

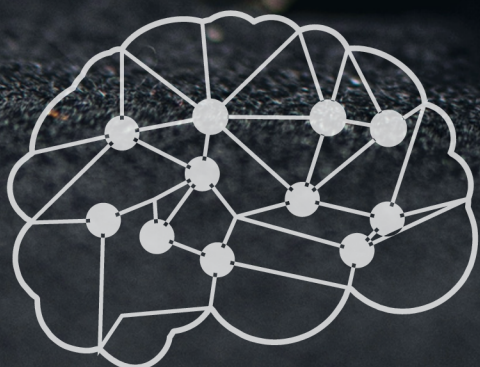


ALTANA
PROGRAMS

Instagram: @altana_programs
www.altanaprograms.com



**PROGRAMAS
BÁSICOS**



**PROGRAMA DE
INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE PROGRAMA?

1. Porque no hay enseñanza sobre las emociones.
2. Porque es importante para tener una vida feliz.
3. Porque te hará una persona más equilibrada emocionalmente

Y SOBRE TODO...

Porque debemos conocernos a nosotros mismos, y aprender a manejarnos.

Hoy en día vivimos guiados por nuestras emociones y sentimientos de un lado a otro, **somos impulsivos** y no nos damos cuenta. Además no sabemos que tenemos **las herramientas** para ser más felices **dentro de nosotros mismos**.



¿QUÉ VAS A LOGRAR?

- Vas a aprender **cómo funcionan tus emociones**, vas a aprender a **leerlas** y a **analizarlas**.
- Vas a mejorar tu **estabilidad emocional** y a reducir tu impulsividad.
- Vas a mejorar tu empatía, autoestima y felicidad, mientras que reduces tus ansiedades preocupaciones y estrés...

LA CONSECUENCIA SERÁ:

Que te conocerás mejor y cambiarás *el chip*.

Si te enfadas, serás **capaz de parar y pensar el motivo**. Serás capaz de **racionalizar** tus **preocupaciones** y **pensamientos** negativos para mitigarlos, tendrás una **mejor perspectiva de la vida** y tendrás mejor capacidad para **ver las cosas como realmente son**.

Además, las **herramientas** que aprendas aquí, **van a seguir contigo toda la vida**.

Y en definitiva, serás más **funcional** y **feliz**.

SIEMPRE PARA TI

PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTRODUCCIÓN /1

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Cuando nos preguntamos “¿qué es la *inteligencia emocional*?”, debemos entender que estamos hablando de **dos cosas** - como su nombre indica - de **inteligencia** y de **emociones**.

Hablamos de **inteligencia**, porque la inteligencia emocional es un **trabajo consciente**, de **trabajar activamente** con nuestras emociones. Implica un **esfuerzo mental**, plenamente **consciente**, **analítico** y **crítico**, que nos permite **separarnos de la sensación emotiva** pura y de su **acción** sobre nosotros.

Y hablamos de **emociones**, evidentemente, porque **son el objeto** del *estudio*, el objeto de nuestro trabajo.

Por ello la inteligencia emocional **puede resumirse** como la habilidad de **analizar** de forma consciente **las emociones que afloran** en nosotros, para aprender a **controlar los efectos** que esas emociones **nos provocan** y **evitar así que las emociones gobiernen** nuestros actos. Esto que parece tan sencillo, al final **provoca un cambio en la forma en la que experimentamos la realidad**.

Quizás el **ejemplo más sencillo** para analizar la inteligencia emocional puede ser a través de la **sensación de un enfado**.

El nivel **más bajo** de inteligencia emocional sería una persona que **ni siquiera es consciente** de que **está enfadada**, y no es capaz de pensar más allá de las sensaciones y las reacciones que el enfado provoca en su cuerpo.

El **siguiente nivel** sería ser **consciente del enfado**, ser **consciente de la causa** y de **cómo está afectando** a nuestra actitud.

Una persona enfadada puede dar **malas contestaciones** y expresarse **física y verbalmente** de una forma que **realmente no quiere**.

Si esto ocurre, esta persona **se sentirá mal** tanto por el **enfado**, como por su **reacción desmedida** y descontrolada ante ese enfado.

Con el trabajo de **inteligencia emocional** podemos seguir subiendo niveles, y **aprender a ser conscientes** cuando estas **emociones fuertes nos atacan**, y a **manejarlas desde la serenidad**, el **análisis consciente**, la racionalización y manteniendo el **control de nuestras reacciones**.



PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



INTRODUCCIÓN /2

Y esto no tiene nada que ver con **suprimir emociones**, sino que se trata de conseguir una **gestión sana, racional, funcional, y efectiva** de estas emociones.

Al final, una persona con una **inteligencia emocional** desarrollada **estará más preparada** para recibir los embates de la vida y pasará **por los malos momentos con mayor facilidad y menores preocupaciones**.

Además, de una forma muy **directa y relevante** la inteligencia emocional nos ayuda a mejorar nuestras **relaciones personales**, pero además puede **ayudarnos a ayudar** a otras personas a encontrar una **situación emocional más estable** y a transmitir estos aprendizajes.

En definitiva, tener una inteligencia emocional desarrollada **hará que tu vida sea más feliz prácticamente en todos los ámbitos de tu vida**. Así de sencillo.

Pero **implica** también un **desarrollo personal**, que evidentemente conlleva un esfuerzo.

Desarrollar la inteligencia emocional **requiere trabajo, valentía, capacidad de autocrítica, dedicación, madurez y tiempo**.

Pero aquí tendrás algunas **herramientas e ideas** que te podrán **ayudar a desarrollar tu inteligencia emocional** de una forma más efectiva y práctica.

Para **hacer esto más fácil** y empezar a entender algunos conceptos poco a poco (antes de profundizar) empezaremos con una idea básica, **un cambio de paradigma**, que personalmente me ha ayudado mucho para **adentrarme** en este mundo de la **inteligencia emocional** y que me gusta referir como **cambiar “el Chip”**.





CAMBAIR EL CHIP /1

Para disfrutar la vida



Todas las personas **conocemos** a alguien que **está siempre feliz**.

Esa persona que por donde va parece que **todo es alegría**.

Y también conocemos a esa persona que **siempre está amargada**.

A esa persona que tiene muy **mal carácter**, una **mecha muy corta** y que es fácil que responda de una forma agresiva ante un estímulo muy leve.

Y a esa otra persona que es **pura calma y tranquilidad** y parece que todos **los problemas de su vida pasan sin causar preocupaciones**.

Y del mismo modo, también podremos analizar en **nosotros mismos** si tenemos cierta **tendencia a estar en un estado emocional determinado**, si tenemos un carácter más alegre, amargado, tranquilo o nervioso, etc.

Esto hace que todos (más o menos) **podamos describirnos en un sentido emocional u otro, incluso aunque en algunos casos nos duela aceptar el carácter que tenemos**.

Si eres una persona amargada, o con tendencias depresivas o ansiosas, **probablemente lo sepas**, pero espero que **aquí puedas encontrar una ayuda valiosa para ayudarte a gestionar tus emociones de una manera saludable**.

Y del mismo modo que nos podemos clasificar a nosotros **también clasificamos a las demás personas** en “optimistas”, “negativos”, “amargados”, “agresivos”, “tranquilos” etc.

Pero al hacer esto olvidamos dos cosas muy importantes:

1. Estos estados emocionales generales son modificables y cambian con el tiempo.
2. Se pueden modificar a consciencia. Podemos cambiar como somos a nuestra plena voluntad.

Que son modificables y que varían a lo largo del tiempo lo habremos **experimentado en nosotros mismos** más de una vez.

Todos podemos **recordar épocas o momentos** en la vida donde **nuestro estado emocional era distinto** al que tenemos ahora.

Solemos **recordar especialmente** aquellos momentos **felices** y decimos que **antes éramos más felices** que ahora “*porque antes ...*”, o “*claro es que esa época ...*”

Pero también **somos muy buenos recordando momentos malos**, donde estábamos quizás en **una depresión**, o con mucha **ansiedad o miedos**, mucho estrés o muchas preocupaciones, y también **lo atribuimos erróneamente a circunstancias externas de nuestras vida**.

Pero bueno, esto lo dejamos para más adelante.

Lo importante ahora es que **recordemos que no somos seres inmutables**. Que nuestras **emociones y las actitudes** que marcan nuestro carácter **se modifican y cambian a lo largo de la vida**.

Pero más **importante aún** es saber que estas emociones, este **carácter y actitud lo podemos modificar de forma consciente**, y lo podemos **cambiar a nuestro gusto**.



CAMBAIR EL CHIP /2

La valentía



Solamente si de verdad queremos hacerlo y si somos valientes podremos hacer este cambio.

Y es aquí donde viene la **metáfora del Chip**, porque debemos **imaginar esto como si fuera un Chip**.

Como un componente electrónico que tuviéramos **metido en el cerebro** y que **define como vemos el mundo**. Con **buenos ojos** o con **malos ojos**, ojos tristes, ojos alegres, ojos enfadados, ojos miedosos, etc.

Y para conseguir **cambiar nuestro carácter** y nuestras actitudes ante la vida **debemos cambiar el Chip**.

Dicho esto, modificar el *Chip* puede ser **complicado o fácil**.

Esto principalmente va a depender de dos cosas:

1. De cuánto tiempo lleves con el *Chip* programado en cierto modo.
2. Y de tus capacidades para cuestionarte la forma en que ves el mundo.

Pero debes **cuestionarte** a ti mismo de verdad. **Atacando profundamente** si tu propia forma de pensar es la correcta.

Y **cuestionarse** a uno mismo de esta forma es un acto de gran valentía. Como veremos en detalle más adelante.

Pero **si no eres capaz de hacerlo**, si no eres capaz de preguntarte si realmente las cosas son como tú crees, **no vas a ser capaz** de cambiar el *Chip*.

Un ejemplo de esto

*Tengo un amigo, que dice que **todo en su vida es una mierda**. En el trabajo todo va mal y en general **solamente hay problemas**.*

*La gente a su alrededor no sabe hacer su trabajo, son **unos inútiles** y **solamente le causan problemas** cada día.*

*Además, el país donde vive es **otra mierda**, **solamente** llueve, las personas locales son **arrogantes** e imbéciles y además **la vida ahí es super cara**. Y encima, lo que cobra en comparación con todos ellos es una miseria.*

En definitiva. **Todo son problemas**. Y este amigo **piensa realmente** que el **todo se solucionaría** si su **entorno y sus circunstancias** a su alrededor **cambiaran**.

En este ejemplo mi amigo **no es valiente**. No es valiente porque **no tiene la capacidad de cuestionarse** y plantearse que su posición está equivocada. Que su actitud ante la vida puede ser otra.

Piensa que todo lo que dice es correcto en un acto de arrogancia pura.

Piensa que **es capaz de entender** toda la realidad que lo rodea y **justifica su malestar** en las **causas externas** (con cobardía).

Todo esto en lugar de tomar responsabilidad y acción sobre lo que está en su mano para cambiar las cosas (con valentía).

Y su posición está equivocada porque **el problema no es el entorno sino su relación con el entorno**, que es lo que sí puede cambiar.



CAMBAIR EL CHIP /3

La valentía



Si eres **capaz de ver** que la vida tiene **muchas cosas buenas** y eres **capaz de disfrutarlas**, tu experiencia de la vida **mejorará**.

Pero hace falta **valentía** para **dejar de justificar tu infelicidad con causas externas.**

Y hace falta **valentía** para **cambiar esta perspectiva** porque **la primera opción es muy fácil**:

“El mundo está mal, y por eso yo estoy mal. No es mi culpa, es culpa del mundo y de mi entorno”.

Así pues, es cierto que si hay **algo en tu vida** que **no te gusta** y **puedes hacer algo al respecto** debes **intentar cambiarlo**, tomando acción y de nuevo **demostrando valentía**.

Pero es igualmente **importante ser consciente** de aquellas cosas que están **fuera de nuestro control**, y **no dejar que nos afecten** ya que **no podemos hacer nada al respecto**.

De nuevo hay que **demostrar valentía**, aceptar la existencia de estos elementos fuera de nuestro control y aún así **ser capaces de disfrutar de la vida**.



Ante **elementos fuera de nuestro margen de acción**, elementos sobre los que no podemos influir y no tenemos control alguno tenemos **dos opciones**:

- **Lamentarnos**, luchar, quejarnos y sufrir.

o

- **Aceptarlos**. Dejar que pasen y **disfrutar** de lo que podamos.

Así de sencillo. Y esta es la **primera lección** que hay que aprender para empezar a reprogramar el **Chip**.

Sé **valiente** para **tomar acción** en aquello que **puedes cambiar**.

Sé **valiente** para **aceptar** aquello que **no puedes modificar**.

Y además **sé valiente** también para **darte la oportunidad de disfrutar** aquello que puedas disfrutar y **no tomes una actitud victimista** ante las “**desgracias**” externas que no puedes controlar.

Insisto en la **valentía** porque un **cerebro acostumbrado** a trabajar y a **pensar de una manera concreta**, con una perspectiva de la vida en cierta dirección, **va a querer seguir** trabajando y **pensando de esa forma**.

Y esto nos lleva al siguiente punto, que es comprender **los elementos fisiológicos detrás de nuestro carácter**.



CAMBAIR EL CHIP /4

La fisiología



Si tienes un cerebro victimista, vas a estar acostumbrado a experimentar el mundo desde el victimismo, y tu cerebro va a querer seguir funcionando así, simplemente porque es lo que mejor sabe hacer.

Sus procesos neuronales, conexiones y experiencias estarán alineados con el victimismo y será más fácil que el cerebro siempre vea las cosas desde esta perspectiva.

Y esto de hecho tiene un componente fisiológico real.

Las conexiones neuronales que generas con una mecánica de pensamiento concreta y mantenida en el tiempo se refuerzan y solidifican.

Creas vínculos neuronales más fuertes y esto hace que sea más fácil que un pensamiento tome ese mismo rumbo conocido.

Por eso hay que ser suficientemente valientes para decidir cambiar esto. Para decidir realizar el esfuerzo activo para cambiar tu cerebro, cambiar tu experiencia del mundo.

Y cambiarte a ti mismo.

Pero una vez que estemos decididos a hacerlo, que estamos decididos a cambiar y empezamos efectivamente a realizar este cambio, nuestro cerebro poco a poco se irá haciendo mejor en experimentar la vida de otra manera.

Y del mismo modo, irás creando procesos y conexiones neuronales que fomentarán que pienses de esa manera. De una manera más serena, más feliz y más funcional.

Poco a poco iremos viendo *“el lado bueno de las cosas”* con más frecuencia y seremos también mejores actuando en aquellas cosas que están dentro de nuestra zona de control y aceptando aquellas que no podemos manejar.

Y esto es hacer el cambio del Chip.

Por otro lado también es especialmente interesante, a efectos de este programa, que algo que siempre está en nuestro margen de acción es el control de nuestras emociones.

Tú puedes decidir cómo sentirte respecto a una circunstancia y controlar cómo reaccionas ante ella.

Pero está claro que somos seres humanos, y los sentimientos y emociones llegarán a nosotros desde todos los ángulos posibles y de forma constante ante las diferentes circunstancias de la vida.

Nos pasarán cosas buenas y cosas malas y todas ellas nos harán sentir de una determinada manera.

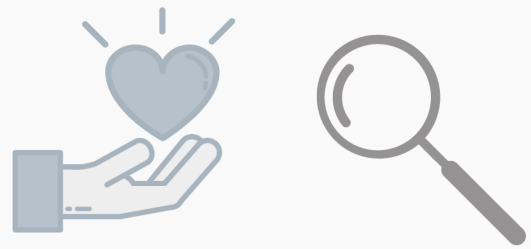
A veces serán más fáciles y a veces más difíciles controlar pero debemos saber que tenemos la capacidad de ejercer este control y de autorregularnos.

Incluso ante las emociones más dolorosas.

Pero antes de pasar a ese punto debemos hablar un poco más sobre el análisis de las emociones. Sobre cómo experimentamos las emociones y cómo podemos aprender a analizar nuestras emociones y gestionarnos de manera sana y funcional.

Y así podremos empezar a crear esos procesos neuronales y conexiones que nos permitirán realizar este control de las emociones con una mayor eficacia.

EL ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES / 1



Para analizar una emoción correctamente debemos de seguir una serie de pasos. **Debemos aprender a sentir las emociones, identificarlas y aceptar su existencia** sin juicios al respecto y **sin luchar contra ellas**.

Imaginemos por ejemplo la emoción del **estrés o el miedo** (en el ámbito laboral) que está siendo causado por **una acumulación de tareas** que tenemos que terminar en un breve espacio de tiempo.

El primer paso sería **identificar lo que estamos sintiendo**. Me siento mal pero... *¿Es estrés, es una preocupación, es tristeza, es enfado...?* A veces tenemos una sensación pero **no sabemos exactamente qué es**. Por eso es importante pararse a pensar e **identificar lo que estamos sintiendo**, poniéndole nombre y apellidos.

Y una vez tenemos **identificada la emoción**, debemos **comenzar el procesamiento** y el **primer paso** para esto es **dejar de luchar contra la emoción**.

Debemos **aceptar que la emoción existe** aunque pensemos que no tenemos razones para sentir esa emoción y aunque sintamos que *“está mal sentirse así”*.

Las emociones **no son buenas ni malas**, simplemente sirven a una función concreta. **La naturaleza las ha puesto ahí por algo**, así que es mejor primero **aceptar su existencia** y después ya **comenzar con el procesamiento** a través del razonamiento, para permitir que la emoción se libere y deje de afectarnos. Pero repito, **el primer paso es aceptar la existencia** de la emoción y **no juzgar si es buena o es mala. No luchar contra ella**.

Y una vez esa **emoción está identificada** y ya **no estamos luchando contra ella** podemos avanzar y comenzar a **preguntarnos en detalle**:

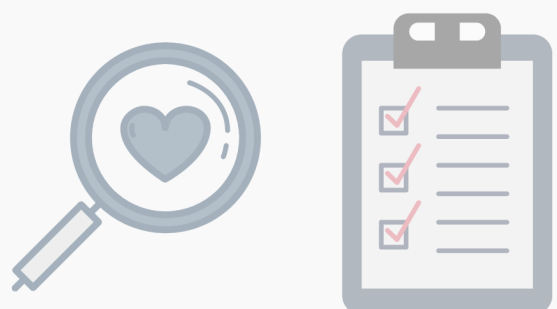
“¿Por qué siento estrés?” ¿Qué está provocando que tenga esta sensación?”.

Y podemos comenzar a nombrar una **serie de factores** que estarán haciendo que **la emoción se genere** dentro de nosotros (emails, reuniones, presentaciones, fechas límites, etc.) y esto **nos aportará claridad** sobre el asunto.

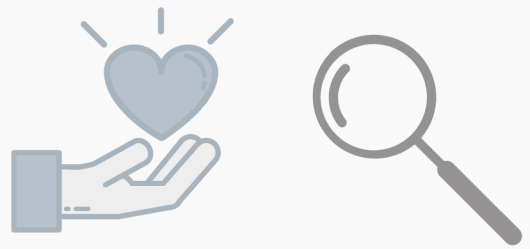
Al repasar estos eventos **podemos ejercer cierto control** y no *“darnos más cuerda”* para evitar que la emoción se magnifique. Se trata de intentar mantener **cierta distancia con los eventos** y desde **la serenidad** ser capaces de nombrar el origen de la emoción.

Una vez **tenemos claro el “¿por qué?”** podremos continuar y avanzar al paso más liberador que es **analizar si la emoción es útil** para resolver la situación o si por el contrario la emoción que estamos sintiendo **no nos aporta nada**.

Cada emoción en la naturaleza cumple una **función**. Debemos ser conscientes de esto y **pensar primero en la función que esa emoción tiene** para nosotros como **seres humanos** y después **pensar si la emoción es útil en el contexto y la situación concreta que estamos viviendo**.



EL ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES /2



Por seguir con el ejemplo, el miedo y el estrés son emociones muy útiles en la naturaleza.

Si estamos ante una amenaza real el miedo y el estrés nos ayudan a bombear sangre más rápido, elevar la adrenalina y respirar más fuerte para salir corriendo (de un león por ejemplo).

Pero en una oficina delante de un ordenador, contestando emails.

¿Es el estrés realmente necesario? ¿Es útil? ¿Cumple alguna función?

En este caso la respuesta evidentemente es no.

Y por eso debemos comenzar a desechar esa emoción. Ahora sí debemos pensar, ¿para qué estoy sintiendo esto, si no me sirve de nada?

Si algo no sirve, lo tiras a la basura.

Pero esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Por eso más adelante veremos algunas técnicas y herramientas para ayudar a que la emoción del estrés desaparezca.

De momento solamente quiero que veamos y entendamos el proceso de analizar una emoción. Ser conscientes de que existe, aceptarla y ser capaces de analizar si tiene algún tipo de utilidad para la circunstancia concreta que estamos viviendo.

Y este mismo proceso podemos aplicarlo también a una emoción de enfado, por ejemplo. Con la valentía añadida que implica cuestionar nuestro propio enfado. Si tiene sentido estar enfadados y de nuevo si es algo útil.

Si pasa algo que te produce un enfado, como perder el autobús, o estar atascado en el tráfico, o si has tenido una discusión con una persona, debes ser **suficientemente valiente** para preguntarte específicamente “¿qué está provocando el enfado?”

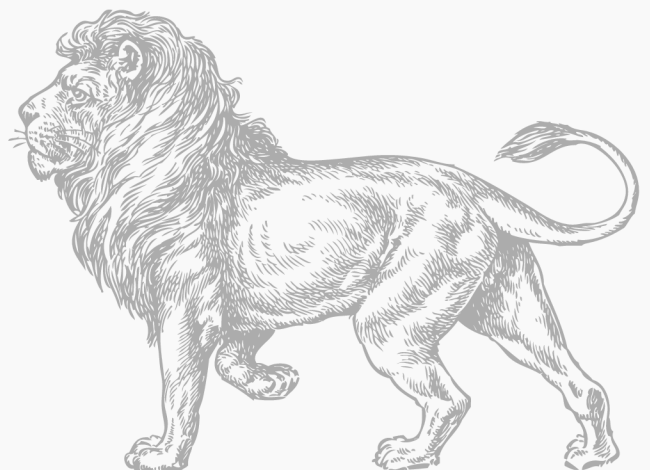
Implica **racionalizar lo ocurrido**. Implica pensar de forma activa “me enfada que voy a llegar tarde”, “me enfada que tengo hambre y voy a comer más tarde” - “me enfada su actitud”.

Y de nuevo pensar si esta emoción es de alguna utilidad para resolver la situación.

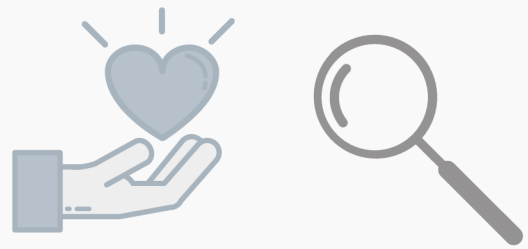
¿Te sirve de algo estar enfadado? ¿Realmente te aporta algo? ¿Va a cambiar tu situación, o te está ayudando en alguna otra forma?

¿O sirve simplemente para **disfrutar de la desagradable sensación** que es en sí mismo el enfado?

Una vez que te das cuenta de la falta de utilidad de una emoción, empiezas a poder racionalizarla y facilitas el desecho de la causa que en origen haya provocado la emoción.



EL ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES /3



1. IDENTIFICA LA EMOCIÓN

Sé consciente de lo que sientes:

¿Es un enfado? ¿Es tristeza? ¿Es miedo? ¿Es estrés? ¿O es simplemente confusión?

Hacer este esfuerzo ayuda a **reducir la emoción** y te permite **empezar el proceso de racionalización y autoanálisis**.

Además empiezas a **acostumbrar a tu cerebro a seguir este proceso** y por el fortalecimiento de los **procesos neuronales** haces que **cada vez serás mejor haciendo esto**.

Tu cerebro será mejor siguiendo este proceso, este **camino de resolución y procesamiento de las emociones**.

Así pues a **modo de resumen**, para comenzar el **análisis de las emociones** de cualquier tipo hay que **seguir estos pasos**.

2. ACEPTA SU EXISTENCIA

Luchar o suprimir una emoción solamente las magnifica.

Acepta que exista y empieza a trabajar con ella.

3. BUSCA SU ORIGEN EXACTO

Piensa:

¿Por qué siento esto? ¿De dónde viene esta sensación? ¿Qué está causando esto, y por qué?

Busca **también dentro de ti** (lo veremos en detalle en el punto siguiente). Piensa **si es posible que tú mismo estés generando esa emoción** y por qué.



Con **estos puntos claros**, y para **facilitar el proceso de identificación y búsqueda** de una **causa** (el punto 3), es importante que entremos a ver un poco más en detalle **la fisiología de las emociones**.

O **cómo nuestro cuerpo genera las emociones** (y por qué), y **cómo las emociones interactúan también con nuestro cuerpo**.

Esto **nos ayudará enormemente** a darnos cuenta de **por qué a veces nos sentimos como nos sentimos**.

¡Vamos a ello!

4. ANALIZA SU UTILIDAD

Pregúntate:

¿Me sirve de algo sentir esto? ¿Va a ayudarme a solucionar la situación? ¿Sentir esto, va a cambiar algo? ¿Es útil? ¿Es algo que está bajo mi control?



LA FISIOLOGÍA de las emociones / 1



Las **emociones existen**. Existen en nuestro cerebro y **nos producen sensaciones**.

Y lo que nosotros “*sentimos*” son **los efectos químicos de la emoción** actuando en nuestros cerebros.

Y es que realmente las emociones realmente **existen a nivel químico y fisiológico** en nuestros cerebros. Existen (por utilizar otra dialéctica) en el *mundo material* y por eso **tenemos una sensación concreta**.

Una emoción es una **reacción química** que produce una serie de **impulsos eléctricos** en nuestro cerebro, sinapsis neuronales y activaciones de procesos que nosotros interpretamos como “*alegría*”, “*tristeza*”, “*enfado*”, “*amor*”, etc.

Y estas **emociones producen reacciones fisiológicas en el cuerpo** (como llorar, ponernos rojos, sonreír, etc.).

Pero muchas veces esta **relación funciona de forma inversa**.

Nuestro cuerpo, por alguna **condición fisiológica** específica, empieza a ser el que **nos produce una emoción concreta**.



Por ejemplo:

Cuando tenemos **hambre nos enfadamos**:

¿Quién no ha sentido esto? ¿Y quién no ha sido consciente de esto? En inglés se conoce como estar “*Hangry*” - enfadado y hambriento a la vez. O enfadado porque tienes hambre.

Y esto **tiene todo el sentido del mundo** para nosotros como seres humanos.

Estar enfadados nos **ayudaría a cazar y a luchar por la comida**. A conseguir alimentos y sobrevivir.

Aquellos **humanos** que **no hubieran sentido** esa **agresividad y ese enfado** provocado por el hambre **no habrían sobrevivido** en el mundo salvaje porque no habrían luchado por la comida.

Esto mismo lo podemos ver en **muchos de los mamíferos**, hasta con los perros que si están comiendo es **mejor que no los molestes**.

Pero por eso **debemos ser conscientes y preguntarnos** cuando nos enfadamos:

*¿Esto me **ha afectado** más porque **tengo hambre**?*

¿Estoy más susceptible por el hambre?

o

*¿Estoy enfadado simplemente **porque tengo hambre**?*





LA FISIOLOGÍA

de las emociones /2



Cuando tenemos sueño y estamos cansados nos ponemos tristes:

*¿Quién no ha sentido que **antes de irse a dormir los problemas** se sienten **mayores**? ¿Quién no ha notado que **al final del día** siente un **bajón anímico**, y que siente más tristeza?*

Esto es una **reacción normal del cuerpo**. El cuerpo, que está cansado **te está diciendo** “vale ahora descansa, detente un poco”. Y la **reacción** que esta **orden del cuerpo** produce en el cerebro **causa una mayor sensación de tristeza**. Esto hace que te vayas apagando para que descanses. Para que te **vayas desactivando** y dejes de tener motivación y energía para hacer otras cosas.

Y esto si se junta con otros factores puede llevar a que **ciertas situaciones se vean mucho peor y más graves de lo que son:**

*Tengo un amigo que me decía que tenía **depresión**. Que durante el día no iba mal, y funcionaba bien, pero **cundo llegaba a casa** por la tarde a veces hasta se ponía a **llorar de la tristeza** que sentía en el cuerpo.*

*Su **situación personal** es cierto que **no era fácil**, y había varios factores que ayudaban que su **perspectiva de la vida** no fuera la mejor - pero todo esto se veía **agravado por el hecho** de que al final del día estuviera **totalmente agotado**.*

*Mi amigo trabajaba en la **construcción y madrugaba mucho** todos los días. Cogía el transporte público muy temprano e iba hasta la obra para empezar con el trabajo (totalmente físico) a las 7 de la mañana, y hasta las 18.00 de la tarde. Muchas veces tenía que quedarse incluso más tarde si había que hormigonar en la obra o hacer otras tareas urgentes.*

*Y después de todo esto tenía que **volver a casa y atender a su padre**, que estaba conectado al oxígeno. Hacer la compra, cocinar, limpiar y hacer las cosas de la casa en general.*
En definitiva, mucho trabajo y poco descanso.

*Y entonces me contaba que **al final del día** sentía esa sensación de **profunda tristeza**. Que sentía que su vida realmente era muy dura y que sentía mucha tristeza.*

Y cuando me contó esto estuvimos hablando largamente sobre el tema.
*Ese día le pedí que **se fijara**, si realmente estaba triste por **causas de su vida**, o porque estaba literalmente **reventado de cansancio** cuando por fin entraba a su habitación para descansar al final del día.*

*Le expliqué que **el cuerpo tiene este efecto de producir tristeza cuando estás cansado**, y que realmente lo que te está pidiendo es que **bajes la velocidad y empieces a descansar un poco**.*

*A los pocos días me dijo que **efectivamente había ido mejor** al darse cuenta y **ser consciente del cansancio físico** que sentía y que **su cuerpo le estaba pidiendo descanso**.*

*Además de todo esto, también le pedí que empezara a cambiar el Chip y que analizara su situación con **más distancia**.*

*Que pensara más en las cosas buenas de su vida y en **aquellas cosas que podría agradecer**, que eran sin duda muchas más que las cosas sobre las que quejarse.*

*Que pensara más en **sus amigos, su trabajo** (que realmente disfruta), su **casa**, sus aficiones y cualquier otra cosa positiva en su vida para que **empezara a cambiar el chip y fuera más agradecido con la vida**.*



LA FISIOLÓGÍA

de las emociones /3



Con estos **simples consejos** a mi amigo le fue **mucho mejor**. Fue **consciente** de que las emociones también tienen ese **componente fisiológico** y **comenzó a salir del círculo vicioso causado por el victimismo, la autocompasión y la tristeza**.

Y en este caso **el cambio de perspectiva en la vida fue determinante**, pero lo más importante para él fue darse cuenta de que **la emoción que estaba sintiendo estaba en gran parte causada y agravada por el cansancio**.

Teniendo esta historia y estos conocimientos en cuenta, recomiendo especialmente **evitar pensar en nuestros problemas y preocupaciones** cuando **se acerca la noche** y aprovechar estos momentos para centrarnos en positivo y recordar todas aquellas cosas que agradecemos en nuestra vida. **Escribir un diario de agradecimientos** antes de ir a dormir puede ayudar a generar este cambio de perspectiva.

Y por otro lado también veremos más adelante **herramientas y técnicas** para gestionar las preocupaciones específicamente.

Pero en definitiva, con estos **ejemplos** podemos entender que **las emociones** no vienen solamente por *“cosas que pasan”* o *“experiencias de la vida”* externas, sino que **también son generadas por nuestro propio cuerpo que nos está pidiendo algo** y que debemos saber escuchar para interpretar correctamente lo que nos dice.

Y así, cuando hagamos un **análisis de nuestras emociones** podamos **mirar también dentro de nosotros mismos** y **buscar ahí por causas** que nos puedan estar generando estas emociones (o agravando la sensación).

Siguiendo con el tema, a mi **personalmente** me ha pasado varias veces que en una situación en la que tenía **hambre y cansancio** he terminado dando una mala contestación a alguien porque estaba sintiendo este enfado y no fui capaz de controlarme.

Cuando me ha pasado esto, después de un rato he sido **consciente** de mi mala actitud y que **la causa** sobre la que yo **justificaba mi reacción** realmente **no tenía importancia**.

En estos casos hay que ser conscientes si una **reacción** ha sido **desmedida** y de si cierto comportamiento o reacción podrían haberse evitado.

Es importante hacer también el apunte de que **no debemos justificar malas reacciones y malos controles** de las emociones en estas **causas fisiológicas**. Sobre todo cuando nuestra reacción puede suponer una agresión (aunque no física) hacia otra persona.

Debemos ser **conscientes del efecto de la fisiología en las emociones** y debemos **utilizar esta consciencia del origen** para aprender a controlarnos mejor. Para ser capaces de gestionar correctamente nuestras emociones y **actuar con la serenidad** de un ser humano funcional.

Con **inteligencia emocional y autocontrol**.

A mi personalmente **darme cuenta** de esto me ha **permitido que no me pase tanto**. Y que si me pasa que sea más leve.

Además analizar esto **facilita el acto de valentía de pedir disculpas** después de tener este tipo de reacciones, que si lo pruebas verás que **es muy liberador**.



LA FISIOLÓGÍA

de las emociones /4



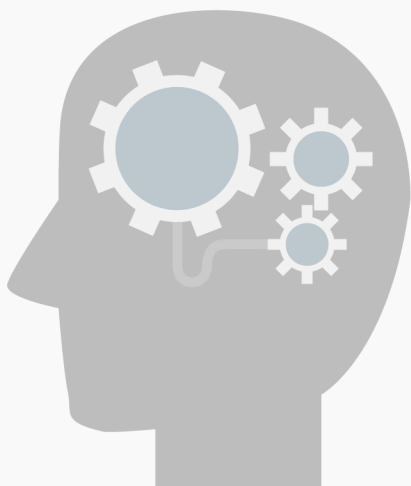
Ahora tenemos claro que las **emociones** son reacciones **químicas** que impactan en nuestro cuerpo, pero también que **nuestro cuerpo** es el que **desencadena estas reacciones**.

Veamos ahora **qué pasa si no lidiamos con esta química** en nuestro cerebro. **Si no hacemos que se disuelva y se libere**.

Si no lidiamos con las "**emociones malas**" estas se convierten en **dañinas** para el cuerpo y el cerebro ya que todos sus **componentes químicos** y eléctricos **se mantienen** actuando en el cerebro y además de dañarnos refuerza los procesos de estas emociones y hace sea **más fácil que vuelvan a ocurrir**.

Los procesos de estas emociones "negativas" **aumentan** la liberación de la hormona del **estrés** y a la vez **inhiben otros procesos** químicos **beneficiosos** para el cerebro como el proceso necesario para que sintamos felicidad.

Es decir, si **estás enfadado, triste o estresado** no solamente estarás experimentando la mala sensación de esa emoción sino que **también hace que a tu cerebro le cueste más sentir emociones "buenas"**.



Pero además en concreto **la ansiedad patológica y el estrés crónico** según este estudio (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26651008/>) provocan una **degeneración estructural del cerebro** que causa una **función deficiente del hipocampo y del córtex prefrontal**.

Esto entre otras cosas **aumenta el riesgo de demencia y otras enfermedades neurodegenerativas**.

Y para evitar que esto pase hay que **gestionar estas emociones**. **Permitir que se liberen** para que **dejen de tener efecto**. Y el mejor método para hacer esto es la gestión emocional a través de la **reformulación narrativa**.

La **reformulación narrativa** es hacer precisamente lo que hemos visto antes:

Analizar las emociones, aceptar su existencia, buscar una **causa** y después **procesar** la información para **analizar** si esta emoción es útil o no y **ver qué podemos aprender de ella** o que parte **positiva** podemos **sacar de esa emoción**.

Pero también hay otras formas de **liberar estas reacciones químicas** del cuerpo como puede ser a través de una **reacción física** (como llorar, gritar, salir corriendo, dar un golpe a una pared).

Por eso **llorar** puede ser la **mejor manera de lidiar** con una **emoción muy fuerte** que llega de repente y **ayuda a sentir un alivio**, liberar noradrenalina y **volver al presente**.



LA FISIOLÓGÍA

de las emociones /5



Por otro lado, dar un **golpe** o **gritar** también hará que liberes estas químicas del cerebro y hará que te dejen de “dañar” **pero esta vía realmente no lo recomiendo**. Hay formas mejores.

Liberar una mala emoción a través de un golpe, un grito o cualquier otra reacción agresiva **hará que esa vía de liberación de la emoción se refuerce**.

Hará que esa **forma de escape sea más común en tí** y que en el futuro **vuelvas a gritar**, a dar un golpe o a tener algún otro tipo de respuesta agresiva.

Y todo esto lo que **queremos evitar**.

Conocer esto está bien para que **sepamos que puede ocurrir**, pero la idea de desarrollar la inteligencia emocional es precisamente aprender a controlar las reacciones que una emoción provoca en nosotros y **no dejar que las emociones dominen nuestros actos**.

Este programa es para ayudarte a **ser una persona más feliz y serena**. No todo lo contrario.



Evidentemente en algunos casos **esta reacción ante una emoción** (gritar o dar un golpe) puede ser **necesaria e incluso beneficiosa**.

No se trata de ser robots o seres inanimados.

Pero en la gran mayoría de casos es **mejor realizar una reformulación narrativa** incluso expresando **en voz alta estos pensamientos** y la emoción que estamos sintiendo.

O **expresando también en voz alta los pasos** que vamos siguiendo para gestionar la emoción de forma correcta y así **liberar la reacción química** y evitar que permanezca en nuestros cerebros demasiado tiempo.

Tener la **mecha corta** y una **falta de control** sobre **las reacciones de nuestro cuerpo ante las emociones** puede traer muchas **desgracias a tu vida**.

Por eso es siempre mucho mejor realizar una reformulación narrativa de la emoción.

Pensar sobre lo ocurrido, analizar la **causa** de la emoción, **analizar su utilidad** y buscar la **canalización más sana y constructiva**.



LA FISIOLOGÍA

de las emociones /6



No quiero terminar este punto sin mencionar que **aquellas personas que sufren** algún tipo de **adicción** (a la nicotina, el alcohol, fármacos u otras drogas, redes sociales, tecnologías, videojuegos, etc.) **van a tener unas reacciones emocionales más fuertes** precisamente por el **efecto fisiológico** que la **adicción** provoca en el cuerpo.

El **síndrome de abstinencia** provocado por la adicción **afectará especialmente al control emocional**.

Y no hablo del síndrome de abstinencia de un adicto a la heroína. Hablo de **cualquier tipo y nivel de síndrome de abstinencia**, incluso por fumar, o por las ganas de mirar el móvil.

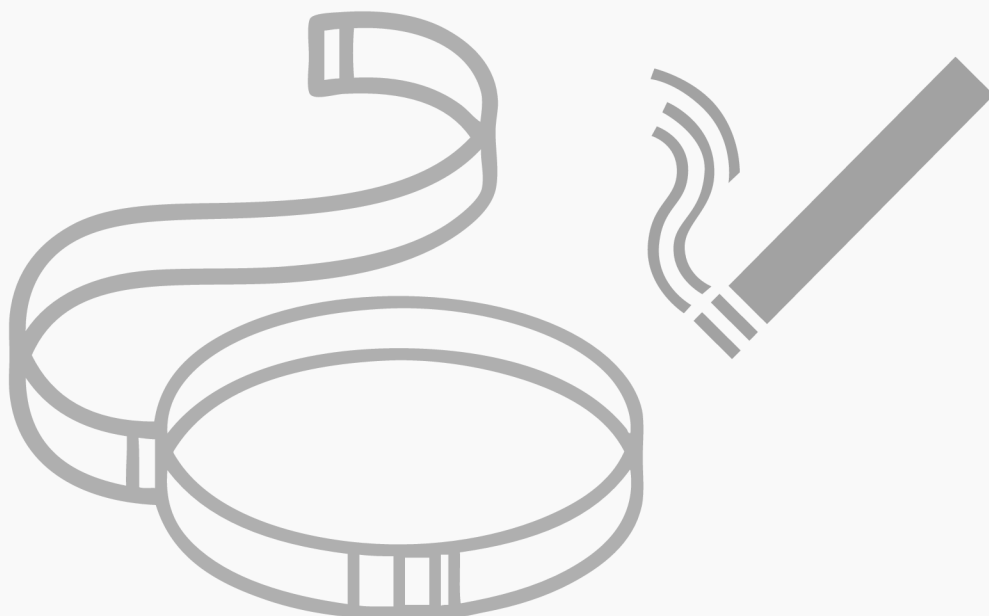
No es necesario ser un politoxicómano para tener un síndrome de abstinencia de algún tipo.

Si estás frente a alguna persona con algún tipo de adicción que está teniendo una reacción emocional muy fuerte, la **mejor estrategia** de nuevo **es mantener la calma**.

Una contra-reacción con un componente **emocional fuerte** solamente **provocará una nueva reacción** emocionalmente **mayor**.

Teniendo esto en cuenta, **si tú sufres algún tipo de adicción** deberás de **ser suficientemente valiente** para darte cuenta de que **esto seguramente a ti también te ocurra**.

Y que además del **daño** que tener una **adicción** ya en sí mismo **provoca**, también tendrás un **peor control de tus emociones** y deberás **aceptar que esto te pasa e intentar aprender a controlarlo**.



CONTROLAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS / 1



La **inteligencia emocional** te va a ayudar en tus **relaciones personales** y a ver el mundo con otros ojos, pero también te va a ayudar con la gestión de problemas que encontramos dentro de nosotros mismos como son el **estrés** y la **ansiedad**.

El **estrés**, como hemos visto antes, es la **activación** de nuestro **sistema natural de huida**, de **reacción ante un peligro inmediato**.

Pero el problema es que **nuestros cuerpos siguen siendo primitivos** y **no están preparados** para una **exposición constante** al estrés.

Es como si estuviéramos siempre rodeados de **leones hambrientos** y de **amenazas** por todas partes.

No estamos preparados para eso. Estamos preparados para una **exposición al estrés** de un tiempo **mínimo**. **Lo justo para salir corriendo, trepar a un árbol y huir.**

Es por eso que el **estrés es tan dañino** para el cuerpo, porque es una **exposición constante** a esta **química tan potente** que nos permite huir y disponer de nuestras máximas capacidades para sobrevivir. **Y no estamos preparados para esto.**

Es como si tuvieras un coche que está diseñado para recorrer 1 kilómetro a máxima potencia y lo pones a correr a un 90% de sus capacidades durante un viaje de 300 kilómetros. Lo más probable es que ese coche se rompa o que al menos empiece a tener problemas.

Y nos estresamos porque en el fondo nos sentimos amenazados por nuestro entorno.

Sentimos que estamos en una **lucha constante** contra el tiempo, contra nuestro trabajo, nuestras tareas, obligaciones y compromisos, etc.

Y afortunadamente esto no puede estar más **alejado de la realidad**. **Casi nunca existe una amenaza real.**

Sentimos como si las cosas que tenemos delante nos **estuvieran amenazando** y **reaccionamos generando estrés**. Pero no somos conscientes de que estas amenazas **no son reales**.

Siempre tenemos a nuestra disposición **herramientas y conocimientos** suficientes para **solucionar nuestras tareas**, deberes, obligaciones y cualquier pendiente.

Simplemente **tenemos que hacer lo que tenemos que hacer. Tomar acción**. Sin que haya una necesidad real de **sentir estrés y miedo al respecto**.

*El miedo y el estrés existen para **salvarnos de situaciones letales**. Si piensas en aquello que te estresa, seguramente te des cuenta de que no son amenazas letales.*

*Es más, seguramente **si piensas fríamente en las consecuencias de que efectivamente pasara eso que te preocupa**, seguramente te des cuenta de que **las consecuencias son poco importantes** y que probablemente en un par de días el problema ya no exista.*

CONTROLAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS / 2



Por otro lado, si tenemos **muchas cosas en la cabeza**, coger un papel y escribirlas o **llevar una agenda de pendientes** (por ejemplo) ya será de **gran ayuda para liberar espacio en la mente y reducir el estrés**.

Nuestra **memoria de trabajo es muy limitada** y pretender tener todo en la cabeza a la vez (además de que es imposible) **fomentará una situación de alarma** en nosotros porque sentiremos que **hay cosas que se nos escapan constantemente**.

¿Un email te está amenazando? ¿Una fecha para entregar algo es una amenaza? ¿Te van a atacar?

No.

¿Sentir estrés hará que trabajes peor, y será dañino para tu salud?

Si.

Ser **capaz de mantener la calma** en el trabajo y en la vida puede ser la mejor ventaja y herramienta para **lidar con tus tareas**. Puede convertirte en una persona mucho más competitiva y eficaz a todos los niveles.

Y en cuanto a **la ansiedad**, no es más que una **expresión diferente** de nuestros **miedos inherentes**. Miedos, preocupaciones, inseguridades y dudas que están dentro de nuestra cabeza y terminan aflorando en forma de **ansiedad**.

Y **lo peor** de todo es que esta expresión de los **miedos en forma de ansiedad** es muchas veces **peor y más dolorosa (mucho más dañina)** que la eventual **experiencia de esos miedos**, preocupaciones e inseguridades.

Por ejemplo, si pasas **una semana entera pensando angustiado** sobre algo que quizás **pueda ocurrir el sábado**, cuando llegue el sábado (pase o no pase el evento de tu preocupación) tú **ya habrás estado sufriendo una semana entera** y eso no lo recuperarás jamás.

Te habrás encargado de **estar sufriendo por adelantado** sin ninguna necesidad y **pensando en un eventual sufrimiento futuro**.

Y más aún, si esto que tanto te preocupa que pueda pasar el sábado **eventualmente pasa**, probablemente **te des cuenta** de que **no era para tanto**.

Pero **el sufrimiento previo**, la auto-tortura y la angustia generada en anticipación de este evento, **ya los habrás sufrido**.

Por eso el clásico “*no te preocupes*” es tan importante. Al igual que las típicas preguntas de:

¿Puedes hacer algo al respecto?

- **Si.** Entonces **haz lo que puedas**.

¿Puedes hacer algo al respecto?

- **No.** Acéptalo y **que no te importe**.

Sabiduría popular.

De todas formas veremos en detalle más adelante cómo **gestionar las preocupaciones de la forma más eficaz**.

Tanto las preocupaciones del futuro, como las preocupaciones del pasado.



EL YO, YO, YO

¡Yo me ofendo!

/ 1



Otro punto que me parece **básico** para tener una inteligencia emocional **completa**, es **perder el egocentrismo** o al menos aprender a controlarlo.

Y esto es especialmente importante, porque el mundo nos lleva en un sentido totalmente opuesto a esto.

Hoy en día la **expresión del YO** está más **maximizada** que nunca. Nuestro instagram, nuestro facebook, nuestra imagen, nuestros vídeos, nuestras vacaciones, nuestras opiniones, nuestra historia que queremos contar, lo que yo quiero decir, etc.

Sobran ejemplos de este **individualismo social**. Creo que esto no hace ni siquiera falta desarrollar demasiado esta idea. Todos sabemos que la **sociedad ha convertido a las personas en individuos solitarios**, egoístas, egocentristas, envidiosos e infelices.

Pero **sobre todo apáticos**. Hay una **falta de empatía increíble**, la sociedad es individualista. Pasamos más tiempo pensando **qué decir**, que en **escuchar** lo que otros nos dicen.

Anteponemos cualquiera de nuestros intereses frente a las necesidades de los demás.

Y muchas otras cosas más que **todos conocemos**.

Es más, es hasta **increíble escuchar** como algunas personas **empiezan todas las frases con un “yo”** que no siquiera tiene sentido meter. “Yo, a mí también me pasa”. Yo, yo y yo primero.

Si nunca lo has hecho, te recomiendo, como un simple **ejercicio contemplativo**, que **te fijes en la forma** en la que la gente habla y cuantas veces alguien empieza una frase con un Yo, muchas veces innecesario.

Pero bueno, si **el problema se quedara aquí, no sería tan malo**.

Pero no es así. La cultura del “yo, yo primero y yo siempre” hace que **pensemos**, o al menos experimentemos el mundo, **como si todo girara en torno a nosotros**.

Y hace que todo nos haga daño y que todo nos ofenda.

Nos hemos convertido en **seres extraordinarios** a la **hora de ofendernos**. Tenemos una capacidad que **es casi un superpoder** para ofendernos por cualquier cosa que pasa.

Esa capacidad de sentir la ofensa hasta en el acto, expresión o palabra más irrelevante.

Tenemos una **capacidad increíble de interpretar todo lo que ocurre** a nuestro alrededor **para que nos provoque ese sentimiento** de ofensa.



EL YO, YO, YO

¡Yo me ofendo!

/ 2



Vamos por el trabajo y escuchamos algo de pasada (especialmente **un cuchicheo**) que **ni hemos entendido bien** y automáticamente pensamos que **están hablando de nosotros**.

¡Vaya estrellas somos! ¡Más importantes que nadie!

Alguien nos cuenta algo y **lo interpretamos con segundas intenciones**. “Esto lo ha dicho porque yo...”, “En realidad dice esto porque ...”. Todo lo que escuchamos y todo lo que nos dicen lo interpretamos **como si fuera con nosotros**.

Nos ponemos en el centro de todo.

Interpretamos miradas, gestos, actitudes, expresiones y reacciones como si fuera todo para nosotros..

Somos tan egocentristas que pensamos que todo el mundo gira en torno a nosotros.

Así de inocentes e infelices nos hacemos.

Y estar **siempre en el centro** en lugar de hacernos **sentir bien e importantes** puede ser el causante de todas nuestras inseguridades.

Me van a juzgar, no les gusto, me veo mal, igual tengo un moco, etc.

Y la realidad es que como todo el mundo vive en su propio mundo del "Yo" a casi nadie le importa un carajo lo que hagas o dejes de hacer con tu vida.

Y si a alguien le importa lo que haces el problema lo tiene esa otra persona.

Pero aún así **nos ofendemos**.

Escuchamos esa conversación, vemos esa reacción, escuchamos esas palabras que nos dicen y a todo lo **cambiamos la interpretación y lo recibimos como un ataque**.

¡Qué fácil es convertir todo en una ofensa cuando eres el ser más importante del mundo!

¿Y qué pasa en aquellos casos que **no hay dudas** sobre el ataque que estás recibiendo? ¿Si una persona inequívocamente y **de forma descarada** está siendo **agresiva y maleducada** contigo para **hacerte sentir mal**? ¿Si te está criticando, o directamente te insultan?

Más fácil todavía:

Dejar que esa agresión te afecte y dejar que te haga sentir mal es permitir que esa persona gane. Que triunfe en su asedio contra tu felicidad y tome el control sobre tus emociones y sobre tu estado mental.

Si consigues evitar que te afecte habrás ganado. Y la persona que te ha atacado **no habrá conseguido su objetivo**. Habrá fracasado en su intento de hacerte sentir mal.

Si dejas que los comentarios de una persona que te quiere hacer daño te afecten, estarás permitiendo que esa persona **tome las riendas de tu cuerpo**. Serás como una marioneta funcionando bajo sus comandos.

Y no queremos estar bajo el comando de alguien que nos quiere dañar.



HERRAMIENTAS



Está claro que **tomar este tipo de actitudes y posicionamientos requiere trabajo**, pero hay que aprender a **tomar este distanciamiento** y a **no dejar que las cosas irrelevantes nos afecten**.

Y así **poco a poco** estas situaciones serán más fáciles de gestionar de forma natural y con **menor esfuerzo**.

Pero para hacer las cosas más fáciles en **este programa** tendréis una descripción de **algunas herramientas mentales** que podemos usar **para lidiar** con las diferentes **emociones** y las **situaciones complicadas** así como una plantilla para registrar momentos del día, emociones y situaciones que nos hayan pasado durante el día.

Podrás registrar cómo has lidiado con las circunstancias difíciles y podrás incluir también **cómo lo podrías haber afrontado** de una forma diferente y que has **podido aprender del evento**.

También podremos realizar este análisis de:

“¿Qué podríamos haber hecho mejor?”

Y registrar la forma en que has seguido los pasos del proceso de análisis emocional.

Pero primero veamos algunas de las técnicas y herramientas concretas de inteligencia emocional para gestionar emociones más específicas.



ANTE LAS OFENSAS Y LOS ENFADOS /1

Teniendo en cuenta todo lo que hemos visto anteriormente **para evitar sentirte enfadado u ofendido** por otra persona puedes **aplicar las siguientes ideas**:

- Piensa si la persona que te ha ofendido es simplemente un poco limitada, incapaz o necia:

Hay muchas veces que **un acto de simple torpeza cognitiva** de una persona **nos puede ofender**.

Es probable que **muchas veces una persona nos "agreda"** o haga algo que **nos haga sentir mal por pura torpeza**. Porque esta persona simplemente **no sepa lo que está haciendo** o que **no sea capaz de hacer las cosas correctamente**.

Y sin duda esto **puede ser un fastidio** (pensemos por ejemplo en una persona conduciendo en la autopista por el carril que no es; o conduciendo entre dos carriles), evidentemente es **un problema**, pero **no debemos sentirnos ofendidos** o enfadados por eso. Probablemente **esa persona** simplemente **no sea capaz de hacerlo mejor**. Tendremos que tener cuidado y ya está, pero no sentir una ofensa.

Piensa en **el conductor medio** y pregúntate qué tal conduce:

Conduce regular, ¿no?

Ahora imagina que **la mitad** de las personas **conducen peor** que esa persona que te has imaginado.

Quizás simplemente es una persona con una **torpeza cognitiva tan severa** que **le impide sentir cualquier tipo de empatía**, o quizás es simplemente tan jodidamente torpe que haya sido una distracción.

Si pienso en una **persona incapaz de sentir empatía**, no sentiría enfado u ofensa, **sentiría lástima por esa persona**, y si es pura torpeza, todavía más.

Sentir enfados y ofensas por actos de torpeza cognitiva, es como sentirse enfadado por una ofensa que te haga un bebé.

¿Te sentirías enfadado con una persona con una capacidad cognitiva tan limitada que no sabe lo que dice o lo que hace?

*Sin embargo, si dejas que estas cosas te ofendan, significa que tu capacidad cognitiva **está al menos al mismo nivel**.*

Y como ya hemos visto anteriormente, **en ninguno de estos casos**, nuestro enfado **va a cambiar la situación**, ni va a hacer que la persona torpe deje de actuar como actúa. Sentirse ofendido por la torpeza ajena es tan **innecesario como inútil**.



ANTE LAS OFENSAS Y LOS ENFADOS /2

- Sé consciente de tu visión limitada del mundo /1:

Otra herramienta interesante para **no sentir ofensas** personales, es ser conscientes de que **desconocemos la circunstancia personal** que una persona está viviendo.

Puedes estar en el supermercado y sentir que la **persona atendiendo** está siendo **poco amable**, que **no sonrío** y que cuando le digas “*gracias*” que quizás ni te conteste.

Has de ser consciente de que **no sabes por qué pasa esto**, debes saber que tienes una **visión limitada de la realidad** y que **desconoces la mayoría de las variables** en juego.

No sabes si esta **actitud es causada** por tú presencia (**probablemente no**, porque como hemos visto, a casi nadie le importan los demás), o si la persona que te atiende tiene esa actitud tan negativa porque tiene **dolor de estómago**, porque ha **dormido mal**, porque tiene a su hijo sacando malas notas, o por cualquier otra circunstancia que haga que esa persona en ese momento específico se comporte de esa manera.

Incluso puede ser que sea simplemente una persona amargada, y si es así **piensa en todo lo que estará sufriendo**.

Piensa en lo que debe sufrir cada día de su vida con esa amargura, **con esa vida en una lucha constante**.

Piensa en lo **desgraciado que deber ser tener una vida así**, y decide mejor sentir **lástima** por esa persona, en lugar de dejar que el enfado penetre.

Si sientes rabia contra una persona amargada porque esa persona sea una amargada, paradójicamente te conviertes también en una persona amargada y deberías sentir rabia también contra tí.

Pero en cualquier caso, lo que está claro es que **tú no sabes por qué una persona es como es, o por qué tiene cierta actitud**. No conoces la realidad de todo, ni tienes la visión completa de las cosas.

Y si **te lo tomas como algo personal**, de nuevo estás siendo una persona extremadamente **egocéntrica** porque o bien:

1. Piensas que **tú causas esa determinada actitud**.
Que **tú eres la causa y centro de los males** de esa persona y haces que actúe de esa manera. Y por eso te lo tomas como algo personal.
2. Piensas que **esa persona se debe adaptar a ti**.
Que debe **dejar atrás las circunstancias de su vida y ser plenamente consciente de tu presencia** y mantener una máxima amabilidad contigo, independientemente de su situación personal.



ANTE LAS OFENSAS Y LOS ENFADOS /3

- Sé consciente de tu visión limitada del mundo /2:

En cuanto al segundo punto, evidentemente **sería más agradable** que **todo el mundo** fuera capaz de **separar los problemas** personales y sus malestares de su **actitud** con el resto del mundo.

Que **la gente** fuera siempre **respetuosa**, amable y alegre con los demás, **independientemente de sus circunstancias**.

Pero **la vida no es así**. La gente lleva la mochila con sus preocupaciones siempre cargada y **no podemos pretender que todo el mundo se adapte a nosotros** y cambie su actitud para que nuestra experiencia de la vida sea más agradable.

Porque nadie lo va a hacer.

Y no hay que ser tan egocéntricos como para esperar que la gente lo haga solamente porque nos sentimos ofendidos.

Habrà **gente amable**, gente siempre **sonriente**, gente **que trabaje en los comercios** o de cara al público y que **de gusto verla** (y siempre podemos disfrutar de su presencia y su actitud), pero **no podemos pretender ni esperar que todas las personas con las que nos crucemos tengan este tipo de actitud**.

Lo único que **podemos hacer es cambiar nosotros**.

Podemos ser **amables y sonrientes nosotros mismos**.

Podemos **convertirnos en una de esas personas** y que **la gente a nuestro alrededor disfrute** de esta experiencia.

Ser **una persona que de alegría y amabilidad** a aquellos que con los que se cruza, simplemente por el hecho de **disfrutar entregando esa amabilidad** y sin esperar que la gente reaccione con la misma amabilidad (aunque siempre **será más probable que la gente sea amable contigo si tú eres amable con la gente**).

Esto ya es ya una recompensa en sí mismo.

La actitud de las otras personas está fuera de nuestro margen de acción.

Sobre ello no podemos hacer nada.

Si la actitud de una persona te ofende, puedes sentirte mal y no lograrás nada sintiendo esa ofensa.

Lo que sí podemos cambiar es nuestra propia actitud.

Nuestra forma de interactuar con el mundo sí es parte de nuestro margen de acción y podemos decidir si dejamos que esa ofensa penetre o si no.



ANTE LAS OFENSAS Y LOS ENFADOS /4

- Pon el foco en la intención / 1

Interpreta correctamente lo que escuchas.

Muchas otras veces nos ofendemos simplemente por un error en la interpretación.

Un error en la interpretación de las palabras o un error en la interpretación del mensaje y la intención detrás del mensaje.

A) Un error en la interpretación de las palabras que ocurre porque las personas **no sabemos comunicarnos efectivamente**.

Es probable que la persona que te haya ofendido **se haya expresado mal, con palabras poco apropiadas**, un lenguaje verbal poco apropiado, etc. Y del mismo modo también es probable que **tú lo hayas entendido o interpretado mal** aunque las palabras fueran correctas.

Al final nuestra experiencia del mundo (como recibimos información e interpretamos las cosas), **es algo totalmente subjetivo** y puede ser que hagamos interpretaciones erróneas.

Y por otro lado, **cometer un error** al elegir las palabras, al emitir el tono, o expresar el lenguaje verbal **es más fácil de lo que parece**. Y el mundo está lleno de personas que son simplemente incapaces de hacer esto bien.



¡Estamos rodeados de malos comunicadores, y no pasa nada!

Solamente antes de ofenderte por algo, **piensa si la intención era realmente causar una ofensa**.

Pregúntate **si la forma en que se ha emitido el mensaje fue correcta** y pregúntate también si tu interpretación fue correcta.

Cuando hables escucha tu voz y como has emitido el mensaje.

Piensa si la otra persona ha recibido información adecuada, suficiente y correcta.

*Nosotros sabemos lo que queremos decir y por eso **asumimos que la otra persona nos entenderá fácilmente** aunque la información que estemos transmitiendo quizás sea incompleta e inadecuada.*



ANTE LAS OFENSAS Y LOS ENFADOS /5

- Pon el foco en la intención / 2

B) Un error en la intención y el mensaje detrás de las palabras, es al menos tan común como el que hemos visto antes.

Es **increíblemente fácil interpretar** las cosas en un sentido que **nos ofenda**.

De nuevo entramos en el **mundo del YO puro**, del egocentrismo maximizado.

Escuchamos algo y **dejamos que nuestra subjetiva interpretación** de estas palabras guíe nuestra reacción. **Olvidamos que estamos escuchando a otra persona** y que debemos tener en cuenta qué es **lo que la otra persona busca** con esa comunicación. **¿Cuál es el mensaje** que quiere transmitir?

Hay que **saber escuchar y tener en cuenta cuál es su verdadera intención en la comunicación**.

No lo que pensamos o asumimos que es la intención.

Muchas veces las personas dicen cosas, describen una situación o un hecho sin más interés que **transmitir un dato**, o dar cierta información sobre un asunto.

E incluso en estos casos **algunas personas se ofenden** y de forma automática sienten que **están recibiendo una crítica o un ataque**.

Una vez me pasó que estaba cortando unos tomates en la casa de una ex novia que tuve y simplemente comenté que el cuchillo que estaba usando no cortaba.

Porque el cuchillo efectivamente no cortaba.

Y para mi sorpresa, al decir esto, mi entonces novia **se sintió increíblemente ofendida** y me contestó algo así como:

“Claro, es que en tu casa todos los cuchillos cortan genial verdad, ¿es que todo en tu casa todo es mejor, y aquí todo es una mierda!”.

*No me lo podía creer, pero así fue. Un **simple mensaje**, interpretado de una forma errónea había sido capaz de provocar una ofensa.*

Y supongo que casi todas las personas habremos pasado por momentos en los que **sin querer hemos ofendido a alguien**. Sin que tuviéramos intención alguna de hacerlo. Y sin que fuera culpa nuestra, simplemente porque esa otra persona hizo **una interpretación errónea**.

En estos casos **lo mejor es** que nosotros tampoco nos ofendamos ante la reacción de la persona ofendida. Hay que **clarificar** que **nuestra intención** no era ofender a nadie y tratar de **expresar nuevamente** lo que estábamos diciendo.

Desde la calma y la serenidad.



• Gana la batalla si te atacan / 1

Ya lo hemos visto antes, pero vale la pena repetirlo.

Imaginemos que **hemos pasado todos los filtros anteriores**, y que **una persona**, con una actitud negativa, agresiva, sin dudas sobre lo que está haciendo y diciendo, con el motivo claro de hacernos sentir mal, **nos falta el respeto y nos insulta**.

¿Cómo actuar? ¿Qué podemos hacer para defendernos y mitigar nuestra ira y no sentir esa ofensa?

Lo primero es **ser conscientes** de lo que **la persona que nos insulta está buscando**.

Esta persona **busca herirnos y hacernos sentir mal**, busca generar una reacción en nuestro interior, **crear en nosotros una emoción negativa** que nos afecte profundamente.

Si esa **reacción ocurre** en nosotros, **esa persona habrá logrado su objetivo**. Si tú muestras rabia, ofensa, ira y afección, esa persona **sabrá que su ataque contra tí ha triunfado**.

Habrás **dejado** que una **persona que te quiere dañar** tome las riendas sobre tus emociones y tus sentimientos, que **controle tu cuerpo y tu mente** y que te dañe.

Si por el contrario somos **capaces de guardar la serenidad, la calma y la compostura**, y de no reaccionar, la persona intentando ofendernos **habrá fracasado en su intento de hacernos sentir mal**. Y además sabrá que ha fracasado.

Pero hay que dejar claro que esto **no se trata de “aguantarse” y negar las emociones**. Para nada.

Se trata de **llegar a un punto** en que este tipo de cosas **no te afecten**. Debemos llegar a un punto en el que la autogestión emocional sea tan eficaz que **las ofensas con intención de ofendernos no nos afecten**.

Y ante estos casos, aunque **el silencio como respuesta es una opción**, no debe ser una obligación y tampoco debe ser la opción preferida.

La opción preferida ante una ofensa es una **contestación serena**. Una **declaración tranquila pero firme**.

Puedes **preguntarle** a las personas **por la utilidad de sus palabras**, del mismo modo que te lo preguntas a tí mismo cuando haces un **análisis de tus emociones**:

- *¿Qué buscas conseguir con estas palabras que me dices?*
- *¿De qué te sirve hacer esto?*
- *¿De qué te sirve insultarme?*

Y puedes preguntar también por la causa de su reacción, y además **mostrarás empatía frente a la ofensa**. Demostrarás una vez más **que estás por encima de la situación**.

- *¿Por qué reaccionas así?*
- *¿Por qué te ofendes?*
- *¿Por qué te sientes mal?*
- *¿Qué he hecho que te haga sentir así?*



• Gana la batalla si te atacan / 2

En estos casos debemos guardar un **tono comprensivo**, porque si lo preguntamos de una forma condescendiente (o un tono inadecuado), **la otra persona puede sentir que no empatizas** y que su reacción sea todavía mayor.

También en caso que **la persona simplemente te insulte**, o haga una declaración **ofensiva en tu contra**, puedes reaccionar desde la **serenidad** mostrando **simplemente tu desacuerdo** con su declaración, si por ejemplo te dicen “Eres un imbécil, o un capullo egoísta”, puedes contestar.

- “No estoy de acuerdo con lo que dices” - y **no decir nada más**.

En último lugar, si **la situación está demasiado aireada**, y **no vale la pena seguir hablando** con la otra persona **o intentar mitigar su ira u ofensa**, a veces lo mejor es hacer **una retirada serena** y decir algo como:

- “Prefiero que sigamos hablando en otro momento, cuando estemos más tranquilos”. Hablando en plural **evitas que la otra persona se sienta nuevamente atacada** ya que no pones el foco del problema en su actitud, sino en la situación.
- “Quizás sería mejor que dejáramos esta conversación para mañana”.
- “Entiendo que estés enfadado/a y que quieras seguir hablando del tema, pero te agradecería si pudiéramos hablar después o en otro momento, pero no ahora”.

Si esto no es posible, entonces la **retirada serena** sin decir nada **puede ser en algunos casos la mejor opción**.

Y por poner **algunos ejemplos** de respuestas interesantes para aquellos casos en los que **la discusión se ha contaminado** y hemos llegado a un punto que **nos cuesta pensar con claridad**. O no vemos que haya una solución fácil sobre el asunto:

- “Por favor, necesito pensar sobre todo esto antes de poder contestarte”.
- “Déjame pensar un momento sobre lo que estás diciendo antes de seguir”.
- “Estoy un poco confundido/a con lo que estás diciendo, puedes aclarar esto de (...)”

Puedes **practicar esto con discusiones internas** pero **cambiando la mecánica** y en lugar de imaginarte discutiendo y dando contestaciones ingeniosas para “ganar” o “insultar mejor”, **piensa en estas frases y otras técnicas** que puedan **ayudar a resolver la situación y solucionar el problema**.

Piensa en **qué puedes hacer** para conseguir **una victoria real**.

Una victoria real es mantenerse **racional**, con poca **involucración emocional**, limitando tu reacciones y encontrando el mejor camino para solucionar el asunto.

GESTIONAR EMOCIONES CONCRETAS

ANTE LA ADVERSIDAD Y LOS MOMENTOS DIFÍCILES /1



Cuando nos enfrentamos a la adversidad y a los verdaderos momentos difíciles en nuestra vida es cuando vemos realmente cuál es nuestro nivel de inteligencia emocional.

Es en estos momentos donde mejor podemos **medir nuestras capacidades** para gestionar las emociones en nuestra vida.

Imagina por ejemplo una persona con **baja inteligencia emocional**, como puede ser un **niño de tres años**.

Para este niño **los pequeños problemas** y las pequeñas dificultades en su vida **serán cosas terribles** que **provocarán que empiece a llorar desconsolado** y sienta que el mundo se cae bajo sus pies.

Y en cambio esta misma circunstancia a **un adulto le resultará totalmente indiferente**.

Esto es porque adquirir cierta **inteligencia emocional básica** es **parte de la madurez** y ocurre con el paso de los años de forma natural.

Pero cada **persona evoluciona** de forma diferente **en función de sus circunstancias** y personas que nunca hayan pasado sufrimiento o adversidades en la vida estarán **en general menos preparadas para las dificultades futuras**.

Y por el contrario **aquellas personas que han pasado dificultades graves** y han tenido **vidas difíciles** suelen estar **más preparados a nivel emocional** para sobrepasar **momentos difíciles en el futuro**.



Esto no siempre es así, porque **hay personas que nunca aprenden** a pesar de tener a los mejores profesores (que son estas dificultades en la vida).

Y hay personas que de forma innata adquieren esta inteligencia emocional sin tener que pasar por momentos difíciles. Pero **estos dos grupos son la minoría**.

Para la mayoría de seres humanos la **inteligencia emocional se desarrolla** con **conocimientos y práctica** y es por esto que en general me gusta **entender las adversidades y las dificultades de la vida como los momentos de mayor aprendizaje**.

Caer en el victimismo en momentos difíciles puede provocar que **pierdas cualquier tipo de enseñanza y cualquier valor que puedas sacar de haber pasado por ese momento complicado**.

Y podría seguir con la teoría de este tema y acabar escribiendo un libro entero sobre esto (como todas **esas joyas** escritas que hay por ahí y que me parecen que son increíblemente recomendables), pero aquí prefiero aportar **recomendaciones más prácticas para gestionar estos momentos difíciles**.



Gestión paso por paso de
los momentos difíciles.

1. ACEPTA LA EMOCIÓN PARA ACEPTAR LA SITUACIÓN.

Si has leído o escuchado algo sobre las fases del duelo, sabrás que se dice que en el duelo hay una primera fase de negación (de la circunstancia), una fase de desesperación, una fase de ira, y una **fase de aceptación**.

En este caso, la última fase se refiere a una **aceptación de la circunstancia**, pero lo que no te cuentan aquí es que primero **debemos lograr** es una **aceptación de la emoción**.

Cuando algo malo nos pasa, cuando estamos pasando por una circunstancia difícil, debemos ser capaces de **aceptar que nos sintamos de determinada manera**.

Debemos **sentir nuestra emoción** y decir

“está bien que te sientas así, es normal”

y que en ese momento empezamos a experimentar cómo **reacciona** nuestro cuerpo y nuestra mente **ante la emoción concreta**, sin juzgar si está bien o si está mal y sin hacer juicios de ningún tipo.

En el momento que hagamos esto, empezaremos a **sentir automáticamente un alivio**, porque habremos dejado de castigarnos por sentirnos de determinada manera.

Y por eso **aceptar la emoción es el primer paso** a dar antes de poder aceptar la circunstancia.

2. EVALUACIÓN

Una vez que hemos aceptado nuestra emoción, y **estamos en paz con nosotros mismos** por haber hecho esto, podemos continuar el trabajo y comenzar con la **evaluación de la situación**. Podemos empezar a aterrizar.

Esta evaluación debe constar de varios pasos, y **hay que pasar por todos ellos**. Las cosas a evaluar son las siguientes:

1. **Evaluar nuestra capacidad de control de la circunstancia**. Y tomar medidas si podemos tomarlas, o aceptar la circunstancia si no se puede hacer nada al respecto.

2. **Evaluar la imagen completa**. En el segundo punto debemos empezar a **poner algo de perspectiva**, y evaluar la situación desde la distancia, intentando ver la imagen completa de lo que estamos viviendo. Esto lo veremos en detalle en la última parte, en el repaso de herramientas generales.

3. **Evaluar el foco**. Hay que pensar también si **estamos viendo la circunstancia con el foco correcto**. Quizás estamos viendo demasiado la parte mala y dejamos que esta se coma a la parte positiva que hay.

O quizás nuestra **escala de valor está mal ajustada** y **no somos conscientes de que estamos dejando que algo nos afecte** cuando en realidad si tuviéramos una escala de valor correcta **no nos sentiríamos mal**.



3. APRENDIZAJE

Nadie quiere pasar por situaciones difíciles o complicadas, en general preferimos evitarlas. Pero **si ya estás en una situación** así, lo mejor que puedes hacer es **conseguir algo bueno** de la circunstancia, y esto suele **ser un aprendizaje**.

Tras aceptar la emoción y evaluar la circunstancia completa, piensa y pregúntate realmente, **¿qué puedo sacar en positivo de todo esto?**

Y es cierto, que independientemente de lo extrema y dolorosa que pueda ser una circunstancia, **siempre se puede sacar algo bueno** de los momentos difíciles, aunque ni siquiera seas consciente de ello.

4. CUESTIÓNATE /1

El siguiente paso es **volvernos duros contra nosotros mismos**. Ya has aceptado que tienes una emoción, ya has evaluado la circunstancia y ya has visto si puedes sacar un aprendizaje al respecto.

Llegados a este punto probablemente te sientas mejor, pero si no es el caso, debemos ser capaces de **cuestionarnos a nosotros mismos**.

Debemos preguntarnos:

¿Me estoy victimizando? ¿Tengo realmente razones para sentirme así? ¿Estoy evaluando la circunstancia correctamente?

Y esto es muy relevante porque si hacemos esto de forma correcta, y **con valentía**, podremos ver que **en muchos casos nosotros mismos** somos la causa de nuestro sufrimiento, pero que lo estamos **achacando a factores externos**.

Por poner un ejemplo extremo, veamos el caso de que has perdido un familiar o a una persona realmente cercana.

En este caso evidentemente **deberás pasar un duelo**, te sentirás mal y experimentarás sensaciones muy duras y difíciles de controlar.

Y esto está bien. Es normal y **no debe ser de otra forma**.



4. CUESTIÓNATE /2

Pero poco a poco deberás comenzar a evaluar y deberás comenzar a aprender a vivir de esta nueva forma con esta nueva vida.

Y llegado un punto, al final, deberás cuestionarte si debes seguir sintiendo esa tristeza.

Tú vida ha seguido pero si no dejas pasar la tristeza habrás fallecido junto a la otra persona porque habrás dejado de vivir.

Por eso lo mejor que puedes hacer es celebrar la vida que esa persona vivió, celebrar haber sido parte de ella y celebrar las memorias que tienes.

Y seguir viviendo feliz es la mejor forma de honrar a esa persona que ya se ha ido.

Y por eso cuestionarse implica valentía, porque implica aceptar la vergüenza de ser feliz, implica aceptar la vergüenza de que estamos equivocados.

Y la vergüenza de que hasta cierto punto no somos mejores que un niño de tres años.

Cuestionarse es dar este último paso, es evaluar si tenemos razón en nuestras razones.

Pero esto es el verdadero aprendizaje, y es lo que realmente te permitirá seguir avanzando.



GESTIONAR EMOCIONES CONCRETAS



ANTE LA PREOCUPACIÓN Y LA ANSIEDAD / 1

La **preocupación** y la **ansiedad** pueden ser las emociones que tengamos más profundamente arraigadas dentro de nosotros.

Están muy arraigadas dentro de nosotros como seres humanos porque tienen una **función muy importante** que es buscar soluciones a nuestros problemas.

La preocupación y la ansiedad **se activan ante problemas** y comienzan una cadena de pensamientos para encontrar soluciones a través del **análisis del problema** o de la situación y la **presentación de múltiples escenarios**.

Y es por esto que estas emociones **impactan tanto en nuestra vida diaria** y de una forma **directa y contundente**.

Estamos programados para **buscar problemas y para buscar soluciones**, porque solamente eso es lo que ha permitido que la humanidad sobreviviera.

Pero es muy posible **aprender a mitigar** estas ansiedades y estas preocupaciones, **incluso aprender a hacer que desaparezcan**, o que si no desaparecen que **podamos sacar lo mejor** de experimentar estas cosas.

Aprender a trabajar positivamente con ese mecanismo de búsqueda de una **solución**.

Así pues, **para lidiar con la preocupación y la ansiedad** debemos ser especialmente **conscientes de cómo funcionan** estas emociones y de cómo afectan al cerebro.

De esta forma seremos más capaces de **entender y aplicar** las herramientas para gestionarlas.

Ya hemos visto que **la fisiología impacta en nuestros pensamientos** y que **nuestros pensamientos impactan** en nuestra **fisiología**; pero esto cobra especial relevancia si estamos hablando de los **sentimientos de preocupación**.

Un **sentimiento de preocupación** provoca una **reacción en cadena** en nuestro cuerpo, en nuestro sistema límbico, que provoca que tengamos pensamientos aún más preocupantes y pesimistas.

Para nuestro cuerpo una preocupación por una circunstancia es importante y hará que tu cuerpo ponga **más energías** en resolver el problema.

Hará que cada vez **estés más focalizado en ese asunto hasta que consigas resolverlo**, ya que este es un **mecanismo de pura supervivencia básica**.

Cuanto **estamos tristes** pensamos en cosas **tristes** y cuando estamos **enfadados** pensamos en cosas que **nos enfadan más**.

Esto no es nada nuevo.

Pero con las preocupaciones, miedos y ansiedades, este círculo es un poco **más potente que con otras emociones**.

Pero en referencia a las preocupaciones veamos **cómo acabar con este círculo vicioso** y **cómo gestionar las preocupaciones** para que se vayan.



Para hacer esto debemos primero **distinguir** entre el tipo de preocupación que estamos enfrentando:

1. Las preocupaciones del futuro, de eventos que no han ocurrido aún.

2. Las preocupaciones del pasado, de eventos ya pasados sobre los que seguimos pensando.

PREOCUPACIONES DEL FUTURO

Para lidiar con las preocupaciones del futuro **debemos seguir los mismos pasos** que ya hemos visto **antes** sobre el de análisis de las emociones, pero teniendo en cuenta estos **aspectos específicos**:

1. IDENTIFICA LA EMOCIÓN

Primero debemos **ser conscientes** de que **estamos preocupados** y de que tenemos **ansiedad** por algún **motivo**.

En general **es fácil verlo**, pero a veces puede llevar cierto tiempo darnos cuenta de que **nos estamos sintiendo ansiosos** por algún motivo.

En las **preocupaciones del futuro** es realmente **importante** que seamos también conscientes de que **la preocupación es solamente un pensamiento**.

No es un hecho real, el evento de la preocupación **no existe todavía**. El hecho todavía no se ha materializado en la realidad.

Teniendo esto en cuenta, **continúa el análisis**





PREOCUPACIONES DEL FUTURO

2. PREGUNTATE: ¿CUÁL ES LA RAZÓN DE TU PREOCUPACIÓN?

Una vez has visto que **tienes un pensamiento que te provoca preocupación o ansiedad**, el siguiente paso lógico es **preguntarse ¿Por qué?**

- ¿Qué está provocando ese pensamiento?
- ¿Por qué motivo cierta circunstancia te asusta?
- ¿Por qué lo estás anticipando?
- ¿Por qué te da ese malestar?

Cuando respondas a estas preguntas **no te enfades contigo mismo** por preocuparte. **No quieras negar la preocupación** o tratar de suprimirla.

Acepta la sensación. Entiende por qué te afecta y analiza en detalle la circunstancia.

Para esto es bueno desarrollar el motivo, **desarrollar la idea** y ayudar a nuestro cerebro a **procesar la situación**. A completar la imagen de **porqué algo provoca un pensamiento de preocupación**.

Ser conscientes de esto nos ayuda a empezar a **darnos cuenta** de que probablemente **el motivo** de la preocupación **es menos grave de lo que pensamos** y que la causa última es menos importante una vez la hemos analizado.

Un ejercicio que puedes hacer en este punto es **ponerte en la peor situación** y pensar que pasaría en el **peor de los casos si tu preocupación se realiza**, si lo que te preocupa efectivamente pasa.

Al hacer esto **nos podremos dar cuenta** de que **el resultado en el peor de los casos** probablemente no sea tan grave.

Que no tendrá tanta importancia si pasa.





PREOCUPACIONES DEL FUTURO

3. PENSAR SI LA EMOCIÓN ES ÚTIL

Ya sabemos que estamos preocupados, ya sabemos por qué, somos conscientes del motivo específico de esa preocupación y de la gravedad del asunto.

Ahora es el momento de **preguntarse por la utilidad** del pensamiento de preocupación.

De nuevo no pienses que la preocupación es mala, y **no te castigues por sentir preocupación.**

Preocuparse es lo más normal del mundo, y **preocuparse porque te estás preocupado** solamente te **generará más preocupación.** Valga la redundancia.

Además la preocupación, como ya hemos visto, **tiene una función real.**

La preocupación existe para analizar un problema de la forma más rápida posible y **encontrar una solución.**

Y precisamente por ese motivo, **debes preguntarte si la preocupación en este caso concreto es útil.**

Piensa en **qué te ayuda o qué provecho puedes sacar** de esa preocupación, **qué beneficio o ayuda puede darte** para que consigas resolver la situación.

En algunos casos la **preocupación nos ayuda a tomar acciones** en nuestra vida. Por ejemplo si **te preocupa un examen** esta emoción **hará que te pongas a estudiar.**

Pero en muchos otros casos la preocupación sobre algo futuro **no va a cambiar nada** y **no va a ayudarte de ninguna manera a resolver la situación.**

Estar pensando en la preocupación **no va a ser de utilidad** ninguna y debes aprender a **distinguir aquellas preocupaciones útiles** para tu vida y aquellas preocupaciones que **no sirven absolutamente para nada.**

De nuevo aquí puedes hacer el ejercicio de pensar **hasta dónde llega tu margen de acción.**

Hasta qué punto **puedes hacer algo** al respecto, o si por el contrario es **algo** que está totalmente **fuera de tu alcance.**





PREOCUPACIONES DEL FUTURO

Llegados a este punto, si has visto que estás preocupado **sabrás por qué** motivo es y por tanto **serás consciente** de la gravedad (o tontería) del asunto.

Habrás visto que si el pensamiento de preocupación **no te ayuda** para solucionar o mejorar tu situación lo debes **desechar**.

Evitar que genere en ti una reacción y gestionarlo para que te deje de afectar.

Del mismo modo, si ya sabes que **el pensamiento de una preocupación es inútil e irrelevante**, estarás facilitando a tu cerebro que **deje de pensar** en ello.

El **cerebro** es muy buen economista. Así que al saber de forma consciente que es algo inútil, **dejará de gastar energía** en este pensamiento.

Otra **técnica** que ayuda a **acabar** de una forma super sencilla **con las preocupaciones**, se entiende con este ejemplo:

*Imaginemos que había **algo que te preocupaba** e hiciste **un análisis exhaustivo** sobre ello porque era un **asunto complejo**.*

*Y tras dedicarle cierto tiempo **llegaste a la conclusión** de que **el pensamiento de preocupación** en este caso **era inútil** y al darte cuenta que no tenía ningún sentido esta preocupación **sentiste un alivio** y **conseguiste dejar de preocuparte**.*

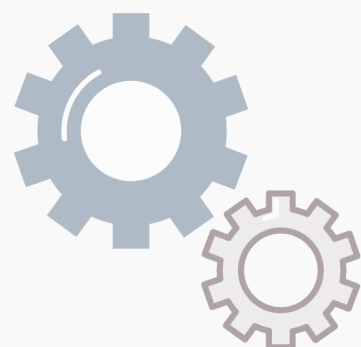
Cuando llegues a este tipo de momentos, repasa la idea de la preocupación y vuelve a sentir la sensación de alivio al darte cuenta de que la preocupación era innecesaria.

Si haces esto habitualmente (especialmente respecto a preocupaciones recurrentes) cuando el mismo pensamiento de preocupación te vuelva a asaltar podrás **recordar** que un día ya hiciste el **análisis de esa preocupación** (de una forma muy exhaustiva y consciente) y ya te diste cuenta de que era **innecesario** e **inútil** sentir esta preocupación.

En este caso **puedes** simplemente volver a confiar en ti mismo y en ese análisis que ya hiciste una vez.

Puedes confiar en que **tu ejercicio fue correcto** y que **efectivamente** este nuevo pensamiento de preocupación **también es innecesario**.

Puedes **revivir la sensación de alivio** que ya **sentiste** la otra vez que estuviste en esta misma circunstancia y dejar que la preocupación se disuelva sin mayor esfuerzo.





PREOCUPACIONES DEL PASADO Y LA RUMIACIÓN.



Las **preocupaciones del pasado** (rumiaciones) son **esos pensamientos** (no hechos) que **nos siguen rondando** la mente.

Son **pensamientos sobre hechos del pasado sobre los que ya no tenemos influencia.**

Insisto en que estas rumiaciones **son pensamientos y no hechos**, porque al pertenecer al pasado **estos temas que nos preocupan ya no existen**. Ahora **lo único que existe es tu pensamiento** sobre este tema concreto.

Esa fiesta en la que te pasaste de copas, ese comentario que soltaste sin pensar y todas **esas cosas** que te preocupan pero que ya han pasado, **ya no existen**.

Existe un recuerdo y un pensamiento, que es lo que genera una preocupación.

Y así la rumiación ocurre porque **la preocupación sigue buscando encontrar una solución**, pero no hay hecho que podamos resolver solamente un *“pensamiento”* que no tiene forma de ser *“solucionado”*.

Y así es como entramos en este **círculo vicioso** de intentar resolver algo que no se puede resolver y **caemos en la rumiación.**

Y cuando rumiamos algo de **manera cíclica y en cadena**, seguimos **generando más y más pensamientos** en torno a ese pensamiento.

Le vamos dando cada vez mayor importancia.

Aunque no seamos conscientes de que esto pasa.

Sin querer le estamos diciendo a nuestro cuerpo *“hay que seguir pensando en esto, es importante, hay que resolverlo”*.

Y así **nuestro cerebro piensa** que es un **problema muy importante** y esto hace que **efectivamente sigamos pensando en él** y generamos **un proceso que se retroalimenta** más y más.

El cuerpo, afectado por la preocupación, hace que **se generen más pensamientos negativos** que **retroalimentan esa preocupación** y esto hace que a su vez **pensemos en cosas cada vez peores**. Esto aumenta la preocupación y nos quedamos atrapados en este proceso hasta el infinito.

Y el efecto de esto es muy dañino porque **puede hacer que empecemos pensando en un examen (una preocupación futura)** y que la **cadena de pensamientos negativos y preocupaciones provoque que terminemos pensando** que si suspendemos **acabaremos viviendo pobres y desgraciados** debajo de un puente.



PREOCUPACIONES DEL
PASADO Y
LA RUMIACIÓN.



Y este efecto **ocurre** tanto con **preocupaciones del futuro** como con **preocupaciones del pasado**, pero es especialmente **dañino** cuando es referente a preocupaciones por hechos del pasado que ya no podemos cambiar y donde la función de solucionar problemas de la preocupación ya ha desaparecido.

De nuevo la **mejor forma para resolver estas preocupaciones** y romper este círculo vicioso tan dañino será siguiendo los pasos de análisis de las emociones con algunos matices:

1. **Identifica la preocupación.**
2. **Pregúntate por qué eso te está preocupando.**
3. **Piensa si esta preocupación es útil para resolver la circunstancia.**
4. **Convierte la preocupación en un aprendizaje para que la preocupación se resuelva.**

El **punto 4** es muy relevante para preocupaciones del pasado porque **te permite hacer una reformulación del evento**.

“Me pasé de copas el fin de semana, me sentí mal y no recuerdo lo que hice”

Convierto esto en un aprendizaje para **controlarme más la próxima vez** que beba.

“Hice un comentario que no debía”.

En el futuro intentaré tener más cuidado con las cosas que digo, para que no vuelva a pasar esto.

Y puedes hacer lo mismo con cualquier otro ejemplo de algo que te haya pasado.



MEJORAR LA RESPUESTA MENTAL



ANTE LAS PREOCUPACIONES



MEDITA



Además de las herramientas que hemos visto para **lidiar con las emociones** en general y con las preocupaciones específicamente hay **algunas cosas** que podemos hacer para que **nuestro cerebro cambie su funcionamiento** y podamos **romper ese círculo vicioso** de:

pensamiento negativo -> preocupación -> pensamiento negativo -> preocupación

que hemos visto antes.

La idea general es conseguir que **nuestro cerebro**:

1. Emita **menos** pensamientos **negativos**.
2. Genere **más** pensamientos **positivos**.

Y una herramienta que ha resultado **increíblemente interesante** para esto y que ha demostrado tener **efectos de cambios físicos estructurales en el cerebro** es la práctica del **mindfulness y la meditación**.

A través del mindfulness y la meditación, como ya explico en el **Programa de Meditación**, conseguimos un **control más consciente de nuestro cuerpo y nuestro cerebro** y esto hace que seguir los **procesos de análisis de las emociones** que hemos visto antes sean **más fáciles de seguir**.

Meditar no va a consistir **nunca** en **suprimir una emoción**. Jamás.

Meditar te ayudará a **encontrar esa emoción**. Sentir cómo te afecta.

Sin juzgar y sin pensar si es malo o si es bueno estar sintiendo algo.

El simple hecho de hacer esto ya va a ayudar a **mitigar esas preocupaciones**. Va a ayudar a que **reaccionemos menos** ante este tipo de emociones que nos pueden alejar de la tranquilidad.

Además **nos ayudará a estar más presentes en el ahora** y cuanto más tiempo estamos viviendo en el ahora **menos** tiempo estaremos **en el pasado** (rumiando preocupaciones) **o en el futuro** (anticipando eventos).

Los protocolos de **mindfulness y meditación centrados en la gestión emocional** (análisis de las emociones, observación y gestión) tienen **resultados positivos** en casi un **80%** de los casos de **trastornos de ansiedad**, de trastornos obsesivos compulsivos, trastornos sociales y/o depresivos.



HERRAMIENTAS



PARA RECORDAR EN LA GESTIÓN EMOCIONAL /1

Y para terminar, vamos a repasar ahora las **herramientas de gestión emocional** que podemos **utilizar en general** para afrontar las diferentes circunstancias en nuestras vidas y que si tenemos presentes nos ayudarán a tener **una gestión emocional más eficaz, serena y feliz.**

LA VISTA DE PÁJARO:

Cuando **ponemos los problemas**, las preocupaciones, las dificultades, los nervios y el estrés **en perspectiva**, conseguimos que estos se reduzcan. **Lo vemos desde lejos y lo vemos más pequeño.**

Poner las cosas en perspectiva implica darnos cuenta que **determinada circunstancia en comparación con una vida entera es irrelevante.**

Poner las cosas en perspectiva **significa ver la imagen completa** y no dejarse abrumar por la intensidad de lo que percibimos en ese instante concreto de la vida.

Es como si estás agachado con la cara pegada a un trozo de estiércol y solo ves eso y recibes ese olor pero **si te pones en pie y levantas la vista** serás capaz de ver **el campo y las montañas que hay alrededor**, y el estiércol será pequeño e irrelevante.

Toma distancia con la vida, toma distancia con las cosas que te vayan pasando día a día, de forma general, buenas y malas.

Imagina de vez en cuando “que no eres tú” y que **todo lo que tú vas viviendo** en realidad **le está pasando a otra persona** y que tú eres un mero observador de esa persona.

Aplica la regla del 10 - 10 - 10.

Cuando estés ante un momento malo, o una circunstancia desagradable o incómoda, piensa qué importancia tendrá en los próximos **10 minutos**, en las próximas **10 horas**, en los próximos **10 días**, y eventualmente, en los próximos **10 años**.





HERRAMIENTAS



PARA RECORDAR EN LA GESTIÓN EMOCIONAL /2

EL CONTROL DEL CONTROL

Como ya hemos mencionado varias veces es muy útil **pensar hasta dónde llega nuestro control** y cuál es **nuestro margen de acción** en determinada situación.

Normalmente **los resultados de las cosas** no dependen de nosotros.

Nosotros únicamente **podemos actuar** como un factor que **aumentará o reducirá la probabilidad** de que el resultado ocurra o no ocurra.

Y es así como debemos aplicar el control y tomar acción en todo aquello que podamos influir.

*Un atleta podrá entrenar día y noche durante años para lanzar una lanza contra un objetivo. Hacer esto cada día **aumentará enormemente las probabilidades** de que el día de la competición acierte en su lanzamiento.*

*Pero al final, **si el viento cambia** durante el lanzamiento, si un animal se cruza en el camino, o si sufre un espasmo muscular o cualquier otra cosa, **es posible que falle y no logre el resultado esperado.***

El resultado nunca estará asegurado.

Pero el atleta **estará tranquilo si sabe que hizo todo lo que podía hacer**. Si sabe que controló todo lo que estaba bajo su control e hizo sus mejores esfuerzos para **aumentar las probabilidades al máximo**.

Por eso es bueno que nos centremos y **analicemos** en las diferentes circunstancias **qué está bajo nuestro control y qué no.**

Y que **tomemos responsabilidad y acción** ante aquellas cosas que podamos controlar y sobre las que podamos influir.

Y no nos torturemos por aquello que no podemos controlar o cambiar.



HERRAMIENTAS



PARA RECORDAR EN LA GESTIÓN EMOCIONAL /3

FOCALIZAR

También hemos visto que **una perspectiva concreta** sobre algo puede **cambiar la experiencia** de un evento **de forma transversal**.

Por eso una herramienta muy importante y que debemos tener presente en nuestra vida es la herramienta de focalizar en los aspectos buenos de nuestras vidas. Y agradecerlos.

Cada vez que **tengas una experiencia buena**, **disfrútala y vívela al máximo**. Convierte el **presente en presente**, vive, **agradece** y celebra las cosas buenas que tengas. Sean las que sean. Y **aunque haya cosas malas**, déjalas existir. **No pierdas demasiado tiempo en ellas** y mejor focaliza tu energía en **atender las cosas buenas** y de nuevo actuar en aquello que puedas cambiar.

La auto-lamentación es la peor forma de perder el tiempo.

VISUALIZACIÓN NEGATIVA

Para **facilitar la focalización** una herramienta potentísima es la **visualización negativa**.

La visualización negativa es imaginar el peor de los casos en cosas que damos por sentadas.

No significa preocuparse, o angustiarse porque **algo terrible pueda pasar**. Significa imaginar que ciertas circunstancias pueden ocurrir y usar esto como una herramienta para volver a vivir el presente con más intensidad.

Antes de comer imagina **cómo sería tu vida si cayeras en la miseria y no tuvieras nada para comer**. Hará que **disfrutes la comida de una forma más consciente** y sientas agradecimiento por tener esa comida en tu mesa.

Cuando estés con tus abuelos, hijos, padres o amigos, imagina (y **se consciente**) de que en **cualquier momento pueden no estar más**.

Sé consciente de que la **continuidad de la vida no se puede dar por sentada** y que cada momento que podemos pasar con alguien puede ser el último.

Y así, **la mayoría de las cosas** en la vida son pasajeras, son frágiles y **pueden desaparecer** en cualquier momento.

Por eso es bueno **visualizar y ser consciente** de esto. Para **disfrutar del momento y disfrutar la vida** pero también para que sepamos que debemos tomar medidas y estar preparados para el caso en que cosas como estas puedan ocurrir.

Lo que nos lleva a la siguiente herramienta.



HERRAMIENTAS



PARA RECORDAR EN LA GESTIÓN EMOCIONAL /4

ENTRENAR

Ya hemos visto que la inteligencia emocional hay que entrenarla para mejorarla, y también hemos visto que las circunstancias difíciles son las que más nos pueden ayudar a mejorar.

Pues esto hay que **buscarlo de forma activa**.

Hay que **forzarse a uno mismo a buscar adversidades**. A abrazar los problemas y dificultades en la vida para **enfrentarnos a ellos con nuestra mentalidad** y evaluar así nuestra capacidad de autocontrol.

Debemos **ponernos a prueba enfrentando circunstancias que no nos gusten y ser capaces de superarlas**.

Igual que ir al gimnasio, esto hay que **hacerlo con actitud y plena consciencia** de que lo estamos haciendo.

Esto es **especialmente importante** cuando nos enfrentamos a **problemas o circunstancias difíciles** pero **que sabemos que serán beneficiosas para avanzar y mejorar** de alguna forma nuestras vidas.

Si **te acostumbras a la adversidad**, cuando la adversidad llegue te dolerá menos y podrás sacar lo mejor de este sufrimiento.

Así que entrena para ser más fuerte.

Busca los problemas y busca las adversidades para que tengas una vida fácil en el futuro.

Rehúye y teme a los problemas. Evita las incomodidades y busca el placer sobre todas las cosas y tendrás una vida llena de sufrimiento.



HERRAMIENTAS



PARA RECORDAR EN LA GESTIÓN EMOCIONAL /5

EL REALISMO

Una **herramienta muy poderosa** para tener una inteligencia emocional sólida e integral es **ser capaces de volver a la realidad**.

La realidad hoy en día está distorsionada.

Sobre todo en cuanto a **expectativas de vida**. Estándares de belleza, de estilo de vida, calidad de las relaciones, etc.

Vivimos bombardeados de **información** que solamente **nos enseña lo mejor de cada casa**. La gente más guapa, los más ricos, los más importantes, los mejores en esto o aquello y muy pocas veces (o de forma muy residual) recibimos algo de información sobre la parte "*mala*" de las vidas de esas personas.

Esto provoca que **nuestro foco y nuestra perspectiva se rompan** y por eso debemos ejercitar el **volver a la realidad**.

Debemos **volver a retomar perspectivas realistas sobre lo que queremos conseguir en nuestra vida**. Siendo conscientes de que la felicidad no estará en algún punto al final sino que la felicidad se vive en el hoy y tú decides si la vives o si no.

Todas las personas, absolutamente todas, tienen la misma **capacidad de sentir felicidad y tristeza** que el resto.

Y todo el mundo siente esto. Desde el **más rico hasta el más pobre** y los extremos son igual de duros para ambos.

La máxima felicidad que una persona puede sentir es "x" valor y la máxima tristeza también. **Es una cuestión fisiológica.**

Por eso no debemos volvernos locos pensando en que "*seré feliz cuando pase esto*" o "*sería feliz si mi vida fuera tal*" porque **eso es mentira**.

Tú **serás feliz cuando quieras ser feliz** y cuando tomes **decisiones realistas** sobre lo que quieres en la vida.

Imagina una persona que piensa que solamente será feliz "*cuando tenga alas y pueda volar*". Eso evidentemente **nunca va a pasar** y si esta persona sigue pensando que solamente así será feliz, **nunca será feliz en toda su vida**.

Vuelve a la realidad. Redescubre tus aspiraciones. Reevalúa tus expectativas y piensa realmente **qué quieres conseguir en la vida**, o dónde quieres mejorar. Céntrate en aprender, en mejorar tus capacidades, en crecer como ser humano y como persona. Ayuda a los demás y **olvídate de pensar que la felicidad está ligada a la fama, el dinero o cualquiera de estos estándares vacíos** impuestos por la sociedad.

Y cuando empieces ese camino de intentar mejorar cada día, verás que **puedes hacer mucho más de lo que pensabas**.

Cada vez serás mejor y más capaz de hacer las cosas que te propongas, y con la perspectiva correcta (corregida) todo **aquello que consigas serán victorias**.

EN RESUMEN



El tema de la inteligencia emocional es un camino de líneas difusas donde por un lado **debemos ser capaces de aceptar nuestras emociones y entender que están ahí por un motivo.** Que nuestras emociones cumplen una función y que son útiles.

Y a su vez la inteligencia emocional **implica aprender a gestionar, razonar, evaluar y procesar estas emociones** para que dejemos de experimentar la sensación emocional “desagradable” de una forma correcta (y sin reprimir nada).

Y así **recibamos una enseñanza de la experimentación de la emoción y de su gestión.**

Tener la inteligencia emocional desarrollada también implica **ser capaces de ver el mundo con otros ojos y de cambiar la perspectiva de las cosas** para que podamos **gestionarlas de una manera mejor** incluso en los momentos más difíciles.

Y como ya hemos visto, todo **esto es un trabajo para la vida entera.**

Habrà momentos donde gestionar nuestras emociones sea más fácil y momentos donde será realmente difícil. Pero debemos **ser conscientes de esto y mantener la constancia.**

Mantener el foco y recordar siempre que **esto es un trabajo constante.**

Que **cada día nos conoceremos mejor** a nosotros mismos y **seremos más capaces de hacer esto un poquito mejor.**

Y al igual que con la meditación, cuando **perdamos el foco** y sintamos que estamos navegando sin rumbo, seamos **capaces de reconocer esto** y podamos volver al cauce que queremos seguir en nuestras vidas y así **seguir desarrollando nuestra inteligencia emocional.**

**Y RECUERDA QUE ES
UN TRABAJO
PARA TODA LA VIDA**