

Gloria Martí Cholbi

Soy adolescente, ¿ahora qué?

*Claves
socio-emocionales*



EDITORIAL CCS

COLECCIÓN CRECER

SOY ADOLESCENTE, ¿AHORA QUÉ?

Claves socio-emocionales

Colección **CRECER**

1. Te vas haciendo mayor. B.Ferrero.
2. Adolescentes como tú. T.Lasconi.
3. Estudiante con clase. G.Boscato.
4. Hacia la casa de la felicidad. M.Delpiano.
5. Busco amigos. G.Boscato.
6. El misterioso lenguaje del cuerpo. T.Lasconi.
7. No me importa contártelo. C.J.Romero.
8. Maravillosamente insoportable. M.P.Ayerra.
9. Quiero aprender a amar. G.Rizzi.
10. Soy adolescente, ¿ahora qué? G.Martí.
11. Adolescentes. Manual de supervivencia. R.Alberto.

GLORIA MARTÍ CHOLBI

SOY ADOLESCENTE, ¿AHORA QUÉ?

Claves socio-emocionales

EDITORIAL CCS

Segunda edición: octubre 2012

Página web de **EDITORIAL CCS**: www.editorialccs.com

© 2008. Gloria Martí Cholbi

© 2008. EDITORIAL CCS, Alcalá, 166 / 28028 MADRID

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Diagramación editorial: Juan Manuel Redondo

Diseño de portada: Nuria Romero

Dibujo de portada: Juan Escolano

Dibujos de interior: Juan Escolano / Marco A. Giofrè

ISBN (pdf): 978-84-9842-573-4

Fotocomposición: M&A, Becerril de la Sierra (Madrid)

*A mis padres, hijos, marido y hermano.
A Gema Rafet Ros (primera lectora del manual).*

ÍNDICE

[Introducción](#)

Primera Parte

¿QUÉ ME PASA?

[1. Los adultos no me comprenden](#)

[2. Pubertad y adolescencia](#)

Segunda Parte

LAS HABILIDADES SOCIALES

[3. Habilidades sociales](#)

[4. Refuerzo de conducta](#)

[5. Empatía](#)

[6. Lenguaje no verbal](#)

[7. Asertividad](#)

[7.1. Conoce tus derechos](#)

[7.2. Aprende a gustarte a ti mismo](#)

[7.3. Aprende a ser responsable de tus acciones](#)

[7.4. Aprende a pedir lo que quieres](#)

[7.5. Aprende a decir «no» sin sentirte culpable](#)

[7.6. Aprende a controlar la ansiedad y el estrés](#)

[7.7. Aprende a relajarte](#)

[7.8. Aprende a usar tus capacidades](#)

[7.9. Aprende a aceptar las críticas](#)

[7.10. Aprende a dar y recibir cumplidos](#)

[7.11. Aprende a mostrar tu enfado sin agresividad](#)

[7.12. Evita ser manipulado](#)

[7.13. Ten amigos](#)

[7.14. En resumen](#)

Tercera Parte

EDUCACIÓN EMOCIONAL

[8. Las emociones](#)

[9. Qué es una emoción](#)

[10. Cómo aparece una emoción](#)

[11. Emociones individuales](#)

[11.1. Miedo](#)

[11.2. Ira](#)

[11.3. Ansiedad](#)

[11.4. Tristeza](#)

[11.5. Vergüenza](#)

[11.6. Aversión](#)

[11.7. Alegría](#)

[11.8. Humor](#)

[11.9. Sorpresa](#)

[11.10. Esperanza](#)

[11.11. Compasión](#)

[11.12. Felicidad](#)

[12. Qué hacer con las emociones](#)

[13. Las emociones de los animales y las nuestras](#)

[14. Regulación emocional](#)

[15. Desarrollar la Inteligencia Emocional](#)

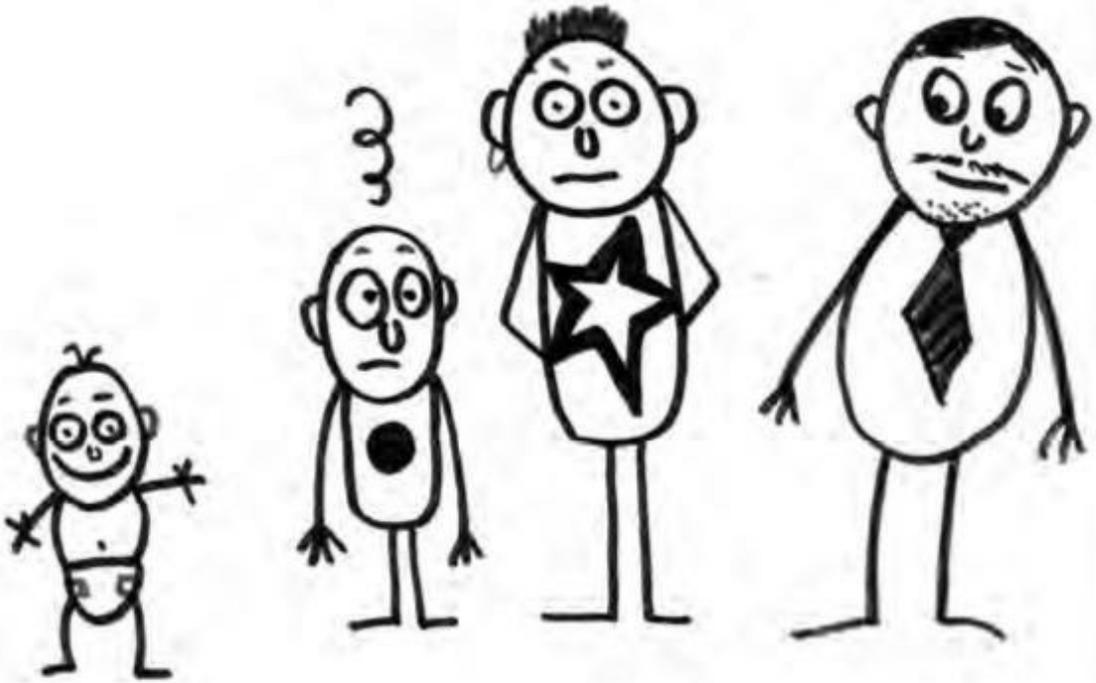
Cuarta Parte

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

[16. Relajación](#)

[ANEXO: Cómo estudiar](#)

[Bibliografía](#)



INTRODUCCIÓN

Existen ciertas etapas en la vida de las personas, que son más conflictivas que otras; entre éstas destaca la adolescencia, una etapa evolutiva, de transición, de preparación para la siguiente (la juventud), en la que se pasa de niño a joven, en la que se da un «despertar» intelectual, social, afectivo, moral...

Si no se supera la adolescencia adecuadamente, de forma que nos permita adaptarnos a las nuevas necesidades y posibilidades, aprender de las experiencias vividas y motivarnos para continuar nuestro desarrollo como personas, no será posible, o al menos será mucho más difícil, vivir satisfactoriamente la etapa siguiente.

Para ello lo primero es tener en cuenta que las personas somos seres sociales por naturaleza. Y ser social no supone sólo saber estar con los otros (aunque es importantísimo), sino también, que los demás sepan ayudarnos a superar nuestros ciclos vitales; que nos den un empujoncito en la dirección adecuada y que nosotros seamos capaces de propiciar estas actitudes por su parte.

En todo esto, aunque no lo parezca, tenemos cada uno de nosotros la mayor parte de la responsabilidad. No debemos pensar que los demás por sí mismos sepan qué esperamos y necesitamos, sino que debemos expresarnos y ofrecerles siempre retroalimentación (información) para que actúen bien con nosotros. En este sentido, es muy importante la respuesta que nosotros demos a sus actuaciones, pues ella condicionará lo siguiente. Si, por ejemplo, respondemos con un grito, un insulto o con alguna actitud que afecte negativamente al otro, es de esperar que la suya sea igualmente negativa hacia nosotros.

Por el contrario, si somos capaces de recompensar las acciones adecuadas de los otros, de no prestar atención a lo inadecuado, de evitar que salga lo más agresivo de nosotros y de ellos, estaremos trabajando activamente para conseguir que los otros repitan las conductas que nos favorecen y que, además, les beneficia a ellos por la satisfacción que les produce realizarlas.

En mi «Escuela de Padres y Madres» me dedico a preparar a los padres como educadores; imparto charlas, entre otras cosas, para que adopten la conducta más apropiada para con sus hijos: niños y adolescentes. Les explico las causas y efectos de los comportamientos (de los suyos y de los de sus hijos) y les aconsejo cómo actuar para prevenir, evitar y trabajar ciertas conductas.

Esto con los niños pequeños es relativamente sencillo, pero en el caso de los adolescentes, que ya tenéis vuestra parcelita de autonomía, vuestra propia opinión, vuestros gustos y disgustos, y un montón de hormonas nuevas que os afectan física y emocionalmente, la cosa se complica un poco, sobre todo porque el conseguir unas buenas relaciones (ya sean familiares, con los amigos, con los compañeros de estudios, de trabajo, etc.) debe ser trabajo de todos, y no sólo de una de las partes.

Escribo este libro porque pienso que si no se implican todas las partes, el trabajo queda siempre a medias. Aunque el hijo vaya a consulta psicológica, si al llegar a casa las cosas, las relaciones o la comunicación siguen como siempre, al chico le será muy difícil cambiar su comportamiento. Igualmente, por mucho que un padre intente comportarse adecuadamente siguiendo los consejos de un profesional, si el hijo adolescente sigue con el suyo conflictivo y no pone nada de su parte, se dificulta mucho el proceso de mejora.

En mi trabajo trato también con adolescentes. La mayoría son los hijos de quienes asisten a la «Escuela de Padres y Madres», y he comprobado que es en estos casos, si se implican ambas partes, cuando se obtienen resultados realmente positivos. De ahí mi interés en escribir un manual dirigido a ti, ya que para los padres existen muchos. En la bibliografía tienes algunos títulos que podrías aconsejar o incluso regalar a tus padres.

En estas páginas voy a intentar expresarme lo más claramente posible, con ejemplos sencillos y comunes, y dándote algunos consejos para que mejores tus capacidades y habilidades sociales y personales. Me dirigiré a ti como si estuviéramos hablando y, para no complicarme mucho, utilizaré el término «chico» refiriéndome con él tanto a los chicos como a las chicas. Mi

intención es que este manual te sirva para pensar y que no pases por alto determinados aspectos de tu vida, que entiendas tus problemas y puedas solucionarlos mejor.

También me gustaría que quedara muy claro que cada uno de nosotros, al llegar a cierta edad, somos los únicos responsables de lo que ocurre en nuestras vidas.

Este «manual» está dividido en cuatro partes.

En la primera trato las habilidades sociales: empatía, asertividad, comunicación... Con ello pretendo que las conozcas y aumentes tu capacidad de utilizarlas en la vida. Ten en cuenta que no tienes por qué poseer ya todas las que expongo, pues muchas se aprenden a lo largo de la vida y nunca es tarde para hacerlo. Además de aprenderlas y llevarlas a la práctica, tú puedes enseñarlas a los demás, sin importar su edad. Esto es importante, pues si, por ejemplo, una persona es muy buena pero está rodeada de gente mala, no sacará mucho provecho de su bondad, pero si la enseña a los demás y les demuestra que es más satisfactoria, entonces todos mejorarán.

La segunda parte, también muy interesante, se centra en los aspectos emocionales. Se trata de que desarrolles tu «Inteligencia Emocional» partiendo del conocimiento de las emociones, de su sentido, sus características, sus consecuencias... Te explicaré en qué consisten, qué sentido tienen, para qué sirven y cómo se deben utilizar para aprovechar el gran potencial vital que encierran.

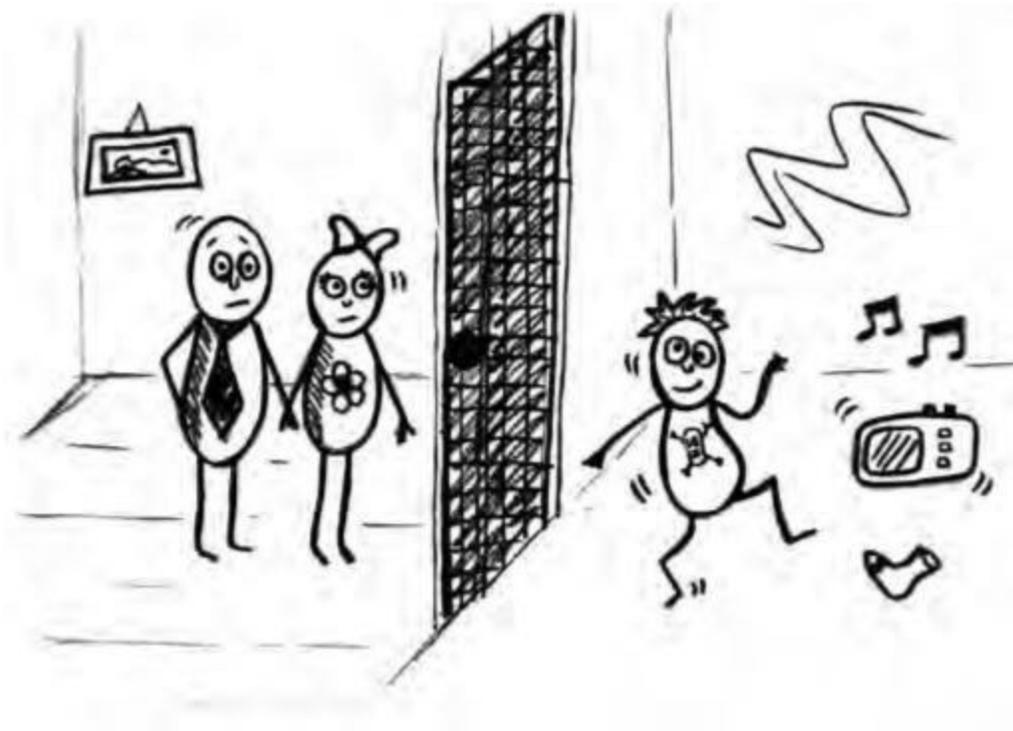
La tercera parte trata de la relajación y te ofrezco algunos ejercicios para que aprendas a relajarte.

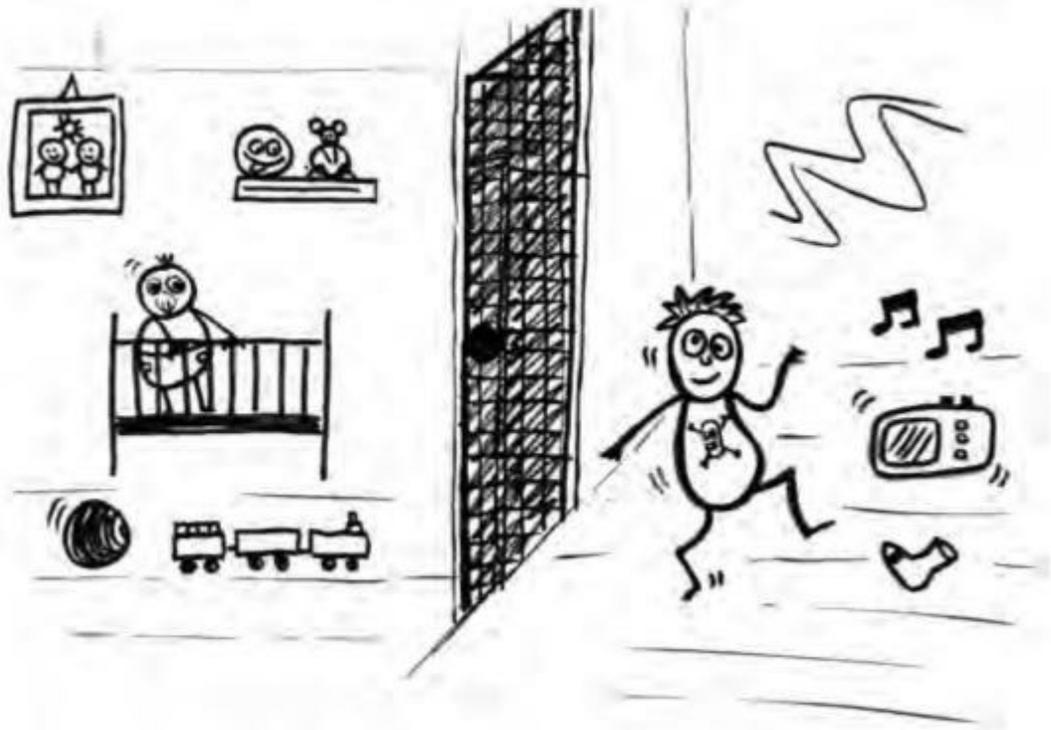
Finalmente, en la cuarta, te propongo algunas ideas para aprender a estudiar adecuadamente.

Espero que este libro pueda ayudarte a ser un adolescente feliz y preparado para tu futura vida de adulto que, aunque ahora te parezca lejana, complicada o aburrida, cuando llegues a ella también sabrás disfrutarla.

PRIMERA PARTE

¿QUÉ ME PASA?





Los adultos no me comprenden

No debes asustarte ante la idea de ser adulto, no es tan horrible; es una etapa de la vida que está llena de satisfacciones, con toda probabilidad las más importantes y valiosas.

Dirás: ¿por qué los adultos no me comprenden? Piensa que la misma sensación que tienes tú ante la infancia o niñez, es la que tiene un adulto ante la adolescencia; es una sensación como de «etapa inferior» o «etapa superada». Podemos entonces comparar las relaciones entre adultos y adolescentes con las que se dan entre adolescentes y niños. No tienen por qué ser malas, pero están en distinta «onda» (a unos les interesan unas cosas y a otros, otras). El adolescente siempre se sentirá, en cierto modo, superior al niño, tomará por menos serias sus cosas, deberá enseñarle lo que no sabe por no haberlo vivido aún, etc.

Ni más ni menos es lo que suele pasar también entre el adulto y el adolescente. Y por eso pueden llegar a ser relaciones complicadas, al no conectar directamente sus realidades. Pero tampoco tiene por qué ser siempre así; es perfectamente posible una conexión adecuada entre ambas generaciones, siempre que se cuente con cierta dosis de comprensión, de aceptación, de empatía, de asertividad... y, por supuesto, de comunicación.

Los adultos intentamos comprenderos, no dudéis esto; nosotros hemos sido también adolescentes, el problema es que la mayor parte de la adolescencia, precisamente por ser una etapa de preparación para la siguiente, se suele olvidar, por lo que nunca estará de más que recuerdes a tus padres cómo eran, qué sentían y qué hacían cuando eran adolescentes, intentando así que lleguen a comprenderte un poco mejor. Pero quien realmente debe poner de su parte para que este tránsito en el que te encuentras pase con las mejores consecuencias para todos, eres tú.

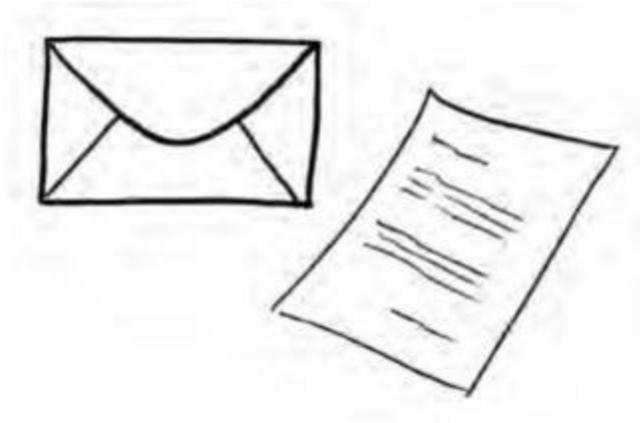
A veces es muy difícil conseguir en estos años unas buenas relaciones con la familia, pero siempre se pueden paliar un poco las consecuencias de las «crisis» con la comunicación y la comprensión. Y esto es un consejo para los padres y para los hijos. Una de las armas más poderosas para conseguir una adecuada comunicación y comprensión en las relaciones interpersonales es la forma de expresión que se utiliza. Todos (niños, adolescentes, jóvenes y adultos) tenemos que aprender a expresarnos adecuadamente. Si nos expresáramos sin pretender juzgar y culpar siempre a los demás de lo que no nos sale como queremos, hablando de lo que realmente sabemos (y lo único que sabemos ciertamente es cómo nos sentimos nosotros mismos ante cada situación), sin juzgar continuamente al otro diciéndole cómo es él, etc., sería todo mucho más fácil y positivo.

Es posible que desde hace algún tiempo no tengas tantas ganas de hablar con tus padres, o que, por el contrario, desees poder hablar más con ellos, pero no sabes cómo hacerlo, o quizá piensas que tus padres no te entienden, por lo que directamente «pasas» de contarles cosas... En todos los casos te propongo que intentes hablar con ellos y que les escuches cuando te quieren hablar; que intentes expresarles tus preocupaciones, tus temores, tus ilusiones, etc.

No debes tener miedo ni vergüenza porque no hay motivo para ello. Son tus padres, los mismos de siempre; el que está cambiando eres tú, y estos cambios son necesarios y positivos porque no puedes quedarte siempre en la niñez. No les culpes a ellos, simplemente tienes que acostumbrarte a utilizar un lenguaje más maduro y hablar de otros temas que antes no tocabas porque sencillamente no te interesaban (salir con los amigos, sexo, profesiones, hacer elecciones propias, llegar a acuerdos...). Y tienes que ir ayudando a tus padres (ya que también para ellos es nuevo) para que dejen de tratarte como a un niño y tengan más en cuenta tus gustos, intereses, dudas, preocupaciones, etc., pero sabiendo que en esto el que más responsabilidad tiene eres tú y sólo tú, porque sin duda tus padres estarán encantados de tratarte como a un adulto si tú les demuestras que lo eres.

Si te cuesta expresarte adecuadamente, puedes decirles algo así como: «Me gustaría hablar contigo pero no sé cómo hacerlo o cómo empezar». Esto

o algo parecido puede abrirte esas puertas que crees cerradas, y en todos los casos será mucho más positivo que dar un grito y encerrarte en tu habitación sin arreglar nada. Expresar a los demás nuestras debilidades, lo que nos cuesta hacer, etc., nos hace fuertes, porque nos abrimos a ser ayudados.



Otra idea es que les escribas una carta. Si realmente te cuesta conectar con tus padres y expresarles tus inquietudes, necesidades, problemas, etc., intenta escribirlas en un papel y se lo das para que lo lean. Muchas veces hablar de ciertas cosas cuesta mucho más que escribirlas, porque puedes hacerlo con calma, sin interrupciones, repasarlo tantas veces como quieras, borrarlo y volver a empezar, etc. Te animo a intentarlo y no sólo con tus padres; también puedes escribir a un profesor, a un amigo, a un hermano... a cualquiera a quien quieras expresar algo que no consigues hacer hablando.

Tanto si decides hablar como escribir, debes hacerlo con un tono y modo positivos, sin centrarte sólo en lo negativo, y expresando lo que tú sientes sin poner etiquetas a los demás («tú eres...», «tú piensas...», «vosotros os creéis...», «no sabes...», «no entiendes...», etc.), sino desde lo que tú sientes («cuando decís... me siento... porque creo que...»), que es lo único que realmente puedes asegurar que es cierto. Lo más seguro es que no te guste que los demás se permitan decirte cómo eres tú, porque además la mayoría de las veces se equivocarán. Pues lo mismo te ocurre a ti cuando crees saber cómo es, lo que piensa, opina o siente otra persona.

Pubertad y adolescencia

Es interesante diferenciar pubertad y adolescencia, porque muchas veces se confunden o se piensa que son lo mismo.

La pubertad

La pubertad se refiere a los cambios biológicos y morfológicos (en el interior del organismo y en la forma del cuerpo). Por eso es lo más llamativo y destacado de la etapa, y tiene el efecto de transformación del organismo infantil en un organismo nuevo, que es el adolescente.

Durante la pubertad (que normalmente se produce entre los 10 y 16 años, aunque en las chicas puede empezar unos dos años antes) tu cuerpo empieza a cambiar. El cambio que más destaca es el aumento de estatura y se produce un crecimiento, a veces desproporcionado y asimétrico, de algunas partes del cuerpo como manos, pies, brazos y piernas; pero no te preocupes, porque estas desproporciones desaparecerán a medida que te vayas desarrollando.



Se producen también los cambios corporales que diferencian la forma masculina y femenina; aparece el vello púbico y axilar, el vello facial, el

crecimiento de los senos y anchura de caderas en las chicas (también en los chicos suele observarse un ligero aumento de las mamas y ser dolorosas, pero es normal; conviene consultar al médico sólo si el aumento es excesivo, no es doloroso o si sólo se produce en un pecho), la eyaculación en los chicos (expulsión de semen), la menstruación en las chicas (expulsión de óvulos no fecundados), se produce un aumento de peso, cambia la voz, puede aparecer acné, etc. Todo esto es normal y se debe básicamente a las hormonas.

Ante estos cambios y para que no te afecten negativamente, debes prepararte desarrollando actitudes de cuidado y aseo personal, con actividades para conocerte y aceptarte a ti mismo y para descubrir y potenciar otras capacidades además del aspecto físico, que aunque ahora te parezca lo más importante del mundo, no lo es tanto. Simplemente tu cuerpo está cambiando, está evolucionando y eso es lo que hace que le des tanta importancia.

Este paso de niño a joven puede verse muchas veces como una especie de crisis. Pero repito que es normal y tiene un sentido evolutivo, por lo que no puedes luchar contra ello o sentirte incómodo (como les pasa a muchos chicos). Si te encuentras raro, simplemente date tiempo para acostumbrarte a tu nuevo «look» y acabará por gustarte. Además, sólo estás empezando a cambiar; tu cuerpo tiene que ir adaptándose a sus nuevas necesidades poco a poco, por lo que tampoco vas a ser siempre como te ves ahora.

También puede ayudarte a sentirte más cómodo la utilización de algunos trucos de belleza (mayor limpieza corporal, utilización de productos como cremas para la piel, desodorantes, la depilación...). Ten en cuenta que la crisis no se da si encuentras el apoyo y comprensión de los que te rodean, y como dije antes, tú tienes mucha responsabilidad en cómo se porten los demás contigo.

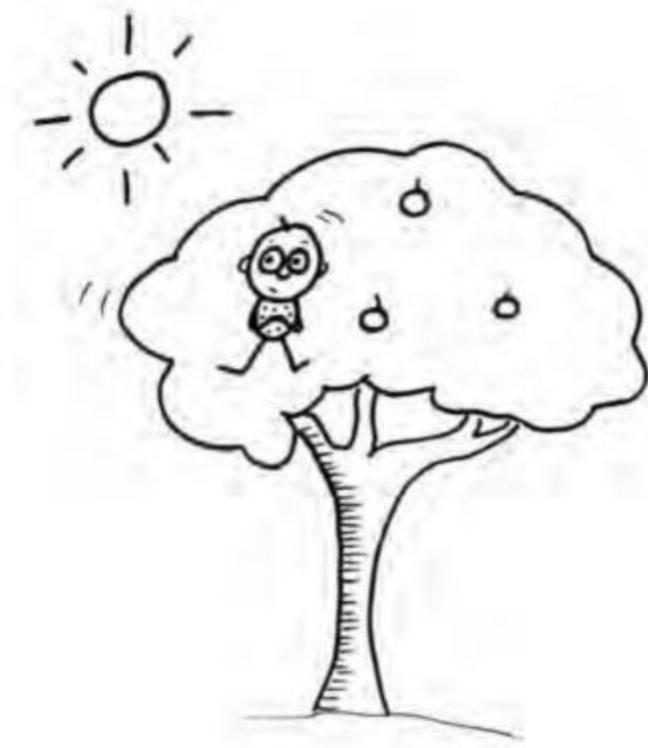
La adolescencia

La adolescencia se refiere a los cambios psicológicos asociados a esta etapa, por lo que puede decirse que es más psicológica, más emocional. Es un período de desarrollo con cambios muy profundos en todos los aspectos de la

personalidad, en las inclinaciones, los deseos, los ideales, los intereses, etc., con el fin de llegar a tener una identidad, una personalidad propia.

De repente puedes descubrir que últimamente te irritas con facilidad, que en tus emociones hay mucha inestabilidad con muchos cambios de humor, puedes sentir vergüenza por tus sentimientos, descubres, quieres..., pero no temas, no pienses que los demás no te van a comprender o que te van a rechazar. En el fondo, ¿quién eres tú para creer saber lo que los demás quieren, piensan, sienten u opinan? Ni los adultos podemos hacer esto; cuando tengas un sentimiento de este tipo, date un margen de duda y piensa que son imaginaciones tuyas, de lo contrario te vas a cerrar muchas puertas en las narices tú solito, simplemente por creerte tus suposiciones, que no tienen por qué ser ciertas.

Esta etapa de la vida, más que ser difícil, dura, ingrata, incomprensible, caótica, insoportable... (como se suele describir), es una edad incómoda, pero también es cierto que pasa. Y si es duro para ti, debes entender que también lo es para tus padres, que casi de repente se encuentran con que ese hijo, que hasta hace poco tiempo era su niño, que dependía totalmente de ellos, hablaba sin parar, les contaba cosas, les preguntaba, quería estar siempre con ellos, les besaba, les abrazaba... se muestra más distante, con esos cambios bruscos de humor, empieza a dar portazos, se encierra en su habitación, no les cuenta nada, quiere estar solo con los amigos...



Lo que estás haciendo durante la adolescencia es madurar. Está claro que tienes toda la vida por delante y lo que te gustaría es madurar con calma, imponerte tu propio ritmo de maduración; pero, ¿cuánto duraría la adolescencia si cada uno pudiera marcar su propio ritmo sin adaptarse a otras necesidades?; debes entender que existen unas normas y unas reglas y que no son malas ni van contra ti, sino que sirven para organizarse y para que todo funcione lo mejor posible.

Por otra parte, toda regla o norma puede ser siempre revisada, adaptada o cambiada, pero por supuesto utilizando métodos apropiados; no es necesario ser agresivo.

Durante la adolescencia vas a dar un gran paso hacia la incorporación a la sociedad. Normalmente esto lo intentarás hacer con gestos de independencia y con una necesidad de emanciparte de la familia. Pero ten en cuenta que la independencia se gana. Y se gana a cambio de responsabilidad. Es decir, en la medida en que te muestres responsable de tus conductas, tus padres te irán permitiendo más autonomía e independencia. Y si no de muestras ser

responsable (cumpliendo tus horarios de llegada a casa cuando sales, estudiando e intentando aprobar, no realizando conductas temerarias, ayudando en casa en lo que te toque, manteniendo cierto orden en tus cosas, etc.), no te extrañes de que no te permitan mucho más de lo que ya te permiten.

Rebeldía

Otra cosa que muy fácilmente puede aparecer en «tu forma de ser adolescente» si no haces nada al respecto, es la típica actitud de «rebeldía», que no es más que una forma de lenguaje no-verbal mal utilizado. Si no te esfuerzas en comunicarte adecuadamente, en conseguir que los demás te escuchen cuando necesitas algo, en escuchar tú a los demás y en defender tus derechos de forma adecuada (sabiendo que esos mismos derechos los tienen también los demás), es muy probable que pretendas hacerte escuchar con comportamientos inadecuados, como portazos, golpes, y agresividad, con lo cual empeorarás más la situación.

Es posible que sientas una tendencia casi irrefrenable a la desobediencia a padres y profesores, con actitudes presuntuosas y desafiantes, pero esa forma de actuar, que por otra parte es bastante normal en esta etapa, no te traerá más que problemas, por lo que debes practicar tu capacidad de autocontrol y el respeto por los demás.

Esta tendencia es normal, pero no los métodos que muchas veces utilizáis por su causa, porque ciertamente durante la adolescencia debe darse una adaptación y una introducción al mundo social, que no podría lograrse o se complicaría mucho sin una cierta «ruptura» de los lazos familiares. Pero esta ruptura no debe ser completa, ni por ello estar basada en la falta de respeto o negación de la autoridad. Simplemente debes demostrar que eres capaz de valerte más por ti mismo para que te dejen hacerlo. Pero no puedes pretender que tus padres de repente te dejen hacer todo lo que quieras y si no enfadarte como un niño, porque siguen siendo tus padres, siguen preocupándose por ti y tienen la obligación de seguir educándote, ya que aún, por mucho que tú creas lo contrario, no eres adulto, y hasta que no demuestres que no eres un niño (por ejemplo controlando tus rabietas, enfados, ira...), no deberían, por

tu bien, permitirte más libertad.

Conformismo

Por otra parte y contrariamente también te encontrarás con actitudes de conformismo. Un conformismo con las normas del grupo, de tu grupo, por la necesidad de ser aceptado por él. Por esta razón muchas veces puedes dejar de ser tú mismo y actuar como crees que les gustaría a los demás. Lo único que estás haciendo entonces es engañar a los que consideras importantes, darles una imagen tuya que no es real y esto acabará por crearte conflictos, porque vas a tener que hacer cosas que realmente no deseas hacer, y en definitiva vas a perder la oportunidad de demostrar a los demás quién eres. Está bien ser aceptado por el grupo, pero esa satisfacción se multiplica cuando el grupo te acepta por lo que eres y cómo eres, no por lo que te exigen los demás que seas.



Otro tipo de conformismo en el que se suele caer consiste en seguir ciegamente la «moda» que se te presente como propia de tu edad. Esto no tiene por qué ser malo, siempre que no le des más importancia de la que tiene, que en realidad no es tanta; está bien que te guste llevar ropa de una marca concreta cuando vas a una fiesta o algo así, que te guste peinarte siguiendo la moda, etc. Pero si, por ejemplo, no puedes salir a la calle si no llevas un pantalón de «tal» marca, entonces tienes un problema, pues lo que tú hagas no debe depender de lo que crees que piensan los otros, y por otra parte rebajas a los demás, pensando que sólo te apreciarán si llevas esto o

aquello.

Si formas parte de una pandilla, debes tener cuidado de no conformarte demasiado con los retos que te propongan, ya que a estas edades es muy fácil caer en el gamberrismo, desafíos, temeridad, etc., que pueden ser realmente peligrosos y además dañar tu reputación. No es raro a estas edades querer ser el más valiente, atrevido, divertido o admirado por los compañeros, y para ello se pueden hacer juegos peligrosos y absurdos, que en el fondo no tienen ningún sentido lógico y que demuestran la inconsciencia que a veces podemos mostrar. ¡Cuántos jóvenes han perdido incluso su vida por un estúpido reto sin sentido propuesto por la pandilla! (beber hasta perder el sentido, consumir una droga, subir a una torre eléctrica, escalar un muro, ponerse en medio de la carretera, hacer carreras con motos...). ¿Realmente te sientes tan inferior que necesitas demostrar algo a los demás hasta el punto de arriesgar tu propia vida o la de otros?

Idealismo

En esta búsqueda de tu propia identidad que es la adolescencia, aparecerá también el idealismo social, es decir, poco a poco empezarán a preocuparte temas como tu identidad política, religiosa o social, seguramente con radicalismos en tus planteamientos ideológicos y bastante intolerancia con las posturas contrarias.

Ten en cuenta que ser radical no es bueno, siempre debes intentar ser al menos un poco tolerante con las ideas y opiniones de los demás, ya que en el fondo eso es lo que buscas para las tuyas propias.

Y, todo sea dicho, debes estar muy atento para no caer en las redes de algunas sectas que se suelen aprovechar de esas edades de confusión ideológica, para captar adeptos y convertirlos en «robots» a su servicio.

Futuro profesional

Otra preocupación típica de la adolescencia se refiere al futuro, a la vocación, al trabajo, a las carreras y profesiones. Algunos chicos a estas edades ya tienen claro a qué quieren dedicar su vida, pero eso no es lo normal, y debes

saber que muy cerca de ti hay profesionales dispuestos a orientarte en este sentido. En los colegios e institutos puedes solicitar que te ayuden a aclarar tus vocaciones e intereses profesionales (qué profesiones se adaptan mejor a tus capacidades, habilidades, intereses, posibilidades, etc.), con unos simples tests que te ayudarán a conocerte mejor a ti mismo y a orientarte para tu futuro profesional.

Por desgracia, es posible que tengas un problema de falta de acuerdo entre tú y tus padres sobre lo que debes estudiar y sobre tu futura profesión. En ese caso debes tener mucho tacto (porque con malos modos conseguirás bien poco) e intentar hacerles entender cuáles son realmente tus intereses, pero sin cerrarte a escuchar sus razones; les escuchas y luego les pides que te escuchen a ti, hablando lo más claro posible y sin ponerte nervioso ni gritar.



Sexualidad

Y también tenemos el tema del sexo, que cada vez te va a ir interesando más. Con el despertar de la sexualidad aparecen una serie de dudas y preguntas comunes. La mayoría de los adolescentes estáis informados sobre el sexo, pero muchas veces las fuentes utilizadas no son las más adecuadas (televisión, amigos, Internet...).



La educación sexual debería ser tarea sobre todo de los padres, pero a muchos padres les cuesta hablar a sus propios hijos sobre el sexo, por lo que quizá deberás ser tú quien les anime a hacerlo, con naturalidad, dándoles a entender claramente que vas a tener en cuenta sus consejos, que no por hablar de ello vas a empezar antes, sino que quieres estar preparado para no cometer errores cuando llegue el momento, para vivir tu sexualidad de una forma sana y sin riesgos y que las mejores personas para informarte son ellos. Si no lo consigues, también los profesores pueden ayudarte. Puedes encontrar información o preguntar dudas en la siguiente página web: <www.consultoriapedagogica.es>.

SEGUNDA PARTE

LAS HABILIDADES SOCIALES



3

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son el conjunto de comportamientos aceptables y eficaces en las relaciones interpersonales (entre personas). Estos comportamientos se aprenden, por lo que nunca es tarde para intentar adquirirlos, y facilitan mucho la vida (las relaciones, la defensa de los derechos, la comunicación con los demás, la resolución de problemas...).

Hay muchas habilidades sociales. Unas son básicas, lo que significa que son la base para poder aprender otras más complejas. Para hacerte una idea, entre las básicas destacan: saber escuchar cuando te hablan, empezar una conversación, mantenerla y terminarla, hacer una pregunta, dar las gracias, presentarte y presentar a otras personas, hacer cumplidos... Las más avanzadas pueden ser: pedir ayuda, participar en actividades o conversaciones, dar y seguir instrucciones, disculparte, convencer a los demás...

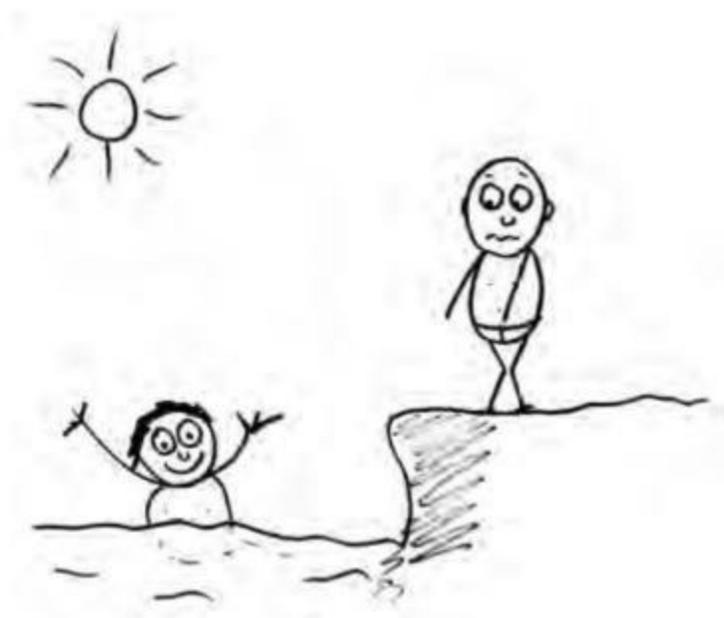
Luego tenemos las habilidades relacionadas con los sentimientos, como por ejemplo: conocer tus propios sentimientos, saber expresarlos, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, afrontar el miedo y otras emociones desagradables, recompensar a los demás y autorrecompensarte cuando haces las cosas bien, afrontar la vergüenza, hacer frente a las presiones del grupo, etc.

Cuando no tienes habilidades sociales te cuesta o no sabes pedir favores, defender adecuadamente tus derechos o los de los demás, tienes vergüenza de hacer cosas que no deberían causarlas, te cuesta hacer cosas o ir a sitios si estás solo, no conectas con los demás, te es muy difícil negarte a hacer algo que te piden, o te niegas a todo..., todo resulta mucho más complicado y difícil. Además, al no disponer de habilidades sociales, corres el riesgo de no gustar a tus compañeros, de ser rechazado, estar aislado, etc.

Ten en cuenta que si eres de los que dudan de su valía, generalmente actuarás de tal forma, que tus miedos terminarán por hacerse realidad, porque no te atreverás a hacer muchas cosas que seguramente sí que podrías hacer si lo intentaras, negándote a ti mismo muchas oportunidades. Y lo mismo ocurre con el temor a ser rechazado. Cuando temes ser rechazado por los demás, no te atreves a hacer ciertas cosas por culpa de ese miedo, entonces te cierras tú mismo las puertas y no intentas abrirlas nunca más, quedándote escondido detrás de ellas. Esto es algo que tienes que intentar evitar a toda costa, porque así dejas que tu vida esté guiada por miedos irracionales (que no tienen sentido).

Tú no tienes por qué saber lo que los demás opinan de ti y además tampoco debería ser importante tanto, porque no es posible gustar a todo el mundo y sólo siendo tú mismo ofrecerás tu imagen a los demás, dándoles la oportunidad de decidir si les gusta o no. El que gustes o no es algo que deben decidir ellos en base a lo que tú les propongas; a unos les gustarás y a otros no, es ley de vida, por lo que te relacionarás más con unos que con otros, esto es lo normal. Pero si vas por la vida con tus miedos como barrera, te impedirán la posibilidad de ir más allá. Si vas por la vida escondiendo lo que supones que no gusta a los demás (que en realidad es lo que no te gusta a ti), no les das la oportunidad de conocerte realmente, sino que les muestras una imagen falsa de ti mismo que al final acaba siendo poco atractiva.

Lo que debes hacer es ser tú mismo, no pretender gustar a todo el mundo porque eso es imposible, y saber que cuanto más te gustes tú, más gustarás a los demás. Permítete cometer errores y aprender de ellos para poder perfeccionarte cada vez más, ríete de ellos y vuelve a intentarlo, porque después de la lección que te da un fallo, aumentan las posibilidades de acierto. Intenta tratar a los demás como te gustaría que te trataran a ti y no te preocupes demasiado si piensas que no tienes muchas habilidades sociales, porque éstas se van adquiriendo viviendo, no escondiéndote.



Si por otra parte eres de los que tienen un buen repertorio de habilidades sociales, no tendrás sentimientos de inferioridad ni baja autoestima, y esto te permitirá adaptarte rápidamente a las nuevas situaciones, hacer nuevos amigos, superar obstáculos, ser más positivo ante los problemas y, por tanto, tener más posibilidades de resolverlos, etc. No se pretende que seas perfecto; el que tengas una habilidad no significa que siempre vayas a hacerlo bien, pero las posibilidades aumentarán mucho. Y no te preocupes si crees que no tienes alguna de las habilidades citadas u otras parecidas, como ya dije, las habilidades sociales se aprenden. Un ejercicio muy interesante es que empieces a fijarte en las personas con esas habilidades, observa cómo actúan, cómo les responden los demás y cómo se sienten después.

También puedes preguntar a tus padres, hermanos, profesores... para que te aclaren algunos puntos. Y puedes leer más cosas, pues existen muchos libros sobre el tema, o puedes utilizar Internet...

No me alargo más sobre las habilidades sociales en concreto, porque en definitiva gran parte del libro va a tratar sobre ello.

Refuerzo de conducta

Los animales, por naturaleza, tienden a prestar más atención a los estímulos negativos y amenazantes que a los positivos. Es por cuestión de supervivencia, porque pueden ser peligrosos para sus vidas; mientras que los estímulos positivos son más normales e inofensivos y requieren menos atención. Por ejemplo, un gato prestará toda su atención y gastará muchos recursos psicológicos (emoción, atención, memoria...) si oye un ladrido de un perro o si ve un depredador.

Las personas también tenemos esta «habilidad», porque atender instintivamente a lo negativo o molesto puede ayudarnos a evitarlo o a afrontarlo rápidamente, igual que los animales.



Sin embargo, tenemos otra capacidad más, que es la de poder fijarnos

también y prestar la misma atención a estímulos que no tengan nada que ver con la alerta ante las amenazas. Es decir, podemos prestar la misma cantidad de atención y utilizar nuestros recursos atencionales también a los estímulos positivos. Lo que pasa es que esto requiere quizá un esfuerzo mental mayor, que tiene que ver con la voluntad de querer hacerlo. Pero este esfuerzo extra desaparecerá en la medida en que practiques lo suficiente como para convertirlo en una conducta automática (hacerlo sin necesidad de pensar).

Por esta habilidad innata de prestar mucha atención a lo negativo, solemos fijarnos más en lo que los demás hacen mal que en lo que hacen bien, lo cual no es muy justo.

Además debes saber que prestar más atención a una conducta (sea buena o mala) la refuerza, la hace fuerte. Es decir, si te fijas más en las conductas que te molestan, estás haciendo todo lo posible para que los demás las repitan en otras ocasiones, porque en definitiva, lo que un ser social como nosotros busca, consciente e inconscientemente, es la atención de los demás; y si tú se la ofreces cuando actúan mal y no cuando lo hacen bien, seguirán actuando mal. Debes aprender, pues, a prestar más atención a lo que más te agrada (y menos a lo que te desagrada), porque sólo así conseguirás que se repita más veces.

Con «refuerzo» me refiero a la recompensa o premio que se ofrece a cambio de una conducta bien realizada para facilitar su aprendizaje y su repetición en ocasiones futuras.



Hay muchas formas de reforzar una conducta. Se pueden utilizar reforzadores materiales (cosas, regalos, golosinas, dinero...); reforzadores sociales (sonrisas, abrazos, palabras de elogio, piropos, frases positivas como «muy bien», «qué bien te ha quedado», «qué contento estoy por»...); reforzadores de actividad (ir a ver un partido, ir al cine, salir con los amigos... hacer cosas); y reforzadores canjeables (puntos o fichas que se van ganando y acumulando y que luego se pueden cambiar por otros premios, como hacen las compañías telefónicas o los bancos, etc.).

Normalmente son los padres quienes suelen utilizar el refuerzo para que los hijos aprendan conductas, pero no es una competencia exclusiva de ellos. Tú también puedes reforzar las conductas de tus padres, de tus hermanos, de tus amigos, de tus profesores, etc., incluso las tuyas propias si aprendes a premiarte tú mismo cuando haces las cosas bien. Esto es importante, porque así no tienes que depender del refuerzo de los demás.

Esta capacidad de saber reforzar conductas en los demás tiene muchas ventajas, tanto para los que te rodean como para ti mismo. Para los que te rodean porque será muy agradable hacer las cosas bien, pues les recompensarás por ello, y esto es siempre gratificante; con tu recompensa (que puede ser una simple sonrisa) les indicas que están haciéndolo bien y que te das cuenta. Y para ti porque tendrás una visión más positiva de la vida y, de un modo sutil y efectivo, conseguirás que los demás hagan las cosas del

modo que te parece más conveniente, sin necesidad de obligarles con «malos rollos». Por el contrario, si sólo te fijas en lo que los demás hacen mal, la situación cambia para todos, percibiéndose mucho más negativamente de lo que en realidad pueda ser.

Recuerda bien que todas las personas necesitamos que nuestras conductas adecuadas sean reforzadas, apreciadas, agradecidas, recompensadas de alguna manera. Para entenderlo mejor, piensa en ti mismo, ¿cómo te sientes si tus padres te regañan y te castigan por suspender un examen y no te dicen nada cuando lo apruebas?, ¿te parece justo?, ¿te parece motivador?...

Algo que aconsejo mucho a los padres es el llamado refuerzo positivo (recompensar las conductas, los comportamientos apropiados y los intentos de actuar adecuadamente) como técnica muy útil en la educación de los hijos. Una sonrisa, una mirada de aprobación, un regalito, etc., ayudan mucho a que una conducta bien realizada, se aprenda y vuelva a repetirse en más ocasiones, ya que sus consecuencias son favorables.

Pues bien, todos necesitamos ser recompensados. Y ahí está el problema (por llamarlo de algún modo). Los padres también necesitamos que vosotros, los hijos, nos ayudéis a aprender y a hacer más probable la repetición de nuestras conductas adecuadas hacia vosotros.

Si tu padre hace algo que consideras positivo para ti, ¿no crees que esa conducta tenderá a repetirse más veces si él también siente satisfacción por haberla realizado?, ¿si se siente valorado por ti?, ¿si se lo agradeces de algún modo?; indudablemente sí. Compruébalo tú mismo. No es tan difícil. Felicita a tu padre o a tu madre, por ejemplo, por esa comida que te prepara y que te gusta tanto... da las gracias, sonríe, escuchar a tus padres cuando te hablan, cuéntales tus cosas...

La clave está en aprender a ponerse en el lugar de la otra persona o, si lo prefieres, imaginarte a la otra persona en tu lugar. ¿Haría ella lo que estoy haciendo yo?... Si él me hiciera esto, ¿cómo respondería yo? Si quiero que haga eso más veces, ¿qué tengo que hacer?, etc.

Empatía

La empatía es una habilidad muy importante para las relaciones, y consiste en saber ponerse en el lugar del otro, en llegar a sentir y comprender lo que la otra persona está sintiendo, en identificarse con sus emociones..., y, por supuesto, en ser capaz de hacer algo al respecto. Su significado es «sentir-en», «sentir desde dentro». Es, pues, la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas y de interesarse activamente por lo que les preocupa.



La palabra empatía se parece bastante a otra que conocerás bien: simpatía (inclinación afectiva entre personas). Pues bien, la diferencia entre ellas es que la simpatía es «sentir con», «sentir junto a...», mientras que la empatía, como ya he dicho, es «sentir desde», «sentir desde dentro de ti», «hacer tuya» la emoción que siente el otro.

La empatía se aprende

¿Cómo puedes aprender a conocer lo que sienten los demás sin que te lo digan? Pues verás, lo primero es pensar y reflexionar sobre lo que tú sientes, haces y dices. Esto es importante. No hagas las cosas sin pensar en los efectos que pueden tener tus conductas, tanto para ti mismo como para los demás, e incluso para el ambiente donde te encuentres. Si no te acostumbras a pensar en tus propios actos y sentimientos, difícilmente llegarás a entender lo que los demás puedan sentir; incluso te puede resultar muy complicado entender lo que sientes tú mismo.

Después, cuando ya hayas practicado un poco este tipo de ejercicio, intenta este otro que es parecido: percibe, piensa y reflexiona sobre lo que les pasa a los otros. Obsérvalos, mira sus caras, sus expresiones, sus gestos... pregúntate por qué tienen esas expresiones, qué significan, podrían estar tristes, contentos, ilusionados... ¿por qué están así?... Y échales una mano cuando tengas la ocasión.

Intenta sentirte como se sienten ellos y será más fácil comprenderles. Está claro que nunca llegarás a sentirte exactamente igual que el otro cuando le pasa algo, ya sea triste o alegre (por mucho que te entristezca el fallecimiento del padre de tu amigo, nunca sentirás tanto dolor como él; o por mucho que te alegres porque tu tío ha tenido un hijo, tu alegría no será exactamente como la suya), pero sí que podrás identificarte con él y así comprenderle mejor y actuar en consecuencia.

Un ejercicio

Vamos a ver si eres capaz de adivinar cómo se sienten los demás:

- oEn el recreo has insultado a un chico sólo porque es muy bajito. ¿Cómo se sentirá él?

.....

- .0Has roto un juguete de tu hermano pequeño y encima le has echado la culpa a él, y tu madre le regaña y castiga. ¿Cómo se sentirá tu hermano?

-
- El perro de una buena amiga tuya ha sido atropellado y está muy enfermo. Está en el hospital veterinario y aún no saben si podrá curarse. ¿Cómo se sentirá tu amiga?

-
- Tu profesor está en clase, sentado, muy serio, sin decir una palabra, mientras vosotros estáis gritando y sin prestarle atención. ¿Cómo se sentirá ese hombre?

-
- Tu madre no se encuentra muy bien, te pide que bajes el volumen de tu música y le respondes diciéndole que es una pesada, y cierras la puerta de golpe. ¿Qué siente tu madre?

Para intentar entender lo que puede estar sintiendo el chico del primer ejemplo, piensa en algo tuyo que no te guste, que sueles esconder a la gente, algo con lo que no estás muy contento. Por ejemplo, puedes tener un grano enorme que no te gusta nada, o puedes tener mucho vello en las piernas o estar algo rellenito... y por ello intentas que los demás no se den cuenta. Pues imagina que de repente un compañero de clase se entera y empieza a burlarse de ti delante de todos y a decirlo a todo el mundo. Ahora piensa cómo te sentirías tú, y así puedes tener una idea de cómo se siente ese chaval al que insultaste porque es bajito o gordito, o lo que sea; se siente como tú ahora.

Imagina que por fin has conseguido ese mp4 que tanto te gusta y que tanto habías estado esperando poder comprarte. Es una maravilla, cada vez que lo escuchas te sientes fenomenal, pero un día llegas a casa y lo encuentras tirado en el suelo y roto. Sólo con esto te llevas un disgusto enorme, sientes rabia, tienes ganas de llorar, piensas que es injusto... Pero encima cuando llega tu madre te castiga y te dice que no vas a volver a comprarte otro por no ser

capaz de cuidar tus cosas... (tu hermano le había dicho que lo habías roto tú). Bueno, ahora puedes entender cómo se pudo haber sentido tu hermano cuando le rompiste el juguete y encima le culpaste.

Recuerda alguna ocasión en la que estuviste a punto de perder o perdiste a alguien querido, un familiar, un amigo o alguna mascota a la que apreciabas de verdad. Luego intenta ponerte en el lugar de tu amiga y comprenderás cómo se siente.

Comprensión emocional

Estos son algunos ejemplos para que vayas aprendiendo a ponerte en el lugar de los demás. Pero la empatía no se queda aquí. Con esto no basta, porque de nada servirá que seas capaz de sentir lo que sienten los demás, si no sabes compartir realmente ese sentimiento, si no sabes qué hacer o cómo hacerlo. A mucha gente le pasa eso:

Gente que si ve a alguien llorando, por ejemplo, puede sentirse triste también, pero es incapaz de hacer algo para calmar a esa persona. Gente que comprende perfectamente lo que le está pasando el otro, pero no es capaz de dirigirle unas palabras de ánimo, una sonrisa, de cogerle la mano en señal de comprensión, de calmarle o intentar cualquier cosa para ayudar.

Tienes que llegar a la comprensión emocional y actuar en consecuencia para que el compartir los sentimientos de los demás sirva de algo. Para que sirva de algo tanto para la otra persona, porque se sentirá apoyada, como para ti, porque te sentirás útil y mejor.

Por otra parte, hay también personas que tienen una facilidad increíble para hacer estas cosas. Una vez leí un ejemplo interesante en el libro de Pablo Fernández Berrocal y Natalia Ramos Díaz titulado Corazones Inteligentes, en el que hablan de las emociones. Dice así:

«Un hombre de Suecia trabajaba algunos sábados de voluntario en un hospital para facilitar la comunicación entre los enfermos suecos y el personal sanitario (traducir y todo eso). Un día se encontró con una señora enferma, una mujer de unos 60 años, que lloraba desconsoladamente en su

cama. El hombre se acercó para preguntarle qué le pasaba, pero ella no le contestaba, sólo seguía llorando. Él no sabía qué hacer. Conocía su idioma, pero esto no le bastaba para comunicarse con ella. Se sentía paralizado e incómodo, incluso algo ridículo. En la cama de al lado había una mujer (sencilla, sin estudios) que estaba visitando a su madre también enferma, que observaba preocupada la situación. De repente, esta mujer, sin decir ni una palabra, se acercó a la cama donde estaba la mujer llorando, le tomó la mano, y poco a poco dejó de llorar. La acogió en sus brazos y se quedó dormida. La mujer desconocía su idioma, pero tampoco le hacía falta para comunicarse emocionalmente con la enferma.»

Como ves, no hace falta mucho esfuerzo, tener muchos estudios, ser perfecto, ni nada de eso, para demostrar a otro que le comprendemos. Bastan unas palabras, a veces unos gestos, una simple expresión, un contacto físico...



Otro ejemplo para ilustrar esto, puede ser cuando caminando por la calle vemos que un hombre o una mujer tropieza y cae al suelo. Algunos pasan al lado sin mostrar un mínimo de empatía. Otros se quedan mirando y comentan lo sucedido con otras personas para ver si ellas hacen algo (sienten empatía, pero no son capaces de hacer nada). Algunos se atreven a preguntarle si se ha hecho daño... y luego se van. Y hay otros que corren a su encuentro y sin pensarlo siquiera, le ayudan a levantarse, le calman, le acompañan al hospital si hace falta...

De nada sirve realmente que seas capaz de detectar y llegar a sentir pena o

rabia o cualquier emoción que sienta otra persona, si no eres capaz de actuar en consecuencia.

Para mostrar empatía no basta con esto, hay que hacer algo más. Para ponerse en el lugar del otro (como hacemos cuando jugamos a las damas o el ajedrez), intelectualmente basta con tener un cerebro de cinco años, pero emocionalmente no es tan fácil. Seguramente tendrás suficiente capacidad intelectual para hacerlo, pero es también posible que alguna vez te hayas visto en una situación real en la que no has sabido acercarte emocionalmente. Veamos un ejemplo: te encuentras a un conocido llorando, sabes más o menos por qué se siente tan triste, pero no eres capaz de acercarte, abrazarlo y conectar emocionalmente con él; sin embargo, llega otra persona que pasa por allí, que incluso lo conoce menos que tú, y lo ha hecho con mucha facilidad. ¿Por qué?, pues verás, intelectualmente sabías lo que debías hacer, pero emocionalmente no has sido capaz de conectar con esa persona.

Esto es la inteligencia emocional, y se debe entrenar como si de un deporte se tratara. Y no hay que sentir «corte» ni vergüenza en estas situaciones. La vergüenza sólo tiene sentido cuando eres culpable de algo negativo, nunca cuando tus intenciones son positivas. Si ves que alguien necesita ayuda y estás en disposición de ofrecérsela, ¿por qué no hacerlo?, ¿de qué tienes miedo? A veces ni siquiera son necesarias las palabras. Una sonrisa, un abrazo, una palmadita en la espalda... pueden ser suficientes para hacer entender a los demás que les comprendes y que estás ahí, que no están solos, que pueden contar contigo.

Mucha gente encuentra esto tan complicado que ni siquiera son capaces de hacerlo con sus propios padres, hermanos o amigos, simplemente porque no están acostumbrados, y encima luego suelen sentirse mal. Pero siempre se puede empezar, verás que tampoco cuesta tanto y que aporta mucha satisfacción. No cuesta nada pararse a pensar algo así como «si me hubiera pasado a mí...», y actuar de algún modo que creas correcto, como te gustaría que actuaran los demás contigo.

La empatía es necesaria

Ahora te podrías preguntar: ¿y por qué tengo que ser empático?, ¿de qué me va a servir compartir el sufrimiento?

Lo primero que quiero decirte es que no se trata de compartir sólo el sufrimiento, también puedes disfrutar de la alegría de los otros con todo lo que eso conlleva para ti. Además la empatía es muy útil. Es una capacidad que se ha ido desarrollando a lo largo de nuestra historia como especie y que se transmite de unas generaciones a otras precisamente por la importancia que tiene al facilitar la convivencia. No olvidemos que el hombre es un ser social y por ello necesita a los demás y necesita todo lo que le facilite la relación y contacto con los demás individuos y grupos.

Yo creo que hoy en día el problema principal de los jóvenes (y no tan jóvenes) es que son excesivamente egoístas y poco empáticos, lo que les hace insensibles. Y la ausencia de empatía se encuentra entre los trastornos psicológicos más graves como por ejemplo las psicopatías; no es una tontería. Todos sabemos que los psicópatas son capaces de agredir a otras personas o animales con una frialdad increíble, sin sentir ningún remordimiento, malestar o culpa por el sufrimiento del otro. Incluso la ausencia de empatía puede llegar a alterar tanto los sentimientos normales de las personas, que pueden llegar a disfrutar con el dolor ajeno. Y esto es un grave problema.

Al pensar en la empatía no debes limitarte al hecho de que es sentir con el otro y, por tanto, si él sufre, sufrir con él. La empatía es mucho más que eso. Es el principal motivador (motor) de la conducta prosocial y altruista. Las primeras son conductas positivas socialmente, tales como ayudar, compartir, donar, escuchar, consolar, etc., que voluntariamente se dirigen a beneficiar a otras personas. Las conductas altruistas son las que se realizan sin esperar beneficios personales a cambio, desinteresadamente.

Daniel Goleman, gran estudioso de las emociones y de la inteligencia emocional, en su obra *La práctica de la Inteligencia Emocional*, llama muy acertadamente a la empatía el «radar social», pero no hay que olvidar que la empatía empieza por uno mismo.

Para terminar piensa: cuando tú tienes un problema ¿qué tipo de personas

buscas?... Sin duda buscarás per sonas que sean capaces de conectar emocionalmente contigo. Personas que no se rían de tus problemas, que los tomen en serio, que sean lo más capaces posible de escucharte sin juzgarte, de ponerse en tu lugar y de aconsejarte bien. En pocas palabras, buscarás personas empáticas.

Además, la empatía es necesaria también en el trabajo; en muchísimos perfiles profesionales cada vez es más valorada porque, si uno no tiene esa habilidad, no puede hacer su trabajo, por mucha capacidad intelectual que tenga. Y es por esto que muchas personas que eran buenos estudiantes, aprobaban todo con las mejores calificaciones, etc., llegan al mundo profesional y no triunfan, porque no saben tratar con la gente, no conectan con ella, no tienen en cuenta sus necesidades, etc. Mientras otros, que eran peores estudiantes, llegan al mundo del trabajo y consiguen puestos que les aportan mayores satisfacciones y buenos salarios, o son capaces de crear empresas que funcionan muy bien.

Como verás más adelante, cuando hablemos de las emociones, la inteligencia se divide en dos partes, una racional y otra emocional, y ambas partes deben desarrollarse para vivir plenamente. Está muy bien ser muy inteligente y sacar muy buenas notas; sin embargo, si no desarrollas también tu «otra inteligencia», todo te será mucho más difícil.

Un buen profesional que quiera triunfar en su trabajo - y en su vida en general-, debe ser empático, tener un buen dominio de sí mismo, autocontrol, habilidades personales y sociales; debe saber influir positivamente en los demás, captar las necesidades de los clientes, aprovechar la diversidad, recompensar los esfuerzos y criticar constructivamente los fallos, aceptar críticas, responsabilizarse de sus acciones, etc.

Y lo mejor es que todo esto se puede ir aprendiendo.

6

Lenguaje no verbal

Para expresarte racionalmente necesitas las palabras, pero las emociones no se expresan del mismo modo, sino a través del lenguaje no verbal (gestos, expresiones, movimientos, tonos de voz, comportamientos, miradas...). Por tanto, para conectar y ser empático con los demás, debes saber utilizar y traducir el lenguaje no verbal. Puedes practicar parándote a pensar en el porqué de algunos de tus comportamientos, de tus gestos, de tus expresiones... Y después inténtalo con los de los demás.

En poco tiempo de práctica te harás consciente de tu lenguaje no verbal, del tipo de signos, señales, gestos, posturas y movimientos que utilizas para comunicarte con los otros, de las situaciones en las que los utilizas y de lo que quieres expresar con ellos. Cada vez te resultará más fácil comprender lo que los demás están diciendo sin hablar o mientras hablan, lo que además es muy útil porque muchas veces nos complicamos tanto, que lo que decimos con palabras es justamente lo contrario de lo que queremos expresar, pero el lenguaje no verbal es más difícil de ocultar, y si lo conoces tendrás una ventaja más.

La comunicación no se puede entender sólo como un acto verbal y voluntario, sino que es mucho más compleja e incluso inconsciente, porque además de hablar (o de estar callados), se utilizan movimientos, gestos, ruidos, miradas, acciones, posturas..., que a un buen observador le dan mucha información. Recuerda el refrán: «A buen entendedor, pocas palabras bastan».

Cuando alguien te hable y utilice gestos contradictorios y tengas dudas sobre si atender al mensaje verbal (con palabras) o al no verbal (gestos), es mejor que hagas caso a este último, porque raramente engaña. Por ejemplo, un amigo tiene que hacer algo arriesgado y te dice «no tengo miedo», pero lo

hace sin mirarte a la cara, con un tono bajo, muy serio o con una sonrisa falsa, quizá apretando las manos y muy nervioso... Es posible que esté diciendo todo lo contrario; puede ser que diga eso porque le da vergüenza admitir su miedo, pero en el fondo está aterrorizado. En estos casos, ante la duda, es mejor atender al mensaje no verbal porque es más fiable.

Si te fijas en el mensaje no verbal podrás adaptarte mejor a la situación. Por ejemplo, podrías decirle: «Ya sé que no tienes miedo, pero de todas formas me gustaría acompañarte», que es lo que realmente quiere tu amigo aunque no se atreve a pedírtelo, porque quizá no sabe comportarse asertivamente.

Está claro que estas situaciones conviene evitarlas, lo mejor es pedir a los demás lo que quieres, necesitas y piensas, abiertamente y con palabras adecuadas, y expresar claramente tus sentimientos, no dejando lugar a malentendidos. Pero mucha gente no sabe hacer esto. Si estás atento a lo que te dicen no sólo con las palabras, podrás entenderlos mejor, evitar conflictos y malentendidos o evitar ser engañado.

Otros ejemplos: vas con un amigo con el que habías quedado para ir a tomar algo y le preguntas cómo está. Él te responde que «bien», pero con una voz y una expresión muy seria, quizá sin mirarte siquiera a la cara... Si no atiendes a su lenguaje no verbal, iréis a tomar algo, quizá él no esté muy hablador y puede ser que incluso te ofenda su actitud fría y te enfades con él. Pero si te das cuenta de que ese «bien» que te dice con palabras no se corresponde con su actitud seria y triste, entenderás que pasa algo que le preocupa y no te enfadarás porque sabrás que su actitud, en principio, no tiene que ver contigo. Seguramente no le creerás, o como mucho pensarás que está intentando disimular su malestar por algo, y si realmente te importa, intentarás saber qué le pasa para poder ayudarlo, animarlo o aclarar la situación.

Otra situación: tu madre está enfadada con tu hermano porque le ha desobedecido y tú llegas a casa y te das cuenta de lo nerviosa que está (da muchos golpes mientras guarda las cosas, algunas se le caen de las manos, respira aceleradamente y su cara es la de una persona furiosa...). Querías

pedirle dinero para comprarte unos zapatos que necesitas, pero intuyes que no es el mejor momento basándote en los mensajes no verbales que está enviando; le preguntas por qué está tan nerviosa y ella te responde: «¡No estoy nerviosa!»... pero tú sabes que sí lo está porque no te guías sólo por sus palabras sino que has observado también su comportamiento y sabes que si le pides ahora el dinero, es muy posible que no te lo dé; en consecuencia, lo mejor es que hagas algo que la tranquilice un poco o la ponga de mejor humor.



Otro ejemplo más: llegas a casa y realmente te sientes hundido, porque tus amigos se han ido a jugar al fútbol y no te han invitado. Tú necesitas hablar con alguien y decides contárselo a tu madre para ver qué te dice. Pero cuando se lo cuentas y ella te pregunta cómo te sientes, tú le dices: «Bien, me da igual que se hayan ido sin mí, ellos se lo pierden», aunque en el fondo no es así como te sientes. Si tu madre sabe interpretar tus sentimientos, se dará cuenta enseguida de que mientras le dices que no te importa, puedes hacer chasquidos con los nudillos de los dedos, estar algo ruborizado, tener los ojos un poco aguados, mirar hacia el suelo, etc., o sea, que le estás diciendo lo contrario de lo que le expresas con tus palabras, y seguramente hará o dirá algo que te anime. Pero si tu madre no presta atención a tu lenguaje no verbal (porque a lo mejor no te está mirando mientras le hablas), será muy difícil que pueda ayudarte, porque realmente tú no le has pedido ayuda.

Para terminar, imagina que llegas a casa y tu hermana está sentada en el sofá con los brazos cruzados y una expresión muy seria. Tú le preguntas qué le pasa y ella te dice: «No me pasa nada», pero enseguida se levanta, se va a

su habitación y cierra la puerta de un golpe. Está claro que algo le pasa. Tú puedes hacer caso a lo que te ha dicho y creerte que no pasa nada, por lo que no harás nada, o profundizar un poco más en su comportamiento e intuir que hay algo más e intentar ayudarla, lo cual, como comprobarás, será muy gratificante, y te asegurará que cuando tú la necesites, ella esté allí para ayudarte.

Ahora piensa tú más ejemplos en los que no digas lo que realmente sientes y cómo lo pueden notar los demás; o en los que otras personas te dicen algo y con su comportamiento demuestran justamente lo contrario. Observa cómo y para qué utiliza la gente el lenguaje no verbal. Aprende a observarte y observar a los demás.

Utilidad del lenguaje no verbal

El lenguaje no verbal no sirve sólo para contradecir o disimular sentimientos, también se puede utilizar para muchas otras cosas, como:

JEnfatizar. Cuando quieres resaltar una parte del mensaje o que se fijen en algo que dices, por lo que abres más la boca, los ojos, arqueas las cejas, mueves la cabeza...

JSustituir. Cuando hay mucho ruido y no te oyen bien, o no quieres interrumpir una conversación, o no puedes o no quieres hablar, te comunicas con gestos, expresiones, movimientos...

JConfirmar. Para acentuar una parte del mensaje o alguna palabra, como cuando asientes con la cabeza mientras dices algo...

JContextualizar. Cuando representas con gestos lo que dices con palabras para que resulte más claro el mensaje.

JRepetir. Cuando dices algo y te interesa que quede claro, para no volverlo a repetir con palabras puedes utilizar algún gesto con el fin de decir lo mismo sin hablar. Por ejemplo, si has dicho que algo debe ser redondo y no quieres volverlo a decir, puedes hacer un círculo en el aire con el dedo.



JInfluir en el otro. Cuando tocas, sonrías o guiñas un ojo para conseguir que el otro haga algo que quieres.

JOrganizar la interacción. Con un movimiento de ojos, de manos, con una inclinación del cuerpo, de la cabeza..., puedes señalar un turno, animar a participar o pedir silencio...

Si el lenguaje verbal es muy importante, el lenguaje no verbal también lo es. Y si quieres ser una persona empática, asertiva, emocionalmente inteligente, debes aprender a utilizar y a interpretar el lenguaje no verbal, porque así es como nos habla «el corazón» y el corazón puede estar equivocado, pero no miente. Además, con las palabras podemos expresar muchas cosas, pero no todo, por lo que hay que conocer este otro modo de hablar y de escuchar (de comunicar).

Debes de tener muy en cuenta que las actitudes que no se expresan verbalmente (con palabras), dan vía libre para que el otro las interprete de acuerdo a sus propios esquemas basados en su experiencia. Esto puede llevar a muchos malentendidos por la falta de claridad en los mensajes. Por ejemplo, llegas a la cafetería y ves a un amigo, pero él está sentado, muy serio, no te dice nada..., tú supones que está enfadado contigo por algo y ni siquiera te acercas a él, pensando que es un antipático, cuando en realidad lo que le pasa es que su madre está en el hospital porque van a operarla y está preocupado... Por ello es importante que expreses lo que sientes lo más

claramente posible y que no valores las intenciones del otro antes de darle tiempo para que se explique.

Ten en cuenta que en toda comunicación tanto el que habla como el que escucha colaboran al 50%. Y un último consejo para poder captar los mensajes no verbales es que cuando hables con otra persona mantengas contacto visual, que os miréis directamente.

La postura corporal es algo también muy interesante que hay que observar. Una persona tensa, erguida... da una sensación de distanciamiento. Pero si, aunque esté erguida, se encuentra ligeramente inclinada hacia el que habla, su postura se interpreta como una actitud de recibimiento. Para saber si una persona está en tensión es útil observar si sus hombros están cargados o relajados, ya que junto con los músculos de la frente, son una de las partes del cuerpo más sensibles a la ansiedad. Los brazos y las manos también son buenos indicadores de esto. Unos brazos abiertos o unas manos extendidas o en movimiento transmiten confianza, mientras que si alguien te recibe con los brazos cruzados, involuntariamente te está diciendo que no aceptará lo que le propones (aunque su actitud se deba a su timidez).

En este sentido, los gestos con mayor fuerza expresiva son los de la cara. La mirada sola puede expresar sentimientos de aceptación, de rechazo, de alegría, de tristeza... ¿Sabías que la pupila se dilata cuando lo que miras te resulta interesante? Y lo más curioso es que todo esto se hace de forma automática e involuntaria.

Para hacerte una idea:

CREA ACEPTACIÓN	CREA RECHAZO
<ul style="list-style-type: none"> — Mirar a los ojos. — Sonrisa. — Cejas arqueada. — Brazos extendidos. — Manos abiertas. — Roces de contacto. — Cuerpo inclinado hacia adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> — Mirada baja y lejana. — Gesto serio. — Ceño fruncido. — Brazos cruzados. — Manos escondidas. — Ausencia de contacto físico. — Cuerpo rígido o echado hacia atrás.

Ten en cuenta estas orientaciones a la hora de entablar una conversación, de proponer una duda a un profesor, de pedir algo a tu padre, de invitar a una chica a tomar algo, de recibir a alguien o de asistir a una entrevista de trabajo, porque estas actitudes se captan instintiva y rápidamente y éstas te ofrecen mucha información sobre la persona.

Asertividad

Otro aspecto importante para trabajar, aprenderlo y ponerlo en práctica en tus relaciones con los demás, es la asertividad, que, en pocas palabras, es la habilidad de defender los propios derechos sin menospreciar o perjudicar los de los demás. Para entender esto mejor hay que saber que existen tres conductas o estilos de actuar en las relaciones con los demás. Tenemos:

- La conducta asertiva.
- La conducta no asertiva (o pasiva).
- La conducta agresiva.

La conducta asertiva es la adecuada (no te preocupes, ahora veremos de qué se trata), la no asertiva o pasiva es como si no llegara nunca, porque la persona pasiva no se atreve a actuar como quisiera, y la agresiva como todos sabemos es la que ya «se pasa».

Como la que más nos interesa ahora es la conducta asertiva, vamos a empezar a explicar mejor qué es.

Las personas asertivas expresan directamente, sin problema ni temor, lo que sienten, lo que necesitan, sus derechos y sus opiniones, pero sin perjudicar por ello a los otros, sin violar los derechos de los demás y, por supuesto, sin perjudicarse tampoco a ellas mismas. Además cuando hablan, lo que dicen con palabras lo acompañan con otras conductas no verbales como las que se han comentado antes (posturas, gestos, tonos de voz o movimientos de las manos) adecuados.



Los asertivos antes de hablar piensan en lo que van a decir o hacer. Piensan en las consecuencias de lo que van a decir o hacer, para asegurarse de que con ello no van a perjudicarse ni a ellos mismos ni a los demás, pero también de que van a expresar claramente lo que quieren decir. Son sinceros, abiertos, alegres... Comunican a los demás tanto sus alegrías como sus preocupaciones. Procuran no fastidiar a nadie y saben escuchar las opiniones de los otros. Y sobre todo saben defender sus derechos cuando tienen razón (muy importante) de una forma no violenta, comprendiendo que esos mismos derechos los tienen también los demás.

Una conducta asertiva es entonces expresar lo que tú piensas o lo que tú sientes, pero teniendo en cuenta que para hacer esto no necesitas ni debes fastidiar, ofender, humillar o faltar al respeto a la otra persona.

Con la conducta asertiva te respetas a ti mismo (porque defiendes tus derechos) y a los demás (porque tienen los mismos derechos que tú). Las consecuencias de este modo de entender la vida serán que tendrás una buena autoestima (sentimientos positivos hacia ti mismo y confianza en tus propias capacidades), no te sentirás ni superior ni inferior a los demás, tus relaciones con los otros serán satisfactorias, evitarás sentimientos de culpabilidad innecesarios, tendrás un buen autocontrol emocional, te sentirás apreciado y respetado...

Vamos a ver ahora los otros dos tipos de conducta, empezando con la conducta no asertiva o pasiva.

Las personas pasivas no son capaces, no se atreven o les cuesta

muchísimo expresar sus sentimientos, sus opiniones, etc. Son más bien tímidas, casi no hablan y no cuentan sus cosas a los demás. Son incapaces de decir «no» aunque no quieran hacer algo, y así dejan que los demás violen sus derechos. Se dejan mandar e influir por lo que dicen los demás. No se quejan cuando tienen razón y parece que no tienen opiniones porque no las expresan. No quieren hacer daño a nadie, pero sin darse cuenta, se hacen mucho daño a ellas mismas, sobre todo porque no se respetan.

Estas personas no suelen mirar a los ojos al que le está hablando, casi no se les oye cuando hablan, parece que siempre están tensas por su postura y pueden tener tics o movimientos inapropiados, incluso dolores de cabeza, de estómago, etc., debido al nerviosismo que acumulan. Dejan que todo lo decidan los demás (dónde ir, qué hacer, a quién llamar, qué decir...). Piensan que es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo y constantemente tienen la sensación de ser incomprendidos, manipulados e ignorados. Además, como no saben defender sus derechos, suelen tener sentimientos de inferioridad (no sirvo para nada, todo lo hago mal, lo mío no vale nada, a nadie le importa lo que yo sienta... y cosas así).



Las consecuencias de esta forma de ser son: déficits de autoestima, sensación de impotencia, pensamientos rumiatorios (esos pensamientos negativos que aparecen en tu mente de forma automática y de los que no puedes deshacer), poca expresividad, sentimientos de culpabilidad, ansiedad, frustración... Piénsalo. Tú no mereces sentirte así. Lo único que tienes que

hacer, si crees que eres una persona pasiva, es aprender a ser más asertivo; no es muy difícil.

Pasamos a hablar de la conducta agresiva. Seguro que esta conducta sí que la conoces bien, debido sobre todo a que hay mucha gente que actúa de este modo tan incorrecto, y a que en la televisión, en el cine, etc., se utiliza mucho para dar espectáculo.

Los agresivos son groseros, violan los derechos de los demás, quieren siempre salirse con la suya a costa de lo que sea, con conductas inapropiadas como insultar, ofender, humillar, amenazar, pegar... Suelen utilizar gestos amenazantes, palabras con doble sentido que ofenden a los otros, se sienten superiores (o, mejor dicho, inferiores, y por ello quieren demostrar que no lo son de este modo, claramente equivocado), desprecian a los demás (incluso a sus amigos y familiares), pierden el control de sí mismos (porque se dejan llevar por su agresividad), hacen como si nos les importara nada lo que opinan los otros, siempre están chillando y mirando mal, se aprovechan de los otros siempre que pueden y por eso tienen menos amigos... la verdad es que son insoportables.

En definitiva, las personas agresivas no poseen habilidades sociales (no saben tratar con los demás) y por eso la gente les suele evitar. Recuerda: la agresividad es la expresión de la ignorancia. Consecuencias de la conducta agresiva pueden ser: déficit de autoestima, soledad, incomprensión, culpabilidad, frustración, falta de autocontrol, ansiedad, enfados frecuentes...

Sin duda, lo mejor es ser asertivo. Porque si eres pasivo no eres feliz, los demás hacen siempre lo que quieren contigo, y tú no haces nunca lo que te apetece de verdad, dejando que siempre elijan los otros. Tampoco eres feliz si eres agresivo, porque a los demás no les va a gustar estar contigo si siempre quieres tener razón a toda costa, si siempre tiene que hacerse lo que tú decidas, si les obligas y si les tratas mal. Además, para evitar líos contigo es muy fácil que te mientan y engañen. Si eres asertivo serás mucho más feliz, sabrás defenderte sin hacer daño a los demás, por lo que no te sentirás culpable, no te evitarán, estarás más seguro de ti mismo, te querrás más, también los demás te querrán más y disfrutarán de tu compañía, etc.

Si tras leer esto no te has identificado con las personas asertivas, no te preocupes. No es necesario nacer asertivo, sino que se puede y se debe aprender. Algunos pasos para conseguirlo se exponen a continuación:

7.1. Conoce tus derechos

Para aprender la asertividad puedes empezar informándote sobre cuáles son tus derechos (que por supuesto tienen también los demás), porque así te será mucho más fácil poder defenderlos (sin hacerlo de una forma pasiva o agresiva, sino asertivamente).



Para hacerte una idea, tú (como todos) tienes derecho a:

O Pensar que tus prioridades son tan necesarias como las de los demás.

O Equivocarte algunas veces y no sentirte mal por ello. Todos cometemos errores y podemos aprender mucho de ellos.

O Tener tus propios sentimientos y opiniones y expresarlas aunque los demás no las compartan o acepten. El secreto está en hacerlo de una forma adecuada, sin pretender imponer tus ideas a los demás, pero sin quedarte sin expresarlas.

O No tener siempre una explicación para los demás sobre lo que sientes o haces. Verdaderamente hay veces en las que no podemos explicar por qué sentimos o hacemos algo. Esto te pasará cada vez menos cuando

empieces a conocerte a ti mismo y a conocer cómo funciona el mundo emocional.

O Cambiar tu forma de pensar o de hacer sobre algo. Recuerda que aprender, desarrollarte, evolucionar... es cambiar.

O Reclamar por haber sido tratado injustamente. No debes callarte, simplemente tienes que expresar tus quejas de forma asertiva.

O Pedir información si lo necesitas. No eres adivino ni lo sabes todo, por lo que ante cualquier duda, siempre puedes pedir aclaraciones a los demás y, como verás más adelante, tampoco tienes por qué saber lo que los otros piensan, sienten o quieren, si ellos no te lo expresan adecuadamente, pero siempre puedes pedirles aclaraciones. Y ten en cuenta que los demás tampoco son adivinos, por lo que debes informarles claramente.

O Pedir ayuda, un favor, un cambio de comportamiento, etc., a otro, pero siempre teniendo en cuenta que ese otro también tiene derecho a negártelo y no por ello sentirse mal. Otra cosa también muy importante sobre los favores es recordar que siempre que te hagan un favor debes agradecerlo, así de paso aseguras que no sea la última vez que te lo hagan.

O Negarte ante cualquier petición que te hagan sin sentirte mal por ello. No tienes por qué hacer algo sólo porque otros quieren que lo hagas. Pero cuidado, debes saber que siempre hay unas normas que se deben cumplir (en casa, en la escuela y en la sociedad en general); tampoco puedes ir haciendo todo lo que te dé la gana sin tener en cuenta las normas establecidas.

O Sentir y manifestar emociones desagradables como ira, enfado, rabia, dolor, miedo... claro está, de una forma adecuada... asertiva. Como veremos más adelante, las emociones no se pueden evitar, lo que sí que puedes hacer es regularlas una vez aparecidas.

O Decidir estar solo si así lo quieres.

O No tener que adivinar lo que los demás quieren, necesitan, piensan, etc., si éstos no lo comunican. No cometes el error de creer que sabes lo que los demás están pensando, sintiendo o necesitando, o de creer que sabes por qué hacen esto o aquello; deja un margen de duda y pide aclaraciones si es necesario.

O Ser independiente. No te negarán tu independencia si demuestras responsabilidad. La autonomía y la independencia se reciben basándose a la responsabilidad que se demuestra.

O Ser tomado en serio y escuchado. Esto será mucho más fácil si tú también tomas a los demás en serio y les escuchas.

O Adquirir aquello por lo que has pagado.

O No sentirte responsable de los problemas de otras personas.

O Triunfar.

O Ser feliz.

O Ser respetado y tratado con honradez.

O Progresar aunque aventajes a los demás (o aunque los demás te aventajen).

O Reflexionar antes de tomar una decisión (fundamental). No tengas prisas al tomar decisiones importantes; piensa que se pierde mucho más tiempo y energía corrigiendo errores que pensando antes para no equivocarte.

O Quererte a ti mismo.

O No ser utilizado por los demás.

O Aprender.

O No hacerlo todo siempre perfectamente. Recuerda que de los errores se

puede aprender mucho. Lo único que hace falta es que reflexiones sobre ellos.

O Defender tus derechos.

Y recuerda: **TODOS LOS DERECHOS QUE TÚ PUEDAS TENER, LOS TIENEN TAMBIÉN LOS DEMÁS**, independientemente de su edad, raza, nacionalidad, estatus social, costumbres, etc.

Algunos ejemplos:

1. Tú tienes el derecho de pedirle a tu amigo que te deje su moto, pero él tiene el derecho de no dejártela (no te enfades con él por atreverse a defender sus derechos).
2. Tienes derecho a decir lo que piensas, pero debes acabar, por ejemplo, con esa manía de interrumpir a tu hermano pequeño cuando está hablando, porque él también tiene derecho a decir lo que piensa, y a ser escuchado.
3. No tienes por qué sentirte mal por decirle a tu amiga que no te apetece ir al cine con ella, o por no prestarle tu camiseta preferida si no quieres hacerlo; estás en tu derecho.
4. Si te ofrecen un cigarro y tú no quieres cogerlo, no debes sentirte mal aunque ellos quieran que así sea; tú estás demostrando que conoces tu derecho a negarte a hacer algo que no deseas y que tienes claro lo que quieres para tu vida. Es admirable.
5. Si compras un libro y cuando llegas a casa descubres que tiene algún defecto, tienes todo el derecho a volver a la tienda y pedir que te lo cambien por otro. No hay ningún motivo de vergüenza.



6. Si tus amigos te piden que te burles de un chico porque está gordito, tú tienes todo el derecho de negarte a hacerlo. Nadie puede obligarte a hacer lo que no está bien.

7. Si te invitan a una fiesta cuando tenías otras responsabilidades que cumplir (estudiar, ayudar en casa, cuidar a tu hermano...), tienes derecho a no ir sin sentirte mal por ello (también podrías negociar con la otra parte para poder ir a la fiesta ¿por qué no?, pero ten en cuenta que si te comprometes a algo, eso debe ser lo primero).

Estos son algunos derechos básicos de las personas.

Seguimos con más pasos para aprender la asertividad.

7.2. Aprende a gustarte a ti mismo

Esto es también muy importante. Si no te gustas a ti mismo es muy fácil que tampoco les gustes a los demás. Cuando no te gustas a ti mismo eres diferente; te escondes, no te atreves a hacer algunas cosas, a ir a algunos sitios, a ponerte determinada ropa... no eres alegre y comunicativo, respondes a las preguntas con monosílabos, no propones ideas nuevas, no tienes iniciativa, te dejas dominar, puedes responder siempre agresivamente, estar siempre a la defensiva, etc. Si no te aceptas tal como eres, acabarás aburriéndote y aburriendo.

La imagen corporal y la opinión que los demás tienen sobre el atractivo

físico es un tema que te importará mucho a tu edad, es normal, pero no es lo más importante. Además, tú no puedes saber qué es lo que ven los demás en ti, sino sólo lo que tú crees que ven, es decir, sólo puedes suponerlo, y la mayoría de las veces te equivocarás porque los demás no ven con tus ojos.

Ten en cuenta que la imagen que tengas de ti mismo (tu autoimagen) va a influir mucho en cómo te ves tú, en cómo eres tratado y valorado por los demás, y en cómo te relacionas con otros. Y va a influir mucho en tu propio autoconcepto y autoestima.

Además, la mayoría de las veces la imagen que las personas tienen de sí mismas, no coincide con la imagen que los otros ven. La imagen que creen tener, aparece distorsionada ante sus ojos y siempre se ven a sí mismos mucho más negativamente de cómo en realidad les ven, y esto les frena a la hora de hacer ciertas cosas, porque tienen miedo al ridículo, a que se burlen de ellos y, en definitiva, a lo que los demás puedan pensar. Esto es un error que debes evitar porque va a impedir que disfrutes de tu vida.

Un error cognitivo muy común es que cuando algo no nos gusta de nuestro cuerpo, focalizamos la atención sobre ese «defecto» o lo que sea y sólo estamos pendientes de esa característica que menos nos gusta. Estamos todo el día pensando en cómo ocultarlo para que los demás no se den cuenta (granos, unos dientes torcidos, una frente ancha, una nariz grande, unos kilos de más, una baja estatura...) y olvidamos nuestra imagen en conjunto, que realmente es la que los demás van a ver, y la cual aparecerá como peor de lo que es, porque el no sentirte a gusto, va a afectar a esa imagen total.

Debes esforzarte en buscar otras características más positivas de ti mismo y desviar tu atención hacia ellas; todos tenemos algunas. El estar obsesionado con algo es siempre negativo y esto lo captan también los demás. Si tienes una nariz horrible (según tus gustos), piensa que a lo mejor tienes una sonrisa estupenda, o unos ojos bonitos y expresivos o lo que sea, y empieza a centrarte en eso y no tanto en lo que ves feo, porque la gente va a captar lo que tú te propongas, lo que tú les propongas.

Dedícate a hacer aquello que haces tan bien (un deporte, dibujar, pintar,

tocar un instrumento, contar chistes...), dejando el aspecto físico en segundo plano; lo que de verdad atraerá a los demás son tus cosas positivas, pero si te centras en esconder las más negativas, al final las acabas escondiendo todas. Si no dejas de pensar en aquello que menos te gusta de ti, estás dándole demasiada importancia, estás prestándole demasiada atención y al final tu vida va a girar alrededor de ello haciendo de ti un amargado. Y a la gente no le gustan los amargados.

7.3. Aprende a ser responsable de tus acciones

¿Cómo se hace uno responsable de sus propias acciones? Pues asumiendo, por ejemplo, un suspenso si no estudias, que la gente pase de ti si les hablas o les miras mal, que tus padres te castiguen si no cumples tus obligaciones, agradeciendo palabras de elogio cuando haces algo bien, intentando hacer cosas y asumiendo los resultados... No es tan difícil, pero sí necesario. Cuanta más responsabilidad demuestres a los demás, más autonomía te van a permitir ellos.



Ser responsable significa tomar el control de tu vida, comportándote como has elegido y cargando por ello, con todas las consecuencias. Cuando eres responsable eres capaz de:

O Aprender de tus errores y de los errores de los demás. (Si tu primo se deja la bicicleta por la noche en la calle y se la roban, tú aprenderás a no hacer lo mismo si no quieres que te pase igual...)

O No culpar a los demás de lo que te pasa a ti. (Si mi madre no me hubiera mandado ordenar la habitación, hubiera tenido más tiempo para estudiar y habría aprobado...)

O No culpar a los demás de tus conductas. (Te haces la merienda y dejas toda la cocina desordenada y cuando llega tu madre, culpas a tu hermano...)

O No hacerte la víctima para justificarte. (Mis padres están divorciados, ¡pobre de mí!, no puedo concentrarme y por eso suspendo...)

O Encargarte de hacer cosas voluntariamente. (Es pascua y vas con tus amigos de excursión: «Yo me encargo de traer los refrescos»; o al terminar de comer en casa: «Yo recojo la mesa»...)

O Hacer lo que falta por hacer. (Llegas a casa y ves que los platos están sin fregar y los lavas sin necesidad de que te lo pidan...)

O En resumen: actuar como lo haría un adulto.

7.4. Aprende a pedir lo que quieres

Ya hablamos algo de esto cuando comentábamos los derechos que tenemos. En definitiva debes comprender que si necesitas algo, tienes que pedirlo, y no esperar a que los demás adivinen lo que necesitas. Si sientes algo (enfado, ansiedad, tristeza...), deberías hablar con alguien. La otra persona debe saber por qué te comportas de determinada manera, porque si no se lo dices tú mismo, ella sacará sus conclusiones, y seguramente se equivocará.



A veces te enfadas porque otra persona no te responde como quisieras que lo hiciera, pero si lo piensas bien, a lo mejor ni siquiera se lo has pedido. A veces eres tan egoísta que pretendes que los demás hagan lo que esperas sin haberte molestado en asegurarte de que saben qué quieres. Y encima luego te enfadas con ellos.

La forma más segura de conseguir lo que quieres de otra persona es solicitárselo directa y adecuadamente. Otra cosa es que puedes pedir algo a cualquier persona, pero no obligarle o manipularle emocionalmente para que lo haga; recuerda que cualquier persona tiene el derecho de decirte que «no».

7.5. Aprende a decir «no» sin sentirte culpable

Si un amigo te pide que le acompañes a hablar con el director porque tiene que presentarle una queja sobre un maestro y tú realmente no quieres involucrarte en el tema, no tienes por qué acceder a ir, o hacerlo sólo porque no quieres que se enfade contigo o te diga que no te atreves a hacer nada...

Tu pandilla está pensando en hacer algo «guay»... un grafiti en la pared de la estación... Tú realmente no estás convencido de ir, sabes que está prohibido y que puedes tener problemas; sin embargo, no te atreves a decirles que no, pensando que no volverán a contar contigo para nada...

Te acabas de comprar una chaqueta. Tu mejor amiga te la pide para ponérsela el sábado, porque va muy bien con sus pantalones nuevos. A ti te

da mucha rabia, ya que ni siquiera la has estrenado aún, pero te cuesta muchísimo decirle que no, y al final se la dejas...

El chico que te gusta te invita a fumar un porro. Nunca creíste que se fijaría en ti y, sin embargo, ahora está intentando quedar contigo. Tú no tomas drogas y no quieres empezar a tomarlas. No obstante, no quieres «hacer el ridículo» con este chico y accedes...

Seguro que existen cientos de ejemplos como los anteriores en los que aunque quisieras negarte a hacer algo que te proponen, no eres capaz de hacerlo, por miedo a lo que los demás puedan pensar.



Es absurdo, pero te da más miedo lo que los otros puedan pensar, que las consecuencias que para ti puede tener lo que al final decides hacer. Ese maestro podría tomarla contigo, la policía podría pillaros haciendo el grafiti, tu amiga podría ensuciarte tu chaqueta nueva, podrías descubrir que desde entonces necesitas fumarte un porro para poder pasarlo bien... Y solamente por no haber sido capaz de decir que no a algo que realmente no querías hacer. Hay que aprender a decir que «no» del mismo modo que hay que aprender a aceptar un «no» de otro; es un derecho de todos.

En el tema de las drogas (que incluye el tabaco y el alcohol) es muy importante saber decir un «no» a tiempo. Hoy en día las drogas están al alcance de todos y ni siquiera necesitas buscarlas porque te las ofrecerán en muchas ocasiones, es posible que incluso tus propios amigos. Debes saber

que lo que hacen las drogas es engañar a tu cerebro y dañarlo (a veces, irreversiblemente). Cada vez que tomas drogas que alteran tu forma de pensar estás afectando negativamente a tu cuerpo. La gente que las toma, aunque sólo sea una vez, corre el riesgo de adquirir un hábito caro y difícil de dejar, y junto a él, enfermedades infecciosas como la hepatitis, el sida, etc. Tú decides, pero ten en cuenta que una vez que te enganches a las drogas, habrás perdido el dominio de tu propia vida.

Algunos de los pensamientos que pueden frenarte a la hora de decir «no» son, por ejemplo, «todo el mundo se reirá de mí», «todo el mundo me odiará», «no van a contar más conmigo», «no tendré amigos», «van a pensar que soy mala persona», «pensarán que soy un crío», «voy a hacer el ridículo», «si no lo hago heriré sus sentimientos»... Pero, ¿y los tuyos? Piénsalo bien. Seguramente nada de esto sucederá si dices «no» a algo que no te apetece o no puedes hacer. Es más, a la gente no le importará tanto como crees.

Imagínate que un compañero necesita hacer una llamada y te pide prestado tu móvil, pero tus padres te han dejado muy claro que si sigues gastando tanto te lo van a quitar y no quieren que se lo dejes a otras personas... Entonces le dices que no: ¿qué pasará?, pues que si realmente necesita llamar irá a buscar otro teléfono y nada más. O imagina lo contrario, que eres tú el que le pides el móvil a tu amigo y él te dice por lo que sea que no... ¿le odiarás toda la vida?, ¿te ha herido mortalmente?...

Imagina que encuentras a un grupo de amigos que van en coche a la playa a pasar el rato; tú les preguntas si te pueden llevar a ti también y te contestan que lo sienten, pero que el coche ya va lleno. ¿Tú qué harás?... ¿llorar desconsolado?, ¿te desmayas?, ¿te sientes insultado?, ¿estás convencido de que no les caes bien y por eso no te quieren llevar?, ¡Vamos!, lo único que ha pasado es que en el coche no cabe más gente y nada más, podría haberle pasado a cualquiera.

Es cierto que muchas veces es muy difícil decir que «no», sobre todo si es a una persona que te importa (y también puede ser duro aceptar un no). En estos casos la asertividad ayuda mucho, porque hay muchas maneras de decir

que «no» asertivamente sin quedar mal. Puedes poner excusas sin utilizar mentiras que al final acaban sabiéndose, evitar, exagerar, cambiar de tema, utilizar el humor, comportarte como si no te afectara nada decir que no con un simple «no gracias», intuir los problemas antes de que lleguen (si te vas antes, no hará falta que digas que «no», ¿verdad?)...

Muchos adolescentes piensan que es necesario seguir lo que dicen los otros para ser popular y gustar a los demás, que es necesario conformarse para ser aceptado. Por ello, es muy fácil caer en malos hábitos. Sin embargo, decir «no» te libera, te hace libre y te hace fuerte; sólo tienes que aprender, atreverte y hacerlo asertivamente para no perjudicar a nadie.

Cuando seas capaz de decir «no» a favores que te pidan y no quieras hacer, a drogas que te ofrezcan, al sexo si no estás seguro..., llevarás el control de tu tiempo, de tu cuerpo, de tus decisiones, de tu vida. Si te cuesta hacerlo, lo único que tienes que hacer es proponértelo como un reto y practicarlo; ponte frente a un espejo y ensaya distintas maneras de decir que no, porque te irá resultando cada vez más fácil conforme lo practiques, y podrás ver que no es tan grave, que no pasa nada.

Si te es muy difícil piensa qué dirías si alguien te pidiera que saltes desde la ventana de un sexto piso... (espero que fuera que no). Pues si te ayuda, cada vez que alguien te pida algo que no quieras o puedas hacer, imagina que te está pidiendo esto. Con el tiempo ya no necesitarás recurrir a la imaginación.

7.6. Aprende a controlar la ansiedad y el estrés

La ansiedad y el estrés no tienen por qué ser negativos siempre que no sean excesivos.



Estos conceptos están muy de moda hoy en día, aunque siempre existieron. Además, se suele pensar que son estados negativos, cuando no es del todo cierto, ya que un cierto nivel de estrés es imprescindible para llevar a cabo determinadas tareas, porque facilita el rendimiento y tiene un efecto motivador, lo que nos hace ser más eficaces.

El no tener nada de estrés no es para nada deseable, sin estrés no tendríamos voluntad para hacer nada. De ese modo no podríamos estudiar, conducir un vehículo, seguir una clase..., porque acabaríamos durmiéndonos. Cada una de esas tareas - como muchas otras - exigen cierto grado de activación emocional para poder ser realizadas, sin la cual nos sería imposible ser eficaces.

Lo negativo de la ansiedad y del estrés está en su exageración, es decir, si son excesivos nos afectarán negativamente, alterando nuestro rendimiento en cualquier tarea, haciendo que, por ejemplo, no podamos concentrarnos para estudiar, cometamos errores al conducir, actuemos sin pensar y nos equivoquemos más, etc. Además, y muy importante, los niveles excesivos de estrés pueden llegar a alterar la salud (mareos, náuseas, dolores de estómago, de cabeza, trastornos del sueño, depresión, irritabilidad, hipertensión, problemas cardíacos, adicciones...).

Estrés y momentos de ansiedad tendremos siempre, es necesario, lo que hay que hacer es aprender a manejarlos para que no se nos vayan de las

manos. Hay cosas en la vida que no se pueden cambiar, pero lo que sí se puede cambiar son las actitudes ante ellas y el hacer esto nos ayudará a que los niveles de activación (estrés, ansiedad...) sean adecuados y no perjudiciales.

Hay que entender que la ansiedad y el estrés son naturales (ni siquiera son exclusivos del ser humano) y positivos en sí mismos. Hay que tomarse las cosas con un poco de filosofía, no dejarse abrumar por los problemas, saber apreciar las cosas positivas que nos pasan, que son muchas si nos paramos a atenderlas. Hay que aprender a pensar tranquilamente sobre las distintas situaciones, saber buscar diferentes alternativas para solucionar problemas, elegir la que se crea mejor y si no funciona, seguir con las demás que teníamos pensadas. Si hacemos algo bien, debemos reconocerlo y felicitarnos por ello. Si nos equivocamos, hay que aprender de los errores, dándonos siempre una segunda, una tercera, una cuarta... oportunidad. Y no hay que añadir más elementos a los problemas, como la culpabilidad, el estar continuamente preocupados por lo que los demás puedan pensar, etc.; en pocas palabras, hay que evitar estar siempre preocupados.

7.7. Aprende a relajarte

Saber relajarse es una gran ventaja hoy en día que estamos rodeados de tantos estímulos «estresantes». Si aprendes a hacerlo, dispondrás de una poderosa herramienta para hacer frente a los estados de ansiedad excesiva que pueden ser generados por el ritmo de vida actual (multitudes, presiones de estudios, de trabajo, ruidos, prisas, tráfico, etc.), y además podrás aliviar muchos de los males que todo ello puede acarrear (migrañas, angustia, hipertensión...).

Para poder relajarte en el momento en que te sea necesario (por ejemplo ante un examen o ante una regañina de los padres), y para que la relajación sirva de prevención a los problemas nombrados antes, hay que practicar casi a diario, porque la relajación, como todo, debe aprenderse y, como todo, se aprende practicando.

Por ello debes tener en cuenta que la relajación, al principio del aprendizaje, puede no producir los efectos que buscas, sencillamente porque

necesita de entrenamiento y realizar los ejercicios muchas veces, logrando cada vez pequeños objetivos, hasta que al final alcances la meta, que es obtener un estado de relajación en un instante, cuando sea necesario, independientemente de dónde, con quién o cómo te encuentres.

Para conseguirlo, al principio tendrás que disponer de un lugar y un momento apropiados donde realizar el aprendizaje (tranquilo, no muy iluminado, silencioso...), pero una vez que aprendas, ya podrás relajarte en cualquier situación.

Existen muchas y diferentes técnicas de relajación, que básicamente tienen la finalidad de reducir los niveles de tensión y de activación emocional. La mayoría se basa en ejercicios de tensión-relajación musculares y en ejercicios de respiración que buscan el incremento de la oxigenación del cuerpo.

Un problema es que no todas las personas pueden beneficiarse de estos procedimientos de relajación (por ejemplo las personas que sufren del corazón), por lo que siempre conviene consultar al médico antes de iniciar cualquier procedimiento para relajarse.

Como el capítulo 16 trata justamente de este tema, lo retomaremos entonces con más detalle. Ahora simplemente quería comentarte la importancia que tiene la relajación como un paso más para llegar a ser más asertivo.

7.8. Aprende a usar tus capacidades

Eres capaz de hablar adecuadamente sin gritar, de escuchar, de ir a comprar, de estudiar, de hacer la cama, de ordenar tu habitación, de recoger las cosas que sacas, de poner la lavadora, de pedir perdón, de dar las gracias, de ayudar, de divertirse sanamente, de decir que no, de pedir lo que necesitas, de sonreír...

¿Por qué empeñarse en hacer creer a los demás que no puedes hacerlo?, ¿por miedo a tener más responsabilidades? ¿No es eso lo que quieres? ¿No

quieres ser independiente? Pues una cosa lleva a la otra.



Sin duda tienes muchas capacidades y llegarás a tener muchas otras y esto no es malo, no es nada vergonzoso, no es algo que debas evitar para ser más «guay». Cuando una persona puede hacer algo debe hacerlo. Lo que pasa es que la adolescencia es una etapa de la vida bastante «vaga»; cuando eres adolescente no tienes ganas de hacer nada, pero no es porque no sepas, sino porque eres demasiado cómodo (¿o quizá demasiado infantil aún?).

No es tampoco culpa tuya, porque hasta hace poco eras sólo un niño que no podía hacer algunas cosas precisamente por ser pequeño. Entonces dependías de tus padres y otras personas para poder salir adelante. Pero ahora no hay excusas, ya eres un jovencito y tienes que empezar a valerte más por ti mismo, sobre todo si quieres que te traten como tal y no como a un niño pequeño.

Se podría decir que las capacidades sólo existen si se demuestran. Y si quieres ser autónomo e independiente, debes demostrar autonomía e independencia en tu vida diaria, no sólo cuando tienes que salir con los amigos o cuando tienes que comprarte ropa.

Y no te confundas, no sigas modelos inadecuados de conducta, se supone que ya eres lo suficientemente mayor para saber qué modelos son apropiados y cuáles no, tanto si se trata de personas reales (padres, tíos, hermanos, amigos...) como de ficción (actores, cantantes, deportistas...). No se es más

mayor por mostrar una cara más seria, como si siempre estuvieras enfadado, ni por contestar mal, ni por decir «yo hago lo que quiero»... piénsalo, ¡no te equivoques!

7.9. Aprende a aceptar las críticas



Puedes aprender mucho de las críticas si las tomas positivamente, como una retroinformación sobre tu comportamiento. Hay críticas justas («deberías intentar prestar más atención», «te has equivocado»...) y críticas injustas («ieres un inútil, no sirves para nada, no te enteras!»), y es muy importante distinguir entre unas y otras, aunque la manera de afrontarlas tampoco debería ser tan diferente, intentando, sobre todo, no ponerte demasiado nervioso y buscar una solución.

Cuando te critican injustamente puedes dar media vuelta e irte sin más, no ponerte nervioso, respirar profundamente y pensar. No debes empezar tú también a criticar, insultar o meterte con ellos. Tampoco ayuda mucho que te pongas a llorar. Si te critican y no estás de acuerdo, di tu opinión educadamente, que no estás de acuerdo, que tú opinas de otra manera..., hazles saber que tienes otro modo de ver las cosas y que las «chorradas» no te afectan. Y demuéstrales tus razones con tranquilidad y educación; así pondrás en evidencia tu seguridad en ti mismo y que no pierdes el control, por lo que ganarás en autoridad y respeto.

Por otra parte es importante distinguir entre quejas y críticas personales, porque son dos maneras muy diferentes de mostrar tu desacuerdo por algo que hace otro; por supuesto, una es positiva y la otra, negativa.

En una queja dices lo que te molesta específicamente, mientras que en una crítica personal atacas a la persona. Una queja sería: «Cuando haces eso me siento mal, como si yo no te importara nada». Debe ser una expresión asertiva (ni pasiva, ni agresiva), por lo que es interesante hablar en primera persona (yo..., mi..., me siento..., me parece..., creo...) y expresar lo que sientes desde lo que sientes tú, no desde lo que debería sentir o no el otro. La crítica personal, en cambio, sería: «Eres un idiota y no te enteras de nada, siempre haces todo lo posible para molestarme».

Observa la diferencia. Con la crítica personal ofendes a la otra persona y demuestras ser un presuntuoso, hasta el punto de creer saber por qué la otra persona ha actuado como lo ha hecho. De este modo hay pocas posibilidades de arreglar nada; al contrario, todo empeorará.

7.10. Aprende a dar y a recibir cumplidos

Tampoco es necesario mucho esfuerzo, con una sonrisa o con un simple «gracias» puede ser suficiente.

Cuando te gusta algo de una persona díselo; cuando alguien hace algo que te agrada, que te ayuda, que te beneficia, díselo, agrádecécelo. De este modo te estás asegurando que esa persona sepa lo que te va bien y te lo dé, porque además será agradable para ella, ya que por hacerlo se sentirá bien.



En cuanto a recibir cumplidos, lo mismo. Si haces algo bien y te felicitan

no hagas como si te ofendieran o como si te «hicieran la pelota»; te lo están agradeciendo, cada uno como sabe y puede.

Si te regalan un detalle por haber prestado ayuda o por haber hecho alguna tarea, no pienses que te están «comprando», simplemente están premiando tu conducta porque te lo has merecido. Si te dicen que estás muy guapo, no pienses que lo dicen para quedar bien, eso es una estupidez.

Y además tienes que aprender también a hacerte cumplidos tú mismo, no tienes que depender de los demás, si haces algo bien, felicítate, porque te lo mereces y punto.

Una persona debe ser capaz de informar a los demás sobre su realización.

Normalmente no suele costarte mucho quejarte cuando alguien hace algo que te molesta, que te disgusta o que no apruebas, porque es muy sencillo prestar atención a lo que resulta negativo (esto lo hacen también los animales), pero, ¿has intentado prestar esa misma cantidad de atención a lo positivo? (recuerda lo que decíamos sobre el refuerzo de la conductas), ¿has probado a hacer lo mismo cuando ese alguien hace algo que te agrada, que te ayuda o que admiras? Inténtalo, verás que es satisfactorio para todos (también para ti) y te ayudará a ser cada vez más persona.

7.11. Aprende a mostrar tu enfado sin agresividad

Tú tienes derecho a estar enfadado, tendrás tus razones, pero porque tú te sientas mal no tienes que hacer que los demás se sientan también mal. Créeme, eso no va a conseguir que te sientas mejor.



También es importante que si una persona está enfadada contigo, no te hagas automáticamente el enfadado tú también; lo mejor es averiguar qué pasa y solucionarlo cuanto antes, no alargarlo o empeorarlo más por simple orgullo.

Debes de ir aprendiendo que para que las cosas funcionen tienes que implicarte en ellas, en todos los campos, no puedes pretender que todo te vaya como deseas sin hacer ningún esfuerzo por ello o creyendo que son los demás los que tienen que hacerlo. Cuando entiendas esto y empieces a implicarte más, verás que todo cobra otro sentido, mucho más satisfactorio, porque realmente tú contribuyes a que funcione.

Y deja que los demás puedan expresar su enfado hacia ti

También los demás tienen perfecto derecho y sus razones para sentirse enfadados contigo o con otras personas, pero no por ello tienen que hacerte daño.

Si actúan incorrectamente, explícaselo y díselo desde lo que tú sientes, que es lo que realmente sabes cierto, no poniéndoles etiquetas a ellos. Tú también puedes enseñar muchas cosas a los demás, incluso a los adultos, y si lo haces bien seguramente te escucharán (y si no lo hacen al menos tú lo has intentado).

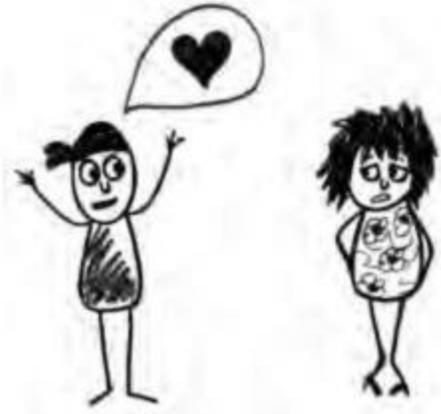
Y si reconoces tu parte de culpa en su enfado, ¿has probado alguna vez a pedir perdón? Pedir perdón no es nada vergonzoso; es admirable. Cuando una persona es capaz de admitir que se ha equivocado, está mostrando una gran madurez personal.

7.12. Evita ser manipulado

Estás trabajando para tener tu propia identidad, tu propia personalidad; no permitas que te manipulen emocionalmente. Y, por supuesto, evita también manipular tú a los demás.

Manipular es intentar que los demás hagan lo que quieres sin pedírselo directamente. Cuando pides algo das al otro la oportunidad de decir que no (recuerda que es un derecho de todos), mientras que cuando manipulas se lo

pones más difícil, le intentas obligar metiendo en medio sentimientos y afectos, y esto no es correcto.



Si tu novio te dice algo así como: «Si me quisieras de verdad harías el amor conmigo», está intentando manipularte emocionalmente. No te da la oportunidad de decirle que no porque no te pregunta abiertamente: «¿Quieres hacer el amor conmigo?», sino que utiliza tu amor hacia él para que hagas algo que él quiere, sin importarle mucho lo que pienses tú. No quiero decir que él no te quiera, pero si realmente te respeta debe aceptar que te niegues a sus peticiones sin que te sientas mal por ello. No pienses: «Si no lo hago creerá que no le quiero», simplemente explícale tus puntos de vista. Cuando te encuentres en una situación así, intenta no caer en el juego y decide según tus intereses, no porque quieran hacerte sentir culpable.

Por otra parte, si le pides a tu padre algo y él no quiere dártelo, no puedes salir con el típico: «Es porque no me quieres y no te importa nada lo que yo sienta». De este modo estás intentando manipular emocionalmente a tu padre. Tú sabes que sí que te quiere, pero no puedes utilizar su amor para conseguir lo que deseas.

¿Cómo saber si te manipulan?

Tienes que escucharte a ti mismo, escuchar tus emociones y tus pensamientos. Ante la manipulación normalmente te sentirás incómodo, porque cuando eres manipulado estás viviendo la vida de la otra persona, haciendo lo que quiere ella, yendo donde ella desea... No estás siguiendo tus

propios valores e intereses y te sentirás mal por ello.



La persona manipuladora en el fondo es débil, porque no sabe ser honesta consigo misma ni con los demás. Además, suelen tener talento para saber leer en los demás, saben qué necesitas y lo utilizan para conseguir sus objetivos. Imagina si utilizaran ese talento para ayudar, sería genial, y tú puedes hacérselo entender.

Para enfrentarte a la manipulación es muy útil preguntar abiertamente qué pretende la otra persona. En el momento en el que empieces a darte cuenta de que la otra persona te envía indirectas, pregúntale qué quiere y pídele que te lo explique claramente, sin chantajes emocionales.

7.13. Ten amigos

Alguien dijo: «Una persona sin amigos es como un libro que nadie lee».

Tener amigos es muy importante. Son personas fuera del círculo familiar con las que compartir tu vida, intereses, valores, aficiones, preocupaciones... Indiscutiblemente, constituyen un marco de referencia en tus conductas.



Si eres de los que no suelen tener amigos, debes solucionar el problema, porque tener amigos es muy bonito e importante. Tienes que ser capaz de saber cómo actuar para hacer y conservar amigos. Si te cuesta hacerlo, puedes seguir estos consejos:

JPara tener amigos hay que buscarlos, no puedes esperar que lleguen sin más, sin hacer tú nada. Puedes encontrarlos en la escuela o instituto, en la calle, en un parque... Puedes apuntarte a alguna actividad donde conozcas a gente de tu edad (música, dibujo, teatro, algún deporte, etc.). Muchas veces te lo pondrán más fácil al ser ellos quienes se acerquen a ti para empezar una conversación, preguntarte o pedirte algo. En estos casos intenta ser amable y simpático. Sonríe.

JSonríe; no tengas miedo de dar el primer paso. Acércate, saluda sonriendo, preséntate, pregúntale cosas sobre él (¿cómo te llamas?, ¿cuántos años tienes?, ¿eres de aquí?, ¿te gusta tal película?...). Y escucha con atención cuando te hable, intentando mirarle a los ojos, o por lo menos a la cara.

71Háblale de ti mismo siendo sincero. No hace falta que te inventes cosas, no tienes que impresionar a nadie, ni decir lo que crees que los demás quieren oír, sino cosas normales, sobre tus aficiones, tus gustos, tus estudios, las cosas que te interesan...

JTen en cuenta que no es necesario que el otro sea como tú, piense lo mismo que tú o se comporte igual que tú; ser diferentes no es malo, es

lo más común y en este aspecto hay que ser tolerante.

JPor supuesto que tienes que intentar ser amable, ser sincero y no hacer daño o molestar al compañero con tus actos o tus comentarios, porque así nadie querrá estar contigo. La agresividad, las burlas y querer demostrar que tú eres superior o que lo sabes hacer todo mejor, no van nada bien para hacer amigos. Ten en cuenta que muchas veces es mejor no decir algunas cosas para no molestar al otro, o decirlas «de otra manera» para que no se ofenda, no se ponga agresivo o no se enfade...

JRecuerda que no tienes por qué estar con quien no se lleve bien contigo, no estás obligado a ello; tú puedes y debes elegir tus amistades y la compañía de la gente que prefieras.

7.14. En resumen

Poco a poco, si intentas hacer estas cosas, verás que la asertividad va apareciendo en tu vida, comprobarás que te sientes mucho mejor y que los demás también se sienten mejor a tu lado. Podrás comprobar cómo es posible pedir a los demás lo que quieres y cómo la mayoría de las veces lo conseguirás (y si no lo consigues, al menos no te sentirás mal por ello), porque te irás respetando cada vez más, les respetarás más a ellos y, por supuesto, los otros te respetarán a ti.

Inténtalo porque de verdad vale la pena. No es necesario que esto suponga un gran esfuerzo para ti. Puedes empezar con cosas fáciles, y poco a poco ir añadiendo las que te cuesten más.

En resumen, ser asertivo es:

- Tratar a los demás amablemente y con respeto, de la misma manera que te gusta que te traten a ti, ni más ni menos.
- Saber defender tus derechos y los de los demás. Es saber que para hacerlo no es necesario hacer daño.
- Ser uno mismo y dejar que los otros sean ellos mismos, sin meternos con

sus opiniones, sus gustos o sus deseos, de maneras poco apropiadas, sin juzgarles, sin manipularles.

- Saber que tú tienes poder sobre tu vida, y que puedes ejercer ese poder sin menospreciar a los demás. Y es muy agradable.

TERCERA PARTE

EDUCACIÓN EMOCIONAL



Las emociones

Poco a poco nos hemos ido introduciendo en el interesantísimo tema de las emociones. Porque la empatía, la asertividad, la agresividad, la pasividad, etc., tienen mucho de emocional.

El tema de las emociones es importante y todo el mundo debería familiarizarse con él, por lo que te animo a que hables sobre ello con tus padres, hermanos, amigos, profesores...

Es cierto que desde la antigüedad se habla de las emociones, pero actualmente el tema cobra interés, se está poniendo «de moda» por su gran importancia e influencia en nuestras vidas. Y también porque nos damos cuenta de que el analfabetismo emocional, y dejarnos llevar por las emociones ciega e impulsivamente como los animales, esta llevando a la especie humana «al desastre».

Las emociones juegan un importantísimo papel en nuestras vidas; en tu vida. Continuamente estás recibiendo estímulos que te producen tensión emocional, la cual puede adoptar la forma de irritabilidad, problemas en las relaciones con los demás, ansiedad y estrés excesivos, depresión, desórdenes alimenticios (anorexia, bulimia...), violencia, suicidios...

De igual modo los estados emocionales pueden alterar la respuesta inmunitaria (defensas) de tu organismo, es decir, afectan al desarrollo de muchas enfermedades; a su aparición, su curación o agravamiento.

Ten presente que muchas de las cosas negativas que te pasan se deben a emociones mal manejadas (ansiedad, ira, odio, rencor, orgullo, frustración, rabia, envidia...). Si aprendes a regular estas emociones, sin duda te ahorrarás muchos problemas.

El autocontrol es siempre positivo, por lo que cuando empieces a dominar adecuadamente algunas técnicas para conseguirlo, podrás reducir tus niveles de tensión y alteración física y emocional siempre que quieras y obtendrás muchos beneficios.

Muy relacionado con este tema está el de la relajación, que encontrarás en el penúltimo capítulo, porque si consigues relajar tus músculos y tu cuerpo, te va a ayudar a despejar tu mente.

9

Qué es una emoción

Vamos a empezar por el principio, definiendo la emoción. No es fácil hacerlo, aunque todo el mundo cree que lo sabe. Inténtalo tú antes de continuar leyendo, ¿qué es para ti una emoción?

.....
.....
.....
.....
.....

Una definición bastante completa de emoción es la siguiente:

Una emoción es un estado «afectivo», que puede ser agradable o desagradable, que incluye una reacción neurofisiológica (no te asustes, ahora lo explicamos) y una actividad cognitiva, y que se traduce en gestos, actitudes o cualquier otra forma de expresión, por lo que tiene también una dimensión comportamental o conductual.

Parece complicado, pero no lo es tanto.

Se dice que una emoción es un estado afectivo particular, ya que muchos autores opinan que las emociones pertenecen al campo de la afectividad. Yo personalmente pienso que la afectividad pertenece al campo emocional, pero bueno, no me voy a permitir llevar la contraria a los grandes estudiosos, al menos aún no, así que por ahora lo dejamos así.

Puede ser agradable (por ejemplo la alegría, el amor...) o desagradable (la vergüenza, la tristeza...).

Implica una reacción neurofisiológica, lo que quiere decir que produce respuestas involuntarias del organismo, del cuerpo, como puede ser taquicardia (latidos más rápidos del corazón), rubor (cuando nos ponemos rojos), sudoración, temblores, etc.



La actividad cognitiva (cognitivo es relativo al conocimiento, al pensamiento...), se refiere a que se traduce en una vivencia subjetiva (muy personal), es decir, en un sentimiento. Esto permite, además, que podamos ponerle un nombre a esa emoción, aunque siempre dependiendo del dominio que tengamos del lenguaje, claro.

Un sentimiento sólo se puede conocer si la persona que lo siente nos lo explica (de ahí lo de subjetivo, que es lo contrario de objetivo). Por ello, es importante aprender a hablar sobre las propias emociones, saber darles un nombre y darnos cuenta de su surgimiento, percibiéndolas en el momento en que aparecen. Una vez que controlemos esto, llegará lo verdaderamente importante: la comprensión y la regulación emocional.

No es menos importante saber reconocer las emociones en los demás (recuerda lo que decíamos sobre la empatía); para algunas personas esto será más difícil, para otras más fácil, pero lo mejor es que siempre se puede aprender. Tam bién hay personas que dominan un aspecto y no el otro: por ejemplo, se puede saber reconocer las emociones en otras personas (saber si están tristes, contentas, rabiosas, etc.) y no tener ni idea de las propias. 0 al

contrario, conocer muy bien cómo y qué sientes en cada momento, pero no ser capaz de captar eso mismo en los demás. De todos modos no hay que preocuparse, porque como ya he dicho, con un poco de entrenamiento estas habilidades se aprenden y si se usan llegarán a hacerse automáticamente, pasando así a formar parte de nuestra manera de ser.

Por último el componente comportamental de las emociones se refiere a las expresiones faciales, tono de voz, movimientos del cuerpo, etc., es decir, al comportamiento. Cuando sentimos una emoción, nos cambia la cara (no tenemos la misma cuando estamos felices que tristes; cuando nos dan una sorpresa o si sentimos miedo, etc.). También solemos cambiar el tono de voz. No hablamos igual cuando estamos contentos que enfadados, y, si la emoción es muy intensa, es posible que gritemos en ambos casos.

En cuanto a los movimientos del cuerpo, por ejemplo, podemos movernos mucho más rápidamente cuando nos aborda la ira, el miedo, los nervios, etc., o quedarnos bloqueados ante un asombro (o el propio miedo); o podemos hacer gestos con los brazos, las piernas..., correr, dar un salto, dar un golpe sobre la mesa y, bueno, etc. ¿Te habías parado a pensar alguna vez en que todos esos actos que haces sin ni siquiera darte cuenta se deben a las emociones? Piénsalo ahora con calma. Ellas son las que te dictan que actúes como actúas.

¿Por qué das un portazo cuando estás enfadado con alguien?, ¿por qué te ríes cuando ves a un amigo aparecer?, ¿por qué lloras cuando pierdes algo importante?, ¿por qué te sonrojas cuando te dicen un piropo?, ¿por qué corres cuando te sientes amenazado?, ¿por qué sonrías cuando te dan una buena noticia?, ¿por qué se te po ne el corazón a mil cuando subes a una montaña rusa?... Simplemente porque sientes emociones y esas emociones te mandan, te ordenan que te comportes así, que tu cuerpo se comporte así.

Esto no está nada mal para situaciones límite, en las que realmente sea necesaria una respuesta rápida y sin dudas, situaciones en las que si nos paráramos a pensar si hacer esto o lo otro, peligraría incluso nuestra vida o la de los demás.

Por ejemplo, si vas conduciendo un coche o una moto y de repente se te cruza un peatón, aquí sí que es necesaria esa respuesta emocional que te hará frenar lo más rápido posible sin ni siquiera pensarlo. Imagina lo que pasaría si te pararas a pensar qué hacer; no te daría tiempo a hacer nada y atropellarías a esa persona, porque el pensar requiere un tiempo que en estos tipos de situaciones no tenemos.



O imagina que se escapa un tigre del circo y está suelto por la ciudad. De repente cruzas la calle y le ves venir corriendo hacia ti. Seguramente si te paras a pensar qué hacer, no lo contarás. En ese momento sí que debes dejarte llevar por tu intuición y tus emociones porque no puedes pararte a planear nada, sólo hay que escapar de la situación y ponerse a salvo. Esto es precisamente lo que hacen los animales.

Pero hay que tener más cuidado y no dejarse llevar por las emociones en otras situaciones cotidianas, porque las consecuencias pueden ser fatales. Por ejemplo, si en la cola del supermercado alguien te da un empujón, tú no puedes girarte de repente y darle un puñetazo; o si te dan miedo las arañas, no puedes dejarlo todo y echar a correr como un loco cuando ves una; o si vas conduciendo y otro vehículo no frena a tiempo y te da un golpe, no puedes bajar del coche y darle una paliza al conductor o empezar a insultarle... Son cosas que pasan y que exigen otro tipo de soluciones más reflexivas y racionales, no puramente emocionales.

Todas las personas experimentamos emociones desagradables. Es inevitable y no es malo que aparezcan, lo malo es dejarse llevar por ellas impulsivamente. Lo más importante es saber que las emociones desagradables simplemente nos están informando de algo que puede ser perjudicial para nosotros y, una vez recibida esta información, se pueden convertir en fuente de otras emociones más agradables.

Cómo aparece una emoción

En este tipo de respuestas lo que pasa es algo parecido a esto: un estímulo llega al cerebro a través de los órganos de los sentidos (vista, oído, tacto...). En milésimas de segundo, el cerebro emocional evalúa la situación y si es peligrosa responde inmediatamente sin tener en cuenta la otra parte del cerebro (la razón), enviando las señales necesarias al resto del cuerpo para que actúe ya (correrás, saltarás, gritarás, o lo que sea, sin pensarlo).



En una situación como la del tigre por ejemplo, el corazón empezará a latir con más fuerza para aumentar la provisión de sangre, la tensión arterial aumentará, el hígado liberará glucosa (alimento de los músculos), los músculos se contraerán, respirarás más rápidamente para coger más oxígeno, te pondrás pálido (porque la sangre no llegará a las zonas no necesarias en ese momento como la piel, aprovechándose en otros lugares más importantes), etc., todo ello para prepararte para la huida. Empezarás a correr y te esconderás en el primer lugar que puedas, sin pensar si está limpio o sucio, si es alto o bajo, si está prohibido entrar, o lo que sea. Lo importante es salvar la vida, y todo ello lo vas a hacer sin necesidad de razonar para nada. Todo automáticamente. Todo intuitivamente. Todo emocionalmente.

Pero repito, hay otras ocasiones en las que el dejarnos llevar por las emociones puede ser negativo. Esto dependerá de que la respuesta emocional sea adaptativa (sirva para adaptarte a la situación que estás viviendo y para salir de ella bien parado) o no. Por ejemplo, el miedo es una conducta adaptativa para evitar peligros, pero también puede llegar a convertirse en una conducta desadaptativa y nociva cuando traspasa los límites de lo útil y perturba la conducta de la persona hasta el punto de desencadenar en ella respuestas patológicas (fobias, ataques de pánico, mareos, agresividad, sentimientos de pérdida de control...).

Siguiendo con el ejemplo anterior, el organismo reacciona muy rápidamente ante el miedo, movilizándolo gran cantidad de recursos y energía, de modo que el cuerpo quede preparado para dar respuestas más intensas de las que sería capaz en situaciones normales.

Pero hay que saber que si la respuesta emocional, si la reacción es excesiva (se pasa) la eficacia disminuye. ¿Por qué? Pues porque la relación entre la activación del organismo y el rendimiento que consigamos toma la forma de una «U» al revés (n), es decir, a mayor activación o excitación, mayor será nuestro rendimiento, pero sólo hasta cierto punto (que se llama nivel óptimo y que estaría en la parte de arriba de esta f1) a partir del cual si sigue aumentando la activación, el rendimiento va disminuyendo. Por eso, cuando sobrepasamos los límites de activación más allá de este nivel óptimo, puede producirse un bloqueo emocional, que lo que va a hacer es entorpecer la acción.

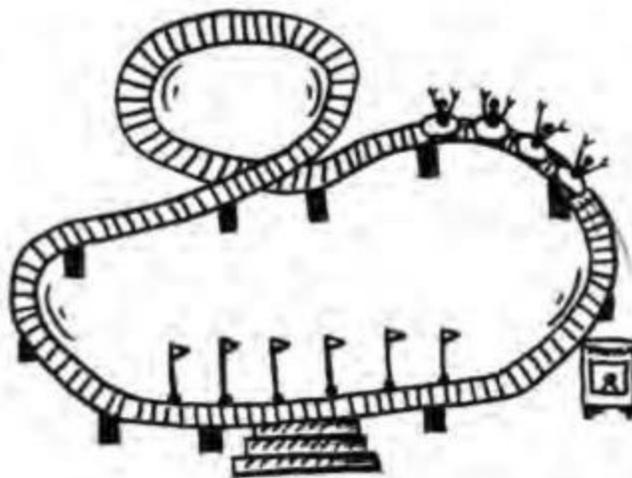


Veámoslo con un ejemplo: tú tienes un miedo terrible a algo. Esto te hace reaccionar rápidamente para que puedas superar la situación lo más rápido y eficazmente posible. Pero si la respuesta a ese miedo es desproporcionada o exagerada, la emoción seguirá aumentando y se producirá un bloqueo

emocional que te va a impedir avanzar adecuadamente. Te pondrás histérico, serás incapaz de pensar, gritarás, darás puñetazos o te quedarás paralizado sin poder moverte..., es decir, tus conductas en lugar de ayudarte, entorpecerán tu respuesta.

Esto es lo que pasa cuando no sabes regular tus emociones, de modo que al final se te escapan de las manos. Y no pasa sólo con el miedo, sino que puede pasar con cualquier otra emoción. En el caso de la ira, que además es una de las emociones que exigen una respuesta más rápida, esta situación crea problemas a veces muy graves, porque muchas personas, arrastradas por el enfado y la ira, cometen grandes errores.

Las emociones juegan un papel primordial en nuestras vidas y tienen mucho que ver con el comportamiento, por lo que, regulando las emociones, podremos regular nuestro comportamiento y ¿por qué no decirlo?, también el de los demás. Detectan los peligros y las oportunidades antes de que te des cuenta; conocen tus necesidades, debilidades, deseos y metas, porque son «tú». Todo lo que te produzca una emoción es una clave que te está revelando la importancia que en algún sentido tiene ese hecho para ti. Y eso es lo que debes tener en cuenta a la hora de preguntarte el por qué de una emoción; ninguna es inútil, todas te informan de cómo te afectan las cosas. Entonces la clave está en saber traducir lo que te quieren decir.



Voy a resumir con un ejemplo lo que pasa cuando experimentamos una

emoción: una vez en un curso sobre competencias socioemocionales, uno de los ponentes (Rafael Bisquerra, autor de libros tan interesantes como Educación Emocional o Educación Emocional y Bienestar) inició su charla con un ejemplo muy ilustrativo. Empezó pidiéndonos que pensáramos en lo que sentíamos cuando nos subíamos, o mejor dicho, cuando comenzábamos a caer en picado en la montaña rusa... y yo voy a permitirme usar el mismo ejemplo, porque seguramente ya lo habrás experimentado alguna vez (si no, puedes imaginarte cualquier otra situación controlada que te haya hecho sentir una emoción fuerte).

Imagina que estás en una montaña rusa («Caída Libre», la «V»... o cualquier atracción de las «fuertes»), en ese momento en el que bajas a toda velocidad y parece que te vas a salir o a estrellarte o algo así. Vamos a analizar lo que pasa en fracciones de segundo. Tómame unos minutos para reflexionar y describir algunas cosas que ocurren en ti en una situación así. ¿Qué te produce esa experiencia emocional?, ¿qué ocurre en tu cuerpo?:

.....
.....
.....
.....
.....

Podría producirte por ejemplo: palpitaciones, taquicardia, sequedad en la boca, rubor, temblores, sudoración, respiración acelerada...

Todo esto son ejemplos de manifestaciones que llamaríamos «neuropsicofisiológicas» (reacciones involuntarias del cuerpo, que aparecen quieras o no), es decir, el cuerpo físico es el que responde ante la emoción. Esto es una prueba de que una emoción no es algo imaginario o abstracto que aparece, escapa y ya está, sino que es una respuesta de todo el organismo y es observable. Y el que ante una emoción se responde con el cuerpo, significa que ciertas emociones fuertes pueden producir efectos en el organismo de consecuencias imprevisibles (de ahí frases como: ¡ha sido un partido de infarto!, ¡se me rompe el corazón!, etc.).

Ya sabes otra cosa: las emociones tienen un efecto importante sobre la salud, por lo que la educación emocional es una forma de cuidar la salud. Para ello debes aprender a regular tus emociones, es el objetivo principal; pero mucho cuidado, porque no debes confundir la regulación emocional con la represión emocional, es decir, es importante saber regular adecuadamente las emociones, pero la represión es ya un control excesivo, hasta el punto de negarte a ti mismo que estás sintiendo una emoción, y eso no es bueno.

Como ves no se trata de reprimir las emociones. Sobre todo porque una persona que las niega y reprime, obtiene justamente el efecto contrario: experimenta con más intensidad la emoción que intenta evitar, y verá afectada tanto su salud física como la mental. Por otra parte, al ignorar, negar o reprimir las emociones, lo único que conseguimos es que cuando inevitablemente nos encontramos con ellas no somos capaces de canalizarlas adecuadamente (como un arroyo por donde nunca pasa el agua, pero que en cuanto llueve un poco se desborda inundando todo a su paso).



En un extremo está la represión, en el otro el descontrol total y en el punto medio es donde se encuentra la regulación adecuada, que no reprime, sino que acepta experimentar emociones e intenta actuar sobre las razones de su aparición. Lo primero que hay que hacer es aceptar que se está experimentando una emoción, para luego poder regularla de forma apropiada.

Sigamos con la montaña rusa... Ya hemos visto algunos componentes del organismo que aparecen involuntariamente, sin proponérselo. Vamos a ver ahora qué más cosas pasan, escribe las que se te ocurran:

.....
.....
.....
.....
.....

Pueden entrarte ganas de gritar, de llorar, de reír... esto es más observable aún, es decir, las reacciones de las que hablábamos antes no son tan fácilmente reconocibles en otro (tú no puedes saber si a otro le está latiendo el corazón más rápido o más lento, no puedes observar esa sensación de vacío que entra en el estómago, incluso es difícil observar los temblores, la sudoración, etc., porque generalmente estas reacciones se pueden ocultar), pero estas otras cosas (gritos, risas, llantos, tonos de voz, movimientos de piernas, brazos, postura...) sí son perfectamente observables.

A veces, en las atracciones como la montaña rusa, hay una cámara que te hace la foto justo en el momento en el que estás expresando lo que estás experimentando: ¿cómo es la cara que pones en esa situación? Intenta recordarla y analízala.



Ahora hay que distinguir entre lo que es la experiencia emocional y la expresión emocional. La experiencia es cómo la vivimos internamente y la expresión cómo la expresamos externamente. Una emoción se puede expresar

mediante el diálogo, hablando con otra persona, gritando, riendo, llorando, poniendo una determinada cara o expresión (como la que pones al caer en la montaña rusa)...

Estamos hablando ya del componente comportamental de la emoción, en el sentido de que nosotros nos comportamos de acuerdo con la emoción que estamos experimentando, y cuando experimentamos una emoción fuerte, esa emoción se nos queda reflejada en primer lugar en la cara, porque en ella existen 42 músculos, y sólo alrededor de la boca hay 23, que conectan directamente con los centros de procesamiento emocional. Entonces cuando la emoción es fuerte, la reacción impulsiva es también tan fuerte, que no se puede disimular.

Vamos ahora con el componente cognitivo. ¿Qué más puede pasar durante tu emoción en la feria?, ¿qué sientes?, ¿cómo puedes llamar a esa emoción que te está provocando todos estos síntomas?

.....
.....
.....
.....
.....

¿Miedo quizá?, pues miedo; por ejemplo, pero, ¿cómo sabes qué es miedo?, ¿un animal teniendo la misma experiencia sabría que está sintiendo miedo?, el animal experimentaría miedo, claro que sí, pero la diferencia está en que a lo mejor no sería consciente de que lo que está experimentando es eso; simplemente lo experimenta y responde (mediante el ataque o la huida, que son las respuestas más normales ante el miedo).

Y esto es precisamente lo que nos distingue de los animales; si tu absorción del pensamiento por la emoción no es tan grande que te impida pensar totalmente (lo que también puede pasar), si la emoción te deja un margen de razonamiento, puedes tomar consciencia de que estás experimentando por ejemplo miedo, y al ser consciente de que tienes miedo, puedes decirte a ti mismo que tienes miedo; eres capaz de ponerle un nombre

a la emoción, y todo esto gira alrededor del pensamiento o de la cognición. Los déficits en este sentido provocan la desagradable sensación de «no sé qué me pasa», de malestar no localizado, de vacío, etc.

Con esto ya hemos visto los tres componentes básicos de una emoción (neurofisiológico, comportamental y cognitivo), que podremos ir regulando si vamos adquiriendo una serie de competencias. Algunas actividades que ayudan a desarrollar competencias para cada uno de esos componentes pueden ser por ejemplo las siguientes:

- Desde la relajación se puede trabajar el componente neurofisiológico (taquicardia, temblores, sequedad en la boca...).
- Desde las habilidades sociales se puede trabajar el componente comportamental (cara que ponemos, postura, movimientos, tono de voz...).
- Desde la reestructuración cognitiva, o desde la imaginación emotiva (procedimientos que veremos después), se puede trabajar el componente cognitivo (que es la vivencia subjetiva; lo que se llama sentimiento).

Emociones individuales

Voy a resumir un poco las principales emociones comunes y lo que ocurre cuando las experimentamos, sin entrar en el tema de si son positivas o negativas, sino partiendo de que todas sirven para algo y teniendo en cuenta que todas son positivas, siempre que sean adaptativas, que sirvan para adaptarnos a la situación y salir bien parados de ellas.

11.1. Miedo



El miedo se activa debido a amenazas al bienestar físico o psíquico. Es lo que experimentas ante un peligro y su objetivo es el de protegerte (proteger a la persona o animal que lo siente). Sentir miedo es normal en algunas situaciones (fuertes tormentas, animales peligrosos, personas agresivas...), pero a veces se sienten también miedos irracionales, que se refieren a supuestos peligros imaginarios (fobias) y que impiden llevar una vida normal. La forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación del peligro. Pero si esto no es posible, entonces el miedo motiva a afrontarlo.

Como ya he comentado, el organismo reacciona muy rápidamente ante el

miedo, movilizándolo gran cantidad de energía, para activar y preparar al cuerpo para cualquier reacción que nos permita protegernos (que como hemos visto suele ser o la huida o la lucha).

La activación se produce del siguiente modo:

- 1.El lóbulo frontal de la corteza cerebral activa la glándula suprarrenal por acción del hipotálamo.
- 2.Esta glándula descarga adrenalina.
- 3.Las pupilas se dilatan para captar más campo visual.
- 4.El tórax se ensancha.
- 5.El corazón se dilata también para aumentar la provisión de sangre.
- 6.La tensión arterial aumenta.
- 7.Los músculos se contraen.
- 8.El hígado libera glucosa, que es el alimento de los músculos.
- 9.La piel palidece porque la sangre se dirige selectivamente hacia donde se necesite más, quedando la piel en segundo lugar.
- 10.Los bronquios se dilatan para aumentar el volumen de oxígeno.
- 11.En casos extremos, la vejiga urinaria se vacía, y a veces algo más...

Todo ello en principio produce una sensación de «paralización» o «agarrotamiento», pero seguidamente proporciona el tono muscular adecuado para empezar la huida o evitar la situación que desencadena el miedo. Si tienes ocasión de ver algún documental en el que un depredador persigue a su presa, podrás observar cómo la presa, al detectar al depredador, primero se queda unos segundos quieta, y de repente da un salto y empieza a correr. ¿Sabías que pasa todo esto en tu cuerpo cada vez que sientes miedo?

Seguramente ya habrás experimentado el miedo durante la niñez. Es una emoción básica para la supervivencia, por lo que es de las primeras en experimentarse. Tiene una función muy importante porque si no sintiéramos miedo no huiríamos de las situaciones peligrosas ni tendríamos cuidado.

Pero en la edad en la que te encuentras ahora, aunque sigas teniendo miedos (seguramente los mismos que cuando eras pequeño), el miedo se convierte en una emoción en cierto modo también atractiva, por lo que incluso se busca, aunque dentro de un contexto controlado, es decir, no creo que te vayas a meter en una jaula con leones hambrientos para sentir miedo, pero te puede gustar ver películas de terror, subirte en atracciones de feria que ponen los pelos de punta, etc.; situaciones en las que sabes que no corres peligro real, pero que te permiten experimentar emociones fuertes sin riesgo.

A tu edad puede ser tan atrayente el experimentar situaciones así, que puedes llegar a hacer cosas muy peligrosas, la mayoría de veces relacionadas con la velocidad, las drogas y el riesgo en general. Intenta pensar en las posibles consecuencias. Piensa en los chicos de tu edad que están en silla de ruedas por un accidente, piensa en otros enganchados de por vida a máquinas que respiren por ellos, piensa en el dolor de las familias y amigos... y una vez más piensa en algo que sueles hacer muy bien... en ti.

11.2. Ira

La ira es una reacción de irritación, furia o cólera que normalmente aparece por el enfado de sentir vulnerados tus derechos, porque algún obstáculo te impide conseguir lo que quieres, por esa sensación de sentirte manipulado, engañado, traicionado, etc., por ser testigo de abusos, por ser tratado injustamente, o por sentirte insultado y cosas así. Hay que tener cuidado, porque la ira, al igual que el miedo, es una emoción que exige impulsivamente una respuesta más urgente, causando una especie de impaciencia por actuar.



Además, la ira es la emoción potencialmente más peligrosa, ya que su propósito es «destruir», por lo que la respuesta impulsiva inmediata es el ataque, ya sea verbal (gritos, insultos, maldiciones...) o físico (golpear las cosas, o a personas...). Desencadena, por tanto, agresividad, lo que hace que sea una emoción explosiva, y tiene la característica de que cuanto más pienses en sus causas, más razones y justificaciones encontrarás para estar furioso; te atrapa.

Cuando sientes ira, tu capacidad cognitiva para poder pensar adecuadamente se ve muy afectada, no funciona, tu cuerpo se altera, con el corazón latiendo más rápido, la cara enrojecida, los ojos más abiertos, los dientes y los músculos de las piernas, brazos y manos más apretados... como conteniéndote de la «explosión emocional» que ocurrirá si no te controlas... controlarse en una situación de máximo enfado es difícil, pero no es imposible.

Recuerda que cuanto más vueltas le des al asunto, más furioso te pondrás; esto es bueno saberlo, porque al menos si lo dejas estar y te escapas de la situación, será menos probable que cometas un error por culpa de la ira, del que seguramente acabarás arrepintiéndote. Por ejemplo, en una fuerte discusión con un compañero, lo que deberías hacer (si eres emocionalmente inteligente) es alejarte durante un tiempo de esa persona que te causa el enfado, y frenar así la escalada de pensamientos hostiles y agresivos hacia él.

¿Qué puedes hacer para afrontar la ira cuando aparece? La solución está en intentar ver las cosas de forma diferente, desde otro punto de vista más

positivo. Esto puede resultar difícil en ese momento, ya que la ira «nubla» el pensamiento y muchas veces no deja ver más allá, por lo que repito que la mayoría de las veces lo mejor es dejarlo estar, huir de la situación que genera la ira.

Otra alternativa buena es la distracción; buscar diversiones que impliquen momentos de alegría, porque es imposible estar furioso y hacer algo agradable al mismo tiempo. Y, por supuesto, otra alternativa es la relajación, porque actúa sobre el componente neurofisiológico de la emoción, sobre las respuestas involuntarias del organismo (disminuyendo las palpitaciones, la sudoración...) y al reducir estas respuestas, se reduce también la intensidad de la emoción y se puede dirigir la atención hacia otra solución más calmada.

Aprender a relajarse en situaciones de tensión es muy importante. Estas respuestas involuntarias del cuerpo ante una emoción, puede decirse que son la emoción misma; sin ellas no se da la emoción, por lo que si conseguimos reducirlas, reduciremos la emoción en sí.

Es bastante típico que durante la adolescencia se experimente mucho la ira; cualquier contratiempo te hace enfurecer y responder a la situación agresivamente. Recuerda que a tu edad tu cuerpo debe experimentar y ponerte a prueba para que vayas aprendiendo a salir adelante y a solucionar tus propios problemas o ayudar a los demás a hacerlo. Si ante estas pruebas aprendes a responder agresivamente, será así como actuarás ante los imprevistos que vayan apareciendo en tu vida (que serán muchos), y esto no es ni agradable ni eficaz, pero actuarás así porque no sabrás hacerlo de otra manera. Cuando no se sabe cómo actuar se utiliza la agresividad, por lo que el agresivo no hace más que demostrar públicamente su ignorancia.

Sin embargo, si aprendes a sacar provecho de tu ira, que para eso sirve, la tomarás como un aviso que te da el cerebro de que esa situación puede ser negativa para ti, por lo que debes buscar con más cuidado que nunca una solución que no la empeore más; entonces estarás demostrando una gran inteligencia emocional y autocontrol de tus impulsos, y de esta manera solucionarás mejor cualquier problema.

Recuerda que no se trata de reprimir la ira, sino de encauzarla por el camino adecuado para solucionar lo que sea asertivamente. Es decir, debes reconocer que estás furioso, pero por eso mismo te apartarás de la situación que te provoca ira, intentarás relajarte y distraerte con otra cosa, o relajarte y pensar con calma una solución, etc. Lo que no debes hacer es actuar como un animal irracional, porque no lo eres.

Los animales no son libres porque actúan siguiendo lo que le dictan sus instintos y nada más que eso; pero tú puedes elegir ser como ellos, o ser libre para tomar tus propias decisiones sin dejarte llevar ciegamente por estas emociones destructivas y, así, reconducirlas para transformarlas en emociones adaptativas, cuya misión será la de informarte acerca de lo que puede o no afectarte y en qué sentido.

11.3. Ansiedad



La ansiedad, como ya he comentado en un capítulo anterior, aunque en principio te suene a algo negativo, es una respuesta necesaria, normal y adaptativa ante amenazas reales o imaginarias, que prepara al organismo para reaccionar ante una situación peligrosa; por tanto, no es negativa en sí misma.

Su origen está en la preocupación, en la búsqueda de lo que podría ir mal y de cómo evitarlo. Y a diferencia del miedo (que se desencadena ante un peligro real) la ansiedad es la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible (anticipación de un posible peligro que no sabes muy bien qué es), por lo que muchas veces se la define como un «miedo sin objeto». La

ansiedad te deja un sentimiento de agitación, de incertidumbre, de malestar... Se puede notar mediante una presión en el pecho, náuseas o músculos tensos, y consigue que los pensamientos se vuelvan negativos y preocupantes.

Mientras que en el miedo y en la ira la respuesta del organismo es inmediata, la respuesta a la ansiedad tiene una urgencia media, y su objetivo es el de aportar soluciones a los peligros de la vida, anticipando sus efectos negativos antes de que lleguen, por lo que funciona amplificando la información amenazante y desatendiendo la neutra.

El problema está en las preocupaciones repetitivas que se convierten en crónicas sin llegar nunca a una solución, porque generan un estado general de ansiedad como rasgo personal, y esto sí que es negativo.

Recuerda que experimentar emociones gasta muchos recursos y energía, y si estás en un estado continuo de ansiedad, el organismo va a resentirse porque no puede mantener ese ritmo de activación tanto tiempo y funcionar normalmente (si gastas más energía en una cosa, tendrás menos para otras).

Por eso ante un estado de ansiedad duradero, el cuerpo pierde defensas y enferma fácilmente. Debes ser sensible a las señales de alarma que te manda tu propio cuerpo. Por ejemplo, ante una ansiedad mantenida durante mucho tiempo, puedes sufrir mareos, debilidad, temblores, palpitaciones, dolores de cabeza, crisis de angustia... Vas al médico y no encuentra nada raro, ¿qué pasa?, estos síntomas te están informando de que no puedes seguir así, de que tienes que calmarte o tu salud se verá afectada.

La forma de prevenir la ansiedad es identificar las situaciones que generan preocupación. Otra forma es la relajación, pero ojo, estas técnicas no funcionan si se utilizan sólo en el momento que aparece la ansiedad; hay que practicarlas a diario, como medida preventiva, y estar preparado para aplicarlas bien en el momento que comienza una preocupación.

Otra alternativa es la reestructuración cognitiva, que consiste en cambiar los pensamientos derrotistas por otros más realistas. Esto supone dudar de la razón de esos pensamientos negativos que llegan a tu cabeza y transformarlos en otros más positivos y más optimistas.

Para llevar a cabo la reestructuración cognitiva debes tener claro que lo que piensas influye en lo que sientes y en lo que haces (el pensamiento genera emociones). Y debes aceptar que tus pensamientos, por muy ciertos y reales que te parezcan, no son más que simples hipótesis que haces sobre las cosas y que pueden no coincidir con la realidad; busca otras alternativas.

Debes acostumbrarte a identificar lo que piensas sobre lo que te preocupa, cuestionarte hasta qué punto las cosas son como piensas y comprobarlo activamente. Luego extrae tus conclusiones y actúa en consecuencia.

También la ansiedad es muy común durante la adolescencia. Esto es muy normal porque te invaden un montón de preocupaciones nuevas sobre las que no tienes experiencias anteriores (cosas que nunca antes te han pasado o no te han preocupado) y la ansiedad te alerta de ellas. Siempre debes intentar buscar soluciones que no supongan que la ansiedad aumente más, sino con las que te quedes más tranquilo y estés más preparado para afrontar con la misma energía otras cosas que te vayan surgiendo.

11.4. Tristeza

La tristeza se desencadena por la pérdida de algo que se considera importante (una persona querida, cosas, la salud...). Podría decirse que más que una emoción aguda es un estado de ánimo, ya que es una respuesta a un suceso pasado. Se asocia al llanto; es muy fácil que cuando estés triste llores, y puede producir una pérdida de la sensación de placer.



En cuanto al tema de llorar debes saber que tanto los chicos como las

chicas tenéis derecho a expresar la tristeza o el dolor mediante el llanto, igual que expresáis la alegría mediante la risa. Eso de que los hombres no deben llorar o de que si lo hacen son menos hombres, es una gran tontería, ya que el llanto es la expresión natural de la tristeza, la pena, el dolor, etc., y no debería ser reprimido (recuerda lo comentado sobre la represión emocional).

La tristeza es una emoción que no suele llevar a ningún tipo de acción. Así como el miedo o la ira te llevan a actuar casi impulsivamente, con la tristeza pasa lo contrario, es decir, que su característica principal es la reducción de la actividad. Se pierde interés por todo, hay una desmotivación general y se asocia con la pérdida de la esperanza. Cuando se está triste se producen trastornos del sueño, se está más cansado y agotado, se pierde el apetito, se pierde el interés y la energía por las actividades diarias, el cuerpo funciona más lentamente, te muestras más indiferente...

La tristeza en el extremo puede acabar en depresión o incluso en suicidio (lo único que diferencia a la tristeza de la depresión es que esta última dura más, ya que ambos estados coinciden absolutamente en los síntomas), o puede llevar a caer en el alcoholismo o las drogas, que son formas habituales (aunque nada adecuadas) de hacerle frente.

¿Para qué sirve realmente la tristeza?, ¿qué puede tener de positivo? La tristeza actúa como una llamada de ayuda, se propone captar la atención de los demás y por eso su expresión adquiere una forma tan llamativa como es el llanto. Si ves a alguien llorando, automáticamente sabes que está triste o mal en algún sentido y lo más normal es que te acerques a él o ella para ver qué le pasa e intentar ayudarle.

Quizá si llorásemos más, si exteriorizáramos más nuestra tristeza en lugar de esconderla y guardarla dentro de nosotros, no habría tantos casos de depresión. Porque si la escondes no te das la oportunidad de recibir un apoyo que realmente necesitas si estás triste, y tardarás mucho más en superarla (si es que llegas a hacerlo). Por ello, la cohesión social y el sentimiento de pertenencia a un grupo son formas de afrontarla. Recuerda: la tristeza no debe superarse en soledad, sino en compañía.

Otras dos maneras apropiadas de abordar la depresión y la tristeza son la reestructuración cognitiva ya comentada antes (aprender a desafiar los pensamientos derrotistas, a cuestionar su validez y a pensar en alternativas más positivas) y la distracción con actividades agradables que ayuden a contrarrestar la negatividad de la tristeza.

Pero recuerda que lo que más ayuda es la compañía, por eso es muy positivo tener buenas relaciones con los familiares y amigos, resistencia a la adversidad y autoeficacia para protegerse ante este tipo de perturbación.

Todos sabemos qué es la tristeza. Cuando te sientas triste busca compañía, busca a alguien con quien compartir lo que sientes, y verás que después de «soltarle el rollo» aparecerán otros temas, situaciones, recuerdos... que te ayudarán a desdramatizar la situación y a que te animes. Si te quedas solo será mucho más difícil... y «triste».

11.5. Vergüenza

La vergüenza es un sentimiento penoso de pérdida de dignidad por algo que hacemos o por una humillación o insulto de otras personas (en este caso algunos sienten vergüenza y otros sienten ira). La vergüenza se siente cuando uno se ve culpable y es una reacción negativa dirigida hacia sí mismo, aunque también se puede hablar de vergüenza ajena por algo que hace otra persona. La timidez extrema se considera como una respuesta patológica de la vergüenza.



Su afrontamiento pasa por la superación de los sentimientos de culpabilidad, de inferioridad y de timidez. Para conseguirlo pueden ser útiles la reestructuración cognitiva, la relajación, las técnicas cognitivas y el cambio de atribución causal. Comento este último porque es un tema interesante y que aún no hemos tocado.

Las personas solemos atribuir causas a lo que nos ocurre y a lo que hacemos (esto ha pasado por «esto»; aquello pasó por «lo otro»...). El lenguaje interno utiliza estas atribuciones para explicarnos a nosotros mismos por qué pasan las cosas. Pero a veces no llegamos a aprender bien esta tarea y nuestra autoestima se ve bastante dañada.

Estas atribuciones se pueden producir en dos dimensiones básicas:

CAUSAS INTERNAS - CAUSAS EXTERNAS

Es decir, debido a mí (a mi esfuerzo, a mi trabajo, a lo que hago...), o debido a causas externas (como la suerte, el azar, otras personas...).

El estilo interno se caracteriza porque la persona percibe mayor control y capacidad de modificar las situaciones por sí misma (la idea es que si la causa de algo has sido tú, entonces tú puedes cambiarlo o dejarlo como está; tú decides).

El estilo externo implica que la persona no percibe ningún control sobre las situaciones, es decir, que haga lo que haga no cambiará nada, ya que dependerá de la suerte, de otras personas... Además, si piensas que algo no depende de ti, sentirás que es inútil intentar cambiarlo, porque creerás que no podrás conseguirlo.

Vamos a verlo con un ejemplo: haces un examen y sacas muy buena nota: ¿a qué se debe esta nota? Si la causa la encuentras en el esfuerzo que has realizado estudiando, estás utilizando una atribución interna, mientras que si piensas que has sacado esa nota porque has tenido mucha suerte, entonces utilizas una atribución externa.

CAUSAS ESTABLES - CAUSAS INESTABLES

Esta segunda dimensión se refiere a la influencia continua sobre los acontecimientos con implicaciones para ocasiones futuras (cuando te sale algo mal y piensas que siempre va a salirte así porque nada puedes hacer para cambiarlo) o por causas inestables; es decir, esta dimensión está limitada a un solo acontecimiento (ha pasado ahora pero no tiene por qué repetirse).

Veamos un ejemplo: suspendes un examen de matemáticas y piensas: que eres malísimo en matemáticas y que nunca vas a poder aprobarlas porque no es lo tuyo (estilo estable), o que no tiene por qué ocurrir más, que simplemente no te has esforzado suficiente y la próxima vez te irá mejor (estilo inestable).

Para que una persona vea una actuación como un éxito o un fracaso, y por ello se sienta bien o mal, tiene que creer que su conducta se encontraba bajo su control o responsabilidad (atribución interna).

Un factor de riesgo para padecer déficit de autoestima es tener un estilo atribucional interno-estable en situaciones negativas (es debido a mí y seguirá siempre así porque nada puedo hacer para cambiarlo), y un estilo externo-inestable en las situaciones positivas (es debido a la suerte y ha ocurrido ahora, pero no tiene por qué repetirse). Quien piensa así, se siente responsable de los acontecimientos negativos y no de los positivos, se atribuye todo lo malo que le pasa y nada de lo bueno, pensando que no depende de ella.

Para conocer si tienes estilo atributivo puedes responder a preguntas como:

- Cuando suspendes, ¿qué te dices a ti mismo?
- Cuando apruebas, ¿qué te dices a ti mismo?
- Cuando te equivocas, ¿qué te dices a ti mismo?
- Cuando tu profesor te llama la atención, ¿qué te dices a ti mismo?

- Cuando ganas una partida de cartas, ¿qué te dices a ti mismo?
- Cuando marcas un gol, ¿qué te dices a ti mismo?
- Etc.

Si tienes un estilo atributivo inadecuado, es necesario que trabajes para modificarlo, porque puedes conseguirlo y te sentirás mucho mejor. Para ello debes saber qué son las atribuciones, cuáles los distintos estilos atribucionales que se pueden utilizar, cómo influyen en el estado de ánimo y en el comportamiento. Cuando empieces a utilizar el nuevo estilo atribucional, tu autoestima y la percepción de tu mundo mejorará.

Siguiendo con la vergüenza, la sentimos cuando imaginamos que los otros nos perciben de forma negativa. Pero lo que realmente duele de la vergüenza (desde el simple ridículo a la más profunda humillación), no es que seamos torpes, tontos, cobardes o ridículos, sino el hecho de perder valor ante los ojos de los demás.

Y además no es necesario que el otro verdaderamente lo piense, sino que basta con que nosotros imaginemos que lo hace. Entonces, en la vergüenza y otras emociones de este tipo (como el orgullo) sentimos nosotros, pero sentimos con los ojos de los demás o, mejor dicho, con lo que imaginamos que los ojos de los demás están viendo.

Es normal que sientas vergüenza cuando, por ejemplo, haces algo que no está bien o cuando «metes la pata» delante de otras personas... Pero no cometes el error de sentir vergüenza ante aspectos que no deberían suscitarla, como la defensa de tus derechos, la expresión de afecto, la realización de ciertas actividades, como ir a comprar algo, charlar con tal persona o hablar en público. Y si inevitablemente la experimentas en estas situaciones, debes intentar afrontarla y evitar que te frene, porque con la práctica mejorarás y te darás cuenta de que tampoco era tan grave como pensabas.

La vergüenza te impedirá realizar muchas cosas que deberías atreverte a hacer. Para vencerla piensa en esas personas que sí lo hacen y se quedan tan tranquilas. ¿Por qué no vas a poder hacerlo tú? Sientes miedo de lo que

piensen los demás, pero ¿cómo sabes lo que piensan? Y tú, ¿a quién admiras más: a uno que no hace algo por vergüenza o al que lo hace sin importarle lo que digan los demás? ¿Quién será más feliz?

11.6. Aversión

La aversión implica el rechazo de algo (asco) o de alguien (hostilidad). La aversión hacia personas se relaciona con la ira; la aversión a cosas es una respuesta emocional causada por la repugnancia que se siente hacia ello, normalmente hacia un alimento en mal estado, olores y sabores desagradables, la contaminación ambiental o un acontecimiento psicológico repugnante (por ejemplo, la anorexia se relaciona con el asco).

¿Qué finalidad tiene la aversión o el asco? ¿En qué sentido pueden ser útiles? Porque tienen la finalidad de potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos, por lo que los desencadenantes (lo que lo provocan) son estímulos desagradables de los que necesitas alejarte, y pueden llegar a resultar tan desagradables que provoquen náuseas y vómitos. El afrontamiento es el rechazo y la evitación de lo que te produce aversión.

Cuando sientas aversión por algo que no debería causarla y desees superarla, es aconsejable que más que evitarla te enfrentes a ello gradualmente, hasta que te vayas acostumbrando y comprobando que no es tan desagradable o peligroso como parecía al principio. Esto puedes hacerlo cuando tengas aversión a alguna comida, animal, insecto, etc., que realmente no producen esa reacción en la mayoría de personas.

Si se siente asco de algo, lo normal es alejarse de ello. Pero, ¿qué pasa si no te alejas? Pues que el asco sigue aumentando, te darán escalofríos, tenderás a no mirar, pondrás cara de desagrado y al final incluso te entrarán ganas de vomitar... También puedes sentir aversión a algo que no debería producírtela y te gustaría superarla; para ello, repito, debes buscar información y familiarizarte con ese objeto, animal o lo que sea, y acercarte poco a poco, cada vez un poco más, para ir comprobando que no pasa nada.

11.7. Alegría

Como ya sabes, la alegría es producida por sucesos favorables, por cosas agradables y positivas. Otros conceptos pueden ser júbilo, placer, satisfacción, regocijo, gozo...

Sus principales causas son las relaciones con los amigos, las satisfacciones básicas (comer, beber...) y las experiencias positivas en general: enamorarse, aprobar un examen, curarse de una enfermedad grave, ir de vacaciones, el nacimiento de un hijo, ganar mucho dinero, conseguir un trabajo que buscas...

Las expresiones faciales de la alegría son la sonrisa y la risa, que representan diferentes grados de intensidad de la alegría. La risa en sí misma es una de las expresiones que más beneficios aporta a la persona. Es la expresión de la alegría, como el llanto lo es de la tristeza. Activa la producción de endorfinas (neurotransmisores químicos que aportan al cerebro alivio y bienestar), libera tensiones y favorece una respuesta emocional única orientada al optimismo y al bienestar. Todo esto se refleja también en la salud. Y además da lugar a un ambiente positivo y cordial que favorece mucho las relaciones.



La alegría es, por tanto, una emoción muy importante, muy agradable, que tiene muchos efectos positivos en el organismo, en la salud, en las relaciones y en la vida en general.

Cuando estás alegre tu cerebro funciona mejor y tu cuerpo también, por tanto, cuantos más momentos alegres tengas, más feliz serás en general. Muy relacionado con la alegría está el humor.

11.8. Humor

El humor es la buena disposición en que uno se encuentra para hacer algo. Sus desencadenantes pueden ser una gran variedad de estímulos que se consideran divertidos o graciosos y que pueden provocar respuestas abiertas como la sonrisa, la risa o la carcajada: chistes, caricaturas, películas, comedias, música, historias graciosas, anécdotas, las cosquillas...

Por otra parte, el humor se relaciona mucho con la relajación. Si te fijas, durante la risa hay una postura relajada y una bajada del tono muscular, si te estás muriendo de risa normalmente sientes flojedad muscular, tienes la sensación de perder la fuerza por la relajación producida al reír.



El humor y la risa contrarrestan la experiencia de las emociones negativas, hacen más intensas las relaciones entre las personas, amortiguan el estrés, preparan al organismo para experimentar placer sensorial, reducen el malestar y el dolor, bajan la tensión y, en definitiva, son muy beneficiosos para la salud mental y física.

El sentido del humor te permite ver los problemas en su dimensión más

ajustada, sin llegar a extremos como la sobrevaloración (darles más importancia de la que tienen) o la infravaloración (quitarles importancia). Por eso, si te acostumbras a asumir la perspectiva del humor también en tus errores y debilidades, te será más fácil reconducir las situaciones que, de otro modo, aumentan las tensiones y los conflictos.

Además, como la mayoría de las emociones son contagiosas, se potencia en las buenas relaciones sociales. ¿Recuerdas alguna obra de teatro en la que te rieras mucho?, ¿es probable que el teatro estuviera lleno o casi lleno?, si imaginas la misma obra con pocos espectadores seguramente no se hubiera producido ese efecto de humor tan intenso; o cuando estás entre amigos, cualquier tontería que uno dice os hace partiros de risa a todos, mientras que si hubieras estado solo quizá ni siquiera te habría hecho gracia... Compruébalo en otras situaciones. En el humor es muy fácil comprobar cómo se contagian las emociones, pero las demás también son contagiosas...

Y es muy importante en las relaciones familiares, pues si se dedica tiempo a las diversiones, al buen humor y a la risa, éstas son más sanas, menos tensas y más cordiales. La alegría y el buen humor también se educan, en gran parte en la familia, por lo que es aconsejable que pases tiempo con tu familia en actividades lúdicas y divertidas.

Pero cuidado, porque en esta enseñanza hay que tener muy en cuenta que el humor puede utilizarse también para perjudicar, ridiculizar o consolidar y reproducir estereotipos. Es necesario ser consciente del daño que se puede hacer a los demás y hay que conseguir el sentido del humor pero sin perder la empatía.

10.9. Sorpresa

La sorpresa es una reacción producida por algo imprevisto, extraño, inesperado...

Se dice que es una emoción neutra, porque puede derivar en agradable o desagradable según sea lo que la desencadena, que suele ser un estímulo nuevo o inesperado, interrupciones, cambios bruscos... Será agradable cuando

el suceso que la origina es positivo para ti y desagradable cuando aparezca por algo negativo.

La sorpresa es la emoción más breve que hay, la que dura menos, ya que suele convertirse rápidamente en otra emoción más adaptada a la situación que la genera: miedo, alegría, tristeza, ira... Al principio te llevas una sorpresa, pero si se trata de un regalo, la sorpresa se convertirá en alegría (o en decepción si no te gusta), mientras que si es porque te han roto algo, la sorpresa rápidamente pasará a ser rabia o enfado o algo así.

Es como una reacción rápida hacia algo que te afecta, pero que en un principio no se sabe muy bien qué es, y tras evaluar la situación, deja paso a la emoción que sea más apropiada. Básicamente te prepara para afrontar acontecimientos inesperados.

11.10. Esperanza

La esperanza consiste en temer lo peor, pero ansiar mejorar, habiendo siempre cierta incertidumbre hacia las posibilidades de mejora (no se sabe ciertamente si se conseguirá la mejora, pero se espera que si). No se debe confundir con el optimismo, porque el optimismo es cuando confiamos en que las cosas vayan bien, pero no presenta esa ansia y esa incertidumbre que caracterizan a la esperanza.



Es bueno tener esperanza porque los que tienen un alto nivel son personas

que se motivan mucho más, que tienen menos estados depresivos, que son menos ansiosas y tienen menos perturbaciones emocionales. Como todas las emociones, la esperanza es positiva siempre que sea adaptativa.

Pero también hay que tener cuidado porque si es bueno tener esperanza en las cosas serias, puede no serlo tanto si esperas demasiadas cosas o cosas superficiales. Es decir, tener esperanza ante un acontecimiento que realmente es posible que acabe mal, puede ayudarte a superar el momento, a encontrar aspectos positivos donde parecía no haberlos y puede ayudarte a no rendirte y a luchar por conseguir la mejora.

Sin embargo, tener esperanza, por ejemplo, en que una fiesta resulte como te habías imaginado, en que la gente se comporte y hable como quieres, en que tu padre, madre o novio cambie o sea diferente, en que la gente tenga tus mismas opiniones o en que alguien sepa cómo te gusta la pizza, puede llevarte a demasiadas desilusiones y demuestra que esperas demasiado de la vida sin implicarte en conseguirlo.

En estos casos, ¿no será mejor que no quemes tu energía pensando en cómo debería ser la fiesta y te dediques a pasar un buen rato en ella?, ¿que aceptes que la gente no tiene por qué ser exactamente como tú quieres que sea? ¿que aceptes que cada uno tiene derecho a tener sus opiniones?, ¿que si quieres que no se equivoquen al pedirte la pizza les expliques cómo te gusta?...

Como ves, si las cosas no salen como tú esperas que salgan y te enfadas o te deprimes por ello, eres tú el que se siente mal. Tú creas tu propia insatisfacción. Y no es necesario que pases tu vida decepcionado e infeliz. Deja de poner esperanzas en la gente y en las situaciones y así te liberarás de una carga pesada. Lucha por conseguir lo que buscas sin esperar que los demás te lo den ya hecho.

11.11. Compasión

La compasión tiene mucho que ver con la empatía o capacidad de ponerse en el lugar del otro y de compartir sus sentimientos. Es una preocupación

altruista (no egoísta) por el mal, el sufrimiento, etc., de los demás con el deseo de ayudarles. Es una forma de compartir y participar en lo que a otras personas les sale mal, con el interés de ayudarles a superar la situación.

A diario pasan desgracias en todo el mundo: guerras, terrorismo, catástrofes naturales, accidentes..., cuando pasa esto es la compasión la que mueve a la gente a hacer campañas humanitarias, colectas, donaciones, acciones de voluntariado, etc.

No debes confundir la compasión con la lástima, es decir, el contemplar la desgracia del otro como algo sin remedio y sentir escalofríos al pensar lo que pasaría si te ocurriera a ti, sin hacer nada, es algo bastante inútil. La compasión en cambio debe moverte a ayudar en lo que puedas.

Aunque la compasión «sale de dentro» puedes aprender a ser un poco más compasivo, por ejemplo, no criticando y juzgando los errores de los demás. Tienes que comprender que muchas veces las personas se equivocan y comenten errores debido a las circunstancias. A veces no es culpa suya. No deberías permitir que los demás «se las arreglen como puedan», sin hacer lo necesario para ayudarles. Utiliza tu empatía, ponte en el lugar del otro y trata de comprender su situación y haz lo que puedas, porque a la larga esa sensación que te queda de ser útil, de haber hecho todo lo que podías, te dará mucha satisfacción.

11.12. Felicidad

«La felicidad es como una mariposa que intentas atrapar, y cuanto más lo intentas ella más se aleja. Al final, cansado, te paras y te sientas a descansar, y al poco rato, la mariposa, silenciosamente se posa sobre tu hombro» (Chesterton).

Para terminar el capítulo vamos a hablar de algo que todos deseamos: la felicidad o bienestar subjetivo, que no es más que una forma positiva de valorar la vida en su conjunto; un estado de bienestar y, por tanto, deseable y deseado por todos.

Los factores más o menos estables causantes de felicidad pueden ser la familia, el trabajo, los amigos y relaciones sociales, la salud, el tiempo libre, los ingresos económicos, la congruencia entre lo que se desea y lo que se tiene, etc. Y aparte de los factores estables hay desencadenantes como los éxitos, los logros, las comparaciones favorables y cosas así.



En el fondo, todos buscamos la felicidad, consciente o inconscientemente, aunque a veces no tengamos muy claro en qué consiste. Antes de seguir leyendo, intenta definir la felicidad:

.....
.....
.....
.....

Más que una emoción aguda puede decirse que es un estado de humor, porque no es fugaz como el placer o la alegría, sino que es más o menos estable en el tiempo. Se relaciona con cosas positivas como sensaciones de bienestar, con estar contento, con la alegría, con el placer, con la capacidad de disfrute, etc., sin embargo, a diferencia de aquellas, no excluye la posibilidad de momentos de pena, dolor, lucha o conflicto (una persona feliz puede sentir pena, dolor, rabia, etc., sin dejar en el fondo de ser feliz).

La felicidad facilita mucho la empatía porque genera actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás, y esto a su vez favorece la autoestima, la

autoconfianza, el aprendizaje, la memorización, el rendimiento, la curiosidad, las buenas relaciones, la creatividad, la solución de problemas... Pero también es cierto que la empatía, las actitudes positivas, etc., facilitan la felicidad, porque hacen que te sientas bien contigo mismo. Además, la felicidad (al igual que la infelicidad) es bastante contagiosa, y es por eso por lo que normalmente queremos estar con personas felices y evitamos en lo posible estar con personas infelices.

En pocas palabras, la felicidad aparece cuando crees que estás haciendo progresos hacia tus objetivos; cuando estás contento con lo que tienes más que triste por lo que no tienes, porque lo cierto es que no hay mejor forma de sentir felicidad que experimentando emociones agradables. Y los obstáculos que más la dificultan son la frustración y la insatisfacción crónica (estar siempre insatisfecho). En relación a esto hay que tener en cuenta que las raíces del descontento son internas, por lo que cada uno debe enfrentarse a él individualmente. ¿Qué quiere decir esto? Pues que el cómo te sientes depende de cómo tu mente interprete las experiencias que vives, por lo que el que seas o no feliz, dependerá de tu armonía interna y no del control que puedas o no ejercer sobre los demás o sobre tu ambiente externo.

Es muy difícil proponer una fórmula para ser feliz, pero lo que sí puedes hacer es cambiar tu forma de tomarte la vida para lograrlo. Hay que pasar de «hacer lo que uno quiere» a «querer lo que uno hace»; debes aprender a apreciar lo que tienes, por poco que sea.

Se trata de aprovechar tu energía psíquica en la dirección justa, para que no se derroche en el aburrimiento y en la preocupación. Y para no caer en el aburrimiento es importante que a medida que desarrolles tus habilidades aumentes también el nivel de tus retos (que te lo pongas cada vez un poquito más difícil), porque no se puede disfrutar haciendo lo mismo y al mismo nivel durante mucho tiempo; acabarías aburiéndote.

Pero cuidado, tampoco debes proponerte retos demasiado altos, porque si el desafío es superior a tu habilidad, aparecerá ansiedad y ni la ansiedad ni el aburrimiento son experiencias agradables. Y no olvides que el disfrute (en cualquier actividad, ya sea de ocio o de trabajo) no depende de lo que hagas,

sino sobre todo de cómo lo hagas.

En cuanto a las relaciones con los demás, son muy importantes para ser felices. Difícilmente podrás llegar a ser feliz si te encuentras solo. Cualquier experiencia no se vive igual si estás solo o en compañía. Recuerda que los seres humanos somos seres sociales, por lo que necesitamos a los demás para sentirnos bien. Entonces las buenas relaciones con la familia, con los amigos, con los profesores, con los compañeros de clase, de trabajo, etc., facilitan la felicidad.

Por otra parte, también es cierto que los sucesos más dolorosos se refieren a nuestras relaciones con los demás, porque pueden ser fuente de estrés, de frustraciones, de rencor, de celos, de ira, de tristeza... pero eso pasa con todo: te sientes feliz cuando las cosas te van bien y deprimido cuando no funcionan, porque básicamente dependes del afecto y de la aprobación de los demás. Si estás rodeado de comprensión, ternura, amor, entusiasmo, etc., te afectará positivamente, mientras que si a tu alrededor percibes incompreensión, desprecio, resentimiento, odio, etc., afectará a tu estado de ánimo negativamente. Está claro entonces que la forma en que te tratan los demás te hace vulnerable. Por eso es importantísimo desarrollar habilidades de autonomía e independencia, para poder tener cierta ventaja ante esta negatividad.

Pero si estar con los demás es importante, también lo es aprender a disfrutar de la soledad. A veces necesitarás estar solo para pensar, reflexionar, trabajar, descansar, relajarte, etc. Aspectos tan importantes como el arte o la ciencia exigen la capacidad de estar solo durante mucho tiempo, para poder estudiar, reflexionar, investigar..., entonces hay momentos en que estás solo porque simplemente lo necesitas, lo cual está muy bien y tienes derecho a ello.

Por desgracia, también habrá momentos en los que estarás solo sin desearlo, lo que puede producirte un sentimiento de vacío, sobre todo cuando no tienes nada que hacer (piensa en las personas de la tercera edad), y es por eso que es importante aprender desde ya a usar el tiempo a solas. Por supuesto no se trata de ponerse a ver la televisión, usar el teléfono o consumir

drogas, sino de buscar actividades que te lleven a crecer personalmente, a desarrollar tu personalidad, a aprender más (leer, estudiar, pintar, escribir, investigar, aprender cosas nuevas...).

Otra cuestión que se suele relacionar con la felicidad es el dinero. Cuando se pregunta a la gente qué le causa felicidad, muchas veces aparece este tema. Una teoría muy aceptada por la gente dice que «para ser feliz se debe tener mucho dinero». Sin embargo, también habrás oído otra que dice que «el dinero no trae la felicidad»... ¿qué piensas?, ¿con cuál te quedas?:



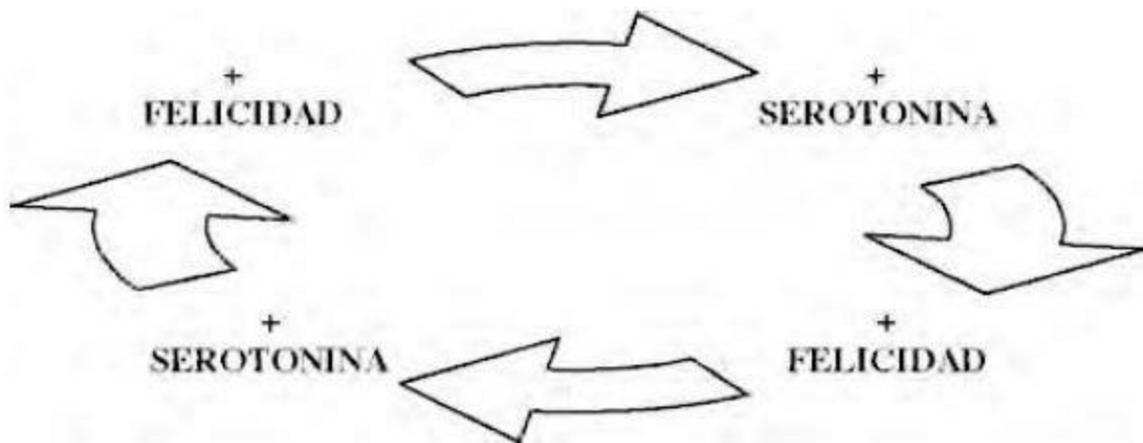
.....
.....
.....
.....

La evidencia demuestra que, efectivamente, las cosas no funcionan como dice la primera hipótesis, es decir, que en el fondo el ganar mucho dinero, o el cambiar de casa, o el comprar un coche nuevo y cosas así, tienen un efecto mínimo sobre el bienestar subjetivo o felicidad; te puede alegrar, pero la felicidad es más profunda. Es cierto que el sueldo y el dinero en general, a medida que aumentan, tienden a producir mayor satisfacción, pero sólo hasta cierto punto a partir del cual ya no produce ese efecto. Está claro que debe haber unos niveles mínimos de ingresos por debajo de los cuales es muy difícil ser feliz; una vez llegado a este límite es posible que el dinero aporte mayor felicidad, porque permite más tranquilidad y sentimientos positivos.

Pero el que a partir de ahí siga aumentando el dinero, no significa que aumentará más la felicidad.

La felicidad (como toda emoción) se «gesta» en el cerebro. No quiero «enrollarme» mucho con esto, pero hay una sustancia (un neurotransmisor) en el cerebro, la serotonina, que tiene mucho que ver con el hecho de sentirse bien. Su déficit está relacionado con trastornos como la depresión, ansiedad, fobias sociales, trastornos de alimentación (anorexia, bulimia...), trastornos obsesivocompulsivos, autismo, síndrome premenstrual, pánico, migrañas, violencia, esquizofrenia, etc. Pues bien, sólo comentar que a mayor nivel de serotonina en el cerebro, más felicidad (lo que hacen la mayoría de medicamentos contra la depresión es aumentar los niveles de serotonina); pero estamos ante otro círculo cerrado, porque al mismo tiempo, la felicidad aumenta los niveles de serotonina, es decir, a más felicidad, más serotonina en el cerebro.

Esto nos indica que no es necesario tomar medicinas o drogas para ser feliz, sino que si eres capaz de adoptar una actitud positiva ante la vida, contribuirás a aumentar tus niveles de serotonina y serás más feliz. Y otro de los neurotransmisores importantes para las emociones agradables (o desagradables si es escaso) es la dopamina, y el ejercicio físico aumenta sus niveles, por lo que no te quedes quieto, ejercita tu cuerpo.



Retrato robot de la persona feliz:

- Está llena de energía.

- Es afectuosa, decidida, flexible, creativa y sociable.
- Tiene muchos momentos alegres; sonrío y río con facilidad.
- Tolera mejor la frustración.
- Ve el lado positivo de las cosas.
- Tiende a estar sana psíquica y físicamente.
- Tiene un carácter optimista.
- Es expresiva y espontánea.
- Sabe conjugar hedonismo (placer propio) con generosidad.
- Está dispuesta a ayudar a los demás.
- Tiene una autoestima sana.

El último punto es importante porque una persona con una autoestima sana es independiente del contexto y no es presuntuosa ni arrogante; mientras que la persona con baja autoestima, al valorarse dependerá siempre del contexto, es decir, su estado de ánimo dependerá de cómo percibe (cree) que le ven los demás.

Y otra cosa que influye en la autoestima y en la felicidad es el estilo atributivo, del que ya hablé en el apartado sobre la vergüenza.

Qué hacer con las emociones

¿Vas entendiendo el sentido de las emociones? El miedo, el asco, el enfado, la alegría, la tristeza... son nuestros aliados, son producto de miles de años de evolución y son las que permitieron al hombre primitivo, por ejemplo, huir justo a tiempo antes de ser atacado por un depredador, siendo casi seguro que si aquel hombre se hubiera parado a pensar sólo unos segundos (algo además imposible porque aún no tenían desarrollada su parte del cerebro racional), no hubiera tenido ni hijos, ni nietos, y puede ser que nosotros no estuviésemos aquí.



El problema hoy es que en el estado evolutivo actual estas emociones «impulsivas», por llamarlas de algún modo, son más bien perjudiciales y debemos aprender a regular adecuadamente nuestros comportamientos con la información que ellas nos ofrecen. Porque las emociones son eso, información; información sobre lo que nos afecta, una información que recibe nuestro cerebro para poner en marcha los recursos más apropiados a cada situación.

Los seres humanos tenemos una capacidad de razonamiento muy desarrollada, y además somos muchísimos, vivimos casi hacinados, podemos comunicarnos casi instantáneamente con cualquier lugar del mundo por lo

que desaparecen las fronteras, recibimos un montón de estímulos a la vez (auditivos, visuales...) y cada uno de ellos puede producir una emoción distinta; dejarnos llevar ciegamente por las emociones es bastante peligroso. A diferencia de los animales, nosotros no necesitamos dejarnos llevar por ellas, podemos apoyarnos en nuestra razón y decidir qué es mejor hacer. Se trata de un trabajo en equipo (emoción + razón).

Si en una situación sientes una emoción «negativa», la función de esta emoción es informar a tu cerebro de que sucede algo que no está bien, que podría perjudicarte, por lo que tienes que buscar alguna solución. Lo más fácil es dejarte llevar por la emoción y responder impulsivamente según te sientes, pero por ser más fácil no quiere decir que sea lo más adecuado, ni que te vaya a servir realmente para arreglar el problema, sino que por el contrario, es muy posible que actuando así lo empeores aún más. Así actúan los animales, pero nosotros tenemos algo más en el cerebro que es necesario aprender a utilizar.

Entonces, ¿qué hacer? En pocas palabras, se trata de pasar esa emoción por la parte racional del cerebro y evaluar reflexivamente antes de hacer nada, teniendo en cuenta la situación particular y las posibles alternativas. Después elegiremos la que más nos convenga, ya que las emociones son siempre las mismas, pero en situaciones diferentes, por lo que no podemos solucionarlas de la misma manera. Por ejemplo, no siempre que tengas miedo tienes que salir corriendo; no siempre que sientas ira tienes que gritar; no siempre que estés alegre tienes que morirte de risa...; dependerá de la situación.

Con las emociones «positivas» ocurre lo mismo, hay que evitar la impulsividad y los errores que puede conllevar. Cuando sentimos una emoción agradable, ésta informa al cerebro de que sucede algo positivo para nosotros, y también será bueno pensar en ello para disfrutarlo más y poder seguir en el camino adecuado. Imagínate que a un amigo tuyo le toca la lotería, un gran premio por el que está muy contento, lo dice a todo el mundo y decide hacer una gran fiesta para celebrarlo. Pero qué pasa, que a la fiesta hay gente que lleva alcohol, drogas... y él, dejándose llevar por la euforia y la alegría que siente, toma de todo. Luego coge el coche para volver a casa,

tiene un accidente y se mata; así, a causa de una emoción agradable, ha destrozado su vida. No hay que dejarse llevar ciegamente por las emociones, hay que poner un poco de «cabeza» a las cosas.

Más ejemplos. Tú estás saliendo con una chica, te gusta mucho, estás enamorado de ella y claro, la quieres sólo para ti. Un día al salir de clase la ves hablando con otro chico, y te das cuenta de que están muy cerca, casi crees ver que se cogen la mano... La emoción que vas a sentir en ese momento no va a ser nada agradable, ¿qué harías?

.....
.....
.....
.....
.....

Puedes hacer varias cosas: irte sin que te vean, haciendo como si no hubieras visto nada, y encerrarte en tu habitación con tus emociones desagradables (rabia, miedo, frustración, enfado, tristeza...). Este sería un ejemplo de conducta pasiva.

Puedes dejarte llevar por la emoción que te dice que está pasando algo malo para ti, y te vas corriendo hacia ellos, los separas bruscamente, e incluso pegas un puñetazo al chico, pidiendo explicaciones, con lo cual tu novia se va a sentir fatal y se enfadará contigo. El chico se sentirá también mal y podrá a su vez dejarse llevar por sus emociones y continuar la pelea, y tú lo lamentarás porque seguramente perderás a esa chica (conducta agresiva).

O, una tercera solución, podrías utilizar esa emoción de otro modo, como aviso de que pudiera estar pasando algo malo para ti, pero como no lo sabes con certeza, reconoces que es sólo una primera impresión que debes comprobar antes de hacer nada. Te acercas, saludas y ves qué está pasando antes de sacar conclusiones precipitadas y drásticas (conducta asertiva).

Las emociones de los animales y las nuestras



Como ya hemos comentado, también los animales tienen emociones, no son algo exclusivamente humano; sólo lo es la razón. Y aunque a lo largo de nuestra historia nos hemos preocupado más del desarrollo intelectual que del emocional, tanto uno como otro son igualmente importantes en nuestra especie. La inteligencia es fascinante, pero ni un animal ni un hombre necesitan ser «inteligentes» para poder experimentar sentimientos.

Los animales sienten emociones y las expresan, como nosotros, con gestos (fruncen el ceño, arrugan la nariz, abren la boca...), posturas (posición de las orejas, de las patas, del lomo...), movimientos (meneo de la cola, erizamiento del pelo, saltos...), ruidos (gemidos, ronroneos, gritos...) y otras señales. Los animales tienen una vida emocional compleja y son capaces de sentir dolor, amor, compasión, decepción, tristeza, culpa, remordimiento, asombro, ternura, cólera, desconfianza... sencillamente sienten. Nadie que tenga un animal en casa lo negará.

Lógicamente los animales más evolucionados serán capaces de experimentar mayor número de emociones, según sus necesidades.

Veamos muy resumidamente la evolución del cerebro. El de los insectos y reptiles es muy simple y sus funciones principales se relacionan con la respiración, el pulso cardíaco, los movimientos y los impulsos básicos como alimentarse y reproducirse. Los mamíferos añaden otras facultades, como dar una cierta respuesta emocional: mostrar afecto a las crías, chillar ante un susto o gruñir. Y luego está nuestro cerebro, que tiene además la corteza cerebral y otras estructuras que nos permiten pensar, razonar, reflexionar y tener conciencia.

Se puede decir que la nieve es fría, la lluvia cae, las plantas crecen... pero sólo los animales actúan y lo hacen guiados por las emociones, que les informan de lo que ocurre alrededor y de lo que conviene hacer en cada situación. ¿De qué les sirven los sentidos (tacto, oído, vista...) si no es para recoger la información que les va a permitir responder emocionalmente?

Las emociones se han desarrollado para preparar a los animales para la acción, para el ataque en caso de peligro, para que huyan si sienten miedo, para que se desconecten de lo que les rodea si sienten tristeza, para que aumenten su actividad si se sienten felices. Las emociones tienen una función adaptativa, sirven para adaptarse al ambiente. No es nada exagerado afirmar que las emociones permiten vivir a hombres y a animales: el miedo nos protege del peligro, la rabia nos hace enfrentar obstáculos, el asco hace que nos apartemos de cosas nocivas o peligrosas, el amor nos une a los demás, etc.

Tanto un hombre como un caballo, por ejemplo, tendrán el mismo tipo de reacción al ver acercarse un león corriendo... El miedo les hará huir y ponerse a salvo, ¿verdad?, pero sin miedo, que es una emoción, no lo haría ninguno de los dos.

Saber que los animales sienten emociones debería animarte a ponerte imaginativamente en su lugar y comprenderlos. ¿Por qué no? Si tienes o has tenido alguna mascota y te has ocupado de ella, jugando, alimentándola, etc., seguro que habrás captado sus emociones. Algunos animales lloran, o pueden vocalizar su dolor, su angustia, miedo, alegría... incluso en muchos casos parecen pedir ayuda. Tratar bien a los animales, además de ser un deber

moral, nos resulta ventajoso; habrás oído, por ejemplo, que las vacas producen más leche si se les trata bien, con cuidado, sin gritos, ni empujones.

Pero sólo las personas tenemos la capacidad de razonar. Nuestro cerebro está más evolucionado porque no sólo funciona a base de emociones, sino porque es capaz de pensar sobre esas emociones, de ponerles un nombre, de aprender de ellas y de decidir si actuar o no como le dictan; de regularlas para usarlas como mejor le convenga. Y eso es un gran poder que tenemos todos nosotros, pero que muchos no sabemos utilizar, y es una lástima.

Podemos pues dividir el cerebro en dos partes: la racional y la emocional. Ambas están «pensadas» para que interactúen, para que trabajen juntas. La respuesta automática que tiene un animal frente a una emoción le sirve para proteger su vida. Pero estas mismas respuestas emocionales impulsivas, no razonadas, pueden ser muy destructivas en los seres humanos. Muchas de las cosas negativas que nos suceden se deben a emociones desagradables (odio, rencor, frustración, orgullo, envidia, agresividad...) mal manejadas. Si aprendemos a regular estas emociones nos ahorraremos muchos problemas que afectan a las relaciones, a los estudios, al trabajo, a la autoestima y también a la propia salud.

[Para entenderlo mejor podemos expresar la inteligencia cognitiva o racional como «aptitud»² y la inteligencia emocional como «actitud»³.](#) Tú necesitas cierta aptitud o habilidad para realizar un trabajo, ¿verdad?; pero sin una actitud o conducta positiva y adecuada, de poco te servirá sólo la aptitud. Y eso sirve para todos los ámbitos, no sólo el laboral.

Regulación emocional

Tú no puedes decidir sentir o no una emoción, no puedes controlar su aparición porque son demasiado «rápidas». Son respuestas que el cerebro da «a ciegas» pero no sin sentido⁴, basándose sólo en la información que recibe básicamente de los sentidos; es imposible decidir si quieres o no sentir las. Pero (y lo mejor es esto) una vez que aparecen, a diferencia de lo que les pasa a los animales, sí puedes utilizarlas en un sentido o en otro, puedes pensar en ellas, en las razones de su surgimiento y en hacer algo.



Puedes regular tus emociones cuando aparecen, no antes. Su aparición no depende de tu voluntad (lo que no significa que no puedas sentir emociones también voluntariamente, como ahora veremos). No se puede hablar de controlar las emociones, pues surgen automáticamente como respuesta a estímulos tanto externos como internos; pero sí se puede hablar perfectamente de regularlas. Y, ¿cómo se regulan? Aprendiendo a reconocerlas, sabiendo percibir las e intentando comprenderlas.

No se puede decir voy a sentir esta emoción o no voy a sentir nunca más esta otra, pero sí es posible reconocerlas e intentar utilizarlas adecuadamente, ya que todas, tanto las positivas como las negativas, aparecen por una razón.

El pensamiento también puede provocar emociones, pues se vive según las creencias, imágenes y actitudes mentales que almacenamos en la memoria. Esto hace que cada persona interprete la realidad de distinta manera (a ti te puede afectar mucho algo mientras que a otra persona no le afecta nada). Por tanto, las emociones que experimentes provienen de ti mismo, de cómo interpretas lo que estás viviendo. Por eso te propongo que intentes identificar los pensamientos irracionales que te hacen sufrir, lo que tienen de irracional, para poder después reemplazarlos por otros más exactos, reales y positivos; vale la pena.

Siguiendo con la regulación emocional, uno de los principales problemas es que muchas veces no hemos aprendido y no sabemos regular la emoción que estamos sintiendo, es decir, dejamos actuar a la parte emocional del cerebro automáticamente, sin utilizar la parte racional del mismo. Se actúa así de una manera impulsiva, tal como lo haría un animal, sin reflexionar sobre lo que está pasando ni sobre los efectos de nuestra actuación, tanto para nosotros mismos como para los demás.

Lo ideal sería que cuando aparece una emoción, en lugar de dar respuestas impulsivas, fueras capaz de pasar la emoción por el «filtro» de la razón. Sólo con pararte a pensar y a intentar comprender lo que te está pasando, ya disminuirás la intensidad de la respuesta que des, porque la adaptarás a la situación. De ahí el buen consejo que nos dice que cuando estemos a punto de estallar (por la ira, por la rabia, por la frustración, etc.), contemos hasta diez antes de hacer nada. Es una manera de ir aprendiendo que si no respondemos enseguida, la respuesta tampoco será tan fuerte.



Esto que parece tan complicado no lo será tanto tras un debido entrenamiento, pues como la mayoría de las habilidades que utilizas, llegará a automatizarse. Lo mismo que ocurre con el ejercicio físico, que cuanto más entrenes más desarrollarás los músculos y menos esfuerzo te costará; o con el aprendizaje de la lectura, de la escritura, de la mecanografía o la conducción de un vehículo. Al principio debes concentrarte e ir por pasos, pero con la práctica llegas a hacer todas estas cosas automáticamente, sin pensar en ellas, lo que te permite además poder hacer otras cosas a la vez.

Desarrollar la inteligencia emocional

¿Y qué hago para desarrollar mi inteligencia emocional?...

No te preocupes porque ya lo estás haciendo. Mientras estas leyendo este libro y pensando en lo que lees, sobre todo si intentas llevar a la práctica las ideas expuestas, estás ya trabajando para desarrollar tu Inteligencia Emocional, que básicamente consiste en la capacidad de percibir y comprender las emociones propias y las de los demás, y de manejarlas de manera productiva.



Cuando tienes esa capacidad, manejas mejor los conflictos o problemas que muchas veces pueden llevarte a peleas y a cometer muchos errores. Tienes muchas más probabilidades de triunfar en lo que te propongas porque eres capaz de conectar con la gente, de caerle bien, de respetarla y hacerte respetar; de comprenderla y hacerte comprender. En definitiva, porque eres más eficiente al hacer trabajar en conjunto a ambas partes de tu cerebro (razón y emoción).

Estás ya desarrollando tu Inteligencia Emocional, pero ten en cuenta que la teoría, si no se lleva a la práctica, sirve de poco o nada. Por eso te animo a practicar, a experimentar las emociones, a pensar en ellas, a intentar darles un

nombre y un sentido, a percibir las e intentar comprender por qué aparecen, qué te están diciendo, hacia dónde te dirigen y si tienen o no razón. Y sin olvidar que sólo puede evaluar tu razón y considerando la situación concreta en que aparecen:

Estarás de acuerdo conmigo en que no es lo mismo sentir miedo ante un león que ante una película de terror, ¿verdad? En ambos casos sentirás miedo, y tu cuerpo reaccionará igualmente (el corazón te latirá más fuerte, los pelos se te podrán de punta, etc.), pero ante el león ese miedo te llevará a actuar, a hacer algo urgentemente, a ponerte a salvo; mientras que el miedo producido por la película es algo imaginario, que no te afecta realmente y no amenaza tu vida. Piensa qué harías si en el momento en que experimentas miedo ante una película te dejaras llevar por él; como mínimo echarías a correr gritando como un loco. Pero si no haces esto es porque sabes que no corres peligro, que la situación no es real, que está controlada.

Esto es lo que debes aprender a hacer con el resto de las emociones: adaptarlas a la situación concreta para saber si debes o no hacerles caso y cómo debes afrontarlas.

CUARTA PARTE

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Relajación

La relajación es muy importante para la regulación emocional y por los grandes beneficios que genera en el organismo y la salud en general. También el yoga es una técnica interesante que se basa en la relajación.

Continuamente estamos recibiendo estímulos que nos producen tensión emocional. Esta tensión puede adoptar la forma de irritabilidad, problemas de relación, ansiedad, estrés, depresión, desórdenes alimenticios, violencia, suicidios... Del mismo modo, los estados emocionales pueden alterar, y alteran, la respuesta inmunitaria del organismo (las defensas del cuerpo), afectando así al desarrollo de muchas enfermedades.

Con algo tan sencillo y agradable como la relajación, puedes evitar muchos de estos problemas. Lo primero que tienes que hacer es aprender a relajarte y para ello, lo mejor sería que practicaras a diario, durante unos 15 minutos. Puedes hacerlo después de un ejercicio físico, cuando te vas a la cama antes de dormirte, por la mañana cuando te despiertas..., el momento y el lugar lo eliges tú. Al principio deberás hacerlo en un lugar apropiado, agradable, donde estés tranquilo, lo más silencioso posible y con una iluminación baja; pero cuando aprendas, podrás relajarte donde y cuando quieras.

Elijas el método que elijas (hay muchos con grabaciones incluidas que te guían paso a paso) debes tener en cuenta que al principio del aprendizaje puede que no obtengas los efectos deseados. Necesitas entrenamiento, hacer los ejercicios muchas veces, y lograr pequeños objetivos cada vez, hasta alcanzar la meta final, que será relajarte en un instante, por medio de tu mente, independientemente de dónde o con quién te encuentres.



No vale intentar relajarte cuando ya no puedas más, porque lo más seguro es que no lo consigas. El secreto está en entrenar diariamente y así cuando realmente necesites relajarte, no te costará nada conseguirlo. Recuerda que la intensidad de la relajación conseguida dependerá sólo del nivel de aprendizaje y de la destreza que logres alcanzar, y la destreza se logra con la práctica.

Cuando hayas aprendido a relajarte puedes entrenar la autorregulación (autocontrol) emocional mucho más fácilmente. Además de relajar los músculos del cuerpo, debes llegar también a la relajación mental y, conseguida la corporal, la mental será como un juego: un juego de concentración en ti mismo.

Recuerda que el autocontrol no significa aguantar las tensiones internas, ni reprimir las emociones desagradables sin exteriorizarlas (como el estrés, la ansiedad, el miedo...), sino que se trata de adquirir la capacidad para mantenerlas dentro de unos límites adecuados ante cualquier cosa que te pase. Es decir, adquirir la capacidad de permanecer con el máximo grado posible de tranquilidad y calma, de reducir y eliminar eficazmente la alteración emocional cuando se pasa del límite.

Algunos de los beneficios físicos y psicológicos que puedes conseguir, si te entrenas en técnicas de relajación y autocontrol emocional, para mejorar tu calidad de vida, son:

- Controlarte en cualquier situación o lugar.
- Superar la ansiedad y sus síntomas: mareos, vértigos, temblores, dolores

de cabeza, de estómago, sudoración, palpitaciones, sensación de pérdida de control...

- Superar el estrés y sus síntomas: irritabilidad, tensión muscular, insomnio, disminución de la atención y concentración, disfunciones sexuales...
- Percibir y cambiar los pensamientos que producen ansiedad: pensamientos negativos automáticos, anticipaciones, incertidumbres, obsesiones, preocupaciones...
- Controlar tus miedos, inseguridades, crisis de pánico, angustia, bloqueos...
- Identificar y controlar esas conductas nerviosas que hacen que aparezca la ansiedad.

El primer paso es que aprendas a relajar tu cuerpo, tus músculos. Esta relajación es la más fácil de aprender. Progresivamente deberías ir avanzando hasta llegar a las técnicas de relajación psíquica, que ya requieren más esfuerzo sobre todo de atención y concentración. Pero previamente debes aprender y comprender la diferencia entre tensión y distensión muscular, es decir, tensar y relajar varios grupos de músculos, mientras, al mismo tiempo, diriges tu atención a las sensaciones que producen estos estados de tensión y distensión. Puedes empezar con ejercicios como estos para relajar los músculos:

J Mano y antebrazo

Aprieta el puño muy fuerte unos minutos, atendiendo a ese estado de tensión, a todo lo que notes (incomodidad, dolor...). Luego deja el puño suelto y relajado y concéntrate en la diferencia que hay entre la tensión y la distensión o relajación. Nota cómo es mucho más agradable.

Repítelo todas las veces que sea necesario hasta que captes y puedas explicar las diferencias que notas. No pases al siguiente músculo hasta

haberlo conseguido.

J Bíceps

Dobla el brazo y empuja el codo contra tu cuerpo o contra el brazo del sillón. Luego relájalo y no olvides concentrarte en las sensaciones que notas, y en lo diferentes que son.

J Frente

Levanta las cejas tan alto como puedas produciendo tensión en la frente y hacia arriba en la zona de la cabeza. Luego deja esa zona suelta y relajada. Fíjate bien en las distintas sensaciones. Concéntrate en ellas.

J Sonrisa

Fuerza la sonrisa el máximo posible mientras aprietas los labios uno contra el otro. Luego deja la zona suelta y relajada y fíjate bien en las sensaciones que experimentas.

J Lengua

Aprieta fuertemente la lengua contra la parte interior de los dientes de la parte superior de la mandíbula. Luego afloja lentamente. Como siempre, fíjate y reflexiona sobre las distintas sensaciones que esto produce.

J Parte superior de las mejillas y nariz

Arruga fuertemente la nariz y, si puedes, bizquea (ponte bizco). Luego deja la zona suelta y relajada, y como siempre, concéntrate en lo que sientes en cada ocasión.

J Parte superior de las mejillas y mandíbula

Aprieta los dientes y lleva las comisuras de los labios hacia atrás tanto como puedas; concéntrate en el estado de tensión. Luego deja la boca

suelta y relajada.

J Cuello y garganta

Tensa los músculos del cuello. Si te es difícil, puedes levantar los hombros como si quisieras tocar con ellos tus orejas. Luego, deja el cuello suelto y relajado.

J Pecho, hombros y parte superior de la espalda

Dobla los brazos hasta que las manos queden a la altura del pecho y lleva los hombros hacia atrás, intentando juntarlos. Debes sentir la tensión en la zona del pecho, hombros y parte superior de la espalda. Atiende a cómo te sientes antes y después de la relajación de estos músculos.

J Abdomen o estómago

Saca el estómago hacia fuera poniéndolo todo lo duro que puedas. O también puedes meterlo hacia dentro como si quisieras tocar tu espina dorsal. Luego relájate. Fíjate bien en las sensaciones.

J Pierna

Estira la pierna y dirige los dedos del pie hacia tu rodilla como si quisieras llegar a tocarla. Luego la relajas.

No olvides prestar atención a las diferencias que notas entre el estado de tensión y el de distensión o relajación. No basta con realizar los ejercicios si no te concentras en las sensaciones que te producen. Debes llegar a ser capaz de distinguir cuándo una parte de tu cuerpo está en tensión para poder hacer algo al respecto. Hay gente que está tan tensa que hasta duerme tesa, porque no sabe distinguir la tensión en su propio cuerpo.

Este es el primer paso para llegar a relajarte adecuadamente más adelante: concéntrate en lo que sientes. Ten en cuenta que no conviene que intentes

aprender a entrenar todos los músculos en una sola sesión. Es mejor ir avanzando despacio, por ejemplo introduciendo tres grupos de músculos por sesión y no pasar al siguiente grupo hasta que domines ese. Tampoco conviene que te canses.

Estamos en la primera fase, pero antes de pasar a la siguiente tienes que dominarla bien. No tengas prisa, porque poco a poco conseguirás mejores resultados. Cuando domines esta fase de tensión y distensión de los grupos de músculos, puedes empezar a agruparlos: manos, antebrazos y brazos; frente, nariz y mandíbula; cuello, hombros y estómago; y las dos piernas a la vez. Así, poco a poco, progresarás hasta ser capaz de tensar y relajar todos los músculos del cuerpo a la vez. Y cuando ya domines esto, podrás aprender a relajar los músculos sin necesidad de tensarlos primero.

También puede ser muy útil que asocies una palabra al estado de relajación. Por ejemplo, cada vez que te toque relajar los músculos puedes decir «calma», «relax», «estoy tranquilo» o lo que tú quieras. Cuando psicológicamente hayas asociado esa palabra al estado de relajación, te la dirás tú mismo en los momentos en que necesites calmarte o cuando veas que te estás alterando, mientras intentas relajarte. Para aprender el procedimiento puedes seguir estas pautas: se trata de asociar una palabra o frase al estado de relajación. Siéntate o échate en una posición cómoda. Cierra los ojos, relaja tus músculos y respira lentamente, tranquilamente. Cada vez que expulses el aire tienes que repetir mentalmente la palabra o frase elegida. Si a tu mente llegan pensamientos que te distraen, no les hagas caso, no los atiendas, déjalos pasar sin darles importancia y sigue con tu respiración lenta. En poco tiempo te sentirás calmado y tranquilo. Como he dicho antes, al principio deberás repetir el ejercicio una o dos veces al día, pero una vez aprendido, te será posible llegar al estado de relajación sólo con pensar esa palabra o frase relajante.



Si te resulta muy difícil tensar y relajar los músculos, puedes recurrir a la imaginación. Esto es lo que suele hacerse con los niños más pequeños, pero puede utilizarlo cualquiera si así le resulta más fácil. Por ejemplo, cuando tenses el cuello y hombros puedes imaginarte que eres una marioneta y que unas cuerdas tiran de tus hombros hasta que tocan las orejas, y en la fase de distensión puedes imaginarte que alguien corta las cuerdas y tus hombros caen. Para los demás músculos puedes inventar otras situaciones imaginarias.

Cuando domines esto, ya estarás preparado para relajarte en los momentos más tensos. Relajar los músculos relaja también la mente, pero si quieres puedes entrenar también este aspecto con ejercicios adecuados. Existen muchos métodos, con ejercicios de respiración, toma de consciencia sensorial, sugestión, autocontrol por imaginación y meditación.

Es necesario estar bien informado sobre estas actividades, porque no todas son apropiadas para cualquier persona. Por ejemplo, en el entrenamiento autógeno (técnica autógena), los ejercicios de control de la frecuencia cardiaca pueden no ser adecuados para las personas con problemas de corazón, o los ejercicios que dirigen la atención al abdomen no deben ser realizados por personas que padecen úlcera gastroduodenal o por niños menores de seis años, personas que padezcan diabetes, hipoglucemia, etc.

Algunas reglas para conseguir el estado de relajación:

- No realices los ejercicios después de comer, esperar una o dos horas.
- No te esfuerces en conseguir la relajación porque esto bloqueará su aparición. Estate tranquilo y acepta cualquier nivel que consigas sin exigirte más. Poco a poco irás avanzando.
- Tampoco debes preocuparte por el tiempo que tardes en conseguir el estado de relajación porque las prisas no son buenas. La relajación llegará cuando menos lo esperes. Y cuanto más practiques, menos tardará en llegar.
- No te dejes llevar por recuerdos o pensamientos. Concéntrate en vivir el momento presente. No debes luchar contra los pensamientos que lleguen a tu mente, simplemente déjalos pasar sin prestarles atención, manteniendo la concentración fija en el ejercicio que estés realizando.
- Debes aceptar todo lo que pase dentro de ti, sin juzgarlo ni interpretarlo (emociones, pensamientos, sensaciones, miedos...).
- No te asustes por las sensaciones que aparezcan; debes dejarte llevar por ellas.
- Intenta descubrir sensaciones de las que antes no eras consciente, es muy agradable. Y cuando sientas alguna sensación de relajación, centra tu atención en ella, obsérvala y disfrútala.
- Intenta tensar los músculos durante períodos de cinco a siete segundos y luego relajarlos durante períodos de unos 15 a 20 segundos, concentrándote primero en la tensión como algo desagradable y después en la relajación como algo agradable.
- Un aspecto muy importante es la respiración porque puede impedir la relajación si no es adecuada. Debes respirar siempre con el abdomen, no con el pecho, profundamente, de forma fluida y muy despacio. En cualquier método que consigas, te explicarán cómo debes respirar. Yo te aconsejo que antes de empezar a aprender la relajación, aprendas la respiración abdominal. Con ella haces llegar el aire hasta el fondo de

tus pulmones, ejercitas los músculos abdominales y te es más fácil concentrarte en tu respiración.

Ejercicios para respirar adecuadamente

Tienes que conseguir que el aire que respiras llegue a la parte inferior de los pulmones (al fondo). Para ello puedes tumbarte y colocar una mano sobre tu vientre y la otra sobre tu pecho. Ahora, cada vez que inspires, deberá levantarse la mano que tienes sobre el vientre y no la otra. Prácticalo tantas veces como quieras. Cada vez te será más fácil.

Una vez conseguido esto, puedes intentar otro ejercicio. El comienzo es el mismo, pero en este caso, tendrás una mano sobre el vientre y la otra sobre el estómago. Una vez que consigas que sólo se mueva la mano que está sobre el vientre, tienes que intentar dirigir el mismo aire hacia la parte media de los pulmones, es decir, después de moverse la mano sobre el vientre, se moverá también la otra, que habrás situado sobre tu estómago.

Y por último, una vez dominadas las técnicas anteriores, puedes intentar dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones (como en el primer caso), luego dirigirlo hacia la parte media (como en el segundo caso) y, por último, dirigirás ese mismo aire (de la misma inspiración) hacia el pecho. De este modo se moverá primero la mano sobre el vientre, luego la mano sobre el estómago y, por último, se hinchará también el pecho.

Una vez dominadas las técnicas, puedes intentar realizarlas en distintas situaciones y posiciones para ir consiguiendo poco a poco respirar adecuadamente en cualquier lugar y circunstancia.

Después de las sesiones descritas, para terminar la relajación física, se puede intentar un ejercicio de relajación mental, que consiste en algo tan sencillo como utilizar la imaginación. Tienes que elegir una imagen o un recuerdo muy agradable. Por ejemplo, muchas personas suelen imaginarse tumbados en una cálida y agradable playa, pero puede servir cualquier imagen gratificante, como estar en el campo, o el recuerdo de unas bonitas vacaciones, tu comida preferida, etc., siendo lo más importante intentar recrear esa imagen elegida lo más profundamente posible, experimentando

sonidos, imágenes, formas, temperaturas, colores, olores, etc.

Para aprovechar al máximo las sensaciones, debes utilizar tus sentidos. Puedes imaginarte la forma de las nubes que pasan por el cielo, la fragancia del aire fresco del mar, el sonido suave de las olas, el sonido de una suave brisa marina, sentir la sensación cálida del sol o de la arena caliente sobre tu piel, la sensación de tranquilidad y bienestar que te produce el estar allí, etc.

Después de esto, debes permanecer tumbado unos minutos más, sin realizar ningún movimiento importante. Luego, poco a poco, te vas haciendo consciente de los sonidos de la habitación donde te encuentres y de la sensación de tu cuerpo, presionándolo hacia abajo y levantándote después lentamente, sin movimientos bruscos. Puedes realizar flexiones con los brazos, respirar profundamente e ir moviendo todo el cuerpo hasta que notes que llegas a tu nivel de actividad normal.

Puedes acompañar tus sesiones de relajación con una música suave, aunque también es muy útil sumergirse en el silencio.

ANEXO

CÓMO ESTUDIAR



Para terminar, voy a darte algunos consejos para aprender a estudiar, ya que en la edad en la que te encuentras, quizá te sientas un poco desanimado en cuanto a los estudios, no consigas aprobar las asignaturas que estudias o te cueste mucho trabajo hacerlo.

Si te ocurre algo así, es posible que el problema principal sea que realmente no sabes estudiar. Y lo primero que debes aprender es a tener y utilizar un método de trabajo. Las siguientes orientaciones, llevadas a la práctica sistemáticamente, dan buenos frutos. Estudiar es algo bastante complejo, que exige aprender a concentrarse, a analizar, a sintetizar, a memorizar y a expresar la información.

Antes de nada debes intentar no aburrirte tanto cuando estudias. Es fácil

decirlo, ya lo sé, pero en el fondo no tiene por qué ser tan aburrido, simplemente debes encontrar una utilidad a tu esfuerzo. ¿De qué te va a servir estudiar tanto matemáticas, lengua, ciencias...? Siempre puedes encontrar la respuesta a esta pregunta porque realmente esa utilidad existe, pero en el caso de que no la encuentres, ten en cuenta que cada cosa que estudias te va a servir para entrenar tu cerebro, para formar nuevas conexiones entre las neuronas que te van a facilitar cualquier otro aprendizaje posterior, para ser mentalmente más ágil, para entrenar tu atención, tu memoria, etc., lo cual no es poco, ni por supuesto lo único.

Además muchas veces ese aburrimiento aparece justamente por no tener un método de estudio adecuado. Como muchos chicos, es muy posible que, por ejemplo, leas el texto para hacerte una idea, que subrayes gran parte del mismo y que lo leas o escribas varias veces para que se te quede... Este método no es adecuado, aun que por supuesto es necesario leer, subrayar, repetir, etc., pero no de esa manera, como veremos a continuación. Para estudiar adecuadamente:

- Debes programar un horario para el estudio, que preferiblemente será siempre el mismo y en el mismo lugar. Y algo importante es que siempre después, y sólo después del estudio, realices alguna actividad agradable (ver un programa de la televisión que te guste, comer un dulce, quedar con los amigos, hacer deporte...).
- Debes empezar con alguna tarea que no sea ni muy fácil ni muy difícil (de dificultad intermedia), porque al principio la concentración no es muy alta. Por ejemplo, un repaso de lo ya estudiado, de lo que se ha dado en clase, del tema anterior, etc., sería lo adecuado para empezar. Hecho esto, la capacidad de concentración aumenta mucho, por lo que lo aconsejable es que en ese momento te dispongas a hacer la parte más complicada o difícil. Y por último, cuando ya empieza a aparecer el cansancio, debes terminar con lo más fácil o divertido. No cometas el error de comenzar con lo más fácil, porque muy probablemente será lo único que hagas, y eso no es lo que queremos.
- Es bueno descansar unos cinco minutos cada hora aproximadamente.

Pero recuerda que los descansos no deben ser excusa para despistarse, sino que podrás aprovecharlos para preparar el material que necesitarás después, ventilar la habitación, estirar las piernas, etc., quedando terminantemente prohibida cualquier actividad que te distraiga de tu trabajo, como ver la televisión, llamar por teléfono a los amigos, etc.

- La disposición del material de estudio es también importante para evitar agobios y distracciones. En la mesa de estudio sólo y exclusivamente debe haber lo que necesites para estudiar la asignatura y nada más.
- El lugar de estudio conviene que sea siempre el mismo para evitar distracciones y también para que psicológicamente quede asociado a ello. Deberá tener buena iluminación; la mejor es la solar indirecta que llegue desde la izquierda si eres diestro y desde la derecha si eres zurdo, para no hacerte sombras molestas. Los tubos fluorescentes no son aconsejables. Si no cuentas con luz natural, lo mejor es utilizar un flexo con una bombilla azul de no menos de 60 vatios de potencia y acompañada de luz ambiental.
- El lugar debe estar bien ventilado, porque en una habitación cerrada, el oxígeno va disminuyendo y el cerebro es muy sensible a la falta de oxígeno, lo que hace que aparezca el sueño. Para evitar esto, basta con abrir la ventana unos minutos de vez en cuando.
- La lectura es muy importante. Habría que leer ideas no palabras. Y lo mejor que puedes hacer para lograr esto es leer rápido. Para conseguirlo, intenta no retroceder sobre las palabras o frases que lees. Evita también el leer en voz alta o vocalizando las palabras. Para mejorar tus hábitos lectores ten en cuenta que a leer sólo se aprende leyendo, lo que exige práctica.
- Para leer más rápido debes aprender a ver más información por cada golpe de vista. Esto lo conseguirás si realizas un entrenamiento visual con ejercicios como por ejemplo el siguiente: coge un periódico y elige una columna que no sea muy ancha. Una vez elegida, coge un lápiz y marca una línea de arriba abajo que pase por el centro de la columna.

Ahora tienes que leer mirando sólo la línea, tratando de captar el mayor número de palabras posible. Cuando practiques unos cuantos días, verás como cada vez te cuesta menos. Entonces habrá llegado el momento de realizar el mismo ejercicio con otra columna más ancha y así sucesivamente. Unos minutos de entre namiento al día (por ejemplo, antes de dormirte por la noche) son suficientes para mejorar en muy poco tiempo tu lectura; así enseñas a tus ojos a captar más información con menos esfuerzo.

- Debes hacerte apuntes para estudiar, pero esto no significa copiar al dictado, ni copiar del libro.
- El repaso es una tarea obligatoria que debes acostumbrarte a realizar siempre después de terminar cualquier actividad, lo que no significa echar un rápido vistazo al trabajo, sino que significa volver a hacerlo de nuevo, pero esta vez mentalmente, para comprobar que está bien hecho, que no has olvidado nada, que la ortografía es correcta, etc.
- Para estudiar adecuadamente debes realizar de forma ordenada las siguientes tareas:

1. Adelantarte a la información del texto

Se trata de un trabajo que sólo debe ocuparte unos minutos.

Lo primero es leer el título principal y preguntarte qué sabes sobre ello. Cualquier cosa que se te ocurra será válida.

Lee la introducción y el resumen, porque en ellos se presenta brevemente lo más importante.

Luego pasa a leer todos los subtítulos del tema, para saber qué aspectos concretos del tema se desarrollan; igual que antes pregúntate qué sabes sobre cada uno de ellos.

El siguiente paso es mirar e interpretar los dibujos, fotos, gráficos o figuras que acompañan a cada apartado, ya que dan mucha

información complementaria.

2. Lectura rápida

Inmediatamente después debes pasar a leer en el texto el tema entero, con una primera lectura, rápida, para captar la información general, sin pararte a releer nada, ni volver atrás, ni pararte a buscar en el diccionario, etc., ahora bastará con que te quedes con la idea general.

3. Lectura detallada

Una vez hecho esto se pasa a hacer otra lectura más detallada (no lenta) en la que analizarás cada apartado del tema.

En el margen, puedes poner un título corto a cada uno de los párrafos que resume su contenido y también puedes anotar cualquier otra aclaración que desees recordar (fechas, autores, etc.).

Por último, deberás subrayar la información más importante, pero sólo después de realizar las técnicas anteriores, no directamente en la primera lectura, y sólo debes subrayar la información necesaria, es decir, lo menos posible para poder distinguir, en un solo golpe de vista, lo más importante.

Seguramente pensarás que es demasiado trabajo, pero más que mucho trabajo será un trabajo bien hecho, después del cual, ya comprenderás perfectamente el texto, que es el objetivo principal.

4. Síntesis

Si puedes sintetizar y estructurar la información, ya puedes decir que la comprendes. Sintetizar y organizar la información significa aprender a expresarla de forma resumida tanto oralmente (hablando) como por escrito.

Los mejores métodos para hacer esto son los esquemas y los resúmenes.

Un esquema es una representación simplificada de lo más importante. Debe realizarse en un solo folio y debe recoger la información desde lo más general a lo más específico, ir encabezado por el título del texto y contener toda la información importante, con frases concretas y lo más cortas posible.

Hay varios tipos de esquemas, los más usados son:

El cuadro sinóptico.

El esquema lineal.

El esquema de llaves o flechas.

El diagrama.

Tú deberás elegir el que más información te permita recordar.

En Internet mismo puedes consultar en qué consiste y cómo se hacen.

El resumen es una de las últimas tareas que realizar para facilitar la comprensión y el recuerdo. Es una síntesis de la información más importante, escrita con tus propias palabras, que exige comprensión, por lo que sólo puede hacerse después de haber seguido los pasos citados anteriormente. Además, es como un entrenamiento para el examen.

Para realizar un buen resumen debes:

- Seguir el guión del esquema que has preparado.
- Emplear frases lo más cortas posible.
- Expresar las ideas, utilizando tus propias palabras, sin copiar el texto.
- Desarrollar cada concepto sin extenderse demasiado, usando sólo los datos más ilustrativos.
- Incluir todos los términos o expresiones técnicas del libro, apuntando fórmulas, leyes, principios, etc., literalmente.

5. Memorización

Muchas veces habrás oído que no debes estudiar basándote en la memorización. Es cierto si lo que tú haces es intentar memorizar la información sin haberla trabajado y entendido antes. Pero también es cierto que un aprendizaje completo exige siempre poder conservarlo en la memoria y poder recuperarlo en un momento determinado, y para hacer esto, es preciso memorizar.

En el estudio, la memorización debe asociarse siempre a la comprensión.

Memorizar consiste básicamente en repetir la información. Algunos consejos para memorizar adecuadamente son:

- Antes de nada debes seguir el procedimiento anterior (ver la información del texto, lectura rápida y lectura detallada, esquema y resumen).
- Utiliza luego tu esquema para repetir las ideas principales, repasando la información hasta que puedas recordarla y explicártela perfectamente a ti mismo (o a otro).
- Una vez hecho esto y sólo después de hacerlo, recurre al texto del libro para fijar toda la información importante que te permita explicar y poner ejemplos de cada idea. Para localizar rápidamente lo que buscas, te serán de gran ayuda las anotaciones que antes habrás hecho en el margen, y luego leer lo que has subrayado. Repite la información hasta que seas capaz de recordarla, de explicarla.

Otros consejos para facilitar la memorización:

- Elimina los distractores (todo lo que puede distraerte de tu tarea).
- Repite la información tantas veces como te sea necesario.
- Recalca lo más importante al principio y al final.
- Resume las ideas porque las frases cortas son más fáciles de memorizar.

- No intentes memorizar muchos conceptos a la vez. Ve por partes.
- Memoriza durante períodos de tiempo frecuentes, pero de duración moderada, por ejemplo no más de cinco minutos seguidos, pero todas las veces que haga falta.
- Hazte copias de los esquemas y las colocas en distintos lugares de casa, de modo que cada vez que pases por allí, lo veas y repitas los datos.
- Descansa de vez en cuando.
- Lo que memorices antes de dormir lo recordarás mejor al día siguiente.
- Intenta estar lo más relajado posible, porque la ansiedad dificulta mucho el recuerdo.
- Para que lo que te has aprendido no lo olvides, debes repasar el esquema o el resumen de vez en cuando. Por ejemplo, deberías repasar al día siguiente de haberlo estudiado, al cabo de una semana, al mes siguiente y a los tres meses.
- Si la información se generaliza a otras situaciones, está aprendida. Para ello es bueno hacer ejercicios prácticos, hablar con otros del tema, relacionarlo con cosas que ves, como documentales, películas, etc.
- Utiliza el lenguaje, la imaginación y los sentidos para memorizar la información. Por ejemplo, puedes utilizar distintos colores al subrayar diferentes temas, emplear entonaciones diversas al repetir, inventar historietas con una lista de palabras que quieres recordar, crear un poema o una canción con el texto, formar una palabra con las iniciales de una lista que quieres recordar, registrar en una grabadora de voz el contenido que debes estudiar y luego escucharlo...; en definitiva, no está nada mal utilizar la imaginación para facilitar el recuerdo.

6. Repaso

Ya te sabes el tema..., pero queda un último punto, el repaso. El repaso es necesario porque cualquier información que hayas asimilado, aunque la comprendas, tenderá a olvidarse si dejas de utilizarla.

Un repaso bien realizado no necesita que leas de nuevo el texto, sino que debes hacerlo sobre el esquema (o resumen si lo prefieres). Mirando el esquema debes ser capaz de repasar el tema, repitiendo a partir de cada palabra clave la idea que encierra. A veces te darás cuenta de que no recuerdas alguna idea, lo que te permitirá volver a ella y repetirla de nuevo, por lo que sólo volverás a repasar lo que menos sabes.

7. Orientaciones para el examen

Y finalmente llega el examen, en el que tienes que demostrar lo que has aprendido...

Para hacerlo bien debes llegar lo más descansado posible, asegúrate de que llevas todo el material necesario y no te preocupes por el resultado que alcances, porque aumentarás la ansiedad.

No repases a fondo el mismo día, porque te restará energías de cara al examen.

Si sabes hacerlo, utiliza procedimientos de relajación.

Intenta no hablar del examen antes de empezarlo, porque esto te pondrá más nervioso.

Y evita los pensamientos negativos, como «voy a suspender», «no me acuerdo de nada», etc.; si aparecen diles «stop», y date a ti mismo instrucciones diferentes y más positivas, como «puedo hacerlo», «estoy preparado», etc.

Si tienes alguna duda, sugerencia, comentario o lo que sea, puedes ponerte en contacto conmigo a través del correo de la página web: «www.consultoriapedagogica.es».

¡Suerte!



Bibliografía

ÁLVAREZ GONZÁLEZ, B. (2003): Familias: respuestas educativas y sociales. UNED, Madrid.

BERMÚDEZ, Ma P. (2003): Déficit de autoestima. Ediciones Pirámide, Madrid.

BISQUERRA ALZINA, R. (2003): Educación Emocional y Bienestar. CISSPRAXIS, Barcelona.

COMECHE MORENO, Ma I. y DÍAZ SIBAJA, M. A. (2002): Problemas de comportamiento en la infancia y adolescencia. UNED, Madrid.

ESCUADERO, M. A. (2004): Técnicas de relajación y autocontrol emocional. TEA Ediciones, Madrid.

FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y RAMOS DÍAZ, N. (2002): Corazones Inteligentes. Editorial Kairós, Barcelona.

FERNÁNDEZ MILLÁN, J. M. y BUELA-CASAL, G. (2004): Manual para padres desesperados... con hijos adolescentes. Ediciones Pirámide, Madrid.

FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, C. (2003): Aprender a estudiar. Ediciones Pirámide, Madrid.

GALINDO GALINDO, A. (2003): Kit básico de supervivencia emocional. Pearson Educación, Madrid.

GOLEMÁN, D. (1996): La inteligencia emocional. Editorial Kairós, Barcelona.

-(2000): La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairós, Barcelona.

GONZÁLEZ, J. F. (1992): Procedimientos de relajación. Editorial EOS,

Madrid.

LÓPEZ VALERO, A. y ENCABO FERNÁNDEZ, E. (2001): Mejorar la comunicación en niños y adolescentes. Ediciones Pirámide, Madrid.

MACIÁ ANTÓN, D. (2002): Las drogas: conocer y educar para prevenir. Ediciones Pirámide, Madrid.

MARTÍ CHOLBI, G. (2008): Padres-educadores. Desde el nacimiento a la adolescencia. Editorial CCS, Madrid.

MORENO, P. y LÓPEZ NAVARRO, E. (2004): Educación sexual. Ediciones Pirámide, Madrid.

PALMER, P. y ALBERTI FROEHNER, M. (1992): Autoestima; un manual para adolescentes. Promolibro-Cinteco, Valencia.

RAICH, R.Ma (2001): Imagen Corporal. Ediciones Pirámide, Madrid.

RÍOS GONZÁLEZ, J. A. (1994): Manual de Orientación y Terapia Familiar. Fundación Instituto de Ciencias del Hombre, Madrid.

SALDAÑA, C. (2001): Detección y prevención en el aula de los problemas del adolescente. Ediciones Pirámide, Madrid.

SMITH SEMPRÚM, J. (2003): La cara oculta de la inteligencia. Alianza Editorial, Madrid.

VALLÉS ARÁNDIGA, A. (1994): Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales I, II y III. Editorial EOS, Madrid.

1 Es un modo de decir ya que considero que realmente no hay emociones positivas o negativas, sino agradables y desagradables o adaptativas y desadaptativas.

2 APTITUD: habilidad para realizar algo.

ACTITUD: disposición del ánimo para realizar algo.

4 Recuerda la famosa frase de Pascal que decía que «el corazón tiene razones que la razón ignora».



Soy adolescente, ¿ahora qué?

Claves socio-emocionales

La adolescencia es una etapa de transición que se ha de cruzar para superar la niñez. Es un periodo de la vida, relativamente corto, en el que se producen cambios profundos en todos los aspectos de la personalidad y en el que se debe ir adquiriendo el bagaje necesario para vivir satisfactoriamente la adolescencia y después la juventud y la adultez.

Esta obra es una guía práctica para preadolescentes y adolescentes, de lectura aconsejable también para los padres y educadores. Partiendo de que cada persona es la principal responsable de su vida y de que somos seres sociales necesitados de los demás, se ofrecen unas pautas de reflexión y de acción para facilitar la adaptación individual y social en estas edades. Se definen también los principales problemas cotidianos que afectan a los adolescentes y se ofrecen indicaciones para adquirir las habilidades personales, sociales y emocionales necesarias que lleven a superar con éxito esta etapa vital y consecuentemente las siguientes.

Gloria Martí Cholbi, natural de Dénia (Alicante), es licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación y profesora-tutora de la UNED en las asignaturas de Educación Permanente y Pedagogía Social de la carrera de Educación Social. Dirige también una Consultoría Pedagógica para el diagnóstico y tratamiento de problemas propios de los protagonistas de este libro.



**EDITORIAL
CCS**

Alcalá, 166 / 28028 MADRID

☎ 91 725 20 00 / 📠 91 726 25 70

www.editorialccs.com / sei@editorialccs.com

ISBN: 978-84-9842-177-4



9 788498 421774