

Olga Cañizares
Domingo Delgado

Quiero Aprender...
A CONOCERME



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Olga Cañizares
Domingo Delgado

206

**QUIERO APRENDER...
A CONOCERME**

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit

Desclée De Brouwer 

© Olga Cañizares y Domingo Delgado, 2018

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com



[EditorialDesclee](https://www.facebook.com/EditorialDesclee)



[@EdDesclee](https://twitter.com/EdDesclee)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y 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 –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3821-0

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclée.com

Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría.

—Aristóteles

Las discusiones que se tienen y las enseñanzas que se imparten habrían sido las mismas hace diez mil años y serán las mismas dentro de otros diez mil años. Siempre habrá seres conscientes preguntándose sobre el hecho de su estar siendo conscientes e indagando sobre su causa y su finalidad. ¿De dónde vengo? ¿Quién soy yo? ¿A dónde voy? Tales preguntas no tienen comienzo ni fin. Y es crucial conocer las respuestas, puesto que sin una completa comprensión de uno mismo, a la vez en el tiempo y en la atemporalidad, la vida no es más que un sueño, impuesto a nosotros por poderes que no conocemos, para propósitos que no podemos comprender.^{[1](#)}

—Sri Nisargadatta Maharaj

^{[1](#)} . Yo soy eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj

CONVERSACIONES CON LOS AUTORES

—Olga, el tema del autoconocimiento ha sido tratado por muchos autores desde que se popularizó el concepto de inteligencia emocional. ¿Qué quieres aportar de nuevo con este libro?

—Sí, es cierto, ya hay mucho escrito sobre esta competencia fundamental de nuestra inteligencia intrapersonal o lo que es lo mismo, de nuestra relación con nosotros. Sin embargo, he querido ofrecer una perspectiva práctica y fácil que nos permita conocernos a través de cuatro dimensiones: la mental, la espiritual, la corporal y la emocional.

—¿Qué nos vamos a encontrar en este libro?

—Hemos desarrollado cada una de las dimensiones en capítulos diferentes. Primero hay una parte teórica y en cada capítulo el lector se encontrará con propuestas prácticas para la observación y el desarrollo de cada una de las dimensiones. Lo completamos con bibliografía, webgrafía y algunos artículos que referenciamos.

—¿Qué te ha llevado a adentrarte en este proyecto?

—Desde que empecé a formarme en coaching, en inteligencia emocional, PNL e inteligencia espiritual no he dejado de aprender. Siento un profundo agradecimiento a todos los que se aventuraron a generar conocimiento práctico orientado a que las personas pudieran encontrar su mejor versión. Esta es la razón por la que, desde la humildad de saber todo lo que me queda por aprender, quiero compartir mis descubrimientos y mis conclusiones.

Además, me siento comprometida con lo que ha empezado a llamarse “desarrollo humano sostenible”¹ un buen desarrollo en todos los sentidos. Un desarrollo que genere felicidad, interacción saludable, regenere el medio ambiente, distribuya la riqueza de forma equitativa o al menos busque formas de hacerlo y potencie a las personas.

Este libro y el proyecto de la serie QUIERO es parte de mi compromiso con apoyar a las personas y a las organizaciones a crecer, a desarrollarse y a contribuir de forma productiva y sana a este mundo.

—*¿Cuál es tu historia Olga?*

—Después de una pequeña revolución personal en la que la inquietud de autoconocerme me llevó a buscar fuentes y apoyos, comencé un camino de formación para poder transmitir todas las experiencias que a mí me transformaron de una forma académica y con rigor. Me formé en coaching en varias universidades, inteligencia emocional, PNL y después me marché a EEUU a saber qué se estaba moviendo sobre la inteligencia espiritual.

Actualmente imparto un curso de IE on-line en la UNIR <http://www.unir.net/educacion/curso-inteligencia-emocional/549200001404/>, colaboro con el Instituto de Coaching Ejecutivo CORAOPS <http://www.coraops.com/conocenos/quienes-somos> como directora de competencias emocionales. Estoy comprometida con la orientación a las personas dentro de cualquier entorno y con el bienestar corporativo como paraguas transformador dentro de las organizaciones.

También quiero presentaros aquí a mi amigo y compañero Domingo Delgado. Él es parte de esta historia y de este compromiso.

—*Domingo, ¿Cuál es tu participación en este libro?*

—Me encargaré de la dimensión corporal desde el punto de vista de la imagen personal.

Más allá de las funciones biológicas, el cuerpo nos da información sobre el concepto que tenemos de nosotros mismos y además proyecta una imagen externa que nos conecta con el mundo.

Nos asomaremos al autoconocimiento desde la comprensión del estilo como una herramienta de crecimiento personal.

—*¿Qué quieres aportar de nuevo?*

—Ampliar la visión del cuerpo a su faceta estética y revalorizar la imagen como un aspecto personal nada superficial.

Creo que observando nuestra apariencia podemos acceder a información muy útil sobre quiénes somos, los aspectos que limitan nuestro desarrollo y las claves que pueden ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos.

—***¿Cómo has llegado hasta aquí?***

—Todo empezó trabajando como psicólogo clínico y después de unos años en departamentos de Recursos Humanos en multinacionales, decidí hacer un cambio profesional reciclándome como *coach*.

Mi pasión por la creatividad me pedía mirar hacia nuevos horizontes y busqué respuestas en disciplinas muy diversas desde el desarrollo personal a la asesoría de imagen. Necesitaba encontrarme, conocerme y aunque queda mucho todavía por andar, agradezco los frutos de este trabajo personal que me permite hoy acompañar a personas y empresas que quieren sacar a la luz su autenticidad, de la mano del autoconocimiento, la apariencia y el estilo.

¿Cómo lo hago? A través del método integral de coaching de imagen y formando en mi escuela (www.domingodelgado.com) a profesionales que quieren ser expertos de esta nueva disciplina.

—***¿Qué os gustaría que el lector se llevara de este libro?***

—Una nueva mirada sobre sí mismo y la posibilidad de observarse desde distintos puntos de vista que enriquezcan su estilo de vida en el fondo y en la forma.

¹. BRONFENBRENNER, U. *El sentido ecológico del desarrollo humano*. México: Piados, 1997.

LAS CUATRO DIMENSIONES DE LA PERSONA

Cuando hablamos de autoconocimiento siempre nos referimos a una de las competencias de la inteligencia emocional. Está enmarcada en la inteligencia intrapersonal o relación con nosotros mismos. Es un proceso de introspección, de sintonía interior que nos permite saber de nosotros: de lo que pensamos, de lo que sentimos, de lo que hacemos. Es esa información consciente que nos dice cuáles son nuestras fortalezas, nuestras debilidades, nuestras limitaciones. Autoconocerse es saber lo que nos gusta y lo que no, es saber lo que creemos y lo que no. Saber de nosotros mismos es conocer íntimamente nuestros sueños, nuestros deseos, nuestros rechazos. Es respetar y escuchar nuestro cuerpo y es también saber utilizar todo lo que somos para poner sentido a nuestra existencia. Dicen grandes maestros del mundo espiritual que la meditación tiene como propósito principal volverse consciente y familiarizarse con nuestra vida interior. Nosotros queremos, en este libro, aportar unas primeras líneas de observación para el mismo propósito.

El autoconocimiento es una competencia viva. Nuestra evolución, nuestro aprendizaje, hacen que vivamos en un permanente cambio; hasta el punto que es posible que ya nos parezcamos muy poco a la persona que fuimos hace unos años. Es muy posible que hayamos cambiado nuestra forma de ver las cosas, es posible que haya cambiado nuestra forma de enfrentarnos a los problemas, por tanto, el reto de autoconocerse es inagotable ya que cada vez que generamos un nuevo aprendizaje, nuestros circuitos neuronales generan nuevas conexiones y, por tanto, podemos tener nuevas respuestas a las mismas situaciones. Dentro de la serie de libros QUIERO encontrarás explicaciones que la Neurociencia aporta para comprender estos procesos. El cerebro está entrenado para que las personas sean conscientes de sí mismas y de su existencia en el mundo.

Autoconocerse es buscar la libertad, la de ser nosotros mismos, la de expresarnos tal como somos y de esta forma poder encajar como pieza en el puzzle universal. Saber quiénes somos y qué es lo que somos capaces de hacer, desde nuestra mejor versión, nos aporta seguridad, libertad y contribución. Merece la pena despertar nuestra conciencia y entrenar nuestro autoconocimiento. En el libro de *Los cuatro acuerdos*¹, el Dr. Miguel Ángel Ruiz Macías² hace mención a tres maestrías: la primera de ellas es la maestría de la conciencia: ser conscientes de quiénes somos realmente, con todas nuestras

posibilidades.

Hay muchos ángulos, muchas perspectivas desde las que podemos conocernos más. Para todas ellas necesitamos una clave fundamental, útil en todas nuestras dimensiones: la observación. Observar lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hacemos, los valores que nos mueven, nos permite elegir, en cada momento, cómo queremos afrontar lo siguiente que llega. Este es el primer paso.

Te propongo un ejercicio de entrenamiento para que desarrolles tu capacidad de observación. Imagina que estás en el patio de butacas de un cine, tú solo, con un mando en la mano que te da la posibilidad de cambiar escenas de la película que estás viendo. Lo interesante es que el protagonista de esa película eres tú. Ahora observa la escena que está sucediendo, tú, leyendo este libro, pensando y reflexionando sobre él. Observa dónde estás, cómo te sientes, qué se oye. Desde el patio de butacas puedes parar la escena y elegir qué es lo siguiente que quieres hacer ¿quizás cerrar el libro? ¿Quizás elegir un nuevo pensamiento? Sentarnos en ese patio de butacas imaginario, nos coloca en la posición de observador. Desde esa posición y con el mando en nuestras manos, nos convertimos en los directores de nuestra película, de nuestra vida y, con un poco de entrenamiento, podremos, incluso, redactar el guión.

Otra óptica importante para conocernos, es la opinión que los demás nos brindan, sobre el eco que dejan nuestras conductas. El entorno tiene mucha información sobre quiénes somos y cómo les afecta nuestra forma de relacionarnos. Si bien esta información debe ser solo complementaria a nuestros propios descubrimientos. Se trata de que sea algo añadido, no una condición que nos limite.

En este libro hemos querido ofrecerte un cuadrante de información dividido en cuatro áreas a las que llamamos dimensiones de la persona:

Entendemos por dimensión el conjunto de actitudes y competencias con las cuales se estructura nuestro desarrollo integral.

La exploración en cada una de ellas nos ofrece información valiosa sobre cómo utilizar todo nuestro potencial en la consecución de nuestros objetivos y nos abre caminos de búsqueda para reencontrarnos con nosotros en diferentes momentos de nuestra vida.

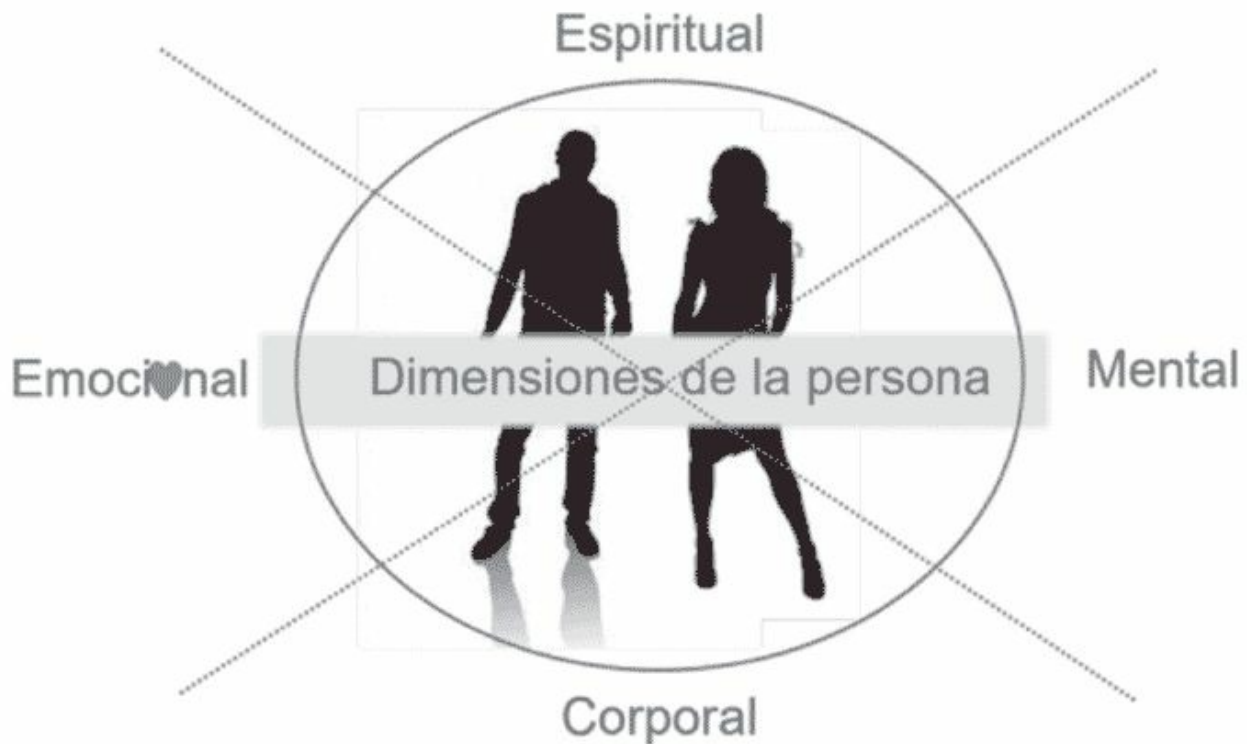


Figura 1. 4 Dimensiones de la persona – Olga Cañizares

Sin embargo, no pretendemos producir una fragmentación de cada una de las dimensiones. Nuestra mirada pretende ser holística, entendiendo por holística global, es decir, sin disociación. Queremos sostener la importancia de conocernos como un todo, comprendiendo que cada dimensión está interconectada con las otras, íntimamente relacionada y así romper la tradición cultural de tratar a la persona de una manera parcial, particular y aislada. Podemos desarmar un reloj para conocer cada una de sus partes, pero solo cuando todas están conectadas, el reloj es capaz de funcionar y dar la hora. Así nos pasa a nosotros. Desmontaremos nuestras dimensiones para conocer su contribución en nuestros mecanismos como seres humanos, pero solo cuando las pongamos a trabajar al unísono seremos capaces de funcionar como un reloj.

Cuando nos referimos a nuestra dimensión mental nos referimos a la capacidad de aprender, de procesar información y actuar en base a ella, de clarificar valores y creencias, de interpretar el mundo que nos rodea y de ejecutar la toma de decisiones.

Steven Covey³ nos dice en su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* que nuestro desarrollo mental y nuestra disciplina para el estudio provienen de la educación

formal. Pero en cuanto nos libramos de la disciplina exterior de la escuela, muchos dejamos que nuestras mentes se atrofien. Abandonamos la lectura seria, no exploramos con profundidad temas nuevos que no se refieren a nuestro campo de acción, dejamos de pensar analíticamente y de escribir (por lo menos, ya no escribimos con sentido crítico o de un modo que ponga a prueba nuestra capacidad para expresarnos con un lenguaje depurado, claro y conciso).

Desarrollar y observar nuestra dimensión mental significa adiestrar a la mente en tomar distancia de su propia programación, en que analice sus respuestas automáticas. En esta observación y análisis podremos distinguir dónde reside nuestra riqueza intelectual y cómo es la calidad de nuestros pensamientos. Nuestro conocimiento sobre esta dimensión mental, nos permitirá orientar nuestra capacidad intelectual hacia la excelencia, ejercitando y adiestrando nuestros procesos mentales para conseguir afrontar los retos que nos propongamos.

A medida que vamos autoconociéndonos en nuestra dimensión mental, nos damos cuenta de que nuestro desarrollo cognitivo-mental es discontinuo y complejo. Implica desvíos, alguna que otra crisis que modifica su tendencia de desarrollo y en ocasiones está sujeto a múltiples determinaciones.

Sin embargo, si observamos esta discontinuidad con la actitud del aprendizaje, somos capaces de incorporarnos a la cultura, la tecnología, la innovación, y a una, cada vez más productiva, toma de decisiones orientada al equilibrio personal y social.

Nuestra dimensión mental no solo es la encargada de procesar la información sino también de ofrecernos una interpretación constante de la relación que establecemos con el entorno, involucrando procesos y estructuras mentales que nos ayuden a seleccionar información, respuestas y comportamientos.

Nuestra dimensión emocional abarca competencias intra e interpersonales o aquellas que nos permiten relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. La dimensión emocional incluye la identificación, la aceptación, la comprensión y el manejo de nuestras emociones; la capacidad de construir sentimientos *ad hoc* a nuestras necesidades, de generar automotivación, de construirnos como seres sociales y de participar activamente en el entorno en el que vivimos.

Daniel Goleman⁴ nos ayudó, con su libro *Inteligencia emocional*, a comprender fuera del entorno científico, la arquitectura emocional de nuestro cerebro. A entender por qué nuestra razón se ve desbordada por nuestros sentimientos. Llegar a comprender la

interacción de las diferentes estructuras cerebrales que gobiernan nuestras iras y nuestros temores —o nuestras pasiones y nuestras alegrías— puede enseñarnos mucho sobre la forma en la que aprendemos los hábitos emocionales.

Conocer nuestro mundo emocional nos permite aprovechar completamente la energía y la información que cada emoción nos trae y nos ayuda a andar el camino para resolver o simplemente afrontar la situación que las ha aflorado. Nuestras emociones dejan entonces de ser el problema para convertirse en fuentes de información sobre nosotros.

Uno de los grandes pasos en el autoconocimiento emocional es volvernos conscientes de nuestras creencias, las que nos limitan y las que nos potencian. Por el mero hecho de darnos cuenta, tendremos la posibilidad de transformarnos, de construirnos de nuevo apoyándonos en aquello que nos permite conseguir metas, o simplemente, vivir libres de condicionamientos.

Nuestra dimensión emocional tiene funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal y, por tanto, adquiere una importancia extraordinaria ya que puede inhibir, distorsionar, excitar o regular nuestros procesos cognitivos.

Lo emocional se convierte entonces en un valor social y en una palanca para el equilibrio personal. Necesitamos saber de nuestros impulsos y nuestras respuestas básicas en nuestra cotidianidad: relaciones con los demás, decisiones en nuestro trabajo, afectividad en la familia y con los amigos, procesos de aprendizaje y creatividad. Es importante saber cómo la información se transforma en formación, cómo la sensación se transforma en ideas, los estímulos en emociones. Gracias a la decisión de autoconocernos podemos intervenir en nuestra forma de pensar, percibir, sentir, actuar, interactuar y, de esta forma, podemos construirnos como la persona que queremos ser y generar el estilo de vida que queremos tener.

Al mismo tiempo, el cuerpo actúa como vehículo que canaliza y expresa lo que somos y además proyecta una imagen externa que impacta en nuestro estilo de vida y en los demás. Observando desde dentro quiénes somos y comprobando en la apariencia nuestro grado de coherencia personal, daremos con las claves de la distancia entre lo que somos y lo que parecemos.

La forma de expresión individual, el estilo, afecta a nuestros modelos de éxito, a cómo queremos ser reconocidos y es el reflejo de cómo estamos contruidos por dentro, de nuestras fortalezas y limitaciones y de la capacidad para auto rrealizarnos. En esa búsqueda de la identidad personal, su efecto en el entorno y su trascendencia, te

ofrecemos un recorrido a medida para que saques el mejor provecho de todas estas facetas que conforman un todo.

La dimensión espiritual hace referencia a trascender nuestra “naturaleza menor” y hacer crecer nuestro pleno potencial como seres humanos. Esto nos conduce a dotar de sentido y propósito a nuestras acciones y a nuestra existencia. El conjunto de actitudes y competencias comprendidas en nuestra dimensión espiritual configuran lo que se ha conceptualizado como inteligencia espiritual. Desarrollar y entrenar esta dimensión nos ayuda a ser más plenamente lo que somos, continuar creciendo y desarrollándonos; viviendo con más conciencia, adquiriendo sabiduría, comprensión y dirección.

—¿Qué papel juegan las religiones en esta dimensión espiritual?

En el libro “*The twenty-one skills of Spiritual Intelligence*”, Cindy Wigglesworth⁵ hace una distinción entre ambas:

Espiritualidad es la necesidad humana innata para ser conectado a algo más grande que nosotros mismos, algo que consideramos divino, de una naturaleza excepcional.

La religión es un conjunto específico de creencias y prácticas, por lo general basadas en un texto sagrado y representadas por una comunidad de personas. La religión puede ayudar a las personas en su crecimiento espiritual.

—¿Por qué es necesario conocer la dimensión espiritual de la persona?

Nuestra propuesta se basa en que, teniendo en cuenta el mundo en el que estamos y las condiciones de vida a las que nos enfrentamos necesitamos desarrollarnos como líderes inteligentes y compasivos, capaces de generar nuevas formas de pensar, capaces de superar barreras y transformarlas, de trascender el mundo físico y cotidiano, en definitiva, capaces de utilizar todo el potencial y el talento inherente al ser humano para crear sociedades y entornos en equilibrio. Es por eso que estamos asistiendo a una nueva forma de comprender al ser humano, una nueva forma que nos capacitará para vivir experiencias cumbre como la vivencia religiosa, estética y ética y que además nos ayudará a manejarnos en los problemas cotidianos, afectivos y laborales.

¹ . RUIZ MACÍAS, Miguel Ángel, *Los cuatro acuerdos: Un libro de sabiduría Tolteca*, Urano 1998.

2. Miguel Ángel RUIZ MACÍAS (1952) Escritor y orador motivacional mexicano.
3. Steven R. COVEY (1932-2012) escritor, conferenciante, profesor. Conocido mundialmente por su libro *Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas*, Planeta 1997.
4. Daniel GOLEMAN, 1946. Psicólogo y periodista estadounidense. Profesor de Psicología en la Universidad de Harvard.
5. Cindy WIGGLESWORTH, MA, fundadora y presidenta de *Deep Change*, Inc. Está reconocida como una de las mayores expertas en inteligencia espiritual.

LA DIMENSIÓN MENTAL

Pienso, luego existo.

—René Descartes¹

Procesos mentales

Es obvio que cada una de nuestras dimensiones nos ofrece información y recursos para una mejor existencia.

Tomemos ahora nuestro proceso evolutivo como marco y vemos que los instintos no han sido suficientes para desarrollarnos. Hemos necesitado desarrollar procesos mentales que a su vez han interactuado con nuestras emociones y nos han aportado una ventaja selectiva decisiva en el mundo animal en el que el aprendizaje ha estado limitado a la supervivencia y la adaptación al medio.

Es esta dimensión mental la única que puede ayudarnos a entender el enigma de nuestros comportamientos. Esto la convierte en una dimensión decisiva en nuestro autoconocimiento.

Como veremos en nuestra dimensión emocional, para poner en marcha nuestros comportamientos, necesitamos la “aprobación” de nuestro sistema límbico que es el que valora si es peligroso o apetecible, o nuevo, o fácil, o difícil. Con este diagnóstico interno, nuestro cerebro lleva a cabo complejas operaciones mentales de una forma increíblemente eficaz que supera a cualquier programa informático por muy potente, actual y novedoso que sea el ordenador que lo procese. Estos procesos se traducen luego en conductas que mostramos al exterior.

¿Qué pasa entonces cuando los procesos mentales desarrollados están dando respuestas que no nos satisfacen? Pasa que, nuestra plasticidad cerebral nos permite cambiarlos. En cualquier momento, aquellos “surcos” neuronales que han sido generados por experiencias emocionales negativas que condicionan inconscientemente nuestros comportamientos pueden ser modificados. Lo único necesario será que seamos conscientes de ellos, que los tengamos identificados.

Además, y siguiendo involucrados en el proceso de la evolución, hemos necesitado desarrollar todo tipo de competencias cognitivas ya que, en algunas circunstancias, ha sido y es necesario dar respuestas complejas que incluyen la planificación y la toma de decisiones, sin la necesidad de recibir estímulos externos que provoquen respuestas.

Para poder estudiar estos procesos, es necesario tener en cuenta diferentes perspectivas académicas, la medicina, la psicología, la filosofía, la espiritualidad, la neurociencia.

Hay mucha discusión científica sobre los procesos cognitivo-emocionales y no hay una sola respuesta ya que en el proceso de debate aparece lo que se ha llamado la “conciencia”.

La medicina, habla del grado de abstracción de la atención, la psicología referencia los estímulos que recibimos a través de los sentidos y que generan impulsos a través del sistema nervioso. Estos impulsos son procesados por el cerebro y generan comportamientos, la mayor parte de las veces, inconscientes.

En filosofía, B. Spinoza² ya habló de la intuición y del intelecto como las dos cualidades de la conciencia. En el terreno espiritual, uno de los más grandes referentes en la descripción del SER Sri Nisargadatta Maharaj³ identifica la conciencia y el estado ilusorio que la mente nos propone para distinguir dos perspectivas que nos proporcionen la realidad de la forma más completa posible.

La neurociencia, basada en la investigación, trabaja en explicar la conciencia con métodos científicos. Según el profesor Christof Koch⁴, presidente del *Allen Institute for Brain Science*, la conciencia “se origina a partir de las características neuronales del cerebro”. *Sostiene que los pensamientos y las sensaciones se derivan de los procesos físicos que tienen lugar entre las células nerviosas. El sustrato neural, que se organiza de forma causal, proporciona las condiciones adecuadas en las que se manifiestan la atención y la conciencia*⁵.

Existe un proyecto llamado *Human Brain Project* (HBP), puesto en marcha por una comisión europea, que tiene como cometido recopilar todos los conocimientos que se tengan sobre el cerebro humano y desarrollar una simulación por ordenador. Para ello se aplicarán al 100% principios físicos y matemáticos. Henry Markram, científico de la Escuela Politécnica Superior de Lausanne (Suiza), será el responsable de coordinar el proyecto⁶.

Todas las perspectivas contribuyen a un mayor entendimiento. Sin embargo, solo se logra un acercamiento descriptivo al concepto de la conciencia. Sin duda, aquí entra en juego el ingrediente de las creencias.

Nuestro sistema de creencias condiciona definitivamente nuestra forma de vernos y de ver al mundo. Con nuestras creencias justificamos nuestras conductas. Nos dan argumentos para nuestros comportamientos. Es este el nivel donde debemos poner atención a la hora de definir un cambio en nuestra vida. Son un sistema de condicionamiento que influye directamente en la forma que tenemos de comportarnos.

Están sólidamente afincadas en la parte más íntima de nuestra personalidad. Las personas somos “creencias” andando.

Niveles neurológicos. La pirámide de R. Dilts

Robert Dilts⁷ ha desarrollado un modelo basado en las técnicas de PNL que nos ayuda a comprender la influencia de nuestras creencias en nuestra vida.

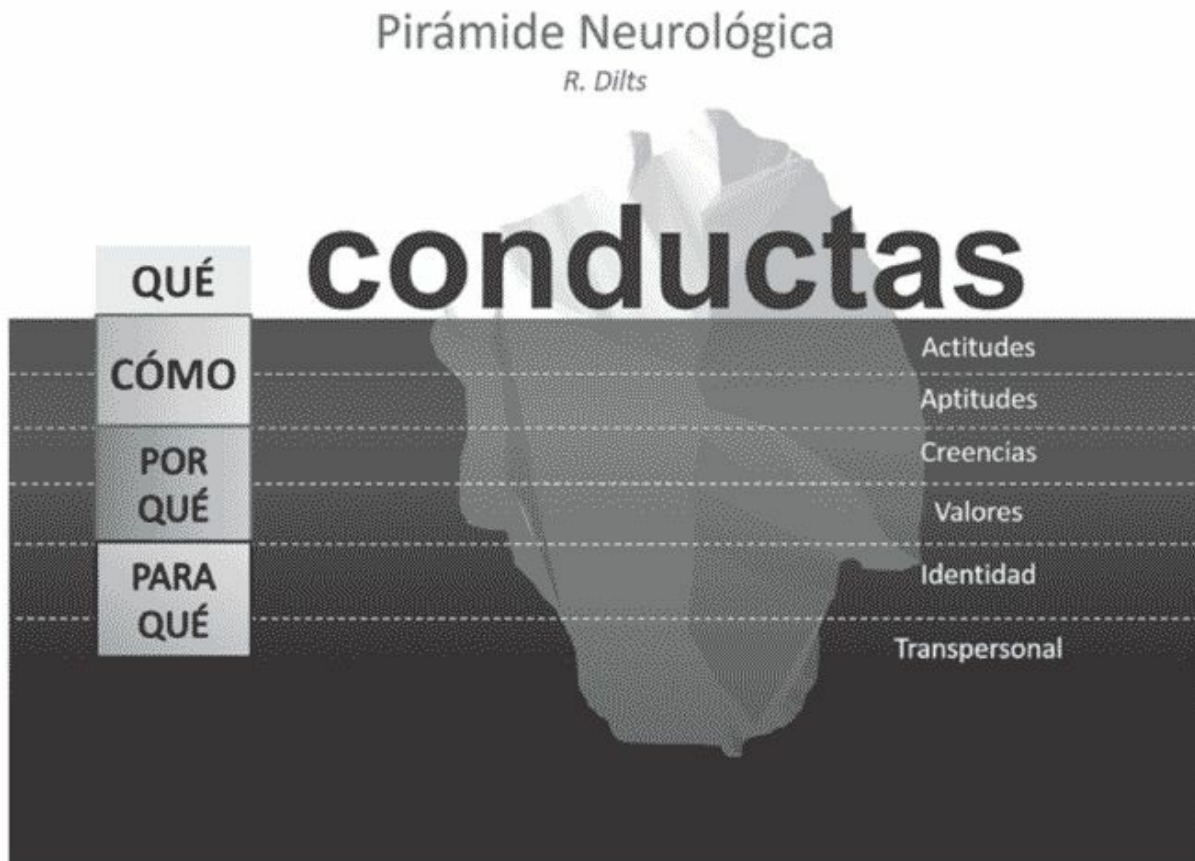


Figura 2. Olga Cañizares

Esta metáfora del iceberg se conoce como la Pirámide Neurológica. Con ella se pretende mostrar que existe una jerarquía dentro de nosotros constituida por diferentes niveles de información. Cada nivel organiza la información del nivel inmediatamente inferior. Es decir, si tomamos de referencia nuestras conductas, veremos que están apoyadas en nuestras actitudes. De aquí podemos interpretar que, si cambiamos nuestra actitud, cambiaremos nuestra conducta.

Cada uno de los niveles adquiere una función:

- **Conductas:** Se desarrollan en el espacio físico, en el entorno donde estamos en contacto con los demás. Nuestras conductas se convierten en el “escaparate” de todo el soporte interno. Son nuestros comportamientos, nuestras acciones. Esta parte del iceberg es la que se ve de nosotros y la que vemos de otros. Con esta visión de la persona nos encontramos a veces juzgando a los demás, sin tener en cuenta todo lo que está debajo soportando esa conducta. Es el nivel en el que nos relacionamos. Responde a la pregunta: ¿Qué? Qué cosas hago... Qué cosas digo...
- **Actitudes:** Son nuestra predisposición a la acción que vendrá después. Nuestras actitudes marcarán nuestros comportamientos. Están apoyadas en nuestra idea de nuestras capacidades, totalmente influenciada por nuestras opiniones. Responde a la pregunta ¿Cómo? Cómo hago lo que hago... Cómo voy a comportarme... Cómo acometeré este o aquel objetivo...
- **Aptitudes:** Nuestras capacidades, nuestras habilidades. Están apoyadas en el nivel siguiente, las creencias. Somos hábiles o no en determinadas cosas dependiendo de lo que creemos sobre nosotros mismos. Responden a la pregunta: ¿Cómo? Igual que las actitudes. Cómo utilizo mis recursos para lograr esto o aquello...
- **Creencias:** Ya hemos descrito antes que condicionan nuestra forma de vernos y de ver el mundo. Responden a la pregunta ¿Por qué hago esto o aquello...?
- **Valores:** Lo que comúnmente llamamos “nuestros principios”. Un nivel aún más profundo que las creencias: lealtad, verdad, éxito, unión, justicia, bondad...Suelen ordenarse en un ranking que puede variar en función de nuestras experiencias o de nuestras elecciones. Son sin duda un “motor” para nuestra automotivación. Los valores son válidos en sí mismos. No son importantes por lo que se opine de ellos sino por lo que son, lo que significan y lo que representan. Responden a la pregunta: ¿Por qué hacemos lo que hacemos? ¿Qué es importante?
- **Identidad:** Nuestra esencia individual. El sentido básico de nosotros mismos. Es difícil de definir. Lo notaremos cuando oigamos: “*Yo soy esto o aquello o yo no soy*”. Es el resultado de lo innato y lo adquirido a lo largo del tiempo. Son los valores y la misión y responde a ¿quién soy? ¿Para qué soy lo que soy?
- **Transpersonal:** Aquí nuestra identidad se confunde con un TODO perturbador en su conocimiento inicial y tranquilizador después. Un nuevo enfoque, un nuevo paradigma que nos propone tranquilidad espiritual y plenitud. Se refiere a cómo nos

definimos dentro de un sistema más amplio en conexión con un sistema mayor. Y responde a: ¿quién más? ¿Cuál es mi misión aquí? ¿Para qué?

De esta forma se estructuran los diferentes factores que influyen en nuestro devenir cada día.

Te propongo que hagas un pequeño ejercicio para conocer tus creencias y tus valores:

Identifica alguna situación en la que te sientes “incapaz” y escríbela.

Una vez que hayas registrado el enunciado de tu “incapacidad”, comienza con la batería de preguntas que te propongo a continuación. He elegido un ejemplo para ilustrarlo:

—Me siento incapaz de hablar en público.

—¿Qué significa para ti hablar en público?

—Para mí significa exponerme, poder hacer el ridículo, no saber decir lo que quiero decir...

—¿Qué pasa si te expones, o haces el ridículo o no sabes decir lo que quieres?

—Que me siento inferior y muy vulnerable.

—Y ¿qué significa para ti sentirte inferior o vulnerable?

—Significa que no valgo, que no soy importante (aquí aflora la *creencia* de la falta de valor, inferioridad, si se expone o no sabe expresar lo que quiere).

—Y ¿qué pasa si no vales?

—Si no valgo siento que no puedo cumplir mis responsabilidades (aquí aflora el *valor* de la *responsabilidad*, que soporta la creencia).

Puedes seguir alternando las preguntas: ¿Qué significa para ti? ¿Qué pasa si? en función de las respuestas que te vayan aflorando, hasta que identifiques tu creencia y el valor que la soporta.

Una vez identificada tu creencia, observa si te está limitando o potenciando tus capacidades para conseguir tus objetivos. Si es limitante, empieza a observar qué conductas están desarrolladas en base a esta creencia y cómo puedes cambiarlas. Quizás tengas que pasar momentos de inestabilidad en este cambio, pero el resultado será que verás la posibilidad de desarrollar en ti aptitudes que hasta ahora te habían parecido

imposibles.

También puedes hacer el ejercicio empezando a preguntarte por los valores. Aquí te dejo la secuencia con un ejemplo:

—¿Puedes pensar en algún *valor* que reconozcas en ti?

—Sí, la *honestidad*.

—¿Qué significa para ti la *honestidad*?

—Significa decir y hacer las cosas en las que creo.

—¿Qué pasa si no dices o haces las cosas que crees?

—Pasa que me traiciono y que los demás dejan de confiar en mí. (Aquí aflora una *creencia*).

—¿Qué pasa si los demás dejan de confiar en ti?

—Que no cuentan conmigo para temas importantes (Aquí aflora otra *creencia*).

—¿Qué significa para ti que no cuenten contigo?

—Que no puedo trabajar en los proyectos que quiero. (Aquí aflora un *comportamiento* deseado).

Ya ves cómo nuestros valores soportan nuestras creencias y ellas a su vez influyen en nuestros comportamientos. Los valores suelen permanecer siempre con nosotros, pero es posible cambiarlos de lugar en el ranking que esté presente ahora.

La mayor parte de nuestra vida, producimos un desarrollo mental y nos proponemos una disciplina de aprendizaje basados ambos en los estudios formales, pero si en algún momento decidimos liberarnos de esta disciplina, empezamos a funcionar en “automático” dejando que nuestro inconsciente influya, sin nuestra participación activa, en nuestras decisiones y nuestros comportamientos.

Es extremadamente valioso entrenar la mente para que tome distancia respecto de sus propios programas. Esta es la base fundamental del autoconocimiento en esta dimensión mental. Desarrollar proactivamente la capacidad de examinar nuestros programas automáticos. Para ello, es altamente recomendable ponerse metas, objetivos, casi diarios que nos ayuden a generar de forma consciente, las realidades que queremos vivir.

Aquí te dejo algunas claves que te ayudarán a redefinir tu iceberg:

1. Organizar y planificar un auto compromiso de actualización mental.
2. Observar nuestros pensamientos, palabras y comportamientos.
3. Ahondar en aquellas actitudes que no están ayudándonos a conseguir nuestros objetivos.
4. Identificar aquellas creencias que nos están limitando o aquellas que nos potencian.
5. Generar hábitos de pensamiento que nos ayuden a cambiar los hábitos de comunicación y de conducta.

- [1.](#) R. DESCARTES: Estocolmo 1596-1650. Filósofo, matemático y físico. Considerado el padre de la geometría analítica y de la filosofía moderna.
- [2.](#) Baruch SPINOZA (1632-1677) Filósofo neerlandés. Considerado uno de los tres grandes racionalistas de la filosofía del siglo XVII, junto con el francés René Descartes y el alemán Gottfried Leibniz.
- [3.](#) SRI NISARGADATTA MAHARAJ (1897-1981) Maestro espiritual de la corriente Advaita. Su obra más conocida I am that (Yo soy eso).
- [4.](#) Christof KOCH (1956) Presidente del Allen Institute for Brain Science in Seattle. Su trabajo se fundamenta en las bases neuronales de la conciencia.
- [5.](#) ANE Academia de Neurociencia y Educación. Empresa afiliada a TS Holding.
- [6.](#) ANE Academia de Neurociencia y Educación. Empresa afiliada a TS Holding.
- [7.](#) Robert DILTS (1955) Formador y consultor americano. Ha desarrollado teorías y prácticas en el campo de la Programación Neuro-Lingüística (PNL) – Su teoría sobre el modelo de comportamiento humano, el aprendizaje y la comunicación ha completado los estudios realizados desde su creación en 1975 por John Grinder y Richard Bandler.

LA DIMENSIÓN EMOCIONAL

No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta.

—Vincent Van Gogh

Dentro del modelo de inteligencia emocional que Daniel Goleman¹ nos describía en su libro *Inteligencia emocional*², el auto conocimiento corresponde a una de las competencias enmarcadas en la inteligencia intrapersonal o tu relación contigo.

COMPETENCIAS EMOCIONALES

Modelo D. Goleman

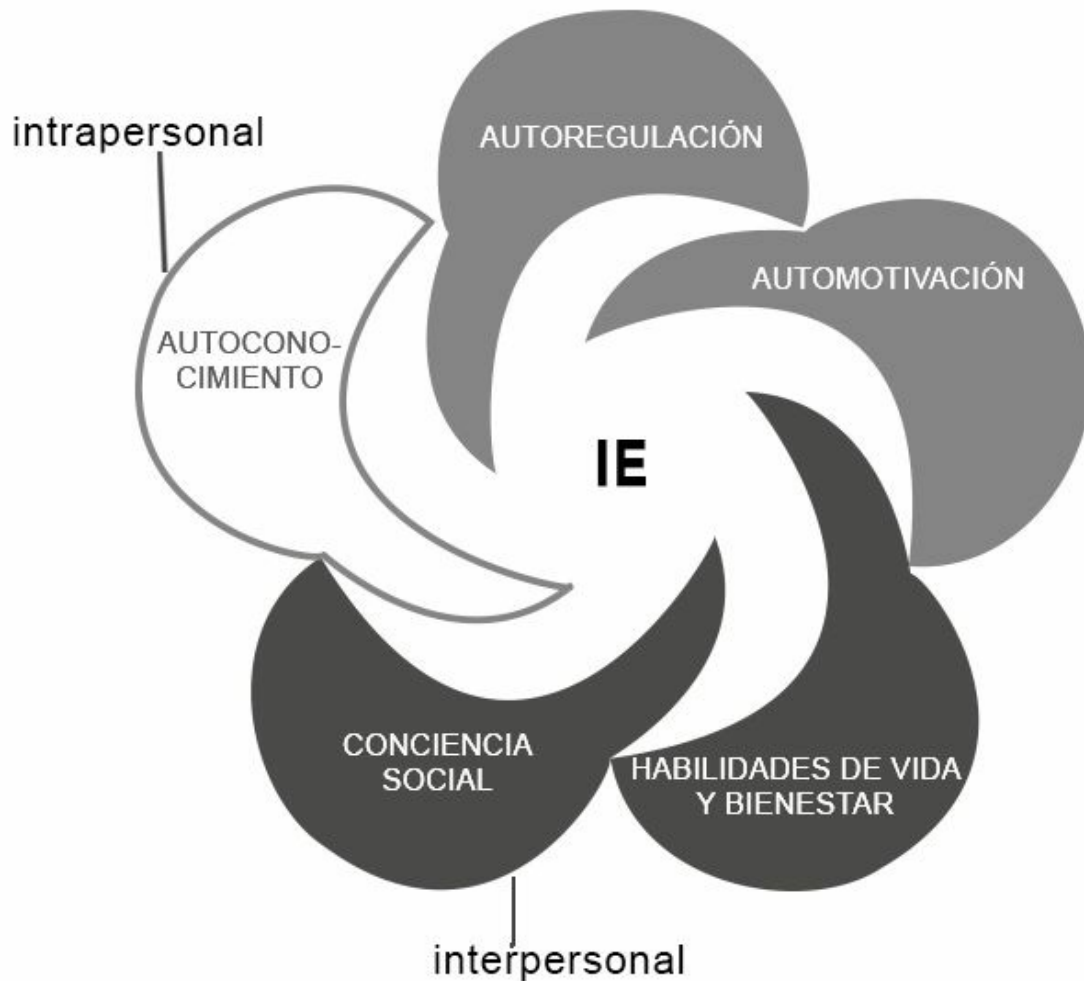


Figura 3. Olga Cañizares

Otros modelos, como el de Rafael Bisquerra³, describen el autoconocimiento en dos competencias, la conciencia emocional y la autonomía emocional. Ambas enmarcadas dentro de las cinco competencias emocionales que describe como:

COMPETENCIAS EMOCIONALES

Modelo R Bisquerra

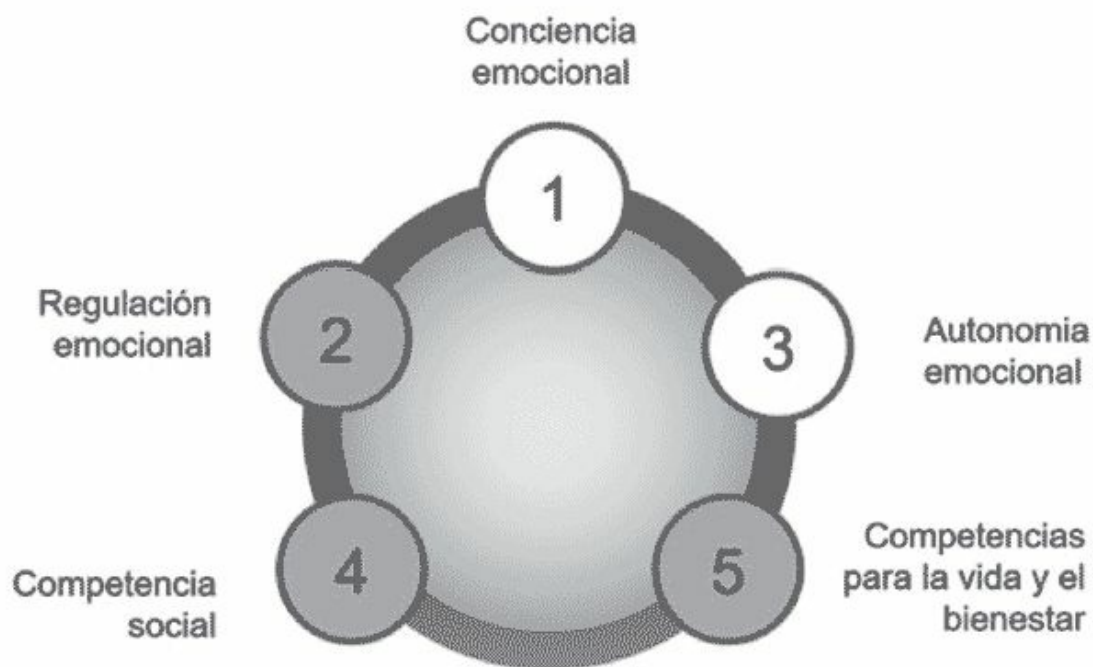


Figura 4. Olga Cañizares

En ambos casos, la dimensión emocional engloba el reconocimiento, la aceptación y la gestión de las emociones.

Esta dimensión emocional no es nueva para ti ¿verdad? Nuestras emociones están presentes en cada instante de nuestra vida desde que abrimos los ojos por la mañana. Si has sido capaz de hacer el ejercicio de la observación que te propuse al principio, habrás experimentado que nada más despertarnos ya oímos un diálogo interno que va diciendo: ¡qué cansado estoy! ¡Vaya día que me espera! ¡Tengo que llamar a...! ¡Tengo que buscar...! ¡Tengo que ir a...! ¡Tengo que decidir! ¡Tengo que...!

Este *tengo que* ya empieza provocando en nosotros un estado de ánimo inconsciente que nos resta energía y que hace que emocionalmente empecemos el día sin poder.

Te invito a que recuerdes algunos de esos diálogos tuyos con el *tengo que* ¿los tienes? En las próximas páginas te mostraré el efecto emocional que producen los *tengo que* y te animaré a que los cambies por un ***quiero***.

Este ejercicio produce un cambio de pensamientos, de conductas y de sentimientos. Como ves, hay que diferenciar con claridad cada concepto para que podamos intervenir adecuadamente en los que corresponda.

Claves para desarrollar la dimensión emocional

Aunque he querido empezar ofreciéndote esta herramienta del *tengo que* para que conectaras con tus emociones y tu diálogo interior, quiero ahora estructurar lo que sigue ofreciéndote las claves fundamentales para empezar a desarrollar tu inteligencia emocional que te ayudará a que tu dimensión emocional sea saludable y productiva para ti. Conocerse a través de la dimensión emocional requiere de un entrenamiento permanente. Un entrenamiento que te ofrezca información de cómo son tus reacciones ante lo que vives y experimentas cada día.

Estas son las claves:

1. Observación.
2. Participación.
3. Disciplina.
4. Honestidad.
5. Compromiso.
6. Ecología personal.

Observación: Mantener una atención continua a lo que piensas, a lo que sientes, a lo que dices, a lo que haces. Observar qué situaciones o personas, estimulan en ti reacciones que no siempre son elegidas. Y de eso se trata, de que seas tú el guionista y el director de tu vida. Ponte el reto de observarte durante un día completo. Para que te sea más fácil, elige situaciones cotidianas: mientras desayunas, cuando te duchas, cuando hablas con tu familia, cuando te desplazas. Empieza observando lo que piensas e identifica qué pensamientos te hacen sentir bien y cuáles no. Observa luego las emociones que aparecen, luego hablaremos de cómo leerlas. De inmediato, observando pensamientos y emociones, te encontrarás con tus sentimientos y podrás darte cuenta de cómo te afecta lo que piensas.

Tus comportamientos-conductas, suelen aparecer “en automático”. Es ahí donde la observación te va a permitir elegir aquellas conductas que más te ayuden a conseguir tus objetivos.

Participación: ¿Qué querrá decir participación? Participación es la acción y el efecto de participar, tomar parte en algo. En este caso, nos referimos a tu propia vida. Toma la decisión de participar, de intervenir en ella y tendrás la poderosa sensación de que tú estás pasando por la vida y no la vida por ti.

Disciplina: Define las actitudes que necesitas para desarrollar las competencias necesarias para conseguir tus objetivos y comprométete en activarlas ¡cada día! Pídetelo el esfuerzo que necesitas para construirte como la persona que quieres ser y márcate los caminos necesarios para lograrlo. Esos caminos son los tuyos, hazlos a tu medida, de acuerdo con tus valores, con tus gustos, con tus necesidades. Se trata de que la disciplina te ayude a sentirte en la excelencia, no en la exigencia.

Honestidad: ¿Con quién? Contigo claro. Comprométete a contarte la verdad sobre lo que vas descubriendo de ti. Es fácil que justifiquemos nuestra forma de pensar, nuestras acciones, pero si has decidido desarrollar en ti la competencia del autoconocimiento es el momento de aceptar la mayor parte de tus incoherencias. Es ahí donde está una de las claves de la generación de confianza, con uno mismo y con los demás. Si decides ser honesto contigo, tienes que reconocer las veces que piensas una cosa, dices otra y actúas de otra. Solo siendo consciente estarás en disposición de poder hacer los cambios que consideres.

Compromiso: Es la clave que engloba a todas las demás. Si no activas tu compromiso contigo difícilmente podrás observarte, disciplinarte, ser honesto o ecológico. El compromiso es tu capacidad para tomar consciencia de la importancia de cumplir con algo que has acordado contigo mismo antes. Para que exista un compromiso es necesario que tengas consciencia de lo que quieres, de hacia dónde vas. Es decir, no puedes comprometerte en hacer algo si desconoces los aspectos de tu compromiso, las obligaciones que supone. El compromiso supone un esfuerzo permanente hacia la consecución de tu objetivo, lo que implica un alto grado de coordinación entre todas tus dimensiones, la corporal, la mental y la espiritual.

Ecología personal: Podemos decir que ser ecológico es tener en cuenta el conjunto de mecanismos y recursos que utilizamos, para mantener un equilibrio *físico*, psicológico, emocional y social. Son tus relaciones contigo, con tu entorno y con los demás. Es decir, se trata de darse cuenta de que tus acciones, tus pensamientos y tus sentimientos tienen una repercusión en ti mismo y en tu medio.

Tener en cuenta la clave de la ecología personal te permitirá vivir y desarrollarte como persona, como integrante de una sociedad y como organismo de la naturaleza. Esta actitud generará un balanceo que te aportará el equilibrio necesario para el correcto desarrollo de tu dimensión emocional.

Estas claves crean “el paraguas” donde podrás ser consciente de las respuestas emocionales con las que te manejas en tu vida y de esta forma, empezar un camino de autoconocimiento emocional muy productivo.

Niveles de respuesta emocional

En el libro *Hazte experto en inteligencia emocional* que escribí junto con mis compañeros del curso *Experto en inteligencia emocional* de la Universidad Internacional de la Rioja UNIR <http://www.unir.net/educacion/curso-inteligencia-emocional/549200001404/> hacemos una descripción de los diferentes niveles de respuesta emocional.

- Emoción – 1^{er} nivel.
- Sentimiento – 2^o nivel.
- Patrón de respuesta emocional – 3^{er} nivel.

Y le damos la bienvenida a la emoción como una fuente de información que nos ayuda a saber más de nosotros, a auto conocernos mejor.

Pero ¿qué es una emoción? Veamos algunas definiciones:

Del latín emotio, la emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo.

Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.

—R. Bisquerra⁴

Es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favorabilidad de un estímulo o situación.

—V.J. Wurmir⁵

Nosotros hemos construido la siguiente:

Respuesta neuro-psico-fisiológica y subjetiva ante una situación interna o externa, que provoca un cambio en nuestro estado y nos prepara para la acción.

—O. Cañizares

No hay una definición consensuada universalmente, pero, en realidad, todas son

inclusivas y complementarias.

Y, ¿cómo se produce?

1. Se produce un estímulo interno o externo que llega al área emocional de nuestro cerebro.
2. Este estímulo activa una respuesta neurofisiológica en la que intervienen tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo. La neurofisiológica se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, secreciones hormonales, respiración. La conductual mostrará una acción: gestos, movimientos, lenguaje... La cognitiva evaluará e interpretará la información en dos secuencias: ¿este estímulo es positivo o negativo para el logro de mis objetivos? ¿Tengo recursos para afrontarlo?

Sin querer quitarle rigor a todas estas definiciones y procesos, quiero dejarte un símil que quizás te ayude a interpretar cómo y para qué se producen las emociones en nuestra vida: Una emoción es como el testigo de un coche. Cuando se enciende está avisando de que algo sucede. ¿Te imaginas tapando con el dedo el testigo del aceite de tu coche? ¿Qué pasaría si decides no mirar? El motor se griparía. Eso mismo nos sucede cuando no reconocemos nuestras emociones y no las aceptamos. Nos “gripamos”. No funcionamos bien, no somos capaces de seguir avanzando. ¡Igual que tu coche!

Con esta información sobre el 1er nivel de respuesta emocional, la emoción, veamos una clasificación universal de seis emociones básicas que está basada en las teorías de Paul Eckman⁶, otro científico relevante en el estudio de la emoción, que considera que existen estas seis emociones básicas no solo por sus patrones fisiológicos sino por la existencia de una serie de expresiones y gestos universales:

Emociones básicas	Información que aportan
Miedo	Falta de recursos
Enfado	Me piden más de lo que puedo dar. Han sobrepasado mis límites
Tristeza	Pérdida

Alegría	Logro
Asco	Rechazo
Sorpresa	Algo inesperado, nuevo

Reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones es parte del desarrollo de nuestra dimensión emocional. Me gusta decir que leer emociones es como ponerse unas “gafas” de tres dimensiones. Se ve más allá de lo que aparentemente está sucediendo.

Las emociones están presentes en tu vida continuamente. Son energía. Te alteran y cambian tu estado. Las emociones, en muchos casos, viven por ti, piensan, hablan y actúan por ti. Trae a tu mente un día, un momento en el que recuerdas haberte emocionado: ¿Alegría? ¿Enfado? ¿Miedo? ¿Qué te decía tu cuerpo? ¿Qué pensamientos llegaban?

Todos nos emocionamos, todos hemos sentido en algún momento ese cambio interno, esa sensación de que lo que está ahí, nos está alterando, bien o mal, no importa, es un cambio. Un cambio que te predispone a hacer algo, un cambio que te provoca un sentimiento.

Se trata de nuestro “software” básico. Todos llegamos con él. Se activa de diferentes formas en cada uno de nosotros en función de factores determinantes como la cultura, la edad, las creencias, los valores. Sin embargo, una vez activado, nos trae la misma información a todos.

Las emociones te aportan información relacionada con tu estado, te informan de si estás satisfaciendo o frustrando tus metas o necesidades. Constituyen información íntima, interna.

Cuando la emoción se mantiene en el tiempo y/o se produce de forma intensa, hablamos de **carga emocional**.

Una emoción se convierte en carga emocional o afectada por el tiempo por la intensidad:

Cada emoción puede convertirse en una carga si no se gestiona o vacía a tiempo:

Emociones básicas	Carga emocional
-------------------	-----------------

Miedo	Terror
Enfado	Ira
Tristeza	Depresión*
Alegría	Euforia
Asco	Intolerancia
Sorpresa	Obnubilación

**Depresión no patológica*

Todavía estamos hablando del primer nivel de respuesta emocional.

Al segundo nivel de respuesta emocional le llamamos sentimiento. Un sentimiento es el resultado de la siguiente fórmula:

Emoción + Pensamiento = **Sentimiento**

Es, por tanto, un estado emocional en el que entramos después de haber interpretado una emoción. De acuerdo con la fórmula, si la emoción es una respuesta automática y el sentimiento es una “construcción”, nuestra manera real de intervenir en lo que sentimos es, de nuevo, observando lo que pensamos. En un pensamiento están influyendo muchos de los niveles que vimos en la Pirámide Neurológica de R. Dilts⁷: nuestros valores, nuestras creencias sobre nuestras capacidades, nuestras actitudes.

Veamos cómo construimos un sentimiento. Imagina que acaban de ofrecerte un nuevo puesto de trabajo (estímulo externo). Esta noticia hará que se “encienda” probablemente la emoción de alegría (logro). Tu respuesta emocional cognitiva comenzará a interpretar y concluirá que esta situación es “buena” para tus objetivos. Seguramente los pensamientos que tendrás serán: ¡Estupendo, una nueva oportunidad! ¡Seguro que aprenderé mucho en la nueva posición! ¡Qué suerte entrar en esta empresa! La emoción de la alegría sumada a estos pensamientos, construirán en ti un sentimiento de bienestar y de satisfacción. Pero, ¿qué pasaría si tu interpretación de la oferta de trabajo fuera otra? ¡Vaya, no sé si voy a estar preparado! ¡Tengo que madrugar mucho más para ir a esa empresa! ¡Es

posible que me encuentre con un ambiente estresado! Aquí la fórmula dará como resultado un sentimiento de inquietud y de temor.

Avanzamos en tu dimensión emocional para encontrarnos con un tercer nivel de respuesta, sentimientos más complejos que se han construido con una serie de pensamientos, en muchos casos, muy poco productivos. Son los patrones de respuesta emocional.

Hay tres patrones que suelen afectar a nuestra dimensión emocional y por tanto a nuestras vidas de forma inconsciente: la culpa, el resentimiento y la víctima.

La culpa se genera en nosotros como un sentimiento influido por muchos factores: familiares, personales, sociales, culturales que han ido construyendo en nosotros la idea de un *yo ideal*. Cuando comienza nuestro aprendizaje, se genera dentro nosotros una especie de “libro de conductas”, un “manual” en el que vamos escribiendo “lo que sí” y “lo que no” debemos hacer. Ese manual es entregado inconscientemente a un “guardián” al que le pedimos que nos avise cuando nuestras conductas no se correspondan con lo que el manual dice.

La forma, en la que ese guardián “crítico interno” nos avise, tendrá mucha influencia en que aparezca el sentimiento de culpa o no.

Nos damos cuenta de que hay una distancia entre lo que “deberíamos o queremos hacer” y lo que realmente hacemos o decimos. La distancia entre ese *yo ideal* y lo que realmente soy *yo real*, es el sentimiento de culpa.

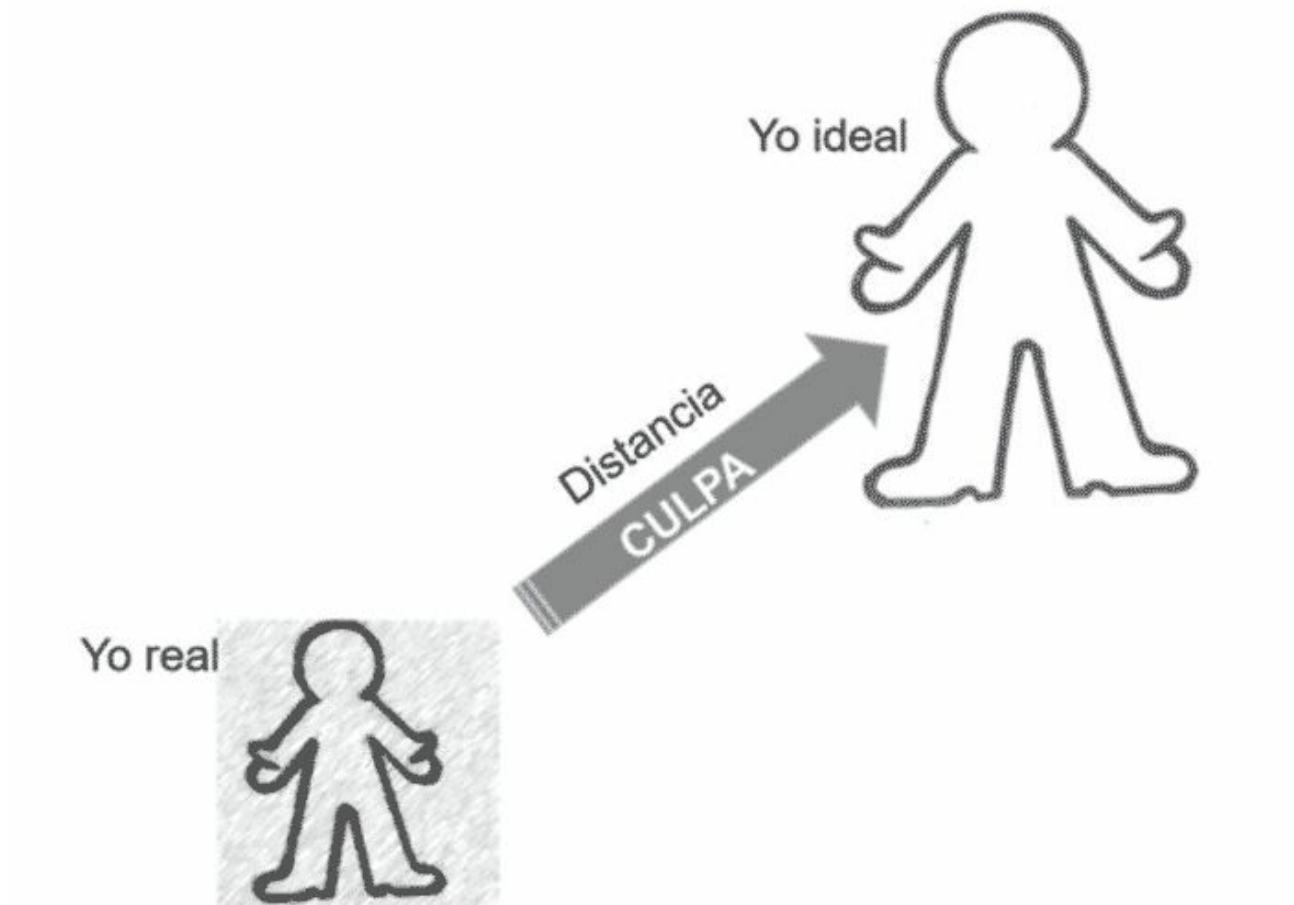


Figura 5. Olga Cañizares

Toma conciencia de esta distancia revisando tu “manual”:

- Lo que está escrito ¿te sirve todavía?
- ¿Hay algo que quieras modificar o reescribir?
- ...

También establece un acuerdo con tu “guardián” y decide cómo quieres que te avise cuando cometes un error: de qué forma, con qué intensidad.

Si la distancia entre el *yo ideal* y el *yo real* genera culpa, la distancia entre el *tú ideal* y el *tú real* genera otro de los patrones de respuesta emocional, el resentimiento. Este sentimiento se construye lamentablemente por nuestras expectativas de los demás. Queremos que piensen, digan y hagan lo que nosotros creemos que es mejor. Ellos están,

muchas veces, ajenos a estas expectativas y, sin embargo, nosotros nos convencemos de que son los responsables de nuestro malestar.

Es como haber entregado el “mando”, el “poder” de nuestra vida a otros. Nos quedamos sin recursos para sobrevivir si el otro no cumple con lo que esperamos.

¿A cuántas personas y/o situaciones has entregado el poder de tu vida?

¿Quizás a tu pareja? ¿A tu jefe? ¿A tu padre? ¿A la crisis?

Dejar de generar expectativas en los demás nos devuelve el poder de nuestras vidas y nos aporta libertad. Hace de nuestra dimensión emocional una fuente de energía y de información que, bien gestionada, supone la gasolina para nuestra automotivación.

Al igual que en la culpa, el resentimiento como patrón, tiende a desaparecer cuando desgranas sus componentes y tomas conciencia de tu capacidad de intervención para gestionarlo.

Hay una herramienta emocional muy productiva que hemos sacado de nuestros talleres de inteligencia emocional que te ayudará a eliminar el resentimiento que haya podido construirse en ti. Lo llamamos el CAP y lo aplicamos de diferente forma en función de que se trate de un resentimiento del pasado o de que tu intervención tenga que ver con prevenir el futuro:

C-omprensión	Pasado	C-ompromiso	Futuro
A-ceptación		A-sertividad	
P-erdón		P-roactividad	

Te pongo un ejemplo: Habías puesto expectativas en un compañero de trabajo para que te ayudase en la definición y ejecución de un proyecto. Tu compañero, por circunstancias de su vida (está inmerso en asuntos familiares) no te presta la atención que esperabas y no te ayuda como tu esperabas.

Si se ha generado resentimiento en ti, es el momento de aplicar el CAP de pasado:

C omprende que sus prioridades están ahora en poder abordar sus circunstancias. No

tiene intención en no ayudarte, simplemente no encuentra el tiempo.

Acepta que, aunque aparentemente “debería” haber estado más cerca, no ha sido así. Esta situación ya no puedes cambiarla. Cambiar lo que sucedió ya no está en tus manos, te libera de la necesidad de hacer algo al respecto, te capacita para gestionar el enfado que apareció.

Perdonar a tu compañero por no haber cubierto la expectativa que tenías en él será también liberador y te permitirá restaurar la relación.

Un ejemplo para utilizar el CAP de futuro y evitar así la aparición de un posible resentimiento sería:

Comprométete contigo mismo a vivir consciente de tus pensamientos y no permitirte generar expectativas sobre los demás.

Adopta una conducta **A**sertiva para respetarte, valorarte y respetar y valorar a los demás. Quizás puedas pedir atención a tus compañeros si necesitas apoyo, o simplemente explicarles cómo te sientes.

Da respuestas **P**roactivas a tus circunstancias. No esperes a que pasen las cosas, a que cambien los demás.

El CAP como herramienta de trabajo personal es eficaz, práctico y sencillo. Si bien requiere de la disciplina y el compromiso como claves para ser efectivo.

Por último, hablemos de un patrón improductivo que aparece en nuestras vidas con relativa frecuencia. La víctima. Un síntoma emocional que te ayudará a detectarlo es la queja.

La queja siempre viene precedida por un ***tengo que...*** o un ***es que...*** y a continuación por una justificación. Un derroche de energía que hace que tus respuestas emocionales, tengan sabor a ***víctima***. Los ***tengo que...*** restan tus posibilidades, te cansan, te agotan, te convierten en víctima de ti mismo o de las circunstancias.

Ya hemos visto antes que la energía del ***tengo que...*** es limitante, condiciona tus posibilidades.

Con los ***tengo que...*** tus pensamientos generan sentimientos de lástima por ti mismo. Lo que te sucede tiene el poder de manejar tu vida. Le das el poder a las situaciones, a las personas que te rodean y dejas que las ***circunstancias*** tengan la capacidad de

entorpecer tu camino y frenar, en algunos casos lo que realmente eres o quieres conseguir.

Se trata de elegir entre:

CIRCUNSTANCIAS YO $\longleftrightarrow$ CIRCUNSTANCIAS **YO**

La víctima que generas es como un personaje que se instala en ti y vive por ti. Cuando nos vestimos de víctima es como vestirnos de puerco espín. Salimos y arañamos a nuestro entorno. Notamos cómo las personas, los otros, se van alejando. Cada vez estamos más solos y esta sensación es el alimento perfecto para “la víctima” que vive por ti.

Este es el “triángulo perverso” que se genera con este patrón:

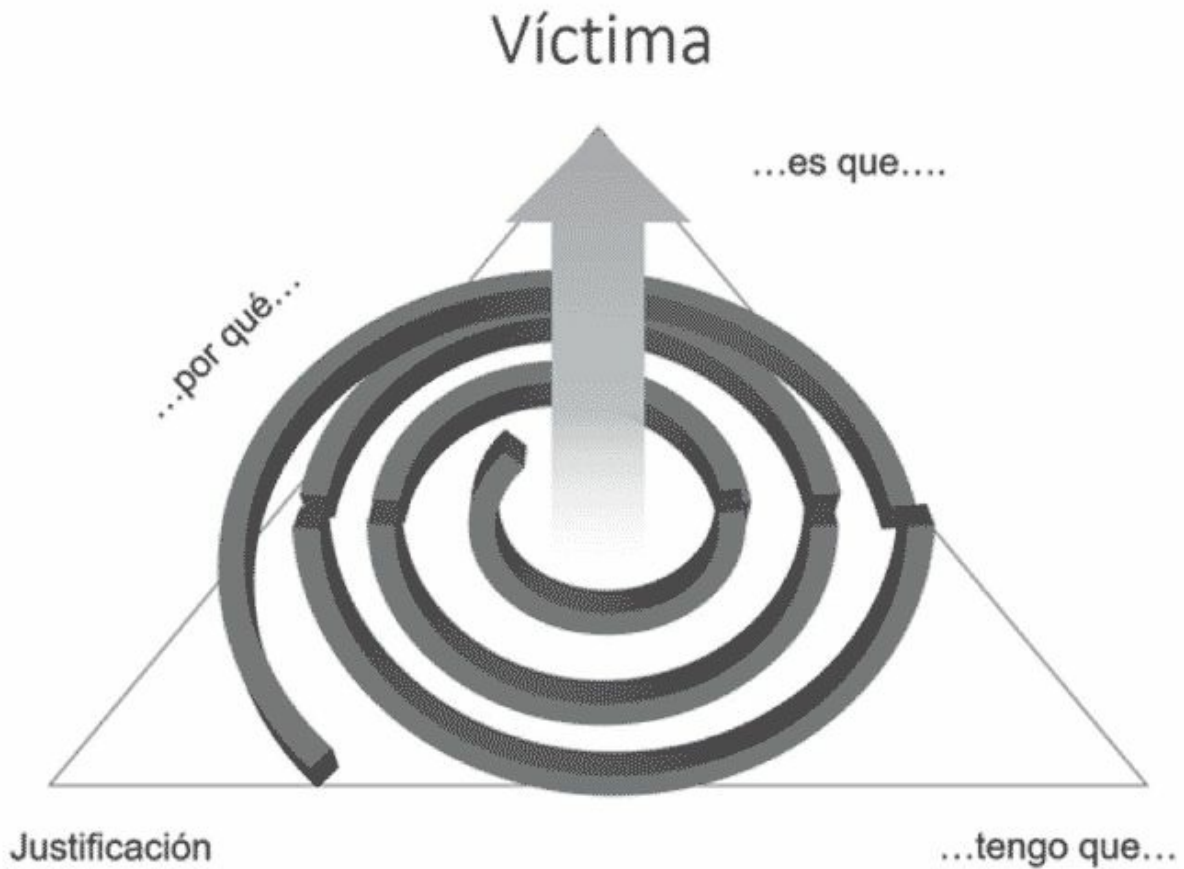


Figura 6. Olga Cañizares

Observa la espiral de pensamiento que se provoca y se retroalimenta.

Cambia tus **tengo que...** por **quiero...** y estarás potenciando tus capacidades, generando automotivación; de esta competencia hablaremos en otro momento.

1. Daniel GOLEMAN, 1946. Psicólogo y periodista estadounidense. Profesor de Psicología en la Universidad de Harvard.
2. D. GOLEMAN, *Inteligencia Emocional*, 1996, Ed. Kairos.
3. Rafael BISQUERRA. Catedrático de orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona(UB) y director de masters y postgrados en dicha Universidad. También fundador del GROPE (Grup de recerca en Orientació Psicopedagógica) y fundador de FEM (Fundación para la Educación Emocional).

4. Rafael BISQUERRA, Catedrático de orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona (UB) y director de masters y postgrados en dicha Universidad. También fundador del GROU (Grup de recerca en Orientació Psicopedagógica) y fundador de FEM (Fundación para la Educación Emocional).
5. V. Jorge WUKMIR (Korenica 1896 – Barcelona, 1976) Humanista y científico. De origen serbio, vivió y desarrolló sus investigaciones en psicología en la capital catalana.
6. Paul ECKMANN, 1934. Psicólogo pionero en el estudio de las emociones y en las expresiones no verbales.
7. R. DILTS (1955) Consultor y formador americano especialista en PNL (Programación Neurolingüística). Autor de libros reconocidos mundialmente como

LA DIMENSIÓN CORPORAL

Seguimos dibujando las dimensiones que nos ayudan a auto conocernos y en este capítulo prestaremos atención a la dimensión corporal que abordaremos a través de la imagen externa e interna. ¿Por qué?

El físico es la parte material de la persona y gracias a él podemos pensar, sentir y servirnos de él como vía de expresión espiritual. En lugar de centrarnos en sus características puramente biológicas veremos cómo es el receptor de nuestra mente y emociones y además el responsable de proyectar una apariencia que nos caracteriza.

Una de las fortalezas del autoconocimiento es la capacidad que tiene de acercarnos a lo que somos, a la imagen real y preciosa que existe dentro de nosotros.

Una de las dimensiones que nos hace sentir tal y como somos es el cuerpo. Comprobar que su imagen reflejada en el entorno es coherente con quienes somos, nos llena de satisfacción, respeto y dignidad.

En las primeras etapas de la vida hay un momento clave que marca un antes y un después en la idea o concepto que tenemos de nosotros mismos que los expertos llaman *el estadio del espejo*¹.

Siendo bebés nos identificamos primero con la imagen de quien nos cuida y, poco tiempo después, con nuestra imagen propia que reconocemos en el espejo. En torno a los seis meses de edad alguien te indica que ese que ves en el espejo, en el reflejo de un cristal eres tú. ¿Has visto alguna vez esa escena en la que un padre sostiene en brazos a su hijo que se impacta al verse reflejado? Y el padre le dice “sí, ese eres tú”.

Imagina el impacto del pequeño al verse por primera vez y reconocerse y también el hecho de que esta experiencia esté sostenida por la autoridad de otra persona importante para él.

Esa primera experiencia conecta el mundo interno con el externo y causa sorpresa y fascinación. La percepción que tiene el bebé sobre sí mismo es incompleta hasta que puede identificarse fuera y la imagen le permite ser consciente de que es un ser completo.

Hemos necesitado a alguien más que ha ayudado a identificar quiénes somos a través de la confirmación de nuestra imagen; una visión que completa nuestra identidad. En

parte es necesario para nuestro desarrollo y en parte el comienzo de la necesidad de ser reconocidos por los demás para tener la certeza de que somos quienes creemos.

¿Y qué es lo que vemos en el espejo? El cuerpo, la forma de nuestro ser, y los elementos adquiridos que ya no son parte del físico: la imagen externa, la indumentaria y el estilo.

Desde pequeños nos cuidan, nos visten y preparan para presentarnos externamente con unas características concretas que expresan lo que en principio quieren o esperan de nosotros. Según crecemos y nos desarrollamos, vamos adquiriendo hábitos de autocuidado y vestimenta que nos ayudan a diferenciarnos del resto y a proyectar nuestra individualidad.

Así, la imagen que tenemos de nosotros mismos se va consolidando dentro y fuera de nosotros llegando a tener una creencia firme sobre quiénes somos. En mi opinión la clave está en ser más flexibles con lo que creemos que somos para poder experimentar y desarrollar más facetas de nuestra personalidad.

Además, existe una opinión generalizada de que la imagen externa es la parte más superficial de nuestra persona. Y es cierto que es superficial porque es la capa más externa pero ¿acaso diríamos que la piel no es fundamental para vivir solo porque es externa?

Date cuenta de cómo por naturaleza andamos buscando confirmar que esa imagen externa nos identifique; ya llevamos esta intención impresa en nuestra motivación personal. La apariencia es algo profundo y adquiere mucha más importancia de lo que creemos en nuestra vida.

Comienza por preguntarte:

- ¿Cuál es la imagen que tienes de ti mismo? Describe tanto aspectos positivos, como negativos.
- Y esa imagen interna ¿qué comportamientos te impulsa a tener?
- ¿Sientes que tu imagen externa es coherente con el concepto que tienes de ti? ¿Por qué?

Si miramos con apertura a cómo nos relacionamos con nuestra propia imagen detectaremos en ella:

- Una representación de nuestro yo y también de lo que no somos o rechazamos.

- Un reflejo de nuestras fortalezas y debilidades. De esas que conocemos y de aquellas que no somos conscientes.

También habla de nuestras necesidades y deseos y de lo que queremos llegar a ser. A veces usamos la estética para que no se nos vea, para ser más fuertes o para generar mil y una maneras de “aparentar” que “somos” “lo que quisiéramos ser” y no hemos conseguido aún. Esto a veces nos limita y, al ser más cómodo y fácil aparentar que “ser”, nos quedamos en la zona de comodidad. Desarrollar nuestra esencia requiere de un camino de desarrollo personal.

Nuestra manera de pensar, sentir y actuar se refleja externamente en un estilo particular que es tu forma de expresión individual, única y por la que somos reconocidos en el entorno. Llamaremos *estilo* al conjunto de “formas” que nos representan y diferencian del resto de personas de dentro afuera; es decir, tanto en el aspecto psicológico como en el más material, tangible y externo.

Seguro que tú mismo tienes una forma concreta de enfadarte, de enamorarte, de cuidar tu cuerpo, de vestir, de comunicarte...

También somos forma y es importante aprender a observar cómo nos proyectamos de manera natural para conocernos y ponerlo a favor de nuestros objetivos.

Observando si nuestra apariencia nos representa de forma genuina o no, tenemos la oportunidad de reencontrarnos con nuestra identidad más auténtica y ejercer el derecho a ser nosotros mismos desde el corazón a la indumentaria pasando por el cuerpo: el centro de este capítulo.

Entonces podremos aprender a ser más coherentes, dejando a un lado los estereotipos sociales y manifestándonos ante el mundo con mayor confianza y libertad.

Cuerpo, imagen y estilo

El cuerpo te aporta una forma fundamental: tienes una altura, un peso y una complexión. Este complejo sistema de estructuras te nutre de oxígeno, sangre, energía; te permite pensar, sentir las emociones, desplazarte por el espacio, descansar, soñar, trascender. El cuerpo comunica constantemente, es concreto y convierte en realidad, aquí y ahora, lo que piensas, sientes y haces. ¿Cómo sería tu vida sin él?

Como envase, es el vehículo gracias al cual estás aquí hecho materia y, además de su función biológica, se presenta al mundo con unas características visuales, con volúmenes y estructuras que proyectan una estética personal característica.

Te pido que por un momento recuerdes una situación negativa en la que estabas triste o enfadado, ¿puedes identificar en qué zona del cuerpo la sentías? Y también cuando estabas perdidamente enamorado o conseguiste algo muy valioso e importante para ti. ¿En qué parte lo sentías?

Tu cuerpo experimenta la vida que has vivido, el momento presente mientras lees este libro e, incluso, el futuro incierto que aún no se ha manifestado pero puedes pensar en él. Es el registro vivo de tu historia personal y se adapta y transforma en función de tus experiencias.

Digamos que esta máquina sublime almacena, comprueba, aprecia y percibe tu estilo de vida, tanto de lo que has expresado como de lo que has reprimido. El cuerpo recoge a lo largo del tiempo tu crónica individual y social, tu manera de sentir y de pensar y una memoria kinestésica de las acciones que has ejecutado.

Por eso, aprendiendo a observarlo y leyendo los mensajes que te envía, reconociendo los que sigues sin leer o siendo consciente de la información que te anticipa sabiamente puedes conocerte en profundidad a nivel mental, emocional e incluso, trascendente.

Necesitamos experimentar el mundo para comprenderlo y los expertos en cognición corpórea (*Embodied Cognition*)² nos dicen que realmente no es posible pensar sin el cuerpo. Las características de tu cuerpo afectan a tu razonamiento y, por descontado, a tu manera de sentir.

Las experiencias físicas se almacenan en la memoria en forma de representaciones o imágenes mentales convirtiéndose en recuerdos o estrategias almacenadas por su

significado simbólico, o dicho de otra manera: registramos racionalmente lo que es una silla, pero el acto repetido de sentarnos en ella genera un mapa mental de lo que significa para cada uno sentarse.

El hecho de poseer un cuerpo que siente, percibe y se mueve es lo que nos permite tener un pensamiento. Sin la implicación de nuestro cuerpo en la percepción, la sensación y la acción, nuestros pensamientos estarían vacíos.

El cuerpo modifica la realidad que vivimos y, recordando ese momento en el que al reconocerlo en una imagen nos apropiamos de nuestra identidad, también ha configurado la necesidad de encontrar una imagen externa que nos represente.

Quedémonos con una herramienta sencilla para ayudarte a entrar en ti y lo que eres: tu mundo interno, tu cuerpo, lo adquirido y el contexto. ¿Qué centro de gravedad organiza estos vínculos? Tu autoconcepto.

Entiendo el autoconcepto como una imagen interna que has creado sobre ti mismo y tiene una faceta interna y otra física a la cual añado la imagen externa como un tercer elemento que conforma el sistema: identidad, cuerpo y apariencia.

El concepto que tienes de ti mismo te lleva a percibir la realidad de una forma determinada, al igual que a establecer una relación con tu físico y proyectar una imagen externa concreta³; es decir, actúa como un filtro. De esta manera, seleccionamos la información que recibimos del entorno para reorganizarla en función de las creencias y valores propios.

Imagina que en el año “X” te sacaste una foto polaroid en la que sales en el parque al lado de tu casa, vestido con tu ropa favorita del momento y apoyado en un banco con una postura concreta, un peso determinado y tu mirada reflejaba “aquello que vivías entonces”.

¿Cuánto tiempo ha pasado? ¿Qué cuenta de ti esa imagen? ¿Qué aspectos en tu vida son diferentes? ¿Cuál es la relación con tu cuerpo hoy? Y no digamos con tu estilo... ¿Ha cambiado o sigue siendo el mismo?

El concepto de ti mismo puede mantenerse fijo o cambiar; no hay recetas cerradas para “saber ser”, pero piensa por un momento si la imagen que tienes de ti mismo es tu mejor versión.

A veces mantenemos como director de orquesta a un auto concepto que no está actualizado y seguimos viviendo bajo la dirección de una polaroid que no nos representa.

Y es habitual porque no estamos acostumbrados a cuestionarnos en profundidad esa pregunta tan difícil de resolver y que aunque nunca terminemos de contestárnosla es muy útil hacérsola para desarrollarnos: ¿Quién soy?

Sea cuál sea la idea que tengas sobre ti, tu cuerpo ha asumido que bajo esa imagen hay que hacer las cosas de una u otra manera y esto te lleva a mantener una relación con tu estilo de vida enfocada a unas necesidades, aspiraciones y motivaciones que quizá ya no te sirvan.

El cuerpo va a reflejar también externamente esas creencias profundas sobre ti a través de tu comunicación no verbal, tu expresividad, tu forma de caminar, etc., llevando tu complexión a tener un movimiento y unos gestos que proyectan, no solo el momento presente, sino la historia que te ha llevado a ser físicamente quien eres ahora. Todo ello, además, reforzará tu forma de percibir la realidad.

Tendemos a no cambiar esa imagen de nosotros mismos por economía psicológica, porque, inconscientemente, somos muy leales a lo que deseamos ser y más fieles aún a “lo que tendríamos que ser”.

La mayor parte de esas creencias provienen del pasado y de lo que quisieron para nosotros figuras importantes o significativas de nuestra vida.

En ocasiones, ese autoconcepto se configura para esquivar heridas emocionales sin resolver o que no nos hemos permitidos vivir, generando una imagen de nosotros que se identifica con lo que queremos llegar a ser y no hemos alcanzado todavía o, en el mejor caso, a una forma de ser respetuosa con tu originalidad.

A lo largo de estos años dedicados al desarrollo personal y, en concreto a *coaching de imagen*, me doy cuenta de que en general nos movemos en un continuo de polaridades:

- ¿Conoces a alguien de apariencia muy segura que con el paso del tiempo te das cuenta de que no resulta serlo?
- ¿Te suena alguna persona que aparentemente no se valora aunque no hace más que estar pendiente de sí misma?
- ¿O recuerdas al generoso que luego te pasa factura de su prodigalidad?

Son ejemplos extremos que hablan de contradicciones y con ello no quiero presentar etiquetas. Te invito a que observes cómo en tus contradicciones y en esas paradojas hay

pistas sobre tu forma de expresión individual: tu estilo único, maravillosamente imperfecto, irrepetible y fuente de tu potencialidad.

El cuerpo es la base de nuestra imagen externa y su apariencia nos confirma o desmiente si estamos en sintonía con nuestra identidad. En ocasiones queremos cambiar solo lo de fuera para sentirnos auténticos; esto unas veces funciona y otras no.

Aunque nos pongamos un frac, si no somos elegantes, flaco favor hacemos a nuestra autoestima. Quedaría más bien como algo cómico, surrealista o pintoresco ¿verdad?

En el libro de *“Las 5 heridas que impiden ser uno mismo”*⁴, Lise Bourbeau nos cuenta que cuando hemos experimentado una herida de rechazo, nuestro cuerpo se expresa huidizo, si la herida ha sido el abandono, nuestro cuerpo transmite decaimiento y flaccidez. En el caso de la humillación, existe una tendencia a engordar, en el de la traición nuestra apariencia corporal será de fortaleza y, en el de la injusticia, la rigidez.

La imagen que tengas de ti mismo y su historia envía mensajes a tu cuerpo de cómo debe comportarse hasta el punto de provocar cambios en el metabolismo, complexión, comunicación no verbal, expresividad y, sobre todo, en la forma de vivir tus emociones.

Esta relación afecta directamente a la imagen externa que, de forma voluntaria y también inconsciente, comunicará al entorno cómo te ves a ti mismo, cómo amas eso que sabes de ti y cómo te orientas a los objetivos que te propones. Sé que impacta, dedica un rato para reflexionar sobre ello.

La ventaja de ser consciente de esto es que si, por algún motivo, te cuesta acceder a quien eres tú por dentro, observando y comprendiendo tu cuerpo podrás tirar del hilo para saber de ti o explorar tu imagen externa para “leerte” desde fuera.

El cuerpo que tenemos ya proyecta un reflejo de quiénes somos y aunque fuéramos desnudos por la calle siempre tendríamos una imagen. Lo cierto es que, además, usamos otra capa más en nuestras vidas, para mí, una dimensión humana más con todas sus letras: La imagen externa.

A veces es confuso diferenciar si la imagen personal es el cuerpo, si es la indumentaria o si son las dos y muchas cosas más. Digamos que el cuerpo es propio y la indumentaria o imagen externa es adquirida. Las prendas que usas, los complementos, adornos o la decoración de tu casa..., no forman parte del cuerpo, pero de alguna manera sí que forman parte de tu identidad.

Si al cuerpo y a la imagen externa les añades tu forma de expresión racional y emocional ya tienes el perfil de tu estilo personal.

En resumen:

Interior, cuerpo e imagen están íntimamente relacionados, como un sistema en constante movimiento. Cualquier cambio que hagas en uno de los elementos afectará la globalidad de tu estilo. Profundizaremos en ello un poco más adelante.

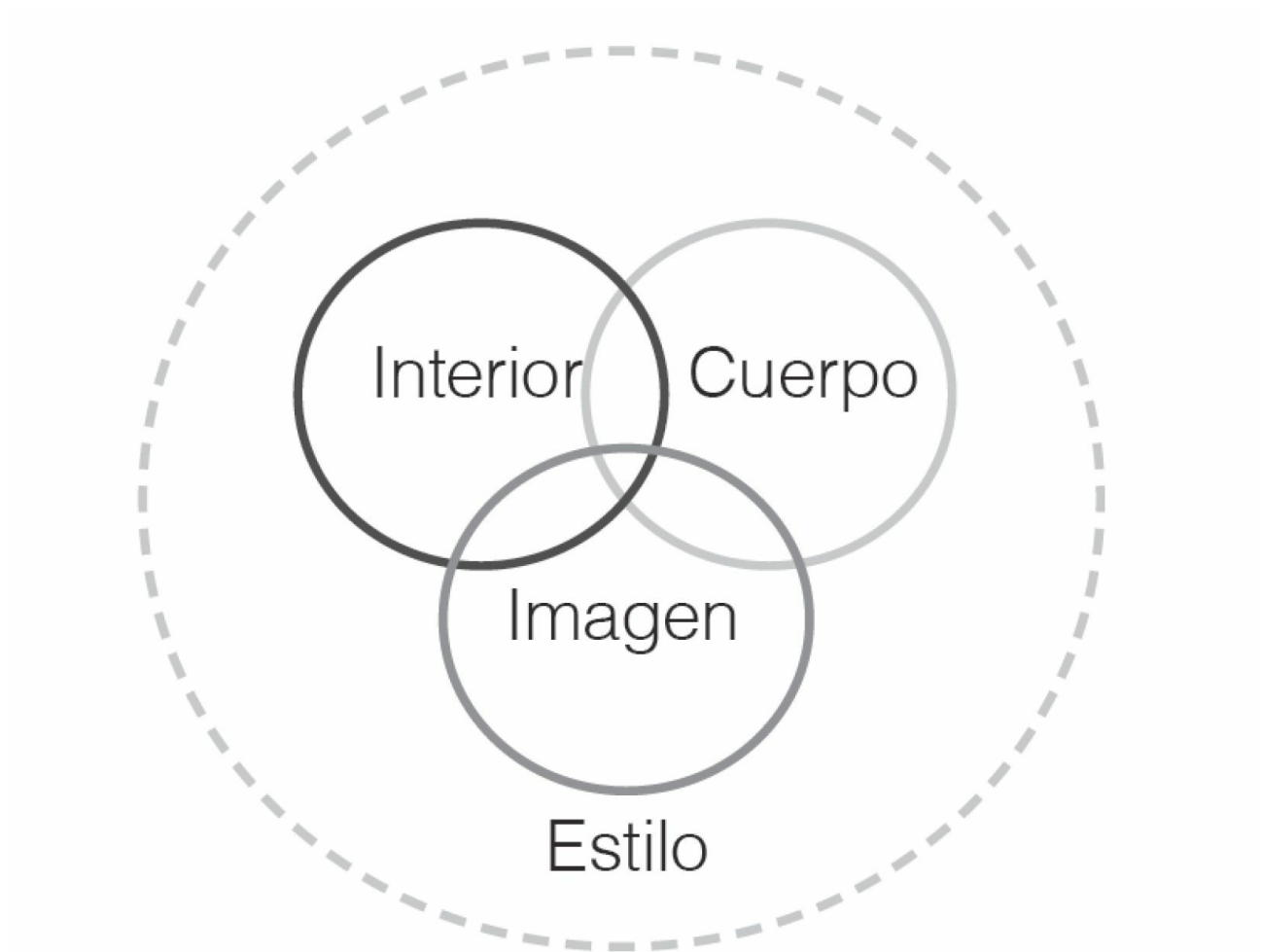


Figura 7. Interior, cuerpo e imagen – Domingo Delgado

Tu modelo de éxito y la identificación con la imagen

Recuerda la imagen del bebé contemplándose por primera vez delante de un espejo con sorpresa y satisfacción, date cuenta cuánto ha influido en él esa vivencia de reconocerse, y de la importancia de que otra persona haya sido la que confirmase su identidad, o mejor dicho, de que “el otro” haya confirmado que eso que ve fuera, su imagen, corresponde con quién es en realidad.

Esto explica por qué la imagen personal tiene un aspecto social y los sitios donde vamos, las personas con las que nos relacionamos, etc, influyen también en la confirmación, contraste y desarrollo del autoconcepto y de nuestro poder personal.

Nuestro inconsciente nos avisa de que algo no marcha como nosotros queremos cuando sentimos que la imagen que proyectamos no nos representa.

En el fondo, aunque nos guste más o menos la estética personal, sabemos qué tipo de cuerpo es el que nos representa, qué vestuario es sin duda para nosotros y cuál no. Incluso, en casos de distorsión de la imagen corporal, existe una “certeza” sobre la cual reivindicar cómo debería ser el propio cuerpo para sentirnos dueños de nuestra personalidad física, sea bueno para nosotros o no.

Cuando dudes o no sepas gestionar tu imagen pregúntate:

- ¿Qué opinión tienes asociada a tu imagen externa?
- ¿Te hace sentir libre y auténtico?
- ¿Qué cambios en tu apariencia pueden darte una oportunidad de crecimiento personal?

Somos muy leales a quienes creemos que somos y esas creencias, entre otras cosas, tienen un objetivo: expresar y reafirmar nuestro sentido de propiedad.

El autoconcepto tiene mucho poder sobre nosotros porque está vinculado, entre otras cosas, a la búsqueda de ese reconocimiento del que llevamos un rato hablando. Un reconocimiento entendido como la confirmación de que somos, estamos y pertenecemos y, en el fondo, de poder sentirnos dignos de ser amados.

Con el paso del tiempo, esa información se convierte en la búsqueda y desarrollo de un modelo de éxito que responde en lo profundo a seguir sintiéndonos incluidos, valorados y

también a ser reconocidos por un grupo de pertenencia con unos valores, cultura e identidad.

¿Y si tu modelo de éxito no es del todo saludable, te supone esfuerzo y sacrificio o desgaste emocional?

Revisa la imagen que tienes de ti mismo, tu forma de valorarte y cómo de útil es esa imagen para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

Muchas veces, por lealtades inconscientes a la familia o para cubrir expectativas que otros pusieron en nosotros, nos planteamos metas que son de otras personas. También nos influyen aquí los estereotipos sociales que se reconocen como exitosos, las respuestas grupales sobre cómo se “debe de ser” y qué hay que conseguir para ser válido según el entorno cultural que nos corresponda. Todo esto también está vinculado a nuestra imagen interna que comunicamos fuera gracias al cuerpo.

Lo más importante es encontrar el sentido de lo que haces con tu imagen y si va en sintonía con tu mejor versión. Te podrán ayudar las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que expresas con tu imagen externa? ¿Te satisface?
- ¿Hay algo que te impida mostrar lo que realmente eres? (Pensamientos, emociones, sentimientos...).
- ¿Qué necesitas para sentirte más coherente contigo mismo?
- Y sobre todo ¿para qué quieres proyectar esa imagen que deseas tener?

Desde mi punto de vista buscamos ser nosotros mismos a toda costa. Aunque no estemos seguros de cómo hacerlo, pese a que metamos la pata, copiemos la imagen de otros o sintamos que vivimos en total coherencia. Todos estos intentos por conquistar esta hazaña de ser tú mismo pueden ser facetas de ti, recuerda lo que decía Walt Whitman:

Yo soy inmenso, contengo multitudes.

Te invito a cuestionarte esa seguridad sobre la imagen que tienes de ti, a tomar perspectiva sobre ti mismo y a abrir la puerta a más opciones que puedan ampliar, renovar o refrescar esa “polaroid” que te hiciste en un momento de tu vida. Si haces esto, podrás actualizar la percepción que tienes de tu cuerpo, ser más consciente de la imagen que proyectas, observar tu modelo de éxito inconsciente y, elegirte a ti.

Resulta sumamente enriquecedor “experimentarse” porque aporta nuevos puntos de vista sobre tu potencial y, aunque parezca difícil, merece la pena dudar del *status quo* de tu autoconcepto.

Cuando rotamos sobre diferentes opciones de nosotros mismos, como si de un partido de voleibol se tratara, conseguimos ampliar la conciencia, dar sentido a nuestras “multitudes” e ir haciendo camino hacia la propia realización personal, íntimamente relacionada con nuestro modelo de éxito personal.

“Todo lo que soy tiene derecho a ser dentro de mí” (*Marta Ocampo – Presidenta Asociación Internacional de Nuevos Pensadores*).

Entonces, observa qué imagen tienes de ti de dentro a fuera, si te ayuda a crecer y cómo afecta esta a la relación con tu cuerpo, qué modelo de reconocimiento expresa y qué tipo de objetivos empuja a perseguir en tu estilo de vida.

La identificación de tu estilo te dará pautas para saber identificar lo que realmente tiene que ver con tu esencia y lo que no y para descubrir lo que haces para alimentar o drenar el modelo de éxito que expresas. Esta identificación es, sobre todo, la puerta de salida a una libertad personal que emanará del reconocimiento de tus luces y sombras.

El estilo que proyectas

Para identificar la imagen que proyectas, fruto de lo que hemos visto hasta ahora, te pido que observes cómo actúan dos polaridades en ti. Tómallo como un ejercicio de autoconocimiento.

Llamaremos *estilo limitante*⁵ a:

“El reflejo de los factores negativos que bloquean tu desarrollo personal, impiden una relación con tu cuerpo más armónica y hacen incoherente tu comunicación personal e imagen externa. Son las piedras que tienes en el zapato y que obstaculizan tu camino para ser más auténtico y la posibilidad de transformar tus creencias negativas en oportunidades de mejorar, crecer y vivir en armonía”.

También se asocia al *estilo limitante*:

- Una forma de vestir concreta relacionada con un grupo de pertenencia, lo que tienes asociado a esa apariencia y la indumentaria que “escoges por obligación”.
- La forma de hablarte a ti mismo, en especial, lo que te cuenta tu “crítico interno”.
- El conjunto de obligaciones autoimpuestas que se refleja en cierta rigidez y cuando estás forzado.
- La imagen ideal que tienes de ti, de tus aspiraciones y de lo que quieres llegar a ser y todavía no has alcanzado y que te impide ser tú mismo.
- La máscara que tapa lo que no quieres que se vea.

El estilo limitante surgió en un momento de tu vida para ayudarte a adaptarte al entorno y protegerte de tu propia vulnerabilidad. Tómallo como un recurso para observar lo que te impide avanzar y ayudarte a desplegar:

El estilo potenciador⁶: “El reflejo de los factores positivos que impulsan tu día a día y te hacen sentir bien. Sin duda son las fortalezas conocidas (y también las que no has desarrollado) que te permitirán avanzar y conseguir tus metas, respetar tu cuerpo y desplegar en tu estética los tesoros de tu identidad. Se refiere al tipo de vestuario del que no dudas dos veces en usar porque te hace sentir bien, ni más ni menos”.

También se asocia al estilo potenciador:

- La sensación de libertad, autonomía y autenticidad.
- Una forma de vestir que te inspira y disfrutas sin condición porque evoca en ti mensajes positivos.
- La forma benévola y desarrolladora de hablarte a ti mismo o tu “voz guía”.
- El aumento de energía relacionado con la ilusión, alcanzar tus sueños y respetar tus necesidades.
- La imagen real que representas tanto en su parte positiva como de mejora: el punto de partida.

¿Y por qué influye tu indumentaria en cómo eres, tu cuerpo y el concepto que tienes de ti?

Lo que usas cada día para cubrir tu cuerpo o decorarlo expresa quién eres, tu estado de ánimo, los objetivos que quieres alcanzar y en definitiva el concepto que tienes de ti mismo. Hay una manera de conocerte y comprender cómo eres también de fuera hacia dentro que llaman *cognición vestida* o *cognición investida* (*Enclothe Cognition*⁷) y según Adam Galinsky⁸ que se define como: “la influencia sistemática que las prendas tienen en los procesos psicológicos de la persona que las viste”. En esta se dan dos factores independientes que ocurren al tiempo:

- El significado psicológico de las prendas (que “lee” tu inconsciente).
- La experiencia física de llevarlas.

Además, la forma de vestir afecta tanto a cómo nos perciben los demás como a lo que pensamos sobre nosotros mismos⁹.

Me gusta traducir *Enclothed Cognition* como *cognición atávica*. Desde tiempos ancestrales, el vestuario ha distinguido a unos grupos de otros, a los órdenes jerárquicos, a la diferenciación sexual y de género, a la maestría del conocimiento, a los artistas, místicos, al pueblo y a los excluidos.

Existe una memoria antropológica llena de significados en cada prenda y forma de vestir que, aunque hoy la moda ha hecho evolucionar, mantiene unos significados inconscientes que hablan de la persona que eres por lo que usas.

Una forma de poner un marco para acercarnos a esto en la vida cotidiana son los 7 *estilos universales*¹⁰ y su expresión psicológica, física y estética. Sus autoras nos han dejado un precioso trabajo que a lo largo de estos años he completado en sus aspectos psicológicos más profundos y en las contradicciones de por qué, en ocasiones, nos vestimos justo “de lo que no somos”.

El entorno más íntimo entre nuestro cuerpo y el exterior queda cercado por la indumentaria que usamos, afecta a la percepción de nuestro autoconcepto y además proyecta una imagen externa que crea una expectativa inconsciente en quien nos observa.

Más adelante te presentaré un pequeño resumen de qué cuentan estos estilos y su relación con el sistema: identidad, cuerpo e imagen externa. Si analizas cualquier otro estilo que conozcas encontrarás que tiene como base uno o dos de los siete estilos universales. En ningún caso, de verdad, te etiquetas. Estos universales son útiles para discriminar la tendencia de tu estilo limitante y la de tu estilo potenciador.

Todos proyectamos un estilo, la clave estará en si lo usas como máscara (limitante) o si desarrolla la mejor versión de ti.

Para ayudarte a encontrar estas dos versiones sítete de este pequeño cuestionario. En él tendrás que marcar de todas las columnas, solo los aspectos con los que te sientas identificado.

La primera tabla refleja los aspectos positivos o potenciadores:

Aspectos Positivos							
	1	2	3	4	5	6	7
I n t e r i o r	Amigable ☐	Organizado ☐	Culto ☐	Empático ☐	Sensual ☐	Creativo ☐	Cosmopolita ☐
	Aventurero ☐	Conservador ☐	Distinguido ☐	Considerado ☐	Persuasivo ☐	Ecléctico ☐	Intenso ☐
	Casual ☐	Confiable ☐	Preciso ☐	Amable ☐	Echado para adelante ☐	Expresivo ☐	Sofisticado ☐
	Espontáneo ☐	Leal ☐	Meticuloso ☐	Protector ☐	Seductor ☐	Espíritu Libre ☐	Rotundo ☐
	Entusiasta ☐	Práctico ☐	Refinado ☐	Sentimental ☐	Provocativo ☐	Imaginativo ☐	Audaz ☐
	Natural ☐	Comprometido ☐	Reservado ☐	Cálido ☐	Seguro de ti mismo ☐	Original ☐	Imponente ☐
	Optimista ☐	Convencional ☐	Urbano ☐	Cuidadoso ☐	Sexy ☐	Subjetivo ☐	Confiado ☐
C u e r p o	Activo ☐	Estable ☐	Estilizado ☐	Formas suaves ☐	Fuerte y Tonificado ☐	Centrado en expresar quienes ☐	Fuerte ☐
	Enérgico ☐	Reposado ☐	Respetas tus descansos ☐	Centrado en el autocuidado ☐	Inviertes en mejorar tu atractivo físico ☐	Dinámico ☐	Centrado en comunicar ☐
I n d u m e n t a r i a	Cómoda ☐	Formal ☐	Impoluta y distinguida ☐	Muy femenina/masculina ☐	Resaltas tus atributos físicos ☐	Fuera de lo común ☐	De impacto ☐
	Casual ☐	Discreta y Clásica ☐	A medida de tu cuerpo ☐	Inspiración naif, fantasía o vintage ☐	Entallada y ceñida ☐	Customizado por ti mismo ☐	Contrastes llamativos ☐

Suma los resultados de cada columna y el de mayor puntuación será el referente de tu estilo potenciador.

	1	2	3	4	5	6	7
	Natural	Tradicional	Elegante	Romántico	Seductor	Creativo	Dramático
Puntuación							

Ahora marca los aspectos negativos que resuenen contigo. Cuanto más sincero seas más te ayudará a detectar tu estilo limitante:

Aspectos Negativos							
	1	2	3	4	5	6	7
I n t e r i o r	Condescendiente ☐	Rígido ☐	Exigente ☐	Empalagoso ☐	Narcisista ☐	Disperso ☐	Distante ☐
	Pasota ☐	Intolerante ☐	Presuntuoso ☐	Adulador ☐	Manipulador ☐	Dificultad para concentrarte ☐	Invasivo ☐
	Perezoso ☐	Desconfiado ☐	Elitista ☐	Falsedad ☐	Osado ☐	Encerrado en tus ideas ☐	Rocambolésco ☐
	Miedo al conflicto ☐	Miedo al Cambio ☐	Escrupuloso en exceso ☐	Pesado ☐	Querer entrar por los ojos a toda costa ☐	Incomprensivo ☐	Soberbio ☐
	Dejadez ☐	Lineal ☐	Remilgado ☐	Ñoño ☐	Femme Fatale/Gigoló ☐	Iconoclasta ☐	Estrés por impactar ☐
	Hastío ☐	Presión por hacerlo bien ☐	Cerrado ☐	Egoísta ☐	Afán de Protagonismo ☐	Ausente ☐	Intimidante ☐
	Indiferencia ☐	Ideas Fijas ☐	Desprecio por quien no cumple tus expectativas ☐	Querer salvar al otro a toda costa ☐	Medir a los demás por la atención que te prestan ☐	Desconsiderado ☐	Intransigente ☐
C u e r p o	Abandono del físico ☐	Rigidez Corporal ☐	Tensión y control de movimientos ☐	Excesos en dulces y grasas ☐	Sobreentrenamiento ☐	Excesos en comidas y tóxicos ☐	Pasar por encima de tu cuerpo y tu descanso ☐
	Descuido ☐	Sedentarismo ☐	Sentimiento de culpa por no alcanzar una imagen ideal ☐	Obsesión por la estética ☐	Insatisfacción constante del cuerpo que tienes ☐	Llevar tu cuerpo al límite ☐	Nutrición desequilibrada ☐
I n d u m e n t a r i a	Ropa estropeada ☐	Te aburres de ponerte lo mismo ☐	Prendas estrictas que te complican la vida ☐	Exceso de adornos ☐	Prendas seductoras que rozan la vulgaridad ☐	Estrés por encontrar las prendas más originales ☐	Vestuario Teatral cercano al disfraz ☐
	Prendas sin arreglar ☐	Fondo de armario soso ☐	Perfeccionismo que impide disfrutar de tu vestuario ☐	Prendas que caen en la cursilería ☐	Exhuberancia llevada al extremo ☐	Todo tipo de prendas sin conexión entre ellas ☐	Control excesivo de la apariencia ☐

Suma los resultados de cada columna y el de mayor puntuación será el referente de tu estilo limitante:

	1	2	3	4	5	6	7
	Natural	Tradicional	Elegante	Romántico	Seductor	Creativo	Dramático
Puntuación							

Si las puntuaciones de tu estilo potenciador o el limitante coinciden con más de uno, revisa tus respuestas y observa cuál es el que más te representa o si cada uno está asociado a un entorno específico: laboral, familiar, ocio, etc.

En el caso en que las puntuaciones coincidan en un mismo estilo, descuida; suele ser muy habitual y te informa de que lo que te gusta y lo que rechazas de ti gira en torno a un autoconcepto fijo.

A continuación te amplío un poco más de información sobre cada uno de ellos:

Estilo natural ¹¹	Estilo tradicional ¹²
Mensaje: sencillez y confianza.	Mensaje: responsabilidad, orden y lealtad.
Expresión psicológica: ausencia de complicaciones, curiosidad, sentido práctico de la vida y foco en la búsqueda de equilibrio.	Expresión psicológica: búsqueda de formas y normas que aportan seguridad; impulso al esfuerzo y determinación que proyectan una sólida credibilidad.
Expresión física: comunicación no verbal abierta y disponible.	Expresión física: comunicación no verbal sobria, acogedora y respetuosa.
Expresión estética: comodidad, simplicidad y ausencia de decoración personal.	Expresión estética: calidad discreta, combinaciones neutras, estructuradas y clásicos.
Autenticidad: transparencia.	Autenticidad: fidelidad, determinación y seriedad.
Máscara: evasión de los conflictos, ocultar información, dificultad de expresión emocional y rechazo a la autoridad, pereza y dejadez.	Máscara: rigidez y miedo al cambio.
Desarrollo: don de gentes, reconocer el	Desarrollo: flexibilidad, humor y apertura al

propio liderazgo e influencia.	cambio.
--------------------------------	---------

Estilo elegante ¹³	Estilo romántico ¹⁴
Mensaje: respeto y valoración.	Mensaje: gentileza, sensibilidad y compromiso.
Expresión psicológica: elevar lo cotidiano, refinar, foco en la mejora continua, la exclusividad, reserva y discreción.	Expresión psicológica: afectuosidad, escucha, búsqueda de trascendencia en los espacios, relaciones y resultados.
Expresión física: comunicación no verbal estirada, distinguida y distante.	Expresión física: comunicación no verbal entregada, abierta y cálida.
Expresión estética: calidad por encima de todo, estructuras sencillas con diseño y ajuste perfecto.	Expresión estética: que resalta el género, la ingenuidad, el interés por tiempos pasados, el arte, la espiritualidad o el bucolismo.
Autenticidad: excelencia y exquisitez.	Autenticidad: compromiso y pasión por valores humanos, intelectualidad y belleza.
Máscara: exigencia, perfeccionismo, miedo a no ser suficiente o valorado.	Máscara: impostación, infantilismo, hipocresía o aires mesiánicos.
Desarrollo: reconocimiento de errores como oportunidad para crecer sin presión; cultivar la sana y justa valoración por uno mismo y de los demás.	Desarrollo: sentido de la contribución social, la empatía y la humildad.

Estilo seductor ¹⁵	Estilo creativo ¹⁶
Mensaje: desinhibición y exuberancia.	Mensaje: individualidad, diferenciación y creatividad.

Expresión psicológica: expresión sensorial, valentía y espontaneidad que favorecen relaciones personales intensas que resaltan los placeres de la vida.	Expresión psicológica: “pensar fuera de la caja”, fomentar la originalidad y el ingenio, imaginación e inventiva, exaltación de la diversidad y sentido del humor.
Expresión física: comunicación no verbal retadora, distante y seductora.	Expresión física: comunicación no verbal rápida, abierta e inesperada.
Expresión estética: atrevida, que resalta la belleza del cuerpo, la sensualidad y exotismo sin complejos.	Expresión estética: combinaciones propias basadas en la intuición y estado emocional para su libertad de expresión.
Autenticidad: Pasión, atracción e inspiración.	Autenticidad: innovación, visión de futuro y respeto por las diferencias.
Máscara: orgullo, vanidad, pusilanimidad y sumisión a la imagen externa.	Máscara: evasión de responsabilidades, inconformismo extremo, incompreensión propia y del entorno, caos e inmadurez emocional.
Desarrollo: naturalidad, asertividad y búsqueda de equilibrio entre el mundo externo y el interno.	Desarrollo: foco y atención a las prioridades vitales, concentración, gestión del propio talento, simplicidad y tolerancia.

Estilo dramático ¹⁷
Mensaje: impacto e influencia.
Expresión psicológica: alta confianza en sí mismo, sofisticación, determinación, ambición y vehemencia. Búsqueda de contrastes e interés por lo abstracto.
Expresión física: comunicación no verbal, intensa, directa, extrema y rotunda.
Expresión estética: combinaciones contrastadas en texturas, colores o formas, con cierta teatralidad y fuera de convencionalismos.
Autenticidad: capacidad de influencia, carisma y liderazgo.

Máscara: extravagancia, inaccesibilidad, soberbia, control y agresividad.
Desarrollo: trabajo con el crítico interno, el servicio a los demás, autorregulación emocional, reconocimiento de los propios defectos.

¿Y qué hacer con la información que tienes de ti?

Recuerda que detrás de cada aspecto que te potencia o te limita hay una necesidad de reconocimiento y un modelo de éxito asociado. Pregúntate sobre qué necesidades estás queriendo cubrir con los comportamientos que llamen más la atención de tu estilo y una vez identificadas ponte en marcha para satisfacerlas con comportamientos y acciones saludables y respetuosos contigo y el entorno.

Según avances en ello verás cómo en tu vida irán apareciendo distintas etapas de tu estilo hasta evolucionar hacia una imagen auténtica.

Entonces podrás comenzar un camino de descubrimiento personal que ponga luz en tus sombras y te impulse a conseguir las metas que manifiesten tu forma de expresión individual interna y externa.

Espero que esto te sirva para reconocerte en una imagen real en la que la forma no sea el impedimento para ser tú mismo.

1. LACAN, Jacques. *El estadio del espejo como formación del yo*. Escritos, Editorial Biblioteca Nueva, 2013.

2. R.A. WILSON y L. FOGLIA, *Embodied Cognition* in the Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2011 Edition.

3. Teorías de Combs (1981) y Rogers (1982).

4. BOURBEAU, L. 2014. *Las 5 heridas emocionales que te impiden ser tú mismo*. OB STARE.

5. DELGADO, D. (2016). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/tu-estilo-te-limita-o-te-empuja-a-lograr-tus-objetivos/

6. DELGADO, D. (2016). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/tu-estilo-te-limita-o-te-empuja-a-lograr-tus-objetivos/

7. HAJO, Adam y GALINSKY, Adam D., Northwestern University, Evanston, IL 60208, USA

8. HAJO, Adam y GALINSKY, Adam D., "Enclothed Cognition". *Journal of Experimental Social Psychology* 48, no. 4 (2012): 918-25
9. GALINSKY, Adam D. (2012). *The New York Times*: www.nytimes.com/2012/04/03/science/clothes-and-self-perception.html?_r=0&module=ArrowsNav&contentCollection=Science&action=keypress®ion=FixedLeft&pgtype=article
10. PARSONS, A. y PARENTE D. (1991): Universal Style. *Dress for who you are and what you want*. Parente & Parsons. California.
11. DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-natural-quiere-ser-confiable/
12. DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-tradicional-busca-la-lealtad/
13. DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-elegante-quiere-ser-respetado/
14. DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-romantico-quiere-un-mundo-mejor/
15. DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-seductor-quiere-que-le-mires/
16. DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-creativo-quiere-ser-diferente/
17. DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-dramatico-busca-la-autoridad/

LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Cuando nos damos cuenta de que lo que sentimos sobrepasa la razón y nos conduce al bien y al beneficio de todos, solo nos queda aceptarlo y vivir conforme a ello.

—Cindy Wigglesworth¹

Desde que Howard Gardner² formulase en 1983 su teoría de las Inteligencias Múltiples en la que plantea que existen diferentes tipos de inteligencias que nos ayudan a resolver diferentes tipos de situaciones, se ha escrito mucho sobre la necesidad de reconocer aquellas que vienen más desarrolladas en nuestros genes con el fin de identificarnos con un determinado talento y ponerlo al servicio de la comunidad. Una de ellas, en la que Gardner todavía trabaja, la inteligencia existencial o trascendente que define como la capacidad para situarnos con respecto a muchos escenarios:

1. El universo.
2. Los rasgos existenciales de la condición humana.
3. El significado de la vida y de la muerte.
4. El final de la existencia física.
5. Una experiencia de amor.
6. Una creación de arte...

Nos sirve de marco para lo que nosotros queremos abordar en este capítulo: la dimensión espiritual de la persona.

Ya hay mucha literatura sobre esta dimensión. Uno de los referentes en España el Dr. Francesc Torralba³ dice que probablemente, estamos asistiendo al nacimiento de una nueva forma de comprender al ser humano, a la emergencia de un nuevo paradigma.

En su libro *Inteligencia espiritual*⁴ además de hacer un gran recopilatorio de definiciones que ha ido recogiendo de diferentes pensadores, habla de los poderes, los

beneficios y las necesidades de la inteligencia espiritual y recoge que *toda persona tiene en su interior la capacidad de anhelar la integración de su ser con una realidad más amplia que la suya y, a la par, dispone de la capacidad para hallar un camino para tal integración*⁵.

Encontramos también referencia en el trabajo realizado por los investigadores Dahar Zohar e Ian Marshall⁶. En la portada de su libro *Inteligencia espiritual*⁷ ya mencionan que *es la inteligencia que permite ser creativo, tener valores y fe*.

Su investigación se centra en contestar ¿qué hay en nuestro cerebro que nos brinda una inteligencia centrada en el sentido? Y ¿cómo y por qué nuestro cerebro tiene la capacidad de funcionar fuera de sus límites y superarlos?

Según sus investigaciones, nuestro cerebro es capaz de crear contextos y significados que no siempre podemos racionalizar. Si andamos por el campo, nuestros sistemas representacionales recogen todo tipo de información auditiva: pájaros, viento, visual: el color de los árboles, las distancias entre montañas, térmica: frío, calor, humedad olfativa: hierba, hojas, kinestésicas: paz, tranquilidad, pero nuestro cerebro va más allá y nos ofrece el campo como un todo. *Esta capacidad de unificar forma parte esencial de la conciencia y es clave para comprender las bases neurológicas de la inteligencia espiritual*⁸.

La magnetoencefalografía puede ya demostrar que, cuando las personas hablamos del sentido de la vida o hacemos algún tipo de práctica espiritual, nuestras ondas electromagnéticas presentan oscilaciones de hasta 40 megahercios (MHz) a través de las neuronas. Son estas oscilaciones por todo el cerebro las que proporcionan un medio para fusionar nuestra experiencia y ampliar su significado. Por tanto, algunas investigaciones inmersas en completar el cuadro general de las oscilaciones neuronales proponen que las oscilaciones de 40 MHz pueden ser la base neuronal de nuestra inteligencia espiritual, que coloca nuestros comportamientos y nuestras experiencias en un marco con más propósito y valor. Esta capacidad fisiológica nos ayuda a buscar la forma de desarrollar esta dimensión humana, que parece ser clave en el sentido de nuestra existencia.

También describen en su libro los doctores Danah Zohar e Ian Marshall, que el neurólogo Vilayanur Ramachandran⁹ y su equipo de la Universidad de California estudiaron a través de escáneres tomados con topografía, los cambios de iluminación que se producían en las conexiones neuronales de los lóbulos temporales del cerebro cuando las personas participantes en el estudio, hablaban sobre temas espirituales o religiosos. Es

posible que este cambio de color en las conexiones neuronales se produzca porque en esta reflexión sobre lo espiritual, entramos en conexión con lo trascendente, la esencia de la dimensión espiritual. La trascendencia supone algo extraordinario, infinito que nos conduce más allá de los límites del conocimiento (dimensión mental) y coloca la realidad en un marco ampliado. Imagina un grano de arena tomando conciencia de que es parte de una playa a la que no puede ver ni dimensionar pero que da sentido a su naturaleza y a su contribución.

Cindy Wigglesworth¹⁰, de la que describiremos más adelante sobre su aportación, añade conceptos en su definición de inteligencia espiritual como la compasión, que nos relaciona con otros y el desapego de nuestras circunstancias, que nos relaciona con el sufrimiento; dice así: *La inteligencia espiritual es la capacidad de comportarse con sabiduría y compasión mientras se mantiene la paz, interna y externamente, sin importar la situación.*

Si, como dice el budismo, el apego es la causa de nuestro sufrimiento, desarrollar nuestra dimensión espiritual nos permitiría evitar ese apego y, por tanto, muchos momentos sufriendo.

Hagamos un pequeño resumen de lo que hemos visto hasta aquí sobre la aportación que hace tomar conciencia, darnos cuenta, de que existe en nosotros una dimensión espiritual:

- Podremos desarrollar la capacidad para situarnos con respecto a muchos escenarios.
- Podremos integrar nuestro ser con una realidad más amplia y buscar el camino para ello.
- Podremos desarrollar nuestra compasión viviendo desde nuestro “ser más sabio”.
- Podremos mantener la calma a pesar de las circunstancias que nos toque vivir.

Nuestra realidad actual está enmarcada entre divorcios, rupturas familiares, crisis económicas, crisis de valores... Parece que la vida solo toma sentido si nuestras necesidades de pertenencia o de reconocimientos se ven satisfechas, perteneciendo a una “tribu” que alimente el hacer y el tener y que nos reconozca eso, lo que hacemos y lo que tenemos.

Además, en todas las personas surge, en algún momento de la vida, la pregunta sobre el sentido de su existencia: ¿para qué estoy aquí? ¿Qué sentido tiene lo que soy, lo que

pienso, lo que hago? ¿Todo este esfuerzo, merece la pena? Buscamos respuestas más amplias que nuestro propio entorno familiar, social, laboral. Queremos sentirnos en un plano que nos incluya por encima de nuestra realidad tangible y de nuestro cuerpo y pensamiento limitado.

Cuando empieza este proceso de cuestionamiento es cuando nos damos cuenta, cuando tomamos conciencia de una parte de nosotros, de una dimensión que trabaja más allá de nuestros propios límites. Este es el primer paso para reconocer nuestra dimensión espiritual. Comprender que hay preguntas que no encuentran solución en nuestra dimensión mental, que hay estados que no pueden describirse con nuestra dimensión corporal. Que algunas experiencias vitales no pueden describirse con el lenguaje emocional.

Ninguna de nuestras dimensiones por separado ni las otras tres (mental, emocional y corporal) interrelacionadas consiguen dar respuestas a estas preguntas, no pueden solventar nuestras inquietudes más profundas, más elevadas.

Poner el foco en cubrir las necesidades de pertenencia o de reconocimiento nos deja en un estado de dependencia externa y por tanto, no siempre podrán ser cubiertas. Nuestra propuesta trata de abordar, más allá de estas necesidades, una nueva forma de pensar y de actuar, poniendo el foco en desarrollar nuestro *ser* más sabio, (en el I Ching¹¹ ya se le llama el *ser superior*) para encontrar nuestra mejor versión y, por tanto, nuestro mejor lugar en el mundo. Como todo proceso de desarrollo, necesitamos entrenar, practicar, utilizar esta dimensión espiritual, para poder convertirla en una fuente clave de recursos.

Al darnos cuenta de nuestra dimensión espiritual, empezamos a desarrollar la capacidad de pensar de forma existencial, de contemplar los fenómenos de la naturaleza, de identificar otras dimensiones de la realidad, de los demás y del propio sentido de nuestra vida. Amplía nuestro estado de conciencia y nos permite orientar nuestra cotidianeidad a través de un camino sin límites.

Además, crea el espacio necesario para vivir la experiencia religiosa que se convierte en una manifestación de verdades que no pueden explicarse desde cualquier otra dimensión. Nuestra dimensión espiritual nos permite generar la fe y la comprensión de muchos fenómenos intangibles pero transformadores: nacer, morir, amar, sufrir. Y no lo hace desde un estado mental solo, sino desde una forma de conocimiento, una nueva forma de estar que transforma nuestra comprensión y nuestra existencia. Esta comprensión existencial influye y se une íntimamente a las otras dimensiones: corporal,

mental, emocional.

Y dándonos cuenta de todo esto ¿cómo sabemos de nuestra dimensión espiritual? ¿Cómo la cuidamos, la practicamos, la desarrollamos? En la bibliografía recomendaremos varios autores que proponen prácticas espirituales. Nosotros ahora nos quedamos con una forma práctica de incorporar a nuestra cotidianeidad la conciencia espiritual.

Basada en las investigaciones realizadas en el campo de la inteligencia emocional, Cindy Wigglesworth¹² ha diseñado y validado una herramienta para ayudarnos a evaluar nuestras capacidades de inteligencia espiritual. Después de 20 años en recursos humanos en la compañía *Fortuna 50* y muchos años de investigación y aplicación de estos conceptos, encontró un enfoque en el que se validan, la diversidad apropiada y las competencias. Este enfoque está correlacionado con etapas de desarrollo de la persona en lo que se refiere a su capacidad de liderazgo transformador. Wigglesworth ha identificado 21 habilidades que pueden ser aprendidas y aplicadas desde el momento en el que empezamos a tener la conciencia espiritual y, por tanto, somos “principiantes” hasta convertirnos en expertos. La mayor aportación de C. Wigglesworth es la forma sencilla, útil y tangible en la que nos ofrece un desarrollo que, aparentemente, es difícil de describir y poner en práctica.

Es una propuesta en la que se abren dos caminos: un desarrollo hacia la sabiduría interior y otro hacia nuestra relación con la sabiduría exterior.

En su trabajo, ha diseñado un cuestionario de 169 preguntas mediante las cuales se obtiene una “fotografía” actual de nuestras competencias espirituales medidas en 5 niveles diferentes.

LOS 4 CUADRANTES Y LAS 21 COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL

By Cindy Wigglesworth

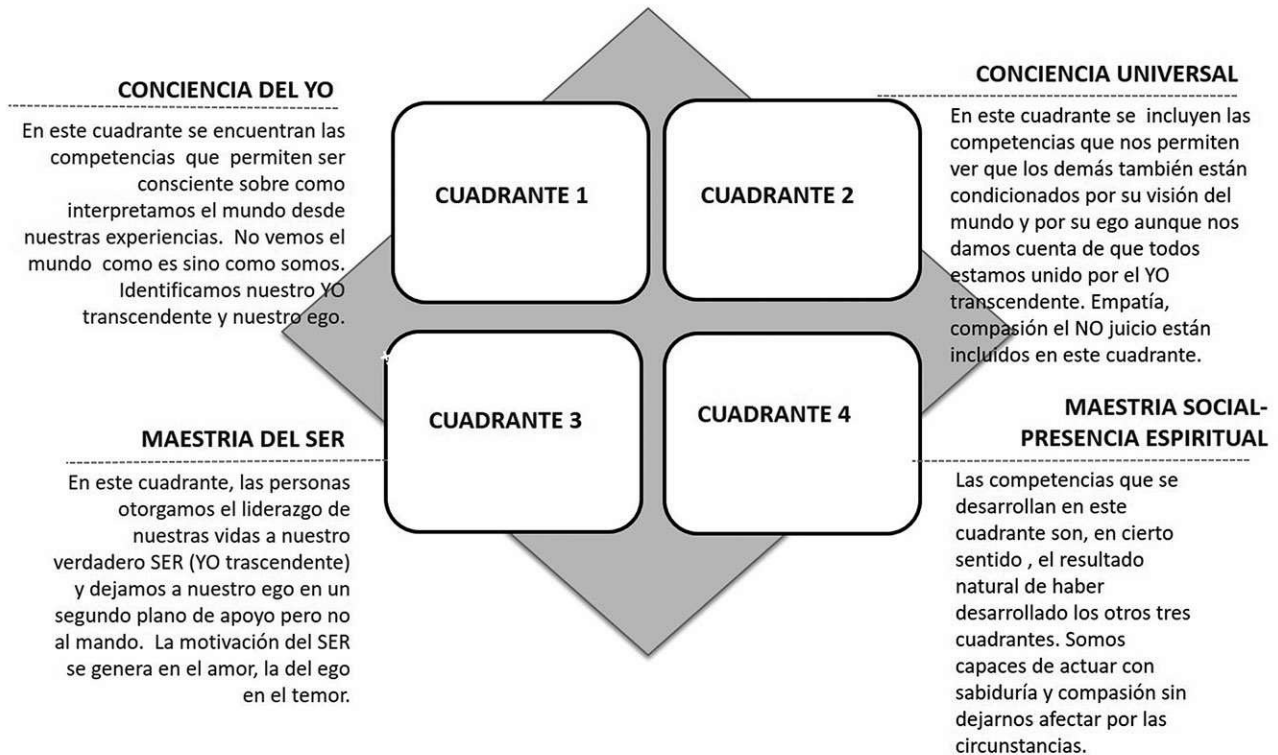


Figura 8. Olga Cañizares

LOS 4 CUADRANTES Y LAS 21 COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL

By Cindy Wigglesworth

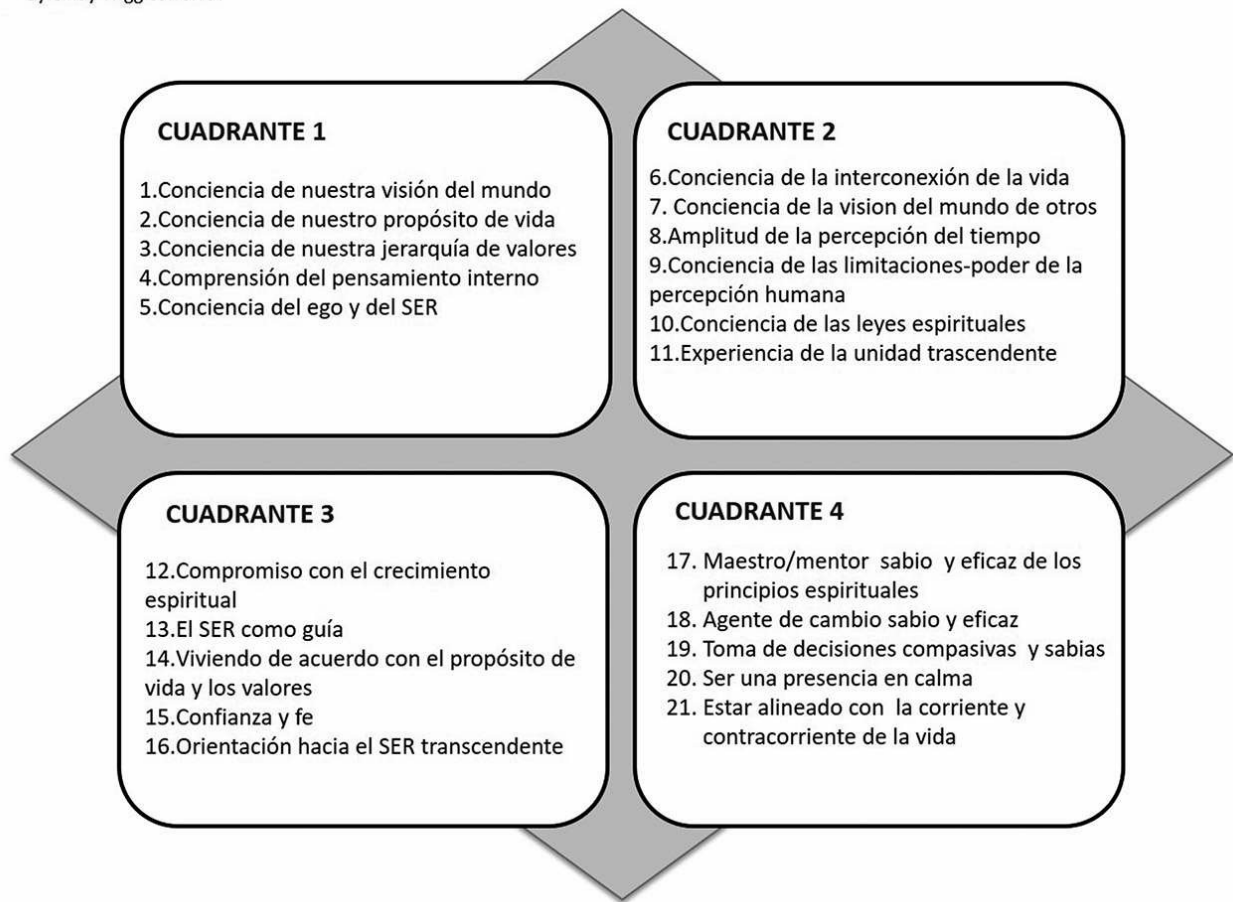


Figura 9. Olga Cañizares

El desarrollo de cada una de ellas, es un trabajo de transformación personal y en su propuesta C. Wigglesworth incluye propuestas prácticas cotidianas para el desarrollo de cada una y alcanzar los niveles superiores. Su trabajo está recogido en su página web *Deep Changué* www.deepchange.com/ donde se puede solicitar un *coach* espiritual que te guíe para hacer el cuestionario y te ayude a desarrollar las competencias necesarias para que tu dimensión espiritual tome protagonismo y responsabilidad en tu vida.

¿Para qué sirve la dimensión espiritual?

Esta referencia al trabajo de C. Wigglesworth es para todos aquellos que quieran desarrollar en profundidad su dimensión espiritual, pero nosotros queremos proponer de forma práctica y cotidiana algunas claves para incorporar en nuestro día a día esta dimensión tan poderosa:

Empecemos por una primera pregunta que nos ayude a reflexionar para ir entrando en contacto con nuestra espiritualidad:

¿Cuál es el sentido que he encontrado en mi vida?

Y aquí distinguimos tres grandes áreas:

1. **Significado:** ¿Cuál es el significado que encuentro en los diferentes acontecimientos que suceden en mi vida?
2. **Dirección:** ¿Hacia dónde se dirigen las cosas que hago?
3. **Para qué/valor:** ¿Con qué y cómo contribuyo a mi existencia y a la de los demás?

Solo con el mero hecho de hacernos estas preguntas, estamos conectando con una vivencia que nos trasciende y, es más, convertimos nuestra vida en un proyecto creativo, en algo que podemos construir más allá de los acontecimientos a los que estamos obligados a vivir.

¿Te imaginas que introdujésemos estas preguntas, con el lenguaje adecuado ¡claro!, en los proyectos educativos?

Sigamos añadiendo aportaciones que nos hace nuestra dimensión espiritual:

1. Nos faculta para atravesar todo aquello que no se identifica ni ubica en ninguna de nuestras otras dimensiones.
2. Nos predispone para abrirnos a la relación entre nosotros y el mundo.
3. Nos ayuda a establecer una distancia entre los acontecimientos y la naturaleza de nuestro ser.
4. Nos hace conscientes de la diferencia entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.

5. Nos habilita entonces, para sacar el máximo rendimiento de las otras dimensiones.
6. Nos permite desapegarnos de nuestros valores, creencias, comportamientos y, por tanto, de cuestionarlos, cambiarlos si lo consideramos oportuno.
7. Nos proporciona la palanca para adentrarnos en lo trascendente, en un área desconocida, más allá de lo que consideramos nuestros propios límites.
 - a. (Esta capacidad ya la vemos en la práctica cuando hay un nuevo descubrimiento científico, cuando se compone una nueva melodía, cuando se construye un edificio imposible. Ellos han trascendido sus propios límites y los aparentemente existentes hasta entonces).
8. Desarrolla en nosotros la curiosidad, el interés por indagar y la perspectiva. Cuando nos “damos cuenta” de nuestra existencia o tomamos distancia para ver más allá de lo obvio, aparecen la admiración y el asombro. Tomar conciencia de nuestra existencia se conecta directamente con nuestra dimensión emocional y corporal.
9. Nos ayuda a organizar nuestros valores y a vivir de acuerdo con ellos como motores fundamentales. Esta organización nos permite vivir experiencias coherentes y éticas.
10. Nos permite completar nuestro autoconocimiento para aportarnos sabiduría vital sobre nosotros, sobre nuestro lugar en el mundo y sobre la forma de vivir en él desde y con lo que soy. Esto, en mi opinión, debería ser el primer objetivo educativo en cualquier modelo.
11. Nos ofrece la posibilidad de vivir la vida como un proyecto, trazar el camino y crear en él todo aquello que nos haga sentirnos vinculados a nuestro proyecto vital.

Cuando decidimos desarrollar esta dimensión, se amplía nuestro mundo interior y nos abre hacia afuera. Empezamos a participar de otra forma en el mundo exterior. Las cosas empiezan a incumbirnos y la compasión, la generosidad, el servicio y el perdón se convierten en palancas de vida.

¿Cómo desarrollar nuestra inteligencia espiritual?

Pasemos primero por un simple diagnóstico sobre nuestro estado espiritual con una pequeña batería de reflexiones:

1. ¿Me hago preguntas sobre el propósito de mi existencia?
2. ¿Conozco y comprendo mi visión del mundo?
3. ¿Reconozco aquellas cosas o situaciones reales que me aportan bienestar?
4. ¿Soy capaz de distinguir mi ser sabio?
5. ¿Sé observar mis apegos a personas o circunstancias?
6. ¿Tengo identificadas mis motivaciones profundas?

Es posible que te surjan más preguntas cuando empieces tus reflexiones, añade todas aquellas que te permitan conectar con nuevas respuestas.

Inspirados en el libro *Essential Spirituality*¹³ en el que el Dr. Roger Walsh¹⁴ hace una propuesta de siete prácticas para desarrollar una conciencia emocional, nosotros queremos proponerte diez como un primer paso para que empiece a crecer tu dimensión espiritual:

1. Practica el silencio:

- La intención del silencio interior ya nos permite una disposición a descubrir nuestra verdadera identidad. Es posible que el silencio te sea incómodo, te produzca cierto temor porque en el silencio se toma distancia de nuestra propia realidad y podemos someterla a contemplación, pero también podemos evaluarla, podemos dudar de nuestra forma de vivir. La experiencia de silencio es una experiencia de reto que puede provocar vértigo. ¿Cómo podemos comenzar? Muy sencillo. Elige cualquier momento del día y pon la intención del silencio. Siéntate calladamente y céntrate en tu respiración. Es probable que tu mente te interrumpa, vuelve entonces a concentrarse en tu respiración y deja que el silencio se haga presente.

2. Practica tus valores:

- Identifica tus valores, esos que están profundamente arraigados en ti y que

representan tus prioridades personales y, prácticalos conscientemente.

- Elige un valor cada semana, cada mes y piensa, siente y actúa usándolo como filtro.

3. Practica tomar decisiones con tu *ser SS sabio-superior*:

- Estate alerta cuando tengas que tomar decisiones, no lo hagas sin parar. Tómate el tiempo que necesites para poder conectar con tu sabiduría inconsciente y escucha respuestas. Haz preguntas y solo cuando la respuesta a tu circunstancia esté alineada con tus valores te estarás poniendo en manos de tu ser SS sabio-superior para la toma de decisiones. Observa cómo desde ese estado de conexión con tu ser SS sabio-superior se aclaran las dudas, se disipa el miedo y la angustia y suele pasar que se esclarecen las decisiones que tienes que tomar. Observa cómo surge paz, desaparece el inconformismo y aparece la certeza de una vida coherente.

4. Practica la aceptación

- Cambia tu mirada, amplíala y empieza por practicar la aceptación a ti mismo, a las situaciones, a las personas. Déjate fluir y no opongas resistencia a lo que sucede, a los comportamientos de otros. Practica el pensamiento de que hay un propósito, una razón, una causa mucho más grande que tus propios sentimientos, para que esa circunstancia sea como es y no como tú desearías que fuera.
- Practicar la aceptación significa darse cuenta de que en este momento presente no hay otra realidad más que la que es y por eso mismo, hemos de vivirlo de forma consciente, aceptando nuestro estado emocional, físico y mental, pero con la capacidad de poder soltarnos de él.

5. Practica la mirada profunda:

- Practicar una mirada de introspección es una de las claves fundamentales para el desarrollo de nuestra dimensión espiritual. Entrenar nuestra capacidad de asimilar nuestros aprendizajes y de reflexionar profundamente sobre lo que soy, lo que siento. Practicar el discernimiento para saber elegir lo que sí y lo que no es para mí.

6. Practica la capacidad de cuestionarte la realidad exterior e interior:

- Interrógate sin juicios y sin censuras. Escoge cualquier acontecimiento de tu vida y activa la pregunta ¿podría haber sido diferente? ¿Qué me moviliza? ¿Y si lo observase desde otra perspectiva? Como si te hubieras convertido en un filósofo de repente.

7. Practica tu relación con la belleza:

- El arte, música, literatura, naturaleza. Las cosas no son bonitas por sí mismas sino por la interpretación de quien las mira. Déjate sentir con un cuadro, una pieza musical, la presencia de una mariposa, o la lectura de un libro. Busca oportunidades de generar un estado de belleza a tu alrededor. Cambia tus muebles o compra una lámpara. Quizá solo tengas que poner atención y cambiar la mirada. Observa cuál es tu relación con la belleza.

8. Practica la escucha

- Abandona ya la idea de que siempre tienes que decir algo interesante. Pon la intención en aprender de y con otros. Amplía tus verdades abriéndote a las verdades de otros.
- Abre tu mente, tu cuerpo y tus emociones a la mente, el cuerpo y las emociones de otros. Complétate con los demás.
- Cuestionate tu verdad, es posible que solo sea “en parte”.

9. Practica el servicio a los demás

- Olvídate de tu protagonismo y pon atención a las necesidades de los demás. Pon en valor la frase “es mejor dar que recibir”. Busca la excelencia en alegrar el corazón de otros, alimentar a los hambrientos, ayudar a los afligidos, aligerar el dolor de los heridos.
- Activa tu bondad y tu generosidad.

10. Practica la gratitud

- Practica el sentimiento de estar agradecido por lo que tienes. Valora y reconoce lo que recibes cada día, incluyendo aquellas circunstancias que no parecen ser fáciles y agradécelas como una oportunidad para adquirir una nueva habilidad o conocimiento.

Teníamos el objetivo de despertar en ti la curiosidad por saber más de ti y aportarte un camino de autoconocimiento práctico y productivo. Si lo hemos conseguido nos damos por satisfechos. Esta es la buena noticia. La mala es que esto no ha hecho más que empezar. Si realmente quieres saber de ti, será un camino sin fin. Encontrarás más libros, más herramientas, más prácticas y cuando ya creas que lo sabes todo, algo nuevo sucederá en tu vida que despertará nuevos recursos en ti que ni siquiera conocías. En

cualquier caso, espero firmemente que nos encontremos en el camino.

- [1.](#) Cindy WIGGLESWORTH, M.A., fundadora y presidenta de Deep Change, Inc. Está reconocida como una de las mayores expertas en inteligencia espiritual.
- [2.](#) Howard GARDNER 1943. Psicólogo, investigador y profesor en la Universidad de Harvard. Formuló la teoría de las Inteligencias Múltiples. Premio Príncipe de Asturias en Ciencias Sociales en 2011.
- [3.](#) Francesc TORRALBA 1967. Catedrático de Ética de la Universidad Ramón LLull. Su investigación está centrada en torno a los elementos centrales de la existencia humana (el sufrimiento, Dios, el dolor, o el sentido de la existencia).
- [4.](#) F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*. Plataforma Actual 2010.
- [5.](#) F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, pág. 55.
- [6.](#) Dahar ZOHAR, profesor de la Universidad de Oxford. Ian Marshall, psiquiatra de la Universidad de Londres.
- [7.](#) D. ZOHAR, Ian MARSHALL. *Inteligencia Espiritual*. Edit Plaza y Janes 2001.
- [8.](#) D. ZOHAR y I. MARSHALL, *Inteligencia espiritual*, pág. 67.
- [9.](#) Vilayanur S. RAMACHANDRAN, director del *Center for Brain and Cognition*.
- [10.](#) Cindy WIGGLESWORTH, MA, fundadora y presidenta de *Deep Change, Inc.* Está reconocida como una de las mayores expertas en inteligencia espiritual.
- [11.](#) Libro oráculo chino cuyos primeros textos se suponen escritos sobre 1200 aC.
- [12.](#) Cindy WIGGLESWORTH, MA, fundadora y presidenta de *Deep Change, Inc.* Está reconocida como una de las mayores expertas en inteligencia espiritual.
- [13.](#) R. WALSH. *Essential Spirituality*. Ed John Wiley & Sons, Inc. 1999.
- [14.](#) Roger WALSH MD, PhD es profesor de Psiquiatría, Filosofía y Antropología en la Universidad de California.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES CONSULTADAS

- ANE – ANE. Academia de Neurociencia y Educación. Empresa afiliada a TS Holding.
- BOURBEAU, L. 2014. *Las 5 heridas emocionales que te impiden ser tú mismo*. Ob Stare.
- BRONFENBRENNER, U. *El sentido ecológico del desarrollo humano*. México: Piados, 1997.
- CHOLIZ MONTAÑÉS, Mariano. *Psicología de la emoción*. Universidad de Valencia.
- COVEY, Stephen R. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*.
- DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-elegante-quiere-ser-respetado/
- DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-romantico-quiere-un-mundo-mejor/
- DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-seducitor-quiere-que-le-mires/
- DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-creativo-quiere-ser-diferente/
- DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-dramatico-busca-la-autoridad/
- HAJO, Adam y GALINSKY, Adam D., “Enclothed Cognition”. *Journal of Experimental Social Psychology* 48, nº 4 (2012): 918-25.
- HAJO, Adam y GALINSKY, Adam D., Northwestern University, Evanston, IL 60208, USA.
- GOLEMAN, D. *Inteligencia emocional*. Ed Kairós 1996.
- GOLEMAN, D. *La práctica de la inteligencia emocional*. Ed Kairós 1999.
- LACAN, Jacques. *El estadio del espejo como formación del yo*. Escritos, Editorial Biblioteca Nueva, 2013.
- MARTÍNEZ MIGUÉLEZ, Miguel. «Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral»,

Polis [En línea], 23 | 2009, Publicado el 19 julio 2011, consultado el 01 mayo 2016.
URL: <http://polis.revues.org/1802>

PARSONS, A. y PARENTE, D. (1991): *Universal Style. Dress for who you are anda what you want*. Parente & Parsons. California.

RUIZ, Miguel. Dr. *Los cuatro acuerdos*. Ed Urano. 1996 Edición 1997.

Teorías de Combs (1981) y Rogers (1982).

TORRALBA, F. *Inteligencia espiritual*. Ed Plataforma.

WIGGLESWORTH, Cindy. *The Twenty-One Skills of Spiritual Intelligence*. Wigglesworth. Ed SB Select Books 2012.

ZOHAR, Danah y MARSHALL, Ian. *La inteligencia espiritual que permite ser creativo, tener valores y fe*. Plaza y Janés Editores. Nov 2001.

WALSH, Rogel M.D. Phd. *Essential Spirituality*. Ed John Wiley & Sons, Inc.

WILBER, K. *Breve historia de todas las cosa*. Ed Kairós.

WILBER, K. *Espiritualidad integral*. Ed Kairós.

WILSON, R.A. y FOGLIA, L. *Embodied Cognition* in the Stanford Encyclopedia of Philosophy.

WEBGRAFÍA

BISQUERRA, Rafael www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional.html

DELGADO, D. (2016). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/tu-estilo-te-limita-o-te-empuja-a-lograr-tus-objetivos/

DELGADO, D. (2016). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/tu-estilo-te-limita-o-te-empuja-a-lograr-tus-objetivos/

DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-natural-quiere-ser-confiable/

DELGADO, D. (2015). Domingo Delgado. Madrid: www.domingodelgado.com/el-estilo-tradicional-busca-la-lealtad/

GALINSKY, Adam D. (2012). The New York Times: www.nytimes.com/2012/04/03/science/clothes-and-self-perception.html?_r=0&module=ArrowsNav&contentCollection=Science&action=keypress®ion=Fi

KOCH, Christof “The Thinking Ape: The Enigma of Human Consciousness”.

<https://www.deepchange.com/>

http://spirituality.ucla.edu/docs/newsletters/5/Issue_5/Zohar_Final.pdf

https://www.youtube.com/watch?v=F_MTuVozQzw#t=1m20s

<http://www.drrogerwalsh.com/>

ACERCA DE LOS AUTORES



Olga Cañizares

Es coach, formadora, escritora y conferenciante especializada en Inteligencia Emocional. Ayuda a profesionales y equipos de trabajo a desarrollar sus competencias emocionales para mejorar su productividad y su bienestar. Es subdirectora del Experto en Inteligencia Emocional de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR) y colabora como Directora de Competencias Emocionales en la Escuela de Formación en Coaching & Management ICE CORAOPS. Ha escrito, junto con otros docentes de la UNIR el libro *Hazte Experto en Inteligencia Emocional*.

Domingo Delgado

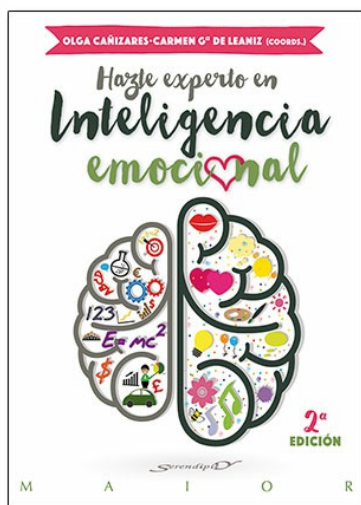
Su carrera comienza como Psicólogo Clínico continuando como experto en desarrollo de potencial en departamentos de Recursos Humanos en multinacionales. Su pasión por la creatividad y el crecimiento personal le llevaron a buscar nuevos horizontes, como la relación que existe entre la psicología y la imagen externa. Después de investigar y experimentar diversas disciplinas ha diseñado un método propio que integra el autoconocimiento, la conciencia corporal y el estilo. Actualmente, ofrece a profesionales y empresas su formación en Coaching de Imagen, pionera en España, y trabaja con

personas que buscan dar un sentido profundo a su imagen externa.

OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com



Hazte experto en inteligencia emocional

Olga Cañizares - Carmen García de Leaniz (Coords.)

ISBN: 978-84-330-2784-9

www.edesclee.com

Es probable que mucho de lo que lees ya lo sepas, que ya lo estés viviendo. Nuestro propósito es que a partir de ahora lo vivas de una forma consciente, dándote cuenta, eligiendo en cada momento lo que te permita alcanzar tus Metas.

El lenguaje es sencillo porque queremos llegar a todos: educadores, personal sanitario, responsables de departamentos de Recursos Humanos, profesionales del coaching, psicólogos, terapeutas ocupacionales y también a ti, que te dedicas sencillamente a vivir.

Ahora te toca a ti, querido lector, sacarle partido y aprovechar todo lo útil que en él encuentres para conocerte, gestionar tus emociones, motivarte y relacionarte de una forma diferente y efectiva con los demás, con tu entorno.

Si conseguimos que hagas en tu vida algún cambio que te ayude a sentirte mejor contigo mismo y con los demás, habremos alcanzado nuestro objetivo.

Escriben:

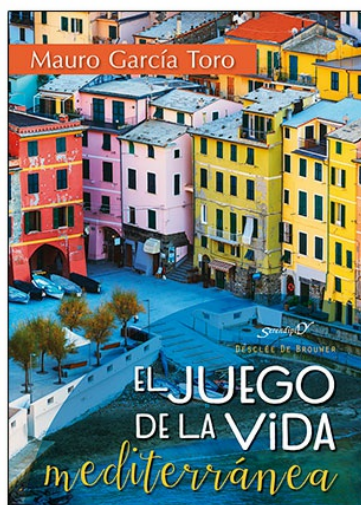
Olga Cañizares

Carmen García de Leaniz

Olga Castanyer

Iván Ballesteros

Elena Mendoza



El juego de la vida mediterránea

Mauro García Toro

ISBN: 978-84-330-2872-3

www.edesclee.com

En los países más desarrollados las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la obesidad y la depresión, aumentan sin cesar. ¿Cómo es posible? Seguro que a todos nos viene a la cabeza el estrés como causante. Pues bien, en este libro abordamos además muchos otros factores responsables que enmarcamos dentro del concepto “estilo de vida”. Y es que, efectivamente, cada vez hay evidencias más claras de que los cambios de estilo de vida que estamos adoptando en los países desarrollados están poniendo en riesgo nuestra salud física y mental. Te interesará mucho conocer, además, que todo esto es reversible y que las sugerencias que encontrarás en este libro pueden tener un impacto muy positivo en tu salud.

Queremos mostrarte también que practicar estas recomendaciones puede resultar además agradable y placentero, aunque quizás cueste un poco al principio. Este es el reto que te presentamos, informarte a la vez que sugerirte cambios beneficiosos en muchos aspectos de tu actividad diaria. Gran parte de ellos ya los practicaban nuestros padres o abuelos, pero los hemos ido perdiendo en las últimas décadas, un tanto engañados por una mal entendida “modernidad”. Pero aún estamos a tiempo de cambiar el rumbo, llevar un estilo de vida saludable no es incompatible con aprovechar todas las fantásticas oportunidades que la sociedad desarrollada nos ofrece. Este libro pretende ser para ti un guía cercano para el camino. Ánimo y suerte en tu viaje si decides emprenderlo, pronto

comprobarás que merece la pena.



Abrirse a la vida

Una ayuda para los momentos difíciles basada en el mindfulness y la compasión

Pedro Moreno

ISBN: 978-84-330-2893-8

www.edesclee.com

¿Te sientes mal desde hace un tiempo? ¿Sientes con frecuencia ansiedad, tristeza, culpa, rabia o miedo? ¿Estás así, sobre todo, a partir de sufrir cambios importantes en tu vida? ¿Te notas desbordado por todo y por nada al mismo tiempo?

Si te sientes así, este libro te puede ayudar. Su autor conoce bien lo que significa sentirse de ese modo, no tanto por su experiencia como psicólogo –que también– sino porque él mismo tuvo que enfrentarse, hace unos años, a uno de los momentos más difíciles de su vida, con toda la tristeza, la ansiedad y la rabia que eso le supuso, además del deseo insistente de olvidarse y desconectar de todos y de todo.

Afortunadamente, gracias al consejo de personas sabias, Pedro Moreno encontró que la salida de su tormenta emocional no estaba en cerrarse a la vida sino –precisamente– en abrirse a ella, aprendiendo a cultivar una actitud amable y compasiva hacia el momento presente y las emociones que lo acompañan, por amenazantes que puedan parecer.

Desde entonces, ayuda a muchos de sus pacientes siguiendo este enfoque, bien en la terapia individual o bien en los cursos que organiza periódicamente sobre cómo recuperar el equilibrio emocional.

Este libro presenta las principales ideas y ejercicios que emplea el autor, esperando que te ayuden tanto como a él y a sus pacientes.



Transformación emocional

Un viaje a través de la escritura terapéutica

Noelia Mendive Moreno

ISBN: 978-84-330-2899-0

www.edeslee.com

La escritura es el medio de comunicación más poderoso que ha creado el hombre. La función epistémica, casi mágica, de la escritura, hace posible que a través de la misma se generen ideas que antes de comenzar a escribir no existían. El simple hecho de escribir aumenta la creatividad y nuestro nivel de pensamiento. Las respuestas a los problemas se encuentran siempre dentro de uno mismo, aunque nos empeñamos en buscar las soluciones en el exterior, la mayoría de las veces sin éxito alguno.

Este libro no profundiza en teorías, no reflexiona sobre las causas de nuestras dificultades, simplemente pone remedio a las mismas. Se trata de un manual especialmente práctico en el que, desde las primeras páginas, podrás ser tu propio terapeuta, counselor o guía para aprender a conocer y disfrutar de tu mundo interior, y hallar respuestas y soluciones a los dilemas a los que te enfrentas actualmente e incluso a los que pertenecen a tu pasado y están aún por resolver.

Los ejercicios de este manual están pensados y creados para que cualquier persona pueda realizarlos, sin restricciones de ningún tipo. Puede emplearse a nivel personal, para uno mismo, o utilizarse por docentes y terapeutas en sus clases o sesiones.

COLECCIÓN SERENDIPITY



DIRECTORA: OLGA CASTANYER

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (40ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (Eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (8ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (4ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)

35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. (6ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (9ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASÍÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER Y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.

80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNES Y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. Introducción a la edición española por RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. Con la colaboración de ITZIAR BARRENGOA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO GREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO (2ª ed.).
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (14ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* P. KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.

116. *Crece en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALAJAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* LOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (14ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (4ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (5ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* JAVIER TIRAPU. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (5ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA (5ª ed.)
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal.* FRANCISCO YUSTE (4ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ (2ª ed.)
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional.* GEETU BHARWANEE
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ (2ª ed.)
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* ULRIKE DAHM (2ª ed.)
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE (2ª ed.)
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* PETER RANDALL
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* BERND GÖRNER
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos*

- soñado*. CHARLES MORIN
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración*. MIGDYRAI MARTÍN REYES
 159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos*. PETER BOURQUIN (2ª ed.)
 160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. JORGE BARRACA MAIRAL
 161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. IGNACIO BERCIANO
 162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja*. CYNTHIA G. LAST
 163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos*. FERNANDO ALBERCA DE CASTRO (2ª ed.)
 164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico*. MARIANA FIKSLER
 165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos*. DRA. JANET HALL
 166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo*. BERNADETTE LAMBOY
 167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada*. RICHARD BLONNA
 168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas*. MIGUEL DEL NOGAL TOMÉ
 169. *La comunicación humana: una ventana abierta*. CARLOS ALEMANY BRIZ
 170. *Aprender de la ansiedad. La sabiduría de las emociones*. PEDRO MORENO (4ª ed.)
 171. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien*. SANDI KRSTINIC
 172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología*. PEDRO MORENO
 173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE
 174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*. ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO (4ª ed.)
 175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastrono del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma*. STANLEY BLOCK Y CAROLYN BRYANT BLOCK
 176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle*. JOSÉ IGNACIO BAILE AYENSA
 177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. STEVEN HAYES
 178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día*. DR. JUAN-MIGUEL FERNÁNDEZ-BALBOA BALAGUER (2ª ed.)
 179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento*. BRUNO MOIOLI (2ª ed.)
 180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar*. DIANA SÁNCHEZ GONZÁLEZ Y MAR MEJÍAS GÓMEZ (2ª ed.)
 181. *Aprender psicología desde el cine*. JOSÉ ANTONIO MOLINA Y MIGUEL DEL NOGAL
 182. *Un día de terapia*. RAFAEL ROMERO RICO
 183. *No lo dejes para mañana. Guía para superar la postergación*. PAMELA S. WIEGARTZ, PH.D. Y LEVIN L. Y GYOERKOE, PSY.D
 184. *Yo decido. La tecnología con alma*. JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA (2ª ed.)
 185. *Aplicaciones de la asertividad*. OLGA CASTANYER (4ª ed.)
 186. *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social. Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo*. M.M. ANTONY, PH.D Y R.P. SWINSON, MD.
 187. *A las alfombras felices no les gusta volar. Un libro de (auto) ayuda... a los demás*. JAVIER VIDAL-QUADRAS.
 188. *Gastronomía para aprender a ser feliz. PsiCocina socioafectiva*. A. RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ
 189. *Guía clínica de comunicación en oncología. Estrategias para mantener una buena relación durante la trayectoria de la enfermedad*. JUAN JOSÉ VALVERDE, MAMEN GÓMEZ COLLDEFORS Y AGUSTÍN NAVARRETE MONTOYA
 190. *Ponga un psiquiatra en su vida. Manual para mejorar la salud mental en tiempos de crisis*. JOSÉ CARLOS FUERTES ROCAÑÍN
 191. *La magia de la PNL al descubierto*. BYRON LEWIS
 192. *Tunea tus emociones*. JOSÉ MANUEL MONTERO
 193. *La fuerza que tú llevas dentro. Diálogos clínicos*. ANTONIO S. GÓMEZ

194. *El origen de la infelicidad*. REYES ADORNA CASTRO
195. *El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia*. ROCÍO RIVERO LÓPEZ
196. *Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Una guía para la transformación personal*.
EDGARDO RIVEROS AEDOS
197. *Programa Somne. Terapia psicológica integral para el insomnio: guía para el terapeuta y el paciente*. ANA MARÍA GONZÁLEZ PINTO • CARLOS JAVIER EGEA • SARA BARBEITO (COORDS.)
198. *Poesía terapéutica. 194 ejercicios para hacer un poema cada día*. REYES ADORNA CASTRO Y JAIME COVARSÍ CARBONERO
199. *Abre tu consciencia*. JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ SUÁREZ Y DAVID GONZÁLEZ PUJANA (2ª ed.)
200. *Ya no tengo el alma en pena*. ROSSE MACPHERSON
201. *Ahora que he decidido luchar con esperanza. Guía para vencer el apetito*. JOSÉ LUIS LÓPEZ MORALES Y ENRIQUE JAVIER GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ
202. *El juego de la vida Mediterránea*. MAURO GARCÍA TORO
203. *16 Ideas para vivir de manera plena. Experiencias y reflexiones de un médico de familia*. DANIEL FRANCISCO SERRANO COLLANTES
204. *Transformación emocional. Un viaje a través de la escritura terapéutica*. NOELIA MENDIVE MORENO
205. *Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia*. MANUEL NEVADO, JOSÉ GONZÁLEZ (2ª ed.)
206. *Quiero aprender... a conocerme*. OLGA CAÑIZARES, DOMINGO DELGADO
207. *Quiero aprender cómo funciona mi cerebro emocional*. IVÁN BALLESTEROS
208. *Remonta tu vuelo. Más allá de la fibromialgia hacia una nueva vida*. FÁTIMA GALLASTEGUI
209. *Vivir con el trastorno límite de la personalidad. Una guía clínica para pacientes*. ÁLVARO FRÍAS IBÁÑEZ

SERIE MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática*. LUCIANO SANDRIN (11ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal*. STANLEY KELEMAN (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. ANDRÉ LAPIERRE
4. *Psicodrama. Teoría y práctica*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. CARLOS ALEMANY (ED.) (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ
7. *Crece bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico*. CAROLYN J. BRADDOCK
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia*. JUAN MASÍÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama*. MAITE MELENDO (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. DOROTHY MAY
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. CARLOS RAFAEL CABARRÚS (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente*. EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal*. JOSÉ MARÍA TORO
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*. CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales*. ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. EUGENE T. GENDLIN (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. CHRIS L. KLEINKE
19. *El valor terapéutico del humor*. ÁNGEL RZ. IDIGORAS (Ed.) (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días*. RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. JOSÉ Mª PORTA TOVAR
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método*. GEORGE DE LEON

24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. JOSÉ L. TRECHERA
27. *Cuerpo, cultura y educación*. JORDI PLANELLA RIBERA
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. DONI TAMBLYN
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN (11ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. PAUL STALLARD
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. PABLO RODRÍGUEZ CORREA
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. PEPA HORNO GOICOECHEA (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia*. SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia*. OLGA CASTANYER (Coord.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS (2ª ed.)
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta*. MIGUEL DEL NOGAL (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica*. ÁNGELES MARTÍN (2ª ed.)
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual*. RAMÓN MORA RIPOLL
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento*. THOMAS WALLENHORST
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación*. KARMELO BIZKARRA (4ª ed.)
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. VICENTE SIMÓN (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido*. JOSÉ CARLOS BERMEJO
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación*. RICHARD G. ERSKINE - JANET P. MOURSUND - REBECCA L. TRAUTMANN (2ª ed.)
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticos*. ÁNGELES MARTÍN (Ed.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas*. BÄRBEL WARDETZKI
46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z*. CLAUDIA BENDER - MICHAEL DRAKSAL
47. *Humanizar la asistencia sanitaria. Aproximación al concepto*. JOSÉ CARLOS BERMEJO (2ª ed.)
48. *Herramientas de coaching ejecutivo*. FRANCISCO YUSTE (2ª ed.)
49. *La vocación y formación del psicólogo clínico*. AQUILINO POLAINO-LORENTE Y GEMA PÉREZ ROJO (COORDS.)
50. *Detrás de la pared. Una mirada multidisciplinar acerca de los niños, niñas y adolescentes expuestos a la violencia de género*. SOFÍA CZALBOWSKI (COORD.)
51. *Hazte experto en inteligencia emocional*. OLGA CAÑIZARES; CARMEN GARCÍA DE LEANIZ; OLGA CASTANYER; IVÁN BALLESTEROS; ELENA MENDOZA (2ª ed.)
52. *Counseling y cuidados paliativos*. ESPERANZA SANTOS Y JOSÉ CARLOS BERMEJO (2ª ed.)
53. *Eneagrama para terapeutas*. CARMELA RUIZ DE LA ROSA
54. *Habilidades esenciales del conunseling. Guía práctica y de aplicación*. SANDY MAGNUSON Y KEN NOREM
55. *Río, luego existo. Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo. Risoterapia integrativa*. M. ROSA PARÉS Y JOSÉ MANUEL TORRES
56. *Fuerzas que sanan. Constelaciones sistémicas sobre enfermedad y salud*. PETER BOURQUIN (ED.)
57. *Herramientas de coaching: una aplicación práctica*. PACO YUSTE PAUSA
58. *Ilusión positiva. Una herramienta casi mágica para construir tu vida*. LECINA FERNÁNDEZ
59. *Cuando nada tiene sentido. Reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia*. ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA
60. *Apego y psicopatología: la ansiedad y su origen. Conceptualización y tratamiento de las patologías relacionadas con la ansiedad desde una perspectiva integradora*. MANUEL HERNÁNDEZ PACHECHO

Índice

Portadilla interior	2
Créditos	4
Citas	5
Conversaciones con los autores	6
1. Las cuatro dimensiones de la persona	9
2. La dimensión mental	17
Procesos mentales	19
Niveles neurológicos. La pirámide de R. Dilts	22
3. La dimensión emocional	27
Claves para desarrollar la dimensión emocional	32
Niveles de respuesta emocional	35
4. La dimensión corporal	46
Cuerpo, imagen y estilo	50
Tu modelo de éxito y la identificación con la imagen	55
El estilo que proyectas	58
5. La dimensión espiritual	68
¿Para qué sirve la dimensión espiritual?	76
¿Cómo desarrollar nuestra inteligencia espiritual?	78
Bibliografía y fuentes consultadas	82
Webgrafía	84
Acerca de los autores	85
Otros libros	87
Hazte experto en inteligencia emocional	88
El juego de la vida mediterránea	90
Abrirse a la vida	92
Transformación emocional	94
Colección Serendipity	96