# MEJORANDO MIS RELACIONES PERSONALES

## *Amistades, Familia y Pareja*

*Fernando Gálligo Estévez*

Fernando Gálligo Estévez

# MEJORANDO
# MIS RELACIONES PERSONALES
## Amistades, Familia y Pareja

EDITORIAL EOS

Avda. Reina Victoria, 8 - 2ªPlanta- 28003 - MADRID - Telf.: 91 554 12 04 - Fax: 91 554 12 03 - www.eos.es

COLECCIÓN: Gestión Emocional.
DIRECTORA DE LA COLECCIÓN: Ana Martínez Dorado.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Fernando Gálligo Estévez

© Editorial EOS
Avda. Reina Victoria, 8. 2ª planta. 28003 MADRID

ISBN: 978-84-9727-685-6

Preimpresión: Ubica-t Soluciones Creativas

Made in Spain

*Para todas las personas que desean mejorar sus relaciones personales, deseando que les ayude a lograrlo eficazmente.*

# Índice de contenido

INTRODUCCIÓN. Un viaje muy personal
El comienzo de un fascinante viaje
Acéptate, conócete y ámate
Nuestros pensamientos son muy importantes
Quitarnos pensamientos negativos
Cinco principales clases de pensamientos negativos
"Pensamientos desorganizados"
"Pensamientos hipotecados"
"Pensamientos inseguros"
"Pensamientos sumisos"
"Pensamientos victimistas"
Empecemos juntos nuestro mejor viaje
Capítulo 1.- LA MAGIA DEL CARISMA Y LA EMPATÍA PERSONALES
Personas imán
El carisma personal
Cualidades básicas imprescindibles del carisma personal
¿Conoces a Josef Ajram?
La fórmula de la felicidad de Josef Ajram
Decálogo de oro de Josef Ajram para el desarrollo personal
La tan deseada madurez emocional
Alcanzando la madurez emocional
Indicadores de la madurez emocional
¿Qué es la empatía?
Diferencias entre la simpatía y la empatía
Avances en el estudio cerebral del siglo XX al siglo XXI
Las neuronas espejo y la sincronía emocional
Beneficios de la empatía para la vida diaria
El innovador modelo de un colegio español privado
Infinitas aportaciones de la creatividad al desarrollo personal
Capítulo 2.- PERSONAS "SOCIALMENTE ELEGANTES"
La diferencia entre el valor y el precio
Estilo y elegancia personal
Características principales de las "personas socialmente elegantes"
Personas que imantan socialmente
Raquel, un caso práctico
La historia de la solitaria Raquel
Raquel en la fiesta de cumpleaños de su amiga
Empezando a mejorar las habilidades sociales de Raquel
Capítulo 3.- DISFRUTAR BUENAS RELACIONES MEJORA NUESTRA SALUD

INTEGRAL
Importancia del bienestar en la Salud Integral
Importancia de la amistad para la Clínica Mayo
La importancia del vínculo visual entre personas y perros
Importancia de tener una buena relación de amor propio
Carta al Amor Propio: “Yo soy Yo. Tú eres Tú”
Cuando tú y yo ganamos juntos: si ganas tú, también gano yo
Destrezas emocionales básicas para mejorar nuestras relaciones
Y si aún deseas mejorar más tus relaciones de cualquier tipo
Capítulo 4.- POR QUÉ MEJORAR LAS RELACIONES HUMANAS
Beatriz ya no trabaja los miércoles
Cómo nos influimos mutuamente con nuestra conducta
La personalidad resultado de nuestras interacciones vitales
Del “yo” al “tú”: la comunicación humana
Es preciso conocerse a sí mismo
Es clave sentir amor e interés por las otras personas
Empatizar: ser capaces de ponernos en su lugar
Practicar el trato humano positivo
Evitemos el trato negativo personal
Tampoco debemos desprestigiar ni menospreciar
Saber aceptar las diferencias individuales de las personas
Respetar sanamente las diferencias individuales
Cómo saber indicar y corregir errores y fallos sin dañar
Cómo actuar ante conflictos o desacuerdos fuertes
Practicar la mejora de las interacciones grupales
Mejorar las relaciones humanas en todos sus ámbitos
El gran reto inicial de veintiún días para poder adquirir una nueva conducta
Sesenta y seis días (66 d.) si quieres mantener el nuevo hábito
Deconstruir para luego poder construir un nuevo hábito
Coge un calendario grande de pared y un rotulador grueso de color llamativo
Rellena a diario tu gran calendario antes de acostarte
Seguro que lo consigues sin hacer trampa
Ahora te voy a recomendar “algunos trucos fáciles” para tus mejoras
Capítulo 5.- NOS SOCIALIZAMOS DESDE QUE NACEMOS
“El Árbol de las relaciones sociales”
Crecimiento del “Anillo de Círculos de Confianza”
Ceremoniales iniciáticos de socialización
Claves básicas para mejorar tus relaciones interpersonales
El reto de hacer crecer tu red social
Ampliando tu red social
Contactar mediante redes sociales virtuales
Relacionarte de modo presencial real

Recomendaciones básicas para ampliar amistades
Capítulo 6.- ALGUNAS RECOMENDACIONES FUNDAMENTALES
Por qué te proponemos estas recomendaciones
¿Pero qué hacer si sufro timidez?
Recomendaciones socializadoras para personas tímidas
Por mucha necesidad de amistades que tengas, no agobies siendo pesado
Capítulo 7.- MEJORANDO NUESTRAS RELACIONES PERSONALES
Sentirse feliz atrae a las personas
Quien se ama no es egoísta
“Cuando me amé de verdad”
Cómo aumentar nuestra felicidad personal
Dormir el tiempo suficiente diariamente
Práctica diaria de ejercicio físico natural
Sonríe abiertamente con frecuencia
Muéstrate colaborador y solidario
Muéstrate agradecido con la vida y con los demás
Comparte disfrutando tiempo diario con amistades y familiares
Salir con frecuencia al aire libre
Elegir vivir en entornos agradables y cercanos al trabajo
Disfrutar haciendo planes futuros de viajes de ocio
Reflexionar meditando diariamente
La rebeldía de Eva por no sentirse querida en su familia
Ventaja de desarrollar buenas habilidades sociales
La sorpresa de las amistades de Diego
Siempre es posible mejorar las habilidades sociales
Contenidos posibles de los programas de entrenamiento especializado
Comencemos ya a mejorar nuestras relaciones
Capítulo 8.- ES BUENO AMPLIAR AMISTADES
¿Cómo saber si mis amistades son verdaderas?
Respeto verdadero
Interés sincero
Lealtad permanente
Honestidad personal
Solidaridad altruista
Orgullo recíproco
Razones para aumentar y ampliar nuestro círculo social
Mantén las actitudes más adecuadas para conocer personas nuevas
Algunas estrategias para conseguir aumentar nuestras amistades
Capítulo 9.- AMISTADES: CÓMO AUMENTARLASMEJORÁNDOLAS
El caso de Beatriz
Ampliando las relaciones de amistad
Aumentando tu red de amistades

Recomendaciones prácticas para mejorar tus relaciones personales
Nuestro buen amigo Dale Carnagie
Cinco sencillas y sabias claves para la buena amistad
Compórtate con tranquilidad, sabiendo escuchar
Mantente accesible de manera sencilla
Favorece que se expresen espontáneamente
Comunícate de manera sincera y clara
Muéstrale otras alternativas de conducta y sus consecuencias
Capítulo 10.- RELACIONES FAMILIARES ÓPTIMAS
El amplio mundo de las relaciones familiares
La familia como sistema primario básico de crianza, educación y socialización
El espejo familiar nos refleja y proyecta
Qué podemos mejorar en nuestras relaciones familiares
Si yo mejoro es más probable que los demás mejoren
Algunas recomendaciones para mejorar las relaciones familiares
La llamada Ley de Atracción Especular y su valor en la familia
Mejorando relaciones con la Ley de Atracción Especular
Los seis pasos de la Ley de Atracción Especular
Propuestas para que mejores tus relaciones familiares
Capítulo 11.- PAREJAS CON CONFIANZA
Disfrutar amando para no sufrir por amor
Amando sin dolor, disfrutar amando
¿Qué significa confiar en la pareja?
¿Fidelidad emocional o fidelidad sexual?
Distintas características de la confianza en la pareja
Cuando hay celos en la pareja
El volcán explosivo de los celos
Qué son los celos
Cuáles son las características de las personas celosas
Actuación adecuada en caso de sentir celos
Cuáles son los principales enemigos de la pareja
El principal enemigo es la falta de respeto
El peligro de las falsas expectativas
La rutina enferma y llega a acabar con las parejas
La falta de comunicación espontánea debilita la pareja
El peligro de no compartir las tareas de la casa
Cuando no se valora a la pareja
La falta de intimidad ahoga el amor
Si os acariciáis poco terminareis por expulsar el amor
La falta de objetivos comunes disuelve la vida de pareja
Las parejas que no sueñan despiertas están dormidas
¿Cuánto es necesario hablar para no discutir?

El habitual error de hablar para pretender terminar las discusiones
Qué es preferible hacer para terminar la discusión en lugar de hablar
Capítulo 12.- PAREJAS: MEJORANDO NUESTRAS RELACIONES
Diferencias en las relaciones de pareja
Amarse sanamente desde el respeto y en libertad
Todas las personas deseamos mejorar nuestras relaciones de pareja
Algunas características de las parejas felices
Las parejas felices se comunican mucho más
Intercambian interacciones positivas diariamente
Disfrutan encontrando tiempo para su intimidad afectiva
Se benefician mutuamente al compartir sus alegrías y éxitos
Comparten juntos experiencias gratificantes
Extraen en su relación lo mejor de la otra persona
Discuten de manera tranquila sin tensiones
Los infinitos placeres de la sexualidad en la pareja
De la novedad a la monotonía sexual en la pareja
Sugerencias facilitadoras para la sexualidad satisfactoria
Éxtasis, orgasmos y placeres diversos
Complicidades sincronizadas, fusionadas
Amor, pasión, sexualidad y mucho más
Múltiples propuestas para evitar caer en la monotonía sexual
Ante todo espontaneidad sin horarios
Si “se da la chispa por ambas partes” sedúzcanse poco a poco
¿Por qué no en cualquier lugar de la casa?
¿Y si nos bañamos juntos o mutuamente?
¿Por qué no ahora ponernos lencería erótica o sensual?
Ahora me gustaría acariciarte y que me acariciaras
Me gusta abandonarme y disfrutar viendo cómo me tocas
Beber o comer sobre su cuerpo desnudo
El alcohol en su justa medida anima y desinhibe
Disfrutar viendo fotos o grabaciones, ya sean eróticas o porno
¿Y si nos grabamos “nuestra propia película”?
Hoy seré tú o serás otra persona
Para otras divinas ocasiones: antes o después
Siempre existirá el eterno acierto seguro de la cena amorosa
Pero también hay días con menos ganas de acción
Disfrutar compartiendo fantasías personales
Capítulo 13.- SOBRE LA MEDIACIÓN
Los conflictos humanos son normales
Qué es la mediación
Ventajas de la mediación
Ámbitos posibles donde puede realizarse la mediación

Especialización de quienes fomentan la mediación
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE CONSULTA
LIBROS GENERALES SOBRE AUTOESTIMA
LIBROS SOBRE PSICOLOGÍA POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL
LIBROS SOBRE DEPENDENCIA EMOCIONAL
LIBROS SOBRE MEDIACIÓN

# INTRODUCCIÓN
# *Un viaje muy personal*

## El comienzo de un fascinante viaje

Iniciamos un viaje muy personal con la lectura de este libro que has escogido quizás atraído por su título sugerente y por tus ganas de mejorar, como en todo viaje partimos desde lo cotidiano y habitual hacia lo desconocido pero ilusionante.

Cuando viajamos podemos sentir cierta ansiedad o incluso temor a lo imprevisto pero, aun siendo esto normal, si sobrepasa ciertos niveles puede bloquearnos por lo que nuestra actitud será muy importante para que no nos detengamos en nuestro trayecto.

La lectura de este libro puede ser un viaje muy enriquecedor en tu vida y el tiempo que inviertas en leerlo muy reconfortante, significando una gran inversión para tu presente continuo.

## Acéptate, conócete y ámate

Para llegar bien y lejos debemos empezar por aceptarnos, conocernos y amarnos sin limitaciones, si lo conseguimos apenas tendremos problemas con las demás personas, pues cualquier dificultad en nuestras relaciones personales nos afectará mucho menos que cuando dependemos enfermiza y obsesivamente de ellas.

Aceptarnos incondicionalmente supone reconocer todo lo que somos, nuestras capacidades y carencias, nuestros puntos fuertes y débiles, sin sentirnos mal por ser conscientes de todo ello y, al mismo tiempo, deseando mejorar sin prisa pero sin pausa.

Tras aceptarnos globalmente, sin culpabilizarnos, podemos empezar conociéndonos más amplia y profundamente, descubriéndonos desde la calma y la autoaceptación cómo somos y lo que deseamos ir consiguiendo en nuestra evolución.

Para ambas tareas es necesario que seamos capaces de amarnos sin sentirnos mal por ello, amarnos permanentemente de forma global, sin miedos y sin restricciones.

## Nuestros pensamientos son muy importantes

Decía Marco Aurelio que la vida de una persona era lo que sus pensamientos hacían de ella, remarcando así la gran importancia que otorgaba a cómo las ideas y forma de pensar

determinaban su posterior comportamiento.

De igual manera en la psicología cognitiva se habla de la ecuación básica de la conducta que viene determinada por los sentimientos de la persona y que, a su vez, son consecuencia de sus reflexiones previas.

Podemos tener pensamientos constructivos y enriquecedores que nos harán avanzar, abriendo puertas y superando obstáculos, o por lo contrario pensamientos destructivos y limitadores que nos frenarán e incluso harán retroceder, cerrándonos a las oportunidades.

## Quitarnos pensamientos negativos

Si bien somos consecuencia de los modelos y patrones recibidos desde la infancia por la crianza y educación, sin embargo, afortunadamente, es posible conseguir eliminar los pensamientos negativos interiorizados durante años, aunque para ello sea necesario un esfuerzo continuo y muchas veces la ayuda profesional especializada.

Como has decidido seguir este viaje de manera entusiasta no debe asustarte aceptar tus pensamientos negativos y aún menos realizar las mejoras necesarias para eliminarlos sustituyéndolos por otros positivos, funcionales y constructivos que te hagan la vida más fácil y satisfactoria.

## Cinco principales clases de pensamientos negativos

A continuación vamos a hablar sobre los cinco tipos de pensamientos negativos más frecuentes en las personas, si bien existen muchos más, pero suelen ocurrir con menos frecuencia, y además con las estrategias que facilitaremos para estos cinco pueden afrontarse los demás de maneras parecidas.

### “Pensamientos desorganizados”

Cuando nuestra forma de pensar es caótica, la mente se muestra estresada y desorganizada, produciendo confusión, errores, frustraciones, sensación de estar desbordados y tensión.

Esa mente desorganizada hace que buena parte de lo que decimos, sentimos y hacemos se produzca igualmente sin orden, ni suficiente estabilidad y que por ello nos arrastre a cada momento, produciendo más confusión y desorden.

Para frenarlo y ponerle remedio nos ayudará empezar a ordenar nuestro exterior más cercano, empezando desde nuestra propia habitación, agenda personal, nuestra casa, así como los documentos y papeles personales.

A medida que lo vayamos haciendo comenzaremos a sentir que controlamos y tenemos la capacidad creciente de organizar nuestro entorno más inmediato, de modo que nos

traerá calma y energía para seguir ordenando progresivamente nuestra propia vida.

### "Pensamientos hipotecados"

Muchas veces las personas dejan de hacer cosas que desean por miedo al futuro o condicionadas por un tiempo lejano que por ser muy distante nunca podemos saber cómo será.

Esto hace que nos limitemos frecuentemente, dejando de aprovechar oportunidades de disfrutar en el presente, olvidándonos de que el tiempo desaprovechado no es recuperable y que cada día vivido de forma insatisfactoria no retornará dándonos una segunda oportunidad.

Frente a esto, centrémonos en el presente, dejando de pensar continuamente en el futuro incierto y lejano, para no limitarnos, consiguiendo así vivir más intensamente cada día, realizando con frecuencia actividades culturales lúdicas recreativas que nos permitan disfrutar aquí y ahora.

### "Pensamientos inseguros"

Las personas que a menudo se sienten inseguras, como consecuencia de una forma de pensar vacilante, suelen inhibirse de decidir por miedo a equivocarse, luego sufren por la insatisfacción que da la pérdida de la oportunidad de sentirse satisfechos por el aprovechamiento del tiempo.

La mente insegura limita a la persona, produciendo conformismo con cómo sucedan las cosas al hacer dejadez de su capacidad de elección y conducta, llegando a creerse que su vida es mediocre porque es lo que se merece al tener una pobre autovaloración.

En sus relaciones personales afectivas arrastran esta inseguridad de manera que hacen compleja su convivencia, impidiendo avanzar en la dinámica personal de la interacción emocional.

Es necesario que se atrevan a actuar animándoles, tratar de que se convenzan que la única manera de acertar es actuando, que todas las personas cometemos fallos además de aciertos, enseñándoles que los errores son oportunidades para aprender y evolucionar.

### "Pensamientos sumisos"

Existen personas que tienen una autoestima muy baja, muchas veces como consecuencia de ser educadas con sobreprotección o, en otros casos, por una ausencia de afectividad.

Ello suele dar lugar a personalidades dependientes emocionalmente y sumisas, que temen habitualmente mostrar sus opiniones de forma abierta, expresar sus deseos y

necesidades, exteriorizar espontáneamente sus sentimientos y comportarse realmente como desearían.

Están casi siempre pendientes de la aprobación o la opinión de las demás personas, buscando obsesivamente ser aceptadas y ser muy valoradas, por lo que suelen tener problemas frecuentes en sus relaciones afectivas, siendo vulnerables a la adicción emocional y al maltrato en la pareja ante su dificultad de poner término a parejas que les producen malos tratos.

Para superarlo hay resaltar sus aspectos positivos poco reconocidos, sus avances y progresos en las tareas de cualquier tipo que realicen, ayudarles a empoderarse en aquellas actividades que especialmente le son gratificantes y exitosas.

### "Pensamientos victimistas"

Otras personas echan la responsabilidad de su vida a los demás, culpabilizándoles de lo que les sale mal, quejándose frecuentemente de que no les ayudan o que están en su contra, manifestando baja autoestima, falta de control interno, frustración personal y dejadez de responsabilidad personal.

También suelen arrastrar esta forma de pensar, sentirse y actuar desde la infancia y adolescencia, habiendo además llegado a adoptar un papel pasivo de víctima con continuas quejas para conseguir atención, afecto, lástima, favores o incluso beneficios materiales, aunque a su vez esta actitud les haga aumentar su dependencia emocional de las demás personas y del entorno.

Superar el papel de víctima implica que se aprenda en la práctica que nuestra actitud condiciona el resultado de nuestra conducta y que, por tanto, cuanto más nos responsabilizamos de lo que decidimos hacer mejores resultados logramos, por ello debemos terminar con las quejas continuas para poder dejar espacio para hacer y ejercer la responsabilidad de vivir por sí mismo.

## Empecemos juntos nuestro mejor viaje

Llegamos a este punto de partida tras recordar la gran importancia de pensar de manera positiva y constructivamente, ya que así nos producirá buenas sensaciones y sentimientos personales, pudiendo estar a gusto con nosotros mismos y por lo tanto facilitando aceptar y estar a gusto con las demás personas.

Todo esto hará que, como consecuencia, nuestras conductas y comportamientos sean eficaces y exitosos, haciendo a su vez que nos produzcan buenas ideas, pensamientos y reflexiones adecuadas.

Empecemos juntos ya este gran viaje, nuestro mejor viaje personal, para reconciliarnos con nosotros mismos, consiguiendo lo mejor en nuestra propia relación personal y en

nuestras relaciones con la familia, amistades, afectivas y con la pareja.

# Capítulo 1

# LA MAGIA DEL CARISMA Y LA EMPATÍA PERSONALES

## Personas imán

Casi todas las personas, en algún momento de nuestra vida, nos hemos fijado y admirado del comportamiento de alguien cercano que, siendo conocido o no socialmente, sin embargo nos mostraba una personalidad magnética, acompañada de un comportamiento maduro y exitoso, que se apreciaba desde el exterior por su aspecto feliz y saludable.

Cualquiera podríamos hacer nuestra lista personal de lo que llamo "personas imán", son nuestra particular selección de modelos exitosos de conducta e imagen y si dedicamos un rato a hacerlo mostraremos a la vez cuáles son nuestras referencias deseadas que dicen bastante de nuestros deseos, expectativas e ilusiones.

En mi caso admiro mucho a algunas personas cercanas no conocidas socialmente pero muy valiosas para mí y, además, a algunas otras más o menos famosas que os comentaré:

La sencillez y tenacidad del tenista Rafael Nadal, el equilibrio mental y cercanía del psiquiatra Luis Rojas Marcos, la gran sensibilidad y voz de la cantante Cristina Rosenvinge, la cercanía y capacidad de trabajo del psicólogo Javier Urra, la actitud optimista y creatividad del actor y director de cine Santiago Segura, la humanidad y capacidad de liderazgo aventurero de Miguel de la Cuadra Salcedo, la capacidad de superación de Irene Villa, la imaginación creativa del ilustrador y diseñador Javier Mariscal, la sensatez y deportividad del portero Iker Casillas, la modestia y bondad del entrenador Vicente del Bosque, la espontaneidad y sentido común del psicólogo Rafael Santandreu, la riqueza narrativa y capacidad de disfrute del escritor Manuel Vicent, además de muchas más personas cercanas anónimas y personajes conocidos.

## El carisma personal

Muchas personas han conocido alguna vez en su vida a alguien que proyecta una "magia personal" cuando se relaciona con las demás personas de manera que atrae,

entusiasma y les hace deseables, produciendo atracción y popularidad, así como el deseo de querer relacionarse con ellas.

Quienes muestran esta magia personal irradian un especial carisma que les hace resultar muy atractivos y producir una influencia carismática, constituyéndose en auténticos líderes naturales, reconocidos y respetados de manera natural por los demás.

Pero lo mejor es que si bien muchas personas actualmente puede que no sean carismáticas, sin embargo pueden llegar a serlo desarrollando la inexplorada o poco desarrollada magia personal para llegar a brillar con luz propia.

## Cualidades básicas imprescindibles del carisma personal

Si desarrollamos nuestro potencial personal desde la consciencia de nuestra "divinidad humanizada", llegaremos con constancia, esfuerzo, paciencia y tiempo a lograr conseguir las cuatro cualidades básicas del carisma personal.

1. Amabilidad.

   Cuando dejamos de mirarnos el ombligo, mirando siempre hacia dentro, y nos enfocamos mirando a la otra persona, estamos en disposición de poder ser amables, sonreír al relacionarnos, mirando a los ojos de manera cordial, abrazar o estrechar la mano de manera significativa emocionalmente, dialogar de modo tranquilo con tono afable y volumen suficiente, mantener una postura y distancia corporal cercana, nos permite proyectar amabilidad que probablemente hará que nos reaccionen de manera recíproca. Así mismo es importante saludar con amabilidad no sólo a la persona conocida sino a sus acompañantes, aunque sea la primera vez que les veamos, porque se sentirán integrados y tratados por igual, con lo que conseguiremos, además, que nos acepten mejor. Si bien la otra persona, o nosotros mismos, estuviéramos especialmente enfadados será mejor esperar el momento más adecuado, evitando proyectar el enojo elevando la voz, mostrando malos modos o siendo agresivos.

2. Presencia personal.

   Saber mantener una buena imagen y presencia personal tanto al hablar como al actuar en cualquiera de las formas, cuidando especialmente la higiene personal, la adecuación de la ropa y accesorios personales, sintiéndote a gusto con tu propio cuerpo y con tu imagen personal hace que aumente tu autoestima y mejore la opinión de las demás personas sobre ti, además de aumentar tanto tu confianza personal como la de los demás.

3. Coherencia y honestidad personal.

   Decir adecuadamente lo que se piensa, siempre respetando la opinión ajena, mostrando confianza y seguridad personal, siendo coherentes como pensamos con nuestros sentimientos y lo que hacemos, sin tratar de engañar ni dar una imagen de lo que no somos, ni tampoco pretendiendo utilizar o manipular a los demás. Mantener

nuestra palabra ganándonos la fiabilidad y el respeto en base a nuestra coherencia y honestidad personal, fundamentalmente por nuestro sincero y correcto modo de comportarnos.

4. Confianza interna personal.

   Aceptarse personalmente, tener buena autoestima y opinión personal, no criticarnos negativamente, ni culpabilizarnos, aunque sí hacernos responsables, sincera y llanamente, de lo que decimos o hacemos, mantener un buen diálogo consigo mismo con un buen trato íntimo, siendo coherente al ser tu mejor amigo, ya que siempre serás la única persona que toda la vida estará siempre contigo. La persona carismática tiene gran confianza en sí misma y proyecta confianza en las demás personas de manera que irradia confianza sobre ella misma.

Las personas carismáticas tienen en su personalidad gran autoconfianza, capacidad de hablar con éxito en público, dotes de liderazgo natural, control del estrés y las preocupaciones, así como buenas habilidades comunicativas y relacionales.

## ¿Conoces a Josef Ajram?

Tal vez no hayas oído nunca hablar de Josef Ajram, o quizás sólo hayas visto algún reportaje o entrevista en alguna revista o en algún programa de televisión fijándote especialmente en sus llamativos tatuajes o en su imagen personalísima, que a algunas personas les podría hacer reaccionar con temor, sorpresa o desconcierto.

Josef Ajram se ha dado a conocer tanto por sus entrevistas y publicaciones sobre su largo trabajo desde los dieciocho años de edad como especialista en inversiones en Bolsa, que contrasta con su cuerpo lleno de tatuajes y anillos, como por los libros publicados sobre su trabajo como entrenador deportivo.

Uniendo ambas pasiones ha dado un paso más en el entrenamiento personal a nivel físico y mental, también divulgado en medios de comunicación y publicaciones.

Combinando todos sus múltiples conocimientos adquiridos tanto en la gran competitividad de los bróker, trader e inversionistas de la Bolsa como en las pruebas deportivas de competición, ha desarrollado su filosofía personal de vida que aplica al entrenamiento integral personal como *"coach"*.

### La fórmula de la felicidad de Josef Ajram

Así habla de la que llama la "fórmula de la felicidad 8-8-8" en la que distribuye el tiempo diario en tres partes de ocho horas, de las cuales aproximadamente solemos dedicar ocho horas a descansar, otras ocho horas a trabajar y nos quedan ocho horas para ser más o menos libres dedicándolas a vivir según nuestras decisiones personales, deseos y prioridades particulares.

Para conseguir la máxima eficacia personal y rentabilidad Josef aplica conceptos y estrategias de los mundos competitivos de la Bolsa y el deporte, como la inversión controlada, el control de costes fijos y movilidad; el cálculo para medir y valorar capacidades y posibilidades, la constancia para lograr mantener la superación continua y el dinamismo necesario para alcanzar el éxito personal y en equipo.

De esta manera trata de potenciar la mejora permanente de las cualidades de cada persona aplicando los valores del deporte al esfuerzo y trabajo personal en todas sus áreas de la vida, desarrollando su decálogo de reglas de oro.

## Decálogo de oro de Josef Ajram para el desarrollo personal

1. Fraccionar el objetivo en metas sencillas alcanzables.
   En cualquier tarea que nos propongamos es estratégicamente más exitoso no pensar continuamente en el objetivo completo a conseguir, sino en ir logrando poco a poco las pequeñas metas que sumadas nos llevarán a conseguir finalmente el gran objetivo inicial.
2. Tener confianza y valorar los esfuerzos personales.
   Para ser exitosos hay que fijarse en hacer las cosas cada vez mejor y valorar el esfuerzo realizado por encima del resultado obtenido.
3. Saber delegar para no estresarse.
   Confiar en las aptitudes y capacidades de las personas para poder delegar en ellas y no estresarse queriendo hacerlo todo, además así los componentes del equipo se sienten importantes y valorados.
4. Empezar cada día con actitud positiva visualizando objetivos.
   Visualizar al comienzo de cada jornada, creer con actitud positiva en las capacidades personales para lograr los objetivos.
5. Tu mejor maestro es tu último error.
   Aprender cada día de los errores propios para mejorar con las enseñanzas logradas y si se puede aprender también de los errores ajenos.
6. No relajarse con los éxitos.
   Hay que seguir mejorando y reinventándose cada día, sin confiarse ni relajarse por los logros, continuar siendo observadores activos de cambios y necesidades para seguir avanzando.
7. Existen baches pero no fracasos.
   Hay baches u obstáculos que superar, pero no son fracasos, seguiremos creciendo con nuevos objetivos superables para mantener la autoestima y mejorar la confianza.
8. Sumar en equipo.
   Es muy importante saber motivar y motivarse, sumar esfuerzos y resultados en equipo, lograr mejores objetivos y metas mediante la unión.
9. Saber consolidar resultados antes que nuevos objetivos.

Tras conseguir el objetivo consolidar madurativamente lo logrado antes de marcarse la acción de un nuevo objetivo.

10. Aprender a saber perder.
    También debemos aprender a saber perder de manera limitada y sin derrumbes, sabiendo lo que estamos dispuestos a perder y además intentar ganar más que lo que estamos dispuestos a perder, según la máxima de la Bolsa *"pérdida limitada, beneficio ilimitado"*.

## La tan deseada madurez emocional

Una paciente, Mercedes, contaba en la consulta que se sintió mal cuando al cumplir los cuarenta años se dio cuenta de que a pesar de saber que ya dejaba la década de los treinta años, sin embargo seguía con una gran inestabilidad emocional, y es que errónea e ingenuamente pensaba que con el paso de los años alcanzaría la madurez, casi automáticamente, por asociarla con la edad cronológica.

La madurez emocional no va estrechamente ligada a una edad concreta y se entra en ella cuando se acepta con naturalidad lo que sucede, así como la vida, fluyendo, pero para eso hay que haberse aceptado personalmente de manera habitual, amándose de forma sana a sí mismo, sin sentirse por ello egoísta ni culpable, sino plenamente feliz.

Es imprescindible llegar a conseguir este amor propio para vivir sanamente, ya que somos la única persona que siempre estará con nosotros desde el origen al final de nuestra vida terrenal y si no nos aceptamos y amamos estaremos difícilmente capacitados para aceptar y amar a cualquier otra persona.

Eso era lo que le ocurría a Mercedes que no acababa de aceptarse y se sentía culpable cuando le comentaba que debía amarse a sí misma, ya que creía que sería egoísta o incluso inmadura.

Fue muy costoso y lento enseñarle a cambiar estas ideas erróneas, que tanto le hacían sufrir, pero cuando por fin se abrió a permitir amarse a sí misma sin reproches, entonces sintió quitarse una gran losa que hasta entonces le había hecho arrastrarse con sus culpabilidades por la vida en lugar de disfrutar viviendo.

## Alcanzando la madurez emocional

Para Anthony de Mello la madurez emocional se consigue cuando dejamos de juzgar y culpabilizar a los demás de aquello que nos sucede en la vida y aceptamos sin problemas ser responsables de nuestras acciones.

Esto es imposible de conseguir sin más, si no hacemos un esfuerzo continuo en nuestra maduración personal, siendo muy sinceros con nosotros mismos y luchando con entusiasmo a diario para superarnos, aprendiendo de nuestros errores, sin culpabilizarnos.

Con la madurez emocional dirigimos nuestra propia vida en libertad según nuestros deseos y expectativas, por lo que trazamos nuestro itinerario personal de manera gozosa y placentera, sin sentir la vida como un sufrimiento habitual, como les ocurre a quienes hacen dejadez de su iniciativa personal.

## Indicadores de la madurez emocional

Como ya comenté anteriormente, la madurez no va ligada a ninguna edad concreta e incluso hay muchas personas que aun llegando a edades avanzadas, septuagenarias o más mayores, sin embargo siguen sin haber conseguido su madurez emocional.

Es fundamental para ello aceptarse y amarse; además de pensar, sentir y actuar de manera coherente y sanamente sensata, de forma que haya una buena conexión y funcionamiento entre nuestra manera de pensar y nuestro modo de sentir, logrando como consecuencia un comportamiento sano y relajado.

Exponemos las principales características visibles de la madurez emocional:

– Viven en presente, sin atarse al pasado, ni temer el futuro.
  Asumen aceptando lo que viven, pasando página sin atascarse ni hipotecarse a su pasado, aprovechando para vivir aquí y ahora de forma plena y sin temer el futuro por venir.
– Pueden recordar su pasado sin sufrir por ello.
  Hablar de su pasado o revisarlo no les hace sufrir, ya que aceptan lo vivido aprendiendo de su propia experiencia para mejorar corrigiendo fallos, pudiendo seguir viviendo su presente de manera libre.
– Reconocen responsablemente sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.
  Saben diferenciar sin problemas su vida de la de los demás, sin sentirse culpables ni responsabilizarse de lo que piensan, sienten o hacen los demás, consiguiendo ser coherentes con sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos.
– Se relacionan emocionalmente de manera abierta y sana.
  Sus relaciones personales son libres, sin temer amar, comprometiéndose desde el respeto, a la vez que confían en sí mismos y en los demás de manera sana, siendo capaces de sentirse bien estando solos o acompañados.
– Empatizan sin por ello sufrir agobiándose.
  Saben guardar el equilibrio necesario entre empatizar pero sin fundirse con la otra persona, de manera que sus relaciones son libres y satisfactorias, además de crecer en el sano intercambio emocional.
– Actúan eficazmente sin quejarse por las dificultades externas.
  Nunca se instalan en la queja sino que actúan empleándose creativamente a fondo para tratar de lograr sus objetivos de manera decidida y entusiasta, no perdiendo el tiempo ni excusándose con quejas continuas.
– Aceptan sin culpabilizarse y aprenden de sus propios errores.

Saben que nadie es perfecto por lo que aceptan sus limitaciones y se esfuerzan por mejorar aprendiendo con su práctica, superando sus errores, sin sentirse mal por ello.

## ¿Qué es la empatía?

La palabra empatía tiene su origen en el término griego cuya traducción es "emocionado" que expresa la capacidad cognitiva de percibir en un contexto compartido lo que la otra persona puede sentir.

Es utilizado originariamente el término anglófono en 1909 por Edward B. Titchener al traducir el término alemán difundido por Theodor Lipps que daría lugar a la palabra "Empathie".

El conocido sociólogo estadounidense Jeremy Rifkin en su amplio tratado *"La civilización empática"* publicado en el año 2010 también reconoce el nuevo concepto en uso desde 1909, que a diferencia de la simpatía, el altruismo o la compasión, la empatía comprende la habilidad tanto cognitiva como emocional de la persona para lograr ponerse en la situación emocional de la otra persona o interlocutor.

## Diferencias entre la simpatía y la empatía

Siendo la empatía la cuarta de las habilidades prácticas de la inteligencia emocional, supone mucho más que la simpatía, ya que ésta consiste sólo en sentir como la otra persona, por tanto tiene nada más que el componente emocional, mientras que en la empatía se da tanto el componente cognitivo como el emocional, siendo necesario que sumen ambos para que la persona pueda ponerse en el lugar de la otra.

No es una habilidad integral inicial sino que se puede ir formando a lo largo de la vida según sus interacciones con las otras personas, pudiéndose o no desarrollar en menor o mayor grado según el ambiente educativo familiar, su contexto social y los acontecimientos que ocurren durante su vida.

Para que cualquier persona pueda entenderlo de manera inmediata definimos la empatía como la acción de ponerse en el lugar de la otra persona sin dejar de ser nosotros mismos, esto conlleva tratar de comprenderla desde su punto de vista poniéndonos lo más cerca posible de su posición.

Para ello es imprescindible, en primer lugar, no juzgar ni criticar, además nos ayudará a ponernos dentro de su piel el conocer su pasado familiar, educativo, social y laboral, así como los principales acontecimientos que pudieron influirle en su vida para que ahora sea como es.

## Avances en el estudio cerebral del siglo XX al siglo XXI

Hasta la primera mitad del siglo XX los estudios e investigaciones cerebrales sólo llegaron a descubrir y observar los cambios que ocurren dentro del cerebro cuando una persona piensa, siente y actúa, es decir, el funcionamiento cerebral durante su fase cognitiva, sensitiva y motórica o conductual.

Es con la denominada "revolución afectiva" surgida en los comienzos del siglo XXI cuando desde la neurociencia, la psicología cognitiva y social, la biología y la genética e incluso desde la robótica con Luc Steels, gran especialista en inteligencia artificial, se llegan a comprender y sentir las experiencias de las otras personas mediante la empatía y la inteligencia emocional entre otras estrategias.

Desde hace relativamente poco tiempo se ha empezado a ser conscientes del componente no racional de los seres humanos, por lo que destacados especialistas han publicado estudios diversos sobre el nuevo territorio de la inteligencia emocional, divulgado a nivel social muy especialmente por Daniel Goleman en sus conocidos libros.

Para el sociólogo y economista estadounidense Jeremy Rifkin, que escribió *"La civilización empática",* la empatía es un elemento fundamental para el progreso social humano evolutivo, especialmente en épocas de crisis y desastres, para que sobreviva la especie.

## Las neuronas espejo y la sincronía emocional

Según Jean Decety, profesor de la Universidad de Chicago, estudioso de la empatía, las personas poseemos las neuronas espejo, estas neuronas hacen que de manera involuntaria imitemos a la persona con quien estamos, de manera que sentimos sincronizadamente lo que siente esa persona, imitamos inconscientemente su postura física sin darnos cuenta, e incluso nos facilita intuir sus sentimientos e intenciones.

El descubrimiento de las neuronas espejo se produjo en la década de los años 90 del siglo XX cuando en la ciudad italiana de Parma un grupo de científicos estudiaban los cambios neuronales que sucedían cuando un unos macacos interactuaban entre sí con reciprocidad conductual imitativa.

Los investigadores italianos estudiaban mediante electrodos implantados en el cerebro de los macacos cómo controlaban desde la corteza premotora los movimientos de la mano y de la boca cuando estos primates cogían alimentos con sus manos y se los llevaban a la boca, sabían previamente que estas células cerebrales estaban implicadas en la planificación y realización de sus movimientos.

Sin embargo casualmente descubrieron que dichas células espontáneamente se activaban cuando éstos monos observaban comer a los investigadores y aún más si veían comer a otros primates.

Concluyeron que las que denominaron neuronas espejo explicaban cómo los primates comprendían las acciones de los demás, ya que al observarlos comer transformaban esa

información visual en conocimiento de su intención de comer y además eso producía el aprendizaje por imitación tras la observación previa de la conducta de los investigadores y otros monos comiendo.

De esta manera se produce una denominada sincronía emocional al vibrar al unísono las neuronas espejo de las dos personas que están en sincronía facilitando las relaciones afectivas sociales. Cuanto más se identifican ambas personas y muestran más empatía recíproca aumentará la sincronía emocional de manera cuasi mágica.

Para Christian Keysers, autor de *"El cerebro empático",* este comportamiento de las neuronas es fundamental para la comunicación y afirma que somos empáticos por naturaleza.

Sin embargo para otra especialista, Claudia Wassmann, se trataría de una adquisición cultural de modo que tras nacer comenzaríamos nuestro aprendizaje empático a través de los primeros vínculos emocionales con nuestros progenitores y personas cercanas, lo cual podría explicar porqué algunas personas, como los psicópatas, no adquirirían esta característica humana.

Sin embargo todavía hoy día quedan muchas dudas que resolver sobre la verdadera etiología de la empatía, así el neurocientífico español Oscar Vilarroya, de la Universidad Autónoma de Barcelona, estudia el posible papel hormonal de la oxitocina en la empatía en los comportamientos de los padres antes y después del nacimiento de su bebé.

Para el científico Arcadi Navarro es difícil ver el papel de un posible gen de la empatía mientras no se resuelva el problema de la medición del comportamiento empático en diversas situaciones interpersonales, recordando además que los seres humanos evolucionamos por la interacción continua entre nuestros genes y el medio ambiente cercano.

## Beneficios de la empatía para la vida diaria

Socialmente la empatía es una habilidad muy importante para optimizar nuestra vida social, facilita tanto entendernos mejor a nosotros mismos como a los demás, además de posibilitar buenas relaciones con las amistades, la familia y los compañeros del trabajo, todo esto hace a las personas más felices consigo misma y con los demás.

Mediante la empatía se puede conseguir desarrollar menores, adolescentes y adultos mejores, que posibiliten una sociedad más solidaria, donde el respeto hacia los demás seres vivientes favorezca un ambiente más positivo que influya positivamente en la felicidad personal.

Sería deseable, como afirma la científica alemana Tania Singer, fomentar tanto la empatía como la compasión entre las personas mediante programas educativos tendentes a conseguir personas mejores en un mundo más solidario.

En algunos países del mundo ya existe entrenamiento en inteligencia emocional en los contenidos educativos de centros de enseñanza, generalmente privados, que sabiendo de sus grandes posibilidades para el desarrollo integral humano lo han incorporado recientemente, hace pocas décadas, al curriculum de destrezas y habilidades.

## El innovador modelo de un colegio español privado

En España, la directora del colegio Montserrat de Vallvidriera, la religiosa Montserrat del Pozo, llamada Sor Innovación por el periodista Manuel Campo Vidal, está revolucionando la educación con muy buenos resultados tras implantar desde finales de los años ochenta las teorías del psicólogo Howard Gardner, creador de la teoría de las inteligencias múltiples.

En éste centro privado valorado como uno de los mejores de Cataluña, Montserrat del Pozo aplica un enfoque ecléctico a partir de la combinación de ideas de especialistas innovadores de neurología, pedagogía, psicología, sociología, economía y otras disciplinas.

Trabajan en el aula aplicando el aprendizaje activo cooperativo, las inteligencias interpersonal e intrapersonal, la psicología del optimismo de Martin Seligman, las teorías de Howard Gardner (autor de "La nueva ciencia de la mente") y el enfoque racional-emotivo, como principales aportaciones.

En este innovador centro, realmente educativo, tanto el alumnado como el profesorado tiene iniciativa y comportamiento activos, deben actuar como protagonistas del cambio optimizador, siendo los protagonistas del modelo proactivo con metodología innovadora.

Algunas de sus metodologías, como el desarrollo de competencias y el trabajo por proyectos, han sido incorporados al Plan Bolonia y a la reciente LOMCE (Ley Orgánica para la Mejora de la Educación), aunque para Montserrat sin desarrollarlas al completo.

Puede haber resistencia a los cambios educativos no sólo en parte del profesorado sino también del alumnado y sus familias, con el cambio de enfoque se requiere un papel mucho más creativo, participativo y continuo frente al modelo tradicional, que mantienen la mayoría de los centros públicos y buena parte de los privados.

Lo que diferencia para Montserrat su metodología de la tradicional es que su modelo incorpora tres características claves: la confianza en sí mismo que fomenta la asertividad, la amplitud de recursos inteligentes provenientes del desarrollo y educación de las inteligencias múltiples y su filosofía aplicada del emprendimiento social.

## Infinitas aportaciones de la creatividad al desarrollo personal

Teniendo en cuenta que la creatividad consiste básicamente en percibir e interactuar de manera diferente e innovadora con lo cotidiano, aportando capacidades y utilidades

nuevas, sería muy conveniente aplicar las muy diversas estrategias y herramientas creativas también al propio desarrollo personal.

En los distintos congresos, seminarios y simposiums que especialmente desde hace algunos años se vienen celebrando tanto en Madrid como en otras importantes ciudades españolas como Barcelona o Málaga, diferentes especialistas están abordando de manera transversal los aportes de la creatividad en sus diferentes ámbitos de actuación.

Fundamentalmente suelen coincidir en que la creatividad es una forma permanente de analizar y comportarse en todas las áreas de la vida y no sólo a nivel artístico o profesional, en cualquier ámbito y entorno es posible ser creativos.

En alguna de las ediciones recientes de las jornadas denominadas *"El Ser Creativo"* se propuso apostar por el desarrollo de las capacidades creativas desde la infancia, tanto en las familias como en las escuelas, para la construcción y desarrollo de más flexibles y mejores actitudes y mentalidades desde la base de la formación de la personalidad, fomentando, además, la toma de decisiones y la responsabilidad.

Todas las personas tenemos potencial creativo en cualquier área que puede desarrollarse, si nos encontramos en las circunstancias ambientales adecuadas, y aunque a cualquier edad podríamos iniciarnos en la actitud creativa, sin embargo es conveniente hacerlo en los primeros años de vida, ya que en esta etapa las personas son mucho más flexibles y plásticas, teniendo, además, una mayor importancia educativa, pues es cuando empiezan a conformarse los hábitos de conducta y la personalidad básica.

Desarrollar talentos con la práctica inteligente de las capacidades personales posibilita llegar a ser personas más exitosas y más felices, ya que "haciendo nos hacemos", y como bien dice la psicóloga y divulgadora Laura Chica, seguidora y practicante de los últimos avances de la Psicología Positiva, "el éxito no es llegar lejos sino estar donde quieres estar".

Muy acertadamente también nos dice desde su especialización en gestión y desarrollo del talento y la inteligencia emocional que "el tiempo no cambia las cosas, las cambias tú", por lo que hay que centrarse, mediante el optimismo inteligente, en el aprovechamiento de las posibilidades, venciendo miedos y bloqueos, para llegar hasta donde no creías ni imaginabas que podrías ser capaz.

# Capítulo 2

# PERSONAS "SOCIALMENTE ELEGANTES"

## La diferencia entre el valor y el precio

En nuestra sociedad actual, habitualmente, muchas personas a la hora de valorar a las personas o de relacionarse con ellas se dejan llevar por sus signos externos de poder, belleza o fama, situándolos por encima de las buenas cualidades y comportamiento humanos.

Como bien decía el gran Antonio Machado: "Sólo el necio confunde valor y precio", aludiendo a que es conveniente saber distinguir los verdaderos valores distinguiéndolas de las características secundarias y variables.

Otra persona muy importante en mi vida, Erich Fromm, psicólogo social fallecido a los ochenta años de edad en 1980, autor de maravillosos libros como "El arte de amar", "El miedo a la libertad", "El arte de escuchar" o "Del tener al ser", escribió sabia y profundamente en éste último libro mencionado sobre la importancia de vivir frente a tener, sabiendo disfrutar, siendo honestos con nosotros mismos y con las demás personas de manera libre.

Con frecuencia atendemos en consulta a personas sin carencias económicas, ni problemas materiales que, sin embargo, se sienten vacías y desoladas en sus vidas monótonas, faltas de ilusión, rodeados de confort en sus casas, pero sin que lleguen a sentirlas como auténticos hogares acogedores, a diferencia de otras personas con estrecheces económicas pero que, aun viviendo al día, sin embargo se sienten dichosas disfrutando lo poco que tienen al saberlo valorar.

Por eso hablamos de las personas que son auténticas por sí mismas, que cuando se relacionan lo hacen desde la integridad y la honestidad personales, de forma sincera y no hipotecada por conseguir algo material a través de la otra persona de modo interesado, al tratar a la otra persona no por su afinidad o empatías comunes sino por la utilidad que le pueda proporcionar para sus particulares aspiraciones personales, siendo pues relaciones utilitarias.

A menudo es necesario salir de nuestra zona de confort para poder vernos mejor, saber apreciar nuestra situación personal y ser capaces de vivir conforme a nuestras posibilidades, con humildad, pero con gran felicidad.

Por eso podemos decir que es posible aprender el verdadero estilo y elegancia personales, que no se refieren a los envoltorios externos, sino a la esencia personal que se proyecta en cada uno de nuestros comportamientos cotidianos. En nuestra vida diaria, de cuando en cuando, tenemos la oportunidad de estar cerca de alguna de estas personas, por lo que podremos aprender de su conductas que son extraordinarios referentes para nuestra mejor evolución vital, aunque le pongamos nuestro sello personal.

## Estilo y elegancia personal

A estas personas auténticas por sí mismas la psicóloga Patricia Ramírez las denomina "personas socialmente elegantes" y resume las principales características que reúnen en su personalidad y manera de vivir.

Para ella son personas exitosas por sí mismas, no preocupadas por triunfar, ni obsesionadas por ser aceptadas, sino que desean estar satisfechas consigo mismas al comportarse conforme a sus propios valores de honestidad personal y, por tanto, también con los demás.

Son personas reconocibles por su brillo personal que irradian en su vitalidad, siendo atractivas desde su interior con su forma de pensar, sentir y actuar, reconocibles como líderes naturales en su círculo de amistades y familiares, aunque no pretendan serlo.

Se caracterizan por saber llevarse bien con la mayoría de las personas en los muy distintos entornos y situaciones en que se encuentran, "sabiendo estar" de manera adaptiva y exitosa, sin costarles esfuerzo, comportándose de manera natural y relajada.

Se integran fácilmente con flexibilidad pero sin dejar de ser ellas mismas, no queriendo destacar a toda costa, ni quedando fuera de lugar, actuando por sí mismas y no hipócritamente, de manera respetuosa, educada y afable, haciendo muy agradables las relaciones personales.

Quien tiene la gran suerte de poder estar cerca de una de estas personas, a la vez que disfruta de su compañía, puede mejorar con su modelo de comportamiento, también saber que será tratado con respeto y que en caso necesario podrá confiar y ser apoyado ante cualquier problema personal, guardando a la vez la discreción y favoreciendo su propia autonomía.

## Características principales de las "personas socialmente elegantes"

– Saludan amablemente al entrar o al salir, así como al llegar e irse, aunque no te conozcan anteriormente.

– Sonríen de manera sincera como forma de trato amable con los demás.
– Su comunicación no verbal es tranquila, con gestos y movimientos armoniosos.
– Suelen interesarse sinceramente por cómo te sientes, de manera agradable y sin intereses ocultos.
– Son personas discretas y sinceras, que no tratan de ser el centro de atención a toda costa ni parecer lo que no son realmente.
– Saben guardar la intimidad propia y la de las demás personas, guardando en secreto lo que se les confía.
– Son ecuánimes al hablar, sin propiciar rumores, mentiras ni cotilleos.
– Sus comentarios son constructivos, sin molestar ni siquiera cuando dicen lo que no les ha gustado.
– Se relacionan de manera sencilla y honesta con cualquier clase de personas.
– Saben conversar respetando los turnos, sin pretender monopolizar el diálogo.
– Son tranquilos al hablar, con tono adecuado, sin chillar, aunque discrepen no suben el tono de voz para tratar de tener razón.
– Se comportan de manera fácil y directa, sin malicia ni retorcimiento.
– Son personas claras, que se muestran y comportan como realmente son.
– Saben llevarse bien, en general, con muy distintos tipos de personas.
– Siempre buscan los puntos en común con quien se relacionan.
– Son entusiastas en su manera de vivir contagiando su vitalidad.
– Cuando se relacionan se muestran elegantes sin esfuerzo.
– Son respetuosos con los errores y fallos, sin frustrarse fácilmente ni recriminar agriamente.

## Personas que imantan socialmente

Una vez descritas las características principales de las "personas socialmente elegantes" sería bueno reflexionar en silencio y hacer nuestra propia lista de las personas que conozcamos en nuestra vida o a través de los medios de comunicación, mantener esa lista y revisarla, de vez en cuando, nos puede ayudar a ser más conscientes de nuestro desarrollo y trayectoria.

Otra característica muy apreciable por el comportamiento de estas personas es que irradian energía positiva y vitalidad de manera que se convierten en referentes constructivos socialmente.

En cualquier reunión o lugar son personas muy bien acogidas, porque beneficia su compañía a quienes tienen la suerte de estar cerca y saben disfrutar de sus valores personales.

Cuando llegan a cualquier actividad social atraen a las personas que desean compartir su humanidad y saber estar, de modo que son populares y exitosos socialmente.

Son como “imanes humanos” por quienes nos sentimos atraídos por su gran magnetismo personal que es su gran atractivo social.

## Raquel, un caso práctico

### La historia de la solitaria Raquel

Casi todas las personas hemos conocido a alguien como Raquel, sea en nuestra familia, en el edificio donde vivimos o en nuestro trabajo.

A Raquel la conocí en mi consulta cuando llegó en un soleado día al comienzo de la primavera, era bastante atractiva y no llegaba a los treinta años, pero la tristeza marcaba su cara, parecía no haber nacido para la felicidad cuando aparentemente no tenía ningún problema de importancia, sin embargo su aspecto serio y triste era permanente a cualquier hora del día.

Cuando en la primera consulta le pregunté cuál creía ella que era su problema principal y en qué deseaba que le ayudara, empezó por dudar, siguió silenciosa un buen rato hasta que al final me comentó que su mejor amiga le había recomendado que viniera a mi consulta.

Al irle preguntando sobre su vida actual diaria y sus hábitos de vida, en seguida comprobé que casi vivía por obligación, se despertaba sin ilusión y a duras penas iba haciendo sus tareas diarias de manera rutinaria, deseando sólo que pasaran las horas para poder irse a dormir finalmente, que era la actividad que esperaba con más deseo al final del tedioso día, y así semana tras semana y mes tras mes desde hacía ya varios años.

En seguida me di cuenta que nunca sonreía, que su conversación era escasa, evitando la mirada y que procuraba no profundizar cuando hablaba, para no sentirse mal.

Su amiga había puesto mucho empeño en que la ayudara y llegó incluso a llamarme para comprobar si había ido Raquel y cuál era mi primera impresión, por lo que me esforzaría en poner el máximo empeño en ayudarla.

Casualmente en esa conversación telefónica me enteré que pocos días después era el cumpleaños de la amiga, por lo que iba a dar una pequeña fiesta en su casa, y le pregunté si no le importaba que yo acudiera para saber algo más de Raquel, según se relacionara con sus amistades. Le pareció buena idea y sólo le pedí que no le dijera nada a Raquel para así evitar la posibilidad de que decidiera no acudir.

Cuando llegó el día del cumpleaños decidí llegar cuando ya llevaran al menos una hora reunidas, así Raquel se habría adaptado a la dinámica de la fiesta y mi llegada sería acogida con más naturalidad y podría pasar como una forma mía de tener un detalle de agradecimiento con su amiga por enviarme una paciente.

Allí en medio del salón bailaban sueltas y animadas algunas chicas con varios chicos, en una esquina del salón había otro pequeño grupo que hablaba alegremente y finalmente

pude ver a Raquel que estaba sola sentada en la esquina del sofá con un vaso de cerveza entre las manos y con cara de aburrimiento.

Para que no pudiera sentirse molesta me puse a bailar solo y de vez en cuando, aprovechando los giros, la observaba discretamente, comprobando que seguía sola sin hablar con nadie, hasta que finalmente vi que se le acercaba una chica con la que apenas habló nada, puesto que tras la corta conversación la chica volvió al grupo que estaba de pie al fondo del salón.

## Raquel en la fiesta de cumpleaños de su amiga

Por las razones que fuera, Raquel tenía escasas habilidades sociales y, sabiéndolo, ella misma prefería, directamente, sentarse sola que tratar de entablar conversación con otras personas, seguramente había acabado sintiéndose más cómoda y segura así que viendo, una vez más, que sufría por sus carencias relacionales, con lo cual se había resignado a seguir en adelante siempre así.

Tras haberla observado con discreción, desde distintos puntos de la habitación y durante casi una hora, decidí integrarme en uno de los grupos de conversación para averiguar qué opiniones me daban de Raquel, por lo que me presenté como un antiguo profesor particular para no dejarla en evidencia, pues, al parecer, la única amiga que sabía que iba al psicólogo era precisamente la anfitriona del cumpleaños a través de la cual había llegado a mi consulta.

En seguida comprobé que tenían buenas opiniones sobre Raquel, aunque reconocían que era triste y solitaria, sin haber logrado saber porqué, ya que alguna amiga que lo había intentado se encontró con su opacidad, deseaban ayudarla pero se sentían impotentes ante su cerrazón.

No había adivinado mucho pero sí lo suficiente para mi trabajo terapéutico, así que decidí despedirme de la amiga de Raquel con el pretexto de que estaba cansado, después de un intenso día, necesitando ir a recuperarme.

## Empezando a mejorar las habilidades sociales de Raquel

En mi siguiente consulta encontré que Raquel llegó algo más animada, había sentido mi interés por ayudarla al ir a la fiesta y conocer a sus amistades.

La tranquilicé diciéndola que muchas personas tienen problemas parecidos de relación social, como ella, pero que con el tiempo necesario para entrenar y su esfuerzo, podría superarlo satisfactoriamente, ya que era una chica disciplinada y trabajadora.

Comenté que con práctica dirigida en su entrenamiento superaríamos las barreras, convirtiéndolas en oportunidades exitosas en su vida diaria.

Decidí hacer un pequeño y sencillo contrato de conducta para formalizar el compromiso mutuo con nuestro trabajo, establecimos un plazo de tres meses para alcanzar habilidad y soltura en las conductas básicas que íbamos a entrenar, por lo que le propuse centrarnos en siete nuevos objetivos de comportamientos adaptados a su caso concreto:

– Entrénate en sonreír desde el principio.

  Ante una persona nueva o una situación distinta de lo habitual se bloqueaba, quedando seria, sin decir nada, produciendo una triste sensación y sufriendo por todo ello.

  Para contrarrestarlo le propuse que empezara sola, entrenando varias veces al día la sonrisa ante el espejo de su cuarto de baño, que cuando se sintiera algo mejor sonriendo lo siguiera haciendo ante ese mismo espejo, pero ya en presencia de alguien de su confianza, que podía ser una de sus hermanas, con quien tenía buena relación.

  Después de que ya hubiera conseguido hacerlo así con soltura, le propuse que lo practicara en compañía de su hermana ante sus amistades y tras el tiempo necesario para dominarlo lo hiciera sin la presencia de su hermana, de modo que poco a poco lo llegara a incorporar de manera habitual en su repertorio de conductas.

  Sonreír al encontrarse con alguien o al inicio de la conversación causa una primera buena impresión y facilita la buena disposición en la otra persona.

– Practica hablar con personas que no conoces.

  En la vida diaria es muy importante ser capaz de tomar la iniciativa y también poder iniciar conversaciones con personas nuevas, pues no sólo permite distraerse sino también poder solicitar información, lograr mejor desempeño laboral, etc.

  A menudo en nuestra vida diaria se nos presentan continuamente muchas oportunidades para iniciar pequeñas charlas con personas desconocidas, ya sea en el transporte público, en las tiendas, de pie en una cola, en una sala de espera, sentados en un banco, etc.

  Comienza eligiendo un tema que pueda ser común, relacionado con el entorno donde os encontráis o alguna noticia social que haya sucedido recientemente, comprobarás que normalmente las personas están más dispuestas de lo que parece a hablar con alguien desconocido.

  A medida que vayas practicando verás que cada vez te cuesta menos, lo haces mejor y disfrutas más haciéndolo.

– Ahora que ya hablas con facilidad hazlo mirando a los ojos.

  Como ya sabes que puedes iniciar, mantener o responder conversaciones con soltura vamos a hacerlo aún mejor, añadiendo la mirada.

  Cuando una persona o una situación nos intimida solemos evitar el contacto de la mirada, porque en los ojos se muestra la mayor carga emocional del contacto humano.

También de pequeños se nos decía, equivocadamente, que no debíamos mirar fijamente a los ojos por ser de mala educación, crecimos creyéndolo, ya que lo decían nuestros padres e incluso el profesorado.

Sin embargo, mantener la mirada relajada sobre la cara de la otra persona demuestra interés e implicación emocional, mientras que desviar la mirada o evitarla significa miedo o aburrimiento y desinterés, según los casos.

– Recuerda las caras, los nombres y algunos detalles de las personas.

Una de las cosas que más enfría a la mayoría de la gente es cuando saludas a alguien conocido o le hablas y te responden con total extrañeza al no recordarte por la cara y aún menos el nombre y sorprenderse porque les saludes.

Hay personas más o menos despistadas, pero siempre es más habitual recordar las caras que no los nombres, sobre todo cuando el contacto ha sido esporádico, sin embargo cuando a la otra persona le hacemos ver que la recordamos, bien por su nombre o al menos por alguna circunstancia relacionada con ella o cómo la conocimos, entonces eso causa una buena impresión al sentirse la persona significativamente importante ante nosotros.

Memorizar su nombre o algunos detalles con pequeñas y sencillas reglas nemotécnicas nos ayudarán a tenerlas identificadas, así en reuniones sociales mejorará nuestra imagen personal y aceptación cuando les recordamos que no nos hemos olvidado y sabemos quién es.

– Pregunta mostrando sano interés por la otra persona.

Cuando te encuentres con otra persona procura hablar con ella mostrando interés por su vida y si no supieras de qué hablar puedes empezar preguntando, por ejemplo, por sus aficiones, sus viajes o últimas vacaciones, su familia, estudios o trabajo, etc.

Son temas agradecidos, que en seguida facilitan una conversación distendida y amena, que puede dar lugar a pasar espontáneamente a otros temas.

De esta sencilla manera disfrutarás conociendo más sobre las personas, pudiendo llegar a establecer nuevas e interesantes amistades en cualquier situación.

No olvides que hay algunos temas inconvenientes que se deben evitar, dependiendo del entorno cultural, en algunos lugares o contextos es preferible no preguntar sobre ideas políticas o religiosas, en otros sobre temas de sueldos y dinero, etc., por ello, si puedes, infórmate previamente, de manera discreta, de la situación o ayúdate de los consejos del anfitrión.

– Ensaya dar la mano o besar de manera correcta.

Al estrechar la mano mostramos buena parte de nuestra disposición hacia la otra persona e información sobre nuestro propio estado emocional; una entrega blanda de la mano denota frialdad, distanciamiento o inseguridad personal, según los casos, por el contrario, apretar la mano con excesiva fuerza suele mostrar agresividad o autoritarismo, presión impulsiva…

Besar también tiene sus reglas culturales y pautas de protocolo, según el contexto de la reunión y los diferentes papeles de las personas, así como las normas culturales

(mundo oriental, anglosajón, latinoamericano, africano...), empezando por el número de besos que es muy variable (dos en España, uno en algunos países de Sudamérica...).

Es conveniente que previamente nos informemos a través de publicaciones de especialistas, por internet u otros medios para saber comportarnos lo más adecuadamente y así evitar malentendidos culturales o malas impresiones, ya que éstos signos de saludo son nuestra primera tarjeta de presentación, y ese primer minuto predispone mucho a favor o en contra para el resto del encuentro personal, sea social, de negocios o laboral.

– Procura no comer o cenar fuera de casa sin compañía.

En nuestra vida actual muchas veces las personas hacemos alguna comida fuera por razones horarias o distancia de nuestra casa, por lo que podemos aprovechar este tiempo para relajarnos compartiendo la comida con alguna amistad a quien hace tiempo que no vemos, algún familiar cercano, antiguos compañeros de estudios o de trabajo, de manera que refrescamos y profundizamos nuestras amistades.

Además será una oportunidad de descubrir nuevos sitios u otras comidas desconocidas en nuestra habitualidad.

No es necesario ir a sitios caros, al no haber necesidad de impresionar, ni tampoco hacer una comida larga o copiosa, pues es preferible que sea una comida frugal y agradable como oportunidad para el encuentro humano.

# Capítulo 3

# DISFRUTAR BUENAS RELACIONES MEJORA NUESTRA SALUD INTEGRAL

## Importancia del bienestar en la Salud Integral

El mundo en el año 1970 era inestable en un contexto de democracias poco consolidadas y dictaduras militares. Era el ambiente de la denominada Guerra Fría, siendo considerada, en general, por los diferentes países, la salud como algo centralizado y precario, surgiendo desde 1972 la necesidad de desarrollar la estrategia de la Atención Primaria de Salud para generalizar el acceso de la mayor parte de la población a la salud de forma universal.

Por ello se celebra del 6 al 12 de septiembre de 1978 la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud de Alma-Ata (Kazajistán) que organizada por la Organización Mundial de la Salud y Unicef culminan con la denominada Declaración de Alma Ata y el lema "Salud para todos en el año 2000".

A esta Conferencia Internacional, patrocinada por la entonces URSS, asistieron los principales representantes en materia de Salud de 134 países y 67 organizaciones internacionales, no acudiendo la República Popular China.

La Declaración de Alma-Ata consta de diez importantes puntos, no vinculantes para los Estados miembros, pero que son recomendaciones para desarrollar la construcción de un nuevo y mejor sistema de salud, que permita el pleno derecho al acceso a la salud por parte de la población.

Establecen en su primer punto la definición de salud pasando del concepto tradicional pasivo al activo:

La salud es el estado de total bienestar físico, mental y social, no siendo, por tanto, simplemente la ausencia de enfermedades o malestares, sino un derecho humano fundamental que determina que la búsqueda y consecución del máximo nivel posible de salud es la meta social más importante a nivel mundial, precisando para su consecución la participación de los otros sectores económicos y sociales".

## Importancia de la amistad para la Clínica Mayo

Informes de la mundialmente acreditada estadounidense Clínica Mayo destacaron en diversas ocasiones que las buenas relaciones de amistad ayudan en la mejora de la salud.

Textualmente en el documento original afirman que: "Las buenas amistades son beneficiosas para la salud. Mejoran el sentido de pertenencia, impulsan la felicidad y la autoestima, así como ayudan a tener estilos de vida saludables, como hacer ejercicio, no fumar ni consumir drogas y no abusar del alcohol".

Conocida en todo el mundo como Clínica Mayo es en realidad un conjunto de clínicas y hospitales fundados a partir del trabajo innovador del inglés William Worrall Mayo, que nacido en 1819 en Salford emigró en 1846 a Estados Unidos donde se formó como médico, trabajando intensamente hasta que a los setenta y tres años se retiró tras aceptar en 1892 el doctor August Stinchfield, el mejor médico de Rochester, relevarlo en la dirección.

El doctor W.W. Mayo, junto a sus dos hijos, también médicos, William James Mayo y Charles Horace Mayo, convirtieron el pequeño centro inicial en un conjunto de centros, actualmente a la vanguardia del cuidado de la salud.

La sede central, Mayo Medical School y sus centros de investigación están en Rochester (Minnesota), teniendo además otros hospitales en Jacksonville (Florida), además de los de Phoenix y Scottsdale (Arizona), teniendo como asociadas a otras clínicas de Minnesota, Iowa y Wisconsin, además del Mayo Health System, siendo sus publicaciones mundialmente referentes, especialmente en las especialidades de la Medicina Preventiva.

## La importancia del vínculo visual entre personas y perros

Diversos experimentos realizados en la Universidad Azabu de Japón, publicados el pasado 16 de abril de 2015 en la prestigiosa revista científica *Science* por M. Nagasawa y colaboradores, que a su vez fueron refrendados por los investigadores Evan K. Mac Lean y Brian Hare de la Universidad de Duke en Estados Unidos, igualmente divulgadas en la referida revista científica, demostraron que la mirada entre los perros y sus dueños refuerzan su unión emocional por la oxitocina segregada en ambos seres vivos.

En los experimentos realizados con 30 perros y sus dueños respectivos, siendo de distintos sexos en cada categoría de ser vivo y en sesiones de relación mutua durante 30 minutos pudieron registrar cada interactuación (lenguaje sonoro, mirar y tocar), llegando a la conclusión de que aumentaban, sin distinción de sexo, tanto en personas como perros de distintas razas y edades, los niveles de oxitocina recogidos en sus orinas respectivas tras medirlo antes y después de los experimentos, lo cual correlacionaba con

el aumento en la concentración cerebral de dicha hormona, de manera que una mayor interacción visual producía un aumento mayor de oxitocina.

La relación emocional establecida a través de la mirada entre humanos y perros es muy similar a la que se produce entre progenitores e hijos, así como entre personas con vínculos afectivos, al crearse lazos emocionales de unión producidos por la llamada "hormona del amor" u oxitocina, que siendo una sustancia química actúa como neurotransmisor en el núcleo accumbens determinando una función importante en el placer.

Sin embargo, esto no sucedía cuando eran lobos quienes interactuaban con humanos, ya que los lobos al no buscar ni mantener la mirada, no desarrollaban vínculos de apego y, por lo tanto, no variaban sus niveles de secreción de oxitocina.

Al parecer el proceso de domesticación de perros por humanos hace que se establezca el circuito neuronal de retroalimentación y este descubrimiento tiene unas aplicaciones sociales y terapéuticas muy importantes, ya que el empleo experimental de perros puede dar resultados terapéuticos esperanzadores para la mejoría de personas con problemas graves afectivos como ocurre en las personas con autismo y las afectadas por estrés postraumático.

## Importancia de tener una buena relación de amor propio

Una de las principales razones de la infelicidad personal, que es a su vez la causa principal de no poder ser felices con las demás personas, es la falta de sinceridad con nosotros mismos por tratar de complacer excesivamente a los demás, aunque con ello nos falseemos, no siendo realmente auténticos ni comportándonos como somos de verdad.

Desde pequeños nos presionan para que no expresemos cómo nos sentimos, reprimiendo nuestras emociones, tratando de disimularlas u ocultándolas, para agradar a todas las demás personas, conseguir que no nos hagan daño, intentando ser indiferentes o insensibles o que no nos conozcan, pero con ello sólo conseguimos hacernos daño personalmente de forma involuntaria.

De esta manera, ocultando nuestras emociones del dolor, la ira, el miedo u otras, nos falseábamos con el autoengaño de escondernos bajo una máscara en la que no nos reconocíamos y sufríamos nuestra propia incoherencia afectiva, emocional y conductual.

Encerrados en esa careta que mentía sobre nuestra propia personalidad, desde la infancia seguimos sufriendo, tratando de ser aceptados socialmente por conseguir dinero, éxito, fama, poder, prestigio o publicidad.

Agobiados en nuestra propia cárcel o jaula podemos seguir siendo nuestros peores enemigos al tratar de complacer a los demás, sin ser nosotros mismos.

Por eso el gran neuropsiquiatra psicoanalista Fritz Perls, que junto a su esposa Lore Posner desarrollaron las teorías y prácticas gestálticas, escribió, entre otros excelentes textos, la denominada *Carta al Amor Propio.*

### Carta al Amor Propio: "Yo soy Yo. Tú eres Tú"

Yo soy Yo.
Tú eres Tú.

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres Tú.
Yo soy Yo.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,
será maravilloso.
Si no, no puede remediarse.

Falto de amor a Mí mismo,
cuando en el intento de complacerte me traiciono.

Falto de amor a Ti,
cuando intento que seas como yo quiero
en vez de aceptarte como realmente eres.

Tú eres Tú y Yo soy Yo.

### Cuando tú y yo ganamos juntos: si ganas tú, también gano yo

La salud es referencial y social en cuanto a que siempre es relativa respecto a las demás personas por lo que, a su vez, tiene carácter social y comunitario, por ello si deseamos mejorar nuestras relaciones interpersonales, objetivo en el que coincidimos quien escribe este libro y quien nos lee, deseando ser más felices y sentirnos más satisfechos en nuestra vida diaria, deberemos aceptarnos cuidando al máximo nuestra propia salud integral.

Además las personas cuando interaccionamos en la vida estamos a ambos lados de un imaginario, pero posible, espacio de encuentro en el que si deseamos comunicarnos satisfactoriamente debemos evitar tratar de modificar al otro y adaptar nuestra visión para poder crecer en la interacción.

Conseguiremos mejor nuestros objetivos mediante la unión de las dos partes, sumando actitudes y esfuerzos, para que así ambas personas consigamos nuestras metas, siendo para ello necesario que hagamos ver que deseamos que el otro alcance sus logros, de manera que entonces facilitaremos su apertura recíproca hacia nosotros.

Esto es preciso hacerlo no sólo a nivel verbal sino también emocional y comportamental, a través de lo que decimos y cómo lo decimos, por tanto de manera verbal y no verbal, para que así se sume la información de lo que deseamos con la conexión emocional, que elimine barreras y distancias.

Por tanto habrá que cuidar, especialmente, los cuatro aspectos fundamentales que facilitarán construir el puente que una a las dos personas para que puedan lograr la consecución de sus deseos y objetivos:

– Aceptar y reconocer que no hay una única realidad.
  Empezamos reconociendo que la nuestra no es la única realidad y que por lo tanto las realidades diferentes de cada una de las dos partes pueden armonizarse para que ambas ganen.
– Cuidar muy especialmente la actitud.
  Debemos facilitar que la otra persona capte fácilmente nuestra actitud sincera y abierta hacia sus logros.
– Por tanto cuidar especialmente la comunicación emocional.
  Es necesario además de comunicar verbalmente de manera clara, hacerlo también a nivel no verbal, así como entender lo que nos dicen y el nivel de afecto de cómo nos lo dicen para poder conseguir la unión recíproca.
– Ofrecer la estrategia "yo gano, si tú ganas".
  De esta manera, cuando planteamos ganar de manera recíproca se reducen las tensiones y rivalidades, sumando esfuerzos y resultados, mejor que restando en caso de luchas opuestas.

## Destrezas emocionales básicas para mejorar nuestras relaciones

Mario, un amigo de hace muchos años, me decía que estaba preocupado porque a pesar de que procuraba no hacer daño a nadie, sin embargo, se sentía muy sólo cuando llegaban los fines de semana y casi nadie le llamaba.

Cuando se convive con las personas, ya sea en la familia, en el trabajo o en el ámbito social, las relaciones personales ocupan un lugar muy importante en nuestra vida, incluso para las personas más solitarias o aquellas que dicen no necesitar de los demás o tener muchas amistades.

En el fondo todas las personas tenemos mucho en común a pesar de nuestras grandes diferencias y en lo más básico deseamos lo mismo, disfrutar una vida satisfactoria, sintiéndonos a gusto y teniendo buenas relaciones personales.

Realmente en lo más importante tenemos mucho en común y por eso podemos, en cierta manera, decir que todos somos uno, aunque habitualmente cada persona va a su aire, desperdiciando energías al ir desconfiando de los demás, rivalizando y temiendo que nos hagan daño.

Si deseas disfrutar de relaciones duraderas, de mejor calidad, más profundas, que sin proponértelo te amplíe tu círculo de amistades y, sobre todo, más satisfactorias, intenta utilizar estas cinco sencillas destrezas que abrirán y ampliarán tu comunicación:

– Compórtate y muéstrate con sinceridad.
  Es fundamental que consigas que confíen en ti, si deseas tener relaciones fiables y verdaderas, ya que si engañas y mientes, no cumples tu palabra en lo que prometes, etc. solo conseguirás que las demás personas acaben desconfiando de ti, volviéndose recelosas, actuando igual contigo o apartándose.
– Actúa con amabilidad.
  Habitúate a ser amable con todas las personas, aunque no te respondan del mismo modo, peor para ellas si no saben serlo.

  Saluda sonriendo sinceramente, agradece los buenos gestos y conductas satisfactorias, fomenta la amabilidad con tu buena actitud y carácter alegre, da las gracias por su esfuerzo y trata amablemente a todas las personas.
– Compórtate llanamente.
  Actúa desde la sencillez y humildad, sin orgullo ni soberbia por muchos logros o posesiones que tengas, sin necesidad de arrogancia ni reconocimientos obligados, pues te sentirás mejor y además tendrás relaciones más sinceras.
– Pórtate con discreción y confidencialidad.
  No juzgues y no hables mal de personas ausentes, es preferible no mencionarlas si no puedes hablar bien de ellas.

  "Cuida lo que dices, respeta lo que escuchas y reflexiona sobre lo que callas", pues quien sabe callar, escuchar y hablar sin hacer daño a ausentes o presentes se merece el respeto ajeno y logra más desde el afecto que desde la crítica negativa.
– Relaciónate con frecuencia, aunque no sea presencialmente.
  Si deseas mantener tus amistades y que crezca la buena relación, frecuenta su trato para hacerles ver lo que significan para ti y que te interesan sus vidas, quedando de vez en cuando, llamándolas o enviándoles mensajes de correo o telefonía si están a mucha distancia física.

  Dedícales un poco de tu tiempo para hacerles sentir especiales para ti, que las valoras y son significativas en tu vida.

## Y si aún deseas mejorar más tus relaciones de cualquier tipo

Es posible, como te contaba antes de mi amigo Mario, que desees aumentar y mejorar, aún mucho más, tus relaciones, entonces podrás conseguirlo todavía más fácilmente añadiendo estas otras pautas o estrategias de conducta:

– Despierta a la vida viviendo intensamente.
  No desperdicies el tiempo, porque no vuelve, aprovéchalo sanamente y te sentirás feliz contigo mismo.

Las personas llenas de vitalidad suelen atraer y despertar admiración, porque nos sirven de modelo deseable que nos sirve de guía.

– Sé sinceramente optimista.

La gente de éxito suele ser optimista y por ello atraen más éxito, aumentando a su vez su buen carácter.

Normalmente las personas huyen de la gente catastrofista, negativa y pesimista, porque emanan malas vibraciones, tratan de que veamos tan mal como ellos la vida y pueden influir hacia la crítica constante, el desánimo y el fatalismo.

– Muestra interés verdadero por las personas.

Acércate a los demás interesándote sinceramente por su vida y comprobarás como se abren contigo.

Cuando sentimos que nuestra vida interesa a alguien, se preocupa por saber cómo estamos, nos alienta a mejorar nuestro ánimo y animarnos a la acción, nos sentimos aceptados y considerados, mejorando nuestra autoestima y satisfacción personal.

– Escucha con atención y respeto.

Aprende escuchando a los demás, potencia que te hablen de su vida, no trates de imponer tu opinión, aunque estuvieras acertado respetando las discrepancias y reconoce sinceramente tus errores o fallos.

Saber escuchar haciendo ver que nos interesa lo que nos cuentan y que valoramos su importancia para quien nos habla, supone un gran acercamiento personal, así como predispone a la reciprocidad.

– Trata a los demás por su nombre.

Hazles sentir que sabes quiénes son y que son especiales llamándoles por su nombre, de manera que sientan tu reconocimiento.

Para cada persona su propio nombre es una de las palabras más importantes en su vida, porque hace referencia a ella misma, la define y reconoce su existencia.

– Piensa siempre antes de actuar.

No actúes impulsivamente, actúa espontáneamente pero sin descontrolar tus emociones.

Las personas tranquilas que actúan serenamente tras pensar sensatamente crean en su entorno un clima de calma y bienestar que hace que nos sintamos bien y nos predispone positivamente.

– Muéstrate positivo.

La gente se aleja de pesimistas y quejicas y desea estar junto a personas constructivas y positivas, que siempre tratan de mantenerse alegres creando salidas positivas.

Contemplar la vida con actitud alegre, viendo alternativas, oportunidades y soluciones, aun en las más complicadas o difíciles situaciones, ayuda a guardar la calma para poder pensar sin prisas ni fatalismos de manera que nos sintamos mejor y podamos decidir más eficazmente.

– Sonríe y compórtate con buen humor.
  Actúa relajadamente, sonriendo, la sonrisa sincera y espontánea, abre puertas y reduce tensiones, no te tomes excesivamente en serio siendo rígido.

  Reír sincera y sanamente produce efectos terapéuticos contagiosos, haciendo que seamos mejor valorados sin necesidad de ser chistosos.
– Ayuda y colabora con las personas.
  Cooperar facilita la reciprocidad de las personas y aumenta la cohesión personal.

  El altruismo sincero y espontáneo de la persona que se muestra y comporta de manera cooperativa y solidaria facilita la vida al crear un buen ambiente en torno a la persona allá donde está.
– Potencia verdaderas alianzas en las que todos ganen.
  Las mejores y más duraderas relaciones son aquellas en las que todas las partes ganan y se retroalimentan mutuamente.

  Las personas expertas en negociación comentan que los mejores resultados se consiguen cuando ambas partes terminan satisfechas, porque mejoran sus posiciones de partida.

# Capítulo 4

# POR QUÉ MEJORAR LAS RELACIONES HUMANAS

## Beatriz ya no trabaja los miércoles

Recuerdo que llegó una tarde a la consulta Beatriz, una mujer de mediana edad que había logrado muchos éxitos en su brillante carrera profesional como pediatra, de tal manera que su consulta privada estaba siempre llena de familias que deseaban lo mejor para sus hijas e hijos.

Sin embargo fuera de su desempeño profesional esta mujer no estaba satisfecha con su vida personal, se quejaba de que luego se sentía muy sola en su escaso tiempo libre, llegaba al fin de semana encontrándose con que apenas tenía planes ilusionantes de posibles actividades y no recibía llamadas para proponerla quedar.

Se había volcado tanto en su trabajo que poco a poco había ido descuidando llamar de vez en cuando a sus amistades, de modo que éstas fueron disminuyendo hasta ser casi inapreciables.

Ella se sorprendía de que a pesar de su buen carácter, su permanente deseo de complacer y su buena posición económica, sin embargo se sintiera muy sola socialmente, llegando a temer cada vez más la llegada del fin de semana.

Sin darse cuenta había ido reduciendo su vida a su trabajo de manera que había ido alejando a sus amistades hasta que se quedó sin relaciones sociales fuera de su profesión.

Le propuse que debía reestructurar el uso de su tiempo diario reservando algunos tiempos para sus amistades, igualmente le propuse que los miércoles cerrara la consulta para dividir la semana por medio de un día dedicado a relacionarse y disfrutar de sus aficiones.

Empezó no dando citas para los miércoles y así hacer mucho más agradable su vida diaria, trabajando intensamente lunes y martes con la ilusión del premio de un día completo a media semana disponible para dedicárselo a ella misma y sus amistades, esto a su vez le permitía recargarse de energía para volver a trabajar de manera productiva los jueves y viernes.

Realmente, sin querer, hasta entonces ella había ido influyendo en la conducta de sus cada vez más escasas amistades, hasta hacerlas alejarse de su vida y cuanto más sucedía esto, a su vez, ella dejaba de llamarlas o plantearse hacer nuevas amistades, por lo que se refugiaba en su trabajo para hacer su vida más llevadera, sintiéndose más segura por su reconocida capacidad y éxito profesional.

## Cómo nos influimos mutuamente con nuestra conducta

El psiquiatra y psicoterapeuta Iñaki Vázquez nos habla de la circularidad de las relaciones, para referirse a la manera en que cualquier comunicación o ausencia de respuesta en esa comunicación influye recíprocamente a las partes, lo cual hace que de alguna manera siga determinando, más o menos parcialmente, las reacciones de las partes intervinientes en la relación.

Esto ocurre, a su vez, en la relación con nuestros propios pensamientos, por lo que es muy importante reconocerlo para así ser, en ambos casos, conscientes de la conveniencia de resolver los bloqueos, barreras y obstáculos en la circularidad, cortando el círculo cerrado que hemos establecido sin darnos cuenta.

De esta manera podemos llegar a descubrir cuál es el bloqueo existente y por ello poderlo eliminar desde nuestra postura, ya que si uno mismo mejora la actitud y conducta puede hacer que la situación mejore al desbloquearse por favorecer también una mejor conducta en la otra persona.

En el caso de Beatriz, ella empezó a reconocer que era su propia conducta la que, involuntariamente, la hacía cerrarse a la amistad y por tanto se fue alejando de aquellos con los que, desde hacía años, compartía actividades, hasta entonces ella creía que había sido al revés y que fueron sus amistades quienes, sin saber ella por qué, se iban distanciando.

Lograr que se diera cuenta de que la causa, y por tanto también el remedio, estaba en ella fue su gran descubrimiento que haría posible mejorar su actitud y conducta para volver a tener una vida social satisfactoria.

## La personalidad resultado de nuestras interacciones vitales

Desde que nacemos interaccionamos, no sólo con nuestro entorno físico sino especialmente con muchas otras personas, sobre todo en los primeros años de vida en los que somos poco conscientes de ello y muy dependientes vitalmente de manera más directa de nuestra madre y también de nuestro padre.

A medida que vamos viviendo empezamos a relacionarnos, cada vez más, con un círculo creciente de personas, familiares, compañeros en la guardería, en los lugares públicos, etc.

De esta manera va forjándose nuestra personalidad como resultado del continuo flujo de relaciones interpersonales y sociales, de modo que según sean satisfactorias o desagradables van a ir modelando nuestra actitud vital.

La calidad de la convivencia en la familia, los centros educativos, las amistades, los grupos sociales, el trabajo, los lugares de ocio, las relaciones afectivas, etc. propiciará personalidades felices y estables emocionalmente o infelices y problemáticas.

La base de la personalidad se forja en estos primeros años y por ello es muy importante procurar que sean lo más sanos posibles.

## Del "yo" al "tú": la comunicación humana

Es muy importante fomentar, especialmente desde la niñez, el respeto a la otra persona desde el propio modelo sano de persona y la relación de aceptación y amor que proporciona estabilidad emocional y seguridad afectiva.

Los adultos, sean padres o educadores, además de criar deben educar modelando el desarrollo personal, desde la dependencia global del bebé hacia su progresiva autonomía personal, a lo largo de sus etapas evolutivas mediante el establecimiento de un sistema de pautas educativas adecuadas, límites y modelos propios de conductas positivas.

Es muy conveniente hacer ver que la relación humana debe ser de respeto, tratando a la otra persona de forma positiva, apreciando y sintiendo su valor, procurando darle el mismo trato que deseamos nos den a nosotros, evitando por tanto manipular y utilizar al otro en beneficio propio.

En la mayoría de los idearios de los sistemas éticos, espirituales, filosóficos y religiosos existentes en el mundo, la regla de oro de las relaciones humanas es la reciprocidad del buen trato con las demás personas.

## Es preciso conocerse a sí mismo

Los niños necesitan, para la construcción de su buena salud mental, sentirse aceptados, amados y estimados, ya que la vinculación emocional constituye una de las necesidades humanas básicas.

En la medida que durante la infancia se consiga este sentirse aceptados por los padres y otros adultos, se propiciará la estabilidad emocional básica necesaria para un crecimiento saludable de la personalidad.

Cuando no se produce esa aceptación y tampoco se ama suficientemente al bebé, se producen trastornos emocionales que pueden perdurar a lo largo de la vida adulta en forma de dificultades para amar, conductas agresivas por reacción a las frustraciones personales, dificultades para establecer vínculos afectivos sanos y comportamientos anómalos diversos (antisociales, violentos, psicópatas, etc.).

Conocerse sanamente, *"nosce te ipsum",* es necesario para poder tratar bien a las demás personas y quien no se ha sentido bien amado va a tener dificultades para amar libre y saludablemente.

## Es clave sentir amor e interés por las otras personas

El amor es la luz que ilumina en nuestras relaciones permitiendo que veamos a la otra persona como un reflejo de nosotros mismos, pudiendo así apreciarla y comprenderla como a un semejante, motivando nuestro interés por conocerla, sintonizar y compartir.

Sin embargo la falta de amor y el odio impiden sentir y ver el lado humano de las personas, dificultando conocerlas y apreciarlas.

## Empatizar: ser capaces de ponernos en su lugar

Si aceptamos, respetamos y simpatizamos a la otra persona, seremos capaces de comprenderla mejor, desde su punto de vista, facilitando acercarnos a su modo de sentir, pensar y actuar, integrándonos en su modo de ver el mundo desde su perspectiva.

## Practicar el trato humano positivo

Si tratamos de manera positiva a las personas, apreciándolas y manifestando nuestro reconocimiento de sus valores positivos, mejoraremos nuestras relaciones interpersonales además de ayudarles en su desarrollo personal, ya que estaremos satisfaciendo las necesidades básicas de sentirnos aceptados, apreciados y vinculados emocionalmente.

## Evitemos el trato negativo personal

Para evitar conflictos interpersonales y daños emocionales es necesario no censurar, ni criticar, reprochar o resaltar, sin necesidad, errores y fallos ajenos, que además indirectamente darían una mala imagen nuestra y nos dañarían en efecto boomerang.

## Tampoco debemos desprestigiar ni menospreciar

Cuando en las relaciones humanas se desvaloriza, humilla o menosprecia al otro, bien por un mal hábito de actitud crítica negativa o por pretender quedar bien comparativamente, se produce un ataque a la autoestima e imagen ajena que va contra su necesidad de aceptación social, haciendo a la vez que se produzca un distanciamiento emocional o incluso sentimientos hostiles hacia nosotros.

## Saber aceptar las diferencias individuales de las personas

Las personas, como cualquier ser vivo, presentan en su constitución original diferencias individuales que, además, luego van ampliándose por las influencias de la educación, la cultura y los diferentes acontecimientos vitales personales, incluso, en el caso de gemelos.

Desde la base biológica común de la especie humana se producen más tarde multitud de diferencias entre las personas, ya que cada ser es único e irrepetible, lo cual hace que cada persona tenga su propio modo personalísimo de percibir, sentir y reaccionar en la vida.

Saber respetar esas diferencias posibilitará el fomentar su libre y sano desarrollo, además de enriquecernos en la interacción humana.

A nivel individual y social respetar las diferencias humanas es básico para la convivencia armoniosa y la salud mental.

## Respetar sanamente las diferencias individuales

Respetar es comprender y aceptar sin ninguna exigencia.

La intolerancia surge de no respetar otros puntos de vista, pues aunque no estemos de acuerdo con ellos sí podemos comprender y debemos respetar.

Cuando alguien pretende imponer su punto de vista como el único o el verdadero, surge el conflicto por el dogmatismo, originando intolerancia y violencia sea entre las personas, los grupos o los países.

Cada punto de vista es una perspectiva distinta del objeto o tema analizado, de modo que es como si fuera una de las distintas piezas del puzzle global, igualmente ampliar nuestra perspectiva interesándonos por los otros puntos de vista, empatizar para situarnos en la comprensión diversificada desde las otras posiciones, aprender practicando la atención y escucha comprensiva de lo que sienten, piensan y expresan las otras personas; todo ello hace que sepamos convivir con las diferencias interpersonales.

## Cómo saber indicar y corregir errores y fallos sin dañar

En ocasiones puede ser necesario, si somos padres, educadores, formadores o supervisores laborales, advertir de errores ajenos para poder corregir y mejorar la realización de determinada conducta o trabajo, pero siempre debemos saberlo hacer respetando la autoestima y dignidad personal sin dañar sus sentimientos.

Para ello es necesario que sepamos distinguir entre la persona y su conducta, por lo que no debemos valorar a la persona sino su conducta concreta que deseamos mejorar, de manera que pueda aceptarlo sin problema al no sentirse cuestionada como persona

globalmente, sino que vea que nuestra motivación es sólo ayudarle a optimizar su realización en sucesivas actuaciones.

Así que deberemos centrarnos en la conducta que deseamos mejorar, pidiendo primero que nos explique su punto de vista para que se sienta escuchada y tenida en cuenta, luego comentaremos de manera tranquila las consecuencias de la conducta errónea, las ventajas de realizarla mejor y explicarle cómo hacerlo, de manera que al hacerlo de manera serena y educativa, será mucho mejor aceptado y reforzará los vínculos personales o grupales, mejorándolos.

## Cómo actuar ante conflictos o desacuerdos fuertes

En las interacciones humanas los desacuerdos y conflictos forman parte natural de las interacciones entre personas muy diferentes o grupos distintos, por lo que debemos aceptar, como algo lógico, que ocasionalmente suceda sin por ello dramatizar.

El problema surge cuando esas diferencias se afrontan de manera agresiva, negativizando los sentimientos por ansiedad alta, rivalidad manifiesta, temor exagerado o conductas violentas.

Debemos saber distinguir entre las naturales diferencias de ideas de los enfrentamientos personalizados, por lo que no es deseable, ni posible, resolver diferencias de ideas cuando hay enfrentamientos personales.

Es necesario lograr la serenidad, autocontrol emocional, razonar con calma y sensatez, etc. para poder tratar constructivamente las diferencias de ideas, comprendiendo los distintos puntos de vista, tras escucharlos, encontrar partes convergentes que faciliten un posterior acuerdo.

La diplomacia y las buenas habilidades sociales, así como la sonrisa sana y el humor saludable pueden facilitar el acercamiento personal ayudando a disolver parcial o totalmente las dificultades.

## Practicar la mejora de las interacciones grupales

En los grupos, al igual que a nivel individual, es necesaria la coherencia y esfuerzo personal continuado para lograr eficacia en la realización de cualquier actividad que nos propongamos, siendo aún más imprescindible que esto ocurra entre las diferentes y diversas personas que forman parte del grupo.

Por una parte va a ser necesario realizar tareas de cohesión integradora y consecución de un clima grupal mediante estrategias emocionales, dinámicas grupales y sociales, que ayuden a conseguir las mejores relaciones entre sus miembros grupales.

También, luego, será necesario realizar tareas dirigidas a motivar y conseguir que el grupo cohesionado, tras el trabajo anterior, produzca la consecución de los objetivos y

metas propuestas de manera eficaz y eficiente.

Ambas tareas, emocionales y creativas, son necesarias conjuntamente para lograr un trabajo creativo de calidad y que a la vez sea satisfactorio afectivamente para quienes lo realizan.

## Mejorar las relaciones humanas en todos sus ámbitos

Hemos comentado anteriormente la conveniencia y necesidad de conseguir mejorar las relaciones humanas para la satisfacción emocional personal y la eficacia productiva individual.

Esto no sólo es posible sino deseable en cualquiera de los diversos ámbitos que compartimos y vivimos las personas, desde el originario de nuestra familia donde nacimos, la familia extensa, amistades más o menos lejanas, entorno escolar, centros de enseñanza, espacios sociales, relaciones afectivas y de pareja, entornos laborales, etc.

En los siguientes capítulos vamos a tratar de manera monográfica cada uno de esos diversos contextos que, aun teniendo una base común en las relaciones humanas interpersonales, luego se caracterizan por sus diferencias y particularidades.

## El gran reto inicial de veintiún días para poder adquirir una nueva conducta

Habitualmente actuamos de manera mecanizada en muchas de nuestras actividades diarias como consecuencia de los buenos y malos hábitos adquiridos, de manera que sin tener que pensar nos comportamos y respondemos, gran parte de las veces, de modo automático.

Esto, en principio, es bueno, ya que si tuviéramos que pensar continuamente cada uno de los múltiples actos cotidianos nos resultaría agotador energética y psicológicamente.

El problema es que, al mismo tiempo, nos resulta bastante difícil dejar de actuar "por inercia" cuando desearíamos hacerlo de otra manera distinta o incluso mejor, pero el automatismo mecanizado nos lo suele impedir.

Por ello vamos a proponerte el gran reto de los 21 d. (veintiún días), que es el tiempo aproximado (tres semanas) que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente tarda en normalizar o acostumbrarse a los cambios necesarios para adquirir una nueva conducta en forma de hábito.

## Sesenta y seis días (66 d.) si quieres mantener el nuevo hábito

Sin embargo otros estudios científicos más recientes realizados en el University College de Londres han demostrado que, si bien es cierto que veintiún días son necesarios para

crear el hábito de una nueva conducta concreta, además serían necesarios sesenta y seis días más para el mantenimiento de ésta nueva conducta a largo plazo.

Al parecer esos veintiún días son insuficientes para que nuestras neuronas cerebrales integren definitivamente el comportamiento concreto aprendido, por lo que es relativamente fácil que termine por abandonarse poco a poco antes de tiempo, de ahí que hayan concluido en el referido estudio inglés que existe la necesidad de un periodo más largo, sesenta y seis días naturales.

## Deconstruir para luego poder construir un nuevo hábito

Ya hemos dicho que los hábitos son buenos en cuanto nos permiten ser eficaces productivamente a diario, ahorrándonos energía al permitirnos actuar adecuadamente de "manera natural y espontánea".

Sea para implantar una concreta nueva conducta o para dejar de realizar alguna antigua que deseamos terminar es necesario "deconstruir", es decir, dejar de hacer ciertas pautas comportamentales activas o pasivas, para luego poder sustituirlas por la "construcción" de las nuevas pautas de conductas que suponen el nuevo hábito que deseamos incorporar a nuestra vida diaria.

Como estamos de acuerdo en que nos gustaría conseguir algunas nuevas conductas, ya sea comenzar a aprender un nuevo idioma, empezar a hacer deporte después de volver del trabajo o dejar de fumar por ejemplo, entre otras muchas posibles conductas, voy a facilitarte la tarea con algunas sugerencias prácticas.

## Coge un calendario grande de pared y un rotulador grueso de color llamativo

En primer lugar es necesario que "DECIDIDAMENTE DESEES CONSEGUIR ESE NUEVO HÁBITO DE UNA CONDUCTA CONCRETA", te lo he escrito en MAYÚSCULAS y en negrita para darle la máxima importancia, que es la se merece.

Suponemos que ya has seleccionado una conducta concreta que deseas conseguir incorporar a tu nueva y mejor vida de cada día, por supuesto es muy importante que sea una conducta realista (alcanzable) y muy concreta (detallada).

Para que puedas automotivarte frecuentemente, te propongo que consigas en una buena papelería uno de esos calendarios grandes de pared que tienen una hoja tamaño doble folio para cada mes y que lo coloques colgado en la pared de tu casa que más a menudo miras, puede ser la de tu propio cuarto o si pasaras mucho más tiempo en el salón, ahí, frente a tu asiento habitual.

Con el calendario también debes haber conseguido un rotulador grueso de color rojo llamativo o al menos uno con tu color favorito, para poder marcar cada día tu realización diaria.

## Rellena a diario tu gran calendario antes de acostarte

Ahora elige el mejor momento del día para evaluarte, puedes hacerlo justo antes de acostarte o, si lo prefieres, nada más levantarte. Por mi parte creo que es más fácil hacerlo bien, sin olvidos y sin prisas, si lo haces antes de meterte en la cama para descansar por la noche.

Si has realizado bien la conducta propuesta marca con una gran letra B con el rotulador elegido, rojo chillón o bien tu color favorito, pero también en tono muy fuerte, encima de la fecha del día.

En cambio, si no la hubieras realizado por olvido u otra causa o la hubieras hecho mal e incompleta, entonces rellena completamente la fecha del día con ese rojo chillón o tu color favorito en tono muy fuerte, de ésta manera te indicará el fallo.

Así, además de tu propia evaluación personal diaria, también te va a servir de recordatorio constante, y de resumen, de tu cumplimiento a lo largo, no sólo de los veintiún días (21 d.) previos necesarios para adquirir la nueva conducta deseada, sino también de los sesenta y seis días (66 d.) imprescindibles para mantener el hábito recién adquirido de la nueva conducta; tiempo mínimo que se considera necesario.

## Seguro que lo consigues sin hacer trampa

No trates de hacerte trampa a ti mismo y tampoco lo hagas en tu calendario digital, agenda ni calendario de mesa, NO, es totalmente necesario que lo hagas en el calendario grande de pared para que te sea muy visible varias veces a día en tu propia casa, desde el lugar más frecuentado por ti.

Cuando lleves ya días, semanas y meses haciéndolo bien, sin fallar, entonces, más allá de los sesenta y seis días, estarás ya verdaderamente tú mismo realizando de manera espontánea y sin esfuerzo tu tan ansiada y deseada nueva conducta, ENHORABUENA, te felicito, si llegaste hasta aquí, por conseguirlo.

## Ahora te voy a recomendar “algunos trucos fáciles” para tus mejoras

Comienza con una sola mejora de conducta, no seas muy ambicioso, de manera que te centres sólo en ella y no te plantees otra nueva distinta hasta que no la domines habitualmente con facilidad.

Elige conductas objetivo que realmente te motiven al esfuerzo para conseguirlo, ya que eres tú quien desea tanto su logro satisfactorio.

Plantéate pequeñas mejoras realistas y alcanzables, posibles con esfuerzo asequible a tus fuerzas, porque de marcarte objetivos muy difíciles fallarías, no crecerías en tu evolución personal, te frustrarías y acabarías abandonando cualquier otra acción.

Detalla claramente de manera muy concreta en qué consiste la conducta que te planteas conseguir, para que la tengas clara y puedas reconocerla antes, durante y después de tu comportamiento.

Esfuérzate practicando con alegría y entusiasmo, disfrutando aprendiendo al ejercitarte, con esperanza y paciencia en que lo lograrás, gracias a tu constancia y tenacidad.

Evalúate sinceramente cada día antes de acostarte, tanto en tus avances y logros como en tus retrocesos y fallos, responsabilízate de tu propia conducta pero sin culpabilizarte.

Por supuesto no te plantees nuevos objetivos mientras no hayas logrado realizar bien el que te propusiste, por lo tanto te harán falta al menos los famosos 66 días.

# Capítulo 5

# NOS SOCIALIZAMOS DESDE QUE NACEMOS

## "El Árbol de las relaciones sociales"

Es posible que a ti también te guste la Naturaleza como a mí, vamos a dar un paseo por el campo y observemos diversos árboles. Cuando veo uno de tronco muy grande y amplia copa poblada de ramas y hojas me paro y te invito a que lo mires conmigo.

En principio es otro árbol más, aunque sea mucho más grande que los anteriores que dejamos atrás, pero si te he pedido que te pares conmigo para verlo atentamente es porque quiero hablarte del árbol de las relaciones sociales.

Al lado de este gran y hermoso árbol está lo que fue la parte baja de otro gran árbol que cortaron y dejaron su medio metro inferior que le unía al terreno, nos acercamos y observamos los anillos concéntricos que fueron marcándose en su crecimiento, esos círculos que a los botánicos y jardineros les son muy útiles para conocer la edad exacta del árbol.

En la vida de las personas ocurre igual, al nacer entramos en el círculo fijo que han constituido nuestra madre y padre, ampliado quizás con algunos hermanitos formando el círculo de la familia de origen y en el que se encuentran, más o menos cercanos, el resto de nuestra familia amplia, que se irá extendiendo a lo largo de nuestra vida con el círculo de la gran familia extensa, posteriormente el círculo de las personas conocidas, el de las amistades y el círculo íntimo, mostrando de dentro afuera estos anillos los diferentes círculos según su nivel de confianza e intimidad.

## Crecimiento del "Anillo de Círculos de Confianza"

Un buen día nace un nuevo ser humano, que eres tú, bebé, niña o niño, en una familia y en un momento histórico que no pudiste elegir, en medio de diversas circunstancias que ocurren más o menos rápidamente en el lugar que va a ser a partir de ahora tu primer entorno.

A continuación tus padres empezarán a cambiar sus vidas con tu llegada, se harán expectativas y se relacionarán contigo condicionados por mil circunstancias entre las que tratarán de vivir eligiendo dentro de sus posibilidades.

Es posible que seas su primer bebé o que al llegar pases a ser un hermanito más, teniendo que compartir los juguetes y la atención de tus padres.

Puede que quedes totalmente a su cuidado en tus primeros años o que te dejen algunas horas con alguna persona contratada para ello o en una guardería con otras niñas y niños que serán tus primeras amistades.

Tu familia fue tu primer círculo social, naciste dentro de ella, desde entonces, pasó a ser tu primer referente humano y social, donde están tu madre, tu padre, quizá incluso alguna hermana o hermano, un poco más allá algunos niños que son tus primos, con sus padres o tíos tuyos, las yayas y yayos, etc.

Este círculo lo has visto ampliarse desde tus padres hasta esos otros parientes más lejanos, pero en cualquier caso constituyen los lazos afectivos más fuertes y que más cercana y frecuentemente te acompañarán en gran parte de tu vida.

Con los primeros juegos fuera de casa y tu llegada a la guardería o al primer centro de enseñanza empiezas a descubrir un mundo más allá de tu casa y nuevas personas que entran a formar parte de tu nuevo círculo de conocidos, que irá cambiando a lo largo de tu vida con la entrada y salida de personas según las circunstancias; el colegio, los lugares de ocio y más tarde las empresas donde trabajes seguirán siendo entornos donde conocerás nuevas personas, algunas de las cuales puede que llegues a elegir como nuevas amistades tras un cierto tiempo de tratarlas.

Paralelamente irás constituyendo tu círculo de amistades en el que, voluntariamente, elegirás incluir aquellas personas conocidas en diversos ámbitos a quienes tratas con frecuencia, conoces en profundidad y consiguen tu confianza.

Sin embargo este círculo, aunque más estable y duradero que el de los conocidos, no es estático y puede que de tarde en tarde entre o salga una amistad por algunas determinadas razones, afectándote emocionalmente en cualquier caso.

Finalmente mencionaremos tu círculo íntimo en el que sólo encuadrarás de modo mucho más restrictivo a tu pareja o a personas muy significativas afectivamente con las que habrás construido una relación muy estrecha de complicidad, confianza e intimidad, que es, aparentemente, mucho más estable, sin embargo podría llegar a cambiar algún día al finalizar la relación por cualquier razón o causa grave, siendo especialmente dolorosa entonces la pérdida, pudiendo afectar a tu estabilidad emocional.

## Ceremoniales iniciáticos de socialización

A lo largo de los siglos, desde los principios de la historia de la Humanidad, y tradicionalmente en muchas sociedades occidentales y orientales se celebraban diversas ceremonias y rituales de iniciación o incorporación a la sociedad adulta al terminar la infancia.

Mediante los muy diversos ceremoniales se simbolizaban los tránsitos de socialización, siguiendo las normas y procedimientos establecidos para oficializar, mediante claves previamente acordadas en la sociedad, y convenidas para el paso de la estrecha familia de origen al gran grupo social del clan, la tribu o la puesta en sociedad.

De una u otra forma con mayor o menor rigor continúan sucediéndose estos ceremoniales iniciáticos de socialización.

Realizado el ceremonial e incorporada la persona como nuevo miembro en la sociedad adulta, llega el momento en que ésta debe ir definiendo de manera autónoma sus propias relaciones interpersonales.

## Claves básicas para mejorar tus relaciones interpersonales

La socialización autónoma está en marcha y cada persona irá aprendiendo a desenvolverse con las demás a lo largo de su vida según los resultados de sus interacciones y sus aciertos y errores que le hagan adquirir nuevas actitudes, conductas y estrategias comunicativas.

Por ello habrá personas que se queden estancadas, o incluso bloqueadas, en su evolución interpersonal, otras adquirirán mucha habilidad en la comunicación social, habrá quien prefiera las conversaciones individuales o en pequeño grupo y quien prefiera las reuniones sociales amplias.

Lo más importante es aprender a sentirse cómodos en cualquier ambiente y con personas muy diversas, aunque puedan tenerse preferencias, pero que al menos no nos paralicen ni suframos en las interacciones interpersonales.

Por otra parte una adecuada competencia social va a sernos muy importante, tanto en nuestra vida familiar, de pareja, como la laboral y social, por lo que es conveniente que desarrollemos nuestras habilidades de relación con éxito, sin limitaciones.

Hay seis claves fundamentales e imprescindibles, muy básicas, para empezar a mejorar nuestras habilidades sociales que debemos dominar antes de profundizar en otras competencias interpersonales más complejas:

1. Decide qué deseas conseguir en cada interacción concreta.

   Cuando estés en una situación determinada, por ejemplo en una pequeña fiesta en casa de una amistad, es conveniente que sepas lo que realmente deseas hacer y elegir con qué personas de las presentes prefieres entablar conversación para conseguir tus deseos. Para ello debes ser muy sincero contigo mismo y bastante valiente para superar la posible incertidumbre e inseguridad que puedas sentir.

2. Pasa de la posición pasiva a una activa.

   Es necesario que nos preguntemos, ¿qué debo hacer en la nueva situación? Ahora no se trata ya de ver con quien estaríamos más cómodos, sino que es necesario saber qué hago para conseguir de forma exitosa conocer a una persona nueva o profundizar con alguna ya conocida, según el caso.

3. Escuchar de manera muy atenta e interesada.

   No es lo mismo oír que escuchar, es necesario aprender con la práctica la escucha verdadera que precisa de sinceridad y generosidad, con atención y en contacto visual emocional, sin juzgar, ya que sentirse escuchados es agradable e incluso terapéutico.

4. Compórtate practicando la empatía.

   Cuando actuamos con sincronía emocional al identificarnos con la otra persona fluirá más y mejor la relación al hacer que a su vez la otra persona se comporte empáticamente con nosotros.

5. Actúa con confianza en ti mismo y en la otra persona.

   Si confiamos en nosotros mismos nos sentimos libres, más creativos y auténticos, haciendo a su vez que la otra persona sienta que nos fiamos de ella, sintiéndose bien de manera que nos devuelve confianza sobre nosotros mismos. Somos verdaderamente nosotros mismos cuando actuamos con fiabilidad y seguridad. Sin embargo en caso contrario, si tenemos miedo, hacemos que se produzca desconfianza y se sienta tensa la otra persona.

6. De nuevo, finalmente, obsérvate tras tu nuevo encuentro personal.

   Una vez terminada la interacción interpersonal es conveniente reflexionar para hacerte consciente de cómo has influido positivamente sobre ti mismo y la otra persona al actuar con confianza, de forma activa, tomando la iniciativa, practicando la empatía y escuchando con interés, reconociendo tus logros y progresos de acuerdo a lo que deseabas al comunicarte con las otras personas.

## El reto de hacer crecer tu red social

Siempre es posible que sea un buen momento para ampliar tu círculo social y hacer crecer tu red de contactos, ya sea retomando antiguas amistades o personas conocidas así como haciendo nuevas relaciones en cualquier tipo de circunstancias y situaciones en tu vida diaria.

Es muy importante tener confianza en ti mismo, así como evitar tener prejuicios sobre las demás personas. Procurar hacer actividades de forma personal, autónoma e independiente, ser capaz de ir a disfrutar de algún espectáculo sin compañía, entrar a tomar algo en una cafetería o comer solo en un restaurante, viajar sin amistades, etc., todo esto te hará sentirte mejor contigo mismo y más seguro.

Aunque bien es cierto que hacerlo en compañía puede ser muy agradable, pero no siempre hay otras personas conocidas que puedan o quieran acompañarnos, pero no por

ello vas a dejar de ir a disfrutar con la actuación de tu grupo musical favorito, ver esa película que tanto deseas, acudir al estreno de la obra de teatro, deleitarte viendo alguna exposición de arte o escuchar una buena conferencia de alguna escritora que te gusta.

Igualmente es verdad que somos seres sociales desde nuestro nacimiento y que mejorar el estilo de vida nos resulta más fácil en contacto con las demás personas y con el apoyo de amistades o familiares.

## Ampliando tu red social

Actualmente es posible hacerlo personalmente mediante actividades y círculos de interés en tu propia localidad y, complementariamente, también a través de las comunidades virtuales de las nuevas tecnologías de la comunicación y la información desde cualquier soporte (móvil, tablet, ordenador portátil o de sobremesa, etc.).

Sin duda cuento con que te valoras de manera realista, eres una persona muy especial, que quieres mejorar cada día, que tienes muchas cualidades buenas y muchas experiencias interesantes que deseas compartir, por eso ya estás más cerca de conseguir contactar con otras personas también interesantes para lo que sólo necesitas tiempo, práctica y algo de paciencia.

Sea de modo presencial, virtual o con la combinación de ambos, conseguir amistades precisa tiempo y buena dedicación, así como desarrollar buenas habilidades sociales, pero, como ni tú ni yo nacimos sabiendo, es posible que consigas grandes avances con la práctica frecuente en establecer contactos personales, mantener relaciones sociales y desarrollar los vínculos amistosos.

### Contactar mediante redes sociales virtuales

A través de las redes sociales virtuales puedes superar los problemas de distancia y falta de tiempo, tan típicos en todas las ciudades mayores de cien mil habitantes, donde sus dimensiones dificultan las relaciones, porque se desconoce a gran parte de la población.

Pero a través de estas redes virtuales puedes conseguir un primer acercamiento y selección personal, según afinidades e intereses, para después proponer un encuentro real.

Ya sea con las muy populares redes sociales Facebook, Twenty, Twoo u otras y actuando con la cautela y precauciones necesarias, podemos ampliar sin problemas nuestro círculo social.

También podemos entrar en otras aplicaciones temáticas que nos pongan en contacto con personas y grupos afines a nuestros intereses e incluso hacer chats o conversaciones privadas, ya sea desde Meetup, Couchsurfing (anfitriones y viajeros de distintas ciudades

del mundo), Internations (organización de eventos e intercambios culturales) u otras muchas existentes.

La gran ventaja es su facilidad de acceso, generalmente gratuito, inmediato, rápido y sin necesidad de grandes ni largos requisitos, además de poder entrar en contacto con personas, casi de cualquier parte del mundo, con intereses comunes por aficiones artísticas, culturales o deportivas; orientación y práctica diversa sexual; temáticas espirituales o políticas; estudios o profesiones, etc.

Mediante el diseño personalizado de tu propia imagen y perfil, así como el grado concreto de privacidad que selecciones en la configuración, puedes mostrar en la medida que desees tu personalidad.

### Relacionarte de modo presencial real

Ya estés en una localidad pequeña, donde es mucho más fácil conocerse personalmente, aunque también por ello suele haber más presión social o residas en una localidad grande, además de contactar dentro y fuera de tu localidad con otras personas por internet, puedes conocer y relacionarte "en vivo y en directo" con las otras personas acudiendo a los locales de esparcimiento, a los centros específicos de ocio y siempre en cualquier circunstancia y lugar (en una tienda, en la parada del autobús, en un parque, en la sala de espera, en la playa, en el aeropuerto o estación de tren, etc.).

Con la llegada del buen tiempo, propio de primavera y verano, o incluso durante todo el año en los países de clima cálido, las personas salen más, pasan más tiempo fuera de sus casas, se muestran más abiertas y alegres, mostrándose más sociables, lo cual favorece conocerse e interaccionar.

Sólo es preciso que no te aísles, que también salgas a diario, que mantengas una actitud abierta y amable para el encuentro humano, tengas o no pareja y muchas o pocas amistades, además siempre deseando disfrutar de tu tiempo y del entorno, del paseo o la actividad escogida y, de paso, incluso puedes conocer algunas personas tan interesantes como tú.

## Recomendaciones básicas para ampliar amistades

La felicidad depende fundamentalmente de nosotros mismos, de aceptarnos y amarnos, de no negativizarnos, aunque podamos y deseemos mejorar, porque si no tenemos una buena relación con nosotros mismos no debemos esperar que las demás personas nos traten mejor o que nos acepten.

Pero por haber nacido en un entorno social, ser criados y educados en una familia, así como escolarizados en el colegio, somos seres sociales interdependientes, cuyo bienestar y felicidad están influidos parcialmente por la calidad de nuestras relaciones sociales.

La soledad continuada afecta negativamente la autoestima y el ánimo; las carencias afectivas dificultan la autoaceptación; la calidad y frecuencia de los contactos afectivos con amistades y familiares benefician la autonomía emocional, además de prevenir los desarreglos afectivos y conductuales.

Por ello vamos a indicar algunas pautas básicas:

1. Sentirnos seguros sin temer que nos rechacen.

   Aunque todas las personas podemos sentir en algún momento algo de inseguridad, sin embargo mantener estabilidad emocional y un suficiente grado de autoestima nos es imprescindible para vivir sin agobios. Es lógico que igual que no todas las personas no tienen por qué gustarnos o sentirnos cercanos a ellas, de igual modo es natural que no gustemos a todo el mundo y por ello no debemos preocuparnos, sino relacionarnos con las personas con quienes nos sentimos realmente a gusto.

2. Es importante saber elegir bien nuestras relaciones personales.

   Si buscamos hacer amistades con personas aficionadas a hacer deporte, será más probable que las conozcamos si frecuentamos instalaciones donde practiquemos nuestra actividad física preferida, si nos gusta la pintura será en galerías de arte y museos, así como en clases de pintura, donde podremos relacionarnos con personas que compartan nuestra afición.

3. Ampliar nuestras aficiones con nuevas actividades.

   Probar nuevas actividades nos hará ampliar nuestros intereses, descubrir nuevas aficiones, conocer personas nuevas que comparten gustos, etc., además de disfrutar aprendiendo cosas nuevas y sintiendo nuevas experiencias personales, manteniéndonos abiertos al mundo y siempre vivos, evolucionando.

4. Aprendiendo de las demás personas.

   A través de la práctica de actividades diversas enriquecemos nuestra vida con esta variedad y podemos ampliar nuestro entorno vital, conociendo las muchas diferentes e interesantes personas que hay en el mundo, con experiencias e historias muy distintas a las nuestras, con inquietudes apasionantes y nutrirnos mutuamente de este contacto humano.

5. El mestizaje enriquece a las personas.

   Cuando nos relacionamos con personas de diferentes orígenes geográficos, entornos culturales, procedencias étnicas, clases sociales, diversas profesiones, estilos de vida diversos, etc., además de relativizar nuestra realidad concreta, también nos enriquecemos cultural y humanamente, ampliando nuestra percepción del mundo.

6. Practica una actitud permanente positiva y acogedora.

   Si mantenemos de manera habitual amabilidad y nos mostramos positivos, atraeremos la buena disposición de las personas al dar una buena imagen personal, pero si, por el contrario, transmites negatividad y pesimismo acabas, involuntariamente, repeliendo y rechazando a los demás. Habitualmente las personas preferimos relacionarnos con quienes se muestran alegres, optimistas y positivos,

porque nos sentimos mejor con ellos, y evitamos las personas conflictivas, negativas, pesimistas y problemáticas, siendo mucho más populares las primeras y solitarias, por menos deseadas, las últimas.

7. Cuida permanentemente tus contactos y relaciones.

   No es suficiente con ser capaz de establecer nuevas relaciones o conseguir muchas amistades si luego no dedicamos tiempo y habilidades a mantenerlas, así como a mejorarlas. Tener siempre asequibles sus señas, llamar y devolver las llamadas, enviar mensajes de texto y voz, además de contestar los recibidos, quedar con frecuencia en persona, compartir algún tiempo y actividades, hacerles ver que estamos disponibles y que deseamos su relación, mostrar nuestro interés por su bienestar y vida, así como que pueden contar con nuestra comprensión y ayuda en caso necesario, lo cual producirá reciprocidad.

8. Saber escuchar con atención e interés.

   Cuando muestras una actitud sincera y espontánea de escucha atenta la otra persona se siente acogida, especial e importante para ti, lo cual hace que aumente la reciprocidad en la relación, incrementando y mejorando la comunicación. A las personas nos gusta sentirnos escuchadas, atendidas, comprendidas y que se nos considere seres especiales e importantes.

9. La importancia de mantener buenas relaciones cercanas significativas.

   La satisfacción personal por la calidad de las relaciones depende de su "cercanía emocional", más que del gran número de ellas. Aunque sean pocas las amistades, si son especialmente significativas en su vinculación emocional, es mucho más importante que la cantidad de ellas. La sinceridad de las relaciones, su autenticidad, el interés mutuo y la comprensión, unida al respeto, son las claves de la buena relación amistosa y, especialmente, debemos mantener contactos con frecuencia.

# Capítulo 6

# ALGUNAS RECOMENDACIONES FUNDAMENTALES

## Por qué te proponemos estas recomendaciones

Actualmente muchas personas descuidan muchas de las más elementales pautas de conductas sociales deseables, por considerar que no son necesarias o que son cosas del pasado y, como se consideran "muy modernos", creen que es mejor no seguir ninguna norma en su vida social.

Sin embargo, luego suelen quejarse de que no les llamen sus amistades después de dejarles un mensaje de texto en el teléfono móvil, que no se acuerden por su cumpleaños o que al llegar el fin de semana no les tengan en cuenta o les llamen a última hora de forma precipitada.

Si procuramos mejorar nuestras comunicaciones cada día, incorporando cuantas sugerencias y pautas la enriquecen, seremos más eficaces en nuestras interacciones sociales, nos sentiremos más felices y ahorraremos mucho tiempo e incluso dinero.

Para ello vamos a recordar sencillas conductas que a menudo se descuidan diariamente y nos hacen sentirnos mal por el escaso éxito de las relaciones sociales:

Contesta lo antes posible los mensajes de texto o voz y llamadas perdidas identificadas de tus amistades y familiares.

No hacerlo o devolver esas comunicaciones días después deteriora tu imagen, así como también hace que pierdas oportunidades de mantener viva y a buen nivel tus interacciones.

Demuestra con tu conducta que eres coherente y cumples tu palabra.

La falta de seriedad e integridad personal hará que no te tomen en serio o se deterioren tus relaciones.

Incumplir tus promesas, igualmente, hará que tus faltas de compromiso reiteradas se vuelvan contra ti perdiendo las mejores amistades.

Mantén viva tu participación en las redes sociales con las nuevas tecnologías.

Si abriste una cuenta en Facebook u otra red social procura entrar e interactuar al menos una vez por semana, contestando los mensajes privados, mejorando tu perfil y publicando en tu muro cosas que sean coherentes con tu personalidad y que puedan ser interesantes para tus contactos.

Gradúa el nivel de privacidad de tus contactos a través de la configuración para no crearte problemas y, en caso de duda en esto, comunícate a través de los "privados".

Mejora cada día tu uso del teléfono, internet, los blogs y las redes sociales.

Procura aprender del buen uso que algunas amistades más experimentadas han conseguido, así como también a través de los consejos de personas expertas, que en foros o incluso en libros monográficos explican cómo mejorar nuestras competencias comunicativas.

Cada día el mundo es más global e interactivo, con más posibilidades de comunicaciones con otras personas conocidas o nuevas en cualquier parte del universo y de manera casi inmediata.

Usa las nuevas tecnologías de la comunicación para retomar contactos.

A través de buscadores y redes sociales puedes recuperar antiguas amistades y contactos de hace años de tu infancia o posteriores, con quienes fuiste a la escuela o eran de tu entorno.

Puede ser apasionante la labor de búsqueda y aún más grato el reencuentro y comunicación personal o virtual en caso de que residáis en localidades o países muy distantes.

Procura aportar siempre un trato amable, positivo y cercano.

Tanto si te comunicas personal o virtualmente proponte, y logra, ser entusiasta además de cordial. Esto te hará disfrutar más, así como que deseen tu agradable compañía.

Las personas negativas y quejosas son poco populares y suelen acabar siendo rechazadas al poco tiempo. Un antiguo refrán indio nos recuerda: "Llora y estarás sólo, ríe y el mundo entero reirá contigo".

Mantén una frecuente satisfactoria vida social.

Aprovecha para acudir a los eventos culturales, deportivos o sociales que se celebren en tu entorno para lo que es conviene que estés al día, a través de las secciones de convocatorias de actividades de los medios de comunicación, registrándote en las bases de datos de organizaciones privadas o públicas, por las páginas de internet, redes sociales y hasta la misma cartelería y anuncios en locales de la ciudad.

Acepta la invitación a celebraciones y fiestas que son excelentes oportunidades para disfrutar socialmente, así como para conocer nuevas y quizá interesantes personas.

Aprovecha los desayunos y comidas fuera de casa para relacionarte.

Cada día puedes aprovechar la pausa de media mañana, la comida del mediodía o cualquier consumición para interactuar con nuevas personas, quedar con amistades o profundizar con las personas cercanas de tu trabajo e incluso de otras empresas que frecuentan el mismo local.

De esta manera puedes llegar a tener incluso hasta 450 nuevas oportunidades anuales para ampliar tu círculo social y profundizar las amistades.

Rétate a mejorar con tu práctica diaria tus habilidades sociales.

Sean cuales sean nuestras dotes naturales y nuestra competencia actual siempre es posible mejorar nuestras habilidades sociales mediante el aprendizaje a través de cursos especializados, asesores personalizados e incluso buenos libros.

Pero es imprescindible la práctica frecuente, así como optimizar nuestra conducta social mediante la atenta observación y nuestro ensayo de conducta en vivo, aprender corrigiendo nuestros errores e incorporando cualquier aspecto que mejore la habilidad social concreta que deseamos desarrollar.

Muestra tu coherencia personal y credibilidad con tu conducta.

Es muy importante que con tu comportamiento sincero y maduro proyectes confianza y seas creíble para las demás personas conocidas o desconocidas, “tener palabra”, “ser fiable”, “cumplir tus acuerdos, compromisos y promesas”, etc. no son simples palabras o frases cortas sino que son tu imagen personal, que te abrirá o cerrará puertas y oportunidades a diario.

Una persona mala cumplidora se hace poco de fiar y por lo tanto sospechosa en base a que su conducta habitual se muestra poco deseable para los demás que esperan comportamientos responsables.

Aumenta tu credibilidad en la reunión social.

Muestra frecuentemente tu crecimiento personal proyectándolo con tu comportamiento, que es la mejor demostración convincente de tus progresos, haciéndote más deseable individual y socialmente.

Tanto en el trato personalizado amistoso como en los intercambios y conversaciones de negocios tu mejor credibilidad será una gran ventaja para el mayor éxito y conseguir lo que te propongas.

Cuida tu imagen personal según tu personalidad.

Elige cuidadosamente qué imagen pretendes mostrar de ti según cada diferente actividad, diaria o especial, y coherentemente con tu personalidad verdadera. Tratar de impresionar o engañar se descubre rápidamente y te hará perder credibilidad.

Según las distintas situaciones hay códigos de imagen y comportamientos que debes tener en cuenta para no estar fuera de lugar, haciendo que te sientas mal o que provoques la indiferencia o el rechazo.

Dedicar algunos minutos más de lo habitual para combinar ropa, peinado y accesorios o complementos, será tiempo bien invertido en conseguir una mayor aceptación y prestigio personal.

Esfuérzate por conseguir ser como las personas que deseas conocer.

Como deseas conocer personas interesantes y mejorar las relaciones con las amistades y conocidos será necesario que consigas comportarte con consistencia, sensatez, alegría, creatividad, iniciativa, lealtad, liderazgo natural, responsabilidad y éxito como las personas con quienes deseas tratar.

Si deseas ser una persona exitosa socialmente, debes estar en la línea de comportamiento adecuada y si quieres conocer o seguir relacionándote con personas brillantes es conveniente que también estés a su nivel con tu comportamiento y desarrollo personal.

## ¿Pero qué hacer si sufro timidez?

Sin embargo es posible que, como la mayoría de las personas, en ciertas ocasiones o frecuentemente actúes con timidez. No te preocupes, somos muchas más las personas parcial o totalmente tímidas que las que se muestran habitualmente muy seguras.

Incluso algunas personas dicen preferir las personas tímidas por sentir una atracción especial por ellas o por sentirse más cómodas en su compañía.

Sea cual sea tu caso no te preocupes, porque siempre es posible mejorar tus competencias sociales por mucha timidez que sufras.

La timidez suele crearse especialmente en la infancia y preadolescencia por diversas circunstancias, sea por una crianza y educación familiar sobreprotectora que vuelve a los niños dependientes e inseguros, sea por carencias afectivas básicas debido a crecer sin recibir cariño suficiente, por proceder de familias con alguno de los progenitores muy tímidos habiendo, por tanto, imitado su comportamiento o por haber vivido situaciones emocionales traumáticas.

## Recomendaciones socializadoras para personas tímidas

Elige relacionarte con amistades de gustos parecidos.

Para empezar a abrirte es conveniente que elijas frecuentar amistades y personas que compartan tus aficiones, para que os una esa base, de manera que facilite tu apertura. Luego más adelante, cuando hayas ido consiguiendo mucha más seguridad, entonces podrás ir conociendo personas más diversas en sus gustos.

Te vas a sentir mejor al principio con quienes son más afines, ya que tu timidez, de momento, te impide correr riesgos conociendo personas muy diferentes para lo que necesitas más habilidades sociales y, sobre todo, más autonomía y seguridad emocional.

Empieza hablar virtualmente o delante de otras amistades a quien deseas conocer.

Si no te atreves a hacerlo cara a cara te sentirás mejor al comenzar con el apoyo y compañía de amistades comunes o tu amistad de confianza, mediante frases cortas que te vayan animando a abrirte, preguntándole por aquellas cosas comunes que tenéis o lo que has podido llegar a saber por diversas fuentes.

Si aun así te cuesta mucho, siempre puedes enviarle mensajes sencillos de texto o de voz a su teléfono e incluso a su correo electrónico que hayas podido conseguir, o algunas imágenes de paisajes u otras cosas que puedan gustarle acompañadas de un pequeño texto, cuando te responda de manera acogedora te sentirás mejor para ir desarrollando una más frecuente y mayor comunicación.

Proponle alguna actividad que sea probable que le guste.

A casi todas las personas les agrada dar una vuelta, ir al cine, relajarse en la playa o en un parque, ir a mirar tiendas, etc., por lo tanto, con la información que tengas sobre esa persona de la que deseas aumentar o lograr hacer amistad, comunícale en el momento y modo más adecuado alguna propuesta para compartir y así ir consiguiendo un acercamiento personal.

No te precipites, asegúrate antes de que la actividad le gusta y de que esté disponible, por ejemplo, si está enfermo, recién llegado de un viaje largo, pendiente de examinarse, etc., no va a poder aceptar y entonces te sentirías rechazado, aunque realmente deseara acompañarte.

Muéstrate afable y vitalista para no provocar rechazo.

Si presentas permanentemente una cara o modos secos vas disminuir la posibilidad de que te hagan propuestas, aunque sientas timidez es conveniente que te muestres amable y agradezcas que hayan pensado en ti al proponerte compartir su tiempo.

La sonrisa atrae, incluso siendo tímida, no fuerces la sonrisa artificialmente porque no agrada, es siempre preferible una medio tímida sonrisa sincera que una forzada no creíble.

Aunque no seas brillante hablando, sí puedes mostrar interés sincero sabiendo escuchar.

Hay personas que llevan muchos años desarrollando sus buenas habilidades de conversación, quizá no sea tu caso, pero sí puede ser interesante mostrar un sincero interés al escuchar, acompañando con algunas preguntas o pequeños comentarios que sin duda te agradecerán, puesto que hasta la mejor persona oradora se siente mejor cuando saben apreciar su charla y le plantean cuestiones interesantes.

Puedes sacarle provecho al gran arte de saber escuchar mediante el que se aprende mucho y se comparten buenos momentos de compañía y esparcimiento.

## Por mucha necesidad de amistades que tengas, no agobies siendo pesado

Una antigua paciente, por problemas de ruptura de pareja, se sentía muy sola y cuando me encontraba en cualquier evento social o simplemente en la calle se mostraba absorbente, hablando sin cesar, queriendo acapararme para ella sola, aunque no conociera a mis acompañantes, por lo que para que no se sintiera rechazada yo debía sutilmente abrir su conversación a las personas con las que estábamos o esgrimir alguna razón para no alargar más el encuentro, haciéndolo con tacto y sutileza solía funcionar, aunque ella me comentaba que era una pena que me encontrara siempre bien acompañado y ella, sin embargo, tan sola.

Si te muestras pesado harás que se escape la persona y que te rehuya en cuanto te divise desde lo lejos para evitar sentirse agobiada con tu insistencia.

Aprende a traducir las señales no verbales de los sentimientos.

Descodificar los sentimientos correspondientes a las conductas no verbales de las personas con las que te relacionas te ayudará a mejorar tu comunicación con ellas, ya que podrás sintonizarte más cercanamente.

Es muy importante saber interpretar no sólo los matices, los tonos, volumen y hasta las mismas palabras sino también los gestos, las posturas, los giros y movimientos, la dinámica de interacción no verbal, etc., puesto que ampliarán tu comprensión y eficacia comunicativa.

La comunicación no verbal puede complementar lo que decimos con palabras o bien contradecirlo, en este último caso debemos dar más importancia a lo no verbal, pues suele ser más espontáneo y sincero, así como más difícil de controlar que lo que decimos que es más elaborado mentalmente.

No siempre es posible ni deseable lograr hacer una amistad con alguien

Desear o incluso necesitar hacer amistades no debe implicar hacerlas a toda costa, en ocasiones ante alguna persona muy inestable emocionalmente, de mala conducta o peligrosa es preferible no implicarse y mejor ignorarla alejándonos para no ser afectados por su toxicidad.

En este caso, como en otras ocasiones en la vida, una retirada a tiempo es una victoria personal, y hay que saber detectarlas a tiempo antes de que nos empecemos a ver en situaciones comprometidas.

Si sabes de un tema habla sin problema, pero si no sabes nada, mejor aprende escuchando y preguntando.

Todas las personas podemos saber mucho de algunos temas y muy poco de los demás, por lo tanto no trates de hacer ver que sabes de todo ya que te descubrirán antes o después y además acabarás provocando rechazo por querer ser “listillo”.

Es preferible y mucho mejor valorado por las demás personas que admitas con naturalidad que no sabes apenas de ese tema y atender escuchando para poder aprender y hacer preguntas sobre ello.

# Capítulo 7

# MEJORANDO NUESTRAS RELACIONES PERSONALES

## Sentirse feliz atrae a las personas

En los últimos años se han publicado en España diversos libros sobre la felicidad, atrayente y eterno tema, por algunos autores muy conocidos, entre otros, podemos señalar los siguientes:

– *"Las tres claves de la felicidad"* de María Jesús Álava Reyes.
– *"Las gafas de la felicidad"* de Rafael Santandreu.
– *"Secretos de la felicidad"* de Luis Rojas Marcos.
– *"El laberinto de la felicidad"* de Alex Rovira y Francesc Miralles.
– *"El camino de la felicidad"* de Jorge Bucay.

Lo cual muestra cómo el deseo de ser feliz es algo que la mayor parte de las personas anhelan disfrutar y conseguir en su vida, sin embargo no todo el mundo lo logra y además hay concepciones y expectativas muy diferentes sobre lo que cada persona considera como felicidad personal.

Lo que es cierto, en la mayoría de los casos, es que las personas felices irradian su felicidad, por lo que resultan especialmente atrayentes para los demás, ya que nos facilita sentirnos bien en su compañía, compartir buenos momentos y nos ayuda anímicamente estar a su lado.

Un antiguo refrán indio, que luego se han atribuido personas conocidas muy diversas, nos recuerda de alguna manera cómo los sentimientos positivos acercan y los negativos repelen, *"Ríe y el mundo entero reirá contigo, llora y llorarás sólo"*.

## Quien se ama no es egoísta

Frecuentemente muchas personas comentan de forma ligera y superficial que quienes se aman a sí mismos son personas egoístas y nada más lejanos de la realidad verdaderamente saludable.

Si partimos de la evidencia indiscutible de que cada persona, durante su vida, sólo va a poder vivir con ella misma en todo momento, desde su nacimiento hasta su propio final, entonces podemos estar de acuerdo en que no sólo es posible, sino necesario y hasta casi imprescindible que debamos aceptarnos y amarnos, lo cual no excluye que también seamos capaces de amar a muchas más personas, seres vivos y a la Naturaleza de la que formamos parte.

Por otra parte la persona que es capaz de amarse de forma sana está más capacitada para amar saludablemente a otras personas, ya que podrá aceptarlas de manera incondicional, respetándolas en sus diferencias, sin tratar de cambiarlas.

Por lo tanto, debemos distinguir a la persona que se ama a sí misma, y por ello también a otras muchas, de aquellas otras que sólo se preocupan de sí, de manera egoísta, sin desarrollar empatía por otros seres vivos.

### "Cuando me amé de verdad"

Por su gran interés reproduzco el escrito del conocido actor y director de cine Charles Chaplin, Charlot, donde refleja las claves de su evolución psicológica personal de manera clara y directa:

"Cuando me amé de verdad, comprendí que, en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y entonces pude relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre… autoestima.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no son sino señales de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es… autenticidad.

Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama… madurez.

Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no esté preparada. Hoy sé que el nombre de eso es… respeto.

Cuando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud. Hoy sé que se llama… amor hacia sí mismo.

Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los megaproyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé, que eso es… simplicidad.

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón, y con eso, erré muchas menos veces. Así descubrí la… humildad.

Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro. Ahora me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama… plenitud.

Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando yo la coloco al servicio de mi corazón, es una valiosa aliada. Y esto es… saber vivir.

No debemos tener miedo de cuestionarnos… Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas."

## Cómo aumentar nuestra felicidad personal

Por lo tanto, siendo tan importante la felicidad personal, no sólo para quien la disfruta, sino además para las relaciones sociales, todas las personas podemos conseguir con unas sencillas pautas de conducta mejorar nuestra propia felicidad y de paso, indirectamente, lograremos atraer a las personas que desearán compartir nuestra dicha.

A través de diferentes estudios y experiencias se ha comprobado la efectividad de los siguientes hábitos de conducta sobre nuestro estado de ánimo.

### Dormir el tiempo suficiente diariamente

La función del sueño es proporcionar descanso a la persona, permitiendo su recuperación física y mental.

Cuando se disfruta habitualmente de un sueño reparador, al día siguiente la persona se despierta con más energía, mayor capacidad de atención y concentración, mejor ánimo desde las primeras horas del día y mayor sociabilidad, entre sus principales beneficios.

Estudios neurofisiológicos divulgados por Po Bronson y Ashley Merryman en Nurture Shock muestran que los estímulos positivos y neutros se procesan en el hipocampo y los negativos en la amígdala.

La deficiencia en el sueño reparador afecta especialmente al hipocampo, por lo que estas personas que duermen poco y mal tienden a recordar más intensamente los acontecimientos negativos y olvidan con más facilidad los positivos.

Eduardo Estivill, médico catalán especialista en el buen sueño reparador y los trastornos del sueño, ha escrito diversas obras divulgativas para ayudar a mejorar los hábitos de dormir en las diversas edades de la vida con procedimientos naturales, corrigiendo errores y proponiendo pautas adecuadas personalizadas.

### Práctica diaria de ejercicio físico natural

El correcto mantenimiento del cuerpo humano precisa de movimiento diario para funcionar óptimamente, siendo además un excelente ansiolítico natural cuando se realiza ejercicio físico no competitivo de manera personalizada y en entornos naturales.

Comenzar el día con alguna actividad física ayuda a activarlo, tonificándolo tras el tiempo nocturno de descanso. En las culturas orientales las personas de todas las edades son practicantes de tablas de ejercicios a primera hora de la mañana tras levantarse.

Frente al sedentarismo el ejercicio también produce grandes beneficios fisiológicos y psicológicos, además de sociales, si se practica en familia, con la pareja, amistades o en grupos.

Podemos empezar a hacer ejercicio de forma sencilla y muy asequible, yendo y volviendo al trabajo, andando a buen ritmo, en cualquier época del año, subir y bajar las escaleras de casa y del trabajo, dar un pequeño paseo al aire libre en la pausa de media mañana, volver a practicar algo de ejercicio a la caída de la tarde y añadir algo más de ejercicio en nuestros días libres.

La actividad física no competitiva realizada diariamente es una excelente medida contra la ansiedad y la depresión, resultando especialmente eficaz tanto si se realizaba sola o combinada con tratamientos psicofarmacológicos.

### Sonríe abiertamente con frecuencia

Proponerse desde el comienzo de cada día mantener una actitud abierta y amable, como hábito de conducta diario, favorece el buen aprovechamiento de la jornada.

Pensar de manera positiva propicia sonreír con naturalidad y a su vez, además, cuando sonreímos de forma sincera y abierta propiciamos los pensamientos positivos, el estado de ánimo y la retroactividad en nuestras interacciones.

Para los divulgadores José Antonio Marina y Luis Rojas Marcos las personas cuando sonríen expresan su bienestar, aumentando al mismo tiempo el propio bienestar.

### Muéstrate colaborador y solidario

Las personas que dedican tiempo a ayudar de forma desinteresada, individualmente o en asociaciones, a personas con problemas, suelen comentar que siempre reciben más de lo que aportan, sintiendo aumentar su autoestima y habilidades personales.

Igualmente, las personas felices consigo mismas comentan que experimentan mayor felicidad cuando compran algo para los demás que cuando lo hacen para sí mismas, lo cual era también refrendado por la revista especializada *"Journal of Happiness Studies"*.

El altruismo nos hace sentirnos mejor, además de favorecer tanto nuestra sociabilidad como ser más deseada nuestra compañía y también más apreciados por los demás,

creándose más felicidad cuanto más generosamente nos comportamos.

### Muéstrate agradecido con la vida y con los demás

Quienes saben apreciar lo que tienen, sintiéndose agradecidos a la vida, se sienten más felices, igual que cuando mostramos gratitud verbalmente de manera clara a los demás por sus buenas acciones.

Con un sencillo ejercicio cualquier persona puede reflexionar escribiendo en una hoja de papel sobre las cosas que aprecian en sus vidas y por las que se sienten agradecidas y este fácil ejercicio, por sí mismo, ya produce una subida temporal del bienestar personal, al tomar consciencia de los aspectos gratos de su vida.

### Comparte disfrutando tiempo diario con amistades y familiares

Es importante que dediquemos suficiente tiempo a diario para hablar y compartir actividades diversas con amistades y familiares, aprovechando los horarios de comidas o parte del tiempo libre, incluso cuando hay bastante distancia física puede hacerse utilizando el teléfono y las nuevas tecnologías, aún mejor si nos permiten visualizarlas como el Skype.

También es conveniente ir variando el reparto de este tiempo diario entre las diferentes amistades y familiares para así poder compartir con una mayor variedad y dar tiempo entre cada encuentro periódico.

Los contactos humanos y sociales espontáneos, libremente elegidos, favorecen la autoestima y el buen ánimo, además de facilitar una vida más satisfactoria, feliz y larga.

### Salir con frecuencia al aire libre

Aunque vivamos en ciudades más o menos grandes, siempre es deseable y posible salir a espacios al aire libre (parques, paseos, playas, plazas, etc.), para relajarnos con los beneficios de pasear y del contacto con las otras personas, especialmente si son buenas amistades y familiares significativos.

Pasar, al menos, media hora al aire libre propicia, especialmente, el buen humor, la reflexión, sociabilidad, atención, creatividad y la memoria, tanto haga buen o mal tiempo, para ello podemos aprovechar agregar ese tiempo a la salida del trabajo, antes de volver a casa o tras las comidas diarias.

### Elegir vivir en entornos agradables y cercanos al trabajo

Aunque no siempre es posible, sin embargo, poder combinar la cercanía del domicilio al trabajo y un entorno natural sería lo más deseable para nuestro bienestar personal,

pero cuando esto no es alcanzable, debemos, al menos, procurar tener la mayor cercanía al lugar de trabajo o, aún mejor, residir en un entorno agradable natural.

Todo ello redunda en una mejor calidad de vida que beneficiará a nuestra salud integral, a nuestra vida familiar y social, a nuestra satisfacción y rendimiento laboral, etc.

En las grandes ciudades, cuando se sufren los atascos diarios en la ida y regreso del trabajo, se produce una gran pérdida de tiempo, molestias físicas y sensoriales así como deterioro psicológico.

### Disfrutar haciendo planes futuros de viajes de ocio

Proyectarse, de manera realista, hacia el futuro preparando un viaje de vacaciones, buscando información, compartiendo intereses, eligiendo itinerarios y actividades, mirando imágenes, etc., hace que disfrutemos del viaje, ya antes de salir, con la vitalidad y las ilusiones que se producen durante los preparativos, especialmente si son compartidos, ya que se elevan los niveles de endorfina con la expectación anticipatoria.

También a la vuelta, recordarlo con fotos, grabaciones, objetos y diario del viaje, tanto con quienes nos acompañaron como con las amistades y familiares, hace que disfrutemos de nuevo, reviviendo las sensaciones y momentos vividos.

Otra práctica interesante es hacer durante el año pequeñas escapadas en fines de semana y puentes a lugares más cercanos y asequibles, bien para reencontrarnos con nuestros conocidos o para descubrir o revisitar nuevos lugares.

### Reflexionar meditando diariamente

Diferentes estudios fisiológicos, desarrollados en diferentes países con personas estresadas y con personas que realizan meditación y relajación, han comprobado mediante electroencefalogramas y escáneres cerebrales, que la práctica regular de meditación, durante, al menos, dos meses con sesiones semanales, reducían las localizaciones relacionadas con el estrés y aumentaban las relacionadas con la consciencia y la compasión.

Meditar relaja, abre nuestra mente a la reflexión y la creatividad, a la aparición de ideas nuevas y originales, produciendo todo ello mayor felicidad. Para ello es conveniente seleccionar el momento del día en el que podemos meditar, al menos cinco o diez minutos sin que nada ni nadie nos interrumpa, siendo muy recomendable que sea siempre a la misma hora para crear el hábito, bien al comienzo del día o antes de acostarnos, según nuestra preferencia.

Nuestras relaciones con las demás personas en cualquier ámbito social (familia, pareja, estudios, trabajo, actividades cotidianas y tiempo libre) están bastante determinadas por

la distinta eficacia de nuestras habilidades sociales y éstas a su vez por los hábitos adquiridos con nuestras emociones, pensamientos y comportamientos.

Mediante unas buenas habilidades sociales podemos sentirnos mejor, pensar de modo más eficaz y conseguir lo que nos proponemos en nuestras interacciones con las demás personas a diario, siendo óptimas cuando conseguimos a corto, medio o largo plazo un máximo de beneficios con las menores consecuencias negativas.

## La rebeldía de Eva por no sentirse querida en su familia

Un día llegaron a mi consulta la madre y el padre de Eva, una chica de catorce años que desde hacía mucho tiempo se comportaba en la casa de manera frecuentemente agresiva, cuestionando todo, chillando e insultando no sólo a ellos, sino también a sus hermanos.

Ella era la segunda de tres hermanos, la mayor tenía dos años más y el pequeño era cinco años menor, se sentía a menudo comparada con la hija mayor, que nunca había dado problemas, por lo que esto hacía que estuviera celosa de ella y tuviera muchos roces.

Por otra parte también sentía rivalidad con su hermano menor, ya que el hecho de ser el único chico hacía que su padre se relacionara con él más frecuentemente y que fuera el menor también propiciaba que su madre le dedicara más tiempo.

Sentirse ella así, con menos atención que sus hermanos y en medio, le hacía no sentirse querida, por lo que inconscientemente se mostraba agresiva al no ser feliz y de alguna manera trataba de reclamar su espacio familiar, aunque cuanto más agresiva se comportaba el rechazo de sus hermanos y padres era aún mayor.

Cuando les expliqué esta manera de comportarse, tranquilizaron la de-sesperación que les había llevado a la consulta y empezaron a entender que sería conveniente que mantuvieran su paciencia para recuperar la confianza y la buena comunicación con Eva.

Luego seguimos durante varios meses fortaleciendo este vínculo familiar restablecido, alternando frecuentes consultas con Eva y otras dedicadas a sus padres, para que supieran actuar de una manera más eficaz y satisfactoria.

Casi al año de empezar a trabajar con esta familia la expresión de las caras de todos ellos eran mucho más relajadas y felices, así como también Eva se mostraba ahora mucho más integrada en la familia y con mejores relaciones con sus hermanos.

Según el trato y la educación recibidas desde la infancia vamos a ir adquiriendo una identidad, concepto y autovaloración distintas, que formarán nuestra autoestima y asertividad personales, produciendo diferentes habilidades sociales.

Así, desde pequeños incorporamos ideas, creencias, valores, según nuestra propia forma de percibir, pensar y reaccionar con los demás y el entorno más cercano, logrando

comunicarnos personalizadamente con el exterior físico y social.

## Ventaja de desarrollar buenas habilidades sociales

Las habilidades sociales son muy importantes a lo largo de nuestra vida por las siguientes razones:

Nuestra relación con las demás personas puede ser nuestra principal causa generadora de bienestar, o bien de irritabilidad e incluso malestar.

Los conflictos interpersonales suelen producir tensión, nerviosismo, frustración, agresividad, tristeza, sentimientos de rechazo, minusvaloración y soledad, pudiendo causar problemas psicológicos con síntomas de ansiedad, decaimiento emocional e incluso psicosomático.

Conseguir mantener unas satisfactorias relaciones interpersonales favorece una buena autoestima, además de mejorar nuestra salud y bienestar personal.

## La sorpresa de las amistades de Diego

Hace varios años me llamaron al teléfono móvil para solicitarme una consulta, su tono de voz era tranquilo y muy cordial, lo cual me sorprendió, ya que cuando una persona tiene problemas transmite su malestar en su tono de voz. Al preguntarle para quien deseaba entonces una cita me comentó que para sí mismo que, aunque no tenía ningún problema importante, deseaba mejorar su comportamiento.

Me alegró encontrarme con tan buen propósito y casi con más entusiasmo que él, si cabe, le busqué un hueco en mi agenda por la curiosidad profesional que me había despertado y deseaba poder atenderle cuanto antes.

Le propuse darle la cita a primera hora de la tarde del viernes siguiente, cosa difícil por los pocos días que faltaban y el ya inmediato fin de semana. Aceptó la hora propuesta sin dudarlo y lleno de energía.

Al tomarle los datos más básicos por teléfono me comentó que se llamaba Diego, que trabajaba como comercial de papelería y que estaba deseando acudir a mi consulta por las buenas referencias que le habían dado antiguos pacientes.

Me acuerdo que aquel viernes llegué media hora antes de lo habitual, repasé la disposición de los objetos de mi despacho y los detalles decorativos, incluso rocié suavemente la habitación con un ambientador de azahar que diera un toque de agradable frescor.

Llamaron al portero automático y cuando miré la pequeña pantalla del video portero observé la cara sonriente y feliz de Diego, se le notaba muy contento, lleno de energía, así que le abrí, deseando así poder comenzar cuanto antes la consulta.

Tras entrar en la consulta estreché su mano que me había ofrecido con calidez, se sentó sonriendo y mostrándose abierto a empezar nuestro trabajo, sin echar cuenta de la sorpresa o incluso las opiniones en contra de algunas de sus amistades que le decían que no necesitaba para nada ir a un psicólogo.

Durante muchas semanas acudió puntualmente y lleno de entusiasmo, sus progresos eran continuos y nos llenaban a ambos de satisfacción, hasta que finalmente me llamó varios meses después para pedirme la última consulta.

Le habían propuesto llevar la dirección regional comercial de la empresa de papelería donde trabajaba y tendría que viajar por toda Andalucía, pero quería agradecerme personalmente mi trabajo que le había hecho desarrollar nuevas capacidades y habilidades. Creía sinceramente que había sido escogido para un puesto tan importante en su carrera profesional gracias a esto.

## Siempre es posible mejorar las habilidades sociales

Afortunadamente, es posible mejorar nuestras habilidades sociales mediante la práctica continua de mejores maneras de relacionarnos, siendo fundamental para ello identificar los comportamientos que deseamos optimizar, así como entrenar las nuevas conductas de manera frecuente en nuestro entorno.

Existen diversos programas de entrenamiento práctico, diseñados para conseguirlo, pero es muy importante que el programa esté personalizado, según la situación de partida y los objetivos concretos que se desean conseguir.

Es necesario que un especialista realice la valoración inicial de las conductas habituales, tanto las exitosas como aquellas que se desean mejorar o adquirir.

Necesitará diseñar un plan de entrenamiento práctico y personalizado que sea realista a la hora de determinar objetivos a corto y medio plazo, así como las estrategias y tiempos necesarios para conseguirlos.

El programa debe ser muy práctico, con ejercicios y ejemplos diseñados para ayudar a mejorar las habilidades sociales, tanto por la propia persona como con la ayuda y supervisión de su especialista.

Estos ejercicios pueden ser tanto individuales, como realizados en grupos específicos de práctica y poder ser luego aplicados fuera de las sesiones de entrenamiento en la vida cotidiana de la persona, para fortalecer su desempeño en la realidad.

## Contenidos posibles de los programas de entrenamiento especializado

– Conceptos básicos: autoestima, asertividad y habilidades sociales.

– Factores cognitivos, sensitivos y conductuales.

– De lo que pensamos y creemos a cómo nos sentimos y comportamos.
– Técnicas y estrategias para controlar la propia ansiedad.
– Reacción más adecuada ante la agresividad y la ira, propias y ajenas.
– Conductas más eficaces ante los comportamientos irracionales.
– Comunicación verbal y no verbal eficaces.
– Negociación y solución de conflictos interpersonales.
– Interacciones y comunicaciones exitosas.
– Expresar adecuadamente cómo nos sentimos.
– Saber hacer o rehusar peticiones.
– Solicitar mejoras concretas y realistas de conductas.
– Reaccionar asertivamente a las críticas.
– Ensayo de nuevas y mejores conductas (cambios de roles).
– Ejercicios y práctica en grupos especializados.
– Pautas para la aplicación y práctica en nuestra vida diaria.
– Revisión del entrenamiento y del nivel de objetivos conseguidos.

## Comencemos ya a mejorar nuestras relaciones

Ahora, si deseamos llegar a conseguir una vida más satisfactoria personal y socialmente, debemos empezar con nuestro entrenamiento personalizado sin demora.

# Capítulo 8

# ES BUENO AMPLIAR AMISTADES

## ¿Cómo saber si mis amistades son verdaderas?

Una de las frecuentes y principales preguntas que me hacen los pacientes en la consulta es que no saben cómo pueden averiguar si sus amistades son sinceras, porque temen que la otra persona realmente no sienta por ellos una verdadera amistad.

Temen, por ello, ser utilizados y, aún más, traicionados por alguna o varias de sus supuestas amistades, incluso por aquellas de hace muchos años.

Para ello habría que preguntarse algunas cuestiones muy importantes como:

– ¿crees que realmente tu amistad se preocupa sinceramente por ti habitualmente?
– ¿sientes habitualmente que puedes confiar en su lealtad?
– ¿es capaz tu amistad de ayudarte, sin esperar nada a cambio?
– ¿has dudado a veces de su sinceridad o de que te pueda traicionar?
– ¿sientes que respeta tus opiniones y decisiones, aunque no esté de acuerdo con ellas?
– ¿temes que pueda divulgar algunos secretos que le cuentas?
– ¿te sientes comprendido y apoyado en los buenos y malos momentos?

Podríamos hacernos muchas más preguntas, pero la mayoría de ellas corresponderían a algunos de los siguientes apartados.

## Respeto verdadero

En la verdadera amistad debe darse un exquisito respeto personal por mucha y antigua que sea la relación de amistad, debiendo ser flexibles con nuestras opiniones, respetuosos con nuestras decisiones y comprensivos con nuestras acciones, aunque no las compartan.

No tratar de convencernos a toda costa, nos permitirá que establezcamos nuestro espacio, tiempo y ritmo personal en nuestras interacciones sin presiones. También deberá ser paciente cuando les comuniquemos que no deseamos atenderle.

### Interés sincero

Es muy diferente tener curiosidad que sentir auténtico interés personal, ya que la curiosidad se sacia tras conocer lo que se desea y no vuelve a aparecer hasta mucho tiempo después, mientras que el interés sincero es una actitud espontánea y permanente por la otra persona.

Mostramos genuino interés cuando nos preocupamos por cómo se siente, tratamos de comprender su situación empatizando, le exteriorizamos nuestra alegría o pesar por lo que le sucede y sentimos que le importamos de manera habitual.

### Lealtad permanente

Sentimos que nos son leales cuando la confianza es continua y saben guardarnos las confidencias y secretos que les confiamos.

Percibimos que el vínculo de la amistad recíproca verdadera refuerza la confianza frente a amenazas externas como la agresión verbal, chantaje emocional, manipulación u otras.

### Honestidad personal

Cuando existe verdadera amistad hay libertad para expresar las opiniones personales, aunque difieran de las nuestras o puedan ser desfavorables, "nos dicen verdades, a veces, que nos cuestionan".

La expresión es sincera y con ánimo constructivo, para mejorar, aunque a veces "nos duela" escuchar lo que se nos dice.

### Solidaridad altruista

¿Sentimos que la otra persona sería capaz de aplazar algo personal o quedarse sin algo por ayudarnos?, ¿se muestra disponible cuando le decimos que le necesitamos?, ¿deja su descanso o disfrute para acudir a atendernos cuando tenemos problemas?, etc.

Si percibimos que nuestra presunta amistad pone excusas, alega problemas, se niega o dilata su compromiso en ayudarnos sentiremos que su amistad es interesada y que no está dispuesto a ayudarnos verdaderamente.

### Orgullo recíproco

En las buenas amistades ambas partes se sienten sanamente orgullosas, tanto de su mutua amistad como de los éxitos y logros de la otra parte.

No hay lugar a los celos ni las envidias, se alegra tanto por los triunfos ajenos como por los propios, felicitándonos sincera y entusiastamente.

## Razones para aumentar y ampliar nuestro círculo social

Ya tengas pocas o muchas amistades siempre es bueno aumentar y ampliar las amistades, especialmente en los países mediterráneos y latinos, donde se da una especial importancia social a la amistad y las relaciones sociales, hasta el punto que, entre otras cosas, es una de las tres principales fuentes de reclutamiento laboral.

Todas las personas hemos oído a alguien contarnos cómo encontró trabajo a través de conocidos o familiares, bien porque le avisaran de alguna oferta o directamente porque se lo ofrecieron amistades o personas muy cercanas, incluso siendo elegidas en igualdad de condiciones frente a otras personas no conocidas de quienes ofertaban el puesto.

Pero además tiene otras muchas utilidades más allá del trabajo, los negocios o las oportunidades económicas, al ser una de las preferentes redes de información, comunicación e intercambios de todo tipo.

Así mismo, también suele ser frecuente haberse emparejado con alguien que se ha conocido a través de amistades o familiares, siendo presentados en alguna salida de ocio, reunión social o celebración familiar.

Por todo lo expuesto ahora vemos la gran importancia de aumentar, ampliar, mantener y mejorar nuestro círculo de amistades por numeroso o bueno que sea actualmente.

## Mantén las actitudes más adecuadas para conocer personas nuevas

Mantén permanentemente una actitud abierta socialmente.

Desde que sales de tu casa y hasta tu regreso es conveniente que mantengas una actitud proactiva continua y abierta a comunicarte y conocer personas nuevas en cualquier entorno, sea en tus desplazamientos en transporte público, en tus compras, en salas de espera, durante las actividades laborales o recreativas diarias, paseando o descansando en lugares públicos.

A diario tenemos realmente múltiples oportunidades espontáneas para iniciar conversaciones con personas nuevas, "rompiendo el hielo" con algún comentario involuntario o bien intencionado para conectar, como les gusta hacer a los niños en cualquier situación.

Ábrete a nuevas experiencias personales.

En cualquier momento puedes aprender y disfrutar con las otras personas, además con la práctica continua comunicativa irás ganando habilidades sociales y disfrutando cada vez más de las diferentes experiencias del contacto humano.

Aunque no hayas reparado en ello, cualquier persona nos puede enseñar mucho de su experiencia personal, su propia vida, de su diferente trabajo, su modo personal de vivir, etc.

Cada persona es un gran mundo, que, cuando no tenemos prisa y sí una actitud serena de aprendizaje de las experiencias ajenas, llegan a sorprendernos las amplias y muy variadas vidas que algunas personas desarrollan en este mundo.

No fuerces las relaciones, sé natural fluyendo espontáneamente.

Puedes iniciar la comunicación y prestar mucha atención a su receptividad antes de seguir el diálogo, si no ves ningún interés o mucha desconfianza u oposición no fuerces hablar con alguien que en ese momento no lo desea.

No te sientas mal por ello, ni te mantengas inactivo, inténtalo con otra persona que pueda parecer más abierta, probablemente será alguien que agradecerá que inicies la conversación.

Disfruta tomando la iniciativa para hablar y conocer personas nuevas que te agrada descubrir, si te muestras natural serás bien aceptado y reforzado positivamente.

Una actitud abierta no prejuzga por el físico o la apariencia.

Más allá de la figura, la indumentaria o el aspecto personal profundiza en la persona, en su forma de ser y comportarse, probablemente te lleves muchas sorpresas agradables.

Trata de ponerte en su lugar y saber de su trayectoria para poder comprenderla y aceptarla mejor, valorándola positivamente.

Dedica tiempo, sin prisas, para ir conociendo la persona más allá de su imagen, fijándote especialmente en sus sentimientos y conductas.

Muestra una actitud dinámica ante las personas.

Las personas no somos estáticas, aunque pueda parecerlo, todas tenemos nuestra propia dinámica, aunque con ritmos personales y variables.

Cuanto más viva está una persona, más está en ebullición interna y cambio, esto se nota, aún más, si no las vemos diariamente, especialmente cuando las reencontramos mucho tiempo después.

Igualmente procura mantenerte activo, dinámico, receptivo al ambiente y a las personas, porque esto atraerá la vitalidad de los demás, imantando su interés en conocerte y tratarte más frecuentemente.

Aprovecha cada oportunidad de descubrir otras personas.

Aunque muchas veces no seamos conscientes, casi a diario, se nos presentan múltiples oportunidades de conocer personas que nos van a descubrir facetas apasionantes de sus vidas.

Conoceremos maneras muy distintas, y a veces hasta insólitas, de vivir, desconocidas por completo hasta ahora para nosotros y sorprendentes, que ampliarán nuestra perspectiva vital y enriquecerán nuestra personalidad.

Es imprevisible cuándo y dónde podemos conocer personas admirables, que nos van a enseñar las mil posibilidades que tenemos para ampliar y profundizar las dimensiones de nuestra vida.

Conocer gente nueva maravillosa no es previsible, ni se puede forzar, pero sí podemos facilitar que ocurra con nuestra actitud abierta, cercana y flexible.

No desperdicies ni minusvalores las posibilidades de conocer personas.

En ocasiones es posible que ante personas, aparentemente superficiales, perdamos interés en conocerlas, pero incluso ellas pueden resultar significativamente gratificantes emocionalmente.

Será nuestro reto profundizar para descubrir sus tesoros ocultos de la personalidad, sabiendo que cualquier persona puede tener algún aspecto atractivo y apasionante, así como que podemos aprender de los demás.

## Algunas estrategias para conseguir aumentar nuestras amistades

Es muy conveniente en nuestra vida diaria general, tanto ser muy conocido y popular como frecuentar muchas personas significativas personalmente, por lo que es deseable que, de manera permanente, tengamos una actitud abierta para descubrir personas nuevas que nos resulten enriquecedoras humanamente.

Para ello te proponemos distintas conductas estratégicas para lograrlo:

Acepta con agrado y agradecimiento las invitaciones que te hagan.

En cualquier momento podemos ser invitados a alguna actividad por amistades, familiares, quienes estudian o trabajan con nosotros y hasta en la misma vecindad donde residimos o el personal de los lugares que frecuentamos por compras y ocio.

Es conveniente no sólo evitar rechazarlo o aceptarlo por compromiso sino responder con agrado y agradecimiento a la propuesta que nos hacen, porque confían o valoran nuestra personalidad, porque les agradaría que asistiéramos a tal evento y desean compartirlo con nosotros. Además es otra oportunidad que tenemos para reforzar lazos con quien nos invita y poder conocer personas nuevas interesantes.

Toma la iniciativa organizando actividades y celebraciones sociales.

Sin necesidad a esperar que te inviten puedes organizar algunas actividades para reunirte con personas conocidas y proponerles que lo hagan extensivo a algunas amistades suyas, de esta manera mantienes la frecuencia de tus contactos amistosos, estrechando lazos y puedes llegar a descubrir a través de ellas algunas personas nuevas interesantes.

Cualquier fecha significativa personal o social, el cambio de estaciones, la celebración de acontecimientos artísticos, culturales, gastronómicos o deportivos, pueden ser el motivo para reuniones en la propia casa o en algún lugar público, abierto o cerrado, bien elegido para el evento.

Apúntate y asiste a cursos, jornadas y talleres.

Tras informarte de la existencia de actividades diversas relacionadas con tus aficiones e intereses, puedes inscribirte para tu asistencia continuada periódica y así poder contactar con personas nuevas que tienen intereses cercanos o compartidos a los tuyos.

Vas a acudir en primer lugar porque la actividad artística, deportiva o cultural te interesa especialmente para distraerte o aprender y además indirectamente vas a estar abierto a otras personas con intereses comunes.

Comparte las amistades de tus amistades.

Hay muchas ocasiones en las que, a través de tus habituales amistades, se agregan personas de su entorno con lo que, al final, puedes llegar a conocerlas tras este primer contacto puntual, de esta manera vas estableciendo una red de ampliación de amistades próximas.

Tras su primer conocimiento "casual" tienes la oportunidad de solicitarles sus señas de contacto directamente, si consideras que ha habido reciprocidad en el interés de conocerse, para dar lugar a nuevos encuentros y propuestas de actividades o planes.

Infórmate y asiste a eventos muy diversos.

A partir de tus aficiones particulares e intereses profesionales puedes seleccionar a diario eventos a través de las convocatorias de actividades que publican los medios de comunicación, la cartelería urbana y las listas de difusión electrónica de actividades de asociaciones, instituciones y organizaciones de toda clase a las que te puedes suscribir gratuitamente.

Además de mantenerte al día cultural y socialmente, disfrutarás de compartir creaciones o experiencias de otras personas y además siempre podrás conocer en cualquier lugar nuevas e interesantes personas de diferentes ámbitos.

# Capítulo 9

# AMISTADES: CÓMO AUMENTARLAS MEJORÁNDOLAS

## El caso de Beatriz

Beatriz, nombre supuesto de una paciente real, se quejaba durante las sesiones de consulta de que se había quedado sin amistades tras vivir en varias ciudades por sus cambios laborales, por lo que había llegado a los cuarenta y ocho años, no sólo sin pareja, sino casi sin amistades, conservaba unas pocas relaciones, pero en distintas provincias distantes por lo que muy de tarde en tarde las veía personalmente.

Además por sus intensos horarios laborales, llevaba un ritmo muy fuerte de trabajo que la dejaba agotada cuando volvía a su piso a la caída de la tarde, quedando sin ganas de salir y ni siquiera de llamar a nadie, así que pasaba las semanas sin ver a ninguna persona cuando no trabajaba, por lo que cada vez se sentía peor y con menos ganas de relacionarse al encontrarse muy sola.

Así se mostraba desesperanzada en la consulta, resignándose a seguir sobreviviendo sin casi amistades, se había vuelto pesimista y adoptado una actitud pasiva, dejando que la vida pasara por ella sin ilusiones.

Un día coincidió en la sala de espera de mi consulta con otra mujer de edad cercana, que estaba en la última fase de la terapia, había llegado con un problema parecido surgido cuando se quedó sola tras un recién divorcio, perdiendo su círculo de amistades, que eran las de su exmarido.

Ese encuentro fortuito hizo que Beatriz, tras hablar con mi otra paciente, decidiera solicitarme una tercera consulta, cuando yo mismo creía que no volvería, dada su continua negatividad en las sesiones anteriores.

A veces en la vida ocurren encuentros mágicos, como éste, que suponen un punto de inflexión para producir una reacción, o al menos una toma de conciencia, frente a una mala situación largamente sufrida.

Tiempo después me enteré que se habían hecho muy amigas y que Beatriz se había integrado bien en el círculo de buenas amistades de mi otra clienta.

## Ampliando las relaciones de amistad

Durante la infancia las relaciones personales son muy espontáneas, de manera que, sin conocerse y sin necesidad de ser presentados, los niños entablan contacto de manera directa y sencilla, luego los mandatos y las normas que les imponen los adultos hacen que pierdan esa maravillosa capacidad de comunicación, de modo que luego ya mayores aún resulta mucha más escasa la espontaneidad a la hora de relacionarnos con otras personas.

Un antiguo refrán dice que *"quien tiene un amigo tiene un tesoro",* claro está que se refiere a una verdadera y buena amistad, porque hay muchas personas que conocen y se relacionan diariamente con mucha gente fuera de la familia y del trabajo, aunque lo que tienen son muchos conocidos, pero, realmente, no auténticas amistades que superen el paso del tiempo y cualquier dificultad por grande que sea.

Sin embargo, cuanto mayor y variado sea nuestro repertorio de relaciones y contactos sociales mayor será nuestra red personal, más satisfactoria la vida diaria y mayores nuestras influencias.

Ampliar y mejorar nuestras relaciones sociales es una buena estrategia para mejorar nuestro entorno personal en nuestra vida cotidiana, aunque bien es cierto que no es tarea fácil, ni rápida, ya que necesitamos cambiar nuestros antiguos e improductivos comportamientos sociales por nuevos y mejores hábitos, pero esto precisa de buenas estrategias y práctica constante para llegar a hacerlos de modo habitual, sin esfuerzo y con eficacia.

## Aumentando tu red de amistades

Te proponemos diversas recomendaciones para facilitar que amplíes tu red social, son sencillas estrategias asequibles que con su práctica frecuente te van a permitir con una actitud más abierta y proactiva conseguir espontáneamente aprovechar las muchas oportunidades que a diario te permiten conocer nuevas personas y hacer contactos interesantes.

No te desanimes si al principio no te acuerdas de muchas de estas estrategias o las realizas con resultados regulares, porque la práctica continua hará que mejores poco a poco y empieces a obtener más soltura y eficacia.

Asistir con frecuencia a actividades, fiestas y reuniones sociales que tengan afluencia de personas y relacionadas con temas o aficiones próximos a nuestra personalidad y aficiones.

Aprovechar, cuando podamos, los desayunos, comidas y cenas, dentro y fuera de casa, para iniciar, mantener o renovar nuestras amistades, al tratarse de un entorno agradable para los contactos sociales.

Toma la iniciativa para aumentar y mejorar tus relaciones, adoptando un papel activo, sin esperar, y menos exigir, nada a las otras personas, poniendo de tu parte el esfuerzo necesario para lograrlo.

Dedica tiempo, energías, esfuerzo y cuidados con las relaciones para su consecución, mantenimiento y mejora.

Recuperar las antiguas amistades y personas conocidas que fuimos descuidando o perdiendo por la inercia, la dejadez u otras circunstancias, ya sean antiguos compañeros de clase, de trabajo, de actividades deportivas o recreativas, etc. Podemos retomarlas contactando de nuevo o buscándolas a través de las redes sociales o por mediación de otras personas.

Contesta sin demora los mensajes de texto, comentarios en redes sociales y llamadas telefónicas, ya que es la mejor manera de causar buena impresión, hacer sentirse bien a tus contactos y mantener vivas las amistades recíprocas.

Acepta, mostrando entusiasmo y agradecimiento, cuando te propongan salir o acudir a eventos sociales y viajes en tu tiempo libre. Ello hará que en el futuro sigan contando contigo para próximas actividades.

En caso de que no pudieras, comunicárselo de forma sincera y amable, pero dejándoles claro que te encantaría aceptar en la próxima ocasión, de manera que sigan pensando en ti para futuras propuestas.

## Recomendaciones prácticas para mejorar tus relaciones personales

Ahora te voy a proponer algunas conductas que te ayudarán a mostrar una buena imagen personal y conseguir buena acogida en tus relaciones sociales de cualquier tipo, lo cual redundará, a su vez, en aumentar tu autoestima y motivación en esta nueva fase de tu vida en la que deseas mejorar tus habilidades interpersonales.

Te recomiendo incluso que te hagas pequeñas “chuletas”, como cuando estudiabas, para anotar en una pequeña hoja doblada las pautas de conducta que desees practicar, para ello te las he escrito en negrita, resumiendo así el objetivo principal de cada una de ellas.

Esta hoja, tamaño cuartilla, doblada en cuatro trozos, puedes llevarla discretamente en tu bolsillo y releerla en tiempos muertos o antes de algún encuentro personal programado, de manera que al repasarla te hagas más consciente de su puesta en práctica inmediata y así facilitar su realización.

Al final del día puedes revisar las veces que hiciste cada una de estas nuevas pautas de comportamiento, pudiendo haber marcado en algún momento tranquilo de la jornada cuáles realizaste y cuántas veces, sumando las marcas que pusiste al lado de cada conducta.

Ahora, porque lo estás deseando, te destacamos un detallado repertorio de conductas facilitadoras, es posible que ya algunas las estés ejecutando desde hace tiempo, fíjate en ellas e incorpora las otras:

– Trata a las demás personas como te gustaría que te trataran ellas a ti. Es la mejor y más justa propuesta, ya que si les tratas de manera cordial, alegre y respetuosa será más probable, además, que te traten del mismo modo.
– Saludar contento, con alegría y cordialidad, porque percibirán que te gusta verles, haciendo indirectamente que mejoren su actitud contigo, esa energía positiva se volverá a tu favor y de la relación.
– Actúa positivamente con tus relaciones para tu mayor satisfacción y porque las personas constructivas y alegres actúan como imanes en todo tipo de situaciones.
– Sonríe cuando llegues y de vez en cuando durante el encuentro y conversación, demostrando así tu amabilidad y favoreciendo una respuesta positiva de las demás personas.
– Escucha de manera tranquila e interesándote sinceramente por la otra persona, deseando comprenderla no sólo con la cabeza sino especialmente con el corazón.
– Siente cariño por la persona con quien te relacionas, mirándola con honestidad, sinceramente con cariño y humanidad, visualizándola, percibiendo los rasgos de su cara mientras la miras.
– Ofrece tu apoyo personal cuando creas que lo necesiten para hacerles sentir mejor con tu comprensión y la ayuda diversa que puedas proporcionar.
– Trata de ponerte en su lugar para que se sientan cercanos y que entiendes sus problemas y situación personal.
– Muéstrate paciente con sus dudas, errores y circunstancias personales, aunque tú fueras capaz de actuar en su caso de modo más claro, decidido y exitoso.
– Actúa respetuosamente mediante la comprensión, paciencia y buen trato, aunque sean muy diferentes a ti.
– Procura ser un buen ejemplo de trato deseable, siendo así un buen modelo para las demás personas, como mostrando la forma en que te gusta que te traten.
– Llama a las personas por su nombre de la manera que prefieran, ya que para ellas es la palabra con la que más se identifican.
– Escucha con atención, mirando a los ojos y sin interrumpir, mostrando interés por lo que te cuentan e interviniendo con moderación.
– Habla con tono tranquilo, sin forzar la voz, interesándote por la otra persona y hablando también de ti de forma sincera y sin monopolizar la conversación.

– No emplees la crítica negativa, ni el menosprecio, ironía o burla, porque, además de hacer daño, se acabarán volviendo contra ti, creándote mala fama, problemas y enemistades.
– Valora y reconoce los aciertos y buen trabajo de los demás, porque les hará sentirse mejor, así como influirás positivamente su actitud hacia ti.
– Solicita lo que necesites o desees de modo cordial y respetuoso, empleando la frase "POR FAVOR", consiguiendo así más fácilmente que sean receptivos a tus peticiones.
– Muestra agradecimiento por el tiempo, atenciones y apoyo que te dediquen, añadiendo la palabra "GRACIAS", por lo que conseguirás mejorar tus relaciones.
– Demuestra que eres una persona comprometida y de fiar, que lo que dices es sincero, que lo que cuentas es cierto y que lo que prometes lo cumples, así tu crédito será amplio, porque sabrán que pueden confiar en ti.
– Actúa de manera espontánea y creíble, coherente y honesta, generando así credibilidad personal tanto con las amistades habituales como en las nuevas relaciones.
– Compórtate de manera clara, sin manipular, siendo honesto con las personas en tu trabajo, negocios, tiempo libre y vida familiar para que, además de tratarles sanamente, sepan cuales son tus principios y valores.
– Sé reflexivo y sincero con tu propio comportamiento con las demás personas, responsabilizándote de lo que piensas, dices, sientes y haces, para que así pongas sumo cuidado en cómo tratas a la gente.
– Cuida tu imagen y aspecto físico, que serán tu inmediata tarjeta de presentación, para lo que no es necesario mucho dinero, sino sólo atención, cuidado personal y deseo de mostrar un cordial aspecto.
– Consigue convertirte y comportarte como te gustaría ser para seguir mejorando cada día, mostrando que siempre se puede crecer empleando para ello el esfuerzo, tiempo y dinero necesario.
– No seas rígido contigo mismo, ni tampoco con las demás personas, porque las rigideces sólo consiguen conflictos, problemas y enfrentamientos que causan malestar y ponen en riesgo las relaciones personales.
– Perdónate tus fallos de manera honesta, pero con propósito de mejora sincera, ya que sólo así podrás avanzar sin culpabilizarte, además de también saber perdonar los errores y fallos de las demás personas, ya que tanto tú como las otras personas tratáis de hacer las cosas lo mejor que sabéis y podéis.
– Cuando tengas problemas con alguien trata de aclararlos sin demoras, dentro de un clima tranquilo y sincero, así como con tono tranquilo y sin culpabilizar las discrepancias o malentendidos, diciendo lo que te ha sentado mal o reconociendo lo que hiciste mal.

– Sé tan honesto contigo mismo como con las demás personas cuando haya quejas personales, comentándolo desde la calma sin resentimiento, reconociendo y responsabilizándote de manera humilde de tus fallos, para minimizar cualquier discusión o enfrentamiento.
– Si no te merece la pena seguir la relación actúa de manera clara pero respetuosa, sin hacer daño.
– Aprende a saber cuándo y cómo terminar una relación negativa que nos daña, reconociéndolo y afrontándolo sin excesiva demora. Afrontándolo desde la calma y sin resentimiento, comunicándoselo del modo que creamos más conveniente para dejarlo claro, pero sin hacer daño.

## Nuestro buen amigo Dale Carnagie

Es posible que no conozcas o que ni siquiera hayas oído hablar de Dale Carnagie, especialmente si tienes menos de treinta años. Dale se hizo famoso por su libro *"Cómo ganar amigos"* en los comienzos del siglo XX, no sólo en Estados Unidos sino también en Europa y otros continentes.

Este libro fue reeditado sucesivas veces, llegando a vender millones de ejemplares en sus distintas ediciones en diferentes idiomas y llegó a ser más leído que la propia Biblia.

En este manual práctico, escrito de manera muy sencilla para poder ser comprendido por cualquier persona, resume su propia filosofía y métodos personales para mejorar las relaciones humanas, no sólo en las relaciones familiares sino también sociales, laborales y las de cualquier ámbito.

Para influir positivamente en las personas de cualquier edad y condición desarrollaba estrategias en las que, tras fijarse en pequeños detalles de la otra persona, potenciaba en cada encuentro actitudes positivas de manera recíproca.

Ahora te resumo algunas de sus muchas recomendaciones para que puedas practicarlas a diario hasta su dominio e incorporación en tus hábitos sociales diarios:

– Sonríe al llegar, incluso antes de comenzar la conversación.
– Escucha con respeto y atención a quien te habla.
– Mantén tu mirada atenta sobre la cara de tu interlocutor.
– Interésate de manera sincera por lo que te dicen.
– Comienza de manera positiva las conversaciones.
– Sé respetuoso con las opiniones ajenas, aunque no las compartas.
– No discutas, muestra de modo tranquilo tus opiniones.
– No critiques negativamente de manera agresiva y destructiva.
– Habla de temas comunes que interesen también a la otra persona.
– Llama a las personas por su nombre de vez en cuando durante la conversación.

– Trata sinceramente que se sienta importante la otra persona.
– Reconoce los valores positivos de tu interlocutor.
– Elogia de manera sincera, sin exageraciones.
– Fomenta que hablen, dándoles tiempo para ello.
– Muestra interés, preguntando de modo natural y tranquilo.
– Procura mantener un tono amable y colaborador durante la conversación.
– Enfoca con simpatía las ideas de la otra persona, aunque sean distintas.
– Aprovecha para aprender de las ideas y experiencias ajenas que te cuentan.
– Habla de las personas ausentes con respeto y sin menosprecio.
– No intentes cambiar su forma de pensar.
– Comienza con una frase positiva si se va a hablar de algún tema delicado.
– Si te equivocaste o actuaste mal, admítelo en seguida, con sinceridad y humildad.

## Cinco sencillas y sabias claves para la buena amistad

El buen trato personal es la antesala y el requisito imprescindible previo para la posterior amistad y se fundamenta en el respeto y el amor desinteresado.

### Compórtate con tranquilidad, sabiendo escuchar

Si eres una persona que sabe escuchar, interesándote por lo que te cuentan de manera atenta, sin criticar ni tratar de llevar la razón a toda costa, manteniendo la calma al mostrarte afable y abierto, favorecerás un buen ambiente en torno tuyo.

### Mantente accesible de manera sencilla

En cualquier ocasión muéstrate abierto, accesible a la comunicación, con actitud flexible, sencilla, sabiéndote adaptar a la otra persona, haciendo que sea gratificante la conversación.

### Favorece que se expresen espontáneamente

Procura crear un clima que favorezca que hablen de sus deseos, expectativas, opiniones y sentimientos de manera libre, sin miedo a críticas, haciendo que confíen en tu comprensión y discreción.

### Comunícate de manera sincera y clara

Si hablas de modo honesto, sin ocultaciones ni rebuscamientos, siendo sincero en tus opiniones y realista con lo que cuentas, podrás lograr que también la otra persona confíe

y se abra de manera recíproca.

### Muéstrale otras alternativas de conducta y sus consecuencias

Especialmente en caso de conflictos o problemas explícale de manera abierta y tranquila, sin imposiciones de ningún tipo, las diversas alternativas y posibilidades de comportamientos, así como sus consecuencias, ventajas e inconvenientes.

# Capítulo 10

# RELACIONES FAMILIARES ÓPTIMAS

## El amplio mundo de las relaciones familiares

En el mundo occidental las familias son cada vez más diversas, con los cambios de costumbres y la mayor globalización actual se producen de manera más rápida mayor número de variaciones en los modelos de familias en el mundo contemporáneo del siglo XXI.

Tras el principal y mayoritario modelo tradicional de familia de los siglos XVIII, XIX y comienzos del XX, la típica familia extensa, generalmente muy cohesionada entre abuelos, padres e hijos, fue disminuyendo su tamaño a lo largo del resto del siglo XX hacia la familia reducida, formada por padres e hijos, a la vez que poco a poco iban apareciendo, además, otros nuevos y diferentes tipos de familia: la familia monoparental, la cada vez más frecuente pareja sin hijos, las parejas de igual sexo con o sin hijos e incluso las minoritarias, pero no por ello inexistentes, familias poliamorosas.

En cualquier caso, ahora y siempre, lo que ha caracterizado a cualquier tipo de familia ha sido las relaciones de cuidado mutuo, con mayor o menor peso de las relaciones afectivas, dependiendo de las influencias culturales del sistema de valores social del contexto.

## La familia como sistema primario básico de crianza, educación y socialización

La familia en la que nacimos no la pudimos elegir sino que nos vino dada, con mayor o menor fortuna al nacer, por lo que su impronta e influencia, muy importante en nuestros primeros años de vida, puede beneficiarnos o perjudicarnos en nuestra calidad de vida, felicidad, salud integral o satisfacción personal.

Incluso según sea el balance de nuestra crianza y educación familiar nos va a influir para reproducir ese mismo modelo de familia, para ponerle nuestro sello personal o probar otro modelo más deseable a nuestras expectativas e intereses personales y, en casos extremos, puede incluso hacernos rechazar la constitución de una familia.

A veces, cuando fallan las amistades o nos quedamos sin ellas por alguna razón, suele quedarnos, al menos, la familia como referente, soporte y núcleo de acogida más resistente en los momentos más problemáticos, porque, aunque sea a nivel parcial, siempre habrá algún hermano, progenitor u otro familiar a quien recurrir en busca de ayuda, consuelo y desahogo.

## El espejo familiar nos refleja y proyecta

Las relaciones familiares son básicas en nuestra vida desde que nacemos y nos influyen en cualquier caso, sean o no satisfactorias, siendo productoras de conflictos o de felicidad.

Estamos o hemos formado parte de una familia de origen más o menos funcional, que no hemos podido elegir y que ya tenía, cuando nacimos, su propia dinámica y reglas de funcionamiento.

En la medida en que seamos conscientes de esto podremos elegir y desarrollar nuestro propio estilo de conducta conforme según nuestras necesidades, deseos y expectativas.

Conforme a cómo sea nuestra familia, a nivel de su aspecto interno y externo, nos va a hacer de espejo en el que mirarnos para podernos identificar, a la vez que compararnos con los demás miembros y con otras familias, así como también va a proyectar al exterior nuestra imagen personal y familiar.

Formamos parte de una familia, influidos por su clima emocional, sus dinámicas personales, su vida interna, sus relaciones sociales y muy especialmente por el lugar y posición que ocupamos en ella en relación con los otros posibles hermanos y componentes, ya que no significará lo mismo haber sido hijo único, que primogénito, mediano o benjamín por las diferentes expectativas y papeles asignados en el núcleo familiar, especialmente por las madres y padres.

## Qué podemos mejorar en nuestras relaciones familiares

En cualquier caso podemos, de alguna manera, elegir cómo comportarnos a nivel interno con los demás miembros de la familia, ya que nuestra conducta, a su vez, hará que se refleje sobre nosotros, si me comporto gritando y agresivo provocaré rechazo o incluso violencia, pero si por el contrario actúo de manera serena y amable propiciaré que me traten mejor.

No debemos pretender que cambien los demás, aunque no nos gusten o sea negativa su conducta, pero sí podemos elegir nuestra forma de comportarnos y relacionarnos mejor con nuestra familia que hará, además, que pueda influir sobre su reacción hacia nosotros.

Por lo tanto debemos ser realistas con nuestras expectativas, aceptando con respeto y serenidad cómo son las otras personas, pero mejorando nuestra propia forma de

relacionarnos y comportarnos.

Procuremos portarnos habitualmente de forma empática, teniendo en cuenta y respetando los otros puntos de vista, las otras formas de sentir, pensar y actuar.

Comunicarnos asertivamente de modo positivo, claro, sencillo, directo y constructivo.

Es conveniente que practiquemos el comportamiento asertivo, haciéndolo de manera adecuada, tranquila y abierta, sin molestar, pero también no dejando que nos dañen.

También es muy necesario ser flexibles en nuestras dinámicas familiares, ya que tanto las personas como las relaciones cambian, evolucionan según las circunstancias y por ello debemos adaptarnos a esa variabilidad de manera flexible y enriquecedora.

## Si yo mejoro es más probable que los demás mejoren

Siendo realistas y prácticos aceptamos y reconocemos que no podemos, ni tampoco debemos, tratar de modificar la forma cómo las otras personas piensan, actúan o sienten, pero sin embargo por la circularidad de las relaciones y el sistema espejo de conducta sí sabemos que nuestra conducta les influirá y puede ser reactiva de forma recíproca.

Si me comporto agresivo, perdiendo en seguida la calma, gritando, insultando, amenazando o coaccionando, es muy probable que acabe produciendo indiferencia, en el mejor de los casos, y más probablemente rechazo o incluso que mi agresividad hacia los demás acabe volviéndose hacia mí en mayor grado, al serme devuelta en forma de violencia.

Pero, sin embargo, si hablo de manera serena, calmada, en tono normal, modulando lo que hablo, de manera asertiva y empática, sonriendo ligeramente, con movimientos suaves armónicos, va a ser mucho más probable que reduzca la posible tensión de la otra persona, serenándola al influirla mi tranquilidad y control o incluso que reaccione conmigo de modo positivo y amable.

Por ello, es posible y conveniente practicar conscientemente comportamientos positivos para que nuestro reflejo de lo que hacemos, sentimos y decimos favorezca un buen clima en nuestras relaciones y además nos sea devuelto de manera positiva, de manera que conseguiremos de las demás personas que nos traten de forma constructiva, sana y satisfactoria, si lo hacemos así frecuentemente podremos estar entrenados y preparados para luego actuar mejor cuando surja un conflicto.

En una relación con problemas con alguien que amamos o deseamos es prioritario observarnos sinceramente, con humildad y sana autocrítica, para poder optimizar nuestra forma de comunicarnos y comportamos, para que pueda favorecer una mejor reacción hacia nosotros y, en definitiva, que mejore nuestra relación significativa.

## Algunas recomendaciones para mejorar las relaciones familiares

Pertenezcamos a una familia satisfactoria o con problemas, siempre es posible mejorar nuestras relaciones intrafamiliares desde nuestra iniciativa, que traerá como consecuencia una cierta mejora parcial o completa del funcionamiento del resto de las relaciones entre sus miembros.

Comunicación eficaz:

La buena comunicación es esencial en las familias, siendo la base necesaria e, incluso, imprescindible para la evolución positiva del funcionamiento familiar, hablando es posible conocer intereses, propuestas y realidades.

Para ello es preciso reservar tiempo para hablarse con calma, saber escuchar con respeto empáticamente, hacer entre todos planes interesantes para sus miembros, saber dialogar compartiendo los turnos de palabras, mantener una conversación tranquila, negociar de forma colaborativa para que todos acaben ganando respecto al principio, etc.

En caso de malentendidos conviene aclararlos cuanto antes, desde la calma y sinceridad, reconociendo nuestros errores o interpretaciones inadecuadas.

Comprometerse sinceramente:

Es necesario dedicarse tiempo recíprocamente para convivir sin prisas y sin presionar, acordando de mutuo acuerdo, con antelación suficiente, tanto el tiempo como el momento elegido.

Compartir parte de nuestro tiempo para realizar actividades juntos refuerza los vínculos, ayuda a conocernos mejor y da la posibilidad de intercambiar conocimientos y experiencias diversas entre los familiares.

Compartir tareas y responsabilidades:

Según su edad y características básicas todos los miembros de la familia tienen responsabilidades personales y con los demás familiares, de modo que realicen, desde muy pequeños, tareas domésticas y gestiones o recados fuera de la casa acordes con su etapa evolutiva.

Así se distribuye equitativamente el trabajo de las diferentes tareas domésticas, se naturaliza desde la infancia el trabajo del hogar y la cooperación de todos, siendo una estupenda práctica educativa y además permite luego que cada cual tenga más tiempo libre para sus aficiones personales y para disfrutar juntos, aumentando la cohesión familiar.

Desarrollar actividades espirituales, filosóficas o religiosas especialmente desde el diálogo y el buen ejemplo personal:

Iniciarse libremente desde la infancia en actividades de desarrollo de valores desde la espiritualidad, la filosofía o alguna religión, favorece la adquisición progresiva de la ética y la moral, así como los valores del altruismo, cooperación, solidaridad, esfuerzo, etc.

Es necesario que la iniciación no sea forzada, sino propuesta de forma sugerente y acompañada del buen ejemplo, coherente por parte de los adultos de la familia como

buen modelo de aprendizaje y motivación.

Respetarse mutuamente en todas las edades:

Tanto al hablarse como en el trato cotidiano debe prevalecer la amabilidad y el buen trato, la empatía y la reciprocidad, de forma consciente y activa, no rutinaria ni mecánica.

Así como deseamos que nos traten es como debemos comportarnos con los demás, tanto para una mejor armonía como para que luego podamos tener derecho a que nos traten igual de bien.

Ser buenos modelos de referencia:

A cualquier edad debemos exteriorizar una buena imagen, tanto personal como familiar, cuidando especialmente la calidad del modelo y referente que mostramos, ya que podemos ser un buen ejemplo de conducta para nuestra pareja, hermanos, hijos, padres, etc.

Si nos comportamos coherentemente con nuestros valores y nuestra conducta es acorde a lo que decimos, entonces ganamos en confianza, reconocimiento y respetabilidad, además de ofrecer un modelo constructivo, haya o no menores.

Dialogar, discutir y negociar abiertamente:

Debemos mostrarnos abiertos, dialogantes y flexibles cuando hablemos o discutamos alguna cuestión, sin tratar de imponer nuestro punto de vista ni cerrarnos al diálogo.

Al hablar podemos ampliar nuestra información previa, nuestra perspectiva, así como las alternativas posibles para luego compartir la creación de soluciones y la resolución de los problemas.

Al negociar debe guiarnos la honestidad, centrarnos sólo en el tema concreto, sin añadir otros temas y aún menos recurrir al pasado, movernos el deseo de conseguir soluciones equitativas satisfactorias con las que ganen todas las partes.

Conocer y no traspasar nuestros límites en las discusiones:

Elegir bien el momento y el lugar adecuados para hablar y negociar, proponiendo un descanso temporal si se estropea el clima de la discusión, aplazándola, si fuera conveniente, para reducir tensiones o momentos agresivos que luego den lugar a empeorar el ambiente habitual.

Debemos evitar discutir delante de personas ajenas al tema, las cuales puedan intervenir por afinidad personal y no por información. Tampoco discutir delante de menores para no perturbar la imagen y respetabilidad personales. Además, no discutir nada más levantarnos, poco antes de las comidas y, aún menos, antes de acostarnos, pues hay que evitar irnos a la cama enfadados, frustrados o arrepentidos.

Ofrecer y mantener apoyo mutuo:

En la familia hay que favorecer un ambiente de apoyo recíproco y ayuda mutua, porque la mejora de cada persona y la resolución de problemas de algún miembro favorecen la unión y el buen funcionamiento familiar.

Ser positivos animando y motivando, apoyar y ayudar a que consigan logros, reconocer y felicitar tras el éxito, consolar y volver a animar, aunque se falle; todo ello hace que confiemos en el entorno del hogar y contribuyamos más a su buen desarrollo al sentirnos orgullosos y partícipes activos en nuestra propia familia.

Organizar y participar en actividades recreativas familiares:

Incluso, aunque ya nos hayamos independizado o formado nuestra nueva propia familia, es conveniente acordar con tiempo suficiente la organización compartida de actividades recreativas, donde puedan participar la mayoría de los miembros, siendo una excelente oportunidad lúdica encontrarnos, fortalecer los vínculos afectivos, disfrutar juntos y compartir experiencias vitales significativas.

Sería deseable que, al menos, pudieran realizar una actividad cada trimestre, aunque sea preciso que algunas personas hagan viajes largos para el encuentro.

Ser generosos al darse atención y cariño:

Frecuentemente es conveniente mantener y aumentar los flujos afectivos y emocionales entre los componentes de la familia, por ello dedicar atención y tiempo para interesarse personalmente, o en todo caso por teléfono, para poder darse cariño haciendo ver que son importantes para nosotros y que estamos contentos de estar con ellos.

No hay que suponer que ya lo saben o temer ser reiterativos, conviene recordarles con frecuencia nuestra alegría por poder contar con ellos y poder compartir el tiempo, no dándolo por sabido ni tampoco rendirse.

## La llamada Ley de Atracción Especular y su valor en la familia

Las personas suelen sentirse atraídas cuando comparten características, deseos, expectativas o intereses comunes, al actuar recíprocamente como espejos que se reflejan mutuamente devolviéndose imágenes similares.

Cuando nos miramos en el espejo de cualquier lugar, además de reconocernos, podemos sentirnos reflejados, si mostramos al espejo una cara alegre el cristal nos devuelve alegría, si enseñamos nuestra preocupación recibimos preocupaciones, si nuestra cara es de miedo veremos temor o miedo en el espejo.

Del mismo modo, lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos de alguna manera lo proyectamos fuera a los demás y hacia el mundo, de forma que si sonreímos es más probable que nos sonrían.

Así, lo que recibimos de los demás y del exterior depende en buena manera de lo que hemos proyectado desde nuestra forma de comportarnos y vivir, existiendo personas que

tienden a atraer problemas y otras, sin embargo, por su entusiasmo, energía y cordialidad recogen positividad de los demás.

Por ello, puede sernos muy útil su buen uso para procurarnos buenos ambientes y atraer a personas sanas y positivas en nuestras relaciones, de modo que nos aportarán buenas acciones.

## Mejorando relaciones con la Ley de Atracción Especular

Si buscas armonía en tus relaciones familiares puedes conseguir a través de la práctica mejorar el clima en el hogar, así como tus vínculos con cada uno de sus miembros.

Debes estar bien para que puedan salir bien tus relaciones, porque si no te aceptas, si no te comprendes, tampoco te respetas, no te amas, etc., va a ser casi imposible que verdaderamente aceptes, comprendas, respetes y ames a las otras personas.

Por ello, es imprescindible que estés bien contigo mismo antes de comenzar, si no será necesario que te reconcilies primero contigo y sanes tus propias heridas para poder avanzar luego en tus relaciones con los demás.

## Los seis pasos de la Ley de Atracción Especular

Comienza por ti mismo.

Antes de plantearte cambiar o mejorar una relación debes comprobar tu propio estado emocional y si lo que quieres compartir o dar realmente lo tienes.

No vas a poder amar sanamente si no sientes amor por ti mismo, ni tampoco podrás aportar alegría si no la sientes dentro de ti.

Por lo tanto revísate, comprueba tu estabilidad y seguridad emocionales, analiza si realmente te amas, si has cicatrizado totalmente tus heridas emocionales.

Es posible que pienses o incluso me digas, que esto que te propongo es egoísta, en absoluto, ya que la persona egoísta sólo piensa en ella misma y se coloca en primer, segundo, tercer lugar, siempre a sí misma y nunca tiene tiempo para los demás.

Sin embargo, la persona coherente y madura sabe que debe aceptarse y amarse a sí misma en primer lugar, porque si no lo hace así no tendrá nada bueno que ofrecer a los demás, además de que para todo el mundo la única persona que estará permanentemente consigo, desde el nacimiento hasta su muerte, es ella misma, ni su pareja, ni su mejor amiga, ni su hermano preferido, ni siquiera sus padres.

Sintonízate de manera adecuada.

Para percibir adecuadamente a las demás personas a través de sus ideas y pensamientos, palabras y expresiones, emociones y sentimientos, comportamientos y conductas, debes adecuar tu frecuencia a la suya, como cuando deseamos escuchar bien

un programa de radio ajustamos el dial para conseguir el mejor volumen, tono y sonoridad.

Si proyectas optimismo y positividad recogerás lo mismo, pero si lanzas frecuentemente quejas y reproches se volverán contra ti al devolverte las otras personas también reproches y quejas aumentadas.

Por tanto, si además de tomar la iniciativa, mejoras tus pensamientos, palabras y acciones, tus familiares reaccionarán positivamente enviándote aumentado todo lo que les diste previamente.

Agradece cada vez que debas hacerlo.

A todas las personas nos gusta que nos valoren bien y aún más que nos agradezcan aquello que hacemos exitosamente. Si repasas tu día de hoy seguramente haya habido ya diferentes momentos en los que podías haber agradecido, dentro y fuera de tu familia, alguna de las buenas cosas que hicieron pensando en ti. ¿Sinceramente mostraste gratitud por ello?

A veces se da por entendido que lo que han hecho por mí es lo lógico, lo obligado, lo de todos los días, etc., pero ni tienen obligación de hacerlo a diario, ni tienen por qué hacerlo todos los días y tampoco es lógico, ni siquiera lo natural.

Ser agradecido, además de mostrar nuestros buenos sentimientos, prestigia nuestra imagen y valor, así como abre puertas y ventanas a la gente, aunque pueda parecer que no. Por lo tanto, practica el agradecimiento diario en cuantas ocasiones se presenten propicias.

Sé asertivo diariamente realizando afirmaciones positivas.

Otra manera de mejorar el clima familiar es reforzar la positividad ambiental empatizando de manera asertiva, realizando afirmaciones positivas hacia los demás.

Si, por ejemplo, quieres hacerlo con tu hermana puedes aprovechar para decir, cuando la veas, algo así como “cada vez valoro más tus esfuerzos, para ponerte en forma, venciendo cada día el mal tiempo para ir al gimnasio”.

Por supuesto, debo decirte que esas afirmaciones deben ser realistas, creíbles y sinceramente expresadas, porque las sientes así, porque cuando se adula o miente se nota en seguida y se volvería contra ti, como un boomerang, perdiendo credibilidad y confianza.

Imagina visualizando lo que deseas conseguir.

Aquellas conductas que quieres ensayar, los logros que deseas o las relaciones que te planteas mejorar puedes visualizarlas antes, cuantas veces desees y necesites, para facilitar tu realización exitosa.

Para hacerlo escoge primero el momento y lugar más adecuado, puede ayudarte reservar siempre la misma hora del día (al amanecer, en la sobremesa o antes de

acostarte, por ejemplo), cuando estés más tranquilo y nadie interrumpa tu concentración en tu dormitorio o si tienes un despacho personal, se trata de un lugar privado donde tampoco vaya a entrar nadie o te interrumpan con el teléfono, por eso apaga incluso tu móvil.

A continuación piensa al detalle e imagina al máximo la conducta o escena que deseas visualizar, adórnala de lo que necesites y coloréala a tu gusto, procurando interiorizarla totalmente y sentirla muy intensamente, como si lo estuvieras viviendo ahora mismo.

Con la visualización haces entrenamiento conductual de aproximaciones a la realización en vivo, tanto para familiarizarte con la acción en sí como para disminuir al mínimo la ansiedad de ejecución, de modo que cuando luego lo haces te resulta mucho más asequible.

Finalmente comunícaselo a tu familiar.

Para finalizar es necesario que comuniques a ese familiar lo que quieres conseguir y cómo te sientes, así como, resumidamente, lo que vas a hacer, entonces muy probablemente se alegrará muy gratamente, te lo agradecerá, se ofrecerá a colaborar juntos para lograr la mejora de la relación, el esfuerzo será menor al ser compartido y la unión se fortalecerá.

Todas las personas deseamos mejorar las relaciones, aunque a veces no sepamos cómo, abrirnos a los demás, sentirnos más cercanos, disfrutar buenas relaciones en armonía y reciprocidad, nos beneficia a nosotros mismos en primer lugar y también a nuestra familia, por lo que al final desde ese entorno nos vuelve a beneficiar por segunda vez.

Seguro que hay relaciones familiares que deseas aumentar en su frecuencia y mejorar su calidad, adelante, es posible y no tan difícil como al principio pudieras suponer, empieza tú mismo dando el primer paso, seguro que te va a salir bien y probablemente se van a animar contigo para avanzar juntos en mejorar vuestra relación personal y familiar.

Enhorabuena si empiezas hoy y ahora ya, te deseo muchos éxitos y felicidad.

## Propuestas para que mejores tus relaciones familiares

Estoy seguro que tú también deseas tener las mejores relaciones familiares, por supuesto que siempre son optimizables y sobre todo aún es posible hacerlo, aunque haga mucho tiempo que desearías haberlas mejorado.

Por supuesto no caigas en la excusa de esperar y menos exigir que sean los demás quienes empiecen, comienza tú tomando la iniciativa, porque tienes claro que deseas que sean mejores y porque, además, así probablemente sea más fácil que acabes influyendo en ellos para sumarse a los avances.

Sin duda hay muchísimas cosas posibles cosas que puedes hacer para ello y por mi parte te voy a proponer, a modo de ejemplo y sugerencia, algunas para que luego tu gran creatividad ponga en marcha otras muchas más.

Empieza por ser tú mismo por completo, sin miedos.

Sé valiente y aunque puedan tener de ti hecha una cierta idea por cómo te han visto comportarte hasta el momento, sin embargo empieza a ser tú mismo al cien por cien, conforme a cómo realmente te gustaría ser.

No te preocupes porque al principio puedan mostrarse algo sorprendidos, es normal que no se esperen algunos cambios respecto a cómo hasta ahora te comportabas, pero como es tu familia mostrarán interés por saber de ti, alegrándose de tus buenas intenciones y además te querrán por encima de todo.

Muéstrate cariñoso con tus familiares y especialmente con tus padres.

Si deseas que te quieran empieza dando el primer paso, porque muy probablemente les contagiarás tu cariño siéndote devuelto multiplicado el amor que dedicas a ellos.

Acepta sus diferencias, sé generoso perdonando los errores y fallos que hayan podido cometer (nadie somos perfectos), por encima de todo os une el cariño familiar y todos deseáis que prevalezca vuestra unión familiar basada en los buenos lazos afectivos.

Trata de que frecuentemente compartáis alegrías.

Fomenta hablar de manera positiva, anima los encuentros diarios familiares y las reuniones con los demás familiares (primos, tíos y abuelos).

Proponte animarles especialmente cuando les notes preocupados o cuando estén tristes por alguna razón adversa, les ayudarás mucho y a su vez será mucho más probable que también te animen más adelante si lo necesitaras.

Si tuvieras un problema con algún familiar no implicar al resto.

No hagas más grande el problema al divulgarlo impulsivamente y menos aún tratando de involucrar al resto de familiares, buscando alianzas o que te den la razón frente al otro familiar.

Esto suele acabar empeorando las relaciones al formarse bandos enfrentados, al sentirse presionados a posicionarse, por lo que se distancian exagerando el problema inicial, dejándose de hablar o rompiendo definitivamente la relación familiar.

Procura compartir las comidas diarias familiares.

Una familia donde no se coincide habitualmente en las comidas y cenas acaba por disgregarse al no compartir conversaciones de manera frecuente, por ello es bueno tratar de coincidir en los horarios de comidas y hacerlas juntos, hablando distendidamente, sin distracciones permanentes por estar atentos a los teléfonos móviles o a los programas televisivos.

Procurar comer sin prisas, conversando tranquilamente sobre las actividades diarias de cada cual, esto hará aún más agradable desear ver a hermanos y padres y en caso de grandes dificultades para compatibilizar horarios de clases y trabajos tratar, al menos, de coincidir en las cenas y fines de semana.

Dedicar al menos un día a la semana a una actividad compartida familiar.

Hoy día se suele dar una excesiva disgregación diaria en las familias, por ello, a pesar de la complejidad de la vida actual, es muy recomendable acordar entre todos los miembros un día en el que compartir alguna actividad común para fortalecer la convivencia y los lazos afectivos.

Puede ser más fácil hacerlo uno de los días del fin de semana dedicando a hacer alguna excursión, que además nos sirva de práctica deportiva, yendo a lugares nuevos cercanos, también podéis compartir medio día de actividades culturales conociendo algún museo o disfrutando con alguna película, asistir a algún concierto musical con otros familiares o compartir vuestras habilidades cantando y tocando algún instrumento, etc.

Felicita a tus familiares en sus cumpleaños y santos.

Serás muy apreciado si felicitas a tus hermanos y padres por sus cumpleaños y santos, aunque para ello tengas que anotar sus fechas en tu agenda para que no se te pasen.

Aún se alegrarán más si también lo haces con tus primos, tíos, abuelos y demás familiares, haciéndote muy popular y querido, al sentir que te acuerdas de ellos en sus días especiales, teniendo algún detalle en forma de dibujo, poema, pequeño relato o algo sencillo hecho por ti mismo, que te agradecerán más que cualquier costoso regalo comprado.

Aprovecha los éxitos y logros familiares para felicitarles.

Ya sea que alguien haya aprobado el carnet de conducir, conseguido un nuevo trabajo, logrado un ascenso laboral, obtenido un premio deportivo o de otro tipo, terminado exitosamente sus estudios, etc., aprovecha para felicitarles puntualmente con lo cual se sentirán valorados y reconfortados por sus esfuerzos.

En una familia donde se da la enhorabuena y se felicita por los buenos resultados se establece una complicidad positiva y un deseo común por conseguir logros que hagan sentirse contentos por pertenecer a una gran familia que desea celebrar los éxitos de cada uno de sus miembros.

Procura asistir a las celebraciones familiares.

Supera la comodidad o tu pereza y no pongas excusas para dejar de acudir a eventos familiares de la marca BBC (Bodas-Bautizos-Comuniones), ya que son excelentes ocasiones en las que se reúnen los familiares, incluso los que viven fuera o muy lejos.

Igualmente, aunque sean menos alegres, no faltes a entierros y funerales, así podrás aliviar la pena de los seres más próximos, procurando animarles en lo posible o al menos que se sientan más acompañados tras el fallecimiento de su ser querido. Seguro que a ti

también te gustaría sentirte apoyado si falleciera tu madre o tu padre o alguno de tus hermanos.

# Capítulo 11

# PAREJAS CON CONFIANZA

## Disfrutar amando para no sufrir por amor

Somos partidarios de relaciones afectivas donde el amor sano y placentero, el buen trato respectivo, la equidad y cooperación mutua, compartir deberes y derechos, la conciliación y corresponsabilidad, hagan que la relación sea enriquecedora para todas sus partes.

Esto presupone sustituir ideas, sentimientos y comportamientos afectivos nocivos basados en la dependencia emocional o en el predominio de una de las personas en lo afectivo, económico o funcional.

Construir un modelo que no nos limite por estereotipos, mitos e ideas erróneas, que favorezca otras formas de amarse más libres y satisfactorias, basadas en el respeto mutuo, la no posesividad y el enriquecimiento personal mutuo.

Para ello nos ayudará hacer una autocrítica amorosa y cariñosa sobre nuestro propio modo habitual de amar, reflexionando sobre nuestros conocimientos, estrategias, experiencias, ideas erróneas, puntos fuertes y débiles, recursos, sentimientos, para poder desarrollar nuestro propia manera personal de amar que nos posibilite disfrutar amando.

Todo esto implica y presupone un mejor conocimiento de uno mismo para podernos reinventar, mejorando nuestra forma de pensar, comportarnos y sentir, también nuestras relaciones afectivas, sean del tipo que sean, porque ningún amor es ilegal.

## Amando sin dolor, disfrutar amando

Tal como desarrollaba en uno de mis libros anteriores de título muy expresivo *"Amando sin dolor, disfrutar amando",* es posible amar de una manera libre y respetuosa, aun sin tener pareja o cualquier otro tipo de relación afectiva estable con unas determinadas personas, sean cuales sean sus orientaciones sexuales.

Es factible, y además necesario, amar en cualquier circunstancia, empezando por amarnos a nosotros mismos y continuando por irradiar amor hacia las demás personas, aunque no estemos en lo que convencionalmente se denomina "relación afectiva estable", como si las relaciones emocionales hacia amistades y familiares no fueran acaso

estables, siendo muchas veces de mayor duración e importancia que las antes mencionadas.

También en mi referido libro hablaba de que la felicidad depende fundamentalmente de cada cual, sean cuales sean sus circunstancias, ya que no podemos, ni mucho menos debemos, exigir que nos la proporcionen las demás personas, ni tampoco esperar que los demás nos hagan felices, debemos sentir felicidad personalmente por nosotros mismos en cualquier lugar y momento.

Partiendo de estas premisas el amor será verdaderamente libre, respetuoso y sano, superando un querer egocéntrico, inmaduro y posesivo para transformarlo mediante el arte de amar en una nueva cultura del amor, del verdadero y sano amor universal.

## ¿Qué significa confiar en la pareja?

Sea cual sea el tipo de parejas y aun sabiendo que cada pareja es un mundo y que es única, pudiendo variar bastante su dinámica a lo largo del tiempo, vamos a dar una definición sencilla sobre lo que constituye la confianza.

Confiar en la pareja es creer que la otra persona será capaz voluntariamente de actuar de la manera adecuada en una determinada situación. Esto implica en primer lugar una actitud de sinceridad y buenas intenciones respecto a la otra parte de la pareja y a su vez también el no necesitar ejercer control dominante sobre ella.

Al necesitar creer para confiar, debemos, por tanto, decidir si nos arriesgamos a la incertidumbre de la reciprocidad en la honestidad por parte de la otra persona, lo cual viene determinado por nuestra autoestima y seguridad en nosotros mismos, nuestro historial general de relaciones interpersonales en la vida y el balance de nuestra relación con dicha persona, así como nuestras expectativas y grado de independencia respecto a ella.

## ¿Fidelidad emocional o fidelidad sexual?

Habitualmente las personas al hablar de fidelidad en la pareja suelen dar mayor importancia a la fidelidad sexual, incluso por encima de la afectiva, aunque en muchas ocasiones puede haber “monopolio sexual” sin fidelidad emocional, con una relación afectiva estrecha paralela, o puede darse la ”fidelidad afectiva” sin “monopolio sexual”.

Estas posibilidades son valoradas de manera muy relativa según cada relación de pareja e incluso según cada una de las personas que la componen, sea una pareja hetero u homosexual.

En la consulta nos hemos encontrado todo tipo de situaciones en este sentido, desde parejas que se tenían fidelidad emocional y sexual, otras que tenían acordada fidelidad afectiva con libertad sexual, o algunas seguían viviendo juntas por conveniencias

personales e incluso por mantener su apariencia de cara a la sociedad, pero que luego hacían vidas totalmente independientes a nivel emocional y sexual.

Generalmente las mujeres suelen ser más exigentes con su pareja en la fidelidad afectiva por encima de la sexual y la mayoría de los hombres ser más reclamantes de la fidelidad sexual, si bien hay excepciones y personas que salen de estas tendencias generales, incluso pudiendo variar según con qué pareja concreta estén o en qué etapa de su vida.

## Distintas características de la confianza en la pareja

Se dé mayor importancia a la fidelidad afectiva que a la sexual, a la inversa o por igual a ambas, habitualmente en las parejas con relaciones satisfactorias suelen darse las siguientes características en su confianza mutua:

1. Confianza en compartir los mismos criterios de compatibilidad sexual.

   Si hay muchas divergencias en la forma de entender la sexualidad el riesgo de conflictos es bastante alto, pudiendo llegar a terminar con la pareja, incluso habiendo reciprocidad emocional suficiente de calidad. Por ejemplo, una pareja donde una de las personas fuera muy tradicional en su concepción de la práctica sexual y la otra persona estuviera muy distante de compartir esas ideas podría estar en riesgo frecuente de ruptura, mientras que, si ambas partes coinciden en su forma de vivir la sexualidad, bien de manera tradicional o liberal, entonces su estabilidad será mucho mayor.
2. Confianza en poder actuar sin sentirse controlados.

   Cuando una o ambas personas se sienten inseguras consigo mismas tienden a controlar a su pareja, produciendo a su vez desconfianza en la otra parte, que, de forma paradójica, reacciona distanciándose más del pretendido efecto de la persona insegura, que quería con el control tenerla más cerca para calmar su ansiedad.
3. Confianza en amarse por cómo es la otra persona y no por sus propiedades.

   Si sientes que tu pareja te eligió por cómo eres, tu forma de ser y comportarte y no por, fundamentalmente, otros aspectos como las propiedades, el poder social, la clase económica, el trabajo exitoso, etc.; sólo entonces sabes que merece la pena confiar en tu pareja, porque los bienes materiales no son eternos, ni esenciales, mientras que las cualidades humanas y valores de la persona son mucho más importantes y meritorios.
4. Confianza en que os apoyareis en los momentos difíciles sin abandonaros.

   Cuando, a pesar de las diferencias y los distintos puntos de vista, sin embargo, se pone por encima lo que une, con actitud de llegar a acuerdos mutuos consensuados libremente, y además sentís la permanencia de la relación, sin amenazas de abandonar a la otra parte para coaccionarla, sabéis que tenéis confianza mutua.
5. Confianza en que vuestra relación es vuestra prioridad general.

Las relaciones no se mantiene solas, hay que seguir cuidándolas cada nuevo día para que no decaigan con la monotonía, la rutina es uno de los peores enemigos de las relaciones humanas y aún más de las parejas, ya que, como en las relaciones, el amor hay que alimentarlo cada día.

6. Es preciso empezar cada día con ilusión.

   Por lo novedoso de otra nueva jornada que podéis aprovechar al máximo o dejarla pasar malgastándola, ya que, como muy acertadamente nos decía Joan Manuel Serrat en su conocida canción *"Hoy puede ser un gran día",* siempre que nos lo planteemos así al iniciar cada nuevo día y no lo desperdiciemos, muy probablemente lo conseguiremos.

Te reproduzco a continuación su letra para que puedas tener a mano el gran mensaje de esta maravillosa canción copiado en una pequeña hoja de papel en tu bolsillo, en tu mesilla o sobre la pared, para que puedas así leerla cada día al comenzar cada jornada sirviéndote de guía.

*"Hoy puede ser un gran día"*
Letra: Joan Manuel Serrat
Año 1981. LP *"En tránsito"*

Hoy puede ser un gran día.
Plantéatelo así,
aprovecharlo o que pase de largo,
depende en parte de ti.

Dale el día libre a la experiencia
para comenzar,
y recíbelo como si fuera
fiesta de guardar.

No consientas que se esfume,
asómate y consume
la vida a granel.
Hoy puede ser un gran día,
duro con él.

Hoy puede ser un gran día,
donde todo está por descubrir,
si lo empleas como el último
que te toca vivir.

Saca de paseo a tus instintos
y ventílalos al sol

y no dosifiques los placeres;
si puedes, derróchalos.

Si la rutina te aplasta,
dile que ya basta
de mediocridad.
Hoy puede ser un gran día
date una oportunidad.

Hoy puede ser un gran día
imposible de recuperar,
un ejemplar único,
no lo dejes escapar.

Que todo cuanto te rodea
lo han puesto para ti.
No lo mires desde la ventana
y siéntate al festín.

Pelea por lo que quieres
y no desesperes
si algo no anda bien.
Hoy puede ser un gran día
y mañana también.

## Cuando hay celos en la pareja

### El volcán explosivo de los celos

En una pareja en la que hay confianza mutua no surgen nunca los celos, pero cuando una o las partes de la pareja son inseguras en sí mismas entonces el volcán de los celos se pone en ebullición tormentosa, con más o menos violencia, llegando a derramar la lava de las sufridas imaginaciones, los temores infundados y las desvirtuaciones de la realidad, produciendo un ambiente explosivo que hace sufrir a la persona celotípica y a su pareja.

### Qué son los celos

Para el antropólogo López Rivas los celos son "el conjunto de sentimientos de temores, irritaciones y de envidia ante la mera presencia o el comportamiento de otra persona, presuntamente rival (real o imaginaria), que amenaza el afecto o incluso la posesión de una persona, que es la pareja que se teme perder, y sobre la cual la persona celosa proyecta sus sentimientos de inseguridad, sospecha y agresividad".

Frecuentemente se habla de celos irracionales cuando el gran temor de perder a la persona deseada hace que la persona insegura se sume a una cadena continua, obsesiva y

creciente de pensamientos irreales e irracionales recurrentes que le generan un ansiedad paralizante.

También se suele hablar de celos patológicos, que surgen, de forma involuntaria e inmediata, ante la mera idea de pensar que su pareja pudiera llegar a dejarle.

## Cuáles son las características de las personas celosas

En general las personas celosas se caracterizan por una baja autoestima, que muchas veces puede tener su origen en la infancia y/o adolescencia, periodos evolutivos en los que tuvieron carencias emocionales o sentimientos de no haber sido aceptados o suficientemente amados por su familia, principalmente por su madre, creciendo sin resolverse estos déficits emocionales, llegando con carencias básicas a sus primeras relaciones afectivas íntimas en las que tuvieron por ello dificultades de expresión y sintiéndose de nuevo escasamente queridos.

Estos sentimientos negativos los interiorizan en forma de poca valía y les dificulta permanentemente en las interacciones sociales y muy en especial en las de pareja.

También suelen encontrarse tanto ausencias afectivas como, a veces, pérdidas emocionales por separación, fallecimiento o nuevos emparejamientos de los padres por los que erróneamente descuidan el afecto hacia los menores.

En estos y otros casos también se debe a patrones afectivos insanos o poco adecuados en la familia de origen, por lo que no se forma adecuadamente un buen esquema básico afectivo referencial para la posterior vida adulta.

Por tanto es conveniente compensar estas carencias tan pronto como se detecten, para evitar un mayor daño emocional y su posible cronificación.

## Actuación adecuada en caso de sentir celos

Si eres de las personas que son valientes, porque reconoces los celos que sientes, es conveniente que reflexiones preguntándote sincera y serenamente:

¿Quién o qué me hace sentir celos?

Puede ser cualquier persona, sólo las personas del sexo por el que sentimos atracción, o determinado tipo homogéneo de personas que nos atraen, o sólo una o algunas personas concretas.

¿Por qué y en qué situaciones siento celos?

Puede que me ocurra en cuanto pienso en esa persona o si ya la veo cerca, pero en otros casos puede que sea sólo en algunas situaciones de reuniones sociales, cuando hay bromas, etc.

¿Realmente tengo razones racionales para sentir celos?

La mayor parte de las veces suele tratarse de temores no racionales, agudizados por el gran temor a que nos dejen, otras veces puede sentirse de manera exagerada ante comportamientos amables por parte de nuestra pareja especialmente con personas atractivas, etc.

¿Entonces por qué está mi pareja conmigo?

Si pensamos sobre esto, y nos contestamos, debemos explicarnos por qué eligió estar con nosotros desde el principio de la relación, por qué sigue a nuestro lado, preguntarnos si alguna vez nos ha dicho de terminar la relación o amenazado con dejarnos, etc.

Además es conveniente fortalecer tus sentimientos personales y de pareja. No basta con contestarnos a esas preguntas, incluso aunque encontremos respuestas tranquilizadoras, además es muy necesario:

- Fortalecer nuestra autoestima, frenar nuestros pensamientos negativos pensando de manera especial en nuestros puntos fuertes y compartiendo actividades y tiempo con personas positivas.
- Reforzar la relación de pareja comentándolo y compartiéndolo con la otra persona, evitar aquello que pueda favorecer los celos de la otra persona, reafirmar lo positivo de la persona insegura.
- Desarrollar una vida diaria satisfactoria fomentando la práctica de nuestras aficiones favoritas tanto individuales como de pareja y también actividades sociales en grupo.
- Mejorar el diálogo y la comunicación habitual, tanto con la pareja como con las amistades, familiares y personas en general, no sólo para desahogarse sino también para poder estar abiertos a otros puntos de vista.
- Si persistieran las dudas vuelve a reflexionar sobre las preguntas anteriores pero sin obsesionarte.

Siempre, además, puede ser conveniente que consultes con buenos profesionales especializados en este tema, informándote sobre las referencias y calidad de estos psicólogos, especialistas en temas de relaciones interpersonales y de pareja.

## Cuáles son los principales enemigos de la pareja

### El principal enemigo es la falta de respeto

Al igual que en cualquier relación interpersonal, la falta de respeto es el peor enemigo de la buena armonía en la pareja; pero en lo que no suelen ponerse de acuerdo muchas personas es en qué consiste el respeto en la pareja.

Es fundamental aceptar a la otra parte, tal como es, aunque haya aspectos que no nos agraden (que por otra parte sí podrían gustar a otras personas) y por ello, igualmente, valorarla.

Respetar es aceptar, lo cual no precisa estar de acuerdo ni tampoco gustar.

### El peligro de las falsas expectativas

A menudo, en la pareja las personas tienen expectativas irreales sobre la otra persona, bien porque esperan que cambien con el tiempo o que hagan cualquier cosa que se les pida para complacerlas.

Una idea equivocada es pretender que nos adivinen lo que deseamos sin haber hablado de ello, también exigir que nos cuente todo, renunciando a su propia intimidad o parte privada.

### La rutina enferma y llega a acabar con las parejas

Como en cualquier aspecto de la vida la monotonía suele desgastar la vida haciendo que se instaure la falta de ilusión y alicientes, si bien es cierto que no todas las parejas necesitan el mismo grado de variedades, pero cuando la relación se vuelve muy rutinaria alguna de las partes se siente insatisfecha y busca fuera de la pareja actividades o relaciones que lleven algo de emoción y novedad a su vida.

### La falta de comunicación espontánea debilita la pareja

La monotonía puede establecerse cuando la pareja lleva un cierto tiempo de relación, más o menos largo, pasada la primera fase de encaje y estabilización, es entonces cuando también puede reducirse o perderse la espontaneidad de la comunicación, volviéndose rutinaria y escueta.

Para evitar que esto suceda es muy importante dedicar a lo largo del día algunos momentos para llamar por teléfono o enviarle un mensaje a la pareja con las nuevas tecnologías, interesándonos por su salud en caso de que sufra alguna molestia o proponiéndole algún plan, pudiéndolo hacer con creatividad, con palabras, sonidos o imágenes agradables.

### El peligro de no compartir las tareas de la casa

Otro gran enemigo de la relación es descargar toda o la mayor parte de la responsabilidad de las tareas domésticas en una parte de la pareja, sobrecargándola y estresándola.

Siempre es posible ponerse de acuerdo sobre las tareas a repartir mediante el criterio de las mayores habilidades personales, las preferencias acordadas o el intercambio de tareas por días o semanas e incluso en ocasiones poder hacerlas entre ambos o de manera complementaria.

## Cuando no se valora a la pareja

Hablar de la pareja de manera quejosa, criticándola frecuentemente, menospreciando sus habilidades, sin resaltar sus logros y negativizándola, es la mejor manera de alejar a gran distancia la posibilidad de la armonía y la felicidad en pareja.

Si hablas despectivamente de tu pareja, nunca dices nada bueno de la otra persona, no valoras en especial casi nada de ella cuando hablas con otras personas, estás dando a entender que no la aprecias y que sigues en pareja por rutina, miedo a la soledad o intereses egoístas.

Diariamente hay múltiples oportunidades de hacer ver a la pareja que la valoras, con alguna palabra amable, animándola, con un pequeño detalle o gesto, dándole un pequeño objeto hecho por ti o incluso comprado… todo ello hace a la persona sentirse amada y considerada como alguien especial para su pareja.

## La falta de intimidad ahoga el amor

Muy a menudo, en muchas parejas, al dejarse llevar con el tiempo por la rutina se instaló el aburrimiento, empezando a dejar de hacer planes comunes, disminuyendo el diálogo, escaseando las actividades compartidas y faltando la ilusión por convivir.

Es entonces cuando hay un pacto de silencio según el cual ambas partes saben que no desean intimidad alguna, se refugian en sus individualidades por completo, comparten tiempo sin hablarse y evitan sentirse incómodos en sus "soledades adosadas".

Se huye de los momentos que puedan conllevar intimidad y sentimientos porque se teme el amor, que es algo vivo, que hay que alimentar todos los días para que lejos de fenecer, crezca y crezca.

## Si os acariciáis poco terminareis por expulsar el amor

Las personas desde pequeñas necesitamos el contacto físico significativo emocionalmente y a lo largo de una vida sana continuaremos alimentándonos de abrazos, besos y caricias.

La necesidad de vínculos sanos de pertenencia emocional hace que a lo largo de cada día tengamos contacto físico con nuestra pareja y deseemos ser correspondidos.

El contacto físico sincero y sano de cualquier tipo, en forma de abrazos, besos y caricias, libera la hormona oxitocina que está ligada a la vida y por ello también se produce aún más en las relaciones sexuales interpersonales, llegando a su culmen en el clímax del orgasmo.

Los contactos emocionales a través de la mirada, de la palabra y de los sentidos liberan, así mismo, endorfinas que tienen efectos productores de bienestar y funcionan como analgésicos antagónicos del dolor.

El contacto físico, así como el ejercicio deportivo, el consumo de algunos alimentos como el chocolate y los picantes, originan de manera interna péptidos opioides endógenos por la glándula pituitaria y el hipotálamo.

También en algunos casos la excitación, e incluso el dolor, pueden producir liberación de endorfinas, por lo que no es extraño que se den en algunas parafilias en las que hay por separado o juntos ambos componentes.

## La falta de objetivos comunes disuelve la vida de pareja

Si bien dos personas que están en una relación de pareja siempre deben seguir siendo dos personas con sus propias individualidades y zonas privadas, sin embargo deben compartir algunos objetivos generales y otros particulares a corto, medio y largo plazo si realmente desean pervivir como pareja.

Cuando no hay apenas objetivos principales o generales a largo plazo es lógico que tampoco existan objetivos particulares a corto o medio plazo.

Los objetivos deben ser concretos, realistas y libremente consensuados, así como asumidos por ambas partes, uniendo a la pareja en una trayectoria común de esfuerzos sumatorios por conseguir dichos objetivos.

## Las parejas que no sueñan despiertas están dormidas

Las personas creativas suelen distinguirse por soñar despiertas, ver la parte oculta de las cosas, inventarse nuevos usos, mirar con nuevos ojos la realidad, observar el mundo con su propia sensorialidad.

Soñar de manera realista y sana rejuvenece, hace crecer la alegría y la ilusión por vivir intensamente, proyecta hacia el futuro desde la intensidad del presente.

Las personas que se niegan a soñar, que les da miedo reconocer sus sueños y que no los comparten se convierten en personas dormidas, que temen despertar al milagro de la creación en la propia vida.

Las parejas sanas sueñan despiertas de manera ilusionante, les gusta compartir sus sueños y luchan con alegría por hacerlos realidad parcial o totalmente.

## ¿Cuánto es necesario hablar para no discutir?

Por cuestiones principalmente culturales en la crianza y educación familiar y social desde la infancia se suele estimular más en las niñas el hablar, prestando más atención a la comunicación verbal que expresa deseos, expectativas, quejas o críticas, mientras que en los niños se presta más atención a sus comportamientos en forma de actividad, movimientos, manejo de objetos, etc., ya sea en situaciones donde el niño está contento

o aquellas en las que se enoja y golpea, tira o lanza un objeto intencionadamente para mostrar su frustración y enfado.

Por lo tanto, ya involuntariamente las madres y los padres, así como otras personas adultas, tanto de la familia, su entorno o en los centros educativos infantiles, atienden de forma diferenciada a niñas y niños, según sean sus conductas, con lo que se van reforzando distintas pautas de actuación para expresar sus sentimientos y maneras de comunicarse.

## El habitual error de hablar para pretender terminar las discusiones

Un error muy habitual en la pareja es creer que cuando se ha terminado discutiendo es necesario resolverlo hablando de la relación y la realidad, continuamente nos muestra que, en esas situaciones, seguir hablando y hablando, acaba produciendo más distanciamiento, quedando aún más heridos y enojados que antes.

Esa aparente paradoja sucede porque es muy difícil mostrarse empático con quien nos ha estado criticando y entonces los sentimientos producidos en forma de incomprensión no hacen más que hacernos sentir más aislados.

Para aclarar discrepancias y malentendidos es imprescindible hacerlo desde la calma y la cercanía emocional, lo cual deja de ser posible cuando ha habido una discusión, porque la inseguridad, culpabilización, sentirse malinterpretado o incomprendido impide que se escuche afectiva y racionalmente.

Las discusiones de pareja suelen acabar convirtiéndose en una suma de reproches mutuos que van creciendo en cantidad, importancia y extendiéndose al más lejano pasado, por lo que a medida que avanza la conversación cada vez va subiendo el tono de voz, empeorando el emocional y cada vez aumentan los reproches y las quejas hasta tiempos muy remotos e incluso hacia otras personas, ya sean amistades o familiares de la pareja.

Es por tanto un error hablar en esas circunstancias emocionales y aún más remontarse al pasado para una vez más quejarse una y otra vez de algo.

## Qué es preferible hacer para terminar la discusión en lugar de hablar

En lugar de eso es preferible centrarnos en el momento presente y si realmente apreciamos a nuestra pareja y deseamos que mejore la situación, es mejor no sacar nada del pasado, abrazar a nuestra pareja con calidez humana, sonreír con ternura y esperar en silencio su reacción que probablemente sea de cariño y reconciliación.

Por ello, evitemos empecinarnos en tratar de convencer a nuestra pareja de nuestros argumentos, lo cual no hará sino que a su vez trate de convencernos de su razón, con lo cual se producirán sucesivos intentos recíprocos en espiral hasta que se deteriora el

estado emocional y puede acabar en nuevas quejas, nuevos reproches, pérdidas de respeto, malos gestos, insultos, amenazas o incluso empujones.

En lugar de eso es preferible:

– Mantener la calma con serenidad, actitud sincera de cercanía.
– Mirar a los ojos con sinceridad y bondad.
– Sonreír levemente con ternura.
– Acercarnos y tocar levemente la mano o el brazo en señal de deseo de aceptación y cercanía.
– Acariciar suavemente la cara.
– Besar ligeramente las mejillas.
– Abrazar en silencio su cuerpo.

Si aún fuera necesario reducir la tensión restante, entonces hacer un gesto gracioso, decir una frase cariñosa u ocurrente. También puede ser bueno proponer salir a dar un paseo tranquilo al aire libre, ya que estar fuera de la casa ayuda a reducir la tensión acumulada en el espacio cerrado; pues estar al aire libre y, mejor aún, en la Naturaleza, como en un parque o una playa, relaja y recarga de energía positiva.

Por lo tanto recordamos que:

En las situaciones de discusiones en las parejas es mucho mejor no hablar más sobre las discrepancias surgidas y centrarse, especialmente, en comunicarse no verbalmente para mejorar la relación emocional a través de las miradas, las sonrisas, las caricias y los abrazos.

# Capítulo 12

# PAREJAS: MEJORANDO NUESTRAS RELACIONES

## Diferencias en las relaciones de pareja

Todas las personas queremos disfrutar de unas buenas relaciones de pareja, pero tenemos distintas expectativas de cómo deseamos que sea nuestra relación amorosa, al depender de diversos variables como la relación que tenían nuestros padres, nuestras necesidades afectivas, nuestras propias convicciones sobre las relaciones amorosas, experiencias afectivas personales, etc.

Por lo tanto, nuestra distinta y personalísima concepción del amor es el resultado de nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos afectivamente por lo que dependerá de las ideas que nos hayamos ido forjando, voluntaria o involuntariamente, sobre el amor, los sentimientos positivos o negativos que hayamos vivido y nuestras propias vivencias más o menos gratificantes de la afectividad interpersonal.

En cualquier caso es fundamental que seamos flexibles, adaptándonos mutuamente con nuestra pareja, siendo respetuosos y generosos al amar, compartiendo de manera positiva y altruista, disfrutando de manera libre y placentera nuestra relación afectiva.

## Amarse sanamente desde el respeto y en libertad

En mi anterior libro *"Amando sin dolor, disfrutar amando"* publicado en mayo del año dos mil tres por la editorial Pirámide hablaba sobre las características de las parejas sanas, aquellas que son positivas para ambas partes y que se desarrollan en un clima de respeto y libertad, elementos imprescindibles para poder disfrutar de relaciones amorosas realmente sanas.

Sin embargo, muchas personas de muy diferentes edades se encuentran en relaciones problemáticas de pareja donde hay chantajes afectivos, dependencia emocional, frustraciones amorosas, sentimientos de incomprensión y soledad, conflictos frecuentes y en ocasiones incluso malos tratos psicológicos o también físicos.

Al comportarnos libremente en pareja debemos decidir sin presiones, chantajes ni dependencias, por lo que el ajuste en la pareja será flexible y voluntario por parte de ambos, cediendo para llegar a acuerdos mutuamente satisfactorios.

No se trata de imponer ni imponerse, sino de acordar consensuando equitativamente para ganar como pareja, por lo que no se debe renunciar a las amistades personales, a la autonomía e independencia, a las relaciones familiares, al propio entorno laboral, a la imagen personal y forma de vestirnos, a nuestra manera de pensar, sentir o comportarnos; o a los propios valores personales (éticos, morales, sociales, culturales, religiosos, políticos, etc.).

Estamos en una relación insana cuando nuestra pareja no nos respeta y acepta tal como somos, pretende cambiarnos a su gusto, exige u obliga que seamos a su manera, nos chantajea o manipula… deberemos reflexionar y replantearnos seriamente si no seríamos más felices terminando esa relación opresiva de manera definitiva.

## Todas las personas deseamos mejorar nuestras relaciones de pareja

Tengamos la edad que tengamos y la orientación sexual que sea, las personas queremos ser felices y, si además estamos en una pareja, deseamos que esta relación sea gratificante y duradera.

Aunque hay una variedad enorme de personas y por tanto aún más de parejas, sin embargo hay algunas pautas comunes que suelen darse en las parejas satisfactorias, donde ambas personas se sienten felices y a gusto con la otra persona, vivan o no juntas.

Según algunas investigaciones de la Sociología y la Psicología Social, la calidad de su amistad recíproca es fundamental en el setenta por ciento de las parejas felices.

Además se describieron las principales características por las que se rige una amistad de buena calidad y que desarrollamos en el apartado siguiente.

## Algunas características de las parejas felices

Actualmente hay una gran variedad de parejas formadas por personas de distinto o del mismo sexo y con concepciones muy diversas del compromiso mutuo personal, desde parejas convencionales muy cerradas hasta otras cuyas partes se muestran abiertas a tener otras relaciones personales, incluso pudiendo mantener relaciones sexuales con otras personas.

En la pareja todo es válido si hay el libre acuerdo de sus componentes, aunque no sea compartido por muchas otras personas, pero para esas dos que forman esa unión concreta es “su convenio privado”.

Pero sea cual sea el tipo de pareja y sus propias reglas acordadas de funcionamiento sí comentaremos las principales características que se encuentran en las parejas felices.

### Las parejas felices se comunican mucho más

Cuando la pareja se lleva bien las personas que la forman hablan más a menudo y más tiempo que las que no son felices, incluso se dice que hablan de manera íntima sobre ellos mismos durante una media de, al menos, cinco horas semanales.

### Intercambian interacciones positivas diariamente

Al interactuar lo hacen con actitud positiva y constructiva, ponen énfasis en los aspectos más apreciados de lo que hace la otra parte, son detallistas, comparten sus buenas noticias, reviven sus buenos momentos del pasado, se elogian destacando aquello que más valoran del comportamiento de su pareja, se centran en el presente, hacen planes ilusionantes juntos, comparten las tareas de la casa de forma equitativa, no dan demasiada importancia a sus discrepancias y mantienen siempre un respeto mutuo.

### Disfrutan encontrando tiempo para su intimidad afectiva

Procuran disponer de tiempo en común para tener relaciones afectivo- sexuales sin prisas y sin guión preestablecido, sintiéndose libres en manifestar lo que desean de manera concreta en cada momento, preguntando si hay dudas y respetando los sentimientos y deseos de su pareja, aunque sin sentirse obligados a compartirlos.

Suelen tener relaciones sexuales con mayor frecuencia (de dos a cuatro veces por semana), siendo, sobre todo, más espontáneas y variadas que las que suelen tener las demás parejas, incrementando con ello tanto su alegría y humor como su sentimiento de felicidad y complicidad, aumentando cuando además comparten sus propias fantasías sexuales.

### Se benefician mutuamente al compartir sus alegrías y éxitos

Por su actitud mutua proactiva positiva se alegran e interesan por los logros conseguidos individualmente por su pareja en cualquier ámbito, felicitándola por ello, reforzando así su unión y aumentando sus buenas expectativas, igualmente les gusta revivir los buenos momentos personales o de la pareja.

### Comparten juntos experiencias gratificantes

Debido a su buena relación disfrutan haciendo planes y compartiendo actividades placenteras así como probando otras nuevas solos o en compañía de más personas, ya sean actividades artísticas, culturales, deportivas, gastronómicas o viajes cortos y vacaciones.

### Extraen en su relación lo mejor de la otra persona

Las personas con relaciones felices consiguen sacar lo mejor de la otra persona de manera recíproca, por lo que obtienen un desarrollo mutuo creciente de calidad, ayudándose en caso necesario de manera fluida y constructiva.

### Discuten de manera tranquila sin tensiones

Al tratarse con respeto y cariño comparten sus responsabilidades individuales en aportar mutuamente los esfuerzos individuales para lograr entre ambos sus objetivos de pareja y la satisfacción.

Por el contrario, las parejas conflictivas se critican continuamente, resaltando y sobredimensionando lo que no les gusta de la otra parte, menosprecian a su pareja, hacen comentarios agresivos, llegando a insultar, se ponen a la defensiva o huyen de la resolución del problema.

Sin embargo, las parejas sanas muestran su respeto y cariño, aportan su alegría y optimismo ante las dificultades, reconocen sus propias responsabilidades individuales así como los errores involuntarios que hayan podido realizar.

## Los infinitos placeres de la sexualidad en la pareja

Uno de los problemas principales que produce muchas crisis en la pareja es la mala comunicación; otro muy importante la falta de autonomía personal a nivel económico, emocional y funcional, pero, sobre todo, otro gran problema sobre el que muchas personas evitan hablar o lo hacen de manera superficial es la insatisfacción de las relaciones sexuales.

Muchas de las insatisfacciones sexuales personales y de la pareja están causadas por las muy alejadas y distintas expectativas, las grandes diferencias de deseos y gustos sexuales, la monotonía y la rutina, la falta de naturalidad y libertad sexual, las ideas erróneas y mitos, los problemas de autoaceptación del propio cuerpo y de la imagen personal.

Igual que hay algunas parejas cuyo casi único nexo de unión sigue siendo la sexualidad, en otras muchas es su insatisfacción sexual la causa principal de comienzo de la crisis y deterioro de la relación.

Pero la sexualidad puede ser muy satisfactoria siempre que compartan deseos comunes, expectativas cercanas, gustos compatibles y prácticas respetadas mutuamente, lo cual es posible que suceda en ambas partes de la pareja, aunque ni es fácil ni ocurre siempre, ya sea ésta de igual o distinto sexo.

Se dice que cuando las relaciones sexuales en la pareja son satisfactorias constituyen el veinte por ciento del éxito de esa pareja, pero cuando se viven como insatisfactorias entonces afectan casi al ochenta por ciento de dicha relación.

## De la novedad a la monotonía sexual en la pareja

Cuando dos personas empiezan a tener relaciones sexuales se encuentran ante una parte muy importante por descubrir en su relación, mostrando una actitud de curiosidad mezclada con pasión, a la vez que con inseguridad y miedo a no cumplir sus propias expectativas y sobre todo las de su pareja.

Luego se va produciendo un progresivo y mutuo descubrimiento, con vacilaciones y resultados diversos en la medida de los comportamientos interactivos y ajustes en la pareja.

Si la pareja continúa, con el paso del tiempo puede llegar a la rutina y la monotonía, especialmente cuando alguna o las dos partes de la pareja no se han ocupado de aderezar con ingredientes apetitosos, llenos de creatividad, fantasía y variedad.

## Sugerencias facilitadoras para la sexualidad satisfactoria

Aunque cada persona es un mundo y por lo tanto cada pareja un universo, es con el desarrollo de la relación como van aprendiendo y conociéndose mutuamente sobre la sexualidad de la otra parte y las incidencias surgidas al tratar de compatibilizarse, qué gusta o no a la pareja, sus tabúes, experiencias positivas y negativas de su pasado, fantasías y represiones, deseos y pulsiones, etc.

A modo de aspectos facilitadores de las relaciones sexuales para la pareja resumiré algunos de los temas más interesantes a cuidar, muy especialmente, para evitar caer en el fracaso o en la monotonía.

1. Preámbulos y prolegómenos.

   Uno de los fallos más habituales en las relaciones sexuales es la precipitación forzada por la ansiedad o el desconocimiento del ritmo de la pareja por lo que muchas personas, mayormente hombres, apenas dedican tiempo a la progresiva erotización y seducción en el juego amoroso.

   Para evitar este gran fallo es conveniente que la parte menos ansiosa de la pareja sea quien lleve la iniciativa, para así facilitar que sea larga y satisfactoria la parte más excitante de la relación sexual, siendo una buena idea que durante una media hora lleve toda la iniciativa con abrazos, besos y caricias, manteniéndose pasiva y quieta la persona más impulsiva, dejándose hacer placentera y relajadamente.
2. Gran intimidad cómplice.

Además, en la pareja se necesita mucha confianza mutua, cariño y ternura, complicidad picante, calma y relajación, para que pueda crearse, poco a poco y sin prisas, un agradable clima de complicidad íntima necesaria para que ambas partes estén relajadas y abiertas a disfrutar ampliamente cada momento en su infinito e intenso presente, aquí y ahora.

Desde la complicidad puede disfrutarse de las maravillas de los placeres de la sexualidad, satisfactoriamente para una y otra persona, pudiendo llegar al éxtasis compartido, sin necesidad de marcarse objetivos ni récords, sino dejando fluir libremente en el eterno presente tántrico.

Puede facilitarse dedicándose mutuamente el tiempo necesario, sin límites establecidos, para comunicarse táctilmente, simplemente acariciándose la piel, sin tocarse los genitales, de manera que sienten la reciprocidad del cariño, estableciendo dos turnos en el que una persona acaricia y la otra se deja hacer, para luego cambiar los papeles.

3. Besándose cada día mejor.

La piel es el "órgano sexual" más extenso del cuerpo, el cerebro el más potente y los labios el más sensible por la gran cantidad de terminaciones nerviosas existentes.

Simplemente, ni más ni menos, que con los labios de las dos personas actuando entre sí, labios con labios, pueden ampliarse infinitamente las posibilidades placenteras de manera muy excitante y sensual.

Labios acariciadores al rozarse, labios presionándose apasionadamente, labios succionadores de sus labios compañeros, labios húmedos exhalando o inhalando lenta y morbosamente los otros labios, labios penetrando en la boca rozando los labios para acariciar la lengua, etc.

4. Sensualidad aromática y estimulación olfativa.

Luego podemos continuar desarrollando las, también, infinitas posibilidades aromáticas y olfativas de la sexualidad, por lo que habrá sido muy conveniente haberse dado, individual o mutuamente, un baño antes de comenzar la relación sexual.

Apreciar el personal olor corporal de la pareja, estando aún vestidos, que nos llega a través de su propia piel y que en algunas partes del cuerpo puede estar modificado por aromas, desodorantes y colonias.

La propia ropa también lleva impregnada su aroma propio y podemos rastrearlo olfateando lenta y muy pausadamente, recorriendo el mapa geográfico de la pareja, además de poder percibir ambos los olores que hayan podido previamente poner en la habitación en forma de ambientadores, velas aromáticas y juguetes u objetos eróticos impregnados de olor.

5. El placer de desnudarse mutuamente muy lentamente.

Tras lo anterior podemos continuar con las caricias mutuas sin prisas, palpando por encima de la ropa suavemente (vestidos de forma sensual para seducirnos), al tiempo

que más adelante, tras haberse acariciado todo el cuerpo vestido, podemos empezar a desnudarnos mutuamente con calma, siendo mejor para ello que la persona más tranquila sea quien desnude lentamente a la otra hasta dejarla sin ropa y luego ésta continúe desnudando lentamente a su pareja hasta quedar ambas piel a piel.

Dejarse desnudar pasivamente es un placer que muchas personas desconocen y se sorprenden cuando lo experimentan disfrutándolo por primera vez.

6. Comunicarse deseos, fantasías y gustos momentáneos.

   A continuación es interesante, ya desnudos, colocarse sentados o tumbados cara a cara para tranquilamente comentarse los deseos y las fantasías que nos gustarían disfrutar compartiendo en esos momentos.

   Es muy importante facilitar que libremente nos lo comuniquemos, sin críticas ni censuras, por extrañas que sean esas fantasías o perturbadores los deseos, luego habrá que elegir aquellos deseos y fantasías que ambas partes estén de acuerdo en desarrollar, obviando los no compartidos en ese momento.

   Ninguna persona puede adivinar exactamente lo que no se dice, aunque tengan una relación de pareja de hace muchos años, por lo que es imprescindible verbalizarlo de manera detallada, sin críticas, y aceptando que no necesariamente vaya a ser compartido por nuestra pareja y, por lo tanto, si no es deseado debe dejarse de lado en esta ocasión.

7. Sexualidad oral o los placeres de labios y lengua.

   Podemos seguir disfrutando con la oralidad erótica aprovechando la gran carga sensual de los labios y la lengua para estimular las zonas erógenas y genitales de nuestra pareja.

   Para conseguir un mayor placer podemos experimentar diversas posturas de pie, sentados, arrodillados, reclinados, tumbados, etc., dentro o fuera de la cama, sobre escaleras o muebles, en cualquiera de las muchas estancias y habitaciones de la casa e incluso en la buhardilla, el garaje, el jardín, la piscina o el trastero, entre otras posibles localizaciones con posibilidades casi infinitas.

8. Complicidades externas de juguetes eróticos e incluso otras personas.

   En el personalísimo mundo individual y universo de cada pareja cabe la posibilidad de recurrir a utilizar juguetes eróticos o/y también contar con la complicidad de otras personas para crear variedad y experimentar nuevas sensaciones.

   En la sexualidad sana todo es lícito, por extraña, novedosa o rara que sea la práctica, siempre que las personas actúen de forma consensuada, libremente, por elección propia sin amenazas, coacciones ni presiones y siendo ambas personas mayores de edad, no incapacitadas por motivos de deficiencia o salud mental grave.

   Hay personas que desarrollan conductas sexuales más tradicionales y ortodoxas, mientras que otras realizan comportamientos más minoritarios, novedosos y heterodoxos, ya sea empleando diversos juguetes eróticos o compartiendo sus prácticas con más personas en trío, dobles parejas o grupalmente.

9. Los múltiples puntos G y P del hombre y la mujer

Llegados a este momento de la larga sesión placentera, probablemente, deseemos navegar para alcanzar los puntos G, tan famosos como desconocidos a la vez, tanto por muchos hombres como también por muchas mujeres.

Como se han publicado incluso libros monográficos dedicados a descubrir y disfrutar nuestros puntos G no vamos a profundizar en el placentero tema, pero sí recordar que pese al desconocimiento general de muchas personas, hombres y mujeres, tenemos nuestro propio y personalísimo punto G.

Además del considerado G tenemos múltiples puntos P o del placer, experimentables por la estimulación digital, bucal, labial u objetual del clítoris, hasta la estimulación de la próstata por vía digital, objetual o por penetración peneal, aunque muchos hombres no la hayan disfrutado por prejuicios y muchas mujeres tampoco les haya producido placer por desconocimiento o ideas erróneas.

## Éxtasis, orgasmos y placeres diversos

Hombres, mujeres y personas "queer"; heterosexuales, bisexuales y homosexuales; jóvenes, mediana edad y mayores; sin pareja, con pareja y con variabilidad interpersonal, etc. desean disfrutar de placer sexual por tradicional o innovador que sean sus deseos y expectativas.

La casi infinita variabilidad de la capacidad de disfrute de las personas hace que sea muy relativo su placer sexual con o sin orgasmo puntual, frecuente o habitual.

Desde las prácticas de sexualidad tántrica, hasta las prácticas poliamorosas, pasando por las múltiples y distintas conductas sexuales, con o sin orgasmo, nos encontramos un repertorio muy diverso antropológica y culturalmente.

En general, resumiremos diciendo que para disfrutar placenteramente hay que centrar la atención en el propio placer, sin distracciones que debiliten la excitación y dificulten la llegada al éxtasis y al orgasmo.

Sin embargo, no aceptar el propio cuerpo, sentirse mal por problemas personales o desconcentrarse del momento divino y eterno del "aquí y ahora" va a dificultar, e incluso imposibilitar, disfrutar y sentir el placer.

## Complicidades sincronizadas, fusionadas

Cuando las personas están simultáneamente en una intensa y satisfactoria relación sexual, plena de cariño, ternura y placer, libremente compartidos, llegan a sentir su fusión cómplice, sincronizada, que por algunos breves, pero sentidos como infinitos y eternos momentos, llegan al éxtasis divino al sentirse unidas a las otras personas, a la Naturaleza y al propio Universo de forma atemporal.

Quien no haya podido sentir esto desconoce las sensaciones maravillosas experimentadas, que quizá algún día pueda llegar a disfrutar y que han descrito algunas personas, como la Experiencia Mística Sexual de la Gran Fusión Divina, donde no hay fronteras ni límites, sintiéndose Parte del Cosmos.

## Amor, pasión, sexualidad y mucho más

Anteriormente, en otra parte de este libro te comentaba que cada persona es un mundo y cada pareja, sea de la orientación sexual que sea, es un universo.

Esto que ocurre en sus relaciones personales, sucede aún más con sus sexualidades, sean cuales sean sus relaciones afectivas individuales y recíprocas.

En la consulta nos encontramos una variedad inmensa de formas de vivir y sentir las relaciones personales y de pareja afectivo-sexuales, tantas que con frecuencia suelo decir que la realidad supera la ficción y raro es el mes que no me sorprendo con algo inédito.

Al principio del encuentro de dos personas se da, de manera más o menos parcial, la puesta en común de dos historias personales muy diferentes, en las cuales ha habido distintas experiencias individuales, empezando desde sus distintas familias de origen, diferentes educaciones, expectativas, conductas y vivencias personalizadas.

Por ello, cuando se encuentran y sin conocerse apenas, sin embargo se sienten atraídas, interaccionan con sus historias personales recíprocamente mezclándose, a su vez, con sus formas individualizadas de concebir, percibir y sentir las relaciones afectivas y sexuales, haciendo que cada encuentro personal sea único e irrepetible.

Posteriormente se van conociendo poco a poco a lo largo de su relación, más o menos satisfactoria, con sus afinidades, encuentros, errores y satisfacciones, mejorando o deteriorándose su interacción según los casos, surgiendo entonces las amenazas de la monotonía y la rutina, cuando no, además, el conflicto, la falta de entendimiento o incluso el enfrentamiento.

## Múltiples propuestas para evitar caer en la monotonía sexual

### Ante todo espontaneidad sin horarios

Uno de los grandes enemigos de la sexualidad placentera es la rutina, por ello es conveniente no fijar días ni horarios para la relación sexual; cualquier momento podría ser adecuado si hay buen clima emocional, hay tranquilidad e intimidad afectiva, además de la tan imprescindible reciprocidad.

Cierto es que habrá días o momentos inadecuados por priorizarse otras ocupaciones o por la falta de la necesaria simultaneidad, pero dos personas adultas, sanas emocionalmente, saben aceptarlo y adaptarse a ello.

### Si “se da la chispa por ambas partes” sedúzcanse poco a poco

Si alguna de las dos personas siente antes que su pareja deseos de intimidad sexual, entonces, sensatamente, toma la iniciativa, proponiendo de forma insinuante y seductora, con su manera personal, la seducción sensual y sólo si realmente de forma recíproca se da la complicidad de desear tener relaciones es cuando desearán entregarse a los placeres recíprocos de manera lenta pero apasionada, llenándola de fantasía y hedonismo a su manera.

### ¿Por qué no en cualquier lugar de la casa?

La propia espontaneidad va a hacer que pueda surgir en cualquier lugar del domicilio el deseo de intimidad y serán ambas partes de la pareja quienes decidan si desean continuar su juego seductor, según sus circunstancias, en esa estancia o continuarla en otros lugares por inéditos o insólitos que puedan ser, pudiendo variar de cuando en cuando.

Sobre la *chaise longue* o sofá, encima de la gran alfombra, sobre la mesa, apoyados en una silla, frente a la pared, sobre el suelo, en la ducha, en la encimera de la cocina, dentro de la bañera, frente a la ventana… y por qué no, también, en alguna parte del dormitorio, armario incluido.

### ¿Y si nos bañamos juntos o mutuamente?

En algún momento del proceso de la seducción puede proponerse ir a la ducha para bañarse individualmente o, aún mejor, mutuamente, aumentará su sensualidad y preparará los cuerpos para un mayor disfrute, tras refrescarse, después de una jornada laboral.

Al acabar el baño pueden perfumarse con sus aromas favoritos, incrementando así el juego de seducciones en marcha y favoreciendo el deseo, aromatizando las partes íntimas con sus esencias favoritas o probando alguna nueva para sorprender a nuestra pareja.

### ¿Por qué no ahora ponernos lencería erótica o sensual?

Tras salir del baño podemos ir al vestidor o a nuestro armario para probar con nuestra pareja lencería íntima de fantasía y sensual, descubriendo lo que le gusta más en colores y formas.

Muchas mujeres y hombres podrían disfrutar más conociendo, de esta manera, esa ropa íntima que nos hace sentirnos especiales y aquí también la variedad personal es casi infinita, sea como sea nuestro cuerpo de hombre o mujer.

### Ahora me gustaría acariciarte y que me acariciaras

Llegado este momento es muy probable que la temperatura sexual haya crecido bastante y cada vez nos apetezca más acariciar suave y lentamente las zonas erógenas de nuestra pareja, así como descubrir sus diferentes reacciones según donde le acariciamos.

Así mismo, estaremos deseando ser gratificados recíprocamente, sintiéndonos deseados al sentir sus dedos y sus labios exploradores sobre nuestros pezones, nuestra boca, los genitales, nuestro trasero, etc.

### Me gusta abandonarme y disfrutar viendo cómo me tocas

Muchos hombres y mujeres se excitan dejándose llevar pasivamente para que su pareja le acaricie, explorando su cuerpo lentamente, observando con excitación el recorrido que hacen sobre su cuerpo.

Luego pueden intercambiar los papeles de manera que quien antes disfrutaba mirando, dejándose hacer, ahora sea quien recorra placenteramente el cuerpo de su pareja.

### Beber o comer sobre su cuerpo desnudo

Además de saber que las cenas íntimas son muy deseadas, es también muy placentero esparcir sobre la piel del cuerpo desnudo nuestra bebida favorita (sea un buen *champagne,* un vino rosado u otra bebida), para luego lamer acariciadoramente, poro a poro, oliendo su aroma y absorbiendo cada gota de la bebida.

Igualmente colocar suavemente sobre la parte más deseada de su cuerpo pequeñas porciones de un postre favorito o algún manjar preferido, para luego cogerlo con los labios o mediante pequeños mordisquitos sensuales.

### El alcohol en su justa medida anima y desinhibe

Siempre que sepamos hacer un consumo responsable de alcohol, disfrutar nuestra bebida favorita nos animará y potenciará el placer, pero sin pasarse, porque entonces frenará la excitación sexual.

Cada persona debe saber por experiencia cuales son los efectos de las diferentes bebidas alcohólicas en su propio cuerpo según las dosis ingeridas y no olvidar que es bastante desagradable tener relaciones sexuales con una persona bebida, sea hombre o mujer.

### Disfrutar viendo fotos o grabaciones, ya sean eróticas o porno

Muchas personas, hombres y mujeres, aunque no lo reconozcan abiertamente, disfrutan compartiendo con su pareja la visión de fotos o películas de alto contenido

sexual, también en este tema hay gran variedad de gustos, sean imágenes de sus cuerpos o de los de otras personas.

Esto sólo es recomendable cuando lo han comentado y acordado sin problema de aceptación, todo es respetable sin imposiciones, sean cuales sean los peculiares gustos entre personas adultas sanas y suele ser un gran afrodisíaco natural.

### ¿Y si nos grabamos "nuestra propia película"?

Otras personas se excitan haciéndose fotos mutuamente o grabándose en video mientras tienen sus relaciones sexuales para luego volver a disfrutar al recrearse viendo como disfrutaban juntos.

Por supuesto es muy recomendable controlar lo que se graba y, aún más, dónde se guarda, para evitar el acceso indeseado por otras personas que podría complicar sus vidas, siendo conveniente que cada parte de la pareja tenga su propia copia y no siendo depositaria de las imágenes sólo una de las personas.

### Hoy seré tú o serás otra persona

Algunas personas disfrutan intercambiando sus papeles durante una relación sexual, pudiendo vestirse o arreglarse como su pareja, se excitan cambiando sus ropas y adoptando la imagen de la otra persona, siempre que ambas estén de acuerdo y se sientan cómodas jugando así.

Otras muchas personas prefieren disfrutar representando otros personajes diferentes a ellos sea el ya tan conocido de la consulta sanitaria, la oficina, los vecinos, el confesionario, la tienda, el bar o cualquier otro juego similar.

Jugar a personajes sexy. Hay parejas que acuerdan vestirse provocativamente para representar escenas de gigolós o de *"escorts"* y "personas de compañía".

Juegan a seducirse, representan un encuentro casual o una escena de intercambio acordado excitándose bailando, iniciando el contacto o comentando las condiciones de su relación puntual.

### Para otras divinas ocasiones: antes o después

Además de todo lo expuesto es posible que aumente nuestra complicidad afectiva y sexual si, en un momento dado, realizamos una llamada telefónica a nuestra pareja para seducirla mientras le hablamos sensualmente, otras personas dicen disfrutar mutuamente diciéndose "guarrerías sexuales", enviándose mensajes eróticos con fotos provocativas por móvil o al ordenador personal, etc.

### Siempre existirá el eterno acierto seguro de la cena amorosa

Sea como sea, siempre seguirá funcionando la tan deseada escena real de la cena acordada donde, fuera o incluso dentro de casa, nos vistamos cuidadosamente para gustar a la vez que nos gustamos, disfrutar compartiendo una cena exquisita, acompañada de buena música y bebida excelente, un postre maravilloso y todo lo que después deseemos que suceda con nuestra pareja del momento, sea puntual o habitual.

### Pero también hay días con menos ganas de acción

A una o a ambas partes de la pareja puede ocurrirle que, por cansancio u otra razón, algunos días "no tengan tiempo suficiente o tantas ganas de prolegómenos y larga acción" y deseen llegar más directamente a la relación sexual, sea de la modalidad que sea, y no hay nada más placentero y relajante para dormir que "hacer el amor" consigo mismo o con la pareja, para entregarse luego a los brazos de Morfeo, quien nos acogerá amorosamente, de forma incondicional, durmiendo como bebés.

### Disfrutar compartiendo fantasías personales

Exponer las fantasías personales puede aumentar la intimidad y compartir la que acuerden hará disfrutar aún más juntos, sintiéndose protagonistas de una nueva aventura sexual que enriquecen con su variedad.

Cualquier fantasía es válida, siempre que sea aceptada libremente por ambas partes, por extravagante, inédita, extraña o rara que pudiera parecer, sin que por ello deban sentirse mal; la mayoría de las personas tienen fantasías sin realizar, que sin embargo desean poner en práctica, sólo dentro de su juego íntimo, como tal fantasía.

# Capítulo 13

# SOBRE LA MEDIACIÓN

## Los conflictos humanos son normales

En la mayoría de las interacciones y relaciones humanas (familiares, escolares, laborales, sociales, etc.) pueden crearse conflictos por las diferentes personalidades, expectativas, intereses y objetivos de cada parte.

En sí no tiene por qué ser preocupante la existencia de diferencias o discusiones, el problema surge cuando las personas en conflicto no son capaces de resolverlos de manera consensuada y constructiva, tratando de que ambas partes ganen respecto a su situación de partida.

Cuando una de las partes trata de imponerse a toda costa sobre la otra, presionando para someterla a sus condiciones y deseos, comienza la conflictividad más o menos larvada, ya que incluso en el caso de que lleguen a un "acuerdo" impuesto por la claudicación ante el gran desnivel de poder entre ambas personas, antes o después tenderá a romperse un acuerdo no satisfactorio para una de las partes.

Entonces es cuando puede ser conveniente recurrir a la alternativa de la mediación, como posibilidad de poder llegar a alcanzar una solución satisfactoria para todas las partes en conflicto.

## Qué es la mediación

A diferencia de lo que habitualmente se cree, en la mediación, la solución al conflicto no la crea ni desarrolla la persona mediadora, ya que su misión es facilitar a ambas partes un clima emocional más adecuado, así como les asesora en el proceso mediador, sin tomar parte, pero dotándoles de las estrategias y herramientas necesarias para que ambas partes trabajen en la solución de su conflicto.

Por lo tanto, resumiendo, se define la mediación como "la estrategia de resolución de conflictos interpersonales en cualquier ámbito, mediante la que una tercera parte imparcial facilita el proceso de comunicación para que todas las partes por sí mismas sean capaces de solucionar satisfactoriamente el conflicto".

De manera diferente a la Mediación, en la Conciliación, tras dar audiencia a las partes, se fijan unilateralmente enunciados del acuerdo conciliador conforme a los principios supremos de imparcialidad y justicia, siendo obligatorio su cumplimiento según Derecho, en tanto que el acuerdo de la Mediación se conseguía por consenso entre las partes en conflicto, no siendo necesariamente ajustado a normas jurídicas ni obligatorio judicialmente por tanto.

## Ventajas de la mediación

Por lo tanto, mediante la mediación se puede conseguir:

- Que no haya vencedores ni vencidos, pues ambas partes ganan respecto a la situación inicial conflictiva.
- La resolución del conflicto es satisfactoria para todas las partes.
- Por lo tanto la solución creada va a ser aceptada sin problemas.
- Esto va a hacer que sea estable y mucho más duradera la nueva situación postconflicto.
- Haciendo a su vez que mejore tanto la comunicación como el clima emocional entre las partes.
- Disminuyendo las posibilidades de conflictos futuros, ya que empiezan a mejorar su forma de relacionarse y de afrontar las diferencias naturales existentes entre las partes.

## Ámbitos posibles donde puede realizarse la mediación

Por la propia naturaleza de la mediación y su función facilitadora de ayuda a la resolución negociada consensuada del conflicto por las partes, es posible aplicar la mediación prácticamente en cualquier ámbito de la interacción humana.

Es posible, por tanto, practicar la mediación tanto a nivel intrajudicial como extrajudicial, si bien cualquier persona no está capacitada ni cualificada para realizarla, pues es bastante más compleja la labor mediadora de lo que a simple vista pueda parecer y es preciso formarse y especializarse en el ámbito concreto donde se desee actuar.

La mediación comenzó a desarrollarse de forma pionera en el pasado siglo XX en los países anglosajones para posteriormente extenderse en los países latinoamericanos y España.

Se está aplicando la mediación, principalmente, en los siguientes ámbitos:

- Deportivo: resolución de problemáticas deportivas, dentro o fuera del mismo equipo, entre sus miembros, entre jugadores y quien les entrena o la propia directiva.
- Educativo: para los casos de conflictividad entre el alumnado, así como entre profesorado y entre alumnado y profesorado.

– Estatal: en las relaciones problemáticas de distintos países.
– Familiar: conflictos entre progenitores y descendientes, entre hermanos, entre familiares de distintas edades; en crisis de parejas, separaciones y divorcios con afectación a los progenitores y sus descendientes.
– Laboral: problemáticas entre empresa y trabajadores, conflictos entre trabajadores.
– Mercantil: conflictos entre partes en distintos tipos de contratos y negocios.
– De pareja: en crisis de parejas, separaciones y divorcios.
– Político: dentro del ámbito de la actuación interna o externa de las agrupaciones y partidos políticos.

## Especialización de quienes fomentan la mediación

Según sea el ámbito de facilitación de la mediación será muy distinta la formación imprescindible de origen, así como la complementaria de especialización, por lo que podrán ser personas tituladas universitarias en Ciencias de la Salud, Derecho, Economía, Medicina, Psicología, Recursos Humanos, Sociología y Ciencias Políticas, Trabajo Social, etc., según el caso concreto, así como los necesarios estudios de postgrado de especialización en mediación del ámbito respectivo.

Además reunir unas características de personalidad favorables a la acción mediadora y una práctica tutelada previa que sea garante de un buen ejercicio posterior autónomo.

# BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE CONSULTA

Sin ánimo de ser exhaustivos, reseñamos algunos libros que pueden ayudar a profundizar en algunos de los temas tratados en este libro.

## LIBROS GENERALES SOBRE AUTOESTIMA


Branden, N. (1992). *El poder de la autoestima.* Paidós. Barcelona.

Branden, N. (1985). *La psicología de la autoestima.* Paidós. Barcelona.

Ribeiro, L. (1997). *Aumente su autoestima.* Urano. Barcelona.


## LIBROS SOBRE PSICOLOGÍA POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL


Chica, L. (2013). *¿Quién eres tú?* Editorial Alienta (Planeta). Barcelona.

Chica, L. (2014). *Tu futuro es hoy.* Editorial Alienta (Planeta). Barcelona.

Gálligo Estévez, F. (2013) *Amando sin dolor, disfrutar amando.* Editorial Pirámide (Anaya). Madrid.


## LIBROS SOBRE DEPENDENCIA EMOCIONAL


Castelló, J. (2004). *Dependencia emocional.* Alianza. Madrid.

Halpern, H. M. (2001). *Cómo romper con su adicción a otra persona.* Obelisco. Barcelona.

Risso, W. (2004). *¿ Amar o depender?* Gránica. Barcelona.

Risso, W. (2006). *Los límites del amor.* Gránica. Barcelona.


## LIBROS SOBRE MEDIACIÓN


Bernal Samper, T. (2008) *La Mediación: una solución a los conflictos de ruptura de pareja. 4ª Edición.* Editorial Colex. Madrid.

Bernal Samper, T. (2012). *La Mediación en escena.* Editorial EOS, Madrid.

Corbalán Olivert, M. y Moreno Gálvez, M. A. (2103). *Reincidencia y mediación en menores.* Editor J.M. Bosch. Vallirana (Barcelona).

Garciandía González, P. (2012). *Materiales de la mediación. Esquemas, cuestiones y formularios para el ejercicio de una profesión en alza.* Editorial Aranzadi. Madrid.

Merino Ortiz, C. (2013). *La mediación familiar en situaciones asimétricas.* Editorial Reus. Madrid.

Peña Yáñez, M. A. (2013). *El proceso de mediación, capacidad y habilidades del mediador.* Editorial Dykinson. Madrid.

PADRES CON
EMOCIONES
DISPLACENTERAS
Cuando la historia personal daña la parentalidad
José Serrano Serrano

# Padres con emociones displacenteras. Cuando la historia personal daña la parentalidad

Serrano Serrano, José

9788497276801

116 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La parentalidad no se reduce solamente a un conjunto de pautas de crianza que los padres tengan que poner en práctica con los hijos, es una experiencia mucho más compleja. En este sentido, se antoja necesario conceder gran relevancia a las emociones que se despiertan y generan en los progenitores cuando son padres. Algunas de estas últimas consiguen ser displacenteras, y son precisamente las que pueden explicar por qué en varias ocasiones, todo lo que se puede pautar o "prescribir" a unos padres, con la finalidad de poder educar adecuadamente a un hijo, puede resultar una tarea altamente difícil de poner en práctica por estos últimos.

Cómpralo y empieza a leer

La emoción decide
y
la razón justifica
Roberto Aguado Romo

# La Emoción decide y la Razón justifica

Aguado Romo, Roberto

9788497276825

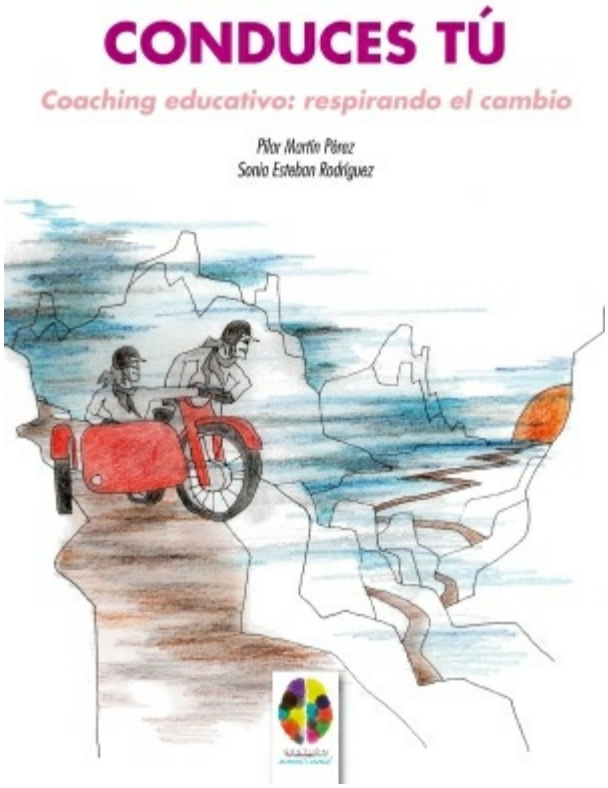
366 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Este libro es quizás la forma más precisa de sintetizar los conocimientos científicos sobre los motores que intervienen en nuestro comportamiento. Con esta afirmación se manifiesta sin complejos que nuestra esencia está más cerca del sentir que del pensar.

Se sitúa a la persona como elemento esencial de la motivación científica y lo ofrecemos novelando historias reales como espejo que muestra todos los ángulos que nos arrastran al sufrimiento o nos elevan a la satisfacción.

Cómpralo y empieza a leer


CONDUCES TÚ
Coaching educativo: respirando el cambio
Pilar Martín Pérez
Sonia Esteban Rodríguez

# Conduces Tú. Coaching Educativo: Respirando el cambio

Martín Pérez, Pilar

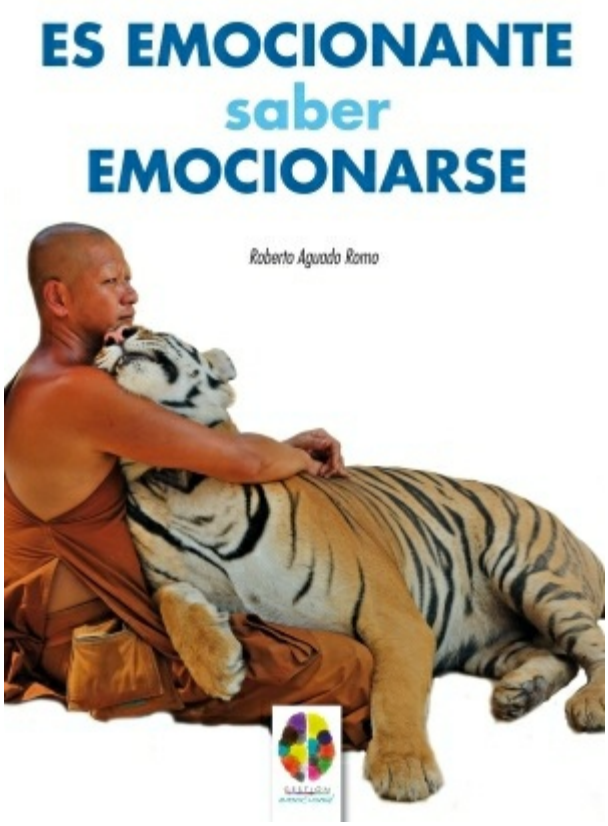
9788497276832

377 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

En este libro encontraremos una doble mirada sobre un solo objetivo: el cambio educativo. Estas dos autoras (profesora y alumna), estudiosas inconformistas del proceso enseñanza/aprendizaje nos cuentan su visión de la educación de la educación desde un aspecto que ambas consideran abandonado sistemáticamente por todos los sistemas educativos que se han sucedido hasta nuestros días: la emoción.
Para ello se basan en técnicas y herramientas de Coaching

Cómpralo y empieza a leer


ES EMOCIONANTE
saber
EMOCIONARSE
Roberto Aguado Romo

# Es emocionante saber emocionarse

Aguado Romo, Roberto

9788497276818

368 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Todos sabemos que lo ideal es que hagamos un uso de las emociones regulándolas desde la racionalidad. Este libro pretende transmitir un método de y trabajo eficaz para que las personas tengan una adecuado gestión emocional. Hay que pasar de las palabras a los hechos, ya que lo importante no es solo saber lo que hay que hacer, sino sobre todo ser capaz de hacerlo. Hoy sabemos que un porcentaje que llega al 40%, no pueden gestionar sus emociones desde la razón o con cambios de pensamiento. En este libro encontrarás el primer modelo científico de Inteligencia Emocional, Vinculación Emocional Consciente, que diferencia cuándo podemos gestionar desde la razón (cerebro tipo I) y cuándo es necesario hacerlo desde la propia emoción (cerebro tipo II).

Cómpralo y empieza a leer

# Índice


INTRODUCCIÓN. Un viaje muy personal 11
El comienzo de un fascinante viaje 11
Acéptate, conócete y ámate 11
Nuestros pensamientos son muy importantes 11
Quitarnos pensamientos negativos 12
Cinco principales clases de pensamientos negativos 12
"Pensamientos desorganizados" 12
"Pensamientos hipotecados" 13
"Pensamientos inseguros" 13
"Pensamientos sumisos" 13
"Pensamientos victimistas" 14
Empecemos juntos nuestro mejor viaje 14
Capítulo 1.- LA MAGIA DEL CARISMA Y LA EMPATÍA PERSONALES 16
Personas imán 16
El carisma personal 16
Cualidades básicas imprescindibles del carisma personal 17
¿Conoces a Josef Ajram? 18
La fórmula de la felicidad de Josef Ajram 18
Decálogo de oro de Josef Ajram para el desarrollo personal 19
La tan deseada madurez emocional 20
Alcanzando la madurez emocional 20
Indicadores de la madurez emocional 21
¿Qué es la empatía? 22
Diferencias entre la simpatía y la empatía 22
Avances en el estudio cerebral del siglo XX al siglo XXI 22
Las neuronas espejo y la sincronía emocional 23
Beneficios de la empatía para la vida diaria 24
El innovador modelo de un colegio español privado 25
Infinitas aportaciones de la creatividad al desarrollo personal 25
Capítulo 2.- PERSONAS "SOCIALMENTE ELEGANTES" 27
La diferencia entre el valor y el precio 27
Estilo y elegancia personal 28

Características principales de las “personas socialmente elegantes” 28
Personas que imantan socialmente 29
Raquel, un caso práctico 30
La historia de la solitaria Raquel 30
Raquel en la fiesta de cumpleaños de su amiga 31
Empezando a mejorar las habilidades sociales de Raquel 31
Capítulo 3.- DISFRUTAR BUENAS RELACIONES MEJORA NUESTRA SALUD INTEGRAL 35
Importancia del bienestar en la Salud Integral 35
Importancia de la amistad para la Clínica Mayo 36
La importancia del vínculo visual entre personas y perros 36
Importancia de tener una buena relación de amor propio 37
Carta al Amor Propio: “Yo soy Yo. Tú eres Tú” 38
Cuando tú y yo ganamos juntos: si ganas tú, también gano yo 38
Destrezas emocionales básicas para mejorar nuestras relaciones 39
Y si aún deseas mejorar más tus relaciones de cualquier tipo 40
Capítulo 4.- POR QUÉ MEJORAR LAS RELACIONES HUMANAS 43
Beatriz ya no trabaja los miércoles 43
Cómo nos influimos mutuamente con nuestra conducta 44
La personalidad resultado de nuestras interacciones vitales 44
Del “yo” al “tú”: la comunicación humana 45
Es preciso conocerse a sí mismo 45
Es clave sentir amor e interés por las otras personas 46
Empatizar: ser capaces de ponernos en su lugar 46
Practicar el trato humano positivo 46
Evitemos el trato negativo personal 46
Tampoco debemos desprestigiar ni menospreciar 46
Saber aceptar las diferencias individuales de las personas 47
Respetar sanamente las diferencias individuales 47
Cómo saber indicar y corregir errores y fallos sin dañar 47
Cómo actuar ante conflictos o desacuerdos fuertes 48
Practicar la mejora de las interacciones grupales 48
Mejorar las relaciones humanas en todos sus ámbitos 49
El gran reto inicial de veintiún días para poder adquirir una nueva conducta 49

Sesenta y seis días (66 d.) si quieres mantener el nuevo hábito 49
Deconstruir para luego poder construir un nuevo hábito 50
Coge un calendario grande de pared y un rotulador grueso de color llamativo 50
Rellena a diario tu gran calendario antes de acostarte 51
Seguro que lo consigues sin hacer trampa 51
Ahora te voy a recomendar "algunos trucos fáciles" para tus mejoras 51
Capítulo 5.- NOS SOCIALIZAMOS DESDE QUE NACEMOS 53
"El Árbol de las relaciones sociales" 53
Crecimiento del "Anillo de Círculos de Confianza" 53
Ceremoniales iniciáticos de socialización 54
Claves básicas para mejorar tus relaciones interpersonales 55
El reto de hacer crecer tu red social 56
Ampliando tu red social 57
Contactar mediante redes sociales virtuales 57
Relacionarte de modo presencial real 58
Recomendaciones básicas para ampliar amistades 58
Capítulo 6.- ALGUNAS RECOMENDACIONES FUNDAMENTALES 61
Por qué te proponemos estas recomendaciones 61
¿Pero qué hacer si sufro timidez? 64
Recomendaciones socializadoras para personas tímidas 64
Por mucha necesidad de amistades que tengas, no agobies siendo pesado 65
Capítulo 7.- MEJORANDO NUESTRAS RELACIONES PERSONALES 68
Sentirse feliz atrae a las personas 68
Quien se ama no es egoísta 68
"Cuando me amé de verdad" 69
Cómo aumentar nuestra felicidad personal 70
Dormir el tiempo suficiente diariamente 70
Práctica diaria de ejercicio físico natural 71
Sonríe abiertamente con frecuencia 71
Muéstrate colaborador y solidario 71
Muéstrate agradecido con la vida y con los demás 72
Comparte disfrutando tiempo diario con amistades y familiares 72

Salir con frecuencia al aire libre 72
Elegir vivir en entornos agradables y cercanos al trabajo 72
Disfrutar haciendo planes futuros de viajes de ocio 73
Reflexionar meditando diariamente 73
La rebeldía de Eva por no sentirse querida en su familia 74
Ventaja de desarrollar buenas habilidades sociales 75
La sorpresa de las amistades de Diego 75
Siempre es posible mejorar las habilidades sociales 76
Contenidos posibles de los programas de entrenamiento especializado 76
Comencemos ya a mejorar nuestras relaciones 77
Capítulo 8.- ES BUENO AMPLIAR AMISTADES 78
¿Cómo saber si mis amistades son verdaderas? 78
Respeto verdadero 78
Interés sincero 79
Lealtad permanente 79
Honestidad personal 79
Solidaridad altruista 79
Orgullo recíproco 79
Razones para aumentar y ampliar nuestro círculo social 80
Mantén las actitudes más adecuadas para conocer personas nuevas 80
Algunas estrategias para conseguir aumentar nuestras amistades 82
Capítulo 9.- AMISTADES: CÓMO AUMENTARLASMEJORÁNDOLAS 84
El caso de Beatriz 84
Ampliando las relaciones de amistad 85
Aumentando tu red de amistades 85
Recomendaciones prácticas para mejorar tus relaciones personales 86
Nuestro buen amigo Dale Carnagie 89
Cinco sencillas y sabias claves para la buena amistad 90
Compórtate con tranquilidad, sabiendo escuchar 90
Mantente accesible de manera sencilla 90
Favorece que se expresen espontáneamente 90
Comunícate de manera sincera y clara 90
Muéstrale otras alternativas de conducta y sus consecuencias 91
Capítulo 10.- RELACIONES FAMILIARES ÓPTIMAS 92

El amplio mundo de las relaciones familiares 92
La familia como sistema primario básico de crianza, educación y socialización 92
El espejo familiar nos refleja y proyecta 93
Qué podemos mejorar en nuestras relaciones familiares 93
Si yo mejoro es más probable que los demás mejoren 94
Algunas recomendaciones para mejorar las relaciones familiares 94
La llamada Ley de Atracción Especular y su valor en la familia 97
Mejorando relaciones con la Ley de Atracción Especular 98
Los seis pasos de la Ley de Atracción Especular 98
Propuestas para que mejores tus relaciones familiares 100
Capítulo 11.- PAREJAS CON CONFIANZA 104
Disfrutar amando para no sufrir por amor 104
Amando sin dolor, disfrutar amando 104
¿Qué significa confiar en la pareja? 105
¿Fidelidad emocional o fidelidad sexual? 105
Distintas características de la confianza en la pareja 106
Cuando hay celos en la pareja 108
El volcán explosivo de los celos 108
Qué son los celos 108
Cuáles son las características de las personas celosas 109
Actuación adecuada en caso de sentir celos 109
Cuáles son los principales enemigos de la pareja 110
El principal enemigo es la falta de respeto 110
El peligro de las falsas expectativas 111
La rutina enferma y llega a acabar con las parejas 111
La falta de comunicación espontánea debilita la pareja 111
El peligro de no compartir las tareas de la casa 111
Cuando no se valora a la pareja 112
La falta de intimidad ahoga el amor 112
Si os acariciáis poco terminareis por expulsar el amor 112
La falta de objetivos comunes disuelve la vida de pareja 113
Las parejas que no sueñan despiertas están dormidas 113
¿Cuánto es necesario hablar para no discutir? 113
El habitual error de hablar para pretender terminar las discusiones 114
Qué es preferible hacer para terminar la discusión en lugar de hablar 114

Capítulo 12.- PAREJAS: MEJORANDO NUESTRAS RELACIONES 116
Diferencias en las relaciones de pareja 116
Amarse sanamente desde el respeto y en libertad 116
Todas las personas deseamos mejorar nuestras relaciones de pareja 117
Algunas características de las parejas felices 117
Las parejas felices se comunican mucho más 118
Intercambian interacciones positivas diariamente 118
Disfrutan encontrando tiempo para su intimidad afectiva 118
Se benefician mutuamente al compartir sus alegrías y éxitos 118
Comparten juntos experiencias gratificantes 118
Extraen en su relación lo mejor de la otra persona 119
Discuten de manera tranquila sin tensiones 119
Los infinitos placeres de la sexualidad en la pareja 119
De la novedad a la monotonía sexual en la pareja 120
Sugerencias facilitadoras para la sexualidad satisfactoria 120
Éxtasis, orgasmos y placeres diversos 123
Complicidades sincronizadas, fusionadas 123
Amor, pasión, sexualidad y mucho más 124
Múltiples propuestas para evitar caer en la monotonía sexual 124
Ante todo espontaneidad sin horarios 124
Si “se da la chispa por ambas partes” sedúzcanse poco a poco 125
¿Por qué no en cualquier lugar de la casa? 125
¿Y si nos bañamos juntos o mutuamente? 125
¿Por qué no ahora ponernos lencería erótica o sensual? 125
Ahora me gustaría acariciarte y que me acariciaras 126
Me gusta abandonarme y disfrutar viendo cómo me tocas 126
Beber o comer sobre su cuerpo desnudo 126
El alcohol en su justa medida anima y desinhibe 126
Disfrutar viendo fotos o grabaciones, ya sean eróticas o porno 126
¿Y si nos grabamos “nuestra propia película”? 127
Hoy seré tú o serás otra persona 127
Para otras divinas ocasiones: antes o después 127
Siempre existirá el eterno acierto seguro de la cena amorosa 128
Pero también hay días con menos ganas de acción 128

Disfrutar compartiendo fantasías personales 128
Capítulo 13.- SOBRE LA MEDIACIÓN 129
Los conflictos humanos son normales 129
Qué es la mediación 129
Ventajas de la mediación 130
Ámbitos posibles donde puede realizarse la mediación 130
Especialización de quienes fomentan la mediación 131
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA DE CONSULTA 132
LIBROS GENERALES SOBRE AUTOESTIMA 132
LIBROS SOBRE PSICOLOGÍA POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL 132
LIBROS SOBRE DEPENDENCIA EMOCIONAL 132
LIBROS SOBRE MEDIACIÓN 132