rían de ti o que te toman el pelo?*

Ocúpate de ganar autoestima y confianza.

- *¿Te preocupa tu imagen?*

Ocúpate de cambiarla para sentirte mejor.

¿Os acordáis del ejemplo de la persona a la que habían dejado sus parejas y de cómo se ocupó de resolver sus problemas? ¿Y de la persona a la que habían llamado la atención en su empresa y se ocupó de solucionar el malentendido?

Ocúpate de trabajar en ti mismo, ocúpate de buscar alternativas, ocúpate de ser precavido, ocúpate de perseguir tus objetivos, ocúpate de ganar autoestima, ocúpate de solventar los problemas con los que te vayas encontrando.

Preocúpate menos y ocúpate más.

3.3 SEAMOS REALISTAS

Ya queda poco para llegar a los objetivos, pero antes un último apunte. Ante todo, ***sé realista.***

Ser realistas a la hora de planificar unos objetivos puede marcar la diferencia entre conseguirlos o abandonar.

¿Cómo podemos ser realistas?

Empieza por tener claro cómo eres (***autoconocimiento***).

- Una persona muy poco constante no puede tener en unas semanas disciplina militar.
- Una persona muy tímida no puede pretender ser la reina o el rey de la fiesta al día siguiente.
- Una persona muy nerviosa no puede pretender ser mañana la calma personificada.

Con esto quiero decir que no podemos ir de cero a cien en un segundo. Los objetivos han de estar a nuestro alcance, han de tener presente cómo somos y han de tratar de facilitarnos el camino.

¿Verdad que nadie puede correr un maratón de 40 kilómetros sin haber entrenado primero? Y, desde luego, nadie entrena desde el primer día los 40 kilómetros seguidos.

Piensa que cada vez que decides hacer algo y lo abandonas, sea por lo que sea y con la excusa que sea, refuerzas el “no puedo”. *¿Recordáis los pensamientos automáticos?*

¿Cuántos “no puedo” has pensado después de abandonar una meta u objetivo?

En parte, muchos “no puedo” vienen precedidos de objetivos poco realistas, metas creadas en momentos de desesperación o listas hechas simplemente porque es año nuevo.

Ser realista es marcar los objetivos en función de tus peculiaridades y no pretender ser otra persona. Ya irás modificando, ya irás potenciando o disminuyendo aquello que quieres cambiar, pero al ritmo adecuado. Un ritmo que te permita ver como funcionas, un ritmo que te ayude a llegar a la meta y un ritmo que te deje espacio para la corrección.

- Realista para una persona inconstante es planear un solo hábito nuevo, en vez de querer cambiarlo todo de una vez. Ya habrá tiempo de añadir rutinas nuevas.
- Realista para una persona muy tímida es empezar a dar los buenos días, en voz alta y clara, en los lugares a los que entre, en vez de querer hablar con todo el mundo en la próxima fiesta. Paso a paso.
- Realista para una persona muy nerviosa es practicar algún deporte o salir una hora a caminar antes de cenar, en vez de estresarse intentado serenarse a todas horas. Primero empieza por cansar tu cuerpo.

Y, por supuesto, también hemos de ser realistas con el tiempo del objetivo. Un objetivo a largo plazo puede ser muy desmotivador. La clave está en ver algún pequeño cambio por el camino y eso es factible si las metas las fijamos para periodos más cortos.

Proponerse una meta importante a la que llegar en cinco años es bueno siempre y cuando nos marquemos objetivos para fechas más cercanas. Yo puedo aspirar a tener mi propia empresa en esos cinco años, pero para seguir motivado tanto tiempo he de plantearme objetivos a los que ir llegando cada seis meses.

Los pequeños avances nos darán fuerza para continuar hacia delante. Pero, los avances solo llegan cuando nos ocupamos y somos realistas con los objetivos que nos hemos marcado.

Y ahora, teniendo claro esto, vayamos por fin a los objetivos.

3.4 BUSCAR OBJETIVOS CLAROS Y BIEN DEFINIDOS

En este punto ya debemos tener más o menos claro qué parcela de nuestra vida tenemos que potenciar.

¿Has de potenciar el yo personal?

- Quizás necesitas buscar tiempo para ti y encontrar alguna actividad que te haga sentir feliz, útil o entretenido.
- Quizás necesitas dedicarle más tiempo a reflexionar sobre cómo eres o lo que quieres.
- Quizás necesitas aprender a estar contigo mismo.
- Quizás necesitas ganar autoestima.

¿Has de potenciar el yo social?

- Quizás necesitas aprender a comunicarte con los demás.
- Quizás necesitas dedicarle más tiempo a los amigos o la familia.
- Quizás necesitas aprender a resolver conflictos.
- Quizás necesitas hacer actividades compartidas.

¿Has de potenciar el yo profesional?

- Quizás necesitas formarte en algo que te guste.
- Quizás necesitas dedicarte al proyecto que te ilusiona.
- Quizás necesitas cambiar de trabajo.
- Quizás necesitas cambiar de actitud e implicarte más en tu jornada laboral.

Los objetivos positivos, por y para ti, no te caerán del cielo. Has de buscar bien y a conciencia para encontrar los adecuados.



Hagamos un ejercicio:

Haz una lista, lo más larga posible, de todos los cambios, logros o avances que quieras obtener en los próximos seis meses. Pon todo lo que se te ocurra, no lo pienses demasiado, solo escribe un objetivo tras otro.

Ganar confianza, buscar aficiones, empezar a estudiar, salir más con los amigos, aprender a estar solo, hacer dieta, hacer ejercicio, confiar más en los demás, ser más comunicativo, cambiar de trabajo, etc.

Una vez tengas un mínimo de seis es hora de priorizar. Elige tres en función de estas tres reglas:

1. Que como mínimo un objetivo esté en el bloque de la triada vital que más abandonada tengas.
2. Que sean objetivos realistas y que estén en tu mano cumplir.
3. Que sean objetivos concisos y medibles.

¿Ya has elegido los tres objetivos?

Ahora, piensa cual de los tres objetivos puede resultar más positivo para tu vida y ya tienes la primera meta en la que trabajar.

No es conveniente pasar al siguiente objetivo hasta tener controlado y en marcha el anterior. Si en algún momento piensas que no estás listo para el objetivo marcado solo tienes que dejarlo un tiempo y dedicarte a uno de los otros dos. A veces, no estamos preparados o no es el mejor momento para un objetivo, pero eso no significa que no puedas seguir con el resto. ***Siempre es mejor moverse que quedarse parado.***

3.5 ESTRATEGIAS Y OBSTÁCULOS

Las estrategias son las herramientas, actitudes o comportamientos que has de adoptar para conseguir los resultados. Cada persona necesitará tácticas distintas dependiendo del tipo de personalidad, de la meta marcada y de la situación en la que se encuentre.

Los obstáculos son todos aquellos aspectos que te dificultarán el camino hacia la meta. Si puedes prever las dificultades, puedes planificar mejor las tácticas a seguir. A veces, serán obstáculos externos y te tocará adaptarte a las circunstancias. Y, otras veces, ***tú serás el principal obstáculo.*** La pereza, la falta de constancia, la desmotivación, la falta de tiempo, el cansancio, la falta de ideas, el miedo a pedir ayuda, la vergüenza, etc., son algunos de los inconvenientes propios que te vas a encontrar.

“La excusa y la automentira son los obstáculos más poderosos con los que te vas a tropezar”.

Intenta no engañarte. Es preferible que asumas la realidad aunque no te guste, a que pongas una excusa que te quite toda la responsabilidad.

Y, si después de todo, no estás logrando llevar a cabo la estrategia, revisa el objetivo, revisa la planificación o revisa bien los obstáculos, pero no te excuses ni utilices pretextos que ni tú te crees. Si le das poder a la mentira, si te quitas responsabilidad o si utilizas la excusa para abandonar, volverás al punto de partida y volverás a reforzar nuevamente el “*no puedo*”.



Hagamos un ejercicio de planificación:

Realiza una plantilla de actuación, como la del siguiente cuadro y rellénala con los beneficios, las estrategias y los obstáculos de los objetivos propuestos:

Objetivo	Beneficios	Estrategias	Obstáculos
<i>Dedicarle menos tiempo al trabajo.</i>	Más tiempo en familia o con amigos. Desconectar. Tiempo de ocio. Estar más relajado.	Planificar horarios menos estrictos. Establecer horarios de ocio. Buscar una afición semanal, etc.	La presión en el trabajo. La falta de aficiones fuera del trabajo. La autoexigencia.
<i>Reflexionar sobre lo que quiero.</i>	Mayor autoconocimiento. Saber por dónde empezar. Más seguridad.	Hacer una salida a un lugar tranquilo donde pensar. Acudir a un psicólogo. Hablar con algún amigo.	No saber si lo estoy haciendo bien o no saber cómo hacerlo. El miedo a pedir ayuda.
<i>Encontrar una afición.</i>	Desconectar y distraerme de las obligaciones. Conocer gente nueva.	Hacer una lista de intereses. Preguntar a personas de mi alrededor.	Las excusas para no hacerlo. La falta de planificación. La desmotivación. La vergüenza.
<i>Conocer personas nuevas.</i>	Tener diferentes alternativas a mis círculos sociales. Conocer otras formas de ver la vida. Una vida social más abierta.	Apuntarme a algún curso o alguna actividad que me interese. Quedar con personas que todavía no conozco demasiado.	La timidez. La falta de tiempo. La costumbre de estar solo.

Cuadro 9: Plantilla de objetivos.

El trayecto hacia las metas y los objetivos no es un camino llano, ni muchísimo menos. Hay baches, carreras, retrocesos, cambios, paradas, subidas y, por supuesto, bajadas. Es normal tener que superar obstáculos y es sano tener que batallar para lograrlos. Cada vez que consigues llegar a una meta te llevas, además de la meta en sí, una serie de aprendizajes que te servirán para los objetivos siguientes. Habrás conseguido conocerte un poco más, habrás ganado seguridad y, además, le habrás dicho a tu mente que “*sí puedes*” lograr lo que te propongas.

Así que, no te rindas solo porque las cosas no salen tan bien como querrías o no salen tan rápido como esperabas. La motivación no siempre viene de la ilusión o las ganas, a veces la ilusión y las ganas vienen cuando vemos algún pequeño avance. Y, no olvides, para avanzar hay que moverse.



Discover the truth at www.deloitte.ca/careers

Deloitte.

© Deloitte & Touche LLP and affiliated entities.

4 LA EMPATÍA

¿Qué significa? Y más importante, ¿para qué sirve la empatía?

Dicho de una forma simple, la empatía es la habilidad de entender a los demás y sirve para tener relaciones más sanas y equilibradas. Pero, sobre todo, la empatía es útil para dos cosas básicas en las relaciones humanas: **no juzgar tan negativamente a las personas** cuando se comporten de forma diferente a lo que queremos, esperamos o necesitamos y para que **no nos enfademos tanto** cuando eso suceda.

Todos creemos saber qué es entender a los demás. Pero entender el comportamiento de otra persona va mucho más allá de lo que en principio puede parecer.

- Es fácil entender a alguien que ha pasado por lo mismo que tu. Sabes cómo se siente porque has pasado por esa emoción o esa circunstancia en algún momento.
- Es fácil empatizar con otras personas que tienen tus mismos valores y creencias, porque consideras que son los buenos y adecuados.
- Es fácil comprender a las personas que tienen un comportamiento parecido al tuyo, porque conoces esa forma de hacer las cosas.

Pero la empatía va un poco más allá.

- La empatía es también entender a alguien al que no tienes simpatía.
- La empatía es comprender por lo que está pasando una persona a pesar de que tu no hayas pasado por lo mismo.
- La empatía es poder empatizar con alguien aunque piense de forma muy diferente a ti.
- La empatía también es entender por qué alguien actúa de una determinada manera, aunque no estés de acuerdo con ello o a pesar de que su comportamiento te afecte directamente.



Hagamos un ejercicio de observación y reflexión:

Durante unos días observa qué comportamientos de los demás te cuesta entender y anótalos en tu libreta. Luego, responde a las siguientes preguntas:

- *¿Qué haría yo en su situación?*
- *¿Tengo toda la información necesaria para entender por qué se comporta así?*

- *¿Puede influir la personalidad que uno tiene en el comportamiento?*
- *¿Puede influir el hecho de tener prioridades diferentes?*
- *¿Puede influir la forma de pensar?*
- *Si alguien tiene una personalidad distinta a la mía y prioridades y pensamientos diferentes a los míos, ¿puede ser que esa persona no pueda hacer, ver o pensar lo mismo que yo?*

La empatía es ser capaz de ponerte en los zapatos de otra persona y entender por qué y cómo esa persona, con su personalidad, con sus experiencias o con sus valores piense, diga o haga algo aunque tú no lo compartas en absoluto.

“La empatía consiste en tener la capacidad de entender perfectamente hasta a tu propio enemigo”.

Pero la capacidad empática es una destreza muy compleja que requiere de diferentes habilidades como ***intuición, emoción, flexibilidad, análisis y observación.***

Hay personas que tienen muy desarrolladas todas estas herramientas. Son personas cercanas, naturales, abiertas y comprensivas con las que podrás hablar de todo sin sentirte juzgado por ellas. También hay personas con un nivel muy bajo en algunas de estas habilidades. Por suerte, son un grupo minoritario, aunque pueden llegar a ser muy vistosos. Son personas capaces de cometer actos muy violentos y salvajes. Un claro ejemplo de ello serían los psicópatas.

Y, por último, está el grupo de la mayoría. Personas que tienen facilidad para entender los pensamientos y comportamientos parecidos, pero sienten mucho más complicado entender a las personas que piensan o actúan de forma diferente.

¿Cómo podemos potenciar las habilidades que componen la empatía?

Bueno, primero tendremos que trabajar algunos conceptos básicos. Vayamos a ello.

4.1 EL MUNDO A TRAVÉS DE MIS OJOS

¿Te has preguntado por qué una persona que observa lo mismo que tú, a veces interpreta otra cosa totalmente diferente?

¿Te has preguntado por qué eres capaz de empatizar con facilidad con algunos comportamientos y, en cambio, otros te enfadan o te molestan a pesar de que no tengan nada que ver contigo?

Todos sabemos que, en el mundo, hay muchas personalidades distintas y que, ante una misma circunstancia, dos personas pueden tener comportamientos muy diferentes. Pero, **¿por qué a veces conseguimos entenderlo y otras veces no?**

Bueno, en principio y como norma general, siempre nos resultará más complicado entender a alguien diferente a nosotros:

- Una persona visceral y que explota con facilidad no entenderá igual de bien el comportamiento de una persona racional que controla sus sentimientos.
- Una persona fiel y leal tendrá más dificultad para entender el comportamiento de alguien mucho más infiel o volátil.
- Una persona celosa y posesiva tendrá más problemas para comprender a alguien que se comporta de forma independiente.
- Una persona muy directa y atrevida no entenderá tan bien a alguien con un comportamiento pasivo o evitativo.

Por el contrario, nos resultará más sencillo y tendremos una empatía natural hacia aquellos comportamientos parecidos a los nuestros. Es normal porque son los que conocemos, los que dominamos y los que controlamos. Muchas veces incluso podemos hasta enfadarnos con quien se comporta como nosotros, porque vemos en ellos nuestros propios fallos y nos da rabia.

Cuando miramos a los demás, cuando tratamos de comprender lo que sucede a nuestro alrededor, lo hacemos desde nuestro propio mundo interior. Analizamos a través de lo que somos nosotros. Pero, *¿qué te hace pensar que esa persona a la que intentas entender es igual que tú? ¿Tiene tu cerebro, tus habilidades, tus recursos? ¿Tiene tu temperamento o tu carácter? ¿Tiene tu forma de ver la vida, tus creencias, tus valores? ¿Tiene tus necesidades, tus carencias, tus prioridades?*

El hecho de ver el mundo solo a través de nuestra perspectiva hace que tengamos algunas creencias distorsionadas que nos perjudican en las relaciones con los demás. Veamos algunas de las más significativas:

1. *Tendemos a creer que nuestros consejos son los que hay que seguir.*

¿Cuántas veces has aconsejado a alguien y luego te has decepcionado o enfadado cuando esa persona hacía otra cosa?

Esto sucede porque cuando aconsejamos lo hacemos también en función de cómo somos nosotros. Pero, **¿y si tiene otra forma de actuar o de pensar?, ¿y si la otra persona tiene necesidades o características diferentes a las tuyas?** No es que no quieran seguir tu consejo, es que a lo mejor no pueden seguirlo.

Imagina que eres una persona tímida y poco dada a los conflictos y has tenido un problema con algún compañero de trabajo. Entonces, alguien te aconseja que para resolver el problema vayas y digas lo que opinas sin pensártelo dos veces. *¿Es posible que lo hagas?* Sí, es posible, pero muy poco probable.

Si eres una persona tímida y evitativa no dejarás de serlo solo porque venga alguien, con todas sus mejores intenciones, para aconsejarte sobre cómo deberías hacer las cosas.

2. ***Tendemos a creer que los demás necesitan o quieren lo mismo que queremos o necesitamos nosotros.***

¿Cuántas veces has sentido que por mucho que dieras o hicieras no servía de nada a la otra persona? ¿Cuántas veces has sentido que alguien no consigue darte lo que quieres o necesitas por muchas cosas que haga?

Otra consecuencia de analizar las situaciones, desde nuestro prisma, son las continuas frustraciones y decepciones que sentimos cuando no se cumplen nuestras expectativas. Y ***¿qué sucede cuando nos sentimos frustrados o decepcionados?*** Nos enfadamos. Nos enfadamos con la otra persona por no ser lo que necesitábamos o lo que esperábamos. Pero, ***¿acaso tú tienes la culpa de querer o necesitar algo en concreto?*** No, por supuesto que no. Queremos lo que queremos y necesitamos lo que necesitamos.

Pero, ***¿y la otra persona? ¿Tiene la culpa de querer o necesitar algo diferente? ¿Tiene la culpa de no hacer las cosas cómo tu quieres o necesitas?*** No, tampoco tiene la culpa. A veces, simplemente olvidamos que no siempre son compatibles nuestras necesidades o nuestras prioridades, nada más.

3. ***Tendemos a creer que nuestro punto de vista, nuestra forma de ver la vida es la mejor o la más adecuada.***

¿Cuántas veces te has preguntado como alguien puede pensar o actuar de una determinada manera en la que tú no estás nada de acuerdo?

La personalidad, los valores, las experiencias y el entorno hacen que las personas pensemos, queramos y necesitemos cosas muy distintas:

- Hay quien necesita palabras y hay quien necesita detalles.
- Hay quien solo quiere amor y hay quien solo busca sexo.
- Hay quien piensa que lo importante de la amistad es estar cada día y hay quien piensa que lo importante es estar en los malos momentos.
- Hay quien piensa que el amor es lo primero y hay quien piensa que lo es la familia.
- Hay quien considera que siempre hay que decirlo todo a la cara y hay quien opina que no hace falta.

Cuando analizamos el mundo solo a través de nuestros ojos, dejamos de lado la pluralidad que existe a la hora de vivir y obviamos la realidad de los demás.

Por lo tanto, ***el primer paso para desarrollar y potenciar la empatía es tener siempre en cuenta que los demás no somos nosotros.***

4.2 TODO ES RELATIVO

Una vez que sabemos que para empatizar hay que perder un poco de vista nuestro propio yo para ganar en perspectiva. El siguiente paso es aprender a relativizar.

Relativizar es quitarle importancia a algo que ha sucedido.

- Algo que tiene menos importancia afecta menos.
- Algo que tiene menos importancia decepciona menos.
- Algo que tiene menos importancia frustra menos.
- Algo que tiene menos importancia enfada menos.

¿Dos personas pueden pensar diferente pero las dos personas tener razón?

Bueno, vayamos por partes. *¿Qué significa tener razón? ¿Ser poseedor de la verdad? ¿Qué verdad? ¿La tuya?*

Pero *¿y qué pasa con el otro?* El otro también tiene su verdad. *¿Es menos válida que la tuya?*

Por eso la verdad es considerada como algo relativo, porque todos tenemos la nuestra. Y, decidir qué verdad es más cierta es algo muy complejo y, verdaderamente, complicado.

¿Hay verdades absolutas? Claro que sí, las verdades objetivas son absolutas. Si llueve o nieva es una verdad absoluta. Que respiramos es una verdad absoluta. Que el agua es H₂O es una verdad absoluta. Pero las percepciones, los valores, las interpretaciones, los comportamientos, las emociones y los pensamientos están conformados por verdades relativas porque dependen de cada persona.

¿Nunca os han contado dos versiones de la misma historia? ¿Por quién has sentido más empatía? Seguramente por aquella parte que entendías mejor o te sentías más identificado.

Veamos algunos ejemplos de verdades relativas:

- ✓ Me he peleado con mi pareja y necesito que me dé un abrazo para sentir que estamos bien. No me ha dado un abrazo pero me ha hecho un regalo. Pero yo necesito un abrazo y no un regalo. Siempre hace lo mismo y nunca me da lo que yo quiero o necesito. ***(Una verdad)***.

- ✓ Me he peleado con mi pareja. Le compraré algo para que vea que no pasa nada y que estamos bien. Le he dado el regalo pero no parece haberle hecho mucha ilusión. Siempre hace lo mismo. Nunca valora lo que hago. *(La otra verdad)*.
Dos personas con sus razones para sentirse mal. Dos verdades distintas pero igual de válidas e importantes. Lo único que sucede es que son dos personas que demuestran el afecto de forma distinta. Hay quien asume esta diferencia porque le compensa y hay quien ni siquiera repara que es, precisamente, esta diferencia lo que les separa.
- ✓ He discutido con un compañero de trabajo porque siempre me habla mal. No entiendo por qué tiene que ser siempre tan directivo y controlarlo todo. No creo que haga nada para que me trate así. *(Una verdad)*.
- ✓ He discutido con un compañero de trabajo porque dice que le ataco. No entiendo por qué siempre le molesta todo lo que digo. No creo que le diga nada que no le diga a los demás. *(La otra verdad)*.

Dos personalidades que chocan son, a menudo, dos personalidades que no empatizan. Una personalidad pasiva, evitativa o susceptible tiene muchos números de chocar con una personalidad directiva, confrontativa o directa. *¿Quién de los dos tiene razón?* Cada uno tiene la suya.

Los diferentes conceptos que tenemos sobre la amistad, la lealtad, el amor, el dinero, la familia, etc., también son una fuente inagotable de verdades relativas.

Por ejemplo, dos personas con diferente concepto de amistad pueden acabar decepcionadas la una con la otra. O dos personas que prioricen el dinero de modo distinto pueden pelearse por lo que cada una considere necesario o prioritario gastar.

Siempre hay dos versiones de todo y cada versión, cada forma de entender la vida es exactamente igual de válida que las demás. A veces coincidimos y otras veces no, pero el hecho de que no la entiendas, no la compartas o te afecte directamente, no hace menos verdad la verdad del otro.

Y por supuesto que es complicado entender a alguien que nos ha hecho daño. Siempre resulta más sencillo ser objetivos en aquello que ni nos va ni nos viene. Pero, aprender a ser relativos en aquello que nos afecta es lo que marcará la diferencia a la hora de resolver los conflictos con los demás.



Hagamos un ejercicio:

Imagina una situación en la que creas tener razón para estar enfadado, indignado o decepcionado con alguien y responde a estas preguntas.

- *¿Crees que esa persona, realmente, quiere hacerte daño o , simplemente, te ha dañado con su propio comportamiento?*
- *¿Puede ser que a esa persona también le duela la situación aunque lo muestre de forma distinta a ti?*
- *¿Qué razones puede tener para comportarse así?*
- *¿Puede influir el hecho de que tengáis personalidades distintas?*
- *¿Podéis tener diferentes conceptos sobre lo que es importante o prioritario?*

Para responder a estas preguntas no analices la situación desde tu perspectiva e intenta analizarla como si fueras una tercera persona que tiene en cuenta las dos verdades.

Si te enfadas con alguien y te encierras solo en tu verdad, pierdes de vista que también existe otra verdad. Tal vez no estés desacuerdo con ella, tal vez no la veas tan cierta, pero la realidad es que es igual de importante que la tuya.

¿Por qué es tan importante aprender que la verdad es relativa? Es importante porque aceptamos la importancia de la verdad del otro:

- Acepto que su dolor es tan real como el mío.
- Acepto que sus prioridades son igual de válidas que las mías.
- Acepto que lo que quiere o necesita es igual de importante que lo que quiero o necesito yo.
- Acepto que su visión de las cosas, por muy diferente que sea de la mía, es igual de legítima.

Cuando aceptamos que las verdades son relativas dejamos de creernos el ombligo del mundo. Es evidente que lo que nos duele y nos afecta es lo más importante para nosotros, faltaría más. Pero cuando ampliamos la visión, cuando comprendemos que la verdad de cada uno es tan lícita como la nuestra, dejamos de ver las cosas de forma unilateral y pasamos de ser solo víctimas a ser también verdugos.

Dicho así suena muy mal, *¿verdad?*

Relativizar nos convierte también en verdugos. *¿Qué tiene de bueno?*

¿Recordáis el locus de control interno? Aquellas personas que consideran que son responsables, en parte, de todo aquello que les sucede y, por lo tanto, creen que cambiando ellas las cosas cambian. Pues uno de los secretos de estas personas es que utilizan la relatividad emocional.

No echan la culpa a los demás, no se centran en los fallos de los demás, no se excusan en el comportamiento del otro. El otro es el otro y el otro tiene su propia verdad. Yo soy yo y tengo que actuar conforme a mi verdad. Y, mi verdad es que cometo errores, mi verdad es que también me comporto mal y mi verdad es que soy responsable de la mitad en una relación de dos.

Relativizar es quitarle peso a lo que ha sucedido y solo podemos quitarle peso cuando aprendemos que nuestra tarea en un conflicto no es convencer al otro, es entenderlo para buscar mejores soluciones, es empatizar con su visión para poder llegar a un acuerdo que nos beneficie a los dos.

¿Por qué afecta menos cuando relativizamos?

Afecta menos porque comprendemos que son los diferentes pensamientos, ideas o necesidades los que entran en conflicto, no nosotros como personas. No es que no nos quieran, no es que no nos valoren, no es que no nos tengan en cuenta, el problema es que lo hacen desde su personalidad y no desde la nuestra.

Por lo tanto, ***el segundo paso para potenciar y desarrollar la empatía es tener en cuenta que hay tantas verdades emocionales y psicológicas como personas y que, todas y cada una de ellas, son igual de reales e igual de importantes.***

4.3 NADA ES PERSONAL

Ya tenemos dos conceptos importantes para la empatía. Por una parte, hemos hablado de que al analizar a los demás hay que tener en cuenta que son diferentes a nosotros y, por otra parte, que esa diferencia es tan buena y válida cómo la nuestra.

Ahora viene una parte complicada: ***las consecuencias del comportamiento.***

La empatía nos ayuda a entender que muchas de las consecuencias que recibimos de los demás no tienen un carácter personal.

- ***No es personal cuando alguien te habla mal en un momento dado.***
Puede que esa persona tenga un mal día, puede que tenga una forma de decir las cosas demasiado directa, puede que esté enfadada por algo que le haya pasado.
- ***No es personal cuando alguien no te da lo que necesitas.***
A lo mejor esa persona no tiene las habilidades necesarias o no sabe lo que tú necesitas. Tal vez tus necesidades entran en conflicto con las suyas.
- ***No es personal cuando alguien miente.***
La mayoría de personas miente por miedo, propio o ajeno. Por lo tanto, puede ser que esa persona se mienta a sí misma o tenga miedo a las consecuencias o no sepa cómo enfrentarse a la verdad.
- ***No es personal cuando no caemos bien a alguien.***
Normalmente nos movemos por afinidades. Igual que a ti no te gusta todo el mundo, tu no gustas a todo el mundo.

No es personal significa que nadie se levanta por la mañana para hablarte mal, no darte lo que necesitas o para hacerte daño con una mentira. Son solo las consecuencias del pensamiento o del comportamiento que tienen los demás y que, al estar cerca, te salpican.

¿Qué pasa si arrojo con fuerza un vaso de cristal contra una pared? Con toda probabilidad se romperá en mil pedazos, ¿no?

¿Qué pasa si lo arrojo en una habitación llena de gente? Que los trozos salpicaran a las personas que tenga más cerca, además de a mí mismo.

“Las consecuencias de un comportamiento son todos los pedacitos del vaso de cristal. Todas las decisiones que tomamos, que queramos o no queramos, nos salpican a nosotros y a todas las personas que tenemos alrededor”.

¿Cuántas veces crees que con tu comportamiento has herido a alguien? ¿Puede ser que, algunas veces, ni siquiera te hayas percatado de ello?

Y ¿cuando has hecho daño a alguien lo has hecho adrede? ¿Te has levantado esa mañana con la idea de dañar a esa persona?

Entonces, ¿por qué crees que los demás si lo hacen? ¿Por qué piensas que muchas veces te hacen daño a propósito?

Cuando tenemos un conflicto con alguien, cuando nos sentimos heridos, lo primero que pensamos es ***“porque me hacen eso a mí”***. Y es ahí donde nos equivocamos. No nos están haciendo nada a nosotros de una forma directa y personal, simplemente están haciendo algo que choca directamente con nosotros o con nuestros intereses.

Veamos dos maneras diferentes de analizar una misma situación y qué implica cada una de ellas:

- ✓ Una persona que aprecio me ha hecho daño, *¿qué he hecho mal? ¿Qué he hecho yo para merecerlo? ¿Es que acaso no valgo lo suficiente? ¿Es que no soy importante?*
Cuando nos hacemos estas preguntas, estamos dudando de nuestra propia valía. Y es la autoestima la que sufre los resultados de tu pensamiento.
- ✓ Ha sucedido algo con una amigo que me ha hecho sentir mal. *¿Qué puede haber pensado esa persona para comportarse así? ¿Qué puede pasarle para que actúe de esa forma?*
Evidentemente, no podemos olvidarnos de hacer la autocrítica pertinente. Pero si te centras en lo que ha sucedido, en vez de centrarte en lo que te han hecho, los **pensamientos alternativos** se ponen a trabajar y te ayudan a ver las cosas de forma más constructiva.

Las infidelidades. *¿Qué hay más personal que eso? ¿Qué pensamientos solemos tener cuando sucede?*

¿Qué he hecho mal? ¿Por qué no me valora? ¿Qué me falta? ¿Qué tiene la otra persona que no tenga yo? ¿Por qué ha querido hacerme daño? No me respeta, no he dado lo suficiente, es una mala persona, me ha utilizado, nunca me ha querido.

¿A qué te lleva pensar así? Te lleva a dudar de tu propia posición y es tu autoestima la que se lleva la peor parte. Pero olvidas una cosa muy importante y es hacerte las preguntas adecuadas.

¿Y si en vez de preguntarte por qué a ti, te preguntas qué ha llevado a la otra persona a tomar esa decisión y a comportarse de esa forma?

Puede que esa persona haya tenido una actitud cobarde. Puede que tenga problemas con el compromiso. Puede que no sepa cómo afrontar los problemas de la relación o puede simplemente que no te quiera y no sepa cómo irse.

¿Es personal? Bueno, en realidad no, porque cuando esa persona te traiciona, no lo está haciendo para hacerte daño a ti, lo hace porque las decisiones que toma y los comportamientos que tiene están impregnados de sus propios miedos e inseguridades y, por lo tanto, como parte implicada, te salpican en toda la cara.

Crear que es personal es lo que hace que muchas víctimas de maltrato crean que son, en parte, culpables de lo que les sucede. Piensan: *“Algo estaré haciendo mal para que alguien que me quiere me haga daño y me trate así”*. Y, como resultado de ese pensamiento, se vuelven más inseguras y todavía es más fácil para la persona agresora manipularlas o dominarlas.

Pero no, no es personal, porque le haría exactamente lo mismo a otra persona si estuviese en su misma situación.

No mal interpretéis lo que estoy diciendo. No digo que haya que soportar o tolerar nada solo porque no sea personal. Comprender que un comportamiento no es directamente personal no significa tener que aguantarlo.

¿Saber que no es personal hará que las situaciones duelan menos?

La verdad es que, en un primer momento, no. Las decepciones duelen, es inevitable y, como hemos hablado en el capítulo de las **emociones**, hay que pasar por esa sensación para poder pasar página. Pero verlo de una forma o de otra determinará cómo te enfrentas a la situación y, sobre todo y más importante, definirá la manera en que lo superas.

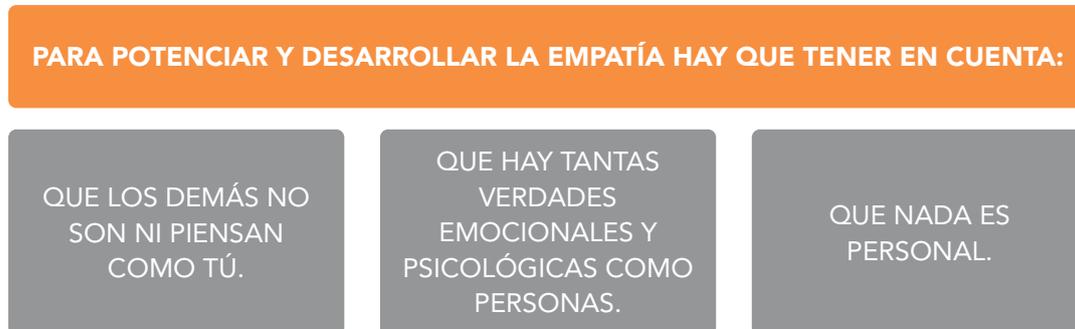
No dolerá menos la situación, no dolerá menos las expectativas que tenías, no dolerá menos el tiempo que sientas perdido, pero a cambio te dolerá mucho menos la autoestima, porque no te situarás en el foco del problema.

Vivimos en un mundo en el que nos valoramos en función de cómo nos valoran los demás. Por lo tanto, nos venimos abajo y sufrimos inseguridad con cada mala experiencia que tenemos. Pero si eres capaz de aprender que no es personal, si eres capaz de entender que muchas de las cosas que te suceden, en realidad, no tienen nada que ver contigo sino con la otra persona, descubrirás que la autoestima de lo único que depende es de lo que hagas o pienses tú.

Así que, la próxima vez que sientas que alguien te ha hecho algo, pregúntate qué le puede pasar a esa persona para comportarse así y no des por hecho que te han querido hacer daño, porque ***el tercer paso para potenciar y desarrollar la empatía es descubrir que no somos tan importantes como para ser el centro de los demás.***

4.4 TRABAJAR LAS HABILIDADES EMPÁTICAS

Antes de continuar, veamos un cuadro que nos ayude a poner en orden las ideas que hemos ido desarrollando:



Cuadro 10: Conceptos para trabajar la empatía.

Estos tres conceptos son fundamentales para el desarrollo de la empatía porque nos alejan de la trona egocéntrica en la que normalmente estamos situados. Dejar de ser el centro nos amplía la perspectiva y nos permite ser más objetivos a la hora de mirar a nuestro alrededor.

Pero, como hemos dicho al principio del capítulo, la empatía requiere de unas cuantas habilidades diferentes:

- *Estar en contacto con las emociones.*
- *Usar la intuición.*
- *Tolerancia y flexibilidad mental.*
- *Capacidad analítica.*
- *Utilizar la observación.*

Seguramente, no todas las tendrás desarrolladas de la misma manera, por lo tanto, intenta reconocer cuáles son aquellas que necesitas trabajar.



Veamos algunos ejercicios que nos pueden ayudar:

1. *Potenciar y desarrollar el contacto con las emociones*

¿Sabes identificar las emociones en cuanto las sientes? ¿Tienes facilidad para identificar cuando estás triste, enfadado, frustrado, melancólico?

Para poder incrementar esta habilidad hay que trabajar en el reconocimiento de las propias emociones.

Cuando estés de mal humor, cuando te encuentres apagado o demasiado irascible, párate un segundo a ponerle nombre a tu estado de ánimo. *“Estoy de mal humor porque estoy enfadado”, “estoy apagado porque me siento triste”, “estoy irascible porque me siento frustrado”.*

Muchas veces pasamos por alto la emoción que hay detrás de nuestro comportamiento y al hacerlo no escuchamos el mensaje que nos está enviando. *¿Recordáis el capítulo de las emociones?*

Si aprendes a identificar tus emociones, por un lado, te ayudará a manejar mejor lo que te sucede y, por otro, te acercará a las emociones del resto.

2. Potenciar y desarrollar la intuición

Todos tenemos intuición, pero no todos la escuchamos ni la entendemos con la misma facilidad.

La intuición es ese *“lo sabía”* que muchas veces te has dicho a ti mismo.

Es complicado porque son sensaciones etéreas y volátiles, que se escapan al pensamiento razonado, y trabajar en ellas es algo que solo depende de la atención que normalmente le sueles prestar.

Lo único que puedo aconsejarte es que escuches más a menudo a tu yo interior. A veces por miedo, a veces por necesidad y a veces por sordera emocional no hacemos caso a esa vocecita que te dice lo que no quieres escuchar, pero que necesitas escuchar. *“Tendría que haber hecho caso a mi intuición” ¿Cuántas veces lo has pensado?*

Porque tú eres la única persona que sabe realmente quién eres y cómo eres, por lo tanto, tu intuición solo intenta ayudarte.

Al igual que pasa con las emociones, estar conectado contigo mismo te ayudará también a conectarte con los demás.

3. Potenciar y desarrollar la tolerancia y la flexibilidad mental

Una mente abierta y flexible es producto de múltiples factores. La familia, el entorno, la educación recibida y la personalidad juegan un papel fundamental en esta habilidad. Todos nos creemos muy tolerantes, pero la realidad es que no lo somos tanto cuando algo nos afecta.

¿Qué significa la tolerancia y la flexibilidad mental?

Significa que aceptas la pluralidad en los comportamientos y en los pensamientos de las personas. Aceptas que cada persona es como es, quiere lo que quiere y necesita lo que necesita.

Así que, si quieres flexibilizar tu mente, empieza por eliminar de tu vocabulario aquello que tenga que ver con términos absolutos como bueno o malo, todo o nada, nunca o siempre y busca palabras más relativas como tal vez, a veces o depende.

4. **Potenciar y desarrollar la capacidad de análisis**

La capacidad analítica es una habilidad temperamental. Hay personas con asombrosa facilidad para analizar situaciones y los hay que necesitan un periodo de reflexión más largo para llegar a una conclusión.

Pero para analizar de forma efectiva todos necesitamos tener en cuenta varios factores: ser lo más objetivos posible, tener presente la máxima información y ser conscientes de todo aquello que no sabemos.

Analizar es un proceso mental que todos hacemos de forma natural, pero dedicar tiempo a reflexionar, de forma consciente, dedicar tiempo a poner en orden la información es una práctica a la que tenemos que habituarnos más a menudo.

Así que, si quieres potenciar esta habilidad, empieza por dar más cabida a tus reflexiones. *¿Qué significa dar cabida a la reflexiones?* Significa dedicar diez minutos cada noche a repasar cómo ha ido todo tu día.

5. **Potenciar y desarrollar la observación**

La observación también es una habilidad que hacemos todos de forma instantánea e inconsciente. Pero no todos vemos lo mismo ni nos percatamos de los mismos detalles. Los gestos, las expresiones, el ruido, las conversaciones, los colores, la ropa, el estado de ánimo, etc., a veces los advertimos y otras veces nos pasan totalmente desapercibidos. Para potenciar la observación tienes que empezar por reconocer aquellas cosas que, de forma innata, ya contemplas y prestarle atención a los detalles que normalmente no tienes en cuenta. Por ejemplo, intenta recordar la última reunión de amigos que tuviste y haz una lista con las cosas que recuerdas. Lo que no esté en la lista es lo que tendrás que trabajar de la observación.

Toda la información que recojas, tanto de ti mismo como de los demás, es información que te ayudará a analizar mejor las situaciones que vivas.

¿Qué beneficios tiene trabajar la empatía?:

- Nos conecta y nos ayuda a relacionarnos con diferentes formas de ser, ver y vivir la vida.
- Nos ayuda a resolver muchos de los conflictos que surgen en las relaciones.
- Aprendemos de los comportamientos de los demás.
- Nos proporciona tranquilidad, seguridad y confianza.
- Permite que entendamos cómo funcionan otras personas.
- Nos aporta equilibrio y estabilidad emocional.

Como casi todo en esta vida, la empatía también tiene su parte negativa. A veces empatizamos tanto que toleramos demasiado, nos hacemos responsables de aquello que no está en nuestra mano o intentamos ayudar a alguien, una y otra vez, hasta que nos desesperamos.

Sí, el exceso de empatía también puede crearnos unos cuantos problemas. Pero ***debemos encontrar ese punto medio entre el exceso y el defecto para poder llegar a un equilibrio sano y positivo.***

El equilibrio, el sagrado equilibrio al que todos aspiramos. Que palabra más poderosa y utópica, ¿verdad? Pues sí, el equilibrio es un concepto maravilloso pero, siendo realistas, bastante complicado de mantener. El equilibrio no es algo que se instale en el pensamiento y se quede ahí de por vida. No, el equilibrio hay que trabajarlo, hay que revisarlo y hay que ajustarlo a las circunstancias continuamente.

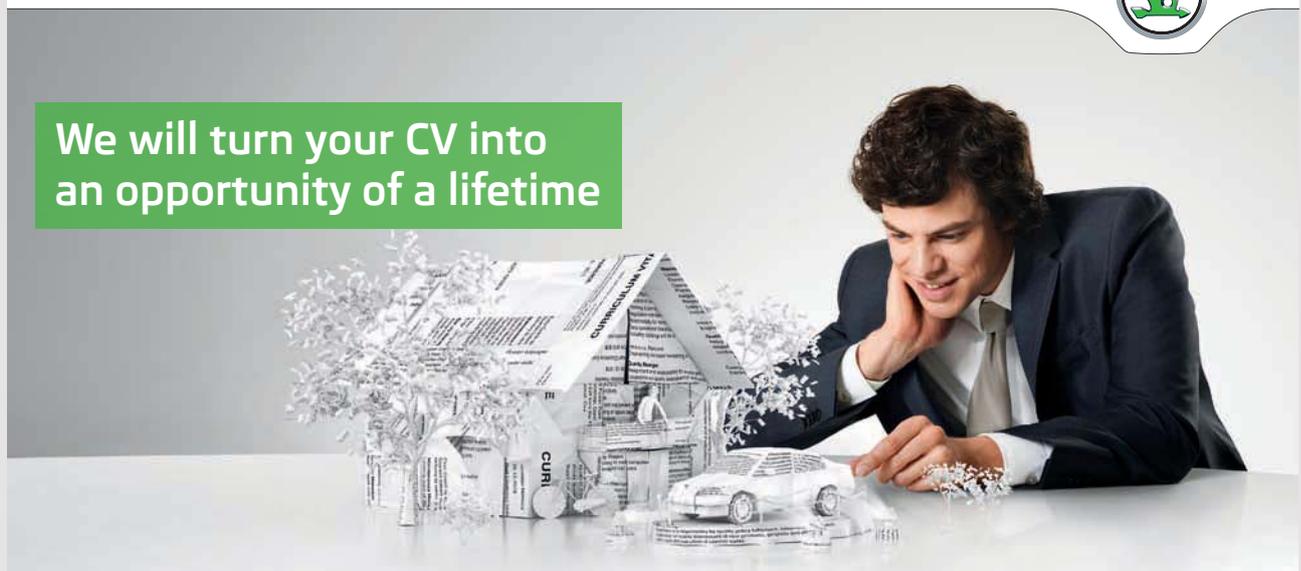
Así que, observa, abre los ojos y pon todos tus sentidos a trabajar. No juzgues a los demás y presta mucha atención al mundo que te rodea. Si miras con atención, si eres capaz de ver un poco más allá, te darás cuenta de que la empatía te abre la puerta a una información que olvidamos con facilidad: que ***a pesar de las diferencias somos todos muy parecidos.***

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



We will turn your CV into an opportunity of a lifetime



Do you like cars? Would you like to be a part of a successful brand? We will appreciate and reward both your enthusiasm and talent. Send us your CV. You will be surprised where it can take you.

Send us your CV on www.employerforlife.com



5 LAS HABILIDADES SOCIALES

¿Qué son las habilidades sociales? Y, más importante, ¿para qué sirven?

Las habilidades sociales son una serie de actitudes y comportamientos que nos ayudan a manejarnos mejor en el complicado mundo de las relaciones humanas.

Todos conocemos a individuos que tienen una asombrosa facilidad para relacionarse con los demás. Son personas que se desenvuelven muy bien en cualquier tipo de situación y con cualquier tipo de persona. Saben siempre qué decir, cómo mediar en una disputa, cómo rebajar la tensión, cómo animar a alguien que está triste... Suelen ser personas abiertas y comunicativas, que empatizan de forma natural con los demás y que se adaptan muy bien a las circunstancias.

Pero, para la mayoría de nosotros, las habilidades sociales no son algo tan natural y fácil de manejar. Sin embargo, trabajando algunas herramientas y teniendo en cuenta algunos conceptos podemos aprender a movernos mejor entre las personas.

Veamos algunos conceptos que necesitamos tener en cuenta para potenciar esta habilidad:

- Que formamos parte de muchos **sistemas** diferentes. La familia, el trabajo o los amigos son algunos de los grupos con los que convivimos a diario.
- Que nuestro comportamiento funciona en base a **la jerarquía, la funcionalidad, las normas, los roles, los límites y las comunicaciones** que tenemos en los diferentes sistemas a los que pertenecemos.

Pero, vayamos paso a paso.

5.1 LOS SISTEMAS DE LOS QUE FORMAMOS PARTE

Las personas, voluntaria o involuntariamente, pertenecemos a infinidad de sistemas y grupos diferentes. La familia, el grupo de trabajo, los compañeros de estudios, los amigos de toda la vida, los compañeros de equipo, los amigos del barrio, la organización a la que acudimos, etc.

Es complicado definir cuando un sistema funciona correctamente, pero podríamos decir que un sistema funciona de forma adecuada cuando todas sus piezas, los miembros, cumplen con su función y trabajan de forma conjunta hacia objetivos similares. A veces resulta fácil de comprobar cómo en el fútbol o en los trabajos de producción porque si funcionan correctamente los resultados son favorables.

En cambio, en sistemas como la familia o los amigos, no es algo tan sencillo de comprobar porque los resultados, positivos o negativos, son relativos a cada miembro del grupo. Pero diremos que funciona correctamente cuando sus miembros actúan y se comunican de forma libre y positiva.

Continuemos...

5.2 LA JERARQUÍA. ¿QUIÉN MANDA AQUÍ?

Hablaremos de jerarquía dentro de un sistema como la figura o figuras que están al mando o en posiciones más elevadas que el resto de sus miembros. En un trabajo o en la familia nos resulta bastante obvio porque es el jefe o son los miembros más mayores los que suelen tener el peso de mandar o dirigir. No estamos hablando de si debe o no debe ser así. Está claro que en una familia no tiene por qué ser el padre o la madre el que mande pero, culturalmente, la vejez está considerada voz experta y se la dota de esa obligación y responsabilidad.

Pero, ¿qué pasa en los sistemas que todos sus miembros tienen el mismo valor o la misma posición? ¿Quién manda o dirige? ¿Quién toma la palabra más a menudo? ¿Quiénes son los miembros más dirigentes y cuales son los más seguidores?

Esta pregunta, dentro de un sistema de iguales, puede crear mucha controversia. Normalmente, nadie quiere tener un líder, nadie quiere sentirse por debajo de nadie y si en algún momento el grupo se ve en la tesitura de elegir a uno, el resto puede sentirse menospreciado o infravalorado. Pero, *¿por qué tenemos esa sensación? ¿Qué tiene de malo tener un líder?*

Durante toda la guía hemos ido hablando de las muchas personalidades con las que convivimos y de cómo esa personalidad marca, en gran medida, quiénes somos y la forma en que actuamos. Pues bien, ***un líder es alguien que tiene una serie de características personales que le posibilitan tener acceso a ese rol.***

No siempre hay un líder o un líder para todo. A veces, dependiendo de la situación o el momento, puede ser una u otra persona la que lleve la voz cantante. Tampoco líder es sinónimo de bueno. Hay líderes buenos y los hay nefastos.

¿Pero son necesarios los líderes? Pues, hasta cierto punto sí, porque los sistemas necesitan tener un cierto equilibrio y el equilibrio se forma cuando todas las personalidades se complementan.

Un ejemplo de la gran importancia de las personalidades complementarias lo encontramos en la pareja. En una relación de dos personas Alfa, personalidades dominantes, puede entrar en conflicto la lucha de poder. Y, en una relación de dos personas Beta, personalidades dominadas, puede entrar en conflicto el inmovilismo de la pareja. Así que, lo ideal en una relación es que uno sea miembro Alfa y el otro Beta, o que se intercambien las posiciones en función de las circunstancias. En los sistemas sucede algo similar. Se necesitan miembros con personalidad Alfa, miembros con personalidad Beta y miembros que puedan intercambiar las dos posiciones, según sea necesario.

La personalidad del líder suele ser la de una persona carismática, comunicativa, dirigente y organizativa, por lo que le resulta fácil adoptar ese papel. También están los mediadores, que suelen ser los más neutrales, tranquilos y reflexivos de los miembros y el papel que toman es de apoyo, comprensión y cuidado emocional del grupo. Y, por último, pero no por ello menos importante, están los seguidores, con personalidades más pasivas, conformistas y dubitativas y que se sitúan a la espera de lo que decida la mayoría.

A menudo, el ego juega un papel fundamental en la aceptación de nuestra posición dentro de un grupo de iguales. Pero, en realidad, *¿qué es lo que hace un líder?*

Un líder es el que aporta opciones y soluciones válidas para la mayoría de los miembros de un sistema. Podríamos decir que es el que mueve al sistema.

Veamos algún ejemplo:

Imaginar que estás con amigos y no se ponen de acuerdo a la hora de escoger un sitio para cenar. Un buen líder será el que aporte una opción que guste a todos o que haga que el grupo se ponga de acuerdo, por ejemplo, dando dos lugares y sometiéndolo a voto. *Un mal líder será el que escoja el lugar sin la necesidad de aprobación del resto.*

Ahora imaginar que estás con compañeros de trabajo y se está decidiendo sobre a quién se avisa para el cumpleaños de un miembro del equipo. Un buen líder de ese sistema intentará que todos queden incluidos en la invitación apelando al sentimiento de grupo. *Un mal líder será partidista e intentará excluir a las personas con las que no tenga buena relación.*

Es importante para las habilidades sociales ser capaces de aceptar que ***nuestra posición en un grupo no va en función de nuestra valía como personas, sino que va en función de nuestras características personales.*** Una persona tímida difícilmente podrá ejercer de líder si eso conlleva acaparar mucho la atención.

Así que, intenta aceptar, entender y adaptarte a la jerarquía de tus sistemas, porque da igual si eres líder, mediador o seguidor, lo principal es que te sientas libre dentro de ese sistema, que puedas ser tú mismo y que no te sientas menos solo por la posición en la que estés situado. Y si algo de tus grupos no te gusta, cámbialo o al menos inténtalo, porque ***lo que de verdad hace cambiar los sistemas es el inconformismo, no la posición que tengas en ellos.***

5.3 LA FUNCIONALIDAD. ¿QUÉ ME APORTA EL SISTEMA?

Todo sistema que funciona de forma positiva proporciona seguridad, apoyo, comprensión, diversión y confianza.

La principal función que tienen los sistemas es cubrir nuestras necesidades. Necesidades emocionales, morales, económicas, éticas, políticas, deportivas, ideológicas, etc. Como seres humanos, sociales e interdependientes, necesitamos sentirnos parte de algo y pertenecer a diferentes grupos nos ayuda a encontrar fragmentos de nuestra identidad.

¿Hay mejores y peores sistemas?

Bueno, hay sistemas que funcionan de forma positiva, abierta e igualitaria y otros que funcionan de forma negativa, cerrada o arbitraria. Pero no son los sistemas los que son buenos o malos, son las personas que hay en ellos quienes tienen el poder de hacer mejores o peores los sistemas.

¿Cómo podemos saber si nuestros sistemas nos proporcionan elementos positivos?



Hagamos un ejercicio:

Piensa en los diferentes grupos a los que perteneces e intenta contestar a estas preguntas de la forma más honesta posible. Céntrate en los tres que tengas más presentes como, por ejemplo, el sistema familiar, el grupo de amigos y alguna organización o actividad en la que participes de forma cotidiana.

- *¿Alguien o algo del sistema es el que marca los pensamientos e ideas del resto?*
- *¿Eres libre de expresar tus ideas cuando no estás de acuerdo?*
- *¿Qué sucede cuando dos miembros están en desacuerdo?*

- *¿Te sientes apoyado y aceptado en todo momento?*
- *¿Te sientes libre de alejarte o salir del sistema?*
- *¿Alguna vez dices o haces cosas que no piensas por la aceptación del grupo?*
- *¿Son bien recibidos todos los nuevos miembros?*
- *¿Qué necesidades cubres perteneciendo a esos sistemas?*

No hay una respuesta buena o adecuada. Lo importante es que recapacites y reflexiones sobre lo libre que te sientes en ellos. A menudo, las habilidades sociales quedan bloqueadas si, de algún modo, te sientes esclavo de tu sistema. Es evidente que cubrir nuestras necesidades es importante para nuestro bienestar emocional. Pero como en muchas ocasiones, has de asegurarte de que ganas más que pierdes en los grupos en los que convives, porque de poco sirve cubrir una necesidad si no consigues ser tú mismo.

5.4 LAS NORMAS QUE RIGEN LOS SISTEMAS

¿Qué es una norma y de dónde salen?

Las normas son las pautas de actuación que debemos seguir dentro de un sistema.

En los grupos emocionales como la familia o los amigos, la finalidad de las normas son las conductas de apoyo y comprensión. En cambio, en los trabajos, las normas están dirigidas a la productividad, la efectividad y, en sistemas positivos, al compañerismo.

Existen dos tipos de normas fundamentales: ***las normas explícitas y las normas implícitas:***

Las normas explícitas son fáciles de reconocer porque están formuladas de forma abierta y precisa y normalmente todos los miembros las saben y tienen en cuenta. Por ejemplo, en un trabajo, son los protocolos de actuación o las normas de seguridad. En una familia puede ser celebrar los cumpleaños en casa de la abuela y en un grupo de amigos quedar un día, en concreto, a la semana.

Las normas implícitas hacen referencia a las relaciones intrapersonales, las interacciones que hay entre las personas de un sistema. Cómo nos comportamos entre nosotros, cómo nos hablamos, nos apoyamos, nos enfadamos, nos reconciamos, etc. ***Son aquellas normas que nadie dice de forma abierta pero que se presuponen.***

“Las normas implícitas son parte de nuestra cultura y tradición , de aquellas cosas bien vistas y aceptables y de aquellas que no se pueden tolerar”.

Por ejemplo, una norma implícita bastante común entre grupos de iguales es que ante una disputa, pelea o discusión se disculpe primero el que se ha excedido más o ha perdido más los nervios. Otra norma implícita es cómo debemos reaccionar ante el sufrimiento de otro miembro del sistema. Debemos apoyar, entender, ayudar, comprender y motivar a la persona que esté teniendo un problema.

Pero, *¿quién establece estas normas?*

Pues, en realidad, somos cada uno nosotros quienes las establecemos. ***Creamos normas implícitas con los demás a partir de lo que necesitamos nosotros.***

Pongamos un ejemplo:

Si necesito que me abracen o estén pendientes de mí cuando estoy mal y no lo hacen, no me sentiré apoyado y me decepcionaré. Porque mi norma implícita será que cuando alguien está mal hay que atenderle y abrazarle. En cambio, si soy una persona que necesita que le dejen espacio y no lo hacen, también sentiré que no me apoyan y me decepcionaré. Porque mi norma implícita será que cuando alguien esté agobiado hay que dejarle tranquilo.

¿Qué pensamos cuando las personas de nuestros sistemas no se comportan como queremos necesitamos?

“No les importo”, “no me quieren”, “no me valoran”, “no me entienden”, “no soy importante”.

Uno de los motivos más comunes de disputa y enfrentamiento entre miembros de un sistema son las decepciones que sentimos cuando los demás no actúan como nosotros esperamos. Nos sentimos decepcionados por lo que nos dan o no nos dan los demás pero, *¿no crees que alguien puede quererte mucho y no saber cómo ayudarte? ¿Que alguien puede valorarte mucho pero no saber darte lo que tú necesitas?*

Si cada persona es diferente, *¿cómo podemos acertar siempre, con las normas implícitas que tienen los demás, si son en realidad nuestras propias normas las que llevamos a cabo?*

*¿Qué pasa si tú necesitas abrazos o atenciones y yo te doy solo espacio? o al revés ¿si tú necesitas espacio y yo estoy encima tuyo todo el día? ¿Significa que no nos valoramos? ¿Significa que no nos queremos? No, simplemente significa que tenemos necesidades diferentes porque somos personas diferentes. La **Empatía**, ¿os acordáis?*

No estoy diciendo que haya que conformarse con lo que nos dan. Si necesitas algo, en vez de esperarlo, pídelo. Y si crees que alguien necesita algo, en vez de presuponer, pregúntaselo. Porque si quieres mejorar tus relaciones personales has de aprender a expresar tus normas implícitas en voz alta, para que se conviertan en explícitas y todo el mundo pueda saber cómo tratarte, ayudarte o apoyarte.

5.5 LOS ROLES. ¿QUIÉNES SOMOS?

¿Te comportas igual en el trabajo que con amigos? ¿Te comportas igual con tu pareja que en el trabajo? ¿Te comportas igual con tus padres que con tus amigos?

Normalmente no, porque nuestro comportamiento varía dependiendo de dónde y con quién estemos. Es normal porque cada situación requiere de nosotros cosas distintas. Eso no tiene porque significar que tengamos diferentes personalidades ni que finjamos ser lo que no somos. Simplemente mostramos unas u otras características en función de lo que necesitamos en cada momento.

Con la pareja tenemos comportamientos más románticos, con los colegas más superficiales, con la familia más cercanos, con los amigos más profundos, etc.

A lo largo de la vida, desplegamos muchos roles diferentes que conviven entre sí. **Rol de hijo, de amigo, de jefe, de madre, de compañero, de pareja, de colega, de persona, de vecino, etc.** Hay quien los lleva todos de forma muy parecida y hay quien los lleva de forma tan diferente que parece varias personas.

Comportarse de forma diferente dentro de los sistemas tiene un sentido adaptativo. Es evidente que una madre o un padre no pueden comportarse igual cuando están cuidando de sus hijos, que cuando están de cena con amigos. Son roles diferentes porque requieren actuaciones diferentes.

Muchas veces de forma inconsciente los roles se compensan entre sí. Cuando por el motivo que sea no somos capaces de enfrentarnos a algo, otro de los roles puede adquirir ese papel y desplazarlo a otro sistema. Por ejemplo, la persona “*tiburón*” en una oficina que luego en casa se convierte en “*pececillo*” o la persona que parece un ángel hasta que sale por la puerta de su casa.



Hagamos en ejercicio sobre los diferentes roles que ejercemos y cómo los ejercemos:

- *¿Qué características de tu personalidad dirías que resaltan más cuando estás con tus amigos? ¿Y con tu familia? ¿Y en el trabajo?*
- *¿Tu comportamiento es el mismo en todos los sistemas de los que formas parte? Y, dentro de los sistemas, ¿te comportas igual con todas las personas?*
- *¿Con quién eres más amable o más hostil? ¿Con quién eres más competitivo o con quién eres más benevolente?*
- *¿Te muestras igual de abierto, cercano y transparente con todas las personas?*
- *¿Crees que tienes las mismas reacciones independientemente de quién tengas delante? ¿Te enfadas igual, te ríes igual, te emocionas igual?*
- *¿En qué roles te sientes más cómodo o te sientes más tú mismo? ¿Y cuáles de ellos te incomodan o te hacen sentir otra persona?*

La importancia de este ejercicio es que entendamos que todos nos comportamos diferente dependiendo del sistema y la persona que tengamos enfrente. Y que, en cierta medida, es bueno y sano para poder adaptarnos a las diferentes situaciones. Pero también es importante que logremos equilibrar nuestra personalidad, para que no hayan enormes diferencias entre sistemas o roles, porque es entonces cuando compensamos en unos sitios lo que no podemos hacer en otros, como el “tiburón” de la oficina, que en el trabajo se come a los demás y en casa se lo comen a él.

5.6 LOS LÍMITES DE TOLERANCIA

¿Verdad que estamos todos de acuerdo con el hecho de que hay que poner límites a los niños?

Los límites son necesarios porque, de esta forma, aprenden a saber hasta dónde pueden llegar, cómo es mejor comportarse y qué cosas no se deben hacer o decir. Entonces, ***¿sí es necesario fijar límites a los niños, por qué a los adultos no?***

Pues, es exactamente igual de necesario poner límites a los adultos ya que les ayudamos a conocer cómo somos y qué necesitamos.

“Nuestros límites de tolerancia son aquellos comportamientos de los demás que nos causan algún tipo de problema como estrés, malestar, angustia, rechazo, etc.”.

Conseguimos poner límites a los demás cuando hablamos abiertamente de lo que queremos, de lo que necesitamos, de lo que nos daña o de lo que nos molesta y, de esta forma, el resto, las personas de nuestros sistemas, pueden conocernos y tener en cuenta dónde está nuestra línea de tolerancia. ***Las normas implícitas y explícitas, ¿recordáis?***

- Poner límites es decirle a alguien que te incomoda hablar diez veces al día por teléfono.
- Poner límites es decirle a tu pareja que necesitas más tiempo para ti mismo o para estar con tus amistades.
- Poner límites es decirle a tus amigos que esas bromas no te hacen gracia.
- Poner límites es decir que no te apetece ir a un lugar.

Al igual que sucede con los niños, necesitamos saber donde están los límites de los demás porque las tolerancias entre una persona y otra pueden ser muy diferentes. Lógico y normal teniendo en cuenta que todos tenemos personalidades distintas.

- Yo puedo necesitar un espacio de dos horas para reflexionar o calmar mi enfado y tú puedes necesitar dos días.
- Yo puedo querer hablar por teléfono diez veces al día con mi familia y tú solo una.
- Yo puedo tolerar bien a una persona muy directa y tú puedes tomarte ese comportamiento como una ofensa.
- Yo puedo necesitar estar rodeado de gente y tú, tal vez, no.

¿Cómo podemos saber los límites de los demás? No podemos, tenemos que preguntarles. Así de simple.

Ahora viene la parte complicada, que siempre la hay. A veces no basta con decirle a alguien donde están los límites. A veces hay que batallarlos, negociarlos o directamente imponerlos, dependiendo de la situación. Por una parte, porque no todo el mundo lo entenderá a la primera y, por otra, porque no todo el mundo estará dispuesto a ceder si le afecta de algún modo.

- Tal vez tu madre no esté dispuesta a dejar de hablar contigo diez veces al día y tengas que negociar para que sean tres.
- Tal vez tu pareja tenga distinto concepto de espacio y tengas que batallar para conseguir un término medio.
- Tal vez tus amigos piensen que estás exagerando y tengas que imponerte para que dejen de gastarte ese tipo de bromas.

No siempre te resultará sencillo que las personas comprendan o acepten lo que necesitas o quieres, pero ***poner límites es una información práctica que damos con la finalidad de tener una relación más positiva y equilibrada.*** Y de eso tratan las habilidades sociales, de sentirnos más equilibrados con los demás.

5.7 LA COMUNICACIÓN. LO QUE DIGO Y COMO LO DIGO

***¿Quién te asegura que los demás saben lo que quieres si no lo dices?
¿Tienen que adivinarlo, presuponerlo, averiguarlo?***

No, para que las personas sepan exactamente lo que tu deseas, quieres o necesitas, has de comunicarte de forma abierta, sincera y directa. ***Poner límites es un claro ejemplo de comunicación.***

Para poder expresarnos de forma positiva con los demás necesitamos principalmente dos comportamientos: ***Transparencia*** y ***Asertividad.***

Empecemos con la ***Transparencia.***

“Una persona transparente es alguien que, en la mayoría de ocasiones, actúa en consecuencia con lo que piensa o dice”.

Nuestros actos y comportamientos son la comunicación más directa y honesta que damos a los demás. Si tu nivel de transparencia es alto, las personas que tienes alrededor te conocen tal y como eres. En cambio, si tu nivel de transparencia es bajo, los demás pueden tener una idea muy equivocada de quién eres.



Hagamos un ejercicio para conocer nuestro nivel de transparencia:

Para empezar, tienes que identificar las situaciones en las que omites o modificas lo que sientes y lo que piensas. Para poder cambiar algo primero debes ser consciente de ello.

- *¿Cuántas veces has dejado de decir que algo te ha molestado u ofendido ? ¿Qué te hace pensar que no se volverá a repetir si no lo dices?*

Las personas no tenemos telepatía y es muy difícil adivinar lo que les incomoda a los demás. Si dices lo que te molesta tienes muchas más posibilidades de solucionar los conflictos que te surjan.

- *¿Cuántas veces ocultas que estás pasando por un mal momento a las personas que tienes cerca? ¿Crees que es malo que te ayuden o te apoyen? ¿No crees que las personas que te conocen notan que te sucede algo?*

Tal vez no puedan darte las respuestas que necesitas o no puedan ayudarte de la forma que quisieras, pero sí pueden abrazarte, darte palabras afectivas, consejos sobre sus propias experiencias o simplemente apoyo. Lo que está claro es que llevando la pena tú solo, no te haces ningún favor. Si aprendes a compartir tus emociones te darás cuenta de que en compañía siempre se vive mejor y más arropado.

- *¿Cuántas veces has dejado de mostrar tus verdaderos sentimientos por miedo a que te vieran débil o vulnerable? ¿Cuántas veces has fingido que algo no te importaba cuando, en realidad, te importaba muchísimo?*

No conozco a nadie a quien no le hayan hecho daño, por mucho que haya fingido que no le importaba lo más mínimo.

Miedo al qué dirán, a que se enfaden, a no ser aceptados, miedo a que no nos quieran, a que nos dejen de lado, a quedar mal.

Miedo, casi siempre la respuesta es miedo. Miedo a algo que crees que sucederá si dices la verdad o te muestras como eres.

Muchas veces vamos por la vida con un gran filtro que regula y limita lo que decimos de nosotros mismos. Seguro que lo has escuchado mil veces, las famosas “*máscaras*” que nos ponemos.

Pero, *¿qué sucede cuando vamos por el mundo con demasiadas máscaras?*

- Nadie te conoce de verdad y, en consecuencia, te tratan diferente a como lo harían. Puede parecer una medida preventiva contra el dolor, pero no lo es. Si vas de que nada te duele o de que nada te importa, es fácil que no te tengan en cuenta, total, no te duele ni te importa, ¿no?
- Tendrás que estar constantemente pensando en cómo actúa el personaje que te has montado y, por lo tanto, te aleja de ser una persona espontánea o natural. *¿Crees que no se nota la falta de naturalidad? ¿Crees que los demás no notan que vas de algo que no eres?* Quizás no sepan qué es exactamente, pero todos notamos cuando en el comportamiento de otro hay algo que no concuerda.

- Cuando aparentas no dispones de tus propias habilidades porque la máscara que llevas no te permite utilizarlas. Las herramientas que tienes están diseñadas exclusivamente para ti, para que te enfrentes a la vida tal cual eres. Por ejemplo, una persona sensible tiene las herramientas adecuadas para esa característica pero, si finge ser una persona dura e insensible, no puede utilizarlas y, por lo tanto, enfrentarse a las situaciones le es mucho más agotador física y psicológicamente.

Cuando te comportas de forma transparente con tus valores, con tus miedos, con tus límites, con tus emociones, cuando eres consecuente con lo que piensas, haces y dices, la comunicación con las personas de tus sistemas se vuelve mucho más simple.

Si le digo a mi pareja o a un amigo que un comportamiento no me ha gustado o me ha hecho daño, le estoy facilitando una información imprescindible de mi, le estoy comunicando cómo soy y, por lo tanto, la próxima vez puede tenerlo en cuenta. Pero, si por el contrario, hago que no me importa, lo más probable es que se vuelva a repetir y me vuelva a molestar.

¿No consideras que obviando tu verdadero yo dejas de ser tú mismo? ¿No crees que las personas que tienes cerca se pierden una parte muy importante de ti?

Tú eres lo que te gusta y lo que te duele, lo que te hace reír y lo que te hace llorar, lo que adoras y lo que detestas. Y cuando compartes tu verdadero rostro, cuando te comunicas de forma transparente, permites a los demás saber quién eres y, por lo tanto, pueden tratarte en consecuencia.

Ahora pasemos a la ***Asertividad***.

“La asertividad es la habilidad de hacer valer lo que piensas, sientes o quieres, respetando también lo que piensa, siente o quiere el otro”.

La transparencia hace referencia a decir las cosas y la asertividad a cómo decirlas.

¿Cómo podemos desarrollar y potenciar la asertividad?

- Lo primero que tenemos que hacer es ***aprender a quitarle importancia a la respuesta que nos dará la otra persona***. Si estamos demasiado condicionados por la respuesta es fácil que hablemos con miedo y, cuando hablamos con miedo, las máscaras hablan por nosotros.

“Si digo lo que pienso se enfadarán conmigo”

Puede que sí y puede que no. Hasta que no lo digas, no lo sabrás. Pero, en todo caso, *¿no tienes derecho a que algo no te guste? ¿No tienes derecho a tener una opinión diferente?* Y, si al decirlo la persona se enfada contigo, permítele un espacio de reflexión. A veces, el enfado es necesario. Todos necesitamos un tiempo, mayor o menor, para asumir lo que sucede.

“Si digo que “no” pensaré que no me importa o que no le quiero lo suficiente”.
¿De verdad decir que “no” es sinónimo de no querer?

En ocasiones, es necesario decir que no porque no siempre podemos darlo todo a todas horas, a todas las personas. A veces, decir no a los demás, significa decirte sí a ti mismo.

¿A caso es malo priorizarse?

Es bueno hacer cosas por los demás, pero cuando se convierte en una obligación que pasa por encima de lo que tú quieres, también exigirás mucho más a cambio.

¿Es justo pedir más a los demás porque crees que tú das mucho?

- Lo segundo que tenemos que hacer es recordar que ***los demás también tienen derecho a decirnos lo que piensan y a decirnos que no.*** *¿Verdad que tú normalmente no dices lo que piensas para ofender o dañar? Entonces, ¿por qué el otro sí? ¿Verdad que tú normalmente no dices “no” porque quieras menos o porque valores menos a esa persona? Entonces, ¿por qué el otro sí?*

No podemos pretender que los demás se tomen bien las cosas si nosotros somos los primeros en tomárnoslo mal. Aprende tú también a darte espacio cuando te enfades.

- Y lo tercero es ***mantenernos firmes.*** Si de verdad piensas o sientes algo, si de verdad lo que quieres es decir que no, no recules por miedo. Ya sé que no es algo fácil de hacer. El miedo es un poderoso enemigo que nos engaña, nos manipula y nos domina pero, *¿crees que las cosas mejoran por si solas? ¿Quién tiene que luchar por ti, los demás?*

No, tú eres el que debe librar tus batallas. Si no dices lo que piensas, lo que quieres, lo que necesitas, *¿quién lo hará por ti?*

Me gustaría decirte que hay una receta mágica que te hará ser asertivo, pero no la hay. No hay una forma adecuada de decir las cosas porque también depende del que está escuchando.

- Hay personas que se lo tomarán bien y otras que se lo tomarán muy mal.
- Hay personas que lo aceptarán a la primera y hay quien no lo aceptará nunca.
- Hay personas que lo entenderán y otras, en cambio, no puedan entenderlo de ninguna manera.

No podemos hacer gran cosa ante las reacciones de los demás, pero sí podemos hacer lo que está en nuestra mano, que no es poco, **locus de control interno**, para comunicarnos con asertividad:

1. **Sé lo más honesto posible a la hora de expresarte**, aunque te parezca que el otro no lo va a entender o no lo va a compartir. Son tus motivos, tus pensamientos o tus prioridades y son importantes y, por supuesto, muy respetables.
¿Tienes la culpa de lo que sientes o piensas? No, tienes todo el derecho del mundo a hacer valer lo que necesites. Dejar de ser quien eres no te ayudará a conseguir lo que quieres.
2. Si tienes que dar una respuesta y no lo tienes claro, **tómate tu tiempo para contestar**.
“Mañana te digo algo”, “deja que mire si podré”, “necesito pensármelo antes de contestar”.
No tenemos por qué tener siempre las ideas claras. Tener dudas es lo más normal del mundo y es necesario, incluso. Es bueno darse tiempo para pensar y es bueno pedirle a los demás que te dejen un espacio de reflexión.
3. Ten presente como es la persona que tienes en frente y **adapta tu discurso**.
¿Verdad que cuando hablas con un niño intentas modular y pensar tus palabras para que te entienda? Pues haz lo mismo.
Si tienes enfrente a una persona susceptible, encárgate de explicarle de forma clara que no es personal. Si tienes delante a alguien visceral, trata de esperar a que se calme para continuar con la conversación, porque en estados alterados hablamos sin pensar y solo nos centramos en lo malo.
Aquí muchos dirán que cuando alguien habla desde el enfado dice lo que piensa sin filtros y, por lo tanto, es más auténtico y real. Por supuesto que es real, pero hablar en caliente significa expresar desde la decepción, la rabia o el miedo. *¿Es real?* Sí, pero es tan real como hablar desde la reflexión y la tranquilidad.

“No somos más auténticos o sinceros por estar hablando desde el enfado”.

¿Por qué nos centramos en los aspectos negativos cuando estamos enfadados?

Pues porque estamos heridos y atacamos, tenemos miedo y nos protegemos o nos sentimos vulnerables y nos defendemos.

No siempre somos capaces de hacer lo correcto, de decir lo correcto o de comportarnos de la forma más correcta. Somos seres sensibles, con miedo, con esperanzas, con expectativas y ante el dolor reaccionamos en defensa propia, no pasa nada, no somos perfectos. *¿Cuántas veces has dicho algo de lo que luego te has arrepentido? ¿Cuántas veces pueden haberte dicho cosas de las que luego se han arrepentido?*

4. ***Ensayo y error, esa es la mejor estrategia.*** Prueba todas las formas que encuentres de comunicarte. Ensaya, actúa, corrige y vuelta a empezar. Poco a poco irás adquiriendo confianza, irás ganando naturalidad y te será más fácil hablar, de forma asertiva, con los demás.

Y, no te rindas solo porque no te entiendan, no lo compartan o se enfaden, porque tu autoestima también sufre cuando no eres capaz de hacer valer tus pensamientos.

5. ***Puedes cambiar de opinión siempre que lo necesites.*** No podemos ser siempre esclavos de lo que pensamos en un determinado momento. Tenemos derecho a cambiar de opinión las veces que necesitemos cambiar de opinión.

No quiere decir que tengamos que marear al resto con nuestras dudas, lógicamente, pero no podemos olvidar que somos seres dinámicos y cambiamos a medida que vivimos. Por lo tanto, es perfectamente habitual querer o pensar una cosa hoy y querer o pensar muy diferente mañana.

El mundo de las relaciones humanas es, sin ninguna duda, un mundo muy complejo. No podemos evitar los problemas ni tampoco las decepciones, porque somos muchos y muy variados. Nuestras necesidades entran en continuo conflicto y a veces logramos superarlo y otras veces no, no todos somos compatibles para todo, no lo olvides.

Las ***habilidades sociales*** no son una tarea fácil y en muchos momentos, sobre todo malos, sentirás que no sirve de nada. Pero no te engañes, por supuesto que sirve, lo que sucede es que ***no siempre las cosas salen como queremos y pensar de modo negativo nos protege, aunque mal, de seguir intentando hacer las cosas de modo distinto.*** Sobre todo, no caigas en ese error.

6 UN VIAJE HACIA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

El tiempo se agota y después de unas cuantas horas de confidencias, preguntas, ejercicios y conversaciones, nuestro trayecto llega a su fin. Pero, antes de acabar, hagamos un poco de memoria:

“La Inteligencia Emocional es enfrentarse a lo inevitable, los obstáculos propios y ajenos de la vida, con todas las herramientas que seas capaz de aprender”.

1. *El Autoconocimiento*

Conocerte es el trabajo más complicado al que te vas a enfrentar. No siempre estamos dispuestos a reconocer nuestras flaquezas o nuestros errores pero ***no lograrás cambiar las cosas si no tienes presente cómo eres.***

No te preocupes si no te gusta todo lo que ves, si giras un poco a modo positivo, también verás todo lo bueno que tienes. Las personas no somos perfectas y cometemos infinidad de errores. Acéptate y no te juzgues, porque nunca es tarde para cambiar aquello que de ti mismo te hace daño, te limita o te supone un problema.

2. *La Autorregulación de emociones y pensamientos*

Dentro de la *Inteligencia Emocional*, las emociones y los pensamientos son las herramientas principales con las que enfrentarnos a las situaciones que vivimos. Las emociones son necesarias para sobrevivir, los pensamientos para adaptarnos y nosotros somos necesarios para dirigirlos a los dos, de la mejor forma posible.

No eres esclavo ni de lo que sientes ni de lo que piensas. Puede pareértelo en muchas ocasiones, pero es porque no eres consciente de que tú diriges la máquina. Claro que es complicado y difícil, no es lo mismo conducir un coche que ir de copiloto, pero ***está en tu mano decidir si quieres ser de los que cogen el volante o de los que se conforman solo con mirar.***

3. *La Automotivación*

En la *Inteligencia Emocional*, la automotivación es el motor que nos impulsa hacia delante. Los objetivos que marcamos, las metas que perseguimos, las ilusiones que tenemos son la fuerza que nos empuja a levantarnos y a luchar, una y otra vez, por nuestros sueños.

Recuerda que ser realista es imprescindible en esta tarea. Planifica las estrategias en función de cómo eres y ten en cuenta todos los obstáculos que puedas encontrarte en el camino. Y no olvides que ***es bueno tener claros los objetivos, pero que sin acción no hay resultados.***

4. *La Empatía*

La herramienta que nos coloca en los zapatos de los demás se llama empatía. Cuando dejamos de mirarnos el ombligo descubrimos que, a nuestro alrededor, a todas las personas les suceden cosas parecidas. Tal vez reaccionemos de formas distintas, pero a todos nos duele de la misma manera.

Si solo te centras en tu verdad estarás dejando de lado la mitad de la información. Abre la mente, escucha, observa y acepta la pluralidad. Somos animales sociales y estamos condenados a convivir, por lo tanto, ***si quieres que te comprendan, empieza por comprender tu primero a las personas que te rodean.***

5. *Las habilidades sociales*

Los sistemas a los que pertenecemos son parte de nuestra identidad. No existe una forma única y adecuada de relacionarse con los demás, porque cada persona es un mundo y las relaciones varían mucho de una persona a otra. Pero es importante que te sientas libre y aceptado, es importante que equilibres tus roles y es importante que comuniques abiertamente quién eres a las personas de tus sistemas.

Tener miedo a la reacción de los demás es perfectamente normal, pero dejar de ser tu mismo por miedo no evitará que tengas conflictos. Haz valer lo que quieres, lo que piensas y lo que necesitas porque si no te sientes bien contigo mismo, difícilmente podrás sentirte bien con los demás.

Como ves, trabajar tu *Inteligencia Emocional* no es leer cuatro frases positivas en un manual. No, es un viaje real y auténtico lleno de obstáculos, de ensayos y de errores, de subidas y de bajadas, de piedras e incluso montañas en el camino. Lo siento si creías que esto era un leer y aprender. No, esto es un trabajar mucho, esto es un intento constante de mejorar y esto es una revisión continua de ti mismo.

Todos queremos tener éxito en la vida y ser felices, pero hay que pagar un precio para mejorar las cosas. ***Si no haces nada, nada pasa.*** Así que, no olvides tu libreta en un cajón solo porque creas que ya está todo hecho, porque la vida cambia constantemente y con ella, no lo olvides, cambiamos nosotros.

La verdad es que se me ha hecho corto el viaje y me ha faltado tiempo para decirte muchas cosas. Me hubiera gustado hablarte de las expectativas, de la inercia, de los miedos y de las inseguridades. Me hubiera gustado decirte lo extraordinarios y poderosos que somos a pesar de sentirnos siempre pequeños y vulnerables. Me hubiera gustado explicarte que somos mucho más que la suma de nuestros errores, pero supongo que será en otra ocasión.

Ahora te toca a ti emprender este viaje de forma particular e individual. Sé que es un viaje inquietante y a veces frustrante y desolador, pero no tengas miedo porque no estás solo, muchas veces te lo parecerá, pero la verdad es que todos caminamos juntos por la misma carretera.

¿Listo para empezar?

7 BIBLIOGRAFÍA

1. Goleman, D.,(1996), *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.
2. Goleman, D.,(2006), *Inteligencia social*. Editorial Kairós.
3. Pallarés, E.,(2008), *Los mecanismos de defensa*. Ediciones Mensajero, S.A.U.
4. Caro, I.,(2011), *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
5. Reneau, Z.,(1999), *Cómo vencer la ansiedad*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
6. Navarro, J.,(1992), *Técnicas y programas en terapia familiar*. Editorial Espasa Libros, S.L.U.
7. Sanchez, J.,(2002), *Psicología de los grupos*. Editorial Mc Graw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
8. Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuán, P., Rueda B.,(2011), *Psicología de la personalidad*. UNED.
9. Vicente, E.,(1998), *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los tratamientos psicológicos*. Siglo veintiuno editores, S.A.
10. Munné, F.,(1995), *La Interacción social*. Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A.
11. Viéitez, S.,(2012), *8 tipos de inteligencia*. La mente es maravillosa.
<https://lamenteesmaravillosa.com/8-tipos-de-inteligencia>
12. Actualidad en psicología, (2016), *¿Qué es el locus de control?* Actualidad en psicología.
<https://www.actualidadenpsicologia.com/locus-de-control>