

Sergio Aparicio Pérez

# EL ARTE DE GESTIONAR TUS EMOCIONES

Inteligencia Emocional para el siglo XXI  
aplicada a la vida diaria



"El mayor descubrimiento de  
mi generación es que los  
seres humanos pueden  
cambiar sus vidas al  
cambiar sus emociones"

**William James**

Supérate y Triunfa



 Mestas Ediciones

Sergio Aparicio Pérez

# **EL ARTE DE GESTIONAR TUS EMOCIONES**





*Dedicado a mis hijos Sara y Pablo, Con todo el amor de su padre*

# CAPÍTULO 1

## SOMOS SERES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Las emociones son respuestas a estímulos que alteran nuestra conducta habitual. La palabra emoción proviene del latín “movere” que significa agitar. Nos mueven a hacer cosas y sin ellas, aunque supiéramos lo que tenemos que hacer, no lo haríamos.

Las emociones “positivas” nos proporcionan vivencias de bienestar. También las “negativas” son buenas, a pesar de su negatividad innata, ya que nos movilizan para alejarnos de un potencial peligro o nos impulsan a cambiar las situaciones que nos pueden perjudicar.

Las emociones tienen una función de adaptación al entorno y favorecen la autodefensa y la supervivencia. Las emociones implican reacciones físicas momentáneas. Los **sentimientos** engloban a las emociones añadiéndoles duración. ¿Cómo? Asociándolas a un pensamiento, sumándoles un “significado racional”.

Por ejemplo, al entrar en una sala llena de gente, en la que todo el mundo está riendo, tenemos una respuesta emocional y podemos pensar cosas muy diversas: “Estoy haciendo el ridículo”, lo que me genera miedo. “Se están divirtiendo, lo pasaré bien”, lo cual te llena de alegría. “Son unos superficiales”, pensamiento que puede enojarte y querer salir de allí...

Nuestros sentimientos están condicionados a lo que “decidimos” pensar y sobre lo que creemos que tenemos influencia y poder de decisión propio.

Para definir la inteligencia emocional, primero definiremos sus componentes. La inteligencia es la capacidad de pensar de forma abstracta, de conocer y adaptarse a las experiencias. Las emociones ocupan nuestra consciencia y pensamientos casi de forma automática.

Por una parte se asume que las emociones están presentes en todos los momentos de la vida y que un buen manejo de las mismas nos conduce a lograr una vida emocional sana. La inteligencia tiene una vertiente social que se relaciona con el manejo de dichas emociones. Por tanto, la inteligencia emocional se refiere a la gestión eficaz de las emociones para regular el comportamiento de la persona.

$$(\text{Inteligencia} + \text{Factor Emocional} = \text{Inteligencia Emocional})$$

Puede definirse como la habilidad para percibir emociones, generarlas y entenderlas, con el fin de regularlas adecuadamente y promover el crecimiento intelectual y emocional. O también puede definirse como el conjunto de habilidades, de tipo personal y social, en las que las propias emociones, su conocimiento y gestión tienen un papel fundamental.

Es importante destacar que la inteligencia emocional se puede practicar y desarrollar de manera efectiva con “entrenamiento”. La adecuada gestión de nuestras emociones y sentimientos genera resultados positivos en cuanto a las relaciones interpersonales e individuales, que se manifiestan en alegría y optimismo y en el éxito en dichas relaciones y en la vida en general. Se ha comprobado que las personas con una elevada tasa de inteligencia emocional, obtienen resultados positivos en muchas áreas de su vida, tanto a nivel personal como profesional. Es evidente que lo que somos, hacemos y pensamos está muy influenciado

por lo que sentimos, y por ello la inteligencia emocional es una herramienta básica para gestionar eficazmente esas emociones.

La inteligencia emocional nos sirve para: Conocer las emociones de uno mismo, ser capaz de identificarlas, reconocerlas y nombrarlas.

Reconocer las emociones en los demás y emplear nuestra capacidad para manejar las relaciones interpersonales de forma adecuada.

La inteligencia emocional hace referencia a unas habilidades que son tanto de tipo personal como de relación social, en las que las emociones, su conocimiento y su gestión tienen un papel muy relevante.

A continuación, voy a citar algunos errores comúnmente aceptados sobre la inteligencia emocional.

Ser emocionalmente inteligentes no significa sólo “ser amable”, porque hay momentos en los que no se requiere precisamente la amabilidad sino, por el contrario, afrontar abiertamente una realidad incómoda que no puede eludirse por más tiempo.

Desarrollar nuestra inteligencia emocional tampoco quiere decir que debemos dar rienda suelta a nuestros sentimientos y “dejar al descubierto todas nuestras intimidades” sino que se refiere a la capacidad de expresar nuestros propios sentimientos del modo más adecuado y eficaz.

El grado de desarrollo de nuestra inteligencia emocional no está determinado genéticamente y tampoco se desarrolla exclusivamente en nuestra infancia. A diferencia del cociente intelectual, que apenas varía después de cumplir los diez años, la inteligencia emocional constituye un proceso de aprendizaje mucho más lento, que prosigue durante toda la vida y que nos permite ir aprendiendo de nuestras experiencias. Las personas desarrollan progresivamente mejor este tipo de aptitudes en la medida en que se vuelven más capaces de manejar sus propias emociones e impulsos, de motivarse a sí mismos y de perfeccionar su empatía y sus habilidades sociales. Y no convendría olvidar que madurez es la palabra con la que tradicionalmente nos hemos referido al desarrollo de la inteligencia emocional.

# CAPÍTULO 2

## HAGAMOS UN POCO DE HISTORIA

En la tradición occidental, nuestras emociones y sentimientos, y sus implicaciones en nuestras vidas, solo han sido objeto de estudio y se les ha prestado la debida atención a partir de la segunda mitad del siglo XX. Hasta entonces, estaba muy mal visto incluso hablar del tema, cuánto más el hecho de dedicarle tiempo a estudiarlas y entenderlas.

Durante los últimos dos milenios, en lo referente al mundo emocional, existían básicamente dos vertientes, asociadas por desgracia, al sexo de la persona.

De hecho, hasta en las sociedades griega y romana, consideradas como muy avanzadas para su época, la igualdad entre sexos no fue nunca una realidad. Las mujeres no tenían los mismos derechos que los hombres. Las féminas tenían vetado el acceso a casi todos los espectáculos públicos, a la cultura y a la educación de forma radical, y estaban fuertemente discriminadas por razón de su género, aunque el cine y la literatura posteriores, nos hayan hecho creer lo contrario.

En la época renacentista, con esa vuelta a la tradición greco-romana y la sublimación de las artes y las ciencias, las mujeres continuaron relegadas a un papel muy secundario. De hecho, no ha llegado hasta nosotros ninguna obra literaria o pictórica de esa época, realizada por una mujer. Es cierto que estas sociedades eran avanzadas, pero poco igualitarias, tanto en el fondo como en la forma.

En cuanto a los hombres, ellos no podían demostrar emociones, si es que las tenían, porque eran únicamente la expresión de un síntoma de debilidad que no debían permitirse tener. Eso de “los chicos no lloran”, “los hombres deben ser fuertes”, etc. Esta represión emocional le ha ocasionado al género masculino demasiados problemas a lo largo de la historia. Los hombres tenían que ir a la guerra, matar, arrasar y castigar duramente al enemigo. Los varones, estaban obligados a ser violentos y el que no lo fuera, sufría el oportuno castigo, en forma de muerte, o en el mejor de los casos, de desprecio y marginación social. Por el contrario, tenían acceso, aunque limitado a su poderío social y económico, al arte, la cultura, etc.

Por lo que respecta a las mujeres, ellas sí podían tener emociones, como parte inherente a su sexo femenino, pero el mero hecho de tenerlas y expresarlas era considerado como una especie de “defecto”, propio de su condición de hembras.

Evidentemente, no hay nada más absurdo, y visto con una perspectiva histórica también ha sido muy dañino para las mujeres, que han sufrido sus consecuencias por muchos años (y las siguen sufriendo).

Durante el romanticismo, las emociones comenzaron a cobrar fuerza, arrastradas por la literatura y el cambio social de la época, pero no fueron objeto de estudio. En esta época, se sublimó el exceso en las pasiones hasta límites insospechados y de trágicas consecuencias.

Evidentemente, debo mostrar aquí mi más profundo rechazo hacia estas formas arcaicas de acercarse a nuestras emociones, entre otras cosas por el tufo retrógrado y machista que las adorna. Creo que no entraré a valorarlas más en profundidad, para no entrar en jardines de los

que, no sé si encontraría fácilmente una salida airosa.

Sin embargo, en la tradición oriental, las emociones y los sentimientos siempre formaron parte de la terapéutica tradicional, y de hecho tienen un apartado propio en casi todos los tratados de medicina oriental, a lo largo de varios milenios. En esos ancestrales volúmenes se recomienda una adecuada gestión emocional como modo de conseguir la salud física y mental. Se catalogan y definen las emociones y los sentimientos y se asocian a nuestra vida como un elemento esencial de la misma.

No pretendo hacer aquí un glosario exhaustivo del tratamiento que hacen todas las terapias orientales de nuestro mundo emocional, pero sí quiero destacar el inmenso trabajo empírico que debió suponer a aquellos estudiosos de la antigüedad conseguir adelantarse a nuestros científicos actuales en varios milenios.

La tradición oriental siempre tuvo un enfoque holístico del que, por desgracia, han carecido siempre nuestra filosofía y nuestra medicina.

La psicología y otras disciplinas, comenzaron a acercarse a nuestro mundo emocional, aunque de manera muy superficial, desde finales del siglo XIX, y de manera progresiva, fueron aproximándose a él, hasta nuestros días. Durante los años 60 se disolvieron algunos de los mitos ancestrales al respecto de la expresión emocional, luchando contra los tabúes que la mantenían en lo más oculto de nuestras vidas, permitiendo y fomentando su estudio posterior.

Es en la década de los 90, con la aparición del best-seller “Inteligencia Emocional”, escrito por David Goleman en 1995, cuando la preocupación por el estudio de nuestras emociones cobra fuerza, y comienza paulatinamente a formar parte de nuestras vidas de manera activa. Evidentemente, no ha sido Goleman el único que ha estudiado nuestras emociones de una manera científica, pero sí que es considerado el impulsor de la aproximación mediática a este fenómeno. En los últimos años, las neurociencias y su estudio del cerebro, están aportando numerosos e importantísimos descubrimientos sobre su funcionamiento y los procesos mentales que ocurren en su interior.

Pero creo que, este es el momento de acercarte mi propia visión de la inteligencia emocional, de despojarla de ese cariz científico que la aleja del común de los mortales por su complejidad y tecnicismo, y traer a la palestra mi modesta aportación, mi pequeño granito de arena para ayudarte a gestionar mejor tus emociones y a que, por ello, tu vida sea mucho más plena, feliz y enriquecedora para ti y tu entorno.

En cuanto a la presunta diferenciación en la expresión emocional entre mujeres y hombres, cabe decir que las mujeres no son emocionalmente más inteligentes que los hombres ni viceversa porque, en este sentido, cada persona posee su propio perfil de fortalezas y debilidades. Algunos de nosotros, por ejemplo, podemos ser muy empáticos pero carecer de la habilidad necesaria para controlar nuestra propia ansiedad; mientras que otros, por su parte, pueden ser conscientes de los más mínimos cambios de su estado de ánimo sin dejar por ello, no obstante, de ser socialmente incompetentes. Es cierto que, en tanto que colectivos diferenciados, las mujeres y los hombres tienden a compartir un perfil específico de género que configura un conjunto singular en el campo de la inteligencia emocional. Sin embargo, en términos generales hay que hablar más de similitudes que de diferencias. De hecho, una

estimación global de las fortalezas y debilidades de la inteligencia emocional de los hombres y de las mujeres no muestra la existencia de diferencias significativas entre ambos sexos.

De hecho, ese dicho popular que dice que las mujeres son más emocionales que los hombres, es radicalmente falso. La diferencia básica consiste en que ellas expresan generalmente sus emociones de una forma más libre que los hombres. No obstante, parece ser que sí que existen algunas diferencias de género, entre las que destacaré las siguientes:

Las mujeres suelen ser más conscientes de sus emociones, mostrar mayores niveles de empatía y ser interpersonalmente más diestras que los hombres.

Y los hombres, por su parte, suelen mostrar un mayor optimismo, mayor confianza en sí mismos, una mayor capacidad de adaptación y más habilidades para hacer frente al estrés.

Pero existen serias dudas sobre si estas diferencias son fruto de la asunción de los antiguos roles de sexo o debidas a factores genéticos realmente diferenciadores. Si somos diferentes porque hemos asumido papeles diferentes a lo largo de la historia, o porque realmente no somos iguales en este tema.

Estoy convencido de que el siglo XXI, este en el que nos ha tocado vivir, con el paso del tiempo, será conocido como el momento del despertar emocional de nuestra sociedad, de nuestro mundo, en un proceso sin retorno que nos lleve a integrar nuestras emociones en nuestra vida diaria como una parte insoslayable de nuestro compromiso con nosotros mismos. Nuestras emociones están llamando a nuestra puerta cada con más firmeza para reclamar el papel que les corresponde, y tengo la impresión de que van a conseguirlo. El tiempo me dará o no la razón, pero espero estar en lo cierto.

# CAPÍTULO 3

## UNA CUESTIÓN DE VELOCIDAD Y ACELERACIÓN

No, no estoy loco. Al menos, no demasiado...

¿Qué tienen que ver la velocidad y la aceleración con la necesidad de acercarnos a nuestras emociones?

Supongo que te habrás hecho esta pregunta nada más leer el título de este capítulo. Tranquilo, yo también me la habría hecho. Solo te pido un poquito de paciencia...

En primer lugar, vamos a definir lo que significan estos dos términos.

El diccionario de la RAE define la velocidad “como la magnitud física que expresa el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo”. (Quiero aclararte que en esta definición “un móvil” no es un teléfono, aunque si lo lanzamos con fuerza, adquiriera también una cierta velocidad). Es decir, que la velocidad vendría a ser, simplemente, el espacio recorrido en un tiempo determinado.

Asimismo, la Real Academia de la Lengua define la aceleración como “la magnitud que expresa el incremento de la velocidad en la unidad de tiempo”. O sea, como cambia la velocidad con el tiempo; si se incrementa, si disminuye o si se mantiene constante.

Una vez definidos los dos términos, procedo a explicarte qué tienen que ver en todo esto la velocidad y la aceleración. No ha sido tan larga la espera, ¿verdad?

Hace un tiempo, yo solía explicar la necesidad de implicarnos en nuestro mundo emocional asociándola al concepto de la velocidad del cambio. La explicación es bastante sencilla. En nuestro fuero interno, no nos gustan los cambios (a mí tampoco me gustan, no soy especial en este punto, aunque me dedique a apoyar a otros a gestionarlos de manera eficaz; únicamente sé enfrentarme a ellos con algo más de soltura que otros). Odiamos los cambios porque requieren de un profundo esfuerzo de adaptación a ellos por nuestra parte.

El ser humano detesta los cambios, como parte inherente a su naturaleza interior. Solemos disfrutar de los beneficios que nos pueden ofrecer, pero, como concepto, no los soportamos. Solo te pido un pequeño ejercicio de introspección para que seas consciente de esta realidad y veas que a ti tampoco te gustan.

Para referirme a esta cuestión en mis charlas y talleres suelo hacerle al público asistente dos preguntas muy simples. Les digo: “Por favor, que levanten la mano todos aquellos que hace 25 años tenían un teléfono móvil” (Esta vez sí que me estoy refiriendo al aparatito ese que nos sirve para comunicarnos a distancia, no como en la definición de velocidad de la RAE). Por lo general, tan apenas aparecen levantadas una o dos manos. A continuación, les formulo la segunda pregunta: ¿Quién de entre vosotros, a día de hoy, tiene al menos un teléfono móvil? El resultado, evidentemente, cambia de forma ostensible. En esta ocasión, solo hay una o dos personas, como mucho, que no hayan alzado la mano.

Les hago ver que, en apenas un cuarto de siglo, hemos pasado de considerar al teléfono móvil un aparato extraño que solo tenían unos cuantos individuos a los que podríamos considerar

como “raros”, a no poder salir de casa sin el nuestro. Ahora el “raro” es el que se niega a tener uno, y generalmente suelen ser personas mayores a las que esto de la tecnología les ha pillado fuera de juego. En alguna ocasión, he ilustrado mi exposición con imágenes de aquellos cacharros enormes y feísimos que solíamos usar hace unos pocos añitos, solo para que los más jóvenes del público, esos que ven el ordenador o el Smartphone como algo natural en su vidas diarias, se den cuenta de cuánto ha cambiado ese dispositivo. Suelen sorprenderse bastante, por cierto...

Quizá esos 25 años puedan parecernos una eternidad, pero en la escala evolutiva de nuestra especie, no representan ni un granito de arena en la inmensidad del desierto del Sahara. Y no digamos ya en la escala evolutiva planetaria o universal, en la que esos pocos años no representan nada de nada, comparados con los 4500 millones de años que tiene nuestro planeta, o con los 13500 millones de años que, al parecer, tiene el universo.

Suelo recurrir a utilizar el móvil como recurso para este pequeño ejercicio de toma de conciencia, porque es un objeto de uso común, al que todos le hemos acabado cogiendo un cierto cariño con el paso del tiempo. A continuación, les explico que ese aparatito, en sus apenas 40 años de historia (fue inventado en 1973, aunque su uso no se popularizara hasta hace unos pocos años) ya ha pasado por cuatro “generaciones” de tecnologías, y la quinta está a las puertas.

Una vez asimilado este concepto, les hago conscientes de que, en los últimos 50 o 100 años, los seres humanos hemos experimentado como especie más cambios y de mayor calado, que en toda nuestra historia anterior, que abarca varias decenas o centenas de milenios (tampoco soy antropólogo, no puedo precisar más las fechas, ni lo considero estrictamente necesario; para eso está internet, otro recién llegado del que pocos podemos prescindir).

Tras esta explicación, consigo mi objetivo final, que consiste en que nos demos cuenta de que, si nos es difícil ajustar nuestros esquemas mentales al cambio, mayor será esa dificultad si los cambios se suceden de forma más rápida. Creo haber demostrado así esta evidencia, de forma sencilla.

Y mi aportación a esta cuestión, que traigo como novedad a este libro, consiste en que me he dado cuenta de que el principal problema que nos dificulta la adaptación, no se refiere únicamente a la velocidad de dichos cambios.

Últimamente se ha añadido un nuevo elemento a esta ecuación, que es la aceleración de los cambios. Estas modificaciones de nuestro entorno se producían a una velocidad más o menos constante, que había ido creciendo de manera soportable para el ser humano como especie. Pero, en los últimos años, el proceso de cambio constante ha experimentado una aceleración inusitada, que lo hace aún más difícil de asimilar.

La expresión de Heráclito “lo único que es realmente constante es el cambio”, adquiere ahora un valor y una preponderancia difícil de comprender. ¿Quién se lo iba a decir hace más de 2000 años al que fue llamado en su tiempo “el oscuro de Éfeso”, por lo intrincado de sus teorías filosóficas?

Redirigiendo el foco un par de milenios hacia el futuro, me voy a permitir parafrasear una escena de la extraordinaria película “Space Balls”, dirigida por Mel Brooks en 1987 (esos

benditos años 80). Estos cambios están alcanzando “la velocidad absurda”. Para quién no haya visto la película, y por tanto no entienda el significado de esa expresión, en primer lugar, le recomiendo encarecidamente que la disfrute a la mayor brevedad posible. Las carcajadas están garantizadas. La película es una encomiable y meritoria expresión del llamado cine del absurdo, valga la redundancia. Solo diré al respecto, que la “velocidad absurda” es muy superior a la velocidad de la luz, justo por encima de la “velocidad ridícula”.

Resumiendo, creo que la hipótesis que pretendía demostrar al principio de este capítulo, ha quedado aclarada. En lo referente a los cambios, todo es cuestión de velocidad y aceleración. Hablando en plata, los cambios cada vez son más numerosos y ocurren cada vez más deprisa. ¿Y por qué pretendía demostrar esa hipótesis? Porque los cambios son los que nos sorprenden y nos bloquean, son los responsables de que no entendamos lo que nos pasa, y que, por tanto nos sintamos incapaces de asimilar de manera eficaz lo que representan para cada uno de nosotros todos esos cambios.

En el capítulo siguiente, veremos como esa incapacidad para gestionarlos de manera eficaz, nos provoca un número creciente de lo que yo llamo “file not found”, empleando un símil que adquirí en mis tiempos de informático, allá por los lejanos años 90.

Y que ese incremento tan notable de “falta de información” va a plantearnos infinidad de bloqueos emocionales, dudas, situaciones de inseguridad creciente y, por tanto, dificultades para ser nosotros mismos, e incluso para ser capaces de reconocernos como individuos únicos, extraordinarios y capaces de luchar por nuestros sueños.

# CAPÍTULO 4

## EL PROCESO

Antes de poder decidir “qué hacer con lo que sentimos”, considero totalmente necesario que sepamos “qué sentimos”. Sin esa información, nos van a faltar elementos de juicio para poder elegir de manera adecuada, o cuando menos, provechosa. No podemos elaborar un mapa de sentimientos propio, que nos sirva para asimilarlos, sin antes saber donde están ubicadas en ese mapa las ciudades, los pueblos, los ríos, las montañas, los países... sin conocer las circunstancias que rodean a esos países, sus relaciones comerciales y políticas, su cultura propia, etc.

Y para conseguir alcanzar esa información, preciso explicarte de forma muy detallada lo que yo llamo “el proceso integral de generación de emociones y sentimientos”.

Esta definición tan rimbombante únicamente pretende abarcar todos y cada uno de los elementos que intervienen en nuestra creación de emociones y sentimientos, palabras que, aunque suelen emplearse como sinónimos, de hecho no lo son. Las diferencia un matiz. Las emociones son fruto de nuestra “irracionalidad” y los sentimientos de nuestra “racionalidad”.

Creo necesario hacer aquí esta distinción, que considero determinante, así que, a partir de ahora llamaremos (yo al menos) a cada uno por su nombre. Pero, no nos adelantemos. Cada una de estas palabras ocupa su propio lugar en este proceso y la abordaremos más en profundidad en su debido momento. Como todo proceso, este también tiene su principio y su final, y un montón de cosas de por medio, que vamos a desgranar en las próximas páginas.

Quiero advertirte antes de empezar, de que todas las definiciones que voy a emplear, son “muy de andar por casa”. Mi intención es que las entiendas fácilmente, sin necesidad de recurrir a medios externos (vamos, sin buscarlo en Google). Probablemente, no sean excesivamente académicas, pero esa es mi intención a priori; que cualquiera que se decida a leer este libro, pueda comprender sin esfuerzo su significado. Estoy decidido a huir de forma deliberada de cualquier tipo de tecnicismos y a explicarme de la manera más llana a mi alcance. Estoy convencido de que este es el mejor medio para hacerte llegar la información al respecto.

Todo este proceso parte de los estímulos. Ellos son el primero de la fila. Si no existieran los estímulos, seríamos simplemente objetos inmóviles, meras estatuas. Porque son ellos los que nos aportan toda la información necesaria de nuestro entorno, a todos los niveles. Son los que nos permiten ser conscientes de los cambios y reaccionar ante ellos. Y como ya hemos visto anteriormente, son los responsables de todo este barullo dentro de nuestras cabezas. Y digo cabezas, porque, lamentablemente para los que nos consideramos románticos, nuestro cerebro es el único de nuestros órganos capaz de procesar información (aunque estudios recientes avalan la hipótesis de que nuestro corazón también posee neuronas).

La primera pregunta a contestar es esta: ¿Qué son los estímulos? Los estímulos, son realmente, los cambios. Ni más ni menos. Otra vez esos malditos cambios... Objetivamente, los cambios no son malos por sí mismos, salvo aquellos que interpretemos como una amenaza. Que la comida que hemos preparado huelga bien, es buena señal, probablemente esté rica. Si no huele bien, es probable que sepa peor, y que, además, pueda hacernos daño.

Para ilustrar esta cuestión suelo recurrir a presentar tres fotografías que me ayudan a explicarlo. Llevo varios años utilizando las mismas tres imágenes. Son de la sabana africana (y las utilizo para aportarle un toque exótico a mi exposición). En la primera de ellas, aparece un rebaño de ñus, pastando tranquilamente. En la segunda, la situación comienza a complicarse. Una leona se aproxima al rebaño. Puede ser que esté hambrienta y busque un ñu que llevarse a la boca, o que, simplemente, esté dando un paseíto matutino para estirar los músculos, ¿quién sabe? Evidentemente los ñus no hablan león, con lo cual no pueden preguntarle a la leona sobre sus intenciones. Pero este cambio (la aparición de la leona), les pone en alerta y les prepara para un eventual ataque, que podría costarles la vida. En la tercera imagen, se resuelve el misterio, y por desgracia para los ñues, la leona está hambrienta y ataca. Este nuevo estímulo (o cambio) les hace correr a toda prisa, intentando eludir a la muerte. Si algún ñu no ha sido consciente del primer cambio, la aparición en escena de la leona, probablemente no esté preparado para hacer frente al rápido ataque y se convierta en su desayuno. La vida en la selva es así de dura. Unos deben morir para alimentar a otros. Afortunadamente, aquí, en España, no existen amenazas habituales de este tipo, pero el ejemplo se entiende de igual manera, o quizá mejor que otro más simple, por la espectacularidad de las imágenes, y sobre todo, por las fatales consecuencias que puede acarrear.

¿Y cómo percibimos esos estímulos/cambios? A través de nuestros sentidos. Vemos, oímos, olemos, tocamos y saboreamos esos cambios, o la ausencia de ellos. Pero, es el cambio el que nos predispone a estar atentos a sus consecuencias, lo cual supone por nuestra parte un esfuerzo de atención sobre él. Y, como ya hemos comentado antes los cambios en estos días son demasiados y demasiado rápidos.

La ventaja que tenemos con respecto a los ñues, es que, casi ninguno de ellos va a representar una amenaza real a nuestras vidas, pero, sin embargo, van a requerir también que les prestemos la oportuna atención. Y es ese esfuerzo el que no nos agrada. El estímulo/cambio nos distrae, nos perturba y nos coloca en un estado de alerta.

Y debido a la sobreproducción de esos estímulos/cambios, en ocasiones, nos vemos saturados por ellos, dado que están constantemente llamando a la puerta de nuestros sentidos. Y, como veremos más adelante, este exceso de estímulos puede ocasionarnos estrés. Si nos damos cuenta, hasta hace muy pocos años, esta palabra era una completa desconocida para todos nosotros. ¿Y qué ha ocurrido para que, de la noche a la mañana, entre a formar parte de nuestro día a día? Pues precisamente el elevado número de esos estímulos/cambios tiene mucho que ver en esta cuestión.

Esos estímulos/cambios pueden clasificarse en dos tipos: los internos, que proceden de nuestro propio cuerpo, y los externos, que tienen su origen en nuestro entorno.

Como ejemplos de estímulos internos, podríamos citar un simple dolor de tripas, el sudor y el frío, el sueño, el hambre, etc. Estos estímulos/cambios, se mantienen más o menos invariables desde que el hombre es hombre y la mujer es mujer. Realmente, si nos damos cuenta, no han cambiado mucho en los últimos milenios. A los hombres de las cavernas ya les dolían las tripas, y tenían frío y calor, sueño y hambre. Es probable que, hasta recibieran más estímulos internos de los que recibimos nosotros.

Ahora bien, son los estímulos externos, aquellos que nos envía el entorno, los que han

aumentado de manera exponencial. Los cavernícolas, recibían muchos menos estímulos externos que nosotros. El olor de las flores en primavera, la temperatura exterior, que les provocaba el frío y el calor, la lluvia sobre sus cabezas, el ataque de algún depredador... y eso era todo. Nosotros, hemos cambiado a los depredadores por los vehículos a motor, que representan una situación igual de preocupante que el ataque de un león, pero en la que, al menos en teoría, cabría desterrar la intencionalidad en el ataque; lo cual, no sé si nos favorece o nos perjudica, a la hora de cruzar la calle. Pero es la sociedad de la información, esa que nos trae a la puerta de casa (o mejor dicho, de nuestros sentidos) un aluvión constante de estímulos/cambios. No voy a ser yo quien diga que esta sociedad es mala, lo único que voy a decir sobre ella aquí, es que es la que tenemos, y en ella tenemos que vivir. Evidentemente, tener a nuestro alcance tanta información nos permite saber más, tener más elementos de juicio, pero a la vez, nos satura de estímulos/cambios, cada vez más diversos y heterogéneos, que pueden plantearnos muchos problemas de adaptación y sus consiguientes adversidades. La televisión, internet, los dispositivos móviles, se han convertido en compañeros de nuestras vidas, y no cesan de ofrecernos información en forma de estímulos/cambios.

Pero, ¿qué ocurre con esos estímulos que captan nuestros sentidos? Son dirigidos a nuestro cerebro a través del sistema nervioso. En realidad, llegan a una parte de nuestro cerebro que hemos llamado hemisferio derecho, por algo tan simple como que es una de sus dos mitades fundamentales (de ahí lo de hemisferio, del griego, media esfera) y que se encuentra situado en su lado derecho. En este caso la ciencia no nos lo ha puesto muy difícil. Este hemisferio se caracteriza por ser la sede de nuestra intuición y subjetividad. Nos permite, entre otras cosas, reconocer rostros, percibir las cosas de forma global, soñar y crear, etc. Además, carece de la noción del tiempo.

¿Y qué ocurre en ese hemisferio derecho de nuestro cerebro, cuando recibe la información generada por nuestros sentidos? Es ahí donde se generan nuestras emociones.

Las emociones son la primera interpretación que da nuestro cerebro a lo que está pasando. Son reacciones rápidas, intuitivas. En realidad, son una valoración preliminar de la situación, que tiene como objetivo, plantearnos posibles soluciones ante una circunstancia determinada.

Son las que nos hacen buscar algo a lo que sujetarnos cuando nos estamos cayendo, por ejemplo. O las que nos hacen sentir asco ante el olor de una fruta podrida, o alegrarnos sinceramente ante la visión imprevista de un amigo...

Nuestras emociones son numerosísimas, y no puedo ni quiero transcribirlas todas aquí. Numerosos estudios avalan que hay unas emociones que podríamos calificar como primarias o básicas, de las que se derivan las demás. Y es en este momento cuando suelo recurrir a la tradición oriental para decir que, según esta, las emociones básicas son siete: alegría, cólera o ira, pensamiento rumiador (sí, como las vacas, rumiando esa emoción), pena, tristeza, miedo y espanto. Y cada una de ellas nos hace reaccionar de un modo más o menos concreto y definido.

Pero, el proceso no acaba aquí. Nuestro cerebro quiere más. No se conforma con una reacción primaria, necesita analizarla más en profundidad, extraerle todo el jugo.

Una vez que ha comprobado que, emocionalmente la situación está más o menos resuelta,

continúa con el proceso.

Ahora nuestro cerebro recurre a la memoria. Busca entre nuestros recuerdos situaciones similares a la actual. Nuestra memoria, es el almacén donde guardamos cuidadosamente los frutos de nuestras experiencias y de nuestro aprendizaje a lo largo de toda nuestra vida. Es nuestra reserva de información, a la que acudimos para comparar los hechos del presente con lo que ya sabemos al respecto, para comparar ambas situaciones y establecer similitudes.

Es en este momento cuando nuestro cerebro busca la asociación entre la emoción que acabamos de experimentar y nuestros recuerdos.

Pueden darse cuatro situaciones: que tengamos un buen recuerdo asociado a esa emoción, que nos predisponga favorablemente hacia ella; que, por el contrario, poseamos un recuerdo negativo al respecto, lo que nos predispondrá negativamente hacia ella; que en nuestro cerebro no haya información almacenada válida para este caso (lo que suele ocurrir con todo aquello que es nuevo, a lo que no nos hemos enfrentado nunca); o que poseamos recuerdos contradictorios, porque en nuestra experiencia y aprendizaje previos, nos hemos enfrentado anteriormente a situaciones similares, con diferentes resultados. Suele pasar que, no siempre la resolución de una situación concreta nos lleva al mismo punto.

Un ejemplo muy claro podrían ser nuestras relaciones, en lo referente a la búsqueda de pareja, a la amistad o al sexo. Estas cosas, a veces salen bien, a veces regular y a veces rematadamente mal. Cuántos de nosotros nos hemos sentido defraudados cuando una persona a la que considerábamos nuestro amigo, nos ha asestado una cruel puñalada por la espalda. Pero la amistad, en sí misma, y en la mayoría de las ocasiones, es para nosotros algo bueno, que nos aporta grandes dosis de felicidad y excelentes momentos compartidos.

En cuántas ocasiones hemos estado enamorados de una persona que no nos correspondía. Pero el amor es estupendo cuando se alcanza. Es en ese preciso momento cuando surge la contradicción.

Pero quiero centrarme más en profundidad en otro momento, el de falta de información; esa circunstancia desconcertante a la que suelo llamar “file not found”. Cuando uno busca información, lo más frustrante que puede ocurrirle es no encontrarla. Porque, si la encontramos, está claro que esa información puede parecernos mejor o peor como tal, pero, cuando menos, sabemos a qué atenernos. Pero, si no encontramos nada, por mucho que busquemos, ¿qué podemos hacer? ¿Cómo podemos enfrentarnos a una situación desconocida por completo?

Y, en este momento, recuperamos otra vez el tema de la velocidad y la aceleración de los cambios (os lo dije antes, ¿recordáis?, os dije que lo retomáramos más adelante, y el momento oportuno es este). El mundo moderno y la sociedad de la información, no solo nos ofrecen un número cada vez más creciente de estímulos/cambios, sino que además, muchos de ellos son completamente nuevos para nosotros, y ese desconocimiento, es el que nos plantea problemas de adaptación más importantes.

Tras realizar esa asociación entre la nueva emoción generada y los recuerdos almacenados en la memoria, avanzamos a la siguiente fase del proceso: La generación de sentimientos. Este paso, se realiza en el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro. En él se asientan nuestro

raciocinio y nuestra objetividad, así como el pensamiento lógico y analítico. Nos permite usar el lenguaje, nombrar a las cosas, emplear los números, etc.

Pero, ¿qué es un sentimiento? ¿Qué le diferencia de la emoción? El sentimiento es el paso siguiente en la evolución humana. Pasamos de las emociones a los sentimientos.

Las emociones como tales, pertenecerían por tanto a nuestro lado más animal y primitivo. Al avanzar en el proceso evolutivo, y convertirnos en seres racionales (aunque algunos en ocasiones puedan no parecerlo) fuimos capaces de crear sentimientos. Por tanto, un sentimiento es el resultado de pasar una emoción por el filtro de la racionalidad. Es un proceso mental algo más elaborado, y propio de las especies más avanzadas en cuanto a inteligencia y raciocinio lógico.

Como pasó antes con las emociones, los sentimientos también son innumerables. Pero, volviendo a recurrir a la tradición oriental, puede decir que los sentimientos básicos, se reducen a cinco, de los que derivarán los demás. Son los siguientes: alegría, cólera, pensamiento meditativo, melancolía y miedo extremo. Si recurres a otras fuentes, seguramente discrepen de esta enumeración, pero tampoco pasa nada por eso. No es más que una lista.

Los cuatro resultados que nos puede dar la fase anterior del proceso, darán lugar a cuatro tipos de sentimientos diferentes. Una asociación con buenos recuerdos dará lugar a un sentimiento bueno; una asociación con un mal recuerdo, dará lugar a sentimientos no adecuados; una sin datos útiles nos situará ante un bloqueo y una con recuerdos contradictorios nos situará ante sentimientos contradictorios. Así de simple, y así de lógico. No podríamos esperar algo diferente de nuestro hemisferio derecho.

Y esos sentimientos, provocarán en nosotros una reacción acorde con los mismos. Si el sentimiento es bueno, la reacción también lo será. Si el sentimiento es malo, nos predispondrá al enfado, a la ira o la frustración. Un sentimiento de bloqueo nos conducirá inevitablemente a la inacción y a la consiguiente incapacidad para afrontar la situación, y unos sentimientos contradictorios nos provocarán dudas y confusión.

Si el sentimiento obtenido es bueno, no pasa nada, no nos plantea problemas significativos, todo está bien. Pero, ¿si no es así?, ¿qué podemos hacer para mejorar esa situación? Podemos recurrir a un proceso de gestión racional de todo aquello que no está OK.

Si nos encontramos con sentimientos malos, podemos analizar esos recuerdos que los han provocado, y racionalizarlos de manera lógica para comprender su origen y solventar la situación.

Tal vez esos recuerdos procedan de interpretaciones incorrectas de la realidad, o de situaciones particulares que no deberían ser generalizadas.

Puede ser que no comprendiéramos o desconociéramos las motivaciones que generaron ese recuerdo (por inmadurez, por la sorpresa, etc.) tal vez ese amigo que nos defraudó no fuera consciente de que lo estaba haciendo, o no tenía otra opción, por ejemplo. O puede que esa experiencia fuera tan traumática solo para nosotros. No en vano, hay personas que no pueden recomponer su vida sentimental tras un fracaso amoroso, cuando para otros, esa experiencia

puede ser más o menos común. ¿A quién no le han roto alguna vez el corazón y se ha recuperado de ello con el tiempo, y ha conseguido encontrar la felicidad junto a otra persona? En cuanto a la falta de información que genera esos bloqueos (de los que nos ocuparemos más adelante), suelo aconsejar la creación de recuerdos “nuevos” generados desde el exterior. Hablando en plata, debemos aprender, a través de nuevas vivencias y/o formarnos al respecto. El aprendizaje es imprescindible para hacer frente a esas nuevas situaciones. En nuestras manos está el elegir si es importante para nosotros superar ese bloqueo o no. Quizá prefiramos no ocuparnos de todos ellos, por falta de tiempo, de capacidad, etc. Pero lo que no recomiendo, bajo ningún concepto, es permitirnos el lujo de asumir que todos esos bloqueos son insoslayables y quedarnos ahí, atascados para siempre en un barrizal que no deseamos.

Por último, para gestionar los sentimientos contradictorios, suelo aconsejar analizar esa contradicción, sopesar todos los sentimientos implicados, y elegir el más acorde, el que genere una reacción más beneficiosa. Si dudamos entre hacer o no hacer tal cosa, podemos analizar las consecuencias de una y otra opción, para formarnos un criterio que nos permita optar entre una y otra. Y, ante la duda, siempre recomiendo la acción. Considero que es mejor, pecar por hacer que por no hacer. Esa acción siempre nos aportará una experiencia y una posibilidad de aprendizaje que nunca nos dará la inacción. Explicado de manera asequible, este es el proceso que nos permite enfrentarnos a las situaciones que nos plantea la vida. Podría haberlo explicado de forma más intrincada o pormenorizada, pero ya te he dicho que esa no es mi intención. Pretendo hacértelo fácil, pretendo ayudarte y aportarte aclaraciones y soluciones que puedas llevar a cabo de manera más o menos sencilla.

Por último, no me gustaría terminar este capítulo sin tratar de desterrar para siempre una creencia muy extendida, que se refiere a la visión que tenemos de nuestras emociones y sentimientos. Como ya hemos visto anteriormente, nuestras emociones se generan en el hemisferio derecho de nuestro cerebro, mientras que los sentimientos parten del izquierdo.

Existe la creencia de que las emociones tienen un “valor” mucho menor que sus hermanos los sentimientos, porque estos últimos tienen un componente racional, del que las emociones, al parecer carecen. En primer lugar, me da la impresión de que, solemos asumir con más facilidad la propiedad de nuestros sentimientos que la de nuestras emociones, basándonos en esa presunta falta de racionalidad. Parece que, como no somos conscientes de esas emociones, puesto que se producen de manera instintiva, ni son realmente tan nuestras, ni nos importan en la misma medida.

Nuestros dos hemisferios están conectados por el cuerpo calloso, que conecta la información recibida, con la memoria y el aprendizaje.

Pues bien, la neurociencia ha demostrado que ambos hemisferios usan modos de cognición de alto nivel, cada uno piensa, razona y tiene su propio funcionamiento independiente. Somos un solo ser, pero con un cerebro doble: cada mitad del mismo tiene su propia forma de percibir la realidad externa a su manera, eso es todo. Pero nuestras emociones y nuestros sentimientos tienen el mismo valor y, por tanto, debemos prestarles la misma atención.



# CAPÍTULO 5

## TÚ MISMO, CONTIGO MISMO

Uno de los elementos más importantes para una vida feliz se basa en una adecuada gestión de las relaciones interpersonales. Gran parte de nuestra felicidad depende de cómo nos relacionamos con todas las personas que forman parte, en mayor o menor medida, de nuestro entorno. Y no lo digo solo yo, sino que esta afirmación está avalada por numerosos estudios científicos, que puedes consultar en internet.

Entonces, atribulado lector, te preguntarás ¿por qué titulo este capítulo como “tú mismo contigo mismo”?

Porque, como casi todas las cuestiones importantes en la vida, una vida relacional eficaz, que nos permita relacionarnos con nuestro entorno sin que nos plantee excesivas dificultades, empieza por uno mismo.

Si somos unas personas desagradables o antisociales, nos será prácticamente imposible establecer vínculos sanos con las personas de nuestro alrededor. El hecho de mantener una vida interior moderadamente adecuada y estable, es un requisito inexcusable para llevarnos bien con los demás.

En estos momentos, me viene a la cabeza, una genial frase, que pronunció hace ya unos cuantos años, una persona de la que no esperaba que fuera capaz de resumir lo más esencial, de forma tan simple y acertada. De hecho, suelo citarla frecuentemente.

El individuo en cuestión, no está considerado como alguien especialmente inteligente ni preparado. Bien al contrario, se le tiene como una persona de poco seso. Además su profesión no es especialmente de mi agrado, más bien me repugna. Desde mi respeto más absoluto, me repugna profundamente. Esta persona es torero retirado. Lo cual, entre otras cosas, nos hace ver la extrañeza de las personas, y la facilidad con la que podemos encontrar enseñanzas magníficas en la vida, que pueden provenir de los lugares más insospechados. Y, solo por esa frase, he de confesar que este personaje, me merece un cierto respeto.

Desvelando la incógnita de su nombre, te diré que se llama Manuel Benítez, más conocido como “El Cordobés”. Y la frase que pronunció, en un extraordinario momento de inspiración es la siguiente: “lo importante en la vida es quererse a uno mismo, quererse mucho, quererse siempre”.

¡Qué gran verdad, resumida en tan pocas palabras! Se han escrito multitud de artículos, libros y comentarios sobre la autoestima (de hecho yo mismo he escrito en ocasiones al respecto), pero, la absoluta genialidad de esta frase, nos deja a todos a la altura del barro.

La clave de la autoestima está en quererse a uno mismo, quererse mucho, quererse siempre.

Lamentablemente, las diversas situaciones que nos plantea la vida, suelen hacernos dudar de nosotros mismos y disminuyen notablemente nuestra propia estima. Estas agresiones externas, pueden deberse, en ocasiones, a factores educacionales, provenientes de unas creencias, que han quedado obsoletas hace mucho tiempo, pero que siguen siendo utilizadas todavía.

Un erróneo entendimiento del concepto de la modestia, (que no implica como tal el rebajarse a uno mismo), y que pretende alejarnos de la soberbia, tampoco es un acicate para mantener una alta autoestima.

Desgraciadamente, son demasiados los estímulos que pueden afectar de forma negativa a nuestro amor por nosotros mismos; y no puedo desgranarlos todos aquí, entre otras cosas, por su elevado número y porque no los conozco todos. Las experiencias son unos hechos muy personales, y las interpretaciones que hacemos nosotros mismos y nuestro entorno, son tan particulares como la propia individualidad de las personas.

Y, ante tantas intromisiones externas, no nos queda otro remedio que trabajar conscientemente nuestra autoestima, para mantenerla en niveles cuanto menos aceptables.

La autoestima, aunque parezca una contradicción, posee un factor interno y otro externo.

El factor interno se refiere a gustarte, quererte, reconocerte como individuo, con tus virtudes y tus defectos, y aceptarte tal como eres. A sentirte bien “por dentro” y saberte digno de tener una buena autoestima.

El factor externo, implica valorarte a ti mismo y a tu individualidad frente a los demás, confiar en tus capacidades y posibilidades, y sentir, que a pesar de todo, tienes las riendas de tu vida.

Estos dos aspectos van de la mano y se complementan mutuamente. Si tú no te quieres y te respetas a ti mismo, es muy difícil que otro lo haga. Si no te respetas a ti mismo, los demás tampoco lo harán. Es así de simple.

Dadas las circunstancias que nos rodean, voy a permitirme darte cinco consejos para que puedas mejorar conscientemente tu autoestima. He comprobado en repetidas ocasiones su eficacia, y no son complicados de realizar. Se refieren únicamente al ámbito de los sentimientos y del afecto mutuo.

**El primero**, es el siguiente: Trátate bien a ti mismo. Háblate con cariño y respeto, no te cuesta nada y es muy bueno para ti, ¿qué pasa, que no te lo mereces? Cuida tu alimentación en la medida de lo posible, muévelo (juega, salta, baila, corre, haz lo quieras, pero muévete); haz algo que te guste siempre que puedas, no es necesario que sea algo magnífico, simplemente algo que te guste a ti. Prémiate cuando lo consideres oportuno, de manera discreta y adaptada a tus posibilidades, pero prémiate cuando te lo merezcas...

**El segundo**: Da afecto a los que te rodean. Procura realizar actos sencillos de amabilidad todos los días (algo tan simple como sujetarle la puerta al vecino, por ejemplo, no es necesario irse a África para ser amable y ayudar a los demás); practica la compasión hacia tus semejantes, te aseguro que se la merecen; mira a los demás a los ojos, que sientan que te importan; sonríe, la alegría es muy contagiosa; dedica un poco de tu tiempo a la cooperación, con tu familia, en el barrio, en la escuela de tus hijos. Notarás que, cooperando, te llevas más de lo que das; sé sincero en la demostración de tus afectos...

**El tercero**: No tengas miedo de pedir afecto cuando sientas que lo necesitas. Expresa tus sentimientos sin miedo, ante quien sepas que puedes hacerlo sin recibir

burlas o prejuicios; rodéate de personas que te hagan sentir bien, búscalas, fomenta ese tipo de relaciones; si sientes interés por alguien, del tipo que sea, demuéstrelaselo sin miedo, lo peor que puede pasar es que no comparta ese interés, pero debes estar preparado para entenderlo y aceptar la negativa en caso de que se produzca...

**El cuarto:** Acepta el afecto que te ofrezcan de manera sincera. Aprende a dar las gracias sinceramente, le harás ver al otro que aprecias su afecto; acostúmbrate a que te aprecien, búscalos, fóméntalos, disfrútalos; busca siempre momentos propicios para el afecto y la ternura; pide expresamente lo que quieres o necesitas, de manera clara y respetuosa, y explicando adecuadamente tus motivos, te sorprenderás; agradece también aquellos actos del pasado que fueron importantes para ti, pero que en su momento no agradeciste convenientemente...

**El quinto:** Rechaza el afecto interesado o que no quieras. Actúa desde la confianza y el respeto, pero también desde la firmeza en tus creencias; llevarle al otro la contraria, o no estar de acuerdo con él, no es algo necesariamente malo, todos podemos equivocarnos, no solo tú; prescinde o aléjate de las personas o situaciones que no te aportan nada bueno; sé consciente de que no puedes ni debes ser amable con todo el mundo y a todas horas; sé explícito en tus rechazos, pero siempre desde el respeto y los buenos modales...

Espero sinceramente que estos sencillos consejos puedan contribuir de algún modo a que mantengas tu autoestima en su lugar. Tampoco deberíamos fomentarla en exceso, porque es muy fácil caer en la prepotencia y la autoafirmación excesivas.

Para mejorar más aún, o de forma más eficaz, te recomiendo que practiques la autoconciencia. Consiste en tomar conciencia de cómo somos en la actualidad, ya que esta conciencia de nuestros sentimientos, pensamientos y situaciones personales es necesaria para mejorar. Es indispensable disponer de un cierto grado de autoconciencia para posibilitar un cambio real y sostenido de la conducta o el comportamiento.

Tiene que ver con la capacidad de interiorización, reflexión, autoconocimiento y consciencia.

Sin autoconciencia, la probabilidad de pasar a la acción es mínima. Es evidente que la autoconciencia es imprescindible para familiarizarte con tus sentimientos, pensamientos, sensaciones corporales y percepciones que, de otro modo permanecerían ajenos a la experiencia consciente e impedirían el aprendizaje. No obstante, las técnicas para mejorar la autoconciencia solo deberían emplearse en entornos seguros y de confianza, donde nos sintamos libres y cómodos para reflexionar e implicarnos abiertamente en nuestro autoconocimiento.

Algunas de estas técnicas son:

## **ESTUDIA LOS ESTADOS DE TU EGO**

Es muy recomendable, sobre todo en situaciones extremas o difíciles, realizar un análisis de cómo se ha comportado tu ego durante las mismas. ¿Podrías haber actuado mejor? ¿Tu comportamiento ha sido el más adecuado? ¿O has podido herir los sentimientos de otros, voluntariamente o de forma inconsciente? La información que puede aportarte este estudio, te será muy útil para futuras situaciones y te ayudará a conocerte mejor.

## **SÉ CONSCIENTE DEL PRESENTE, DE TUS ELECCIONES Y DE SUS CONSECUENCIAS**

La consciencia es necesaria en casi todos nuestros actos. En algunas ocasiones, podemos actuar de forma tan impulsiva, que no sepamos ni lo que estamos haciendo. En determinados momentos de urgencia o necesidad, esta actitud irreflexiva puede ser necesaria, o incluso salvarnos la vida, pero no podemos hacer de ella nuestra norma habitual de comportamiento.

## **ASUME LA PROPIEDAD DE TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

Lo que sientes forma parte de ti, tanto como tus brazos y tus piernas. No es para nada algo externo a ti, ni provocado por las circunstancias. De hecho, no todos coincidimos en nuestras reacciones emocionales ante los mismos sucesos. Es nuestra interpretación de los mismos la que determina nuestra visión de esos hechos y la consiguiente reacción. Eres tú y solo tú quien decide cómo sientes. El exterior influye, claro que influye, pero la decisión final es solo tuya.

## **CREA EL GUIÓN DE TU PROPIA VIDA**

Imagina que tu vida es una película, que aún está por escribir, que tu eres el guionista de esa obra cinematográfica, que se titula “tu vida”. ¿Qué te gustaría que ocurriera?, ¿cómo se desarrollarían los acontecimientos? No le pongas límites a tu imaginación. Puedes escribir lo que quieras... Y ahora, baja a la tierra. Todas las películas tienen sus limitaciones en cuanto a presupuesto, contratación de técnicos y actores, ubicación de la acción, efectos especiales... Tu obra, evidentemente, también las tiene. Sé consciente de ellas, busca formas de superarlas, y escribe el mejor guión posible. Y ahora, ponte a rodarlo.

## **IDENTIFICA Y ANALIZA TUS CONDICIONAMIENTOS INTERNOS INAMOVIBLES**

Todos nosotros tenemos en nuestra mente pilares que consideramos absolutos y ciertos más allá de cualquier duda. Pueden ser debidos a condicionamientos, “esto es así y ya está”, o a otros motivos. Pero, esas ideas pueden o no ser ciertas. Quizá lo que valía hace tiempo, ya no sirve porque ha sido superado por el paso del tiempo. En la edad media todas las personas estaban absolutamente convencidas de que el sol giraba alrededor de la tierra, hecho que la ciencia ha demostrado como rotundamente falso.

## CUIDA TU DIÁLOGO INTERNO

Todos y cada uno de nosotros tenemos habitualmente conversaciones con nosotros mismos. Me atrevo a afirmar que, somos la persona con la que tenemos el mayor número de diálogos. Esta capacidad nos permite analizar lo que nos ocurre y lo que nos hace sentir, desde una perspectiva autocrítica. Generalmente, el diálogo interno es una actividad muy saludable y necesaria. Sin embargo, corremos el riesgo de ser demasiado duros o excesivamente complacientes con nosotros mismos. Y lo que nos decimos, condiciona lo que somos y lo que hacemos.

Otro elemento decisivo en la creación de tu nueva forma de ser y de sentir, es el compromiso contigo mismo. Muchas personas suelen asociar la palabra compromiso con algo ideal pero irreal; a otros les causa resquemor, otros la evitan. Muchas veces, estas actitudes tienen que ver con la forma en la que hemos aprendido a ver el compromiso en nuestro entorno.

La sociedad misma tiene mensajes contradictorios con respecto al compromiso. Lo idealiza o lo fusiona con sacrificios y agobios constantes, o lo que es peor, lo niega infantilmente. Sin embargo, el compromiso es el fundamento de cualquier relación auténtica en cualquier ámbito de la vida.

Entonces, ¿por qué tenemos tantos problemas con el compromiso? Porque suele plantearnos la necesidad de hacer cambios, asumir riesgos, puede exigirnos dedicación y, también, suele ocasionarnos dolor.

Cuando nos damos cuenta de que estamos estancados, sabemos que debemos evolucionar. Nuestra intuición nos invita a movernos, porque la vida es un cambio constante. Sin embargo, nos suele dar mucho miedo este proceso, ya que no hemos sido educados para pensar así. Nos aferramos a lo que somos y a lo que tenemos en este momento, por más que ya no funcione, o nos haga sufrir.

Ese paso supone un cierto riesgo. Estamos habituados a la seguridad y la comodidad de lo conocido. ¿Qué sucederá, qué ganaremos y qué perderemos, qué pasará con nuestras relaciones con los otros?

Porque, en definitiva, la vida se trata de crecer, de asumir nuevos roles, de dejar atrás las limitaciones que nos hemos o nos han impuesto, de liberarnos de lo que ya no nos sirve o constituye una carga sin sentido, de desarrollarnos, de hacer el mejor uso posible de nuestras capacidades y habilidades, de usar nuestra imaginación y nuestra creatividad. En fin, de evolucionar...

Este proceso requiere dedicación, constancia, paciencia, confianza, fe, valor... Todas estas exigencias nos hacen retraernos y pensar que “mejor me quedo como estoy”. Nos parece demasiado. La clave es no asustarse ante el gran reto que nos plantea esta evolución, en ir haciendo pequeños avances cada día. Como dice un proverbio chino: “un viaje de mil kilómetros comienza con un solo paso”. Se trata de hacer lo necesario en cada momento, sin cargarse con las limitaciones del pasado ni con las preocupaciones por el futuro. Mantenernos firmes, mientras vamos caminando paso a paso, en el aquí y ahora. ¿Será todo el camino un lecho de rosas? No, te garantizo que no. Habrá momentos de dolor, de indecisión, de frustración, de ira, de tristeza... Pero, ¿no los tienes ya? ¿Y qué estás consiguiendo con ellos?

¿Hacia dónde te están llevando? ¿Están mezclados con otros de entusiasmo, alegría, fuerza, satisfacción y plenitud? Esto es lo que podrás obtener si cambias.

¿Y qué papel juega el compromiso en este proceso? Es el que te mantendrá firme y confiado. Si no asumes ese compromiso, lo acabarás dejando.

Pero, ¿qué pasa si nunca lo has hecho o has tenido malas experiencias cuando lo has asumido? Es muy probable que no puedas asumirlo. Te aconsejo que comiences con pequeñas cosas. Observa lo bien que te sientes cuando logras esos pequeños progresos. Toma conciencia de tus temores y enfóntalos, con calma, inteligencia y confianza. Si lo necesitas, busca ayuda.

Porque, cuanto más te comprometes, más te liberas. El hecho de no asumir tus responsabilidades o de no aceptar los cambios que necesitas, te mantiene prisionero de lo que temes, te hace débil, te victimiza, te mantiene atrapado en una mediocridad gris y enfermiza, no te permite ser la persona que quieres y podrías ser.

Por eso, **asume el mejor compromiso que puedes adquirir: contigo mismo.** Tú eres la persona que más puede ayudarte a conseguir lo que quieres.

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma. Como todas las cuestiones humanas, es un valor subjetivo que depende de la opinión que tiene el individuo sobre sí mismo. Podemos relacionarla con la respuesta a la pregunta, ¿quién soy yo?

Los seres humanos, tenemos la necesidad y la obligación de creer en nosotros mismos, como acicate para tener una vida plena. Por tanto, no debería representar ningún problema el “estimarse a uno mismo”, a partir de las habilidades y las capacidades reales con las que cuenta cada uno. Pero, en la mayoría de las ocasiones, nuestra valoración de nosotros mismos tiende a ser bastante inferior a la que debería ser.

Algunas personas con un ego demasiado inflado, tienen por el contrario una valoración de sí mismos, que sobrepasa con creces la realidad, y va aún más allá. Lamentablemente, estos dos extremos, la baja autoestima y la sobreestimación de uno mismo, suelen ser más comunes en la mayoría de las personas que una valoración aproximada a nuestra realidad individual.

Sin embargo, el hecho de creer en uno mismo no significa distorsionar radicalmente la imagen que tenemos ante el espejo, sino superarla. No se trata de ver las cosas “como son” porque las cosas nunca son como creemos que son, en realidad, suelen ser meras valoraciones subjetivas, y como todo lo que entre en el terreno de la subjetividad, no pueden dejar de ser parciales.

De lo que en realidad trata la autoestima es de apreciarse a uno mismo, sea en las circunstancias que sea, independientemente de que en este momento concreto, las cosas nos vayan bien o mal, tengamos más o menos éxito, en cuántos metros cuadrados tenga tu casa, en el vehículo que conduces, etc.

El aprecio, como todas las manifestaciones del amor, no debería basarse en lo que tienes, sino en lo que eres. Y, como mínimo, todos y cada uno de nosotros somos seres humanos que no hemos cometido a lo largo de nuestra vida tropelías tan graves como para perder esa condición. Por el mero hecho de serlo, las personas ya somos dignas de aprecio y respeto, y así lo sienten desde nuestro entorno. Casi todos nosotros tenemos a alguien que nos quiere, y aunque no fuera así por los derroteros de la vida, nos tenemos a nosotros mismos para ejercer

esa función.

Es nuestra propia inseguridad (lógica y comprensible, pero falsa) la que nos lleva a querer suplir el amor que no somos capaces de darnos con el aprecio y la estima que nos den los demás. Pero nuestro cerebro, que es el que en realidad siente y valora todos estos aspectos, suele querer engañarnos.

Es cierto que una buena valoración proveniente del exterior, nos sube temporalmente la autoestima, alimenta nuestro ego y nos hace sentir mejor. Pero ese efecto es temporal, como el de las drogas. Los estupefacientes tienen unos efectos muy fuertes, de acción rápida, aunque limitados en el tiempo. Si ponemos la clave de nuestra autoestima en esa “droga” que esperamos que nos den desde nuestro entorno, necesitaremos cada vez más y más aprecio externo para conseguir el mismo “subidón” de autoestima.

Y en el momento en que esa entrada disminuya, y ten por seguro que lo hará, porque el mundo no gira exclusivamente a tu alrededor, tendremos un síndrome de abstinencia que nos dejará destrozados y con la autoestima por los suelos. Si hacemos que esta dependa casi exclusivamente de lo que proviene del exterior, nos estamos convirtiendo en adictos dependientes. Utilizando un ejemplo menos sórdido, pareceríamos un país que solo vive de la ayuda externa, y cuyos dirigentes, amparados en ella, no hacen nada para asegurar la subsistencia de su pueblo, creyendo que esa ayuda externa va a durar para siempre. Les calificaríamos cuando menos de ineptos, despreocupados y ajenos a la realidad.

Pues ese es nuestro caso. Dependemos tanto del afecto y estimación provenientes del exterior que en cuanto nos falta, nos sentimos mal. Realmente, esas entradas de “mercancía afectuosa” deberían ser un complemento de un producto interior solvente y adecuado a nuestras necesidades. Claro que es estupendo que desde fuera se reconozcan nuestros méritos o se dé valor a nuestros actos. Y esos “subidones” temporales, son un buen refuerzo de nuestro estado interior, sobre todo cuando la vida nos da algún revés, pero siempre que no dependamos de ellos.

Ahora bien, partiendo de la absoluta subjetividad de nuestras valoraciones de nosotros mismos, existen algunos factores que favorecen que nuestra autoestima se sitúe en valores adecuados. La aceptación de que somos como somos: Implica identificar y asumir nuestras cualidades y defectos. Casi todos solemos pensar que tenemos más de lo segundo que de lo primero. Sin embargo, los demás suelen pensar lo contrario. Tal vez sea porque no nos conocen bien, pero también es posible que nos conozcan mejor que nosotros mismos. El hecho de aceptarnos tal y como somos, o más bien, tal y como creemos que somos, implica entender que tener defectos es normal, incluso necesario. No conozco a una persona que no tenga defectos; yo mismo tengo un montón. La cuestión real es que no pasa nada por tener esas “cosas no tan buenas”. Evidentemente, debemos intentar corregirlos en la medida de lo posible, pero recalco efusivamente, que no pasa absolutamente nada por tenerlos.

Solicita ayuda externa objetiva. No me estoy refiriendo a acudir a un profesional que te ayude, salvo que nuestro caso revista una especial gravedad. Me refiero a pedirselo a personas de nuestro entorno, a esas que vemos casi todos los días, que también tienen más virtudes de las que reconocen y menos defectos de los que suponen. Todos somos más objetivos con el otro. Las realidades se perciben mejor desde fuera. Solicita a tus familiares y amigos que te aporten

sus puntos de vista, pídeles orientación sobre cómo mejorar. Es muy probable que te sorprendan gratamente.

Busca tiempo para dedicarte a ti mismo, para disfrutar de la soledad, para hacer lo que te gusta... Todos necesitamos esos momentos de introspección y de libertad que nos proporciona reencontrarnos.

Ten credibilidad interna y presta atención a tus pensamientos y sentimientos. Que no se conviertan en tu mayor enemigo. Esa tendencia que todos tenemos en mayor o menor medida hacia la autodestrucción, puede hacernos mucho daño. Debemos estar atentos a los posibles ataques de ese diablillo interior que siempre está al acecho, esperando a que cometamos el mínimo error para lanzarnos sus dardos envenenados, bajo la forma de ataques furibundos hacia nuestra autoestima. Los comentarios de ese demonio son tremendamente nocivos y tenemos que estar atentos para descartarlos cuanto antes. “¿Ves cómo no vales para nada?, ¿en serio creías que se podía fijar en ti?, ¿has fracasado otra vez?, ¿te das cuenta de que eres tonto?”.

Ten por ti el mismo respeto que les tienes a los demás. Debes sentirte orgulloso de quien eres y no de lo que se supone que se debería de ser o de lo que se tiene.

Acepta los éxitos y fracasos como parte del proceso vital, y aprende de ellos. Tanto unos como otros, te tienen reservado un aprendizaje que te será muy útil para el futuro.

Si quieres encontrar paz y satisfacción en tu vida y en lo que haces, es de vital importancia que asumas tus deberes y responsabilidades con la misma energía con la que reclamas tus derechos. Ya sea por miedo, inseguridad, gratitud, falta de autoestima o por un excesivo sentido del deber.

La diferencia entre sufrir y disfrutar en esta vida depende en muchos casos de nosotros mismos y no de otras personas. Solo nosotros somos responsables de lo que hacemos y de lo que sentimos. Cualquier tarea puede resultar satisfactoria y significativa, siempre que asumamos que somos nosotros los responsables de que así sea.

# CAPÍTULO 6

## UN BINOMIO DE PRESUNTOS ENEMIGOS

En este capítulo, voy a intentar reconciliar a dos presuntos enemigos, que no son tales. Pero, en primer lugar, voy a presentarlos. Uno es la empatía y el otro es la asertividad. Generalmente, se les tiene por contradictorios entre sí, como enemigos irreconciliables, como incompatibles. Ahora pretendo desterrar ese error para siempre, porque ambos son los elementos indispensables de una ecuación. Pero, no adelantemos los acontecimientos. Primero, las presentaciones.

Popularmente, se identifica a la empatía como la capacidad que poseemos las personas para “ponerse en el lugar del otro”. Pero este concepto va más allá.

La empatía puede definirse como la capacidad para identificarse con el otro, de entender y compartir sus sentimientos. La finalidad de la empatía consiste en comprender al otro, comprender por qué hace lo que hace, por qué piensa lo que piensa y es como es.

Evidentemente, la empatía presenta diferentes grados, que van, desde la capacidad para captar e interpretar las emociones del otro, hasta percibir y responder a sus preocupaciones o sentimientos ocultos, y comprender los problemas que se esconden detrás de sus sentimientos. Los más altos grados de la empatía, suelen estar únicamente al alcance de algunos privilegiados y de unos pocos expertos. Para la vida diaria, no es necesario acceder a esos niveles de “maestría”, pero cuanto mejores sean nuestras habilidades empáticas, más fácil nos será relacionarnos con los demás de una manera eficaz.

La empatía precisa de la conciencia de uno mismo. Debemos conocernos y aceptarnos a nosotros en primer lugar, para poder conocer y comprender mejor a los demás.

Además la empatía implica realizar un esfuerzo importante en varias direcciones.

Como por ejemplo, en crear a tu alrededor un ambiente propicio, que haga que el otro se sienta acogido, comprendido y aceptado tal y como es.

También sería interesante fomentar una sintonía con nuestro interlocutor, que le libere del miedo que pudiera experimentar ante la situación. Y, sobre todo, estar dispuesto y preparado para escucharle y hacérselo saber.

Y como elementos fundamentales, no criticar y no juzgar. La crítica es un recurso muy fácil y socorrido, pero generalmente criticamos sin poseer los suficientes elementos de juicio, con lo cual te recomiendo encarecidamente que te abstengas de criticar a nadie. Además, yo al menos, no soy juez, y por tanto, no me considero capacitado para juzgar a nadie. Ya es suficientemente difícil el trabajo de un juez, y eso que ellos se preparan durante años para ejercer su trabajo, y a pesar de esa preparación y dedicación, no están exentos de cometer errores. Y nosotros, ni estamos tan preparados como los jueces profesionales, ni poseemos sus conocimientos. Mi consejo es que ni se nos ocurra plantearnos la posibilidad de emitir juicios aventurados.

En otro orden de cosas, no es frecuente que expresemos verbalmente lo que sentimos.

Queramos o no, el mundo emocional de cada uno forma parte de la esfera más privada de la personalidad humana. Lo consideramos como algo muy privado y solemos ocultarlo a los demás. Esta actitud es totalmente comprensible, porque contarle a alguien lo que sentimos es equivalente a desnudarnos en público. El pudor actúa en este caso como escudo de nuestra personalidad. Además existe el riesgo de que, esa persona a la que le confesamos nuestros sentimientos, pueda utilizarlos como arma arrojadiza contra nosotros mismos. Por tanto, necesitamos confiar en esa persona para poder abrirle nuestro corazón.

También existen factores culturales que no contribuyen a facilitarnos la expresión de nuestros sentimientos. Muchas culturas consideran a los sentimientos como un “defecto” que debe ser ocultado, reprimido y condenado a la más absoluta oscuridad.

Así es, las personas no lo tenemos nada fácil a la hora de permitirnos el lujo de expresarnos. Por todos estos motivos, la mayor parte de los mensajes emocionales que emitimos (más del 90%) son de naturaleza inconsciente. Por tanto, son muy difíciles de observar, y aún más de interpretar.

Pero existe una disciplina que permite percibir y analizar los mensajes inconscientes que emitimos todos. Es la comunicación no verbal, y consiste en estudiar los gestos, la postura corporal, la expresión facial, el tono y modularidad de la voz..., para descubrir esos mensajes y encontrar su significado.

No pretendo aconsejarte que estudies esa disciplina para conseguir interpretar los mensajes de tus interlocutores y controlar los que tú emites. Te puedo decir que las cosas no funcionan así. La comunicación no verbal es bastante complicada y requiere de mucho tiempo, además de una buena agudeza visual, capacidad de reacción y otras habilidades no muy frecuentes.

No obstante, todos tenemos una capacidad innata que, a poco que le prestemos atención, nos permite, en cierta medida, leer e interpretar una buena parte de esos mensajes de manera bastante aceptable. Esa habilidad se llama intuición, y generalmente, no solemos prestarle mucha atención, pero si la escucháramos con más frecuencia, te aseguro que nos sorprendería muy gratamente. Todos nosotros le hemos preguntado en alguna ocasión a alguien de nuestro entorno, ¿qué te pasa?, te veo raro, no pareces tú... También existen personas en nuestros círculos que “no nos caen bien”, sin saber por qué. Y eso, sin que la persona en cuestión nos dirija la palabra o nos ataque de una forma directa. Ahí tienes la respuesta: hazle más caso a tu intuición, escúchala y descubrirás que tiene por costumbre advertirte de situaciones o personas que “rechinan” por algún lado. Otro punto muy importante que debes tener en cuenta, a la hora de mostrarte empático frente a los demás es la coherencia entre lo que dices, cómo lo dices, cómo lo expresas y cómo lo sientes. La intuición de los demás también puede leer de manera inconsciente tu comunicación no verbal, con lo cual, si tú no actúas con esa coherencia, ellos lo podrán percibir también.

La esencia de la empatía consiste en darnos cuenta de lo que sienten los demás, sin necesidad de que lleguen a decírnoslo. En cierta medida, nuestra empatía funciona como una especie de radar social, que va captando los mensajes no verbales que proceden del exterior.

Pero, ante todo, debemos ser prudentes. No debemos permitir que nuestras habilidades empáticas se conviertan en una herramienta para manipular y controlar a los demás. La empatía

busca mejorar las relaciones interpersonales, no abusar de las personas ni beneficiarnos de ellas de manera perversa.

Y, una vez que ya te he presentado al primero de los dos elementos que quería presentarte, voy a hacerlo con el segundo. Asertividad, este es el lector. Lector, te presento a la asertividad.

Si es difícil tener una actitud empática, el hecho de desarrollar una conducta asertiva, puede ser aún más complicado.

La asertividad suele asociarse a la autoafirmación, pero va un poco más lejos que esta. Popularmente, puede vincularse con la frase hecha que dice: “debes ponerte en tu sitio”. Lo realmente complicado es encontrar ese sitio. Ese lugar suele encontrarse en el punto medio entre la pasividad y la agresividad frente a los demás.

Esa necesidad de autoafirmación frente al entorno no debe ser vista como un combate, en el que solo tienes dos opciones; retirarte o luchar. Las relaciones sociales no son una guerra. Nos aportan grandes momentos de felicidad al compartir con las personas esos momentos tan especiales. Está claro que también nos traen penas, decepciones y sufrimiento, pero la vida es así.

En este caso, todo va a depender de nuestra actitud ante la misma. Si es positiva, le daremos más énfasis a las cosas buenas que siempre nos pasan, las valoraremos con una puntuación mayor que a las malas (que inevitablemente ocurrirán).

No te estoy recomendando que te conviertas en un iluso, que te creas “que todo el mundo es bueno” y que la vida sea como un cuento de hadas, lleno de finales felices y experiencias mágicas.

Lo que en realidad te estoy diciendo, es que tú eres el juez de tu vida y puedes puntuar a las experiencias como te dé la gana. Imagina que estás actuando como árbitro en un partido de fútbol o baloncesto, en una competición de saltos de trampolín, en un programa de talentos de esos que tanto abundan por la tele... (Te dejo que elijas el evento según tus preferencias personales). Tú, como juez o árbitro, puedes valorar las actuaciones con la puntuación que tú consideres oportuna. Tú decides si ha sido o no falta, si le das un 10 un 0 o un 7,3, si el concursante pasa o no a la siguiente fase.... Eres tú, en definitiva el que decides las posiciones que adjudicas en tu lista de sucesos vital a todo lo que te ocurre, a cuáles de ellos les das más valor o menos. Es a esto a lo que me estoy refiriendo cuando te hablo de tu actitud ante la vida y las relaciones con los demás.

En la práctica, una actitud asertiva se asocia a determinadas situaciones. Voy a destacar las que me parecen más importantes.

Aprender a decir NO, cuando queremos decir NO: en muchas ocasiones, solemos ceder ante peticiones que, en realidad, no son de nuestro agrado ni nos interesan lo más mínimo. Esta actitud no representa un defecto, salvo en el caso de que se manifieste de forma excesiva. No pasa nada porque, ante este tipo de peticiones, cedamos para ayudar a la persona que nos lo pide, para congraciarnos con ella, o simplemente por amabilidad. El verdadero problema se plantea cuando cedemos en tantas ocasiones, que estas nos roban nuestro tiempo de tal manera que no podemos hacer frente a nuestras actividades propias o cuando la otra persona abusa de

nosotros.

Debemos ser conscientes de que nosotros también somos importantes y que nuestros deseos y ocupaciones están por encima de las de los demás. Esta actitud demasiado servil o complaciente se suele presentar en personas con una autoestima muy baja, que se valoran muy poco a sí mismas, pero todos estamos expuestos a la posibilidad de que algún aprovechado quiera abusar de nuestra buena fe. Es entonces cuando debemos decir no.

Ahora bien, el hecho de negarnos a aceptar, no significa que debamos situarnos en una posición agresiva. La forma correcta de decir no se sitúa en el respeto debido a ti mismo y a la otra persona. No te contagies de su actitud, no entres en sus provocaciones, no aceptes entrar en conflicto.

El procedimiento correcto para decir no es el siguiente: di no sin rodeos, no le des falsas esperanzas. Reconoce que él tiene tanto derecho a pedir como tú a no aceptar. Explícale tus motivos. Sugiere posibles alternativas si se te ocurren.

Véámoslo en un caso práctico: tu primo te pide que le prestes tu taladro para colocar un cuadro en su casa, y precisamente hoy tú lo necesitas para montar el mueble que acabas de comprar para el salón.

Ante esta situación se te plantean tres posibles opciones: La primera consiste en ceder, prestarle el taladro y renunciar a tu deseo de montar hoy el mueble. La segunda sería, enfadarte con tu primo porque tú quieres montar hoy ese mueble y tener con él una discusión que no os llevará a ningún sitio. Pero si quieres que tu respuesta se base en una actitud asertiva, tu respuesta debería ser más o menos la siguiente: “No te voy a prestar hoy mi taladro, porque lo necesito. Voy a montar hoy el mueble que he comprado y no tengo otro día para hacerlo. Entiendo que a ti también te haga falta el taladro, pero como es mío, primero lo uso yo. Si no lo necesito, ya sabes que no tengo ningún inconveniente en prestártelo. No obstante, te lo puedo prestar cualquier otro día, y si realmente te urge usarlo hoy, puedes pedirselo a Jorge, que también tiene un taladro estupendo”. Mucho mejor así, ¿no?

También deberíamos recurrir a la asertividad cuando queremos pedirle algo a alguien. En muchas ocasiones, el mero hecho de realizar peticiones nos da miedo. Existe la posibilidad de que nuestra solicitud sea rechazada. Ese miedo puede ponernos nerviosos, y provocar que inadvertidamente, nuestra actitud se torne agresiva o demasiado vehemente.

El procedimiento asertivo para pedir es el siguiente: realiza tu petición de forma clara, concreta y en primera persona. Explica el por qué y el para qué de tu petición. Invita a la otra parte a dar su opinión al respecto. Intenta llegar a un acuerdo beneficioso para las dos partes. Acepta que no tienes siempre la razón y que tu petición puede no ser adecuada. Vamos a verlo también en un caso práctico. Es más, vamos a plantear el mismo caso anterior pero cambiando los papeles. Esta vez tú vas a ser tu primo, el que te pide el taladro. Tu exposición podría ser esta: “Oye Juan, que necesito tu taladro para poner unos cuadros en casa y hoy tengo el día libre, ¿qué te parece?, ¿me lo podrías prestar? Ya sabes que te lo cuidaré bien, y que tú me puedes pedir cualquiera de mis herramientas cuando las necesites....”

Otro punto fundamental en el que se requiere una actitud asertiva es a la hora de expresarnos ante los demás. Debemos expresarnos sin sentir miedo ni vergüenza sin humillar ni ofender a

nadie intencionadamente, y desde la tranquilidad y el respeto. Lo peor que podemos hacer es perder el control de nuestros nervios, aunque la situación sea complicada.

Pues bien, ahora que ya te he presentado a estos dos presuntos enemigos, voy a eliminar esas supuestas hostilidades ente ellos. La empatía y la asertividad no son realmente adversarios. Es más yo los calificaría como dos hermanos a los que la gente está empeñada en separar, porque sus caracteres parecen contradictorios.

He oído comentar en muchos círculos que la empatía es lo contrario de la asertividad, y viceversa. Y creo que ha llegado el momento de poner el punto final a esta guerra absurda. La empatía y la asertividad no son enemigos, se complementan a la perfección.

En realidad, podríamos situarlos en los dos extremos de una misma línea, a la que podríamos llamar “tus relaciones con los demás”. Esas relaciones precisan tanto de la empatía, como de la asertividad. Es más la suma de ambas, establece tu equilibrio personal en tus relaciones con tu entorno.

Si podríamos situar a la empatía en la esfera de “lo que das a los demás”, a la asertividad la enclavaríamos en la correspondiente a “lo que les pides a los demás”. La empatía sería “de ti para los otros” y la asertividad “de los demás para ti”.

La ecuación a la que antes hacía referencia, podría formularse sencillamente así:

## **“EMPATÍA + ASERTIVIDAD = EQUILIBRIO”**

Pero en este caso, los valores aplicables a cada parte de la ecuación no son constantes. Es imposible afirmar a priori cuáles serían sus valores ideales, porque varían de una persona a otra. Dependen de la personalidad de cada uno, de su carácter y actitud ante la vida y las relaciones con los demás, de sus aspiraciones, en definitiva, de su forma de ser. A mi modo de ver, no existen personalidades ideales, al menos en la práctica. La mezcla perfecta no existe, todo es adaptable y mejorable.

Visto lo cual, debes decidir por ti mismo cuáles son las dosis adecuadas de cada uno de estos dos elementos, que te permitan crear tu cóctel perfecto. Esa receta solo servirá para ti y para nadie más. Y debe ser así. Todos somos diferentes. Lo que puede ser perfecto para mí, no tiene por qué serlo para ti. Tú no tienes por qué querer lo mismo que yo en la vida, sería absurdo ¿verdad?

Pues entonces, coge tu coctelera, haz pruebas, juega con las cantidades, mézclalas de diferentes formas, hasta que encuentres las medidas que te satisfagan, y crea tu propio cóctel perfecto. Te aseguro que es un reto muy interesante y atractivo. Pero, por favor, diviértete mientras lo haces.

# CAPÍTULO 7

## ESTOY ATASCADO, ¿Y AHORA QUÉ?

Como ya hemos dicho en un capítulo anterior, dedicado al proceso que genera nuestras emociones y sentimientos (capítulo 5), existe un determinado momento de dicho proceso, en el cual recurrimos a nuestra memoria para buscar información sobre sucesos similares al que estamos viviendo, para asociar nuestros recuerdos con nuestra situación actual y tomar una decisión al respecto.

Cuando no encontramos una información válida, o esta ni siquiera existe, el sentimiento que se genera en nuestro cuerpo recibe el nombre de bloqueo, y la decisión asociada al mismo es la inacción.

Es cierto que, esos bloqueos pueden tener mayor o menor entidad, y en función de ella, nos afectarán en mayor o menor medida. Puede que la situación sea muy poco importante y el bloqueo que genere, pase completamente inadvertido.

Pero también es posible que, si la situación tiene mayor trascendencia, pueda bloquear todo lo relativo a la misma. Por ejemplo, el hecho de vernos involucrados en un accidente de tráfico, aunque la responsabilidad del mismo no sea nuestra, puede bloquearnos de tal manera que no seamos capaces de volver a sentarnos al volante, aunque seamos capaces de continuar realizando el resto de nuestras actividades de manera cotidiana.

En casos muy graves, el bloqueo puede ser de tal gravedad, que puede llegar a colapsar completamente a la persona y que esta sea totalmente incapaz de continuar con su vida normal. Un caso muy común de este tipo es el estado de shock en el que quedan algunas personas tras sufrir una experiencia altamente traumática, como violaciones, guerras, episodios continuados de maltrato...

Cuando una persona está bloqueada puede sentirse vacía, frustrada, deprimida... En ocasiones, un bloqueo de baja intensidad puede afectar a todas las áreas de la persona, debido a que esta posee una baja autoestima.

Sin embargo una persona puede sentirse bloqueada en un área y ser muy eficaz en otra.

Ahora vamos a tratar el tema de las causas de los bloqueos y de sus posibles soluciones, con mayor profundidad.

¿Por qué nos bloqueamos?

Un caso muy habitual que provoca situaciones de bloqueo es el de estar confuso y/o desconcertado: El individuo, abrumado por la situación, se siente incapaz para avanzar en la resolución de su problema. Las personas que se sienten confundidas con habitualidad suelen carecer de organización, planes o procesos eficaces y suelen retrasar continuamente la ejecución de sus tareas. También es posible la confusión cuando la situación le resulta extremadamente desagradable al sujeto y el asco o la aversión que le produce, le impide enfrentarse a la misma.

Entre las posibles soluciones para rebasar esta barrera, destacaré las siguientes: **Pedir ayuda**

**a personas de confianza** para organizarse y ponerse en marcha, hacer una lista de tareas pendientes y afrontarlas de una en una, intentar “negociar” las situaciones desagradables, recibir orientación y/o formación al respecto...

**El victimismo:** Existe la posibilidad de encontrarnos en un proceso de diálogo interno de tipo victimista, que bloquee todas nuestras expectativas. La cuestión de fondo no es si, en realidad somos o no víctimas de la situación, sino el auténtico porqué de ese sentimiento. ¿Es un sentimiento con base en una realidad o es simplemente una actitud de comodidad o miedo, disfrazada de victimismo? ¿El bloqueo que nos impide avanzar es real o imaginario? ¿Por qué nos sentimos como una víctima? Generalmente, el victimismo es más una sensación que una realidad, pero les da a las víctimas “motivos y razones” para permanecer bloqueados.

Como **posibles soluciones**, planteo las siguientes: Cambiar las creencias que nos llevan al victimismo, reemplazar el diálogo interno victimista por otro más productivo, explorar otras opciones para rodear ese proceso, rodearse de personas que no se dejen llevar por nuestro victimismo y que nos motiven a la acción...

**Objetivos mal definidos:** Esta mala definición de los objetivos puede deberse, a que no se ajustan a la realidad, a que no se corresponden con nuestros deseos, a que son irrealizables o requieren de demasiado esfuerzo.... Un objetivo mal definido es casi peor que no tener ninguno. Porque al tener un defecto grave en su origen, todos los esfuerzos que hagamos para alcanzarlo serán completamente baldíos.

**Posibles soluciones:** Redefinir y clarificar los objetivos para que sean motivadores y significativos, consensuar las acciones de manera que se encaucen hacia el logro del objetivo, aceptar que para lograr ese objetivo debemos hacer, en ocasiones, cosas que no queremos hacer o que no nos gustan...

**Agotamiento mental:** Estas situaciones son propias de personas que dispersan sus esfuerzos en mil cosas distintas y terminan sin hacer ninguna. Debemos establecer prioridades, lo que significa asignar un tiempo considerable para trabajar en lo que consideramos importante y decidir a qué dedicamos nuestro tiempo. No estaría de más aprender a decir NO con mayor frecuencia.

**Posibles soluciones:** Darse un descanso mental cuando sea necesario, desdramatizar la situación (generalmente, nada es tan urgente como parece), planificar el descanso de manera que sea lo más efectivo posible, destinar parte de nuestro tiempo a actividades lúdicas que nos distraigan y alivien la presión excesiva...

**Querer hacerlo todo uno mismo:** El miedo a perder el control, nos lleva a asumir toda la responsabilidad y cargar con más tareas de las que podemos asumir, lo que nos lleva a un bloqueo mental. Tenemos que asumir que no somos súper-hombres ni súper-mujeres, que nuestra capacidad para asumir retos está limitada.

**Posibles soluciones:** Pedir ayuda o implicar en el proyecto a otras personas, compartir los objetivos con personas del entorno, delegar tareas...

**Ir por el camino incorrecto:** Es decir, seguir unos objetivos contrarios a nuestros deseos, necesidades y/o intenciones. Esta situación puede deberse a una falta de experiencia o a que

empleamos caminos que en el pasado fueron eficaces y que ahora ya no son efectivos.

**Posibles soluciones:** Consultar con personas objetivas, aprender nuevas maneras de hacer las cosas, enlazar objetivos, acciones y resultados, hacer un seguimiento de los resultados, para evaluar si nos llevan hacia nuestros objetivos.

Para hacer frente a esos pensamientos que nos bloquean, es muy útil emplear este proceso para gestionarlos adecuadamente. Se compone de estos 5 sencillos pasos, que nos ayudarán a desbloquearnos:

## **PASO 1: DATE CUENTA DE QUE LOS TIENES**

Si desconoces su existencia, es absolutamente imposible que puedas enfrentarte a ellos. Son un enemigo invisible, y, además se encuentran escondidos en el refugio más insospechado: dentro de nosotros mismos. Y así es muy difícil encontrarlo. El enemigo está afuera, solemos pensar... Entonces, ¿cómo encontrarlo? Solo existe un camino, estar atentos a lo que pensamos, para poder identificar las causas de ese bloqueo. Es un trabajo que requiere mucha constancia y esfuerzo, pero, con un poco de disciplina e interés, se recorren resultados muy sorprendentes. ¿Te imaginas que, por una casualidad del destino, mientras te estás escuchando a ti mismo, encontraras el pensamiento que te está bloqueando?

## **PASO 2: IDENTIFICA E INTERRUMPE EL PROCESO MENTAL QUE LOS ORIGINA**

Todos nuestros pensamientos son fruto de un mecanismo, que ocurre invariablemente en nuestro cerebro. Ya hablamos del proceso que origina nuestras emociones y sentimientos en el [capítulo 4](#). Nuestros pensamientos pueden originarse de un modo similar. Hay una concatenación de ideas y estímulos, que darán lugar a un pensamiento. No basta pues con identificar al pensamiento, sino que hay que tirar del hilo, hasta encontrar la madeja, que en este caso es el proceso mental que le da origen. Y una vez encontrada la causa primera, es mucho más fácil desandar el camino.

### **PASO 3: HAZTE EL DUEÑO Y SEÑOR DE TUS PENSAMIENTOS**

Tras realizar los dos pasos anteriores, estás por fin en condiciones de comenzar a ganarles la guerra a esos pensamientos que te bloquean. Sin haber realizado esa introspección, nos sería imposible, porque no conocemos al enemigo interno que nos acosa. Si no sabes contra qué te enfrentas es muy difícil prepararte para enfrentarte a ello. Conquista la bandera de tus pensamientos y siente que realmente eres el dueño de tu vida, y puedes hacer con ella lo que quieras. Utiliza tu voluntad para realizar este paso.

## **PASO 4: ENFÓCATE EN TUS OBJETIVOS**

¿Qué es lo que quiero conseguir? Ahora que tengo la información que me faltaba, ¿qué debo hacer? Plántate estas y otras preguntas similares y establece un plan de acción, bien pormenorizado y detallado, para facilitarte el paso siguiente.

## **PASO 5: CAMBIA LOS PATRONES HABITUALES DE CONDUCTA QUE TE LLEVAN A ESA SITUACIÓN**

Los pensamientos dentro de nuestra cabeza no aparecen porque sí. Generalmente se deben a que hacemos siempre las mismas cosas de las mismas maneras, nos hemos acostumbrado a hacerlas así. La única forma de liberarnos para siempre de esos pensamientos que nos bloquean es cambiar nuestros hábitos. Si no me da tiempo a hacer nada durante el día, porque me levanto tarde, a lo mejor debería intentar traspasar menos y madrugar más. Este sencillo ejemplo, requiere que cambie sustancialmente de hábitos. Puedo quejarme, protestar, esforzarme más durante las pocas horas que me quedan, pero no conseguiré los resultados que busco. La modificación de hábitos es el paso final de este proceso, y suele tener un coste de disciplina y voluntad bastante alto. Pero, créeme, no hay otro modo de conseguirlo.

# CAPÍTULO 8

## TENGO MIEDO

El miedo es esa sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. También puede definirse como el sentimiento de desconfianza, recelo o aprensión, que impulsa a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea.

El miedo suele alterar las facultades de decisión y raciocinio y nos impulsa a cometer actos impensables y absurdos o a no hacer nada.

El miedo es una respuesta natural ante el peligro. Se puede deber a algo que nos pasó, que está sucediendo o que podría pasar. Es una sensación muy difícil de controlar y puede provocar en nosotros todo tipo de reacciones, tales como parálisis o ataques de ansiedad. En su versión más extrema, se le llama terror.

Lo curioso es que no siempre es el reflejo de algo real. Muchas veces se teme a algo que no existe, que es producto de una interpretación errónea de la realidad. Cada uno interpreta los hechos en función de sus experiencias y recuerdos. Así, colocamos a ese hecho dentro de una cuadrícula concreta y determinada de nuestro mapa mental. Si nuestras interpretaciones están viciadas por vivencias y recuerdos poco realistas, traduciremos esa situación de manera equivocada, y esa interpretación es la que nos producirá la sensación de miedo.

En otras ocasiones, a lo que tememos es a la posibilidad de que ocurra un hecho que nos haga daño, y no tanto al suceso. Es lo que se llama miedo “por anticipación”. Creemos conocer las posibles consecuencias negativas que tendría, en caso de que llegara a suceder, y esa posibilidad, ya nos infunde el mismo miedo o más. Al plantearnos que ese hecho podría suceder, nos asaltan todos y cada uno de sus efectos negativos. Pero, no es muy probable que, en caso de ocurrir, sufriéramos todas y cada una de sus consecuencias. La perspectiva de sufrirlas todas a la vez, nos provoca por tanto una sensación de miedo mayor, que nos impide enfrentarnos al suceso en sí, pero que en ocasiones, llega a provocar que ocurra, sin haberlo deseado.

Pongamos un ejemplo: Ruedan por tu lugar de trabajo rumores sobre posibles despidos. Y quiero remarcar especialmente las palabras “rumores” y “posibles”. Puede que se produzcan esos despidos o puede que no. Puede que te toque a ti o puede que no. Puede que esos rumores se refieran a otro departamento y no precisamente al tuyo. Puede, puede, puede....

Pero esa simple posibilidad te aterroriza. Y si me despiden ¿dónde encuentro yo ahora otro trabajo?, ¿cómo pagaré las facturas?, ¿me desahuciarán de mi casa?, ¿me veré en la calle?, ¿me convertiré en un vagabundo?, ¿me dejará mi novia?... Estas y otras muchas dudas saltarán ante ti a las primeras de cambio. Las consecuencias de ese posible despido serían desastrosas, horribles, insufribles, te llevarán al desastre y a la ruina más absolutos.... ¿o no? Quizá ni siquiera te despidan, pero el escenario que se plantearía podría ser horrible.

Y ese miedo se convierte en pánico, el pánico en terror, no puedes hacer otra cosa que pensar en ello, descuidas tu trabajo y a tu familia porque solo puedes darle vueltas y más vueltas a tu miedo, pierdes el control y al final, todos esos augurios se cumplen. Pero han ocurrido a causa

de tu miedo. En la empresa nadie pensaba en despedirte, tu pareja se sentía feliz a tu lado, todo iba bien. Tu miedo ha conseguido que las cosas te vayan mal y tú mismo has ocasionado la debacle. Parece el argumento de una película de terror, pero puede ocurrirnos en cualquier momento si no somos capaces de gestionar adecuadamente la sensación de amenaza que puede provocarnos un simple rumor y cuáles pueden ser sus consecuencias.

Y después de todo lo anterior, me atrevo a decir que el miedo en sí mismo, es saludable. ¿Qué? Sí, así es. El miedo, bien entendido, es necesario, porque nos facilita evitar un daño. Nuestro miedo forma parte de un mecanismo de defensa que forma parte del ADN de los seres humanos. Ese artefacto que está en tu cerebro, se activa ante el peligro y permite responder con mayor rapidez y eficacia ante las adversidades. Forma parte de nuestra herencia animal y del proceso adaptativo del hombre al cada vez más creciente número de estímulos/cambios que se producen todos los días.

Claro que también hay miedos irracionales, como el temor a lo que no existe, a los monstruos y los fantasmas pero esa reacción es beneficiosa para la supervivencia.

El problema real que aqueja a nuestra sociedad en lo referente al miedo es que el solo hecho de advertir una posibilidad de amenaza, desencadena todos los mecanismos del miedo. El pulso se acelera, los músculos se tensan, el cerebro se pone en estado de alerta..., hasta que sobreviene el peligro o desaparece la amenaza.

Pero, actualmente, esas amenazas, más o menos probables, nunca desaparecen; repito, “nunca” desaparecen. Son tan etéreas, que permanecen flotando como el polvo en el aire, siempre ahí, al acecho. Hasta no hace mucho tiempo, casi todas las amenazas que podían asaltar a un ser humano eran muy reales, tangibles y palpables: un invasor, un depredador, una caída, una tormenta..., y amenazaban directamente a su seguridad o a su vida. Hoy en día, en los países más avanzados, no es fácil encontrarnos con un depredador o que un país enemigo invada nuestro territorio. Sin embargo, en los países del tercer mundo las posibilidades de padecerlo siguen siendo aún muy reales. Para nosotros, españoles y europeos, las amenazas son, como dije antes, mucho más etéreas: el desempleo, la exclusión social, la prima de riesgo (¿alguien sabe lo que es la prima de riesgo y para qué sirve?; pero aún así, mete mucho miedo), la salida del euro..., Y no un lobo o un bárbaro invasor. Y esas amenazas perennes son las que nos provocan un estado de estrés continuado, que abordaremos en el [capítulo 12](#).

Nuestro miedo puede condicionarnos a la hora de decidir qué hacer. La toma de decisiones es la elección entre varias alternativas. Este proceso se caracteriza por la indecisión ante el riesgo y el temor a las consecuencias de la elección que realicemos. Todos nosotros, a lo largo de nuestras vidas, estamos tomando continuamente decisiones, incluso aunque no las tomemos. No decidir también es una decisión.

El mensaje frente al miedo, a la hora de tomar una decisión, es que cuando esta se toma habiendo realizado un análisis detallado del problema y elegido la mejor opción, no existe la equivocación como tal. La decisión ha sido correcta en el momento. Sin embargo el resultado de la decisión puede ser malo como consecuencia de la alteración, desviación o interpretación errónea del escenario. En la vida profesional muchas personas ponen a prueba su capacidad para elegir entre el deber, el poder o el querer tomar determinadas decisiones.

Existe la posibilidad de utilizar frente al miedo un proceso adecuado, que se compone de las siguientes fases:

## **FASE 1 – DEFINE CON CLARIDAD EL PROBLEMA**

Esta fase es fundamental, y debemos realizarla lo mejor posible, dedicándole todo el tiempo que realmente precisa. De este punto de partida depende el resto del proceso. Si la definición del problema es errónea, los pasos siguientes se apoyarán en una incorrección de partida, lo cual no puede llevarnos a una solución acertada.

## **FASE 2 – IDENTIFICA LAS LIMITACIONES DEL PROCESO**

En muchos procesos de toma de decisiones existen limitaciones, tales como la falta de recursos, de tiempo, de cualificación, de falta de fondos. Debes saber con qué cuentas y con qué no, cuáles son tus armas reales frente al problema en cuestión.

### **FASE 3 – ANALIZA Y DESARROLLA TODAS LAS ALTERNATIVAS**

En esta fase, no debes descartar en principio ninguna posible alternativa, por muy absurda que parezca. También es útil tener en cuenta tus experiencias previas en sucesos similares, las opiniones de tu entorno, etc. Encuentra los puntos fuertes y débiles de cada una de ellas, para valorarlas adecuadamente. ¿Qué puede pasar si elijo la opción A? ¿Y si elijo la B?...

## **FASE 4 – ELIJE LA QUE HAYAS CONSIDERADO COMO LA MEJOR ALTERNATIVA**

Elige la solución que más puntos fuertes tenga frente a los débiles. Posteriormente a la elección de la mejor alternativa es muy importante ponerse a la acción cuanto antes, no dejarlo para más adelante. Si has elegido la opción que consideras mejor, no debes tener miedo a ponerla en práctica. Has hecho todo lo que podías hacer.

## FASE 5 – REVISALO OCURRIDO

Esta última fase sirve para aprender y mejorar nuestra habilidad para tomar decisiones acertadas. Una vez que ha pasado la tormenta y que todo está en calma, es tiempo para analizar tranquilamente lo sucedido. ¿Ha ocurrido lo que yo había supuesto?, ¿por qué?, si pudiera haber cambiado algo, ¿qué cambiaría?

Ante las muchas dificultades que puede plantearnos el miedo a decidir, te voy a dar también unos sencillos consejos, que pueden resultarte muy útiles. Estos sirven para que afrontes el miedo de forma genérica, como hecho indeterminado, y no tanto para que aprendas a decidir mejor, que era el caso del sistema que te he sugerido antes. Estas cinco sugerencias, te pueden venir muy bien a la hora de ser una persona más valiente y más consciente de la realidad.

1. **Acepta que el miedo existe**, que es algo real y normal que, de una u otra forma, afecta a todas las personas. Es una emoción de la que habitualmente no se habla, porque se considera como una debilidad, cuando precisamente, no tenerlo sería lo realmente peligroso. El miedo forma parte de nosotros y ha sido la emoción que más nos ha ayudado a llegar hasta aquí como especie. Evita sufrir por algo que forma parte del sistema de defensa de todas las personas.
2. **Rebaja su impacto relativizando su importancia y la manera en la que incide en tu vida**; Míralo a los ojos y define un plan de acción. ¿Cuántos de nuestros miedos se llegan a realizar a lo largo de nuestras vidas? Una vez leí un estudio que decía que solo se cumplen menos del 5 por ciento. Independientemente de la cifra, si cualquiera de nosotros mira hacia atrás y revisa con perspectiva cuáles eran sus temores de la infancia, verá que no eran para tanto. El miedo es útil, pero desgraciadamente solemos amplificar su impacto en nuestras vidas. Por ello, una técnica muy útil es ponerse en la peor de las situaciones y desde ahí, construir un plan de acción.
3. **Asume que todos, incluido tú, tenemos la suficiente fuerza para enfrentarnos a los temores que nos acechan**: No debemos dejarles que nos paralicen. Confía en tus capacidades y en tu instinto de supervivencia para afrontar las dificultades.
4. **Pide ayuda**: Acude a amigos, familiares, compañeros o especialistas y explicarles qué te sucede. El reto no consiste en atravesar solo esa situación que te provoca miedo. Si estás asustado, cuéntalo, no te lo guardes. El silencio y el aislamiento te debilitan y te hacen sentir más miedo. Por ello, apóyate en amigos y en personas de tu confianza. Habla abiertamente de lo que te angustia, de cómo te sientes.
5. **Cambia el foco**: pasa del miedo a la ilusión, hacia tus sueños, hacia nuevos proyectos. El pasado nunca vuelve, pero el futuro está por hacer. Aprende a reírte de lo que te ha pasado, y comienza a verte en nuevos proyectos. No se consigue de la noche a la mañana, pero poco a poco, confiando en ti mismo y apoyándote en tu entorno, puedes encontrar esos nuevos espacios que te alejen

del miedo y te hagan sentir más libre.

Y como dijo Nelson Mandela: “No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe hacerle frente”.

# CAPÍTULO 9

## ME LIMITO PORQUE CREO

La Real Academia Española de la Lengua define a las creencias como el completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguro o cierto. Es decir, algo que estamos absolutamente convencidos de que es verdad. Pero, que te creas a pies juntillas que es cierto, no quiere decir que lo sea. Las creencias son algo subjetivo, como las ideas, los pensamientos o las opiniones. Pero tendemos a darles un valor de certeza, que en la mayoría de los casos es, cuando menos, relativo. En definitiva, nuestras creencias son ciertas para nosotros, aunque tendamos a pensar que poseen un carácter universal.

Todos tenemos un esquema de pensamiento que determina nuestro comportamiento. Factores externos como la cultura, la educación y las experiencias personales influyen en la elaboración de esas creencias. Existen dos tipos básicos de creencias: Las creencias positivas, que generan conductas de autoayuda y sentimientos positivos; y las creencias negativas, que generan conductas autodestructivas y sentimientos negativos.

Las creencias limitantes forman parte de estas últimas y tienen que ver con los miedos, culpas y pensamientos que denigran a la persona. Afortunadamente, y en contra de la opinión mayoritaria, estas creencias se pueden modificar, eliminar o superar.

En el caso de las creencias genéricas, suelen ser compartidas por el colectivo que las tiene asimiladas como tales. Este es el caso, entre otros colectivos, de las religiones. Existen multitud de creencias religiosas, todas ellas respetables como tales (quizá no por algunos de sus preceptos, que se podrían considerar como obsoletos). Pero todas ellas afirman que son la única religión verdadera. Con lo cual, para los creyentes de una religión, la suya es la verdadera y las demás son falsas, y así para todas. Yo, personalmente, me niego a entrar en ese debate; cada uno que crea en el Dios que quiera si es que quiere creer en alguno.

Un caso muy evidente de creencia genérica que ha quedado obsoleta afectó de manera determinante a la vida de Galileo Galilei. Fue astrónomo, filósofo, ingeniero, matemático y físico, nacido en Pisa (Italia), y estuvo estrechamente relacionado con la revolución científica. Eminente hombre del Renacimiento, mostró interés por casi todas las ciencias y artes. Pero ninguna de sus múltiples actividades le deparó tantos disgustos como su faceta de astrónomo. Como secuela de sus más que insistentes observaciones con el telescopio, su sentido de la vista se vio fuertemente afectado, hasta casi la ceguera. Sin embargo, este no fue el peor de los males. Como consecuencia de sus observaciones, defendió a ultranza el heliocentrismo, lo que le acarreó penas de cárcel y evitó por muy poco la muerte. Afortunadamente, el tiempo le ha dado la razón a Galileo, aunque el pobre no siguiera vivo para disfrutar de su éxito. En este caso, todos menos él tenían una creencia, que resultó ser falsa.

Las creencias, como todos los pensamientos humanos son de libre elección. Entran dentro de la esfera de lo más privado y ayudan a configurar la personalidad. De hecho, la mayoría de nuestras creencias no representan ningún problema. El conflicto surge cuando una o más de esas creencias, influyen de tal manera en nuestros actos y en nuestras decisiones, que nos impiden desarrollarnos eficazmente.

A estas creencias, se las denomina limitantes. Están basadas en una percepción errónea de la realidad, que nos impide crecer, desarrollarnos como personas o alcanzar lo que deseamos. Esas creencias realmente no son ciertas, pero sí lo son para nuestra mente y como eso es lo que vale para nosotros, las damos por ciertas. Puede ser algo con lo que hayamos convivido desde pequeños o que se haya incorporado en nuestra vida a través de alguna experiencia u opinión.

Un ejemplo muy claro de creencia limitante es “no puedo”. **Si creemos que no podemos, nuestro cerebro se predispone a creer que no podemos.** En alusión a este asunto, rueda por internet una frase célebre, atribuida al magnate del automóvil Henry Ford, que dice más o menos así: “Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, en los dos casos tienes razón”.

El poder de nuestra mente sobre nuestro cuerpo es sorprendente. Los últimos estudios en neurociencia apuntan a darle a esta creencia un valor muy por encima del que cualquiera de nosotros se atrevería a sospechar. Si te convences de que no puedes, en realidad no puedes. Conocí hace años el caso de una mujer que no tenía ninguna enfermedad física, pero que se sentía incapaz de algo tan simple como bajar la acera. De hecho, le costó varios años de terapia conseguirlo.

En el fondo, nuestras creencias limitantes también tienen un componente importante de miedo por lo que pueda pasar. Visualizamos el hipotético futuro, naturalmente desde la parte más catastrófica posible y pensando en que todo nos va a ir mal. Y con esas creencias asimiladas, lo más probable es que todo nos vaya mal. El mero hecho de creerlo, está condicionándonos de tal manera que seguramente será así.

A veces, esas creencias también pueden deberse a una **única** experiencia muy negativa del pasado que nos marcó traumáticamente, y que nos limita de manera definitiva.

Estas creencias limitantes pueden aparecer camufladas bajo disfraces tan pintorescos como estos:

**Negatividad:** La actitud negativa es uno de los mayores errores que podemos cometer a la hora de afrontar la vida. No quiero decir con esto que teniendo una actitud positiva nuestra vida va a ser estupenda y libre de problemas. Pero te garantizo que una visión negativa de la vida conseguirá que tus problemas se reproduzcan. Si partimos del hecho de que nuestras creencias determinan nuestra vida, el hecho de poseer esta en concreto no te va a hacer ningún favor.

**Empequeñecer los éxitos y agrandar los fracasos:** Esta forma de actuar, es una de las consecuencias de la actitud negativa. El hecho de no darle su justo valor a las cosas, tiende a hacernos tan pequeñitos como hagamos encoger a nuestros éxitos. Esta fórmula es un buen antídoto contra aquellos que se encuentran afectados por un exceso de prepotencia, pero para el resto de los mortales es una actitud muy limitante y destructiva. Debemos extremar la atención a la hora de valorar las situaciones como éxitos o fracasos, y ser lo más objetivos posibles a la hora de calificarlos de un modo u otro.

**Excesiva generalización:** Aplicamos esta creencia cuando extrapolamos de manera exagerada las consecuencias de una acción a otras diferentes, a las que no deberíamos extrapolarlas. Que, en una determinada situación las cosas nos hayan ido mal, no implica

necesariamente que vuelvan a ir mal siempre que nos enfrentemos a esa situación, y mucho menos que vayan a ir mal siempre.

Pero, ¿cómo podemos eliminar nuestras creencias limitantes? Las siguientes fórmulas suelen funcionar muy bien como antídotos:

- Reconoce que tus acciones son provocadas por tus elecciones.
- Sé consciente de que esas creencias las has creado tú y, por tanto, tú tienes el poder para destruirlas.
- Cree que eres capaz.
- Estate listo para identificar y abordar esas creencias e interiorizar los cambios necesarios para eliminarlas.

Para contrarrestar el efecto negativo que tienen las creencias limitantes, es aconsejable también el uso de las creencias potenciadoras, que nos den confianza y nos animen a actuar. Algunas de ellas, que podemos utilizar, son estas:

- Si quieres comprender, actúa.
- El fracaso no existe, es solo una oportunidad de aprender.
- Todos poseemos los recursos necesarios o podemos conseguirlos.
- Es mejor tener una opción que ninguna.
- Tú mismo creas tu propia realidad, créala bien.

¿La fe mueve montañas? Esta expresión, originaria de la Biblia, pretende enseñarnos que, en circunstancias difíciles, en las que no encontramos la respuesta a nuestras inquietudes ni sabemos qué hacer, en esos momentos de dudas, debemos poner nuestra esperanza en Dios. Que nuestra fe en él, puede hacernos alcanzar lo imposible, y que está al lado de los que creen en él. En definitiva, que Dios ayuda a sus fieles, para solucionar sus problemas.

Como ya he dicho antes, yo no suelo hablar de religión. En esta ocasión, lo que pretendo hacer es reinterpretar esta frase tan común, desde otro punto de vista, descontextualizarla del hecho religioso y darle una pequeña “vuelta”, cambiando el foco (hecho que, por otra parte, es mi costumbre). Partiendo de estas bases, y sin querer enmendarle la plana a nadie, ni ofender ninguna sensibilidad personal, pretendo explicar mi visión personal sobre esta frase.

Y a ello voy. Si, en vez de poner el foco de esta frase en nuestra fe en Dios, lo trasladamos a nosotros mismos, a la fe en nuestras capacidades y habilidades, el contexto cambia.

Por una parte, estamos poniendo la responsabilidad de nuestras acciones en nosotros mismos. Estamos asumiendo que solo nosotros podemos cambiar nuestra vida, que solo nosotros podemos solucionar nuestros problemas y conseguir nuestros objetivos. Evidentemente, existen factores externos que determinan en gran medida el devenir de los acontecimientos. Yo, personalmente, no creo que seamos capaces de solucionarlo todo solamente a base de fuerza de voluntad y de ganas. Necesitamos planificar de forma exhaustiva nuestras acciones y, buscar esa suerte que nos debería de llegar. Creo firmemente que la suerte suele ayudar a los que se ayudan a sí mismos.

Y por otra parte, estamos aceptando que la fe en nosotros mismos es trascendente a la hora de lograr nuestros objetivos. Porque esa “fe” en uno mismo, refuerza considerablemente la autoestima, nos da fuerzas, valor y audacia. Nos hace sentirnos poderosos, capaces y nos ayuda a conseguir de forma más eficaz nuestras metas. Está científicamente demostrado que, nuestra actitud interior se refleja de forma notoria en el exterior. Que las personas que tienen una alta autoestima y que creen decididamente en sí mismas desde una objetividad realista, consiguen triunfos que a los demás se nos antojan imposibles. Y, ¿por qué no podemos nosotros ser así? Claro que podemos. Pero, previamente, debemos tener esa actitud y esa confianza. Y, lo más importante, debemos comenzar a creérnoslo.

La mayoría de nuestras limitaciones son meras creencias, nos limitan porque creemos que lo hacen. Y del resto, casi todas son subsanables, en mayor o menor medida, a través del esfuerzo y la planificación adecuados.

Por todo esto, creo que voy a cambiar la frase inicial por esta otra: “tu fe en ti mismo puede mover tus montañas”.

# CAPÍTULO 10

## QUIERO CAMBIAR

Muy bien, enhorabuena. Si has llegado a este capítulo, supongo que será porque, después de haber leído los capítulos anteriores, has llegado a esta sabia decisión. Como parte del compromiso que he adquirido contigo, por el mero hecho de que hayas abierto las páginas de este libro, voy a intentar aportarte algo de luz en la referente a la implantación de cambios.

Y lo primero de lo que quiero hablarte es de tus ubicaciones.

Generalmente, no sabemos dónde estamos. Sí, no te asustes, pero voy a repetirlo: generalmente, no sabemos dónde estamos. Para ayudarte a salir de tu estupor, te diré que no me refiero a tu ubicación física/espacial. Esa, la solemos conocer todos con más o menos exactitud, y si no, basta con preguntarle al GPS del móvil. A lo que me estoy refiriendo al plantearte esta pregunta es a “dónde estás” en el desarrollo de tu evolución personal y emocional. En este punto, la pregunta que planteo comienza a adquirir más sentido.

Porque las personas vivimos tan agobiados por nuestro día a día que no solemos plantearnos preguntas de este tipo. Te voy a demostrar la necesidad imperiosa de comenzar a planteárnoslas muy en serio. Porque, realmente, ¿sabes en qué punto te encuentras de ese camino que te va a llevar a ser mejor, o a conseguir lo que realmente quieres? ¿Le das a estas cuestiones la importancia que merecen?

La vida es un camino de constante evolución, de constante aprendizaje, que nos lleva a crecer. Sin ese desarrollo continuo, no podemos mejorar. Y no solo me estoy refiriendo a la competitividad tan bárbara que domina el mundo actual (y que al parecer lo seguirá dominando bastantes años). Por supuesto que también me refiero a ella, pero también me refiero a todas esas otras variables que definen nuestra identidad personal.

Necesitamos conocer exactamente cuáles son nuestras virtudes y defectos, encontrarnos a nosotros mismos, para poder sentar las bases de todo el trabajo posterior.

A este proceso le llamo averiguar “dónde estás”. Solemos crearnos objetivos, nos planteamos “dónde queremos estar” pero sin antes averiguar dónde estamos. Un camino lógico y eficaz va del punto A (dónde estás) al punto B (dónde quieres estar). Solemos definir con bastante exactitud el punto B (o eso creemos) sin haber definido previamente el punto de salida. Recorrer ese camino de esta manera es bastante ilógico y absurdo. Cualquiera reconocería que es prácticamente imposible llegar a nuestro destino si no sabemos dónde se encuentra. Pero solemos olvidar que ese recorrido hacia el punto B depende en gran medida del punto de partida. No es lo mismo querer llegar a Sevilla desde Valencia que desde Madrid o Asturias.

¿Cuántas veces hemos invertido recursos, tiempo, dedicación... para intentar llegar al destino que nos habíamos propuesto y no lo hemos conseguido, por el simple hecho de no haber definido en primer lugar el punto de origen? Si reflexionamos de forma autocrítica, veremos que hemos cometido este error en demasiadas ocasiones. Espero que este ejemplo pueda servirte de ayuda para plantearte a partir de ahora todos tus objetivos de una forma más eficaz.

Saber dónde estamos es el primer paso, pero solemos obviarlo. Y si nos saltamos pasos, es

muy difícil que consigamos encontrar nuestro camino.

Creo que he demostrado ya que el primer paso consiste en ubicar tu situación actual, y que sin este trabajo previo, habrá muchas dificultades posteriormente, a la hora de conseguir lo que quieres (sea trabajo, amor, relaciones...). Esos obstáculos pueden evitarse en su mayoría realizando este proceso de introspección previa.

Ahora, vamos directamente al meollo de la cuestión. Con la expresión “dónde quieres estar”, quiero referirme al planeamiento de tus objetivos de todo tipo (vitales, profesionales...). En relación a este tema, quiero plantear varias preguntas que sirvan para situarnos mejor.

### **¿Qué es lo que TÚ quieres conseguir?**

No sirve de nada hacer lo que otros quieren que hagas. Ya puede ser tu familia, amigos, conocidos, profesores... Si te embarcas en un proyecto en el que no te sientes implicado, que no lo consideras tuyo, será mucho más difícil que llegues a buen puerto. Muchas veces, bien sea por indefinición nuestra, bien por presiones externas, no hacemos lo que queremos hacer. Y esta cuestión cuenta con dos situaciones peligrosas anexas: Tu felicidad y tu satisfacción personal. No eres más siendo un abogado que siendo un fontanero, por ejemplo, si no eres feliz con lo que haces. Conozco a muchas personas que disfrutan de una posición inmejorable, pero que no son felices, porque esa situación tan envidiable no les satisface en absoluto. Y también conozco personas que, en teoría, se encuentra peor situados en la vida, pero que son tremendamente felices con lo que hacen.

### **¿Con qué recursos cuentas?**

Esta pregunta requiere una respuesta muy clara y objetiva. Tampoco quiero animarte a que te lances a propósitos irrealizables. Una cosa es lo que quieres hacer y otra lo que está dentro de tus posibilidades. Aquí es donde entra en juego tu imaginación y tu proactividad, a la hora de mejorar tus opciones.

Lo que necesitas para responder a esta pregunta es abrir al máximo el abanico de tus posibilidades y esforzarte de forma imaginativa para contar con los máximos recursos a tu disposición. Este paso requiere un cuidadoso análisis de todas las herramientas con las que cuentas. Obviamente, casi siempre te faltará algo. Pero puedes solucionarlo en el punto siguiente.

### **¿Qué medios externos necesitas?**

Nadie puede conseguir algo completamente solo. Todos necesitamos del resto del mundo para casi todo. Y esa gran verdad, se nos escapa en ocasiones. Siempre vas a necesitar el apoyo externo. Y es necesario ser consciente de ello. Saber que vas a necesitarlo, y como conseguirlo, puede ser una baza extremadamente decisiva a tu favor. Por ejemplo, tal vez no dispongas del dinero suficiente para estudiar la carrera que tu gustaría, pero puedes conseguirlo de otras maneras (becas empresariales o estatales, ayudas al estudio...)

### **¿A qué estás dispuesto a renunciar?**

En un principio, todos nuestros objetivos nos parecen absolutamente coherentes. Pero, generalmente, no somos conscientes del esfuerzo y los recursos que necesitamos para lograrlos. Realmente, si lo supiéramos, en muchas ocasiones nos daríamos cuenta de que no

nos compensa. Pensamos en lo que necesitamos, pero no en lo que requiere de nosotros. ¿Realmente eres consciente de lo que te exige alcanzar ese objetivo? Por ejemplo, estudiar una carrera muy exigente o ser ejecutivo de alto nivel, requerirá no solo de tu tiempo, sino de que le robes horas a otras actividades. Renunciar a todo eso, ¿te va a compensar con el beneficio obtenido?

### **¿Cuáles son tus sentimientos al respecto?**

No solamente hay que pensar con la cabeza, también hay que pensar con el corazón. Tendemos a reducir nuestro pensamiento a la parcela racional, y nos desentendemos de nuestros sentimientos y emociones. Pues bien, nuestro mundo emocional es tan importante para nosotros como nuestro raciocinio. No solo debes valorar tus razones objetivas, necesitas saber qué te hacen sentir tus decisiones, a donde te llevan emocionalmente.

Antes de comenzar a perseguir un objetivo, debes tener lo suficientemente claras todas las circunstancias que te rodean ahora y las que te rodearán en el futuro, cuando estés donde quisiste estar. Al final del camino, puede que no te espere la satisfacción que ansiabas, sino una vida que realmente no quieres.

Una vez aclarado el asunto de las ubicaciones, quiero hablarte de otro tema que también considero decisivo a la hora de hacer cambios en cualquier aspecto de nuestra vida. Como ya he dicho anteriormente, en el [capítulo 4](#), a los seres humanos no nos gustan los cambios. Por lo general, preferimos mantenerse en una zona segura, en la que predominen la tranquilidad y la rutina. De este tema en concreto, nos ocuparemos más adelante, en el siguiente capítulo. Esa necesidad innata de que las cosas se mantengan invariables forma parte de nuestra naturaleza. Muy pocos hombres han buscado los cambios. En realidad, un pequeño porcentaje de personas tiene, genéticamente, una predisposición favorable hacia los cambios. Y ellos son los que han cambiado este mundo: inventores, viajeros, artistas, reformadores, estadistas, filósofos, creativos,... El resto, se adaptan como pueden, beneficiándose de las ventajas que les ofrecen los cambios que han propiciado sus coetáneos.

Y esta situación genera en las personas muchas dificultades de adaptación. Para integrar un cambio, es necesario adaptarse a él. Si hasta ahora hacíamos algo de una manera concreta, ahora debemos hacerlo de otra. Y ese cambio requiere por nuestra parte de un esfuerzo diferente para cada cambio. La aparición a nivel popular del teléfono, supuso para muchas personas un esfuerzo inmenso de comprensión y asimilación de conceptos. Mis abuelos me contaron que para ellos fue muy difícil comprender que, descolgando un auricular, dándole unas vueltecitas a un disco y esperando, podías hablar con alguien que se encontraba muy lejos. Y algo tan simple en apariencia como pasar del teléfono fijo de disco al de botones, y de este al móvil, y después al Smartphone de pantalla táctil, nos ha exigido a todos unas modificaciones de nuestros hábitos en el ámbito de la comunicación interpersonal, que para unos fue muy difícil y para otros muy simple.

Por este motivo no nos gustan los cambios. Para vivir ese cambio, debemos cambiar nosotros. Y, nuestro esquema mental puede cambiar, pero le cuesta. Imagina que Manolo lleva 20 años embalando productos en una caja de un tamaño determinado. Tiene el proceso perfectamente integrado y aprovecha el espacio interno de la caja para colocar esos productos de la mejor manera posible. Si te cambian el tamaño de la caja, tienes que cambiar tu forma de colocarlos

dentro, para que vayan bien empaquetados. Pues algo similar le ocurre a nuestro cerebro. Tiene que cambiar sus esquemas para adaptarse al cambio.

Todas estas circunstancias generan en nosotros un fenómeno de resistencia ante los cambios, que se define como la oposición que se ofrece ante un cambio. Freud la identificó con una defensa contra la ansiedad. Otros autores la atribuyen a una negación de responsabilidad, pereza o falta de valor. En coaching consideramos la resistencia como una respuesta natural ante la posibilidad de que algo o alguien desafíen nuestros valores y creencias. En definitiva, la resistencia al cambio es algo que se puede trabajar y se debe superar.

Los niveles de la resistencia al cambio:

**1. NIVELES ESTRUCTURALES: HACEN REFERENCIA A TUS RELACIONES CON LOS DEMÁS.**

- La estructura formal de tu entorno más cercano.
- La estructura de tus relaciones sociales.
- Tu auto-concepto.

**2. NIVELES PERSONALES: SE CARACTERIZAN POR OPONERSE AL CAMBIO PORQUE:**

- No sabemos hacer lo necesario para el cambio.
- No podemos hacerlo, porque desconocemos cómo.
- No queremos hacerlo, por miedo, apatía, etc.

¿Cómo podemos evitar esa resistencia al cambio? El principal objetivo del estudio de las causas y los efectos de la resistencia al cambio consiste en encontrar la forma para eliminar o reducir la actitud de resistencia. Las dos medidas generales más comunes son:

1. Hacer un diagnóstico profundo de los motivos que te crean esa resistencia.
2. Impulsar el cambio de forma clara y transparente.

La estrategia más usual consiste en impulsar el cambio a la vez que se ven las mejoras que ese cambio va a suponer. Volviendo al ejemplo del empaquetador, si esta persona recibe la información adecuada sobre los beneficios que va a aportar el cambio de caja, es muy posible que la resistencia que presente ante ese cambio sea mucho menor, que si simplemente se le dice que hay que cambiar de caja porque “lo manda el jefe”.

Mi conversación ideal para explicarlo podría ser esta: “Mira, Manolo: (suponiendo que Manolo es el nombre de nuestro embalador). Ya sé que llevas mucho tiempo embalando nuestros productos de esta manera, y lo estás haciendo muy bien. Pero hemos decidido cambiar la caja por otra que se adapta a los estándares europeos y asiáticos, para poder exportar nuestros productos a esos países, lo que va a suponer una seguridad para los empleos existentes y la posibilidad de realizar nuevas contrataciones. Te agradezco de antemano el esfuerzo que vas a realizar para adaptarte a la nueva forma de empaquetar. Muchas gracias, Manolo”. Tras esta conversación, el sufrido Manolo, aceptará ese cambio con entusiasmo, o al menos lo aceptará de mejor grado, porque las mejoras que presenta el cambio son lo suficientemente importantes como para compensar su resistencia inicial al cambio del sistema

de empaquetado.

En lo referente a los tres niveles de resistencia personal al cambio, los voy a acompañar ahora de unas sencillas soluciones para sobrellevarlos de la mejor manera posible:

- **Primer Nivel:** No sé. Se soluciona con información y/o formación.
- **Segundo Nivel:** No puedo. Se solventa mejorando tus habilidades y competencias. Aprende lo necesario para conseguirlo.
- **Tercer Nivel:** No quiero. Plantéate qué puedes ganar o perder con el cambio.

Retomando el caso práctico de Manolo, el primer nivel se solucionaría con la información que le ha facilitado su jefe en la conversación anterior. El segundo nivel requeriría que se formara a Manolo sobre esos estándares europeos y asiáticos de embalaje, para que pudiera realizar mejor su trabajo. El tercer nivel lo asumiría Manolo pensando que si no se adapta a ese cambio su puesto de trabajo peligra y que, si se adapta lo tiene asegurado.

A no ser que estés totalmente comprometido con el cambio, no conseguirás los resultados que quieres. Debes reconocer la diferencia entre una falta de compromiso con el cambio y las dificultades que implica el proceso en sí mismo.

Estos son los obstáculos más comunes que podemos encontrarnos ante el cambio:

1. **Ausencia de un propósito real y claro:** Debes tener un propósito para todo lo que hagas, y tener presente lo que debes hacer y lo que esperas lograr haciéndolo.

¿Cómo conseguirlo?

- No lo hagas simplemente por hacerlo. Busca la verdadera razón que te motive a asumir ese cambio.
  - Haz que sea relevante. No hay que confundir movimiento con avance. Si consigues comprender los beneficios del cambio de manera que “te importen” te será más fácil asumirlo.
  - No confundas lo que haces con los resultados.
2. **La ansiedad:** En principio, manejar la ansiedad es simplemente admitir que la tienes. Nada combate mejor la ansiedad que prepararse adecuadamente para el proceso.
  3. **El temor y la desconfianza** de los que te rodean y de ti mismo.
  4. **La adaptación al cambio:** Respeta el tiempo necesario para establecer nuevos hábitos de conducta.
  5. **Ausencia de determinadas habilidades:** Es muy habitual que algunos comportamientos no se produzcan de manera natural. Debes reconocer y trabajar tus debilidades, para conseguir las habilidades que te permitan alcanzar el cambio.
  6. **La barrera de la expresión:** Es necesaria que tu lenguaje contigo mismo y con los demás sea claro, y evitar las suposiciones y los sobreentendidos.

A la hora de afrontar cambios, debes tener muy claro que, esas modificaciones no pueden ir contra ti mismo, contra tu esencia interior más profunda. Ser uno mismo ha sido siempre una necesidad para todas las personas. Reivindicar nuestra identidad y nuestra individualidad, en medio de tanto acoso externo que pretende que seamos todos iguales, que nos comportemos de la misma manera, que compremos lo mismo, que vistamos igual, que pensemos todos a una, siguiendo las directrices de “los de arriba”, es una tarea difícil.

No pretendo desde aquí atacar a esos presuntos poderes fácticos que quieren uniformizarnos. Nada más lejos de mi intención. Tampoco ganaríamos nada haciéndolo. Solamente pretendo que seamos conscientes de que, para ser personas auténticas, para sentirnos a gusto como individuos, debemos ser nosotros mismos.

Entonces, ¿cuál es una de las mejores maneras de diferenciarse del resto? SIENDO UNO MISMO y destacando por esas virtudes personales que cada uno posee. Así que nuestra mejor arma debe ser nuestra propia individualidad. Lo mejor que podemos hacer es reforzar nuestra diferenciación asumiendo nuestra unicidad, potenciándola y haciendo de ella nuestro mayor valor. Es en lo único en que nadie puede ser mejor que tú, en ser TÚ. Pero, en esta espiral creciente de negación de la individualidad personal, ¿cómo podemos ser únicos? ¿Cómo podemos ser la mejor versión de nosotros mismos?

Desde aquí os quiero proponer un sencillo plan de acción en cinco pasos, que espero que pueda ayudaros a diferenciaros del resto. Estos pasos son los siguientes:

El primero se basa en la auto-exploración y el autoconocimiento: Para saber qué aspectos de nuestra personalidad pueden aportarnos ese valor diferencial, lo primero que debemos hacer es explorarnos a nosotros mismos. Realizar un trabajo de introspección objetiva y aprender a conocernos interiormente. ¿Qué es lo que considero mejor de mí? ¿Y lo peor? ¿Esas opiniones concuerdan con la de mi entorno? ¿Soy como creo que soy? ¿Soy como creen que soy?

En segundo lugar, debemos ser conscientes de lo que nos hace únicos: Una vez realizado el trabajo interior del primer apartado, debemos elegir aquellos valores individuales que consideramos que nos hacen mejores, que nos hacen ser quienes somos. Desde la distancia, yo no puedo ponerme en el lugar de cada uno de vosotros para ayudaros a decidir en este punto, pero voy a intentar daros algunas sugerencias que puedan aportaros un poquito de luz. El abanico de fortalezas personales es tremendamente amplio. Las capacidades que pueden diferenciarte son infinitas. Haz uso de tu imaginación, explora tus capacidades (igual te sorprendes), busca lo que realmente te gusta, lo que odias, lo que sabes hacer mejor que nadie...

En tercer lugar se situaría el hecho de poseer un alto grado de empatía, caracterizado por: Capacidad de decisión, facilidad para el trabajo en equipo, una personalidad clara y bien definida, encanto personal, solidaridad y sensibilidad por el bien común, voluntad de superación, disposición y facilidad para aprender cosas nuevas, etc.

La cuarta posición la ocupa el refuerzo y potenciación de nuestros valores personales: Una vez que hemos identificado y elegido los valores que deseamos mostrar al mundo, debemos destacarlos en el conjunto de nuestra persona, no solo a nivel “teórico”, sino demostrándolo

con nuestras acciones. No vale decir que soy así o asá, si tus palabras se las lleva el viento. No vas a convencer a nadie solo con palabras, se necesita apoyarlas en hechos. Ni siquiera serás capaz de convencerte a ti mismo, te estarás engañando. Y si el primero al que timas es a ti, los demás no se tragarán tus mentiras. Hace algún tiempo me crucé por casualidad con una persona que presumía en exceso de su solidaridad hacia los demás. “Yo soy muy solidario, claro, es necesario que todos pongamos de nuestra parte, para...” Me sorprendió tanto su énfasis, que no pude hacer otra cosa que preguntarle: “Ah, sí, ¿y con qué ONG o asociación estás colaborando? Su respuesta fue tan vaga y evasiva que, en ese momento, todos menos él nos dimos cuenta perfectamente de que intentaba engañarnos. Y al único que había conseguido burlar era a sí mismo, a su propia esencia y a nadie más.

Y para finalizar esta lista, te recomiendo que atesores muchas toneladas de constancia: Reconozco que el trabajo que te estoy encomendando nos es nada fácil, y mucho menos, con la pandemia de pesimismo y de “adocenamiento” que vemos a diario. Por eso es necesario un esfuerzo de atención y un trabajo personal intensos. Sin constancia, todo este plan se quedará en meras intenciones, en tiempo desaprovechado. Con constancia, estoy convencido de que serás una persona mejor, el mejor tú posible.

# CAPÍTULO 11

## DE TRANQUILIDAD Y MOVIMIENTO

Como ya he comentado en el capítulo anterior, a la mayoría de las personas no nos gustan los cambios. Es más, suelen molestarnos: trastocan nuestros planes, nos obligan a alterar nuestra rutina, a aprender nuevas formas de hacer las cosas y a cambiar nuestros esquemas mentales para adaptarnos a ellos, lo cual requiere por nuestra parte un esfuerzo. La intensidad del mismo dependerá de nuestras habilidades, bien innatas o bien adquiridas a través del aprendizaje, para adaptarnos e integrarlos en nuestra vida.

Últimamente está muy de moda el término zona de confort. Desde muchos lugares nos dicen que “tenemos que salir de nuestra zona de confort” porque en caso contrario no podremos conseguir nada en la vida y seremos poco menos que unos fracasados. Me da la sensación de que el mensaje que se nos envía no es muy adecuado. Nos dicen que estar en nuestra zona de confort es casi como vivir sumido en la resignación y el estancamiento, y no es así.

El término “Zona de Confort” se refiere a ese lugar metafórico en el que tenemos controlados todos los aspectos necesarios para nuestra vida y por tanto nos sentimos temporalmente seguros.

Pero, para evolucionar, para crecer, para hacer cosas nuevas y plantearnos la vida de forma diferente, es necesario arriesgar, hacer cambios, y por tanto salir de nuestra zona de confort, para dar saltos cualitativos que nos permitan avanzar. Vivir permanentemente en la zona de confort tiene unos costes emocionales y psicológicos importantes, ya que los niveles de frustración y apatía a los que nos conduce, pueden llegar a agobiarnos considerablemente, al sentirnos incapaces de progresar. Pero quiero destacar que esa zona de confort es nuestro hábitat natural. Todos anhelamos la seguridad y tranquilidad que nos proporciona vivir en ella. Es una sensación parecida a retornar a casa después de un largo y azaroso viaje. Deseamos ese bienestar que nos proporciona el hecho de “sentirnos en casa”. Nos encontramos a gusto, relajados, y en calma. Y eso está bien. No debemos sentirnos culpables por desearlo, por buscarlo, por estar felices en ese lugar. Parece que si no salimos de nuestra zona de confort con asiduidad, seamos unos vagos, unos descuidados que no quieren llegar a nada en la vida, que no quieren progresar... Pero, el hecho de salir de la zona de confort no debe verse como una obligación inexorable. La capacidad de las personas para salir de ella es limitada y va en función de nuestra propia habilidad personal para enfrentarnos a los cambios.

Estoy de acuerdo en que, la posibilidad de salir de nuestra zona de confort es una apuesta por la asunción de cambios y refleja muchas ganas de mejorar. Pero todos no estamos preparados de igual manera para ello.

Las personas más aguerridas no necesitan realizar muchos esfuerzos para salir de su zona de confort, es más, lo buscan habitualmente, pero la mayoría de nosotros no somos así. Necesitamos sentirnos preparados para dar el salto y abandonar la seguridad de nuestro hogar interior. Necesitamos “tener un plan”, una hoja de ruta que nos facilite el viaje y que nos asegure un feliz retorno a casa.

Cuando una persona decide, de forma planificada salir de su zona de confort, se dirige a la

“zona de expansión”. Este es un lugar donde los riesgos existen, pero están contemplados en esa “hoja de ruta” y todos ellos tienen un plan mejor o peor para superarlos y afrontar sus consecuencias con el menor sufrimiento posible.

Creo que es necesario aclarar que todos nosotros vivimos habitualmente en nuestra zona de confort y que, para avanzar, no es recomendable dar saltos al vacío sin saber qué hay abajo. Para progresar es necesario arriesgar y salir de nuestro ámbito de seguridad, pero la forma de hacerlo debe ser meditada, estudiada y planificada convenientemente, para sentirnos lo suficientemente seguros como para poder abandonar, al menos temporalmente, nuestra zona de confort.

Porque, lo que nos impide generalmente salir de nuestra zona de confort no es la falta de incentivos, sino el miedo a las consecuencias que puedan acarrear nuestros actos. Con un plan bien realizado, pasar de la zona de control a la de expansión es mucho más fácil, pero requiere mucho trabajo y esfuerzo previo por nuestra parte, y en ocasiones, de ayuda externa.

En caso contrario, es muy fácil caer en la llamada “zona de pánico”. Ese es el lugar al que nos lanzamos cuando rompemos de manera impulsiva con alguna, muchas o todas de las rutinas de nuestra vida, arrastrados por una vorágine de acción desenfrenada. Como suele decirse popularmente, es cuando “nos liamos la manta a la cabeza” y, hartos de nuestra situación, nos embarcamos en mil y un proyectos de forma rabiosa y “nos tiramos a la piscina” sin mirar si hay agua en ella. El problema nos lo encontramos cuando volvemos a la realidad, y nos damos cuenta de que no encontramos forma humana de rectificar las consecuencias de lo que hemos hecho. Este es el momento de las lamentaciones.

En realidad, a todos nos pica ese “gusanillo” de vez en cuando. A todos nos apetece salir de nuestra zona de confort en alguna ocasión. El problema surge cuando lo deseamos y no lo hacemos, por miedo o inseguridad. Esos deseos reprimidos se van acumulando imperceptiblemente en nuestro “archivo de fracasos”, muy dentro de nuestra memoria.

Y cuando ese archivo se llena saltan las alarmas, y en vez de pasar a la zona de expansión, saltamos como posesos a la zona de pánico, y las consecuencias de ese salto están aseguradas. Ahora toca recoger los pedazos e intentar recomponernos de la debacle.

Y las consecuencias de ese salto al vacío, es muy probable que nos hagan encerrarnos de nuevo en nuestra zona de confort y que no queramos salir de ella bajo ningún concepto... hasta que se vuelva a “llenar el saco” de nuestra insatisfacción frustrada y volvamos a saltar. Este modo de proceder puede llevarnos a entrar en un círculo vicioso de caídas y arrepentimientos sin fin, que además de no aportarnos nada positivo, nos ocasione heridas emocionales de difícil curación.

La necesidad de abandonar esos hábitos y rutinas que nos anclan y limitan es evidente. Pero hay que hacerlo con la debida planificación y análisis, para que nuestro plan nos haga alcanzar nuestras metas, sin saltos incoherentes al vacío, sin huidas a ninguna parte, sin “suicidios” emocionales, que, obviamente, no sabemos a dónde van a llevarnos.



# CAPÍTULO 12

## ME ESTOY ESTRESSSSANDO...

Como hemos podido apreciar a lo largo de los capítulos anteriores, pueden ser muchas las situaciones que nos sitúen fuera de nosotros mismos y nos conduzcan a situaciones de estrés. Indudablemente, una de las más importantes causas es la sobresaturación de estímulos/cambios. Este exceso puede llevarnos de manera muy habitual a sufrirlo. Haciendo un poco de memoria, recuerdo que el estrés, hasta hace unos años, era considerada una enfermedad propia de los agentes de bolsa de Wall Street y de los ejecutivos de muy alto nivel. El resto de los mortales no sabíamos ni lo que era, y mucho menos lo sufríamos. Sin embargo, a día de hoy, el estrés lleva camino de convertirse en una de las enfermedades más comunes.

El término estrés puede traducirse como tensión o fatiga nerviosa, y designa al estado de la mente bajo la amenaza de frustración o del conflicto y el miedo que de esa amenaza se derivan. El estrés se considera como un estado de frustración creciente, como un aumento de la frustración. Entre las situaciones que contribuyen a crear en el individuo un estado de estrés, se encuentran:

- Las situaciones de fracaso, frustración o conflicto, que incrementan la excitación y ansiedad del individuo que las sufre. En ocasiones, la excitación y la ansiedad se incrementan por ciertos factores sociales, como las críticas sarcásticas, los reproches y las burlas.
- El exceso de trabajo exigido por las tareas que nos han o nos hemos propuesto, y que para realizarlas, ofrecen una dificultad que rebasa nuestra capacidad normal.
- La presión del tiempo, que consiste en la prisa con que tiene que actuar el individuo para satisfacer en los plazos previstos todas las actividades que el desempeño le impone.

Estas situaciones crean en la persona una conciencia de amenaza, de inseguridad e intranquilidad interior, que entorpecen de modo considerable su adaptación a las circunstancias. Así le sucede por ejemplo, a quien ha de forzar su rendimiento y sus horas de trabajo para alcanzar el nivel de vida que tienen otros o que le presenta en televisión la sociedad de consumo. Tanto el esfuerzo que realiza, como la intranquilidad que le produce la inseguridad del éxito, originan en el individuo un estado de estrés, del cual pueden seguirse el agotamiento y las enfermedades denominadas de adaptación, entre las que destacan: Afecciones cardiacas y coronarias, enfermedades renales, patologías cutáneas, pérdidas o incrementos drásticos de peso, enfermedades gastrointestinales...

Además de estos efectos físicos, el estrés produce otros efectos psíquicos, como la suspensión de actividades orientadas a conseguir el fin (inacción) y reacciones de autoprotección que frecuentemente derivan en un comportamiento agresivo, además de las enfermedades de tipo depresivo y los trastornos de ansiedad.

Entre las principales causas del estrés, destacan:

- La presión del tiempo impuesta por: La exigencia de los plazos, el exceso de

volumen de trabajo, la sobrecarga de información, posponer las tareas...

- El falso espejismo del control, que nos lleva a: La necesidad de esperar, el aburrimiento, la frustración, las responsabilidades divididas...
- Tú mismo y tus circunstancias: Tu personalidad, la predisposición a la ansiedad, la ambición desmedida, el miedo, la culpa, el ego, la inseguridad, las dificultades de concentración...
- El aspecto social de las relaciones, que nos puede llevar a: la competitividad, la rabia, la envidia.
- Las dificultades de adaptación y el estilo de vida...

Tanto la frustración como el estrés son motivaciones de los mecanismos de defensa, es decir, actividades de los medios con que cuenta la mente para defenderse de esas situaciones amenazantes que dificultan su actividad normal. Tanto las frustraciones como los fracasos tienen un alto valor positivo en la experiencia humana, como fuente de aprendizaje para futuras situaciones.

A continuación, voy a darte unos consejos para que aprendas a gestionar las situaciones de estrés.

**APRENDE A RESPIRAR:** Las personas estresadas respiran de forma superficial, rápida e irregular. Como toman poco aire con cada inhalación, necesitan hacer más respiraciones por minuto, lo que acelera el ritmo respiratorio y nunca se termina de exhalar el aire viciado de los pulmones. Esta forma de respirar provoca una reacción en cadena de estrés. Limita la cantidad de oxígeno en la sangre e incrementa los niveles de CO<sub>2</sub>, lo cual reduce el oxígeno que llega al cerebro, promoviendo sentimientos de tensión y excitación nerviosa. Respirar es la única función humana involuntaria sobre la que podemos ejercer un control consciente.

Para ello es necesario: Respirar profundamente (con el diafragma, llenando y vaciando bien los pulmones), respirar despacio (6-10 respiraciones por minuto) y escuchar el sonido de la propia respiración. La postura también es importante. La tensión en hombros y espalda puede afectar a la respiración, porque reduce el volumen de la cavidad pectoral y obliga a respirar con la parte alta de los pulmones y no con el diafragma. Por ello, la postura corporal es decisiva a la hora de una buena respiración.

**ÉCHALE IMAGINACIÓN:** Nos han hecho creer que con fuerza de voluntad y una fuerte personalidad podemos lograrlo todo. Y no es así. La imaginación es mucho más poderosa que la fuerza de voluntad. Por tanto, debemos apelar un poco más a la imaginación y un poco menos al raciocinio a la hora de resolver problemas.

**PRACTICA LA MEDITACIÓN:** Puede ser usada como una herramienta para mantener la calma, ser positivo, solucionar problemas y mejorar la salud. La meditación es un estado de conciencia en el que nos sentimos profundamente relajados y apartados del mundo exterior, y al mismo tiempo, plenamente conscientes y formando una “unidad con el universo”. La meditación consiste en aquietar la mente, suspender el pensamiento consciente y disfrutar simplemente de ser. Una vez la mente está “quieta”, no hay pensamientos que nos distraigan, ni preocupaciones por el pasado ni el futuro. La mente y las emociones están en punto muerto,

pero están despiertas y alerta.

Para explicar sus efectos beneficiosos, debemos explicar brevemente los tipos de ondas cerebrales: las ondas alfa, están relacionadas con la relajación y la visualización; las ondas beta, asociadas a la vigilia y la concentración; las ondas theta, ligadas a la memoria y la intuición; y las ondas delta, con el sueño y la curación. En la meditación se produce un incremento de la frecuencia de las ondas alfa, theta y delta. También tiene efectos positivos sobre el metabolismo y los niveles hormonales. Por eso produce una sensación tan profunda de paz, armonía y bienestar. La forma más fácil de conseguir el estado meditativo es concentrarse en una cosa hasta que queden excluidas todas las demás. Esa cosa puede ser una imagen, un objeto, un sonido, una palabra o frase (mantra)... Repítelo durante 20 – 30 minutos, y cuando te distraigas de ello (lo que acabará sucediendo), simplemente vuelve a concentrarte. Para terminar, vuelve tu atención poco a poco al presente. Solo se necesita un poco de disciplina.

**CONTROLA TU TIEMPO Y NO VICEVERSA:** Nadie puede controlar el tiempo. El tiempo pasa igual para todos. Lo único que podemos controlar son los sucesos y la cantidad de tiempo que consumen. Por tanto, la noción de controlar el tiempo consiste en gestionar los eventos que consumen tu tiempo y en controlar tu percepción del tiempo. La mayor parte del estrés provocado por el tiempo está en tu mente, no en los relojes.

## **LAS TRES LEYES DE LA GESTION DEL TIEMPO**

- Primera Ley: Las cosas siempre suelen costar más tiempo del que esperamos.
- Segunda Ley: Las tareas parecen siempre más complicadas cuando las tienes delante que cuando las estás haciendo.
- Tercera Ley: Invertimos la mayor parte de nuestro tiempo en tareas que nos aportan poca satisfacción.

## **LAS TRES LEYES DE LA GESTIÓN DEL ESFUERZO**

- **Primera Ley:** Cuando planifiques algo, cuenta antes con la energía y los recursos necesarios para realizarlo.
- **Segunda Ley:** La presión previa es definitiva. Comienza la tarea en cuanto sea posible y compromete todo tu esfuerzo en ella.
- **Tercera Ley:** Siempre se presentan factores imprevistos. Intenta preverlos y adaptarte.

**APRENDE A DECIR NO:** El principal obstáculo a la hora de decir no, consiste en donde poner el límite. Para ello es aconsejable revisar los resultados y el proceso y: Aceptar si lo ves correcto o si puedes asumirlo, y decir que no, en caso contrario, explicando el por qué correctamente. Establece prioridades, tu tiempo no es infinito.

**CONOCE TUS PROPIOS LÍMITES:** En este caso, referidos a tu tiempo, recursos, habilidades y capacidades. Si los conoces, será más fácil determinar qué cosas eres capaz de afrontar y conseguir.

**DEDÍCATE TU TIEMPO (tiempo para ti mismo):** Como consecuencia del exceso de estímulos a que nos somete la sociedad y a una ética errónea, muy pocas personas se permiten dedicarse tiempo a ellas mismas. Un tiempo para hacer lo que quieres, incluso para no hacer nada, sin tener sentimientos de culpa. Tu tiempo personal requiere que estés solo, que no tengas ningún estímulo, ninguna distracción, que no intentes resolver ningún problema, durante un rato al día en el que no existan el tiempo ni las prisas. Si te dedicas un tiempo personal a diario, te preocuparás menos, sufrirás menos estrés y tu vida será más rica.

**CONTROLA SOLO LO QUE PUEDAS CONTROLAR:** Distingue entre aquello en cuyos resultados puedes influir y lo que está más allá de tu control. Luego dedica todas tus energías a aquellas cuestiones en las que puedes influir realmente. Generalmente se desperdician mucho tiempo y energías intentando influir en aquello que no podemos, y estas situaciones generan preocupación y estrés, además de no llevarnos a ninguna solución.

**INTENTA CONCILIAR VIDA LABORAL Y FAMILIAR:** Este es un tema complejo, y más en la situación actual, pero hay procedimientos para mitigar las tensiones que produce: Establece un orden de prioridades en tus responsabilidades, sé sincero con las partes implicadas, busca ayuda, siempre que te sea posible, dedica siempre un tiempo para ti y los tuyos, recurre a los momentos de calidad...

**EN OCASIONES, EL ORIGEN DE TU ESTRÉS ERES SOLO TÚ MISMO:** La mayor causa de tu estrés eres tú mismo, tu propia mente. Pero la solución también está en tu mente. Ajustando tus percepciones, actitudes y tu respuesta a las situaciones, puedes eliminar la mayor parte de las causas de tu estrés. Lo más importante para mitigar todas estas tensiones es que aprendas a planificar el día a día y que veas las cosas con espíritu positivo.

**CUIDADO CON TUS PALABRAS:** Las palabras que usas cuando hablas con los demás o contigo mismo, tienen influencia en tu forma de pensar y sentir. Si utilizas un lenguaje positivo y optimista, te sentirás así. Cuando sucumbas a lo negativo, trata de encontrar una serie de interpretaciones positivas del mismo pensamiento. Las personas ansiosas y depresivas

suelen tener un diálogo interno auto-opresivo. Simplemente eligiendo expresiones distintas para ese diálogo interno podemos eliminar la tensión. Sustituye las frases del tipo “tengo que..., debo...” por otras del tipo “yo decido..., yo elijo...”. Emplea este lenguaje no solo en tu diálogo interno, sino también en tus conversaciones habituales.

**VUÉLVELO DEL REVÉS:** Este es un sencillo juego mental que consiste en invertir las perspectivas, en buscarle un lado positivo a lo que generalmente te parece negativo. No siempre es fácil y a veces es recomendable darle un cierto toque de humor o ironía. Puede que no arregles las cosas, pero tendrá un efecto positivo sobre ti. Vuelve las cosas del revés, encuentra lo bueno en lo que haces y en lo que te sucede, y pronto podrás transformar las situaciones difíciles en algo más positivo.

**LAS PRE-OCUPACIONES:** Las pre-ocupaciones son el origen principal de la ansiedad. Se refieren siempre a algo que podría suceder, pero que no está sucediendo ahora. Por tanto, la mejor herramienta para olvidar ese futuro es centrarte en el presente y conseguir que no llegue ese futuro que tanto te pre-ocupa. Si todas tus preocupaciones se refieren al futuro, se basan en algo que no existe. ¿Cómo dejar de preocuparte por el futuro? No dejándole espacio en tu presente.

**DIVIÉRTETE HAGAS LO QUE HAGAS:** El estrés nos vuelve serios. Todo a nuestro alrededor se vuelve serio. Juega a encontrar lo divertido, lo cómico e incluso lo ridículo de todo lo que haces y vives. Diviértete y sonríe.

**EMPLEA LA TENSION POSITIVA:** Se refiere a las sensaciones que provocan las cosas emocionantes de la vida. Esas sensaciones son muy beneficiosas para nuestro estado de ánimo y nuestra salud. Necesitamos una dosis regular de este estrés positivo.

**GESTIONA LAS RELACIONES DIFÍCILES:** Las personas difíciles se pueden clasificar en 3 categorías:

1. Las que necesitas para conseguir tus fines. Debes cultivar estas relaciones.
2. Las que se interponen en tu camino. Debes evitarlas.
3. Las que no son relevantes. Debes ignorarlas.

Como consejo, disfruta más intensamente de aquellas relaciones que te son gratas, como método de compensación.

**MÍMATE:** Diviértete, haz eso que tanto te gusta hacer, no te tomes la vida demasiado en serio. Cuanto más te diviertas, mejor te sentirás, tu cerebro producirá más serotonina, que alivia los síntomas de la depresión. Así serás más capaz de disfrutar de la vida y estarás más feliz y tranquilo. Cuida tu dieta, haz algo de deporte, relaciónate socialmente, sal con amigos...

# CAPÍTULO 13

## NOS VENDEN EMOCIONES

Antes de comenzar con este capítulo, quiero advertirte de que yo no me considero ni mucho menos un experto en las técnicas de publicidad que emplean el marketing emocional y el neuro-marketing. Mis conocimientos en estos campos no son muy extensos. Solo quiero glosar en los siguientes párrafos la manera en la que las marcas hacen uso de nuestro mundo emocional para conseguir vendernos sus productos. Este es un uso, cuanto menos, muy interesante del estudio de nuestro mundo emocional, aunque los fines del mismo pueden ser considerados como “perversos”.

El hecho de utilizar la información disponible para incrementar las ventas y luchar contra la competencia, ha sido una táctica empleada por la mayoría de las grandes empresas. Porque, no olvidemos que lo que pretende una empresa es ganar la mayor cantidad de dinero posible, empleando todos los medios a su alcance.

Estos argumentos apoyan mi teoría de que este siglo XXI, será considerado, con el tiempo, como el siglo de las emociones. Así como, el siglo V antes de Cristo es llamado el siglo de Pericles, el siglo XVI es considerado nuestro siglo de Oro, el siglo XVIII es conocido como el siglo de las Luces o el siglo XIX se asocia al auge de la Revolución Industrial, espero y confío en que, con el paso de los años, nuestro siglo sea considerado como aquel en el que las emociones humanas dieron un salto exponencial que hizo cambiar el mundo.

Yo creía que las empresas nos pretendían vender sus productos y servicios, pero no, lo que nos venden son emociones. Más exactamente, apelan a nuestras emociones para vendernos sus productos.

Esa llamada a nuestro mundo emocional no la realizan a través del sentimentalismo (eso es otra cosa), sino que nos convencen de que viviremos y sentiremos esas emociones a través del uso y disfrute del objeto de compra. Pretenden que creamos, que conducir ese coche tan estupendo es como volar, o que beber ese refresco es la chispa de la vida y nos hará vivir experiencias únicas, que ese nuevo modelo de móvil nos hará sentirnos conectados con el mundo a través de las experiencias que nos ofrece, en definitiva, que con esa compra seremos absolutamente felices.

Y, ¿qué buscan las marcas apelando a nuestras emociones? Pretenden crear un vínculo emocional con el posible consumidor. Quieren que elijamos su marca porque “conectamos”, porque son como nosotros, porque sienten lo mismo que nosotros a nivel emocional, independientemente de los productos que pretenden vendernos. Está científicamente demostrado que, a la hora de comprar un producto, si esa marca conecta conmigo, me cuenta algo con lo que yo me siento identificado emocionalmente, tiene muchas posibilidades de que me decida a elegirla.

Actualmente, todas las empresas de cada sector, ofrecen básicamente los mismos productos, con prestaciones muy similares, a precios casi idénticos... En definitiva, todos venden lo mismo. Uno de los principios básicos del marketing se basa en el concepto de diferenciación, que consiste en vender las diferencias de sus productos con los de la competencia para

resaltarlas y hacernos creer que, esas diferencias son las que le dan al producto un carácter único, que lo hace mejor que los de la competencia.

En la década de los años 40 del siglo pasado, las empresas comenzaron a vender una vida idílica asociada a la posesión de esos artículos de consumo. Las novedades tecnológicas eran la base de la diferenciación, y los beneficios de la adquisición del producto se basaban en la mejora de la calidad de vida del consumidor y la comodidad que ofrecían. Hace años la publicidad se centraba en su función meramente informativa, con mensajes más racionales y utilizando mensajes simples, pero hoy las cosas han cambiado, y hay que conseguir llegar más y mejor a los potenciales clientes.

En resumen, los mercados son cada vez más exigentes, los clientes menos fieles, la competencia más agresiva, y cada vez hay más saturación publicitaria proveniente de cada vez más fuentes. Ante este panorama desolador, muchas empresas necesitan que su publicidad llegue al cliente de una forma que la diferencie de su competencia, que llame su atención de manera eficaz.

¿Pero cómo puede ofrecer una empresa actualmente una diferenciación en sus productos con respecto a los de su competencia, cuando todos son prácticamente iguales? Esta cuestión, hasta hace unos pocos años, se solucionaba recurriendo en gran medida al diseño. Aunque todos los productos fueran muy similares por dentro, al menos por fuera eran radicalmente distintos. El diseño se convirtió en uno de los elementos diferenciadores más importantes de la industria mundial. Colores diferentes, formas más o menos arriesgadas, todo lo que pudiera hacer que un producto pareciera diferente se potenciaba hasta el extremo, y se dedicaban grandes presupuestos al departamento de diseño.

¿Cómo se construye una vinculación emocional? Los departamentos de publicidad trabajan siempre con percepciones que tienen que ver con nuestros valores esenciales, que no han variado demasiado a través de la historia. Las personas nos sentimos movidas siempre por los mismos valores: amistad, seguridad, fidelidad, honestidad, amor... También se tienen en cuenta las tendencias, el momento en que está cada país y el mundo. Si la marca engancha con emociones y valores, consigue que la gente empatice con ella.

Está demostrado que un alto porcentaje de cada una de nuestras decisiones no es racional sino emocional. Muy poco de lo que nos gusta es el resultado de comparar las características de los productos. La publicidad emocional hace que los consumidores se sientan más tranquilos y optimistas, y claro, esto hace que muestren un mayor interés en la compra. Las marcas nos ofrecen una propuesta emocional: personas llenas de ganas de vivir. Jóvenes, sensuales, mediterráneos, sonrisas y ritmo, no datos técnicos que nadie entiende. Yo, personalmente, reconozco que no tengo ni la más remota idea de lo que es un sistema EDP o ESP, ni siquiera tengo muy claro cómo funciona el ABS. De hecho creo que, como a la mayoría de las personas, esos conceptos no me interesan lo más mínimo.

La publicidad emocional no habla tanto del producto que pretende vender como del público al que se dirige. Este se presenta como un elemento que forma parte del contexto en el que los protagonistas comparten sus sentimientos con nosotros. La publicidad que evoca una respuesta emocional es capaz de producir mayores beneficios en comparación con las otras formas publicitarias. En definitiva, la publicidad emocionalmente atractiva genera considerables

efectos a largo plazo.

La publicidad emocional ha sido el exponente de un concepto más amplio como es el diseño de marca emocional o neuro-marketing, en el que son decisivas las emociones y las experiencias de los clientes en la gestión del marketing. El neuro-marketing es una disciplina que tiene como función investigar y estudiar los procesos cerebrales que determinan la conducta humana y la toma de decisiones en los campos de acción del marketing. De esta manera pretenden comprender los procesos de toma de decisión de los consumidores. El neuro-marketing combina las neurociencias con el marketing. Este proceso permite diseñar campañas en las que los consumidores interaccionen con el producto de forma que se pueda obtener información relevante, maximizando el impacto de los datos recogidos. Las aplicaciones del neuro-marketing permiten conocer la organización cerebral y qué zona de este responde a un estímulo específico.

El neuro-marketing es capaz de obtener directamente respuestas provenientes de nuestras neuronas, sin que contesten a una encuesta, por lo que se obtienen respuestas mucho más fiables. En muchas ocasiones al contestar una entrevista, los entrevistados responden lo que creen que el entrevistador quiere escuchar.

Por tanto, resumiendo y “hablando en plata”, a lo que aspiran estas nuevas metodologías del marketing es a averiguar lo que está ocurriendo dentro de nuestro cerebro, para idear estrategias de venta más eficaces. Recurriendo a la interpretación de nuestras emociones y sentimientos, buscando los procesos mentales que les dan origen, intentan darnos una experiencia similar a través de un anuncio publicitario, que nos decida a comprar un determinado producto. Yo solo pretendo informar, luego, que cada uno piense y sienta lo que quiera.

# EPÍLOGO

Apreciado lector:

Espero que este libro que acabas de leer, te haya aportado información útil para aprender a gestionar un poco mejor tus sentimientos y emociones, relacionarte mejor con tu entorno y, en definitiva, que te haga sentir un poquito más feliz. Si he conseguido, aunque sea en parte, aportarte algo de luz en lo referente a estas cuestiones, me doy por más que satisfecho. Este ha sido mi único objetivo a la hora de plantearme escribir este libro para ti.

Comprendo como muy pocos que, nuestro mundo emocional es muy complejo, y que cada día va a serlo más. Como ya te he comentado en varias ocasiones a lo largo de este volumen, este proceso de revolución emocional es un fenómeno tremendamente trascendente en nuestras vidas presentes y futuras. Ha venido para quedarse.

Por muy insensibles que nos creamos que somos, por mucho que creamos que tenemos “controladas” nuestras emociones, realmente no es así. Y lo digo también por mí mismo. Yo me dedico profesionalmente a apoyar a otras personas a gestionar mejor sus emociones y sentimientos, y me considero bastante conocedor de la materia.

Y te puedo decir que he experimentado en primera persona los mismos problemas, los mismos sufrimientos emocionales, las mismas dudas, que puedas tener tú, o al menos, muy similares a los que cualquiera podría experimentar. Nadie está exento de que sus emociones y sentimientos le desborden, de que no sepa qué hacer con ellos, de sufrir por ellos. Es algo natural, absolutamente normal, y me atrevería a decir que, incluso es necesario. El padecimiento emocional es una consecuencia totalmente lógica de la realidad en la que nos ha tocado vivir.

El aprendizaje de una gestión eficaz de nuestros sentimientos y emociones, es y va a ser determinante para todos nosotros. Esa necesidad está ahí, frente a nosotros, y no se va a marchar nunca, por mucho que queramos obviarla. Puedes pensar que no pasa nada por “aparcarlos” en el fondo de tu cerebro, por ignorarlos, por pasar de ellos. Total, como no tienen una existencia física, como solo existen en nuestra cabeza... Yo también pensaba así hasta hace unos pocos años. Entonces descubrí que, el hecho de ignorarlas no hacía que desaparecieran. Simplemente se iban acumulando en un presunto pozo sin fondo. ¿O no?

Voy a contarte una pequeña historia. Imagina que debes ir a una excursión a la montaña. No puedes negarte a ir. Recibes unas instrucciones básicas y un lugar y hora de recogida. Solo puedes llevar una mochila con lo que consideres necesario para el viaje. Algunas cosas, podrás recogerlas durante el camino. No es una tarea fácil decidir lo que te vas a llevar.... Eliges llevarte una linterna sin pilas, algo de comida, un poco de ropa, una brújula. El día de la cita, te vistes lo mejor que puedes para ese viaje indeterminado, coges tu mochila y te diriges al lugar asignado.

Llegas unos minutos antes, y te dedicas a observar a tus compañeros, para hacer tiempo. Unos parecen mejor preparados que otros, obviamente. Uno de ellos, en concreto, lleva tan atiborrada su mochila y sus bolsillos que dudas seriamente que sea capaz de llevarlos consigo mucho tiempo. El resto, van pertrechados más o menos como tú, cada uno según sus

posibilidades, pero pareces uno más.

En el último momento ves llegar a un hombre con la mochila completamente llena de algo que parecen piedras grandes. Está sofocado, agotado, no puede dar un paso más. Cae, tendido al suelo, agotado. Tú y algunos más os acercáis a él, sorprendidos y asustados. Alguien le ofrece un poco de agua. Entre todos, conseguís recostarlo y que descanse un poco. Le quitáis la mochila de la espalda y, aunque hay varias manos haciendo esa tarea, notas que pesa muchísimo. Un curioso la abre y, efectivamente, comprueba que está repleta de piedras; solo piedras.

El desconcierto entre el grupo va en aumento. Nadie es capaz de explicárselo. ¿Cómo es posible que ese hombre lleve su mochila llena de piedras? Os miráis unos a otros, con cara de estupefacción, sin comprender nada. Por fin, alguien se atreve a preguntarle a ese hombre por sus piedras. Su respuesta aún es más desconcertante: “Las necesito, que nadie las toque, las necesito todas”. Su voz denota preocupación y enfado.

Como todos tus compañeros, empiezas a pensar sobre las palabras que ha pronunciado el pobre infeliz. ¿No se da cuenta de que si lleva todas esas piedras en su mochila, no le cabe nada más? El peso de esas piedras le va a impedir realizar el viaje. Pero sigue empeñado en que debe llevarlas todas y cada una, sin excepción. Bueno, tal vez sea un obseso de las piedras, pero aún así, si sacara alguna, le podría caber una botella de agua, algo de ropa...

Uno de tus compañeros, comienza a buscar nervioso en su mochila y descubre que él también lleva algunas piedras. ¡Qué raro! Su primer impulso es sacarlas, pero no lo hace; él también siente que las necesita. Y ahora, todo el grupo, como si todos hubierais sufrido una especie de contagio, comienza a rebuscar en sus bolsas y a encontrar piedras: más grandes, más pequeñas, de distintos colores, pero comprobáis que todos lleváis piedras, y que nadie quiere tirar las suyas, aunque aconseje a los demás que se desprendan de las que llevan.

Como casi todos tus compañeros, hasta este momento, no habías sido consciente de que llevabas esas rocas contigo y todos sentís que las necesitáis. Racionalmente hablando, estás convencido de que si las tiraras, podrías meter en tu mochila algo más útil para el viaje, pero, ni de ese modo, puedes desprenderte de ellas. Evidentemente, tu travesía sería mucho mejor si las tiraras, pero eres incapaz de hacerlo. Una fuerza invisible dentro de ti te aconseja que las conserves contigo para siempre. Al parecer, el resto de compañeros se encuentra en una situación similar a la tuya. ¡Qué extraño es todo esto! Y comprendes que, sin ese hombre sudoroso y agotado no habrías advertido que tú también llevas piedras... ¿Pero por qué no puedes deshacerte de ellas?

Ahora te pido otro pequeño esfuerzo de imaginación. Suponte que ese viaje que debes hacer se llama **TU VIDA**. Y que todas esas piedras sin nombre ni origen conocido, son tus bloqueos, tus frustraciones, todos esos sentimientos que has “aparcado” porque no sabías que hacer con ellos.

Sabes que si te desprendieras de esa carga podrías sentirte mejor, vivir mejor, ser más feliz. Y entonces, ¿por qué no lo haces? Tal vez ni conozcas la respuesta. Como último obsequio te voy a dar la respuesta: “no sabes cómo hacerlo”.

Y es por este motivo por el que la gestión emocional debe ser una parte importante de tu vida.

Espero, de todo corazón, que así sea.

Mucha suerte en el camino.

*¡Tu opinión nos interesa!*

*¡Deja tus comentarios en las librerías en línea y comparte los títulos de tus libros favoritos en las redes sociales!*

**Colección**  
**SUPÉRATE Y TRIUNFA**

© Sergio Pérez Aparicio  
© JORGE A. MESTAS EDICIONES, S.L.  
Avda. de Guadalix, 103  
28120 Algete, Madrid  
Tel. 91 886 43 80  
Fax: 91 886 47 19  
E-mail: [info@mestasediciones.com](mailto:info@mestasediciones.com)  
[www.mestasediciones.com](http://www.mestasediciones.com)

<https://www.facebook.com/EdicionesMestas>  
<https://twitter.com/MestasEdiciones>

Imagen de portada bajo licencia Shutterstock  
Autor portada: Jozsef Bagota

Director de colección: Raül Pere  
Primera edición: *Octubre, 2015*

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por ley.

e-ISBN: 9788416669387

© 2016, edición digital Primento y Mestas ediciones

*Este libro fue realizado por [Primento](#), el socio digital de los editores*

# Índice

[Portada](#)

[Título](#)

[Capítulo 1. Somos seres emocionalmente inteligentes](#)

[Capítulo 2. Hagamos un poco de historia](#)

[Capítulo 3. Una cuestión de velocidad y aceleración](#)

[Capítulo 4. El proceso](#)

[Capítulo 5. Tú mismo, contigo mismo](#)

[Estudia los estados de tu ego](#)

[Sé consciente del presente, de tus elecciones y de sus consecuencias](#)

[Asume la propiedad de tus emociones y sentimientos](#)

[Crea el guión de tu propia vida](#)

[Identifica y analiza tus condicionamientos internos inamovibles](#)

[Cuida tu diálogo interno](#)

[Capítulo 6. Un binomio de presuntos enemigos](#)

[“Empatía + asertividad = equilibrio”](#)

[Capítulo 7. Estoy atascado, ¿Y ahora qué?](#)

[Paso 1: Date cuenta de que los tienes](#)

[Paso 2: Identifica e interrumpe el proceso mental que los origina](#)

[Paso 3: Hazte el dueño y señor de tus pensamientos](#)

[Paso 4: Enfócate en tus objetivos](#)

[Paso 5: Cambia los patrones habituales de conducta que te llevan a esa situación](#)

[Capítulo 8. Tengo miedo](#)

[Fase 1 – Define con claridad el problema](#)

[Fase 2 – Identifica las limitaciones del proceso](#)

[Fase 3 – Analiza y desarrolla todas las alternativas](#)

[Fase 4 – Elige la que hayas considerado como la mejor alternativa](#)

[Fase 5 – Revisa lo ocurrido](#)

[Capítulo 9. Me limito porque creo](#)

[Capítulo 10. Quiero cambiar](#)

[Capítulo 11. De tranquilidad y movimiento](#)

[Capítulo 12. Me estoy stressssando...](#)

[Las tres leyes de la gestión del tiempo](#)

[Las tres leyes de la gestión del esfuerzo](#)

[Capítulo 13. Nos venden emociones](#)

[Epílogo](#)

[Copyright](#)

# Índice

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Título                                                                           | 2  |
| Capítulo 1. Somos seres emocionalmente inteligentes                              | 5  |
| Capítulo 2. Hagamos un poco de historia                                          | 7  |
| Capítulo 3. Una cuestión de velocidad y aceleración                              | 10 |
| Capítulo 4. El proceso                                                           | 13 |
| Capítulo 5. Tú mismo, contigo mismo                                              | 20 |
| Estudia los estados de tu ego                                                    | 23 |
| Sé consciente del presente, de tus elecciones y de sus consecuencias             | 24 |
| Asume la propiedad de tus emociones y sentimientos                               | 25 |
| Crea el guión de tu propia vida                                                  | 26 |
| Identifica y analiza tus condicionamientos internos inamovibles                  | 27 |
| Cuida tu diálogo interno                                                         | 28 |
| Capítulo 6. Un binomio de presuntos enemigos                                     | 32 |
| “Empatía + asertividad = equilibrio”                                             | 37 |
| Capítulo 7. Estoy atascado, ¿Y ahora qué?                                        | 38 |
| Paso 1: Date cuenta de que los tienes                                            | 41 |
| Paso 2: Identifica e interrumpe el proceso mental que los origina                | 42 |
| Paso 3: Hazte el dueño y señor de tus pensamientos                               | 43 |
| Paso 4: Enfócate en tus objetivos                                                | 44 |
| Paso 5: Cambia los patrones habituales de conducta que te llevan a esa situación | 45 |
| Capítulo 8. Tengo miedo                                                          | 46 |
| Fase 1 – Define con claridad el problema                                         | 49 |
| Fase 2 – Identifica las limitaciones del proceso                                 | 50 |
| Fase 3 – Analiza y desarrolla todas las alternativas                             | 51 |
| Fase 4 – Elige la que hayas considerado como la mejor alternativa                | 52 |
| Fase 5 – Revisa lo ocurrido                                                      | 53 |
| Capítulo 9. Me limito porque creo                                                | 55 |
| Capítulo 10. Quiero cambiar                                                      | 59 |
| Capítulo 11. De tranquilidad y movimiento                                        | 66 |
| Capítulo 12. Me estoy stressssando...                                            | 69 |
| Las tres leyes de la gestión del tiempo                                          | 72 |
| Las tres leyes de la gestión del esfuerzo                                        | 73 |
| Capítulo 13. Nos venden emociones                                                | 75 |

|           |    |
|-----------|----|
| Epílogo   | 78 |
| Copyright | 81 |