

**Como**

**Desarrollar**

**la**

**Inteligencia**

**Emocional**

**Hermínia Gomà Quintillà**  
**Psicóloga y Coach**  
**Directora Institut Gomà**  
**Directora Màster en Coaching y Liderazgo Personal**

## PROGRAMA

---

1. El papel de las emociones. La inteligencia emocional
2. Aprovechar las emociones de una manera inteligente
3. Las facetas de la inteligencia emocional
4. Aprender a expresar las emociones
5. Como reconocer los estados de ánimo. Recursos delante la ansiedad, las preocupaciones, la depresión
6. El optimismo: El poder del pensamiento positivo
7. Desarrollar la empatía : Como reconocer las emociones ajenas
8. Autoestima y asertividad
9. Habilidades para auto motivarse y motivar a los demás
10. Organización y planificación del tiempo
11. Quejas y problemas, su resolución
12. Diferencias entre hombres y mujeres

# EL PAPEL DE LAS EMOCIONES

---

## Que prefieres: tener razón o ser feliz?

La palabra emoción proviene del latín *emovere* que significa agitar. Las emociones son respuestas de agitación, que implican una conmoción física. Nos mueven a hacer cosas y sin ellas, aunque supiéramos lo que tenemos que hacer no lo haríamos. Si bien las emociones “positivas” son dos (alegría y amor) y nos proporcionan vivencias de bienestar, también las “negativas” (miedo, tristeza i rabia) son buenas, ya que nos movilizan para alejarnos o intentar cambiar las situaciones que nos pueden perjudicar.

Las emociones tienen una “utilidad ancestral de adaptación”, es decir, favorecen la autodefensa y la supervivencia. Las emociones negativas son útiles ante el peligro porque nos empujan a actuar (atacando, huyendo, buscando una solución). Aunque sean desagradables, son necesarias.

Paradójicamente nos enseñan y aprendemos a desoir las emociones y nos inculcan la idea de que son inferiores al pensamiento racional, propias de alguien poco evolucionado. Qué error, las emociones que tenemos son la fuente más valiosa de información que poseemos.

Las emociones son reacciones físicas momentáneas. Los sentimientos engloban emociones añadiéndoles duración. ¿Cómo? Asociándolas a un pensamiento, imponiéndoles un “significado psicológico”.

La fórmula que configura el sentimiento es la siguiente:

## EMOCION + PENSAMIENTO =SENTIMIENTO EMOCIONAL

$$\text{(activación física)} + \text{(etiqueta cognitiva)} = \text{(sentimiento)}$$

Por ejemplo, si al entrar en una sala llena de gente y todo el mundo está riendo, tenemos una respuesta física emocional (activación) y podemos pensar cosas muy diversas:

- “Estoy haciendo el ridículo” = miedo
- “Se están divirtiendo, lo pasará bien” = alegría
- “Son unos superficiales” = enojo

Identificar y dar-se cuenta de los propios sentimientos y conductas para posible completar el crecimiento personal de cada uno. Reconocer y sentir las propias emociones equivale a comunicar-nos bien con nosotros mismos. Y esto implicará:

- Notar lo que sentimos ( emociones)

- Ser conscientes del que sentimos ( pensamientos)
- Controlar las propias reacciones ( sentimientos)

## **En gran medida nuestros sentimientos están condicionados a lo que “decidimos” pensar.**

En consecuencia, en cierta medida podemos controlar como sentirnos a través del pensamiento. Esta “cierta medida” se ve limitada por el hecho de que podemos tener ideas preconcebidas de los objetos y de la gente y cambiar el pensamiento implica cambiar ciertas actitudes. El cambio de actitudes, pensar de otra manera, es una tarea compleja y requiere un aprendizaje.

- Podemos utilizar nuestro pensamiento para generar sentimientos felices.
- Siempre estamos a tiempo de aprender más cosas sobre nuestras propias emociones y cuanto más sepamos sobre ellas más honestos seremos con nosotros mismos.
- El motivo que dificulta cambiar nuestras actitudes hacia alguien en concreto es las actitudes se basan en la percepción que tenemos del comportamiento de la otra persona. No podemos cambiar a los demás.
- Para poder entender a los demás tenemos que empezar por entendernos a nosotros mismos.
- Aunque que no lo hacemos presente, nuestras emociones reprimidas están en nuestro inconsciente, nos molestan, y no nos permiten entender la vida de una manera clara, sencilla y sensata ( por lo tanto inteligente)
- Si en nuestra casa hay cosas que nos molestan des de hace tiempo, lo mas inteligente es que las retiremos. Mientras que no lo hacemos, es inútil que la aireemos.

Todas las personas nacemos con las emociones básicas incorporadas y son las actitudes de nuestros padres las que encaminaran su manifestación. El recién nacido siente **amor** por sus padres, muestra **alegría** riendo ante las cosas que tienen colores o se mueven, pueden sentir **miedo** al encontrarse solos, **rabia** cuando se les quita el biberón o **tristeza** cuando tardan en estar con sus padres.

Las personas necesitamos **compartir** la alegría y la **reciprocidad** del amor. Cuando una persona tiene miedo necesita **protección**. La conducta apropiada ante una persona triste es la **comprensión**. Cuando una persona siente rabia lo que precisa es que su entorno se la permita **expresar** y que la **comprendan**.

Es muy probable que los niños cuando notan que la expresión de sus sentimientos naturales no es comprendida, decidan sustituirlos por otros que sus padres aprueben aprendiendo así conductas poco sanas e inapropiadas. Cuando un sentimiento está prohibido se sustituye por otro permitido. Los sentimientos también se pueden transmitir cuando el adulto una y otra vez los repite delante del niño. Los falsos sentimientos también pueden ser utilizados para manipular a los demás, el victimismo, la lástima, la pena.

Mediante los mensajes que dan los padres y con la información que deducen los hijos, estos deciden maneras de sentir y comportarse. La decisión infantil acompaña la vida del adulto salvo si este se da cuenta y decide otra cosa.

Todas las personas pueden cambiar sus sentimientos y las conductas que las hacen sentir mal y que perjudican sus relaciones con los otros. Todos tenemos derecho a estar sanos, felices y sentirnos bien, podemos conseguirlo cambiando las decisiones de nuestra infancia. No se trata de cambiar toda la personalidad, solamente hacer pequeños ajustes. Identificando y dándonos cuenta de nuestros sentimientos y conductas podemos completar nuestro crecimiento personal.

## ACTIVIDADES:

1. Analizar los siguientes modelos de pensamientos asociados a ciertas emociones:

- a. Necesito el amor o el reconocimiento de todas las personas que son importantes para mi.
- b. Para cada problema hay una única, absoluta, correcta, perfecta solución y si no la encuentro es culpa mía.
- c. Es insoportable que las cosas no estén en su sitio.
- d. Necesito a alguien más fuerte en que pueda apoyarme.
- e. Sería la persona más afortunada si pudiera vivir sin compromisos
- f. Me he de preocupar delante de cualquier probable peligro

2. Realiza una lista lo más larga posible de las cosas que harías si te permitieras sentir tus emociones.

3. Subraya de la lista anterior las cosas que podrías hacer si te lo propusieras.

4. Escoge una de estas cosas para llevarla a cabo en el término de un mes.

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

¿Practicamos lo que teorizamos?

¿Podemos superar los problemas con las teorías que conocemos?

Si ser feliz es sencillo, ¿por qué hay tanta gente que fracasa en conseguirlo? Hasta ahora, la ciencia ha tenido una visión ciertamente estrecha respecto a la inteligencia, asegurando que el C.I. es un dato genético que no puede ser modificado por la experiencia vital y que el destino de nuestras vidas se encuentra, en buena medida, determinado por esa actitud.

Pero este argumento deja de lado una cuestión decisiva: ¿Qué cambios podríamos hacer para que a nuestros hijos les vaya bien a lo largo de su vida? ¿Qué factores entran en juego, por ejemplo, cuando personas con un elevado C.I. no saben qué hacer, mientras que otras, con un modesto C.I., lo hacen sorprendentemente bien? La diferencia muchas veces se encuentra en el conjunto de habilidades que podríamos denominar inteligencia emocional, habilidades entre las que destacan:

- **Reconocer y aceptar las propias emociones**
- **Controlar las propias reacciones emocionales**
- **Experimentar entusiasmo en las cosas que hacemos**
- **Expresar los sentimientos convenientemente**
- **Reaccionar con sensibilidad delante de los estados anímicos de los demás**
- **Perseverar en aquello que nos proponemos**
- **Saber motivarnos a nosotros mismos**
- **Pensar de manera positiva**
- **Diferir las gratificaciones**
- **Tolerancia delante de la frustración**
- **Reconocer y modificar los estados de ánimo**

Todas estas capacidades, pueden aprendidas, esto significa que no somos un producto acabado, que nuestro carácter y la forma de vivirnos y vivir no está determinada solamente por la genética sino que podemos actuar, modificar y resolver situaciones cotidianas a partir de decisiones responsables y de un compromiso con nosotros mismos.

La herencia genética nos ha dotado de un bagaje emocional que determina nuestro temperamento, pero los circuitos cerebrales implicados en la actividad emocional son tan extraordinariamente maleables que no podemos afirmar que el carácter determine nuestro destino.

La infancia y la adolescencia constituyen una auténtica oportunidad para asimilar los hábitos emocionales fundamentales que gobernarán el resto de nuestras vidas. Si no lo aprendemos entonces ahora puede ser el momento de aprenderlo. Aunque esté fundamentado en un aprendizaje es susceptible de ser aprendido de nuevo. La adquisición de nuevos conocimientos nos permitirá aumentar la posibilidad de optar para un abanico de alternativas diversas.

El C.I. no es suficiente para explicar los destinos tan diferentes de personas que tienen perspectivas, educación y oportunidades similares. Saber que una persona ha obtenido el título con unas notas excelentes equivale a saber que es muy buena en las pruebas de evaluación académicas, pero no nos dice absolutamente nada en cuanto a la manera en que reaccionará delante de las vicisitudes que le presenta la vida.

En el mejor de los casos, parece que el C.I. solamente aporta un 20 % de los factores determinantes del éxito, esto quiere decir que el resto depende de otros factores. La relación entre el C.I. y el hecho de conseguir nuestros objetivos vitales se pueden ver frustrados por otras características, estas componen el conjunto que llamaremos inteligencia.

Howard Garner afirma que no existe un solo tipo de inteligencia que resulta esencial para el éxito en la vida sino que, en realidad, hay más de siete variedades de inteligencia:

1. Inteligencia académica: capacidad verbal.
2. Inteligencia académica: lógica matemática.
3. Capacidad espacial, propia de los arquitectos o de los artistas en general
4. Talento Kinestésico, fluidez y gracia corporal
5. Dotes musicales.
6. La inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás, qué cosas los motivan más, como trabajan y la mejor manera de cooperar con ellos, supone la capacidad de discernir y responder correctamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de los demás. La podemos dividir en cuatro habilidades diferentes:
  - a) liderato
  - b) aptitud de mantener relaciones y mantener amistades
  - c) capacidad de solucionar conflictos
  - d) habilidad para el análisis social

7. Inteligencia intrapsíquica o intrapersonal relacionada con la intuición y con la satisfacción interna que se experimenta cuando nuestra vida se encuentra en armonía con nuestros sentimientos, nos permite configurar una imagen exacta de nosotros mismos, unida a la capacidad de establecer contactos con nuestros propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta.

## ACTIVIDADES

1. ¿Para ti que significa ser inteligente emocionalmente?
2. Recrea alguna situación donde hayas experimentado bienestar emocional.
3. ¿Cuál de las habilidades que configuran la inteligencia emocional crees que tienes más desarrollada?. Pon un ejemplo.
  - Reconocer y aceptar las propias emociones
  - Controlar las propias reacciones emocionales
  - Experimentar entusiasmo en las cosas que hacemos
  - Expresar los sentimientos convenientemente
  - Reaccionar con sensibilidad delante de los estados anímicos de los demás
  - Perseverar en aquello que nos proponemos
  - Saber motivarnos a nosotros mismos
  - Pensar de manera positiva
  - Diferir las gratificaciones
  - Tolerancia delante de la frustración
  - Reconocer y modificar los estados de animo
4. De estas habilidades, ¿Cuál crees que necesitas potenciar o mejorar? Pon algunos ejemplos
5. ¿Cuál de los conocimientos teóricos que has adquirido con los años, crees que te cuesta mas llevar a la práctica?

# APROVECHAR LAS EMOCIONES DE UNA MANERA INTELIGENTE

---

**La vida es una comedia para los que piensan  
y una tragedia para los que sienten.**

**Horace Walpol**

La inteligencia emocional es el conjunto de capacidades que tiene una persona para desarrollarse y relacionarse con ella misma y con las demás personas de una manera exitosa. Estas características son por ejemplo, la capacidad de motivarse a ella misma, de perseverar en una tarea u objetivo a pesar de las posibles frustraciones, controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, regular sus propios estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera en sus facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

La inteligencia emocional puede resultar tan decisiva, y a veces mucho más, que el C.I. Ni la experiencia ni la educación pueden modificar substancialmente el resultado del C.I., en cambio si nos tomamos la molestia de educarnos, podemos aprender a desarrollar las habilidades emocionales fundamentales.

**Las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan apropiadamente sus sentimientos y al mismo tiempo saben interpretar y relacionarse afectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, tanto en las relaciones íntimas como en la comprensión de las reglas tácitas que gobiernan el éxito en el seno de una organización.**

**Las personas que han desarrollado de una manera adecuada las habilidades emocionales acostumbran a sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad. Por otro lado, las personas que no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que interfieren en su capacidad laboral y en su capacidad para poder pensar con la suficiente claridad.**

La inteligencia emocional puede organizarse en cinco competencias principales:

- El conocimiento de las propias emociones. El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que éste aparece.
- La capacidad de controlar las emociones. La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento.
- La capacidad de motivarnos a nosotros mismos. El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para reforzar y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional, la capacidad de diferir la gratificación y sofocar la impulsividad, constituye un imponderable que es la base de cualquier objetivo.
- El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, las personas empáticas acostumbran a sintonizar con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o que quieren las otras personas.
- El control de las relaciones. La habilidad para relacionarnos apropiadamente con las emociones de las otras personas.

Las personas que tienen una elevada **inteligencia emocional** acostumbran a ser:

- Socialmente equilibrados, extrovertidos, alegres, con poca predisposición a la timidez y a dar vueltas a sus preocupaciones.
- Demuestran estar dotados de una notable capacidad para comprometerse con las causas y las personas, acostumbran a asumir responsabilidades, mantienen una visión ética de la vida y son afables y afectuosos en sus relaciones.
- Su vida emocional es rica y apropiada; se sienten a gusto consigo mismos, con los demás y con el universo social en que viven.
- Acostumbran a ser abiertas y sociables, expresan de una manera apropiada sus sentimientos y soportan bien la tensión.
- Su equilibrio social les permite hacer rápidamente nuevas amistades; se sienten suficientemente a gusto consigo mismas, lo que les permite mostrarse alegres, espontáneas y abiertas a las experiencias sensuales.
- Acostumbran a conseguir los objetivos que se proponen.

## ACTIVIDADES

1. Propone estrategias para no caer en el pesimismo . Estrategias para no aburrirse. Estrategias contra la vergüenza. Estrategias para afrontar el miedo al fracaso. Coméntalos.

# LAS FACETAS DE LA INTELIGÉNCIA EMOCIONAL

---

Cuando las personas nos encontramos en tensión emocional no podemos recordar, poner atención, aprender ni tomar decisiones con claridad. Imaginemos, entonces, los beneficiosos efectos del dominio de las habilidades emocionales fundamentales (capacidad de sintonizar con los sentimientos de las personas que nos envuelven, saber manejar los desacuerdos antes de que se conviertan en abismos insalvables, tener la capacidad de entrar en estado de flujo mientras trabajamos etc.).

Es necesario destacar tres facetas diferentes de la inteligencia emocional:

- a. La capacidad de expresar las quejas en forma de críticas positivas.**
- b. La creación de un clima que valore la diversidad y no la convierta en una fuente de fricción.**
- C. Saber establecer redes eficaces.**

**a.** Las críticas se acostumbran a expresar en forma de quejas personales en vez de quejas sobre las cuáles se pueda actuar, en forma de acusaciones personales cargadas de disgusto, sarcasmo y menospicio y, por tanto, dan lugar a reacciones de defensa, de declinación de la responsabilidad y finalmente al “pasotismo” o a la amarga resistencia pasiva que provoca el hecho de sentirse maltratado.

Desgraciadamente las personas acostumbran a expresar sus críticas cuando las cosas han llegado a su punto más álgido, es decir, cuando están demasiado enfadados como para poder controlar que dicen. En esos momentos las críticas salen de la peor manera posible, en tono de amargo sarcasmo, sacando a relucir la larga lista de agravios que se han ido acumulando. Agrediendo por tanto al otro, desencadenando una lucha ya que quien lo recibe se siente agredido y acaba enfadándose sin haber solucionado la situación.

La crítica apropiada no se ocupa tanto de atribuir los errores a un rasgo de carácter como de centrarse en lo que la otra persona ha hecho y puede hacer. Los ataques al carácter, decirle a alguien estúpido o incompetente, equivocan su objetivo. Así, la única cosa que se consigue es poner al otro a la defensiva, con lo cual deja de estar receptivo a las recomendaciones sobre la mejor forma de cambiar la situación problemática.

Harry Levinson, habla del arte de la crítica y comenta los siguientes puntos a tener en cuenta:

- Ser concreto, señalando también lo que la otra persona hace bien, que no hace tan bien y como podría cambiar. No irse por las ramas y evitar las ambigüedades y las evasivas ya que esto podría enmascarar el mensaje real. Decir exactamente cual es el problema, en que está equivocado, como te hace sentir y que es lo que podría cambiarse.
- Ofrecer soluciones, la crítica como cualquier situación de feedback útil, tendría que ir dirigida a encontrar una forma de resolver el problema. La crítica puede abrir la puerta a posibilidades y alternativas que la persona ignora o sensibilizarla a ciertas deficiencias que requieren atención, en cualquier caso, se tendrá que incluir sugerencias sobre la forma más idónea de afrontar los problemas.
- Estar presente, las críticas son más eficaces cara a cara y en privado, con tal que la persona que las reciba tenga la oportunidad de responder o solicitar aclaraciones y poder hacer un feedback provechoso.
- Restar sensible, esto, es una llamada a la capacidad empática, a tratar de sintonizar con el impacto sobre el receptor, que tienen nuestras palabras y la forma de expresarlas.

Las personas que están al otro lado de la crítica pueden actuar de una manera inteligente emocionalmente, cuando:

- Consideran la crítica no como un ataque personal sino como una información sumamente valiosa para mejorar las cosas.
  - Son conscientes de que están respondiendo de una manera defensiva en lugar de asumir las responsabilidades.
  - Piden un tiempo para serenarse y asimilar el mensaje antes de continuar.
  - Aprenden a considerar la crítica como una oportunidad para continuar con la otra persona y resolver el problema en lugar de cogerlo como un enfrentamiento personal.
- b.** Aceptar la diversidad y ser tolerantes. El aprendizaje del componente emocional de los prejuicios se da a una edad tan tierna que incluso las personas que comprenden que se trata de un error, tienen dificultades para arrancarlo de lleno. Las emociones propias de los prejuicios se consolidan durante la infancia mientras que las creencias que las justifican se aprenden posteriormente. Si una persona quiere abandonar los prejuicios advertirá que resulta más fácil cambiar sus creencias intelectuales al respecto que no transformar sus sentimientos más profundos.

El poder de los estereotipos sobre los que se sientan los prejuicios proceden de la misma dinámica mental que los convierte en una especie de profecía autocumplidora. Las personas recordamos más fácilmente los ejemplos que confirmamos el estereotipo que aquellos que tienden a refutarlos.

Si bien los prejuicios largamente sostenidos no pueden ser desarraigados con facilidad, sí que es posible, no obstante, hacer alguna cosa diferente con ellos. Los prejuicios seguramente no pueden desarraigarse, pero lo que sí que se puede eliminar son los actos de prejuicio. Es más práctico tratar de eliminar la expresión de los prejuicios que intentar cambiar esta actitud, ya que los estereotipos cambian muy lentamente. Uno de los elementos para actuar con inteligencia emocional delante de estas situaciones es el entrenamiento de la diversidad, que consiste en asumir el punto de vista del otro, una postura que fomenta la empatía y la tolerancia, ya que es más probable que una persona se manifieste claramente en contra de alguna cosa cuando ha podido experimentarla directamente por propia experiencia.

**C. Las redes sociales.** Una persona que tiene desarrollada su inteligencia emocional está capacitada para mantener la relación afectiva de la amistad. Pero hay personas que no tienen amigos, que no salen con casi nadie, que viven recluidas en su faena y en su casa, que reservan sus espacios lúdicos, cuando los tienen, a aficiones individuales y privadas.

La dimensión afectiva de la amistad sitúa a la persona enfrente el tipo de relación más desinteresada y libre que le es posible. Podemos tener amigos en la faena, podemos ser amigos, incluso, de personas con las cuales no tenemos una relación muy estrecha, pero no podremos considerarnos nunca amigos de aquellos con los que no nos podemos mostrar tal y como somos.

Las personas que mantienen una relación amistosa real con amigos son mucho menos propensas a sufrir situaciones de estrés o de adicción a la faena, que no aquellas que han sustituido la amistad por una relación social vacía de afectividad y sin autenticidad.

## ACTIVIDADES:

1. Piensa en una propuesta de cambio que querrías hacer a alguna persona emocionalmente cercana. Teniendo en cuenta el contenido, forma y intención, es decir, ¿qué quiero decir?, ¿Por qué lo quiero decir?, ¿Cómo lo quiero decir?.
2. De los siguientes elementos, cuáles crees que te pueden resultar un estorbo a la hora de expresar una “queja”:
  - Saber que quiero decir, por qué lo quiero decir, como lo he de decir.
  - Hablar demasiado del pasado y hacer referencias a otros hechos parecidos.
  - Utilizar expresiones como “nunca”, “siempre”, “todo” “nada”...
  - Emitir juicios de valor: tendrías que, si pensaras en, eres egoísta...
  - Poca flexibilidad: yo soy así, no se puede cambiar, ha de ser de esta manera...
  - Utilizar expresiones negativas: no me gusta como, esto está mal...
  - Interrumpir cuando el otro está hablando.
  - Ser tan sincero que se llegue a ser desagradable.

# APRENDER A EXPRESAR LAS EMOCIONES

---

**No eres responsable de la cara que tienes,  
pero si que lo eres de la cara que pones.**

Algunas personas creen que es mejor no expresar las emociones o los sentimientos, lo consideran un signo de debilidad o hasta de mal gusto. Otros, al contrario, las dejan ir sin problemas. Estas son dos posturas opuestas y entre ellas hay muchos matices. Los modelos de comunicación previos que han regido en las familias de cada uno modulan y impregnan las pautas que posteriormente se utilizarán.

Una educación severa y represiva acostumbra a generar la contención de las respuestas emocionales. No hemos de olvidar la base fisiológica de las emociones. El organismo de cada persona puede hacerla más vulnerable, en el sentido de manifestarse más colérica, más agresiva, más pasiva, etc.

La educación intenta modular las expresiones externas de la emoción, los gestos, las palabras, la mirada, pero en general no controla el pensamiento, el cual rige poderosamente nuestro control emocional.

Si analizamos detenidamente qué está influyendo en cada momento, veremos que de hecho:

**El pensamiento, y por tanto, la valoración  
que hacemos de los hechos, es el que realmente  
controla y modula la emoción.**

## **Expresar las emociones o sentimientos**

- a. Si no las expresamos, las emociones pasarán a ser un factor estresante y con el tiempo una manifestación de ansiedad.
- b. Es uno de los componentes esenciales de la comunicación.
- c. Es la única manera de suministrar a los demás la información adecuada de como nos sentimos.
- d. Manifestar lo que sentimos da lugar a poder comparar nuestras reacciones delante de un hecho cualquiera, con el punto de vista y la conducta del otro en el mismo hecho, ayudándolo a exponer sus razones.
- e. No podemos reforzar al otro cuando sus conductas nos gustan si no expresamos lo que sentimos.

### **Herramientas para mejorar la expresión de los sentimientos**

Piensa en que te ha enfadado, entristecido, alegrado o divertido.  
Relativizar, objetivar el hecho en sus justas dimensiones.  
Analizar nuevamente los pensamientos y emociones que esto te suscita.  
Genera pensamientos alternativos si estos te parecen distorsionados.  
Expresa el que sientes teniendo en cuenta todo lo anterior.  
Hazlo serenamente y explicando de forma operativa.  
Acompaña el mensaje verbal con la comunicación no verbal correspondiente.  
Espera pacientemente la respuesta. No adivines el pensamiento ni te avances.  
Da tiempo para que el otro pueda reflexionar y contestar.

### **Expresión de sentimientos positivos.**

Tendríamos que estar atentos y receptivos a todas aquellas cosas que de forma directa o indirecta nos producen placer, alegría, gratitud o bienestar. El reír es un tónico eficaz, un relajante delante las tensiones, un desmitificador de algunas situaciones, inicialmente interpretadas como a dramáticas y una conducta con consecuencias fisiológicas buenas para nuestro organismo. El buen humor y la alegría son contagiosos y con ellos podemos hacer que nuestro entorno sea mas agradable.

Transmitimos mas bienestar si expresemos nuestros sentimientos positivos. Puede ser que nuestra apariencia externa ya manifieste nuestro optimismo, pero en ocasiones el motivos que nos hacen sentir felices es algo mas sutil y no apreciable a primera vista. Las personas que nos rodean agradecerán que les comuniquen como nos sentimos.

### **Expresión de sentimientos negativos.**

Los sentimientos negativos son más difíciles de aceptar o reconocer que no los positivos, ya que son menos satisfactorios. Un vez reconocidos, los expresaremos teniendo en cuenta algunas consideraciones:

- a. No expresaremos los sentimientos negativos para castigar al otro, sino para informar de lo que nos desagrada y tratar de hablar de la situación sin llegar a enturbiarla.
- b. No se trata de que nos compadezcan sino de que nos comprendan.
- c. No diremos lo que sentimos para culpabilizar, sino para cambiar la manera de interactuar, de manera que la conducta sea mas satisfactoria.
- d. Hay unos momentos mas oportunos que otros para expresar nuestros sentimientos.

### **Pedir ayuda.**

A muchas personas no les gusta pedir ayuda, otros no solamente piden ayuda sino protección excesiva. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, y aunque lo fuera en un hecho concreto no es tan terrible. En ocasiones no pedimos ayuda por que esperamos que el otro perciba que la necesitemos (falsas expectativas) y en la máxima incongruencia algunos dicen: "sí, ciertamente, me ayuda mucho pero le he de decir; no le sale espontáneamente". Bien, ¿dónde está el problema? Lo malo sería que lo pidiésemos y se negaran . En el fondo, se oculta una postura orgullosa, del tipo " no necesito a nadie", "si no se dan cuenta de mis necesidades, es que no les importo".

La postura contraria consiste a pedir ayuda de manera continuada, para cosas que bien mirado podríamos resolver solos. O bien que el otro se siente a leer o a ver la televisión, para decir melosamente: "¿podrías ayudarme?".

### **Pedir disculpas**

Es posible que en expresar nuestros sentimientos y comentarlos veamos que hemos estado injustos. Podría pasar que realmente hubiéramos exagerado, distorsionado o interpretado equivocadamente. También sería posible que uno o el otro o los dos hubierais adoptado actitudes y comportamientos adversos o provocadores de malestar. Hemos de ser honestos, reconocerlo y disculparnos y decir: "Me he equivocado", "siento haberte disgustado", "estaba muy disgustado", "m'he sentido maltratado". En caso de recibir disculpas, no aproveches la ocasión para hundir al otro: " Sí, muy bien...., ya me lo sé, ahora perdoná, pero hasta la próspera. Y yo siempre aguantando". Es mejor decir frases del estilo: "De acuerdo, no te preocupes , creo que los dos nos podemos comportar y sentirnos mejor".

## **ACTIVIDADES**

1. Escribe diez sentimientos que podrías manifestar a personas vinculadas a la tu vida afectiva, pensando con hechos que se hayan producido en los últimos quince días. Pueden también estar referidos a sentimientos de carácter general que a menudo has pensado pero que no acostumbras a transmitir. Puedes intercambiar tu lista con la de otra persona. Después puedes comentarlas.
2. Hacer una lista con el siguiente esquema:  
A mi me disgusta que...                    Creo que a tu te disgusta que...
3. Haz un análisis de tus estados cotidianos. Si crees que estás excesivamente estresado, triste, desbordado de faena, desconcentrado o simplemente desanimado, busca el momento oportuno para hablar. Si es una ayuda puntual la que necesitas, reclámala francamente, sin exigencias ni sumisiones. Del estilo: " me gustaría que me ayudaras a ...".

# COMO RECONOCER LOS ESTADOS DE ÁNIMO

---

Las personas tenemos un repertorio de pensamientos negativos que vienen a nuestra mente con más facilidad cuando estamos tristes. Las personas con tendencia a la depresión acostumbran a establecer fuertes lazos asociativos entre los pensamientos negativos, de tal manera, que en el momento que evocan un determinado estado de ánimo negativo, es más difícil suprimirlo. Las personas con un estado de ánimo negativo tienden, irónicamente, a distraerse yendo a otros pensamientos depresivos, con lo que consiguen profundizar más en este estado.

El llanto puede constituir un método natural para reducir los niveles de neurotransmisores cerebrales que alimentan la angustia. Pero, aunque el llanto puede aligerar la tristeza, también puede obsesionar a la persona con la causa de su aflicción.

La distracción, puede romper la cadena de pensamientos de pesadumbre que mantienen la depresión. Las distracciones más eficaces son aquellas que pueden cambiar el estado de ánimo como, por ejemplo, un apasionante hecho deportivo, una película divertida o un libro interesante, desgraciadamente, algunas distracciones pueden contribuir a perpetuar la depresión, por ejemplo, telespectadores crónicos, que después de una sesión de TV, se encuentran más deprimidos que antes.

El aeróbic, la gimnasia, son técnicas muy eficaces tanto en la depresión leve como en otros estados de ánimo negativos. Los beneficios derivados de estos elevadores de los estados de ánimo resultan más evidentes en personas que no acostumbran a realizar ejercicio. Las personas que habitualmente hacen deporte, constatan que el día que rompen su rutina tienen un estado de ánimo más negativo. La eficacia del ejercicio físico parece ser que radica en su poder para cambiar la condición fisiológica provocada por el estado de ánimo: la depresión es un estado de baja activación mientras que el ejercicio físico eleva el tono corporal. Las técnicas de relajación, que reducen el nivel general de activación física, están muy indicadas para tratar estados de ansiedad, pero resultan poco apropiadas para el tratamiento de la depresión.

Tratar de darse ánimos a uno mismo mediante regalos y placeres sensoriales constituye otro antídoto habitual para combatir la tristeza, un baño caliente, gozar de un plato preferido, hacer el amor, etc. Pero, recurrir al alcohol, las drogas, la sobrealimentación, las compras compulsivas, son estrategias contraindicadas ya que acostumbran a provocar posteriormente sentimientos de culpabilidad.

Una aproximación más constructiva para elevar el estado de ánimo consiste en proyectar una actividad que pueda proporcionar un pequeño triunfo o un éxito fácil como, por ejemplo, empezar una tarea doméstica que se haya pospuesto, terminar alguna actividad pendiente que se haya estado evitando, un cambio de imagen en la manera de arreglarnos o vestirnos.

Uno de los antídotos más eficaces contra la depresión es la llamada reestructuración cognitiva, es decir, tratar de ver las cosas desde una óptica diferente. Es natural lamentarse por una relación ha terminado, o sumergirse en pensamientos de auto compasión como por ejemplo, “esto significa que siempre estaré solo”, pensamientos que solamente ayudan a fortalecer la desesperación. El hecho de repensar y reconsiderar los aspectos negativos de la relación o ver que la relación de pareja no era la apropiada, es decir, reconsiderar la pérdida desde una perspectiva diferente, bajo una luz más positiva, puede servir de antídoto a la tristeza.

Otro elevador del estado de ánimo consiste en ayudar a otras personas que lo necesitan. Como la depresión se alimenta de obsesiones y preocupaciones que giran alrededor de uno mismo, el hecho de ayudar a personas que se encuentran mal puede contribuir a dejar de preocuparse por uno mismo.

Hay personas que pueden encontrar cierto alivio a su estado de ánimo negativo orientándose hacia un poder trascendente si tienen una cierta orientación religiosa.

La esperanza entendida como “la creencia de que uno tiene la voluntad y dispone de la forma de llevar a término sus objetivos, sean los que sean”, es decir, algo más que la ingenua visión de que todo irá bien, realiza un papel importante en dominios tan diversos como el rendimiento académico o el hecho de hacer soportable un trabajo pesado. Desde el punto de vista de la inteligencia emocional la esperanza significa que uno no puede rendirse a la ansiedad, el derrotismo o la depresión cuando se encuentra con dificultades y contratiempos.

La preocupación es otro factor que condiciona los estados de ánimo. Hay personas que se preocupan para amargarse la vida con el fin de castigar sus sentimientos de culpabilidad, no pueden permitirse ser moderadamente felices. Hay personas que se preocupan por negligencia, están tan profundamente preocupadas por su problema que no tienen el ánimo suficiente para ayudarse a solucionarlo.

Si analizamos etimológicamente la palabra **preocupación** tiene un sentido más útil e inteligente. Preocuparse, con el prefijo “pre” y el verbo “ocuparse”, nos está hablando de pensar antes de actuar, de elaborar soluciones antes de llevarlas a la práctica.

**No es la realidad la que marca la mayor o menor importancia de un hecho: son nuestros pensamientos.**

La sugestión es una herramienta muy útil para las personas que tienden a tener estados de ánimo negativos. La sugestión influye en el inconsciente i hace que una idea se convierta en realidad sin darnos cuenta. Todo aquello que le confiamos al inconsciente, sea positivo o negativo, éste lo realiza. Esto demuestra la importancia de lo que técnicamente se denomina “orientación mental” positiva o negativa. Por suerte o por desgracia, en gran medida cada uno es responsable de su propio destino. La educación de los hijos y la propia reeducación está totalmente basada en la sugestión. Recordemos frases que hemos podido oír cuando éramos pequeños:

- Siempre serás un fracasado
- La vida solamente trae preocupaciones
- Eres una histérica como tu madre
- Eres un machista como tu padre

La sugestión positiva ha de ser una frase que exprese de manera concisa aquello que queremos conseguir. La repetición es una buena regla de actuación. El mejor momento del día para hacernos sugerencias es cuando acabamos de despertarnos o momentos antes de acostarnos. Es preciso añadir a la sugerencia verbal una imagen visual con el fin de reforzar el pensamiento.

## ACTIVIDADES

1. Explicar las estrategias que utilizas como elevadores del ánimo
2. ¿Qué frases de tipo sugestivo te ha transmitido tu familia, tanto positivas como negativas?
3. ¿Qué comentarios hacían en tu casa ante los estados de ánimos de sus miembros?
4. ¿Qué cosas preocupaban a tus padres?. ¿Cómo lo trataban? ¿ Cómo afrontaban los problemas?
5. ¿Qué pensamientos acostumbras a asociar a tus preocupaciones?

# RECURSOS ANTE LA ANSIEDAD, LAS PREOCUPACIONES, LA DEPRESIÓN

---

A lo largo de nuestra vida tenemos subidas y bajadas, pero hemos de aprender a mantener el equilibrio. La sensación de bienestar nos la da la proporción adecuada entre las emociones negativas y las positivas. No se trata de que con tal de ser felices se hayan de evitar los sentimientos agobiantes, se trata de que no nos pasen desapercibidos y acaben desplazando a los estados de ánimos positivos.

Llegar a tener un control sobre nuestras emociones es una tarea muy compleja y requiere una dedicación completa y es por ello que las personas, por lo general, solamente pueden controlar sus estados de ánimo en su tiempo libre.

La mayoría de cosas que hacemos, ver una película, leer un libro, las actividades y amistades que escogemos, no son otra cosa, que intentos para sentirnos mejor. El arte de calmarse uno mismo es una habilidad vital y fundamental.

Tenemos poco o ningún control respeto al momento en que nos veremos arrastrados por una emoción y tampoco disponemos de demasiado margen de maniobra sobre el tipo de emoción que nos afectara. Lo que sí está en nuestras manos es el tiempo que tendremos una determinada emoción.

**El problema no esta tanto en la diversidad emocional que refleja, por ejemplo, la tristeza, la preocupación, el enojo, como el hecho de que su desmesura y poca adecuación comporta: ansiedad, depresión, estrés.**

Toda preocupación se apoya en el estado de alarma frente a un peligro potencial. Cuando el miedo activa nuestro cerebro emocional, una parte de la ansiedad centra la atención en la amenaza, obligando a la mente a buscar obsesivamente una salida y a ignorar todo lo demás.

La preocupación, en cierta medida, es una especie de ensayo en el que consideramos las diferentes alternativas de respuestas posibles. La función de la preocupación consiste, por tanto, en una anticipación de los peligros que pueda presentarnos la vida y en la búsqueda de soluciones positivas para hacerle frente.

La ansiedad tiene una manifestación cognitiva, los pensamientos preocupantes, y otra somática, evidenciada por síntomas fisiológicos.

Una de las estrategias para romper el círculo vicioso de la preocupación es cambiar el foco de atención. Pero para algunas personas el círculo de la preocupación les proporciona una recompensa parcial que refuerza el hábito. Para decirlo de otra forma, la preocupación es un estilo para afrontar las amenazas potenciales y los peligros que pueden cruzarse en su camino. En lugar de buscar una posible solución a los problemas potenciales, estas personas se limitan a dar vueltas y más vueltas alrededor del peligro, ahondando de esta manera el pensamiento que les da miedo. La preocupación tiene una función similar a la de la superstición.

Algunas personas acostumbran a preocuparse por cosas que tienen muy pocas probabilidades de pasar.

A fin de controlar este hábito, los pasos a tener en cuenta serían:

1. El primer paso consiste en tomar conciencia de uno mismo y registrar el primer acceso de preocupación tan pronto como sea posible. Darse cuenta de los signos de ansiedad. Identificar las situaciones, las imágenes y los pensamientos que desarrollan el círculo de preocupación. Aplicar alguna técnica de relajación.
2. El siguiente paso consiste en adoptar una postura crítica frente a las creencias que sustentan la preocupación. ¿Realmente es posible que pase el suceso que da miedo? ¿Es absolutamente necesario y no existe otra alternativa que aceptarlo? ¿Hay alguna cosa positiva que pueda hacerse al respecto? ¿Realmente nos está sirviendo el hecho de dar vueltas y vueltas a los mismos pensamientos?

La tristeza y la melancolía comunes pueden llegar a convertirse en una “depresión subclínica”. Las personas con suficientes recursos internos pueden arreglar por si mismas estos estados pero, lamentablemente, algunas estrategias frecuentemente utilizadas pueden ser perjudiciales y pueden empeorar la situación: aislarse, que en primera instancia puede parecer atractivo, pero a la vez contribuye a aumentar la sensación de soledad y desamparo.

Uno de los principales determinantes de la duración y de la intensidad de un estado depresivo es el grado de obsesión de la persona. Preocuparse por aquello que nos deprime solo contribuye a que la depresión se agudice y se alargue aún más.

En la depresión, la preocupación puede adoptar diferentes formas, aunque todas ellas focalicen algún aspecto de la misma depresión como, el agotamiento, la escasa motivación, la falta de energía o el poco rendimiento. Generalmente, ninguno de estos pensamientos va acompañado de una acción decidida a subsanar el problema.

Para hacer frente a esta situación podemos aplicar dos estrategias:

### **Estrategia A**

- Aprender a afrontar los pensamientos que se esconden en el mismo núcleo de la obsesión.
- Cuestionar su validez.
- Considerar alternativas más positivas.

### **Estrategia B**

- Establecer deliberadamente un programa de actividades agradables que den algún tipo de satisfacción.

### **Estrategia C**

- Pedir ayuda a las personas que queremos o pedir ayuda a los profesionales.

## **ACTIVIDADES**

1. ¿Cómo reconoces tus estados de angustia, ansiedad, depresión, preocupación?
2. ¿Qué relación puedes encontrar con las experiencias anteriores?
3. ¿ Cómo tratamos o tratábamos la angustia, la depresión, las preocupaciones en tu familia?
4. ¿Cuáles son los hábitos, elementos, aspectos de la vida capaces de generar preocupación?
5. ¿Qué recursos personales utilizas para afrontar las preocupaciones, la ansiedad o la depresión?
6. ¿Crees qué has modificado, con la experiencia, las estrategias para hacer frente a la angustia, las preocupaciones y la depresión?
7. De que manera relacionarías las emociones con tus preocupaciones, ansiedades y depresiones.
8. ¿Cómo te sientes cuando has superado alguna situación que para ti era conflictiva emocionalmente?
9. ¿Cuál es la emoción que te comporta más dificultades, más preocupaciones?

## EL OPTIMISMO : EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO

---

Constantemente hemos de tomar decisiones. Fáciles o difíciles, pasajeras o trascendentales. Algunas son cotidianas; otras, oportunidades de oro. Hay que nos pueden hacer perder o ganar mucho. De algunas podemos prever las consecuencias ; las otras ni la imaginamos. Y esto nos hace sentir indecisos, paralizados, inseguros, con miedo, incapaces de jugárnosla, poco resolutivos ... O quizás nos coge en el día optimista y decimos eso de ... "Adelante! Vale la pena arriesgarse para conseguir lo que queremos!"

Las personas que tienen una vida llena de éxitos en todas sus áreas de actividad y de relación necesitan grandes dosis de optimismo y ocasionalmente cierto pesimismo. El pesimismo refuerza el sentido de la realidad y nos permite actuar con exactitud y precisión. Pero hemos de valorar en su justa medida cuando cierto grado de pesimismo puede favorecer el punto de contacto con la realidad y cuando puede ser un factor paralizador.

Será necesario que aprendamos a hacer un balance de gastos y beneficios.

- El pesimismo causa depresión
- El pesimismo induce más a la inercia que no a la actividad cuando salen dificultades y contratiempos
- El pesimismo nos hace sentir mal : tristeza, perdida de voluntad, preocupación, ansiedad
- El pesimismo lo impregna todo. Los pesimistas no insisten cuando se enfrentan con los retos y, por tanto, fallan con mas frecuencia... incluso cuando el éxito es posible.
- El pesimismo va asociado a una pérdida de salud.
- Los pesimistas fracasan cuando intentan ascender
- Los pesimistas se sienten peor incluso cuando tienen razón y los acontecimientos se vuelven en contra. En estos casos su pauta explicativa, convierte el desastre el pronostico y a continuación del desastre hacen una catástrofe.

Lo mejor que se puede decir de un pesimista es que sus temores eran fomentados. El equilibrio parece favorecer a l'optimismo, pero hay momentos y lugares en los que tenemos necesidad de nuestro pesimismo. Todas las personas hemos experimentado alguna vez los dos estados.

La pauta explicativa probablemente también tenga su papel. Cuando pasamos por puntos altos nos sentimos más optimistas que de costumbre. En los bajos, en cambio, nos sentimos más inclinados a la depresión y al pesimismo. Tan pronto como vemos la cruda realidad y las complicaciones que comportan nuestros planes.

Cuando estamos en un momento del ciclo bajo, todas las preocupaciones, fácilmente rechazadas en los momentos de ciclo alto, parecen acaparadoras. Durante estos ataques diarios de pesimismo podemos advertir su papel constructivo en nuestras vidas. El pesimismo, en sus formas leves, hace la función de frenarnos un poco con tal de que no exageremos en nuestro optimismo, nos obliga a pensar dos veces lo que vamos a hacer o a decir, que no tomemos decisiones a la ligera, ni que hagamos actos irreflexivos, que no seamos temerarios.

## **En los momentos optimistas de nuestra vida nacen los grandes proyectos, sueños y esperanzas.**

En los momentos optimistas la realidad se distorsiona para hacerla más alegre con tal de que nuestros sueños puedan aflorar. Sin estos lapsus de optimismo nunca superaríamos la menor dificultad y todo nos intimidaría.

Mientras ascendemos y descendemos en este ciclo cotidiano la tensión dinámica entre optimismo y pesimismo nos permite a la vez aventurarnos y protegernos sin peligro, ya que mientras nos dirigimos hacia uno de los extremos, la misma tensión nos está conteniendo. En cierta medida, es la fluctuación perpetua lo que ha permitido al ser humano realizar tantas cosas.

Fruto de otras épocas más difíciles para la humanidad, las personas tenemos aún en nuestro cerebro grabadas las prevenciones del pesimismo: el éxito es efímero; el peligro nos espera en la esquina; el optimismo es temerario.

La evolución nos ha permitido que dentro de cada uno podamos equilibrar los consejos del osado con las advertencias del cauto. Cuando el optimista nos impulsa a probar y el pesimista nos aconseja a retroceder, una parte de nosotros tiene en cuenta las dos posturas. Este buen consejero es el juicio o entendimiento.

Comprender la simple virtud del pesimismo juntamente con las consecuencias frustrantes, paralizantes, nos permite aprender a escoger el optimismo la mayoría de veces, pero sin dejar de lado el pesimismo cuando este sea necesario.

## **ACTIVIDADES**

1. Comenta una situación que estés viviendo en este momento y te preocupe conocer el desenlace final. Escribe la solución más positiva al conflicto de todas las que se puedan producir.

## LA EMPATÍA: COMO RECONOCER LAS EMOCIONES AJENAS

---

La empatía es una característica personal que sensibiliza a los seres humanos para captar las emociones de aquellos que les rodean y para expresar las propias. Varios estudios confirman que hay una alta correlación entre estas dos habilidades.

Existen personas que tienen muy desarrollada esta capacidad, mientras que otras tienen un estado que podríamos definir como de "sordera" delante de las emociones y no tienen la sensibilidad necesaria para darse cuenta de las notas y cuerdas emocionales que transmiten las palabras y las acciones de los demás. Asimismo, sólo necesitamos dar un vistazo a nuestro alrededor para observar que estamos constantemente expuestos a la recepción de información. De cualquier manera, depende de nosotros que sepamos captarla de forma correcta o que exista un cierto "desfase" y, por tanto, se produzca una disonancia entre lo que nos dicen y lo que nosotros entendemos.

Básicamente existen tres canales de emisión de información: la expresión de nuestro rostro, la gesticulación o movimientos corporales y la voz. Además, en esta última vía de comunicación, hay diversos factores que nos dan pistas sobre el carácter, estado de ánimo y a la vez la procedencia de nuestro interlocutor, se trata del volumen, el tono, el énfasis, la vocalización, el acento, etc.

Si el mensaje de estos tres canales es coherente, es captado como auténtico por nuestro interlocutor. Las personas que tienen el deseo y la capacidad de expresar sus emociones de forma genuina, inspiran confianza a los demás, ya que los mensajes emitidos gozan de coherencia.

Adquirir un buen desarrollo de la empatía es importante, ya que aquellas personas que tienen esta capacidad de exponer con claridad sus deseos inspiran confianza. Lo mismo pasa con aquellas personas que tienen una buena disposición para entender lo que los demás les quieren transmitir.

Las personas que tienden a reprimir sus reacciones emocionales, guardándose sus sentimientos, representan estímulos más pobres para los demás que no las extravertidas. Los emisores poco eficaces tienden a quedarse solos, ser más pasivos, más tímidos, más contenidos y también con menos espíritu de colaboración. Remarquemos que, interpretar las emociones de los demás con claridad y, emitir tus emociones de forma auténtica, te vuelve más cálido y cercano a las personas próximas.

La conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se asienta la empatía, ya que cuando más abiertos estamos a las propias emociones, más grande será la destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás.

La frase “nunca preguntes por quien doblan las campanas, porqué están tocando por ti”, de John Donne es el núcleo del vínculo existente entre la empatía y el afecto, ya que el dolor ajeno es nuestro propio dolor. Sentir con el otro y cuidar de él, en este sentido, lo contrario de la empatía sería la antipatía.

La actitud empática está íntimamente ligada a los juicios morales ya que estos tienen que ver con las víctimas potenciales. Martin Hoffman, dice que la empatía a las posibles víctimas, el hecho de compartir la angustia de los que sufren, de los que están en peligro o de los que están desvalidos, es lo que nos impulsa a ayudarlos. Hoffman dice que la empatía - la capacidad de ponernos en el lugar del otro - es, en última instancia, el fundamento de la actitud ética.

La empatía es una capacidad o habilidad fundamental a la hora de establecer una relación afectiva con una u otra persona. Tanto si esta relación es de amistad, de pareja, de hijo o hija, de padre o madre, laboral o social, la habilidad empática nos ayudará a que la relación progrese en su desarrollo.

Para que una relación de tipo afectivo crezca es necesario que se cumplan cuatro requisitos básicos:

- **La autenticidad**, es decir, se tiene que expresar claramente la manera de sentir sin máscaras ni reservas.
- **La cordialidad**, consiste en una aceptación y consideración incondicionales, sin pretender que los demás hagan lo que un desea.
- **La empatía**, es la capacidad de comprender lo que la otra persona siente y la habilidad de expresar lo que uno siente.
- **La disposición de abertura hacia el otro**, de compartir las experiencias y vivencias personales con otras personas.

No hemos de confundir empatía con simpatía. La simpatía se da entre personas que se sienten afines, que tienen aspectos en común, que comparten creencias, que se gustan de una manera natural y espontánea. La empatía es la capacidad de comprender puntos de vista diferentes, de escuchar sin intentar convencer al otro de su error, escuchar hasta el final, para captar su manera de pensar y entender su situación y su manera de actuar. No es difícil simpatizar con otro cuando lo vemos o sentimos próximo a nosotros, lo que representa un esfuerzo y un acto consciente es empatizar con el otro, cuando éste no es como nosotros. La empatía nos hace salir de nosotros mismos para llegar al otro.

Definimos la empatía como una doble habilidad:

- **La capacidad para entender lo que el otro siente.**
- **La capacidad para comunicarle que sabemos como se siente.**

Estas dos capacidades implican habilidades de comunicación y de conocimiento de las emociones.

La conciencia de uno mismo es la facultad en la que se asienta la empatía, ya que, cuando más abiertos nos encontramos a las propias emociones, más grande será nuestra habilidad para la comprensión de los sentimientos de los demás. Esta capacidad nos permite saber que sienten los demás, y abarca un amplio abanico de actividades (que va de las ventas a la dirección de empresa, pasando por la compasión, la política, las relaciones amorosas y la educación de los hijos).

No es muy frecuente que las personas formulen verbalmente sus emociones y éstas, en consecuencia, acostumbran a expresarse a través de otros medios. La clave, pues, que nos permite acceder a las emociones de los otros radica en la capacidad de captar los mensajes no verbales (el tono de voz, los gestos, la expresión facial, etc..)

A diferencia de la mente racional, que se comunica a través de la palabra, las emociones lo hacen de manera no verbal. De hecho, cuando las palabras de una persona coinciden con el mensaje que nos transmite su tono de voz, sus gestos u otros canales de comunicación no verbal, la realidad emocional se ha de buscar tanto en el contenido de las palabras como en la forma en que nos transmiten el mensaje.

Entre las personas que comparten una relación y que atraviesan una etapa crítica, es habitual la queja por la falta de comprensión que los otros demuestran hacia las propias necesidades, deseos e ilusiones. Imaginemos por unos instantes que nosotros llegamos al trabajo, cansados y decepcionados porque nos ha fallado un asunto en el que habíamos depositado bastantes esperanzas, y contamos a nuestro compañero lo que ha pasado. El o ella, casi no nos escucha, afirma con la cabeza casi sin mirar y enseguida sigue con lo que estaba haciendo. Cuando se da esta situación, las personas se sienten incomodas, se pueden enojar y consideran poco apropiada la actitud de los demás.

Cuando estas situaciones se dan de forma aislada no tienen gran importancia, el problema se acentúa cuando la falta de habilidad para la empatía es frecuente, ya que a la larga puede comportar otros problemas, como la frialdad, el distanciamiento o la incomunicación.

Si pensamos en lo que hace que una persona sea amiga nuestra y otra no, veremos que es básicamente su capacidad para colocarse en nuestro lugar y experimentar con su imaginación las mismas sensaciones y emociones que nosotros describimos, como si el otro las hubiera vivido.

La empatía es una habilidad que para poder desarrollarse necesita sensibilidad para sentirse y ser sociable para demostrarla. La empatía acostumbra a ser bastante fácil y espontánea cuando las cosas van bien, pero requiere esfuerzo y dedicación cuando van mal.

Estrategias que pueden facilitar el desarrollo de la empatía:

- Ejercitarse la habilidad de recordar y recrear los sentimientos y sensaciones que tuviste en alguna circunstancia especial entre tú y la otra persona.
- Partiendo de las mismas circunstancias, recrear las sensaciones que crees que experimentó la otra persona.
- Intentar identificar situaciones recientes que te han producido contrariedad o sorpresa, respuestas fuera de tono, una demostración efusiva de afecto, etc. Busca argumentos personales, íntimos que te den respuesta.
- Cuando una persona te explica una situación concreta, intenta imaginar como se ha sentido y exprésaselo.
- Cuando ves a la otra persona triste, desanimada, enojada, resentida, alegre, romántica, agresiva, intenta identificar que comportamiento tuyo puede haber ocasionado este cambio en el estado de ánimo y coméntaselo.

El aislamiento social – la sensación de que no se tiene a nadie con quien compartir los sentimientos o mantener cierta intimidad – duplica las probabilidades de contraer una enfermedad y de morir. Según un informe publicado a Science el 1987, el aislamiento “tiene la misma incidencia en la tasa de mortalidad que el tabaco, la tensión arterial elevada, un alto nivel de colesterol, la obesidad y la falta de ejercicio físico.

Por otro lado, los hombres soportan peor el aislamiento que las mujeres. En este sentido, los hombres solitarios son de dos a tres veces más propensos a morir que los que mantienen vínculos estrechos con los demás, mientras que en las mujeres solitarias, este riesgo es solo una vez y media superior a la de las mujeres sociables. Esta diferencia en el impacto que tienen la soledad sobre las mujeres y los hombres puede radicar en que éstas tienden a establecer relaciones emocionalmente más cercanas que estos y por tanto no necesiten la misma cantidad de relaciones que los hombres.

La soledad, necesariamente, no significa aislamiento. Son muchas las personas que viven retiradas o que tienen muy pocos amigos y en cambio, se sienten satisfechas y gozan de una excelente salud. El aislamiento que implica un riesgo clínico consiste en la sensación subjetiva de desarraigado y de no tener a nadie a quien recorrer. Esta situación resulta terrible en la moderna sociedad urbana dado el crecimiento de aislamiento producido por la TV y por el declinar de los hábitos sociales (como pertenecer a una sociedad o visitar a amistades) y confiere un valor añadido a grupos de auto ayuda como por ejemplo Alcohólicos Anónimos o otras comunidades similares.

**El aislamiento es un riesgo emocional para la salud,  
los vínculos emocionales constituyen un elemento  
protector.**

Contar con personas con las quien confiar y con las que poder hablar, personas que puedan ofrecernos consuelo, ayuda, consejo, nos protejan del impacto letal de los traumas y contratiempos de la vida.

La calidad de las relaciones, así como la frecuencia, parecen ser la clave para reducir los niveles de estrés. Las relaciones negativas tienen un alto precio; en opinión de John Cacioppo, psicólogo de la Universidad Estatal de Ohio que realizó un estudio sobre este tema “las relaciones más importantes de nuestras vidas y las que tienen más incidencia sobre la salud son las que mantenemos con las personas que convivimos cotidianamente”. Las relaciones más significativas son las que más importancia tienen para nuestra salud.

En el libro de Las intrépidas aventuras de Robin Hood, Robin advierte a un joven simpatizante: “habla libremente y revélanos tus cuitas. El fluir de las palabras apacigua el corazón de quien sufre; es como abrir las compuertas cuando el embalse amenaza con desbordarse”. Este comentario refleja el hecho de que descubrir nuestros sentimientos constituye un excelente medicamento para un corazón apesadumbrado.

Cuando una persona, por circunstancias determinadas, no puede expresar sus sentimientos puede utilizar el siguiente método: dedicar quince o veinte minutos diarios, durante cinco días, a escribir en referencia a “la experiencia más traumática de su vida” o a alguna situación presente que le resulte especialmente perturbadora. No es necesario que después muestre a nadie el contenido de lo que ha escrito.

El efecto de esta experiencia es sorprendente. Al empezar, la exteriorización de los sentimientos problemáticos está cargada de tristeza, ansiedad, irritabilidad o cualquier otro tipo de sentimiento implicado y, a lo largo de los días, prosigue estableciéndose un hilo narrativo que permite dar algún sentido al trauma o al problema en cuestión.

Las personas que asisten a grupos de encuentro en los que pueden sincerarse con otras personas que comprenden perfectamente sus problemas y que están dispuestos a escuchar sus penas, sus miedos y su impotencia, pueden mejorar su calidad de vida y su salud en general.

El cerebro humano necesita mucho más tiempo que el de cualquier otra especie para llegar a madurar completamente. El proceso educativo tiene una gran influencia en el desarrollo emocional.

Una de las lecciones emocionales más fundamentales, aprendida a la más tierna infancia y perfeccionada a lo largo de ella, tiene que ver con la forma de consolar cuando una persona está afligida. En el caso de los niños muy pequeños, el consuelo procede de las personas que les cuidan. Se establece una conexión que enseña a la criatura la manera de hacerlo consigo misma. Las criaturas que han experimentado suficientes episodios de consuelo durante su infancia disponen de una estructura interna más sólida que las ayuda a controlar la ansiedad y a tranquilizarse a sí mismas durante el resto de su vida.

El arte de tranquilizarse a uno mismo se aprende a lo largo de los años y recurriendo a medios diferentes a medida que la maduración del cerebro le proporciona herramientas emocionales cada vez más sofisticadas.

La sensibilidad de los padres a las necesidades de sus hijos, las ocasiones con que cuentan los niños para aprender a controlar sus impulsos y el ejercicio de la empatía constituyen elementos fundamentales del desarrollo emocional.

Los padres tienen un papel muy importante en el correcto desarrollo de las emociones mediante el adiestramiento emocional que les proporcionan :

- Hablar sobre los sentimientos
- Ayudar a comprender las emociones
- No ser excesivamente críticos ni hacer continuos reproches
- Tratar de encontrar soluciones a los problemas emocionales
- Enseñarles a encontrar alternativas diferentes a la pelea
- Enseñarles a no cerrarse en sí mismos cuando están enojados.

## ACTIVIDADES

1. Analiza los factores que desarrollan la empatía y como los llevas a término a nivel personal.
2. ¿Qué estrategias acostumbras a usar para empatizar con otras personas?
3. Analiza el modelo familiar en el ámbito de habilidad para empatizar.
4. ¿Recuerdas alguna situación de tu infancia donde empatizaste con las personas de tu familia? Explícalo.
5. Durante la adolescencia, ¿con quien empatizabas? ¿Cuáles eran las situaciones que lo facilitaban?
6. En tus relaciones de pareja, ¿en qué situaciones has podido empatizar?, ¿Cuándo te ha resultado más difícil?

# AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

---

- La asertividad es una de las habilidades que configuran la inteligencia emocional.
- La asertividad está vinculada al respeto por uno mismo y por las otras personas.
- La asertividad es la expresión de la autoestima de una persona.

Hay personas que se hacen respetar. Nadie se ríe de ellas, ni les grita. Asimismo hay personas que no se sienten respetadas, parece que nadie tenga en cuenta sus necesidades, son rechazadas o excluidas. ¿A qué se deben estas diferencias? ¿Son personas inseguras? ¿Son personas que no saben defenderse? ¿Les pasa con personas o situaciones concretas?

No hay una única respuesta. Es un conjunto de elementos que se resumen en una palabra: **ASERTIVIDAD**

## **Una interacción satisfactoria depende de:**

- . **Sentirse valorado y respetado**
- . **Tener las habilidades para responder correctamente**
- . **Poseer esquemas mentales que permitan estar a gusto con uno mismo**

Las personas con poca asertividad pueden manifestarlo de dos maneras opuestas :

- Personas tímidas, que habitualmente se sienten pisadas y no respetadas.
- Personas agresivas, que pisán a los demás y no tienen en cuenta sus necesidades.
- Personas con una gran necesidad de ser valoradas por los demás.

## **Las personas con autoestima y que saben expresarla son aquellas que :**

- . **Se aprecian y se valoran a sí mismas**
- . **Se relacionan con los demás al mismo nivel**
- . **Reconocen y aceptan que las otras personas son más hábiles en algunas cosas**
- . **No se sienten ni superiores ni inferiores a nadie**

Hay tres maneras de relacionarse, pero esto no quiere decir que una persona necesariamente tenga que reaccionar siempre de la misma manera.

- **Pasiva**
- **Agresiva**
- **Asertiva**

### **Características de la persona pasiva**

- No defiende sus derechos o intereses
- Respeta a los demás, pero no a sí misma
- Habla flojo, vacila, utiliza “muletillas” ( esto..., No?), tartamudea
- No mira a los ojos, está tensa, temblorosa
- Insegura en lo que ha de decir o hacer
- Se queja de lo que le hacen los demás
- Son personas “sacrificadas”, no quieren molestar
- Creen que lo que sienten o piensan no importa, importan los demás
- Creen que es necesario ser amado o apreciado por todo el mundo
- Constante sensación de ser incomprendidos, manipulados u olvidados
- Sentimiento de impotencia, culpabilidad, ansiedad, frustración
- Malestar por sentirse agresivas, sin manifestarlo ni reconocerlo

### **Las consecuencias :**

- Perdida de autoestima
- Perdida de la estima de las otras personas
- Falta de respeto de las otras personas
- Hace sentir a los demás culpables o superiores
- Somatizar
- Súbitos estallidos de agresividad descontrolados

### **Características de la persona agresiva**

- Defienden excesivamente sus derechos e intereses personales, sin tener en cuenta a los demás
- Tono de voz elevado, habla precipitada o taxativa, usa insultos o amenazas
- Contacto ocular retador, tensión, postura invasora de l'espacio del otro
- Tendencia al contraataque
- No le interesa lo que los demás sienten o les interesa en ese momento
- Creen que si no se comportan de esta manera serán vulnerables
- Lo sitúan todo en un contexto de ganar o perder
- Creen que hay personas malas que merecen ser castigadas
- Creen que es horrible que las cosas no salgan como ellas querrían
- Ansiedad creciente
- Soledad, sentimiento de incomprendición, culpa, frustración
- Baja autoestima, se defienden continuamente
- Sensación de falta de control
- Enojo cada vez más generalizado, en situaciones y personas
- Se sienten honestas, sinceras, ya que expresan aquello que piensan y sienten

### **Las consecuencias:**

- Rechazo o huida por parte de los demás
- Círculo vicioso : fuerzan a los demás a ser hostiles y así ellas aumentan su agresividad

### **Características de la persona pasiva - agresiva**

- Son personas calladas y pasivas en su comportamiento externo, pero con gran cantidad de resentimiento en sus pensamientos y creencias
- Utilizan métodos sutiles e indirectos : ironías, sarcasmos, indirectas
- Manipulan los sentimientos de los demás : intentan que la otra persona se sienta mal, sin haber sido ellas aparentemente las culpables

### **Características de la persona asertiva:**

- Conoce sus derechos y los defiende, respetando los de los demás
- Tiene como objetivo llegar a un acuerdo con los demás
- Habla con seguridad, contacto ocular franco, comodidad postural
- Expresa sentimientos positivos y negativos
- Capacidad de discrepar, de pedir aclaraciones, de decir « no »
- Capacidad de aceptar sus errores
- Controlan sus emociones
- Buena autoestima
- No se sienten ni superiores ni inferiores a los demás
- Satisfacción en las relaciones

### **Consecuencias:**

- Frenan o desarmen a las personas que los atacan
- Esclarecen equívocos
- Las otras personas se sienten respetadas y valoradas
- Son valoradas y respectadas por las otras personas

## **LA PERSONA ASERTIVA**

- **Sabe dar su opinión o decir “no” cuando es preciso**
  - Manifiesta su opinión ante un tema, situación o necesidad
  - Expresa su racionamiento para explicar su opinión, sentimiento o demanda
  - Expresa comprensión hacia las opiniones, posturas, sentimientos y necesidades de los demás.
- **Sabe pedir favores o ayuda y reaccionar ante un ataque**
  - Expresa que hay un problema que tiene una posible solución
  - Sabe pedir cuando es necesario
  - Pide clarificaciones cuando alguna cosa no la tiene clara
- **Sabe expresar sentimientos**
  - Expresa gratitud, afecto, admiración
  - Expresa su insatisfacción, dolor, desconcierto, sin culpabilizar al otro

## HABILIDADES PARA AUTOMOTIVARSE

---

El optimismo, igual que la esperanza, significa tener una fuerte expectativa de qué, en general las cosas irán bien, incluso, cuando aparezcan los contratiempos y las frustraciones.

Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, el optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente las adversidades. El optimismo, siempre que se trate de un optimismo realista, tiene sus beneficios.

Soligman define el optimismo en función de la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos. Los optimistas consideran que los fracasos se deben a algo que puede cambiarse y, así, en la siguiente ocasión parecida podrán llegar al éxito.

Los pesimistas, contrariamente, creen que la culpa de sus fracasos es suya, y la atribuyen a alguna característica estable que se ven incapaces de modificar.

Estas explicaciones tan diferentes tienen consecuencias muy profundas en la manera de afrontar la vida.

Uno de los orígenes de una visión positiva o negativa puede ser el temperamento innato, ya que hay personas que tienden naturalmente hacia una o otra visión. Pero, el temperamento puede verse modulado por la experiencia. El optimismo puede aprenderse.

Bajo el optimismo existe lo que los psicólogos denominan autoeficacia, es decir, la creencia de que uno mismo tiene el control de los acontecimientos de su vida y puede hacer frente a los problemas a medida que se le van presentando.

Desarrollar algún tipo de habilidad fortalece la sensación de eficacia y predisponde a asumir los riesgos y problemas más difíciles. Y, el hecho de superar estas dificultades aumenta la sensación de autoeficacia, una actitud que lleva a hacer un mejor uso de cualquier habilidad y que también contribuye a desarrollarla.

Albert Bandura, dice que las creencias de las personas sobre sus propias habilidades tienen un profundo efecto sobre éstas. La habilidad no es un atributo fijo, sino que, en este sentido, existe una extraordinaria variedad.

Las personas que se sienten eficaces se recuperan rápidamente de los fracasos y no se preocupan tanto por el hecho de que las cosas puedan salir mal o no, sino que se aproximan a ellas buscando la manera de manejarlas para sacarle un aprendizaje o un provecho.

## **La motivación es aquel factor o grupo de factores que mueven a la persona hacia la acción.**

La motivación responde al interrogante sobre ¿por qué una persona hace o se comporta de una forma determinada?

Las personas, cuando manifiestan una conducta, lo hacen motivadas por alguna cosa. Cuando una persona realiza una actividad, lo hace porque a través de ella espera satisfacer alguna necesidad. Esto quiere decir, que cuando una persona está satisfecha se encuentra motivada para realizar una acción determinada.

Las necesidades básicas son las siguientes:

### **Necesidades fisiológicas**

Cuando una persona ha de satisfacer cualquier necesidad fisiológica, o sensaciones corporales o viscerales, la tendencia hedonista la hará buscar su satisfacción lo más rápido posible. Si por ejemplo estar sufriendo dolor, su comportamiento tendrá la finalidad de encontrar la manera de aligerarlo.

### **Necesidades de protección**

Son aquellas necesidades que se concretan en aquello que hace perdurar la subsistencia actual. Van dirigidas a conservar la cobertura de las necesidades fisiológicas. La persona ha conseguido lo que quería pero tendrá miedo de perder lo que ha conseguido y tendrá dudas de continuarlo manteniendo. Hará todo lo necesario para no perderlo.

### **Necesidades sociales**

Estas necesidades aparecen cuando las dos anteriores están cubiertas, o cubiertas relativamente. La persona empieza a tener la necesidad de relacionarse, de ser aceptada, de tener cubierta la necesidad de pertenecer a un grupo o colectivo.

### **Necesidades egóticas**

Están dirigidas a un establecimiento firme, estable y alto del concepto de uno mismo, dentro de cualquier grupo de pertenencia. No hay suficiente con formar parte de un grupo, lo que importa es destacar dentro del grupo. En el ámbito social, la persona desea ser aceptada solamente por sí misma, como persona. Ser considerado competente y capaz por los miembros del grupo, satisfacer las necesidades egóticas.

### **Necesidades de autorrealización**

Van dirigidas a desarrollar todas las potencialidades. Cuando una persona llega a esta necesidad posee una visión más clara y objetiva, sin contaminaciones, respeta a los que le rodean y a sí misma. La persona sabe aceptarse y sabe aceptar su realidad. La persona con estas necesidades tenderá a ser más creativa, más humana, a vincularse más, tendrá un grado más grande de libertad y se arriesgará a romper barreras que le impidan desarrollarse mejor, ajustándose a sus posibilidades.

Uno de los componentes esenciales de la inteligencia emocional es la capacidad de motivarse a uno mismo. El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para despertar y mantener la atención, la motivación y la creatividad.

El autocontrol emocional, la capacidad de diferir la gratificación y sofocar la impulsividad, constituye un imponente subyacente a cualquier logro.

**Las personas que perciben las ventajas sociales de demorar las gratificaciones son personas que controlan sus impulsos y desvían su atención de la necesidad presente, para conseguir con perseverancia los objetivos propuestos.**

Cuando las emociones dificultan la concentración, se dificulta el funcionamiento de la capacidad cognitiva llamada “memoria de trabajo”, la capacidad de mantener dentro de la mente toda información relevante para la tarea que se está realizando. Si podemos sumergirnos en un estado de flujo estamos más capacitados para conseguir resultados importantes en cualquier área de la vida.

Las emociones negativas intensas absorben toda la atención de la persona, obstaculizando todo intento de atender cualquier otra cosa. De hecho, uno de los signos de que los sentimientos han derivado hacia la patología es que son tan obsesivos que sabotean todo intento de prestar atención en cualquier tarea que se esté haciendo.

La motivación positiva, ligada a sentimientos como el entusiasmo, la perseverancia y la confianza, permiten que la persona pueda conseguir sus objetivos. La perseverancia promovida por la motivación depende fundamentalmente de factores emocionales.

Los sentimientos favorecen o dificultan nuestra capacidad de pensar, de planificar, de aprender cosas nuevas que nos permitan conseguir un objetivo a largo plazo, de solucionar problemas, etc. Los sentimientos establecen los límites de nuestras capacidades mentales innatas y determinan los logros que podremos conseguir en nuestra vida.

Hay tres tipos de estilos de motivación:

### **Motivación extrínseca**

Una persona está motivada extrínsecamente cuando actúa en función de los “premios” que conseguirá si hace o rinde como se espera, es decir, se mueve por las consecuencias que espera obtener con la acción que realiza. También puede moverse para evitar consecuencias negativas o no deseadas.

### **Motivación intrínseca**

Una persona está motivada intrínsecamente cuando actúa en función del contenido de lo que está haciendo, ya que le resulta interesante, aprende, se siente satisfecha por la tarea bien hecha, se desarrolla como persona, etc. La persona se mueve por las consecuencias que espera que se produzcan en ella misma, en función de la acción realizada.

### **Motivación trascendente**

La realidad es mucho más rica y compleja y no siempre las personas actúan sobre la base de estas dos motivaciones. La voluntad de encontrar un sentido a lo que se está haciendo es la última y más profunda motivación del ser humano. Las personas pueden encontrar el sentido de su vida en ayudar a los demás. El proceso a través del cual la persona madura como tal, es un proceso de creciente responsabilidad. Esta motivación permite a las personas salir de ellas mismas y proyectarse hacia las necesidades de los demás; la persona se mueve por las consecuencias que espera que produzca su acción en las demás personas de su entorno familiar, social, laboral, etc.

La motivación extrínseca genera un vínculo predominantemente de interés; la motivación intrínseca genera un vínculo psicológico; la motivación trascendente genera un vínculo moral o ético.

Es necesario que las personas conozcan de qué manera aplican estos tres estilos de motivación para conseguir sus objetivos. No todas las personas en las mismas situaciones o con los mismos objetivos acertaran cuál es el estilo mejor de motivación acertado. No todos nos motivamos de la misma forma, ni la misma persona se motiva siempre igual.

Un factor relevante para motivar es saber qué necesidad hemos de cubrir. Sabiendo lo que realmente necesita el otro podremos motivarlo. Es realmente difícil motivar a otra persona si con ese objetivo no está satisfaciendo alguna necesidad. Podemos hacer que una persona obedezca, pero si no hay vigilancia dejará de hacerlo.

Hay profesionales de la salud, educadores, padres, etc., es decir, personas responsables del bienestar de los demás, que no consiguen que sus pacientes, alumnos o hijos hagan lo que es mejor para ellos. En estos casos si no se consigue el objetivo, la “culpa” se atribuye a la poca “voluntad” del individuo.

La motivación, el movimiento hacia..., solo lo conseguiremos cuando la persona pueda cubrir sus necesidades más reales. Lo que para unos no representa ningún esfuerzo para otros sí, ya que no es un objetivo significativo para ellos, lo es para los que lo ven sencillo y fácil.

**La verdadera motivación viene del interior de las personas. Se les ha de dar libertad para que lo consigan o fracasen.**

**Gordon Forward**

Las personas de éxito se caracterizan por tres competencias motivacionales fundamentales:

- Logro: impulso que nos lleva a mejorar o destacar.
- Compromiso: la capacidad de asumir la visión y los objetivos propuestos.
  - Iniciativa y optimismo: competencias que movilizan a las personas para aprovechar las oportunidades y superar los contratiempos.

### Logro

1. Orientación hacia los resultados y necesidades de cumplir los objetivos y sus exigencias.
2. No vacilar para hacer frente a los objetivos, desafiando y asumir riesgos calculados.
3. Recoger información para reducir la angustia y descubrir otras formas de llevar a cabo las tareas iniciadas.
4. Aprender a mejorar en cualquier tarea, disposición para afrontar novedades.

**Las personas con capacidad de logro  
saben buscar la retroalimentación necesaria  
para valorar su actuación**

### Compromiso

1. Disposición para elegir, hacer las cosas necesarias para conseguir el objetivo propuesto.
2. Encontrar sentido y significado en aquello que se está haciendo.
3. Recurrir a los propios valores esenciales para clarificar las alternativas y decisiones adecuadas.
4. Buscar activamente oportunidades para conseguir el objetivo.

**El elemento fundamental del compromiso es la  
conciencia de uno mismo  
(valores y objetivos que sirven de guía personal)**

### **Iniciativa y optimismo**

1. Estar dispuesto a aprovechar las oportunidades.
2. Perseguir los objetivos más allá de lo que se espera de ti.
3. No dudar en saltarse las rutinas habituales cuando es necesario para llevar a cabo una tarea.
4. Movilizar a otras personas para unir esfuerzos.
5. Insistir en conseguir los objetivos a pesar de los obstáculos y contratiempos que se presenten.
6. Actuar desde la perspectiva del éxito y desde el miedo al fracaso.
7. Considerar que los contratiempos se dan por circunstancias controlables y no por errores personales.

Las personas con iniciativa, actúan antes de que las circunstancias externas las obliguen a hacerlo, esto quiere decir que acostumbran a tomar medidas para evitar los problemas antes de que se presenten y saben aprovechar las oportunidades cuando estas surgen. Las personas optimistas valoran las dificultades y asumen su responsabilidad.

**Las personas con iniciativa y optimismo  
afrontan los acontecimientos,  
no reaccionan ante ellos**

## ACTIVIDADES:

1. Elabora un listado que sea “las reglas de oro” para motivarte
2. Cuales son las necesidades personales que te motivan.
3. Explica situaciones de tu vida donde la motivación o su falta hayan jugado un papel importante en tu vida.
4. ¿Cuáles son las necesidades que hacen motivarte para conseguir cualquier objetivo laboral, social, familiar?
5. ¿Qué aspectos dificultan que puedas conseguir ciertos objetivos que te has propuesto?
6. ¿Qué estilo de motivación hacían servir en tu cada para que hicieras las tareas que te mandaban?
7. Piensa en alguna cosa importante para ti, que pudiera ser el único objetivo en tu vida. Escribe el motivo y enmárcalo. Imagínate, ahora, que este motivo desaparece, y el marco queda absolutamente vacío. Piensa detenidamente y encuentra algunos motivos para volver a llenar el marco, no con un solo objetivo sino en diversos compartimientos. Te sorprenderá ver cuantas cosas en las que nunca habías pensado son tan importantes como para ser merecedoras de un apartado en tu vida.
8. Escribe las siguientes frases en un papel y llévalas contigo, de ésta manera, cuando una frase negativa te venga a la mente podrás consultar y poner en práctica su equivalente positivo.

No puedo hacerlo ----- Sé que puedo hacerlo  
Me da miedo intentarlo ----- Lo intento  
No se como ha podido pasar ----- Soy responsable de  
¿Y si sale mal? ----- No tengo nada a perder si lo intento  
La vida es una lucha ----- La vida es una aventura

9. Piensa en todas las cosas positivas que te han sucedido a lo largo de esta semana y escríbelas como si fuera una noticia periodística. Es importante que las acompañes de un titular, que ha de ser conciso y cuanto más optimista mejor.

# ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO

---

Acostumbramos a tener una percepción distorsionada de nuestro tiempo. De cómo se tiene que utilizar. De cómo nos ha pasado. Es difícil medir el tiempo que hemos dedicado a una llamada telefónica, a escribir una carta, etc.

Tampoco tenemos una percepción clara de nuestras pautas de comportamiento en relación al tiempo: que cosas hacemos o no, en qué orden y por qué. Todo esto acostumbra a estar condicionado por los hábitos, a menudo, adquiridos en la infancia.

El tiempo es:

- **Imprescindible** para hacer cualquier cosa. No podemos llegar o gozar sin él.
- **Insubstituible**. Ningún otro recurso puede ser utilizado en su lugar
- **Inexorable**. Fluye y desaparece, a un ritmo fijo y inalterable.
- **Inelástico** por completo. No da más de sí. Pero a menudo, actuamos negando esta realidad.

El tiempo nos llega en la misma cantidad cada jornada. Es necesario utilizarlo, mejor o peor, antes de que desaparezca.

Lo primero que acostumbramos a hacer:

- Lo más agradable
- Lo que nos resulta más conocido
- Lo más corto
- Lo que nos han o nos hemos programado
- Lo que constituye un hábito personal
- Lo que nos exige la cultura de grupo, lo que los demás esperan que hagamos
- Lo más sencillo
- Lo primero, o la última cosa , que no han pedido

La mayoría de estos sistemas de elección son erróneos; sólo tendríamos que escoger lo que fuera más **importante** que se pudiera hacer en ese momento.

### **Complacer a los demás**

Parte de nuestras actividades se realizan con la intención de complacer a los demás. Puede ser, ocasionalmente, un objetivo razonable. Pero no en todos los casos es precisa y rentable esta complacencia. Son muchas las personas que tienen dificultades para decir “no”. Esto implica hacer muchas cosas que no querríamos o no tendríamos que hacer.

### **Dejar las cosas para después**

Ciertas actividades, especialmente las menos gratas o las que comportan un riesgo, se proponen, frecuentemente, para “cuando tenga tiempo”. La realidad es que nunca se termina teniendo este tiempo. Otro motivo por el cual se acostumbran a dejar las cosas para después es el miedo. Miedo a abandonar una opción, o a que la decisión sea la equivocada. Si realmente queremos conseguir una cosa, es preciso actuar en el momento preciso y no “cuando tenga tiempo”. Este tiempo no llega nunca.

### **Caer en la trampa de la actividad**

Presiones de todo tipo, desde la sociedad hasta la propia conciencia, nos presionan, a trabajar más horas, a trabajar más deprisa. Ni una cosa ni otra, como norma, suponen una buena solución. No se trata de acumular horas o esfuerzo, sino de conseguir resultados.

### **La paradoja del tiempo**

Nadie tiene tiempo. Pero tenemos todo el tiempo que hay : veinticuatro horas en cada jornada. Eso sí: ningún segundo de más ni uno de menos.

## **Nos podemos quejar de cómo utiliza el tiempo, pero no de no tenerlo**

El **problema** no es la cantidad, sino que hacemos de este recurso.

La solución es recordar que siempre hay tiempo para hacer lo que realmente queremos hacer: las cosas importantes.

Pero lo verdaderamente difícil es decidir que cosas son realmente importantes y concentrarnos en ellas ignorando las restantes. Estas “restantes” son difíciles de dejar de lado.

El sentimiento de falta de tiempo se ha generalizado en el mundo laboral y también en nuestra vida privada. La razón es bien sencilla: todo lo que deseamos hacer, lo que anhelamos, requiere tiempo. Es el recurso indispensable para todo.

- **Controlar el tiempo supone:**
- **Dar un propósito a nuestra propia vida**
- **Decidir que cosas son importantes, y llevarlas a cabo**
- **Establecer prioridades y actuar en consecuencia**
- **Aceptar que no lo podemos controlar todo. Pero podemos controlar algunas cosas**
- **Mejorar lo que es posible mejorar y aceptar lo que es inevitable**
- **Actuar conforme al propio y libre criterio**

El uso eficaz del tiempo no supone, por otro lado, una perdida de libertad personal. Al contrario: precisamente el objetivo es hacer lo que uno quiere hacer, y no lo que los demás o las circunstancias parecen forzar.

A lo largo del día podemos vivir nuestro tiempo de distintas formas, todo dependerá de nuestras necesidades, nuestro trabajo o de nuestro estado de ánimo.

## ACTIVIDADES

1. ¿Cuál es tu percepción del tiempo? ¿ Cuándo se te hace más largo, y cuando más corto?
2. ¿Qué hábitos tienes a la hora de hacer las cosas que escoges primero?
3. ¿Qué cosas estás dejando para “cuando tengas tiempo”?
4. ¿ Para qué quieres el tiempo?
5. ¿ Qué harías si tuvieras tiempo?
6. ¿Qué te impide tener tiempo para las cosas que quieres hacer?

## QUEJAS Y PROBLEMAS: SU RESOLUCIÓN

---

La queja , síntoma o dificultad, se origina cuando se da un cambio en la vida de la persona y/o de su entorno, y necesita un nuevo tipo de respuesta para adaptarse al cambio. A veces la queja puede servir para:

No afrontar un cambio que amenaza con desequilibrar el sistema ( la pareja, el equipo de trabajo, la familia, etc.)

Para reclamar la necesidad de que se produzca un cambio.

A menudo las personas utilizamos “etiquetas” para definir situaciones o estados emocionales que crean malestar, que no se entienden o que no nos gustan. Las etiquetas son definiciones de una realidad observada desde una perspectiva subjetiva. Si la queja se presenta en forma de etiqueta difícilmente podremos incidir. Será necesario buscar una nueva definición de la conducta y de esta forma no llegará a convertirse en una queja.

Cuando aparece la queja o dificultad, ésta es el fruto de una discrepancia entre conductas que constantemente están sometidas a variaciones y a las creencias personales que restan inalterables. Esto es debido a que las personas ajustan sus conductas y su interpretación a sus esquemas habituales de pensamiento. Con tal de que las conductas no acaben convirtiéndose en quejas, se tendrán que modificar los sistemas de creencias, teniendo en cuenta que las creencias y las conductas se influencian recíprocamente.

### **La queja aparece ante la discrepancia Entre las conductas y las creencias**

El primer paso para la construcción de una queja parece relativamente pequeña, aunque las consecuencias pueden resultar desproporcionadas. Es como si las personas dijéramos: o me comporto de forma “A” o creo en una forma “no A”. Por alguna razón “A” parece ser la opción correcta ( la lógica, la mejor, la única). Por tanto el resto ( todo lo que es no A) se coloca en el mismo saco y queda excluida.

Las quejas se mantienen por la idea que tiene la persona de que su decisión original de cómo afrontar la situación es la que se tenía que tomar, es la correcta y lógica que se tiene que hacer. En consecuencia la persona se comporta como si estuviera atrapada en la alternativa de hacer más de lo mismo, ya que se ha rechazado o se ha prohibido una mitad de la disyuntiva entere “esto” o “aquello”.

El pensamiento en términos de alternativas ( esto o aquello) puede considerarse la raíz de las quejas de muchas personas. Esta línea de pensamiento utiliza la lógica binaria. Será necesario aprender una lógica sistémica o cibernética.

Las quejas son generalmente construcciones, más bien, complejas que involucran muchos elementos, entre los cuales cada persona subraya unos más que otros. Las quejas generalmente incluyen:

- Un fragmento de secuencia o conducta
- Significados o interpretaciones asignadas a la situación
- La frecuencia en que se produce la conducta que es motivo de queja
- El espacio físico donde esta conducta se produce
- El grado en que es involuntaria
- Terceros significativos involucrados en la queja directa o indirectamente
- La pregunta “ quién tiene la culpa”
- Factores ambientales como el trabajo, el estatus económico, el espacio donde se vive
- El estado fisiológico o de las sensaciones involucradas
- El pasado
- Horribles predicciones del futuro
- Expectativas utópicas

En la construcción de quejas cada uno de estos elementos parecen relacionarse con los otros de tal forma que se definen recíprocamente. Por tanto, el cambio en un elemento conlleva a cambios en los otros. La misma conducta estará definida de maneras distintas a causa de los otros factores que rodean la situación.

## **Plantear correctamente un problema es la puerta de entrada para encontrar una solución**

Plantear problemas correctamente es una habilidad de comunicación que requiere entrenamiento.

A continuación se exponen unas normas básicas con tal de plantear un correctamente un problema:

## **Define tu objetivo**

Aunque parezca redundante, encontrar una solución que cambie el estado de cosas, es lo que pretendes, cuando te planteas un problema. No te puedes dejar llevar por otros objetivos fáciles: culpar al otro, desahogarse o simplemente quejarte.

## **Hablar solamente de un problema**

Intenta no mezclar temas. Habitualmente los problemas son complejos ya que requieren el control de muchas variables. No pretendas solucionarlo todo a la vez. Para empezar escoge lo que sea más fácil. Piensa que, al plantear un problema, tu objetivo es delimitar una solución concreta. Esto resultará más difícil si pretendes varias cosas a la vez.

## **Empezar de forma positiva**

Si nos acercamos al otro amablemente con una actitud conciliadora y positiva, difícilmente se pondrá en guardia. Si empiezas muy seriamente, con un tono de voz acusativo, negativo, imperativo o crítico, lo más probable es que consigas poner al otro en defensiva o en contra, por lo que no te ayudará en absoluto para conseguir tu objetivo, y la responsabilidad de que esto suceda será tuya por no tener cura de la forma.

## **Sé específico**

Define claramente el problema, delímítalo. Por ejemplo decir: “Me gustaría que el miércoles por la tarde recogieras tú los niños al colegio”, es más operativo, más específico que no decir: “Me gustaría que te ocuparas más de los niños”. Delante de una demanda específica el otro puede responder claramente “sí” o “no”. Si ésta es poco específica, el otro no sabrá que es lo que se espera de él y los dos os sentiréis incómodos por la falta de comprensión mutua. En general, es mejor decir: ¿me explico?, en lugar de ¿me entiendes?

## **Explica lo que te gustaría que pasara**

Si deseas un cambio, una solución, es porque la situación actual te resulta molesta. Si planteas lo que te gustaría, serás más gratamente escuchado que si dices lo que no te gusta, con lo que implica una crítica o una posible acusación. No deseas molestar al otro ni acusarlo, ya que de esta forma se pondrá a la defensiva. Quieres solucionar el problema y producir un cambio de circunstancias que faciliten tu bienestar. Para conseguirlo será necesaria la colaboración del otro.

### **No hables del pasado**

Sacar los “trapos sucios” del pasado, no solamente no aporta nada de provecho, sino que despierta malos sentimientos. Solamente has de sacar el pasado de una forma constructiva, para utilizarlo de modelo cuando ha estado bueno y intentas volver a poner en marcha conductas positivas, quizás un poco olvidadas. Es evidente que no puedes cambiar el pasado, por tanto, has de dirigir tus energías al presente y al futuro.

### **Describe tus sentimientos**

Explica que sentimientos te produce la situación actual y como te sentirías de bien si ésta cambiara, ayuda al otro a comprender la motivación que te mueve para buscar el cambio. Describe tus sentimientos con relación a una situación, es una forma de fomentar la intimidad, la comprensión y la mutua colaboración.

### **Admite tu responsabilidad**

Incluir un comentario sobre tu responsabilidad en el problema evita que el otro se sienta atacado o culpable, y deja muy claro que éste no es tu objetivo. Por ejemplo: “reconozco que ha sido un error por mi parte no hablar antes de este tema”.

### **Sé breve**

Repetir varias veces lo mismo con distintas palabras, o alargar excesivamente el planteamiento, no es agradable para quien lo está escuchando. Produce la sensación de ser tratado como alguien de pocas luces o como una criatura. En todo caso, corres peligro de que te huyan por pesado cuando empieces a hablar.

### **Vigila la comunicación no verbal**

Utiliza un tono de voz agradable, un volumen bajo, habla lentamente y adopta una postura relajada o afectuosa cuando plantees un problema. De esta forma será difícil que te embarques en un discurso perentorio, desordenado o desagradable, a la hora que te das tiempo para pensar en lo que dices y en como lo dices.

### **Escoge el momento oportuno**

Si la otra persona está concentrada en una tarea, importante para ella, no le gustará ser interrumpida. Es mejor esperar que la otra esté realizando una actividad que no implique concentración, durante la cual pueda resultar agradable hablar.

### **Da una alternativa de solución**

Es conveniente a plantearse los problemas ofreciendo propuestas de soluciones concretas, a las que el otro pueda unir sus propias alternativas.

Aprender a plantear problemas no es tan difícil como parece. Al principio parece imposible controlar todos los requisitos mencionados anteriormente.

Imagina que es como aprender a conducir, la primera vez que nos sentamos al volante de un coche nos parece muy difícil llegar a coordinar las cinco marchas, el volante, los tres pedales, los retrovisores, las señales de tráfico, los otros coches, los peatones, etc. A medida que aprendemos, gracias a las prácticas, vamos automatizando movimientos. Las “prácticas” para aprender a plantear problemas son menos costosas y nos permiten circular por los carriles de la comunicación sin panes ni choques.

## **ACTIVIDADES**

1. Analiza cuáles son las quejas más habituales en los diferentes sectores de tu vida:
  - Tu mismo
  - Faena
  - Familia
  - Casa
2. Cuáles son las quejas más habituales que oyes o te hacen llegar
  1. Los jefes o la dirección de la empresa
  2. Los compañeros del trabajo
  3. Las personas que están bajo tu responsabilidad
  4. La pareja
  5. Los hijos
  6. Los padres
  7. Los vecinos
  8. Las amistades
  9. La gente
3. Analiza las construcciones de las quejas que has enumerado anteriormente.
4. Que pequeños cambios en estas etiquetas es necesario hacer para modificar la forma de entenderlas.

# DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES

---

Hombres y mujeres no solamente se comunican de forma diferente sino que piensan, sienten, perciben, reaccionan, responden, aman, necesitan y valoran de manera totalmente diferente.

El porqué de la diferencia entre hombres y mujeres es una cuestión muy compleja, fruto de la interacción de muchos factores: diferencias biológicas, la influencia de los padres, la educación, el condicionamiento cultural por parte de la sociedad, los medios de comunicación, la historia, y un largo etcétera.

Para conseguir mejorar las relaciones entre los dos性os, es necesario llegar a una comprensión de las nuestras diferencias que aumente la autoestima y la dignidad personal y que inspire la confianza mutua, la responsabilidad personal y una cooperación más gran.

Los hombres dan valor al poder, a la competitividad, a la eficacia y a conseguir las metas. Siempre están haciendo cosas para demostrar su valía , para desarrollar su poder y sus capacidades. Es la capacidad para conseguir resultados la que define su sentido del yo. Se sienten realizados principalmente a través del éxito y de conseguir las metas propuestas. Los hombres están orientados hacia los objetivos. Para el hombre es muy importante conseguir objetivos ya que para él eso es una manera de demostrar su competencia y así sentirse bien consigo mismo, pero lo ha de conseguir solo, es a decir, por sí mismo. La autonomía es un símbolo de eficacia, poder y competencia. Sin esta visión de la naturaleza del hombre, es muy fácil que una mujer, sin darse y sin intención, hiera y ofenda al hombre que más quiere.

Las mujeres dan valor a la comunicación, al amor y a las relaciones. Dedican mucho tiempo a apoyarse, ayudarse y cultivarse entre sí. Son sus sentimientos y la calidad de sus relaciones lo que definen su sentido del yo. Encuentran su realización en comunicarse y relacionarse. Para las mujeres es muy importante la expresión personal, especialmente en relación a sus sentimientos. Las mujeres están orientadas hacia las relaciones. Las mujeres se interesan muy para la mejora personal, la espiritualidad y todo eso que constituya una manera de cultivar la vida, la curación y el crecimiento. Las mujeres cuando hablan de sus problemas lo hacen para intimar y no para conseguir soluciones. Sin esta visión de la naturaleza de las mujeres es fácil que un hombre, sin darse y sin intención, haga que la mujer a quien más ama se aleje y se sienta herida.

Todas las personas tenemos unas necesidades emocionales particulares y a la vez compartidas, no solamente como a individuos sino también por el hecho de pertenecer a un sexo en concreto. Cuando las personas tenemos una necesidad emocional tendimos a pensar que las otras personas tienen la misma y con la mejor de las intenciones intentamos cubrir las necesidades ajenas en función de las propias.

Esta situación se evidencia notablemente en la relación de pareja y es por este motivo que tanto los hombres como las mujeres aportemos a la relación eso que necesitamos o querríamos que el otro aportara.

Las personas nos configuran en un trama compleja y rica de necesidades emocionales y todo y eso podríamos sintetizar todas estas necesidades en una sola: la necesidad de AMOR. Tanto los hombres como las mujeres tenemos un abanico de necesidades que podríamos resumir en estas categorías:

### **Los hombres necesitan**

- . confianza
- . aceptación
- . amor
- . admiración
- . aprobación
- . ánimo

### **Las mujeres necesitan**

- . afecto
- . comprensión
- . respeto
- . devoción
- . valoración
- . seguridad

Evidentemente, todos los hombres y todas las mujeres de alguna manera necesitan estos doce elementos que configuren la emoción del AMOR. Definir estas necesidades básicas como femeninas o masculinas no significa que la otra persona no las necesite también, pero entendemos como necesidad básica aquella que es precisa para satisfacer antes de poder recibir y apreciar plenamente otras necesidades que configuren el AMOR.

El hombre es receptivo y capaz de apreciar los seis elementos del amor necesarios para la mujer en el momento que sus propias necesidades básicas están satisfechas.

Una mujer es receptiva y capaz de dar al hombre aquello que necesita en el momento en que sus necesidades están cubiertas.

¿Cómo podemos hacer que se dé esta reciprocidad? Pues haciéndome responsable “yo” de dar al otro lo que necesita y seguro que el otro entonces será capaz de dar todo aquello que yo necesito.

### **La mujer necesita afecto, el hombre confianza**

Cuando un hombre demuestra interés por los sentimientos de la mujer y una preocupación sincera por su bienestar, la mujer se siente querida y atendida. Cuando el hombre con esta manera de tratarla hace que la mujer se sienta especial, ella empieza, de una manera natural a confiar en él, se apercibe del afecto que él le demuestra.

Cuando la actitud de la mujer hacia el hombre es abierta y receptiva, el hombre sabe que confía en él. Confiar en un hombre es creer que hace todo lo que puede y que desea el mejor para esa mujer. Cuando el hombre sabe que ella confía en él, el hombre dará todo su afecto y mostrará toda su atención hacia los sentimientos de la mujer.

### **La mujer necesita comprensión, el hombre aceptación**

Cuando un hombre escucha a una mujer sin juzgarla pero con solidaridad, comprensión y afinidad cuando ella expresa sus sentimientos, la mujer se siente y se siente comprendida. Una actitud comprensiva recoge el sentimiento de que la persona que está escuchando se esfuerza para valorar aquello que se le está comunicando. Cuando más comprendida se siente una mujer más fácil le será aceptar al hombre tal como es. Cuando una mujer recibe al hombre tal como es y no intenta cambiarlo, él se siente aceptado. Eso no quiere decir que él sea perfecto, pero le está indicando que ella no intenta mejorarlo, que tal como es y con todo aquello que hace por ella, se siente plenamente satisfecha. Cuando el hombre se siente aceptado puede comprender a la mujer.

### **La mujer necesita respete, el hombre amor**

Cuando el hombre responde a la mujer reconocimiento y dando prioridad a sus necesidades, ella se siente respetada. Si con su conducta el hombre tiene en cuenta lo que ella piensa y siente, la mujer estará segura de ser respetada. Por ejemplo, regalar flores o recordar un aniversario, son elementos esenciales que hacen que una mujer aprecie que él quiere cubrir sus necesidades y deseos. Si la mujer se siente respetada le será tremadamente fácil demostrarle amor. Cuando la mujer reconoce haber recibido un beneficio personal y valora los esfuerzos y la conducta del hombre, él se siente amado. Cuando el hombre nota que su necesidad de amor está cubierta adquiere fuerza y está motivado para respetar más a aquella mujer.

### **La mujer necesita devoción, el hombre admiración**

Cuando el hombre pude dar prioridad a las necesidades de la mujer y con orgullo se compromete a apoyarla y satisfacerla, la mujer se siente halagada, especial. Una mujer florece cuando el hombre da más importancia a los sentimientos y necesidades de ella que no a sus propios intereses: la faena, el estudio, el ocio. Cuando la mujer sabe que tiene esta necesidad cubierta le resulta muy sencillo admirar en este hombre. Admirar a un hombre significa mirarlo con orgullo, gozo y una aprobación complacida. El hombre se siente admirado cuando ella se embelesa con su manera de ser y de hacer, sus dotes únicas, que pueden ser su particular estilo de humor, su integridad, su honradez, su romanticismo, su ternura y amabilidad, su capacidad de comprensión, su tenacidad, etc. Cuando un hombre se siente admirado por una mujer le resulta sencillo sentir devoción hacia ella.

### **La mujer necesita valoración, el hombre aprobación**

Cuando el hombre no opone resistencia o objeciones a los sentimientos y deseos de la mujer ni lucha contra ellos, cuando al contrario, acepta y confirma su validez, la mujer se siente valorada. Cuando una mujer se siente valorada por el hombre ve confirmado su derecho a sentir lo que siente. Si una mujer se siente valorada para el hombre le será fácil dar la aprobación a este hombre. Cada hombre lleva un héroe en el fondo de su ser y quiere que su dama lo descubra. La aprobación de la mujer es la prueba que el hombre necesita superar con tal de demostrarse que es merecedor del amor de ella. Cuando un hombre supera cualquier prueba que se impone y consigue la aprobación de la mujer fácilmente podrá valorar los sentimientos de ella.

### **La mujer necesita seguridad, el hombre ánimos**

Cuando el hombre demuestra una y otra vez que quiere, comprende, respeta, valora y se dedica a su compañera, ella puede sentirse segura de su amor. El hombre acostumbra a creer que tan pronto haya cubierto las necesidades afectivas de la mujer y ella se siente feliz y segura, la mujer ha de saber que él la quiere. No es así. Con la finalidad de satisfacer la necesidad de seguridad, el hombre no ha de olvidar darle seguridad una y otra vez. Si la mujer se siente segura podrá alentar al hombre. Una actitud confortadora, animadora, animadora por parte de la mujer, da esperanza y valor al hombre ya que le da confianza en sus capacidades y en su manera de hacer. Cuando el hombre se siente estimulado, valiente, valorado, apreciado, aceptado por la mujer de una manera espontánea y natural ofrece a la mujer todo lo mejor que hay en él.

Cuando una mujer no sabe que necesidades básicas ha de cubrir y le da al hombre un amor preocupado en lugar de un amor confiado, puede sin saberlo estar boicoteando la relación. Cuando un hombre hace cosas para una mujer, pero estas no sirven para que la mujer se sienta segura y confiada, puede sin quererlo estar saboteando la relación. La comprensión de las diferentes necesidades emocionales del otro sexo y la motivación para satisfacerlas es fundamental con tal de que una pareja crezca y haga que cada miembro como consecuencia sea mejor.

## **ACTIVIDADES**

1. ¿Qué necesidades piensas que tu pareja te satisface? ¿Cuáles no sabe satisfacer?
2. ¿Qué necesidades de tu pareja te cuesta más satisfacer?

## BIBLIOGRAFÍA INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

- Brockert, S. y Braun, G. Los tests de la Inteligencia emocional. Robin Book. Barcelona. 1997
- Equipo de Psicopedagogía Nike Arts. Las emociones. Robin Book. Barcelona. 1997.
- Fisher, R. El caballero de la armadura oxidada. Obelisco. Barcelona. 1997
- Goleman, D. El punto ciego. Plaza & Janés. Barcelona. 1997
- Goleman, D. La práctica de la inteligencia emocional. Kairós. Barcelona. 1999
- Goleman, D. Inteligencia emocional. Kairós. Barcelona. 1997
- Hadly, J i R. Por qué se atormentan las mujeres. Paidós. Barcelona. 1997
- Jackson, A.J. Los 10 secretos de la abundante felicidad. Sirio. Málaga. 1998
- Lindenfield, G. La seguridad emocional. Kairós. Barcelona. 1997
- López Caballero, A. El arte de no complicarse la vida. Martínez Roca. Barcelona. 1992
- Marina, J.A. El laberinto sentimental. Anagrama. Barcelona. 1996
- Nelson, B. 1001 Formas de motivar. Gestión 2000. Barcelona. 1998
- Pieczenik, S. Vivo bien, ¿Por qué me siento mal?. Grijalbo. Barcelona. 1991
- Proto, L. Acaba con el complejo de víctima. EDAF. Madrid. 1995
- Rojas, E. El amor inteligente. Ediciones Temas de Hoy. Madrid. 1997
- Román, J.M<sup>a</sup> y otros. Análisis transaccional, Modelo y Aplicaciones. Ediciones Amarú. Salamanca. 1994
- Segal, J. Su inteligencia emocional. Grijalbo. Barcelona. 1997
- Senlle, A. ¿Quiere sentirse bien? Editorial CEAC. Barcelona. 1995.
- Tierno, B. Elegir el éxito. Temas de Hoy. Madrid. 1994
- Torrabella, P. Como desarrollar la inteligencia emocional. Oasis. Barcelona. 1997
- Valls, A. Inteligencia emocional en la empresa. Gestión 2000. Barcelona. 1997