

Cristina Soria
La coach de la televisión

**Yo puedo
ayudarte**


ESPASA

Índice

[Portada](#)

[Dedicatoria](#)

[PRÓLOGO](#)

[1. EL ARTE DEL *COACHING*](#)

[MUJER BLANCA SOLTERA BUSCA... SER FELIZ](#)

▶ [Porque la vida es una rueda](#)

[EL HOMBRE EN BUSCA DE ÉXITO](#)

▶ [Soñar despierto](#)

[2. DONDE LA EMOCIÓN TE LLEVE CON RAZÓN](#)

▶ [Diario emocional](#)

[EL TÚNEL](#)

▶ [La línea de tu vida](#)

[EL HOMBRE DEL SACO](#)

▶ [Dibujando tu miedo](#)

[EL VOLCÁN](#)

▶ [Enfriar el enfado](#)

▶ [Exprésate](#)

[3. LAS PÍLDORAS DE LA FELICIDAD](#)

▶ [Visualizando tu felicidad](#)

▶ [El bote de la felicidad](#)

▶ [Diario de gratitud](#)

▶ [Recuperando la sonrisa](#)

[4. MI ORDENADOR CENTRAL](#)

▶ [Coherencia cardiaca](#)

▶ [Visualizando mi zona de confort](#)

▶ [Relajación](#)

[5. DECIR ADIÓS PARA DAR LA BIENVENIDA](#)

[PASOS PARA GESTIONAR EL CAMBIO](#)

▶ [Curva del cambio](#)

▶ [Gestión del sufrimiento](#)

[ENRIQUE, EJEMPLO DE SUPERACIÓN](#)

[6. HACER DE LA VIRTUD UNA NECESIDAD](#)

▶ [Dar un «no»](#)

▶ [Pedir a los demás](#)

[7. QUIÉRETE, PORQUE TÚ ERES TU MEJOR AMIGO](#)

▶ [Reconocer fortalezas y debilidades](#)

▶ Aligerando tu mochila

▶ Afirmación

8. «NO TENGO FUERZA DE VOLUNTAD»

▶ En busca de mi auto-sabotaje

▶ Rompiendo promesas

▶ Cambiar de creencias

9. PORQUE EL DÍA SOLO TIENEVEINTICUATRO HORAS (Y NECESITO OCHO PARA DORMIR)

▶ Dividir para trabajar

▶ Guardar, congelar, tirar

10. INCORPORAR ENERGÍA POSITIVA EN MI DÍA A DÍA

▶ Elimina lo que te absorbe energía

▶ Limpia tu hogar y tu oficina

▶ Visualiza

11. QUÉ TRANSMITO CON MIS GESTOS

LO QUE DICE NUESTRO ROSTRO

GESTOS DE APERTURA Y DE CIERRE

ME MUESTRO SEGURO ANTE LOS DEMÁS

TE ESCUCHO

LO QUE PUEDE DECIR UNA MIRADA

UNA SONRISA SINCERA

CUANDO LA PIEL PICA

EL MISTERIO DE LA MENTIRA

12. COMUNICAR CON ÉXITO

▶ Receta para preparar mi presentación

▶ Trucos para disfrutar

13. CREANDO EQUIPOS MOTIVADOS

▶ Visión de equipo

▶ Aunando fortalezas

▶ Acuerdos de séquito

AGRADECIMIENTOS

BREVE BIBLIOGRAFÍA QUE TE PUEDE INTERESAR

Créditos

*A los míos:
A los que os marchasteis y desde arriba me cuidáis y guiáis.
A los que estáis.
A los que venís de camino.
A Alberto, Gonzalo y Jimena,
las tres razones por las que todos los días me levanto con una sonrisa.*

PRÓLOGO

Me enfrento a estas páginas en blanco con ilusión, seriedad y no voy a negar que con bastante vértigo. Desde el momento en que la editorial Espasa me propuso escribir un libro sobre *coaching*, mi diálogo interno comenzó a trabajar a gran velocidad. Y, cómo no, mi angelito y mi demonio empezaron a campar a sus anchas por todos los rincones de mi mente.



—¿Tú? ¡Madre mía!, con la cantidad de estupendos *coaches* que hay... —me decía una y otra vez el personaje de los cuernos y el tridente.

—¡Claro que sí! Tú puedes, quieres y te lo mereces —me gritaba mi voz angelical.

Diablillo y Ángel son mis dos compañeros de viaje, y también los tuyos. Pero es a este último a quien debemos escuchar cuando nos enfrentamos a algo nuevo. Todos llevamos dentro un gran tesoro que guarda la fuerza necesaria para conseguir lo que nos proponemos. Aunque a veces esta fuerza se encuentra amordazada por una gruesa cuerda que apenas la deja respirar.

YO PUEDO AYUDARTE es una guía práctica pensada para que tengas al alcance de tu mano distintas herramientas que te ayudarán a trabajar aspectos de tu vida que quieras mejorar. Debes saber que lo que te sucede a ti les sucede a muchas personas. Y que se puede trabajar, mejorar, e incluso superar, siempre que tú creas que PUEDES, QUIERES y TE LO MERECE.

Quizá no sabes bien lo que te ocurre, pero:

- ¿Tras el fin de tu matrimonio consideras que no vales nada?
- ¿Te parece que tu vida pasa delante de ti sin tomar ni una sola decisión?
- ¿Has trabajado durante más de treinta años en una empresa y de buenas a primeras te encuentras en casa, abatido sin saber qué hacer?
- ¿Tus hijos han crecido y, de repente, te sientes sola sin esos polluelos que antes reclamaban toda tu atención?



- Cuando tienes que hacer una presentación en tu empresa, ¿empiezas a sentir que el corazón late a gran velocidad, que se te seca la boca, te sonrojas y tienes ganas de salir huyendo?
- ¿Quieres dejar de fumar, o adelgazar, y no lo consigues?
- ¿Tienes que ir a una entrevista de trabajo y quieres saber cómo mejorar tu aspecto y producir una mejor impresión?
- ¿Eres el responsable de una empresa y ves a tus empleados desmotivados?

Si te sientes identificado con alguna de estas situaciones, tienes entre tus manos el libro adecuado.

Yo seré la persona encargada de mostrarte las mil ventanas que tienes frente a ti y que tapiaste hace ya tiempo. Tú las abrirás a un nuevo mundo y tú las irás cerrando.

Vivimos en un mundo lleno de información en el que, gracias a las nuevas tecnologías, podemos saber lo que pasa en cada instante, da igual el lugar en el que ocurra. La información ya no está para guardarla como un tesoro, sino que existe para compartirla. Y este es mi objetivo. Compartir contigo lo mucho o poco que sé. El conocimiento nos hace grandes.

Durante los últimos meses, más de una vez me has pedido consejo para solucionar un problema, una preocupación o algún que otro conflicto. Como *coach* te he ofrecido la posibilidad de emprender un viaje juntos, pero siempre buscando tu toma de conciencia y responsabilidad. A todos nos gusta que nos den consejos. Al fin y al cabo es una maravillosa excusa para justificar nuestra forma de actuar. Por eso, mi primer objetivo en este libro es que tú —da igual el sexo, la edad, la cultura o la posición social— puedas entenderlo y aplicarlo. Mi intención es que el libro que tienes en tus manos te sirva para aprender, consultar y, sobre todo, para que lo puedas aplicar.

Por eso, a lo largo de estas páginas verás numerosas ilustraciones, ejercicios y herramientas que identificarás con este símbolo (►): ha llegado la hora de ponerte en acción.

¿Dónde lo podrás leer? Tu casa es un buen sitio, pero también podrás hacerlo durante los descansos en el trabajo, en el metro, en el autobús, en tu lugar de vacaciones... Mi intención es que puedas consultarlo, que se convierta en una guía y te ofrezca la posibilidad de ser creativo, puesto que lo podrás adaptar a tus circunstancias personales y a tu forma de ver el mundo.

Y dicho todo esto, me queda lo más importante: YO PUEDO AYUDARTE está escrito con el mayor cariño y empeño, y con la intención de seguir aprendiendo de la vida, de ti y de mí.

Por todo ello te doy las gracias. Porque gracias a ti continuó una labor que comencé de la mano de la persona con la que llevo compartiendo mi vida desde hace diecisiete años, cuando un día en el que me encontraba perdida, angustiada y sin saber cómo gestionar el cambio, me habló del *coaching*. ¿*Coaching*? ¿Yo?... El término que me resultaba más familiar era *coach*, por aquello del deporte, pero no tenía la más remota idea de en qué consistía ni para qué servía.

En aquel momento ya me había dado cuenta de que, a pesar de mi orden y mis planificaciones, la vida estaba llena de sorpresas, algunas muy desagradables y dolorosas. Lo que aún no sabía es que después del más absoluto silencio, de miles de lágrimas y del mayor sufrimiento al que me había tenido que enfrentar en mi vida, se abriría ante mí, no una ventana, sino un ventanal que me permitiría observar un maravilloso sol en el horizonte, un sol que me iba a alumbrar y a dar calor a diario. Entonces supe que me esperaba una nueva vida, que podría conocer a gente maravillosa, como tú, y que esto se convertiría en mi forma de mirar y de sentir.

Por eso a él le tengo que dar las gracias. Gracias por hacerme estar *aquí* y *ahora* ante uno de mis mayores retos.

¿Comenzamos?...

1

EL ARTE DEL *COACHING*

Acabo de confesarte que la primera vez que me hablaron del *coaching* no sabía qué era, para qué servía y cómo se hacía. Así que me puse a investigar allí donde pensé que podría hallar respuestas. Pregunté a amigos y conocidos, busqué en Internet y visité distintas librerías en busca de algún manual que me sirviera de ayuda.

La primera persona que me habló del asunto me dijo que tenía que ver con la motivación de equipos y personas. A continuación busqué la palabra en Internet y llegué a averiguar que se hacía *coaching* con caballos. Esto me dejó impresionada. Me di cuenta de que tenía que vivirlo en primera persona. Lo apliqué a mí misma y me ayudó a crecer como ser humano. Fue entonces cuando decidí que había llegado el momento de transmitir esa ayuda a los demás.

Al principio me resultaba muy complicado explicar a las personas de mi entorno lo que pensaba hacer a partir de entonces. Incluso la propia palabra, *coaching*, parecía resistirse a ser pronunciada. Como te puede estar sucediendo a ti, les costaba ver las diferencias que había entre lo que yo hacía y la labor que realiza un psicólogo. Resumiré las principales diferencias:

FUNCIONES DE UN *COACH*

- Busca lo positivo.
- Pregunta para qué
- Facilita objetivos.
- Analiza los temas rápidamente.
- Parte del futuro deseado para modificar el presente.
- Analiza lo que es posible en nuestras vidas.
- El proceso de *coaching* dura unas cuantas sesiones (mínimo 5).

FUNCIONES DE UN PSICÓLOGO

- Extrae lo negativo.
- Pregunta por qué.
- Atiende patologías.
- Profundiza en cada tema.
- Comienza en el pasado.
- Se centra en lo que ha ocurrido en nuestras vidas.
- La terapia puede durar años.

En cualquier caso, el *coaching* puede ser un buen complemento de una terapia, y viceversa, pues pueden convivir perfectamente. Lo que los diferencia es la técnica concreta que se usa en las respectivas actividades.

Uno de mis primeros profesores de *coaching* me dijo: «El *coaching* es un arte». ¡Madre mía! ¿Un arte? No te puedes imaginar la cantidad de dudas que se me pasaban por la cabeza, y seguro que ya sabes que, de nuevo, se puso en marcha toda la maquinaria de mi diálogo interno.

Son muchas las definiciones que te puedes encontrar sobre *coaching*. Lo catalogan como disciplina, arte, procedimiento, técnica, estilo de liderazgo... ¿Cómo lo defino yo? Como un viaje de desarrollo personal. Porque es eso lo que se emprende cuando una persona o un equipo acuden a mí. Iniciamos un viaje en el que el cliente (*coachee*)

persigue una meta. Como sucede en cualquier deporte, hay que fijar el objetivo y reconocer que cada cual es el principal responsable de su propio éxito. Para ello habrá que descubrir y desarrollar la fortaleza que todos llevamos dentro pero que en ocasiones no reconocemos.

En este caso tú serás el deportista y yo el entrenador. Pero con una diferencia importante: no te voy a decir lo que tienes que hacer ni cómo tienes que hacerlo. Mi misión será ofrecerte ayuda mediante diferentes herramientas que tú irás aplicando y que te permitirán saber dónde estás y adónde quieres llegar. Dejaremos el pasado a un lado y nos centraremos en el *aquí* y el *ahora*, en el cómo estoy y cómo quiero estar.

Te garantizo una escucha absoluta. No te sientas juzgado, porque ese no es mi cometido. El objetivo es que seas capaz de encontrar las respuestas a distintas preguntas. Como te he dicho antes, solo tú eres el responsable de tu cambio.

Comienza haciendo lo necesario, después lo que es posible y, de repente, estarás haciendo lo imposible.

SAN FRANCISCO DE ASÍS

MUJER BLANCA SOLTERA BUSCA... SER FELIZ

«Quiero ser feliz». Esas fueron las palabras que me dijo Paula cuando nos vimos por primera vez. Necesitaba un cambio y había decidido acudir a mí. Era una mujer joven, dulce, sonriente y con un aspecto físico inmejorable. Reconocía que tenía todo con lo que había soñado de niña. Había terminado con éxito sus estudios y, poco después, encontró un trabajo que la llenaba. Se trataba de un trabajo exigente en el que compartía experiencias y muchas horas con personas bastante mayores que ella. Paula tenía muchas inquietudes, por lo que, a pesar de tener un trabajo seguro, decidió seguir estudiando y buscar una especialización que le permitiera seguir aprendiendo. Paula tenía una pareja, de la misma edad que ella, a quien conoció en unas vacaciones. Llevaban ya tres años juntos y eran inseparables. Se cuidaban, se mimaban, compartían muchas aficiones, como viajar, hacer deporte, las series americanas... Vivían juntos desde hacía unos meses y Paula sabía que era el hombre de su vida, la persona con la que quería formar una familia. «Familia» era una palabra importantísima para ella, pues constituía uno de los pilares que la sostenían cuando llegaban malos tiempos. Tenía tres hermanos y ella ocupaba el segundo lugar. Quizá por eso siempre fue la más independiente. Conservaba a sus amigas de la infancia, con las que disfrutaba de una gran complicidad, aunque no las veía todo lo que deseaba. Podría decirse que sus necesidades básicas, tanto materiales como emocionales, estaban cubiertas.

Sin embargo, reconocía que desde hacía un tiempo sentía que algo no la dejaba ser del todo feliz. No sabía qué era exactamente. Había detectado que tenía algunos miedos que condicionaban su día a día. Por ejemplo, no le gustaba quedarse sola en casa por la noche. Cuando su pareja tenía una cena de trabajo, ella disimulaba, pero no se sentía tranquila hasta que él regresaba. Tampoco le gustaba salir sola con sus amigas. Aunque tenía el carné de conducir, no cogía el coche sola, pues le parecía que los demás vehículos se chocarían contra ella. Puesto que vivía a las afueras de la ciudad, y debido a este temor, apenas hacía planes con su grupo de amigas.

Cuando nos conocimos, Paula se sentía abrumada por varios sentimientos. Por un lado sentía miedo, que es una emoción que aparece cuando nos enfrentamos a algo nuevo. Estaba sentada frente a una persona de la que le había hablado una compañera de trabajo, pero de la que no sabía absolutamente nada. También sentía algo de vergüenza. Reconocía que era una persona muy introvertida y que le costaba abrirse. Pero también estaba contenta, porque intuía que algo bueno iba a ocurrirle. De lo que no era consciente era de su valentía, porque, como le dije (y se lo digo a todos mis clientes), reconocer que hay algo que no nos permite ser como queremos y acudir a una persona en busca de ayuda implica una buena dosis de valentía.

Desde el primer día se produjo una gran conexión entre las dos. Esto es algo que ocurre sin más. No podemos obligar a las personas a que conecten entre sí. ¡Es algo mágico! Era a esto a lo que mi profesor se refería —y yo lo he ido comprobando— cuando hablaba de conectar con un cliente y comenzar junto a él un camino que tiene su fin, pero que no sabes cómo transcurrirá.

Con Paula se produjo esa magia. Desde el primer momento se mostró sincera conmigo y se abrió completamente a la hora de hablarme de sus sentimientos, algo que en absoluto le resultaba fácil. Ella misma se sorprendía de la cantidad de cosas que era capaz de contarme, algunas de las cuales nadie conocía.

Después de explicarle en qué iba a consistir nuestro trabajo, había llegado el momento de ponerle nombre a la razón que la había llevado hasta allí. Eso que quería conseguir y a lo que llamamos META es lo más difícil de definir y concretar. Yo le dije: «Tiene que ser algo real, alcanzable y medible en el tiempo. Yo te acompañaré en estas primeras estaciones del viaje, pero tienes que ser tú quien, cuando lleguemos a la última estación, continúe sola hacia eso que ansías y que se llama FELICIDAD».

Cuando alguien nos pregunta «¿qué meta quieres conseguir?», difícilmente acertaremos a señalar solo una. Seguro que si te pregunto ahora cuál es tu meta, dudarás y acabarás dando varias respuestas. Pero estoy convencida de que acertaré si digo que lo que quieres, ante todo, es ser feliz. Tú y yo, como Paula y el resto de los seres humanos, buscamos ser felices. Y hay que ir dando pequeños pasos que nos confirmen que somos capaces de alcanzar lo que la palabra «felicidad» significa para cada uno de nosotros. Profundizaremos en este tema más adelante.

La felicidad de cada uno de nosotros depende de cómo vemos la vida, desde dónde la observamos y del papel que desempeñamos en ella. Es como el ADN: único e intransferible.

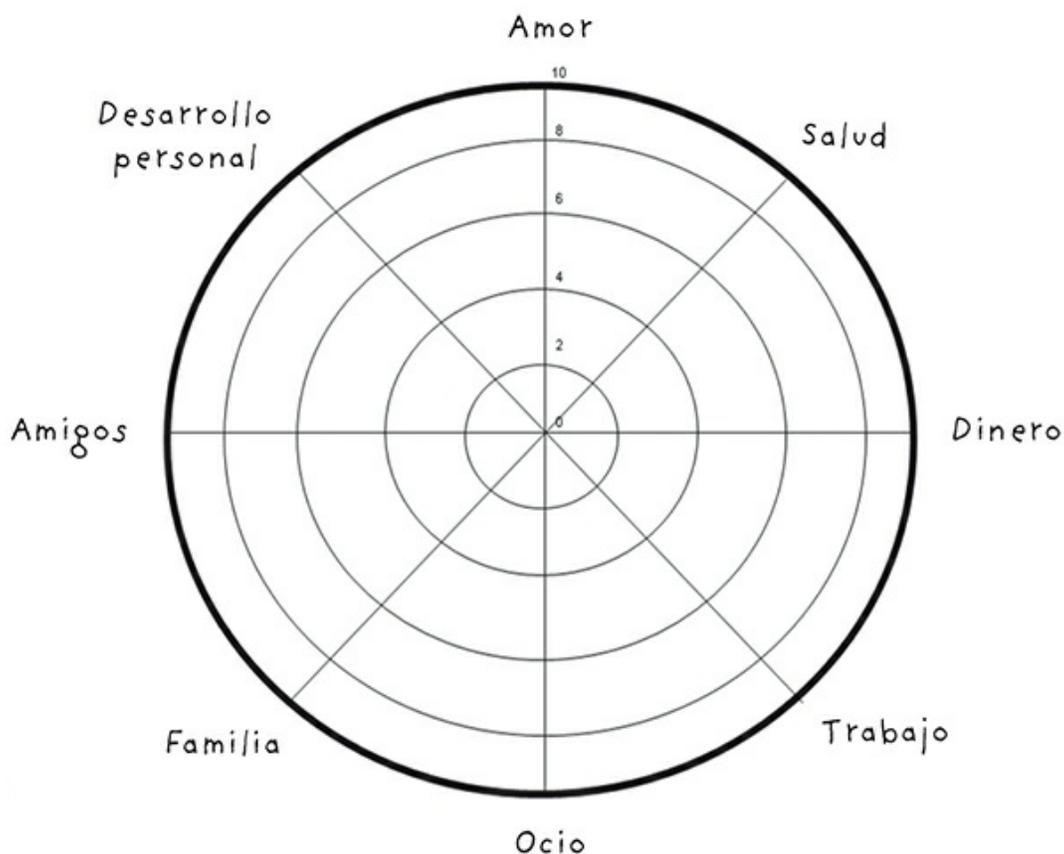
Pero volviendo al objetivo que debía marcarse Paula, comenzamos a bucear en su interior. Le pedí que se imaginara cómo quería verse en el futuro, sin poner límites ni cortapisas a su imaginación. Le pedí que volviera a ser niña. Para ello dibujamos un camino: largo, con pendientes, desniveles, seguro que con más de una piedra. Al final del camino había un cartel en el que podía leerse «META».

Como digo, es complicado ponerle nombre a esa META, pero no es imposible. Y es entonces cuando aparece la pregunta que le hago a todos mis clientes cuando deciden iniciar este camino, un camino que quizá ahora está oscuro o en penumbra, pero que luego aportará una luz maravillosa. La pregunta es: «¿QUIERES, PUEDES, TE LO MERECE?» Si tu respuesta es «SÍ», ha llegado el momento de comenzar a recorrerlo juntos.

► PORQUE LA VIDA ES UNA RUEDA

Con el fin de poner nombre a ese objetivo que queremos alcanzar, en primer lugar deberás preguntarte: ¿El cambio que quiero conseguir se encuentra en mi ámbito personal? ¿Tiene que ver con mi familia?, ¿con mi pareja?, ¿con mi trabajo?, ¿con mis amigos?, ¿con mi tiempo de ocio?

Para responder a estas preguntas te propongo que dibujes la rueda de tu vida y des valor a cada uno de los puntos que vamos a nombrar: cómo estás y cómo quieres estar, ahora y en el futuro. Puntúalos del 0 al 10.

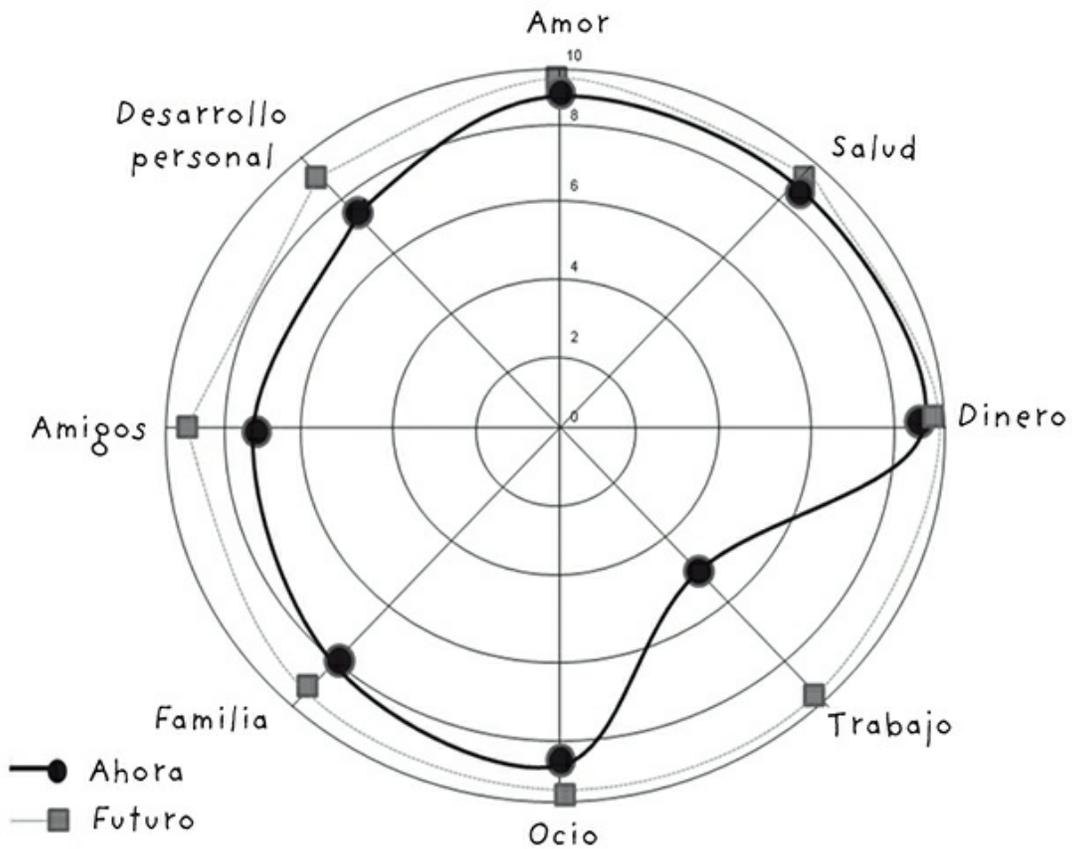


Sé que te preguntarás para qué sirve un dibujo como este. La respuesta es que nos permite saber qué aspectos de nuestras vidas hacen que esta no sea tan redonda como deseáramos. Es decir, se trata de descubrir qué punto se encuentra más separado entre el *ahora* y el *futuro*. Por ahí deberás empezar.

¡Enhorabuena! Acabas de dar el paso más importante. El primero. Como cuando eras pequeño y comenzaste a andar, ahora se trata de seguir avanzando poco a poco. Necesitas ayuda, te caerás y deberás aprender que el error existe como motor de crecimiento y superación. De cada error nacerá un aprendizaje.

Paula marcó cada uno de los aspectos que le indiqué en la rueda, y casi todos con un valor muy elevado: el ocio, la salud, la familia, el dinero, los amigos, el amor..., tanto en el *ahora* como en el *futuro*. Solo había uno que impedía que la rueda fuera todo lo redonda que ella deseaba: el trabajo.

Su rueda de la vida quedó de la siguiente manera:



Paula fue la primera sorprendida al ver el resultado. Le extrañaba que fuera precisamente el trabajo, su dedicación absoluta, lo que no le permitía ser del todo feliz. Es obvio que no existe el trabajo perfecto y que siempre hay cosas que te gustaría cambiar: el sueldo, el jefe, el horario, los compañeros, etc. De modo que era precisamente en el trabajo por donde había que empezar: detectar qué era lo que fallaba y cómo podía resolverlo.

EL HOMBRE EN BUSCA DE ÉXITO

Ramón es un joven deportista que ha sabido hacer de su *hobby* su medio de vida. De familia tradicional —su padre era funcionario del Estado y su madre ama de casa—, era el mayor de dos hermanos.

Siempre fue un gran aficionado a los deportes, y no solo para verlos en la tele, sino también para practicarlos. Desde que era pequeño, sus actividades extraescolares tenían que ver con la actividad física: atletismo, baloncesto, fútbol, tenis... Le gustaba practicar tanto deportes individuales, en los que resaltaba su aspecto más competitivo, como de equipo, en los que destacaba como un buen líder.

Así que siempre tuvo claro que si estudiaba una carrera, esta tendría que estar relacionada con el deporte. Cuando llegó el momento de hacer la matrícula le dijo a su padre que se decantaba por una licenciatura en Educación Física. Aunque a su padre no le sorprendió esta decisión, se sintió un tanto decepcionado, porque sus expectativas eran otras. Él esperaba que su hijo siguiera sus pasos y estudiara Derecho. Así, una vez finalizados los estudios, podría opositar para «tener un trabajo para siempre y una vida más tranquila». Pero Ramón era una persona inquieta que no se veía trabajando todos los días detrás de una mesa y viendo pasar las horas. Necesitaba el contacto con la gente, con la naturaleza, sentir la adrenalina...

Sus padres le dijeron que sería bueno que enfocara su carrera hacia el mundo escolar. Cuando terminó su formación, siguió sus consejos y se presentó a unas oposiciones que le permitieron dar clases en un colegio a niños de primaria. Parecía que los planes de futuro del padre de Ramón respecto a su hijo quedaban satisfechos. Pero, ¿lo estaban para él? Durante los primeros años se sintió motivado con su trabajo. El contacto con los niños le resultaba muy gratificante. Pero Ramón necesitaba algo más.

Él siempre había soñado con la posibilidad de convertirse en entrenador personal. Un amigo tenía un gimnasio y le ofreció trabajar en su negocio todas las tardes. Esta idea le gustó, ya que por las mañanas mantenía su trabajo fijo y por las tardes podía desarrollar la faceta que siempre había deseado. Había llegado el momento de sentirse libre y no tan encorsetado por un plan de vida que él no compartía.

Lo que comenzó siendo su «segundo trabajo» era lo que realmente le llenaba. Comenzaba a intuir que sus horas como profesor de educación física estaban llegando a su fin. Pero, ¿cómo dar este paso?, ¿cuándo darlo?, ¿de qué manera?, ¿qué pensaría su familia?...

► *SOÑAR DESPIERTO*

Nadie es más imaginativo que un niño. Bueno, quizá sí... Otro niño. Esos «locos bajitos», como dice Serrat, no ponen límites a sus deseos. Sueñan con lo que van a hacer en cuanto salgan del colegio, el fin de semana, durante el verano... E incluso se atreven a

soñar con lo que quieren ser de mayores. A veces incluso desean convertirse en su personaje favorito de ficción.

Eso es lo que te voy a pedir ahora: que vuelvas a ser niño, aunque solo sea por un segundo.

Ya he dicho que Ramón se había dado cuenta de que necesitaba un cambio. No sabía cuál iba a ser el resultado, pero sentía que si empezaba a dar los primeros pasos, podría acercarse a lo que realmente le gustaba y a lo que quería dedicarse: ser entrenador personal.

Pero, ¿cómo decirle a su padre que iba a solicitar una excedencia en su centro de trabajo para emprender una nueva aventura?

Así que nada mejor para Ramón que comenzar a diseñar su futuro. Para ello necesitaba una cartulina grande, dividida en cuatro apartados, pegamento, revistas, rotuladores y lapiceros. Y lo más importante: necesitaba ser sincero consigo mismo y hacer uso de su imaginación.

CÓMO ME QUIERO VER

QUÉ NECESITO PARA VERME ASÍ

QUÉ ME FRENA PARA ALCANZARLO

QUÉ TENGO PARA CONSEGUIRLO

Como si de un enorme *collage* se tratara, se identificó con diferentes imágenes y frases que representaban cómo quería verse cuando alcanzara su objetivo. Era importante que supiera qué necesitaba para alcanzarlo, qué pequeños o grandes cambios debía realizar para que la meta no se alejase más de él.

Este camino, como cualquiera de los que emprendemos, está lleno de obstáculos. Pero son obstáculos que vamos dejando atrás, o que, por la lluvia, la erosión e incluso alguna mano, a veces malintencionada y otras no tanto, nos vamos encontrando. Ese era el tercer paso: identificar lo que le frenaba a la hora de alcanzar su objetivo. Pero hay algo que no conviene olvidar: Ramón, al igual que tú, tenía un tesoro en su interior. Ese tesoro le motivaría y le ayudaría a conseguir lo que se propusiera. Había llegado el momento de comenzar la búsqueda.

Ramón vio su futuro de la siguiente manera:

<p>CÓMO ME QUIERO VER</p> 	<p>QUÉ NECESITO PARA VERME ASÍ</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Estar decidido a conseguirlo. ■ Constancia + trabajo. ■ Apoyo de mi familia.
<p>QUÉ ME FRENA PARA ALCANZARLO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ El miedo. ■ Mis padres. ■ No sé por dónde empezar. ■ Trabajo seguro 	<p>QUÉ TENGO PARA CONSEGUIRLO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fuerza interior ■ Formación 

Tras este ejercicio, Ramón llegó a las siguientes conclusiones:

- Quería ser feliz. Y deseaba que su trabajo le ayudara a serlo.
- Tenía la formación necesaria, pero requería del apoyo de su familia.
- Dejar un trabajo fijo le daba miedo, pero sabía que si trabajaba en su objetivo con constancia, lo lograría.

Paula y Ramón lograron ponerse en marcha para alcanzar sus metas. El camino no sería fácil, pero ni mucho menos imposible.

En el caso de Paula, ella sabía que su objetivo era ser feliz en el trabajo, y para ello debería soltar los lastres que le impedían avanzar. Debía empezar a trabajar su asertividad, asunto del que hablaré en el capítulo 6.

Ramón decidió dejar su trabajo en el colegio. Les hizo entender a sus padres que se trataba de una decisión muy pensada y que su objetivo era ser feliz haciendo lo que más le gustaba, que era practicar deporte. Poco a poco comenzó a tener clientes y terminó centrando su actividad como entrenador personal.

2

DONDE LA EMOCIÓN TE LLEVE CON RAZÓN

Recuerdo una canción de Miguel Bosé que decía: «... los chicos no lloran, tienen que pelear», que viene a ser el resumen de uno de los mensajes que desde tiempos remotos han venido recibiendo los varones. Desde que el mundo es mundo, ellos han desempeñado el papel protector; eran ellos los que salían a buscar alimentos y los que trabajaban para responder a las necesidades básicas de la familia. Tenían que demostrar que eran fuertes y no se les permitía mostrar sus sentimientos y sus emociones. Por el contrario, la mujer siempre ha tenido un rol más emocional. Se encargaba de criar a sus hijos, de cuidarlos y de educarlos emocionalmente.

Estos dos papeles representan a la perfección lo que todos somos: razón y emoción. Las dos partes conviven dentro de ti, y el objetivo consiste en encontrar el equilibrio entre ambas.

Seguro que tienes algún amigo, vecino o familiar que no es capaz de mostrar sus emociones, alguien a quien nunca has visto llorar, que es frío como un témpano, o que ante cualquier hecho que acontece en su vida razona perfectamente la situación y jamás se deja llevar. Y seguro que también conoces a alguien que es todo lo contrario, es decir, que ante cualquier situación responde sin medir las consecuencias que se derivan de sus actos. Ante un enfado cualquiera, por mínimo que sea el motivo, esa persona estalla a modo de volcán en erupción. Es como si hubiera un semáforo que siempre está verde: ESTÍMULO→RESPUESTA.

Cualquiera puede enfadarse. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, no resulta tan sencillo.

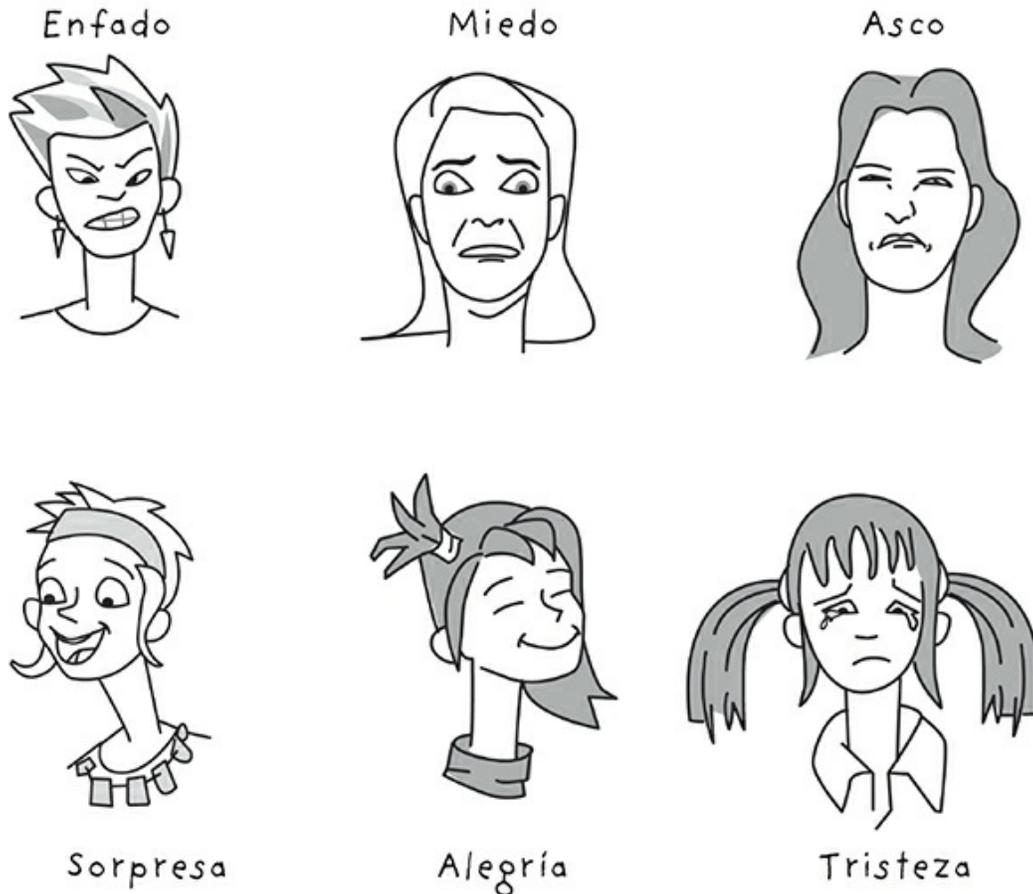
ARISTÓTELES

En los últimos años ha ido cobrando cada vez más importancia lo que se denomina INTELIGENCIA EMOCIONAL. Daniel Goleman, psicólogo estadounidense que en 1995 publicó el *best-seller* titulado precisamente *Inteligencia emocional*, la define como «la capacidad de reconocer nuestras emociones y las ajenas, y gestionarlas».

No quiero convertir este apartado en una tesis sobre las emociones, puesto que ya hay grandes autores que han dado buena cuenta de ellas (los incluyo en el apartado dedicado a la bibliografía). Pero sí me gustaría mostrarte de una forma breve y sencilla una serie de emociones, el modo en que se expresan en tu rostro, cómo las siente tu cuerpo y para qué sirven.

Siguiendo al psicólogo norteamericano Paul Ekman, existen seis emociones básicas cuya expresión facial es universal, es decir, no está determinada por la cultura. Son las

siguientes:



- *Enfado*: aumentan el flujo sanguíneo y el ritmo cardíaco. Se genera adrenalina, lo que produce una gran cantidad de energía.
- *Alegría*: aumenta la actividad de nuestro cerebro central, que es el encargado de inhibir los sentimientos negativos.
- *Sorpresa*: al arquear las cejas, aumenta el campo visual y entra más luz en la retina.
- *Asco*: se intentan cerrar las fosas nasales, puesto que se ha recibido un mensaje de algo que resulta repulsivo para el gusto y el olfato.
- *Miedo*: la sangre se retira del rostro y fluye por las piernas para favorecer la huida. El cuerpo se coloca en posición de alerta.
- *Tristeza*: disminuye la energía. Cuando la tristeza se acerca a la depresión, el metabolismo corporal se ve afectado.

Antes de seguir adelante debo decirte que aunque las emociones suelen dividirse en dos categorías, positivas y negativas, aquí no las clasificaremos ni como «buenas» ni como «malas». Nos limitaremos a considerar que todas ellas ofrecen una información valiosa de cada uno de nosotros y de cuanto nos rodea. Esto no impide, sin embargo,

que ante la pregunta de cuál de ellas es la que prefieres sentir, no vaciles y respondas de inmediato: la alegría. Pero si te pregunto cuál es la que sientes más a menudo, cuándo aparece y cómo reaccionas, lo más seguro es que, a no ser que estés pasando por una depresión, respondas que no lo sabes.

Esto mismo fue lo que le pasó a Pilar, una mujer que rondaba los cuarenta años, con tres hijos y un trabajo fuera de casa. Describía su vida como «una carrera continua». Amanecía todas las mañanas alrededor de las siete para levantar después a los niños. El objetivo era salir de casa a las ocho y media para no llegar tarde al colegio ni al trabajo. Por motivos laborales, el marido de Pilar pasaba la mayor parte de la semana fuera de casa, lo que implicaba que casi siempre las tareas diarias eran responsabilidad suya. Trabajaba como administrativa en la misma empresa desde hacía bastantes años, pero había optado por una reducción de jornada para poder estar con sus hijos por las tardes y llevarles a las actividades extraescolares.

Pilar se sentía agotada. Puesto que pasaba mucho tiempo sola, sin el apoyo de su pareja, tenía la sensación de estar soportando una carga muy pesada. Tenía la sensación de que convivía a diario con el enfado, como si este fuera su único compañero de viaje.

Cuando le preguntabas: «¿Cómo estás?», ella siempre contestaba: «Agotada». No había dormido ocho horas seguidas en los últimos nueve años. El agotamiento le estaba provocando ese enfado continuo. A menudo, cuando hablaba con alguna amiga íntima, rompía a llorar. Pero después sentía un gran cargo de conciencia porque reconocía que ella era la responsable de su situación. Necesitaba ayuda y necesitaba un cambio.

Empezó por lo más elemental. «Voy a buscar a alguien que me ayude con las tareas de la casa. A fin de cuentas, trabajamos los dos y nos lo podemos permitir», se dijo Pilar. La decisión fue aplaudida por su propia madre, que temía que su hija cayera enferma en cualquier momento.

Pero Pilar necesitaba un cambio mayor. Sentía que se ahogaba. «No puede ser que esté todo el día gritando; no soy capaz de disfrutar de nada ni de nadie», pensaba. Esto era lo que más le preocupaba. Le parecía que ante el menor contratiempo, una mancha en el uniforme, un vaso de leche que se cae, una habitación llena de juguetes sin recoger, ella se convertía en un pequeño monstruo. «¡No puedo más!», pensaba...

Pero claro que podía hacer más. Podía cambiar algo en el presente para ser más feliz. ¿Acaso solo era capaz de sentir enfado? ¿No experimentaba más emociones? Seguro que sí... ¿Cuáles? ¿Cuándo?

► *DIARIO EMOCIONAL*

A cualquiera le puede ocurrir lo que le ocurría a Pilar. Por eso te ofrezco la posibilidad de trabajar con una herramienta que te dará una información muy valiosa sobre ti y que puedes incorporar en tu vida diaria. Se trata de escribir un diario emocional. Sí, como lo oyes... Pero no como cuando eras adolescente y escribías lo que te había pasado ese día, con quién habías hablado, qué película habías visto en el cine o si habías quedado

con el chico o a la chica que te gustaba. Ahora se trata de pensar y reflejar por escrito las emociones que has vivido durante el día. Las directrices son estas:

- Escribir al menos tres emociones (de las seis básicas que mencioné antes) que hayas sentido a lo largo del día. Seguro que al principio te cuesta hallar tres distintas, y eso es debido a que solo identificas las que vives más intensamente.
- Una vez que hayas puesto un nombre a la emoción, deberás indicar cuándo la has sentido y qué estabas haciendo en ese momento. Es decir, qué es lo que la ha provocado. Por ejemplo: «A las ocho de la mañana me he enfadado porque los niños no querían levantarse para ir al cole y se nos hacía tarde».
- Después de esto deberás explicar cuál ha sido tu reacción, de qué modo has expresado la emoción o si la has reprimido.
- Por último, deberás escribir en qué parte de tu cuerpo la has sentido. Por ejemplo: «La he sentido en el pecho, porque me ha empezado a latir fuerte el corazón, y también en la garganta, cuando les he gritado después de insistir varias veces en que se pusieran los abrigos y cogieran las mochilas».

Seguro que te estarás preguntando: «¿Para qué sirve escribir un diario emocional?». Te responderé con rotundidad: para tomar conciencia de cuáles son las emociones que están más presentes en tu vida, cómo reaccionas ante ellas y qué quieres hacer a partir de este momento.

Podría ocurrir que descubras que tu caso se parece al de Pilar, que vives en un enfado continuo, que explotas de forma desproporcionada y que has perdido la poca paciencia que te quedaba. Y también podría ocurrir que te des cuenta de que ante determinadas emociones que no quieres experimentar haces lo posible por taparlas, negarlas y fingir que te sientes bien.

O podría ser que te encuentres con que el enfado esconde una profunda sensación de temor o miedo, que es algo que no quieres reconocer porque sería una forma de mostrarte vulnerable ante los demás. O quizá descubras que, en realidad, te sientes triste pero que no te permites llorar. Puesto que piensas que llorar es de débiles, prefieres mostrar tu ira a la gente que te rodea.

Jorge Bucay, médico y psicoterapeuta argentino, escribe un cuento maravilloso sobre esto:

La ira y la tristeza decidieron salir a darse un baño en un maravilloso estanque. Dejaron sus ropas fuera. La ira iba con prisa y decidió darse un baño rápido. Al salir se equivocó y cogió la ropa de la tristeza. Esta por su parte se dio un baño tranquilo y cuando terminó cogió la ropa de la ira, la única que quedaba a orillas del estanque, pensando que era la suya. Desde entonces ambas viajan vestidas con el traje equivocado.

JORGE BUCAY

El fin último de esta herramienta es que te dediques a ti un rato todos los días, que te mires por dentro y te conozcas un poco mejor.

Al principio Pilar se dio cuenta de lo mucho que le costaba poner nombre a sus sentimientos. Aunque pensaba que su vida estaba dominada por el enfado, descubrió que existían otras emociones de las que antes no era consciente.

El enfado era la emoción que más sentía, y la localizaba en el pecho y en la garganta. Reconocía que le costaba detenerse a pensar si el hecho que lo había provocado era suficiente para estallar, y se daba cuenta de que esa desproporción hacía que el enfado aumentara y llegara hasta la garganta.

Un día del diario emocional de Pilar quedó de la siguiente manera:

LUNES 8 de marzo

— 7.30 h: he sentido alegría al despertar a mis hijos, cuando me han dado un gran beso. La alegría la siento en el corazón y la muestro con una gran sonrisa en la cara.

— 8.30 h: enfado cuando me han quitado una plaza para aparcar. Llegaba tarde al trabajo y he soltado mi enfado con un grito. El corazón se me ha puesto a mil y me he sonrojado. No he podido parar a pensar si merecía la pena ponerme así. A partir de ese momento he tenido la sensación de que todo lo que me proponía hacer salía al revés.

— 21.00 h: enfado y tristeza. He discutido con mi hijo mayor porque no quería acostarse. He enfurecido y le he pegado un grito. Después he sentido una gran tristeza y me he puesto a llorar. Reconozco que pago con ellos mi cansancio.

A Pilar le gustó realizar esta tarea, porque se dio cuenta de que, aunque no lo creyera en un primer momento, sonreía y se sentía feliz más a menudo de lo que pensaba, sobre todo cuando alguno de sus hijos se despertaba y le decía «te quiero», cuando jugaba con ellos o disfrutaba de una conversación agradable con una amiga, aunque fuera por teléfono.

Pilar solía expresar la tristeza con lágrimas. Sobre todo cuando se acercaba la noche y el cansancio hacía mella en su ánimo. En ese momento la menor discusión entre los pequeños la hacía estallar con un grito. Después la invadía un gran sentimiento de culpa y se venía abajo.

El diario le permitió ser más consciente de ella misma. Conociéndose mejor, Pilar aprendió a regular y a controlar sus emociones.

Pero, ¿qué podemos hacer con las emociones que no nos gusta experimentar?

EL TÚNEL

La tristeza es una emoción que no nos gusta sentir, pero es imposible escapar de ella. Como dije antes, cuando nos sentimos tristes, disminuye la energía, los músculos se aflojan y se debilita la voz. Las lágrimas son la consecuencia más visible de esta emoción.

¿Cuándo se produce? Cuando hemos perdido a alguien o a algo valioso. En este caso la tristeza sería el resultado y la consecuencia de un cambio. Pero, ¡cuidado con la tristeza!... Como dije antes, puede que aparezca disfrazada de otra emoción, por ejemplo de enfado. Esto es algo bastante frecuente en los hombres, a quienes les cuesta especialmente expresar tristeza en público, pues piensan que así se muestran vulnerables. De ahí que la emoción con la que la recubren sea la ira. En el caso de las mujeres la cosa cambia. Y es que estas pueden llegar a mostrar tristeza en lugar de enfado, pues hasta hace poco estaba mal visto que una mujer expresara su ira en público.

También podemos utilizar la tristeza para conseguir algo. Seguro que te suena esta escena: un niño sale del colegio y quiere que su madre le compre los cromos de la colección de fútbol. La madre cree que no todos los días tiene que dar un capricho a su hijo y piensa que debe empezar a valorar más las cosas. Así que, calmada, le dice: «Hoy no puede ser. Otro día»... El niño comienza con su estrategia en forma de rabieta: llora que parece que se le va la vida en ello, y el único propósito es el de conseguir que su madre ceda. A ninguna madre nos gusta que nos monten un numerito, y menos aún en la calle, y nuestros hijos son plenamente conscientes de ello. En este caso, el niño, por medio del llanto, está intentando llamar la atención de su madre y conseguir su objetivo. Está utilizando la tristeza como instrumento.

La tristeza puede llegar a invadir el cuerpo y crear una gran sensación de inseguridad. Es entonces cuando ha tomado el poder sobre nosotros.

¿CÓMO SE PUEDE EXPERIMENTAR LA TRISTEZA?

- Con desesperanza.
- Con aislamiento.
- Recreando momentos pasados.
- Paralizándonos.
- Dejándonos sin energía para la acción.

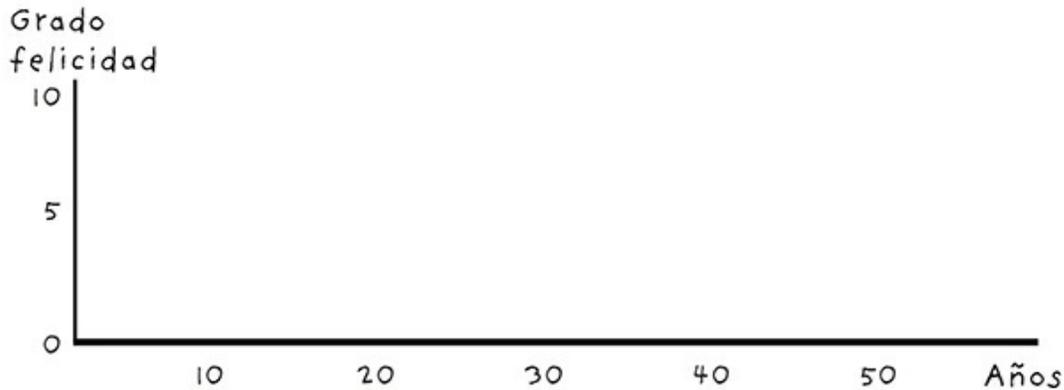
Más adelante encontrarás un capítulo dedicado al duelo, aunque ya adelanto que el duelo es la respuesta natural ante una pérdida o una separación. En el capítulo 5 te explico los tipos de duelo que hay, sus fases y cómo podemos afrontarlos.

► *LA LÍNEA DE TU VIDA*

Te propongo que hagas el siguiente ejercicio. Para ello será necesario que cojas un papel y un rotulador, y que dibujes una línea horizontal y otra vertical.

En la línea vertical marca el grado de felicidad del 0 al 10, siendo 0 el valor más infeliz y 10 el valor más feliz.

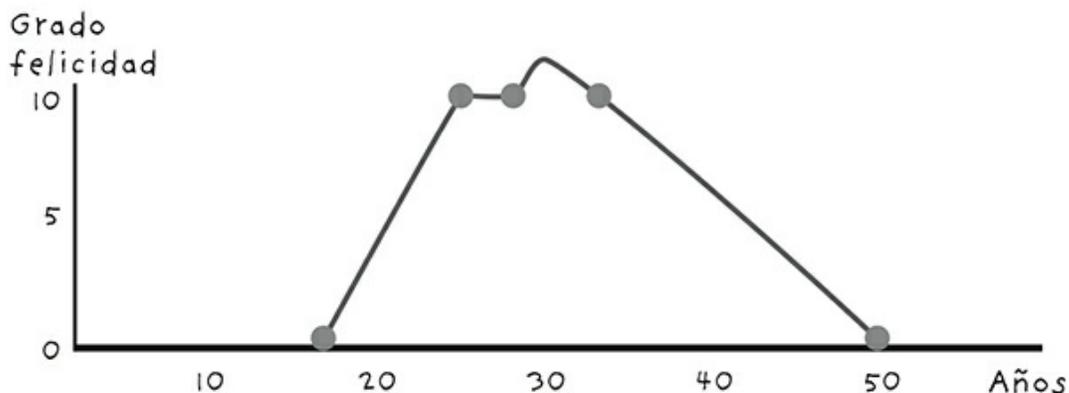
En la línea horizontal marca desde el 0 hasta los años que tengas en la actualidad.



Ahora piensa en los acontecimientos más importantes de tu vida. Pregúntate cuántos años tenías y cómo te sentiste de feliz o infeliz. Te pondré un ejemplo:

Cuando tenía dieciocho años me dejó mi primer amor y me sentí completamente infeliz. Cuando tenía veinticinco años fui enormemente feliz porque aprobé unas oposiciones. Con veintiocho años fui muy feliz porque conocí a mi pareja. A los treinta y dos años tuve a mi hija y fui muy feliz. Con cincuenta años falleció mi madre y me siento muy infeliz.

En este caso la línea quedaría así:



Cuando hayas marcado los momentos más importantes, nos centraremos en aquellos en los que has experimentado una profunda tristeza. Para ello te pido que contestes a estas preguntas:

- ¿Qué pérdidas han sido las más importantes de tu vida?
- ¿Qué emoción era la más intensa?

- ¿Qué aprendiste de esos cambios?
- ¿Qué descubriste gracias a esas pérdidas?

Esta herramienta te permite tomar conciencia de los hechos que más te han marcado y, en concreto, reconocer cuándo ha llegado la tristeza a tu vida, si se ha ido o si sigue viviendo contigo.

En cierta ocasión una de mis clientes me dijo que durante los últimos veinte años de su vida había vivido «en un túnel». La razón era la separación de su marido, y desde entonces no tenía ganas de vivir. Pasaban los días, uno tras otro, sin sentir ninguna motivación. Lo veía todo negro. Esta sensación le producía una intensa presión en el pecho. Necesitaba avanzar y encontrar algo de luz al final del túnel para intentar volver a ser feliz.

Recuerdo que marcó una línea y dijo que a partir de tal momento la tristeza se había instalado en su vida, por más que viviera momentos felices junto a sus hijos.

Esto nos llevó a trabajar esta emoción, provocada por la pérdida del amor, la pérdida de la confianza y la pérdida de la seguridad. Había que decir adiós definitivamente a algo y dar la bienvenida a una nueva vida. Pero, ¿cómo? Potenciando todos esos aspectos que le hacían ganar confianza y seguridad en sí misma y en los demás.

EL HOMBRE DEL SACO

«Mamá, papá, tengo miedo, no apaguéis la luz del pasillo»... ¿Cuántas veces te ha dicho esto tu hijo? La oscuridad hace que se sienta indefenso. Cree que en algún momento puede aparecer el hombre del saco y llevárselo a un país lejano. ¿Este miedo es real? Por supuesto que no. No existe ningún hombre que capture niños y que los meta en un saco para llevárselos quién sabe dónde y para qué. Sin embargo, es una idea que se ha transmitido de generación en generación con el propósito de que los pequeños se comporten como queremos... Y si no lo hacen, ahí queda la amenaza. Los adultos creemos que así controlamos la situación, sin darnos cuenta de que estamos generando en el niño una gran inseguridad.

Carlos es un joven que se enfrenta a su primer empleo. Tiene miedo ante una situación que es novedosa para él. Desconoce lo que se va a encontrar, no sabe si su empleo será como se imagina. Le invaden preguntas del tipo: «¿Cómo será mi jefe? ¿Y mis compañeros? ¿Cuánto tardaré en llegar todas las mañanas? ¿Sabré hacer lo que me piden?»...

Carlos ha terminado sus estudios con buenos resultados. Habla inglés y alemán. Tiene buena presencia y no le cuesta entablar amistades. Su proyecto final de carrera obtuvo una excelente calificación, pero, a pesar de todo, tiene miedo.

Leslie Greenberg, ingeniero industrial surafricano y doctor en Psicología, define el miedo como una perturbación angustiosa del ánimo producida por un riesgo o daño real o imaginario.

El miedo es esencial para la supervivencia de nuestra especie. Gracias a él hemos sido capaces de huir de situaciones que habrían causado nuestra muerte. De hecho, el miedo es la emoción sobre la que más se ha investigado y debemos distinguirla de la ansiedad, porque el miedo es producido por un riesgo real, mientras que la segunda se produce ante amenazas simbólicas o psicológicas.

- *¿Cómo se refleja el miedo en tu cara?* En tu rostro se observa elevación de las cejas. Los párpados superiores se abren y los labios se tensan (también puede abrirse la boca). Es una de las sensaciones más desagradables que experimentamos, y surge de la preocupación por la propia seguridad o por la de otros.
- *¿Cómo reacciona tu cuerpo ante el miedo?* Se moviliza gran cantidad de energía, por lo que el organismo puede ofrecer respuestas más intensas que en una situación normal. Se incrementa el metabolismo celular y aumenta la presión arterial. El sistema inmunológico se detiene y la sangre fluye a las extremidades inferiores y al corazón, que bombea la sangre a gran velocidad.

El miedo tiene tres respuestas posibles: paralización, huida o ataque. Y es tu cerebro el que se encargará de que ejecutes una de las tres antes de siquiera darte cuenta.

Debes saber que el miedo no es tu enemigo; te ofrece una información muy valiosa y lo que debes hacer es escucharlo y convertirlo en tu aliado.

Llegados a este punto te pregunto:

- ¿Sueles detectar tus miedos?
- ¿Cómo influyen en ti?
- ¿Qué es lo que más te cuesta asumir de ellos?
- ¿Con el tiempo crecen o se estabilizan?
- ¿Cómo te sientes mejor, vencéndolos o conviviendo con ellos?
- ¿Qué pasaría si supieras que no va a pasar lo que te da tanto miedo?
- En el peor de los casos, ¿qué te puede pasar?
- ¿Qué pensarás de esto dentro de diez años?

Probablemente, dentro de diez años Carlos se reirá de esta situación. Eso que ahora mismo le provoca una gran inquietud y le quita el sueño convivirá con él con toda naturalidad. Su puesto de trabajo le gustará más o menos, pero a medida que lo vaya conociendo y comience a desarrollar las tareas que le indique su jefe, estas se convertirán en algo automático.

► *DIBUJANDO TU MIEDO*

Te propongo el siguiente ejercicio:

- Busca esta emoción en tu interior y ponle nombre: «MIEDO».
- ¿Qué forma tiene?
- ¿Es grande o pequeño?
- ¿De qué color es?

Ha llegado el momento de dibujar tu miedo. También puedes utilizar plastilina para darle forma, o hinchar globos con el tamaño y color que tenga tu miedo.

- ¿En qué parte del cuerpo lo sientes?
- ¿Te dice algo? ¿El qué?
- ¿Para qué lo quieres?
- ¿Qué vas a hacer con él? ¿Lo vas a guardar? ¿Dónde? ¿Lo vas a tirar?
- Dale las gracias por la información que te ha dado.
- Recuerda que eres una persona adulta con recursos y que vas a saber seguir adelante y afrontar la situación.

¿Qué conseguirás usando esta herramienta? En primer lugar, serás capaz de reconocer el miedo y ponerle nombre. Después te darás cuenta de en qué parte del cuerpo lo sientes (en la cabeza, en el pecho, en el estómago...). Si eres capaz de darle forma, con un tamaño y un color, visualizarás tu miedo. Podrás verlo



frente a ti y podrás tocarlo. De ese modo pensarás en la información que te está ofreciendo: ¿tu vida corre peligro realmente?, ¿tienes que permanecer alerta?, ¿es un miedo infundado?

Carlos tiene miedo de una situación nueva. Al principio pensaba que su miedo era enorme, pero cuando lo dibujó se dio cuenta de que no era tan grande. Era una pequeña bola de color negro y lo sentía en su corazón, que latía con fuerza. Pero cuando lo visualizó, supo que el miedo no le ayudaría a avanzar y decidió tirar el dibujo a una papelera.

EL VOLCÁN

El enfado es la más seductora de las emociones desagradables. Cuantas más vueltas le damos a lo que nos produjo el enojo, más justificaciones y razones encontramos para mantenerlo. Según Dolf Zillman, psicólogo de la Universidad de Alabama, el detonante del enfado es la sensación de amenaza, que puede ser física, arremeter contra nuestra autoestima o contra nuestro amor propio.

Volvamos al caso de Pilar, la madre de familia de la que hablé al comienzo del capítulo, que estaba cansada de llevar sola toda la carga familiar. Recordemos que su marido pasaba fuera la mayor parte del tiempo, por lo que ella debía hacerse cargo de los niños y de la casa. Pilar sentía que no podía seguir tirando del carro y su cansancio lo pagaba con sus hijos, que casi nunca obedecían a la primera. Pilar comenzaba el día con un grito, y esto le hacía sentir culpable.

Cuando la pareja de Pilar llegaba a casa después de un viaje de trabajo, ella no se sentía apoyada. Él buscaba tranquilidad y ella necesitaba desahogarse y contar con alguien. Esto hacía que las discusiones fueran continuas. Pilar sentía que él no valoraba lo que ella hacía y le parecía que su matrimonio comenzaba a agrietarse. Ya no se reconocía en la mujer que hizo un proyecto de futuro junto a él. Apenas existía comunicación en la pareja y no le quedaban fuerzas para proponer y planear una jornada romántica.

Por su parte, él también se sentía incomprendido. Tras pasar un montón de días fuera de casa, se encontraba con que le recibían con una queja. «Los niños son pequeños, y es normal que no obedezcan a la primera», pensaba él. En su opinión, su mujer había perdido la paciencia.

CUANDO ESTÁS ENFADADO...

- Las cejas están bajas.
- El párpado inferior está tensionado.
- Los labios están tensos o abiertos en ademán de gritar.
- La mirada es prominente.
- Se puede llegar a padecer úlceras, hipertensión, urticaria, palpitación e insomnio.
- Empeoran las relaciones afectivas.
- La comunicación se ve afectada negativamente.

Pero, ¿qué ocurre en nuestro cerebro? La respuesta cerebral puede ser de dos tipos:

1. Secreción de catecolaminas, un neurotransmisor que genera un acceso puntual y rápido de la energía necesaria para emprender una acción. Esta descarga permanece unos minutos. Esto se produce, por ejemplo, cuando vas conduciendo y te enfadas con otro conductor porque ha realizado una maniobra que bien podría haber supuesto un golpe.
2. Hay una oleada energética activada por la amígdala, de la que hablaré más adelante, que se desplaza a lo largo del sistema nervioso. Esta excitación puede

durar horas e incluso días. Esto explica que si anteriormente te has sentido provocado, estés más predispuesto a enfadarte.

Cuando sientas que el volcán ha comenzado a rugir y se aproxima la erupción, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Esto es tan serio como para armar semejante jaleo?
- ¿Está justificado que me enfade?
- ¿Mi estallido va a mejorar las cosas?

Si la respuesta a las tres preguntas es «sí», hay expertos que te dirán que es bueno desahogarte. De lo contrario, lo mejor será que encuentres la forma de tranquilizarte.

► *ENFRIAR EL ENFADO*

¿Cómo puedes gestionar el enfado? Estos son algunos trucos:

1. Concéntrate en la respiración durante quince minutos. Puedes aprovechar para salir a caminar, hacer deporte o algún ejercicio de respiración. Esto hará que dejes de pensar en el motivo del enfado.
2. Cuenta hasta 10, o piensa en el semáforo en verde del que hablé al principio del capítulo, que debería pasar por tres niveles-colores: PARAR→PENSAR→ACTUAR.

Recuerdo el caso de un ejecutivo que siempre decía: «Yo soy así y no puedo cambiar. Cuando me enfado, exploto». Esto le llevaba a expresar su enfado delante de la primera persona con la que se cruzaba. El contratiempo más insignificante provocaba en él el mayor de los enfados. Con esta actitud lo único que conseguía era estar cada vez más solo y aislado.

Optó por incorporar el deporte en su rutina diaria. Cuando había tenido un día complicado en el trabajo, buscaba un hueco para ir al gimnasio o salir a correr. De ese modo lograba descargar la furia que llevaba dentro.

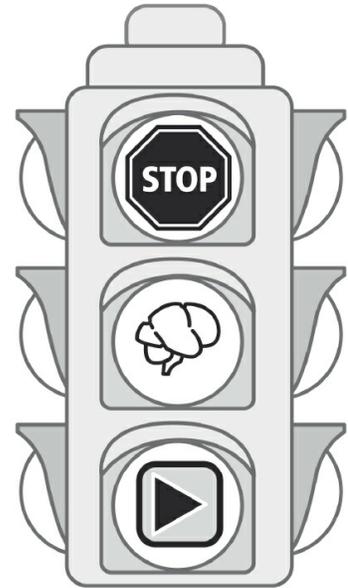
También decidió poner en el salvapantallas de su ordenador, de su i-pad y de su móvil una imagen de un semáforo. De modo que todos los días, en cuanto se levantaba, cuando llegaba a la oficina o salía a una reunión se recordaba a sí mismo que el objetivo era PARAR→PENSAR→ACTUAR.

Poco a poco consiguió que mejoraran sus relaciones personales y laborales con sus compañeros de trabajo. Aprendió a relativizar y a preguntarse si el motivo de un enfado era tan importante como para dejar que el volcán entrara en erupción.

► *EXPRESATE*

Como dije anteriormente, es bueno expresar el enfado, hacer saber a la persona que te lo ha causado cómo te sientes, o simplemente mostrarlo por y para ti, y de distintas maneras, ya sea pintando, dibujando, escribiendo o hablando con un amigo.

Si deseas dirigirte a la persona que te provocó el enfado, te recomiendo que cambies la expresión «Tú eres un o una...» por la de «Cuando haces..., yo me siento....». Esto fue lo que hizo Pilar cuando quiso expresar su malestar a su marido al sentirse poco apoyada por él. «Cuando tú no me escuchas, yo me siento sola», le dijo. Así que, recuerda:



Jamás tomes decisiones permanentes sobre emociones temporales.

3

LAS PÍLDORAS DE LA FELICIDAD

Queremos ser más felices que los demás, y eso es difícilísimo, porque siempre les imaginamos mucho más felices de lo que son en realidad.

MONTESQUIEU

Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: Un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...

GROUCHO MARX

La felicidad no es exterior; por lo que no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.

HENRY VAN DYKE

Estas tres frases vienen a representar tres puntos de vista distintos sobre la felicidad. Puede que tú seas de las personas que creen que la felicidad se encuentra en los aspectos externos, de las que sienten que están en el interior o de las que piensan que depende de bienes materiales.

Recordarás que, cuando hablaba de las emociones en el capítulo anterior, aseguré que si te preguntaba qué emoción es la que prefieres sentir más a menudo, no me equivocaría si afirmaba que es la alegría. Es decir, una emoción positiva directamente relacionada con la felicidad.

El *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* define la felicidad como un «estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien». Mientras que el *Diccionario María Moliner* la describe como el «estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada».

Si tuviera que quedarme con una de estas definiciones, sin duda optaría por la segunda, porque estoy convencida de que somos felices cuando logramos los objetivos que nos hemos propuesto. Ahora bien, la meta que te planteas puede ser muy distinta a la de cualquier otra persona, e incluso la idea que hoy tienes de la felicidad puede transformarse a raíz de experiencias vividas.

► VISUALIZANDO TU FELICIDAD

Te propongo que cierras los ojos y pienses en el momento más feliz de tu vida:

- ¿Cuándo fue?

- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué hacías?
- ¿Quién te acompañaba?
- ¿Qué oías?
- ¿Qué colores había?
- ¿A qué olía?
- ¿Esta situación va unida a alguno de tus valores?

Tú no te das cuenta, pero mientras realizas este ejercicio, en tu rostro se dibuja una sonrisa. Estás conectando con ese momento y eres capaz de recordar hasta el más mínimo detalle. Si te pidiera que ahora me describieras ese momento, tu felicidad se vería reflejada en tu cuerpo y en tu cara. Del mismo modo que hay acontecimientos negativos que nos marcan y quedan grabados en nuestro cerebro, también los hay positivos.

¿No te ha pasado alguna vez que has llegado a un sitio y, de repente, un olor te ha transportado hasta tu infancia? A mí me ocurre a menudo cuando llueve y me invade el olor a hierba mojada y a pinos. Un enorme y frondoso pinar rodea a Navaleno, el pueblo soriano en el que paso mis vacaciones desde que era niña. Con apenas novecientos habitantes, este paraíso de gente trabajadora, honesta, seria y con gran corazón ha sido testigo de las carreras de los niños y las niñas cuando estallaba una tormenta de verano mientras jugábamos en la plaza del pueblo. Nos protegíamos de la lluvia hasta que todo volvía a la calma y salíamos corriendo para reanudar nuestros juegos. Para mí se trata de un olor a vida muy especial.

Son muchas las personas que han investigado y han estudiado qué cosas nos hacen felices y qué condiciones son necesarias para conseguirlo. Porque, como bien señala el doctor Mario Alonso Puig, *«la felicidad es un misterio»*.

La profesora de psicología Barbara Fredrickson fue galardonada por su teoría sobre la función de las emociones positivas, que, según ella, permiten:

- Ampliar recursos intelectuales, físicos y sociales.
- La amistad y las relaciones amorosas tienen más posibilidades de prosperar.
- Adquirir una actitud mental expansiva, tolerante y creativa.
- Abrirse a nuevas ideas y experiencias.
- Encontrar más virtudes que defectos.

Otras conclusiones a las que se han llegado a partir de diferentes estudios sobre la felicidad son estas:

- Las personas felices viven más. Se realizó un estudio a un grupo de monjas que vivían en el santuario de Notre Dame. Cuando eran novicias escribieron unas cartas contando sus vidas, y quienes se mostraban más felices vivieron más años y gozaron de mejor salud.
- Las personas felices tienen mejores hábitos de salud, mejor tensión arterial, su sistema inmunitario es más fuerte y soportan mejor

el dolor.

- La felicidad está relacionada con la productividad. En un estudio realizado a 272 empleados durante 18 meses, las personas más felices obtuvieron mejores valoraciones por sus supervisores.
- Sucesos aparentemente importantes como despidos, promociones o aumentos de sueldo pierden su efecto sobre la felicidad en menos de tres meses.
- La riqueza económica tiene una relación baja con el nivel de felicidad. Las naciones más prósperas que han visto aumentar sus ingresos han permanecido con el nivel de satisfacción intacto.
- Ni la salud física objetiva ni el atractivo físico guardan demasiada relación con la felicidad.
- Influye mucho la «rueda del molino hedonista», es decir, que a medida que vamos alcanzando objetivos que creemos nos pueden llevar a la felicidad, necesitamos metas nuevas. Seguro que alguna vez has pensado: «Cuando me suban el sueldo, seré completamente feliz en el trabajo», «Cuando tenga no sé qué cosa, seré plenamente feliz», «Cuando consiga esta otra, me sentiré feliz»... Hay quien alcanza estos sueños y no necesita nada más, pero hay otros que, a medida que alcanzan objetivos, quieren más y más, de modo que nunca llegan a ser plenamente felices. De hecho, las personas que más cantidad de cosas buenas tienen no siempre son las más felices.



En los tiempos que corren da incluso pudor decir que eres feliz. «¿Cómo voy a decirlo mientras hay miles de personas sin empleo, desahuciadas, sin futuro a la vista?». No te sientas culpable si te parece que eres feliz. Tu felicidad depende de las expectativas que tengas, de lo que consideras que necesitas para sentirte feliz. Yo suelo decir que es como el umbral del dolor o el ADN, que son únicos. No somos iguales y no necesitamos las mismas cosas ni las mismas circunstancias para ser felices. No todos tenemos la misma actitud, y es que, en definitiva, conseguir ser feliz es una cuestión de actitud, además de ser una elección. Tú eliges si quieres ser feliz o no.

Voy a plantearte dos preguntas clave:

1. ¿Quieres ser feliz?

Si tu respuesta es afirmativa, te hago una segunda pregunta.

2. ¿Qué necesitas para ser feliz?

Como digo, lo que tú necesitas para ser feliz puede que sea completamente diferente de lo que necesita tu amigo, tu pareja, tu hijo... Aunque, eso sí, siempre estará relacionado con tus creencias y valores.

- **CREENCIAS:** normas de vida según las cuales vives. Son tus principios de acción y las puedes cambiar a lo largo de los años.
- **VALORES:** lo que te mueve en el día a día. Hacen que seas lo que eres ahora mismo. Cuando respetas tus valores, tu vida es agradable y plena.

¿Se puede aprender a ser feliz? Claro que sí. Puedes aprender a serlo y puedes trabajar para lograrlo.

¿Qué cambios fisiológicos se producen cuando estás alegre y feliz?

- El corazón late más rápido.
- Aumenta el riego sanguíneo.
- Se generan endorfinas que producen un gran placer.
- El tono de voz y el timbre es más alegre.

Abordemos ahora algunos de los aspectos fundamentales y necesarios para ser feliz:

1. **EDUCACIÓN:** es importante la manera en la que te han educado y cómo educas a tus hijos. Si ante un hecho negativo somos capaces de ver los aspectos positivos que nos deja, seremos capaces de ser más felices.
2. **NO DEPENDER DE LO MATERIAL.** Ya he dicho antes que se ha comprobado que tener más no está relacionado con ser más feliz. Por eso es aconsejable que tu nivel de felicidad no vaya unido a la posesión, porque solo conseguirás frustración. Recuerdo que hace un año asistí a un debate en televisión sobre el jugador del Real Madrid Cristiano Ronaldo. Se cuestionaban unas declaraciones que había hecho esa semana en las que aseguraba que no era feliz. Estas palabras levantaron ampollas, porque eran muchos los que consideraban que un jugador joven, con buen físico, millonario y con todo a su alcance no podía ser infeliz y menos aún decirlo públicamente. Como dice el dicho popular, «el dinero no da la felicidad», y, de hecho, te diré que esta se encuentra en el interior de la persona. Es verdad que no pasar por penurias económicas puede ayudar mucho (que se lo digan a las miles de personas que en estos momentos pasan por una situación sumamente delicada), pero no garantiza la felicidad.
3. **QUERERSE A UNO MISMO.** Más adelante te hablaré en profundidad de la autoestima, pero ahora me gustaría subrayar la importancia de quererse y sentirse a gusto con uno mismo. De ese modo romperás creencias, miedos y límites que te impiden mostrarte tal y como eres y, en definitiva, ser feliz.
4. **POTENCIAR FORTALEZAS.** Este aspecto está directamente relacionado con el anterior. Tienes que ser consciente del tesoro que se encuentra en tu interior. Tú ya conoces tus defectos, pero, en lugar de centrarte en ellos, localiza y potencia todas las cosas buenas que tienes.
5. **CONTAGIO EMOCIONAL.** Las emociones se contagian. Seguro que en más de una ocasión has estado con alguien con quien notas que se va toda tu energía, que siempre te cuenta lo mal que se siente, que vive en una queja continua. Estos vampiros energéticos nunca cargarán tus pilas, así que te propongo que te alejes

de ellos todo lo que puedas y que te acerques a aquellas personas que transmiten buenas vibraciones y sensación de felicidad.

6. *CAMBIO DE PENSAMIENTO*. Siempre que puedas, cambia tu pensamiento negativo por uno positivo. Aunque te parezca imposible, inténtalo. Si, por ejemplo, estás con tu jefe o con una persona que te cae mal, en lugar de destacar lo negativo de él o ella, céntrate en las cosas buenas que tiene o que hace. Esto hará que cambie tu actitud. Y te aconsejo que hagas lo mismo ante un hecho del que en principio solo ves los aspectos negativos... Intenta encontrar alguno positivo, porque seguro que los hay.
7. *COMPARTIR*. Piensa cómo te sientes cuando compartes algo con los demás o realizas una «buena acción». Compartir nos ayuda a ser felices. Fijate en el trabajo que realizó Teresa de Calcuta, que fue capaz de desprenderse de todo lo superficial y de una vida acomodada para compartir lo que tenía con los más pobres.
8. *CENTRARSE EN ACTIVIDADES EN LAS QUE SE PUEDA FLUIR*. Mihaly Csikszentmihalyi, catedrático de Neurociencia de la Universidad de Stanford, señala que esto se consigue cuando:
 - Se realizan actividades que suponen un reto y exigen una habilidad.
 - Se tiene un objetivo claro.
 - Se tiene sensación de control.
 - El sentido del yo se desvanece.
 - El tiempo se detiene.
 - Uno se implica sin esfuerzo.

Por ejemplo, esto puede ocurrir cuando practicamos un *hobby*: parece que no pasa el tiempo, estás concentrado en lo que haces y te reporta una gran satisfacción.

9. *VIVIR AQUÍ Y AHORA*. No te adelantes a los acontecimientos. Céntrate en el momento actual y disfruta con lo que tienes ahora.
10. *BUSCAR UN SENTIDO*. Encuentra el *para qué* a lo que haces, a lo que sientes, a lo que vives.
11. *CAPACIDAD DE RESILIENCIA*. Ante la adversidad tenemos dos salidas:
 - a) Quedarnos en la queja y practicar el victimismo.
 - b) Recuperarnos de la situación y salir adelante.

La resiliencia es la capacidad de superar situaciones difíciles. Una vez logrado, volvemos a ser quiénes éramos. Seguro que tienes algún amigo que, a pesar de no salirle bien las cosas, no se resigna y sigue adelante con una amplia sonrisa. Seguro que recuerdas a Irene Villa, víctima de ETA en la explosión de un coche bomba en la que su madre y ella resultaron gravemente heridas. Al contrario de lo que muchos podían pensar, Irene ha salido fortalecida, ha desarrollado nuevos proyectos, ha escrito varios libros, es esquiadora paralímpica, madre, conferenciante y, sobre todo, un claro ejemplo de superación. Todo lo que ha conseguido lo ha hecho con una gran sonrisa. Y es que hay que tener en cuenta que no nos dañan las cosas, sino la idea que tenemos de ellas. Es importante

reformular las preguntas que nos hacemos ante un acontecimiento negativo. El 90 por ciento de las personas se preguntan: «¿Por qué me ha pasado a mí?», cuando habría que preguntarse: «¿Qué puedo aprender de esto?».

12. *FLEXIBILIDAD*. Es la capacidad de adaptarse a los cambios. Debemos aprender a vaciarnos y a llenarnos de nuevo.

► *EL BOTE DE LA FELICIDAD*

Ahora te pediré que compres un bote de cristal y unas etiquetas de colores.

En cada etiqueta escribe con un rotulador qué necesitas para ser feliz e introdúcelas en el bote de cristal. Por ejemplo, «trabajo», «amor», «tener hijos», «dinero», «una casa en la playa», «un masaje», «un día de compras con mis amigas», «ver la final de una competición deportiva», «ver cómo gana mi equipo de fútbol», etc. Escribe todo lo que te parezca necesario para ser feliz, y recuerda que pueden ser cosas materiales o inmateriales. Esas serán tus píldoras de la felicidad.



Por favor, te ruego que seas sincero o sincera. Esta herramienta te permitirá tomar conciencia de lo que necesitas para ser feliz, por lo que es necesario actuar con total honestidad. Puede ocurrir que en determinado momento te des cuenta de que necesitas «píldoras» nuevas, o que algunas de las que metiste en el bote ya no surten efecto. O puede que, simplemente, les des el valor adecuado y descubras que ya puedes sacarlas.

Una vez finalizado un proceso con un cliente, suelo regalarle un bote con gominolas. Así, de forma metafórica, las gominolas pasan a ser sus píldoras de la felicidad cuando

necesite un empujón, una motivación, etc. Y también es una manera de recordar adónde ha llegado para que no deshaga el camino.

► *DIARIO DE GRATITUD*

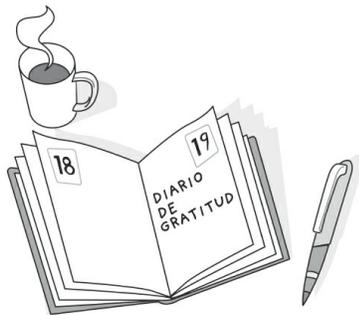
En ocasiones se puede tener la sensación de que no hay ninguna razón por la que uno deba ser feliz. De hecho, llevas tanto tiempo creyéndolo que no concibes otra forma de pensar e, incluso, te sientes a gusto pensándolo. Es una manera de justificar tu mal humor, tu depresión y tu apatía.

Por eso te voy a pedir que cambies ese pensamiento. Si solo te centras en las cosas negativas que te ocurren, será muy difícil que veas la luz al final del túnel.

Recuerda que por cada pensamiento negativo que tengas deberás pensar en diez cosas positivas para contrarrestar su efecto devastador.

Y esto me lleva a proponerte que escribas tu *diario de gratitud*. Todas las noches apunta en él tres cosas por las que tienes que dar las gracias y por las que te sientes feliz. Puedes comenzar la frase diciendo: «Yo (tu nombre) doy gracias hoy por _____». Eso hará que tomes conciencia de todas las cosas maravillosas que te ocurren. Mientras duermes, tu cerebro sigue trabajando, y quedarte dormido o dormida con estos pensamientos positivos hará que por la mañana te levantes con una amplia sonrisa.

Un ejemplo podría ser el siguiente:



Yo, Cristina, doy gracias hoy por ver a mis hijos crecer sanos, porque el proyecto que estaba esperando va a salir y por ver a mi amiga María del colegio en el autobús.

► *RECUPERANDO LA SONRISA*

En este momento me puedes decir que tu vida no ha sido fácil y que por ello no eres capaz de sonreír (incluso te parece que se te ha olvidado hacerlo). Pues bien: ahora te propongo que acompañes a tu diario de gratitud con otro ejercicio que, quizá, en un primer momento, te puede parecer ridículo. Pronto verás que tiene su sentido.

El cuerpo y la mente mantienen una estrecha relación, por lo que es muy importante que los pensamientos positivos, de gratitud, se vean acompañados corporalmente. Por eso es útil que todos los días, cuando te levantes, te sitúes delante del espejo y coloques sobre el labio superior un lápiz en posición horizontal. De ese modo tu rostro parecerá que sonríe. Mantén el lápiz en esa posición durante unos diez segundos. En ese momento tu cerebro generará dopamina, lo que hará que tus músculos comiencen a destensarse. De ese modo podrás comenzar el día con mejor humor.



Tú eres el responsable de tu felicidad. Un día = una oportunidad.

4

MI ORDENADOR CENTRAL

Pedro tiene treinta y ocho años y es padre de dos niños. Tiene un trabajo estable y una mujer a su lado que le acompaña desde los dieciocho años. Su vida es envidiable. Tiene una buena relación con sus padres y hermanos, y también con su familia política. Es un hombre corpulento, con una gran seguridad que proyecta allá por donde va.

Dice de sí mismo que «tiene estrella» y que «es un hombre con suerte». Sin embargo, Pedro lleva un tiempo en el que no ríe como antes. Y eso que su sentido del humor le ha permitido superar muchos de los obstáculos que la vida le ha puesto en el camino.

Desde hace un año le parece que no es el mismo y, cuando mira a su alrededor, se siente sumamente culpable: «¿Cómo es posible que alguien como yo, que lo tengo todo, no sea feliz?», se pregunta a menudo. ¿De dónde viene esta sensación? ¿Cuándo comenzó a sentirla? En este momento Pedro quiere recuperar al que era antes.

Desde hace cierto tiempo ha dejado de sentir que su casa de Málaga (que es donde reside) es un reducto de paz. Le cuesta aparcar el coche en el garaje, subir en ascensor, llegar hasta su piso y encontrarse con su mujer y sus hijos, que son las personas a las que más quiere.

Pedro ha tenido problemas con su vecino de al lado: un chico joven y bastante agresivo en su forma de comunicarse. No respeta a nadie, ni siquiera a sus propios padres, con quienes tiene broncas diarias.

Lo cierto es que a Pedro le parece un calvario llegar a casa después de un duro día de trabajo. Vive en tensión, puesto que no sabe cuándo su vecino va a estallar, qué será capaz de hacer y si tendrá que volver a llamar a la policía. Teme que el chico pueda llegar a amenazarle. Por eso respira aliviado cuando llega a casa los viernes por la tarde y se da cuenta de que sus vecinos se han ido a pasar el fin de semana fuera.

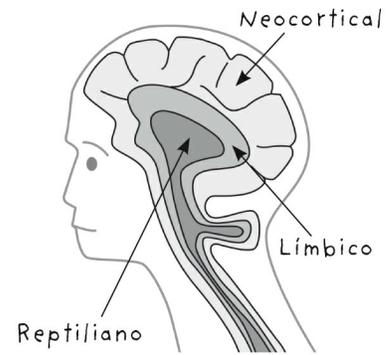
Al mismo tiempo Pedro no quiere hablar del asunto con nadie porque le parece que no le entenderían. «Si tu vecino discute con sus padres, ¿a ti qué más te da?», suelen decirle sus hermanos. Sin embargo, esas peleas en la casa de al lado ponen a Pedro en estado de alerta...

Nuestro cerebro es nuestro ordenador central. Todo lo que nos ocurre en el plano corporal tiene su reflejo en la mente. Y al mismo tiempo, todo lo que pensamos y sentimos tiene su reflejo en el cuerpo.

El cerebro está formado por dos hemisferios, y están unidos por un cuerpo calloso, que es por donde fluye la información de un hemisferio a otro.

- El hemisferio izquierdo es el encargado de analizar y procesar la información. Cuenta, mide el tiempo y procesa los datos de forma lógica y analítica. Nos da la capacidad para las matemáticas, leer y escribir.

una importante función en las emociones. ¿Cómo? Cuando se produce una situación de estrés, se ponen en marcha los circuitos que controlan la amenaza y que se centran en la amígdala. Esto hace que el cuerpo se inunde de hormonas del estrés y se prepare para la lucha, la huida o la paralización.



Imagina que tienes que cruzar un túnel oscuro. Vas avanzando y a lo lejos ves a un hombre que se acerca. Esto te hace sentir miedo. En realidad, lo que ha ocurrido es que la amígdala ha detectado la amenaza y tu cuerpo se está preparando para huir, luchar o permanecer inmóvil.

Podríamos decir que esta pequeña almendra actúa como nuestro guardián, capaz de reaccionar ante los estímulos del exterior (recuerda que la emoción se pone en marcha antes que la razón). Además, estructura la experiencia presente y la compara con lo sucedido en el pasado. Reaccionamos con respuestas —emociones, pensamientos y reacciones— que fueron grabadas hace tiempo.

Por ejemplo, si una noche, cuando regresabas a casa, te atracaron, el miedo que sentiste se ha quedado guardado en tu amígdala. De ahí que cuando cruzas el túnel de noche y ves a ese desconocido venir hacia a ti, tu amígdala te avisa y te pone en alerta. Siempre que te encuentres en situaciones que te produzcan miedo, tu cerebro se activará para responder.

En el caso de Pedro, su amígdala se activa cada vez que se enfrenta a una situación de estrés, que es lo que sucede cuando llega a casa. En ese momento, la amígdala, ante una situación presente de miedo, se pone en alerta y hace que compare este hecho con algo ocurrido en el pasado (quizá ni siquiera sea consciente de ello) y reaccione.

Pedro se pregunta a menudo si en algún momento vivió una situación de violencia que le causó miedo, pues sabe que ese miedo se reactiva cada vez que su cerebro reconoce una situación similar.

El cuerpo de Pedro (como el de todos) busca un estado de confort y equilibrio, y mientras lo consiga, los mecanismos de alarma no se pondrán en funcionamiento.

El corazón y el cerebro están en continua relación. Ante situaciones de miedo y estrés, el ritmo cardíaco aumenta y la actividad cerebral se dispara. Controlar la respiración nos ayudará a manejar adecuadamente una experiencia estresante o de temor.

► COHERENCIA CARDIACA

- Coloca una mano en el corazón y la otra en la tripa.
- Coge aire por el abdomen (al inspirar hincharás tu abdomen).
- Sigue tomando aire con los pulmones.

- Expulsa el aire de los pulmones.
- Expulsa el aire contrayendo el abdomen.

Este tipo de respiración lleva su tiempo, pues no estamos acostumbrados a respirar con el abdomen. Busca un sitio tranquilo (te puedes tumbar en la cama) y te recomiendo que lo practiques todas las noches. ¿Qué conseguirás?

- Facilitarás el funcionamiento del cerebro.
- Reducirás la ansiedad y la depresión.
- Estimularás el sistema inmunitario.
- Descenderá la presión arterial.

Otro paso importante para Pedro es romper la idea que ha construido sobre su hogar, que ha pasado de ser un lugar de calma a uno de estrés. Cuando llega a casa, Pedro está en tensión, puesto que ha dejado de ser un espacio de relax y confort. Tiene que encontrar su lugar de calma para que esa emoción negativa desaparezca. Para ello deberá realizar un ejercicio de visualización y relajación.

► *VISUALIZANDO MI ZONA DE CONFORT*

El objetivo es tener la capacidad de situarte en tu lugar de calma en momentos de estrés y ansiedad. Para ello necesitas estar sentado en una silla, con los pies en el suelo y la espalda apoyada en el respaldo.

1. Piensa en un lugar (real o ficticio) que te transmita tranquilidad.
2. Cierra los ojos cuando lo hayas encontrado en tu mente.
3. Respira lentamente y observa ese lugar que te proporciona calma.
4. ¿Qué ves? ¿Qué colores hay? ¿Qué oyes? ¿Qué olores percibes?
5. No tienes prisa y te puedes recrear cuanto quieras.
6. ¿Cómo te sientes allí? ¿Qué emoción sientes? Ponle un nombre a la emoción. ¿Dónde la sientes?
7. Sigue con los ojos cerrados y vuelve a recrearte en la escena. Esta vez, mientras lo haces, cruza los brazos y coloca las palmas de las manos en los brazos, imitando el revoloteo de una mariposa. «Revolotea» lentamente (unas 20 veces) en tu lugar de calma.
8. Abre los ojos y repite la operación cuantas veces necesites. De esta forma arraigarás tu zona de confort.

Puedes practicar este ejercicio cuando te enfrentes a una situación de estrés y necesites recuperar la tranquilidad. Por ejemplo, Pedro lo hacía cuando salía del trabajo, antes de volver a casa, lo que le permitía llegar relajado.

► RELAJACIÓN

- Busca un sitio y un momento que te aporte tranquilidad.
- Desconecta los teléfonos.
- Puedes acompañar el ejercicio con música relajante.
- Puedes hacerlo sentado con los pies apoyados en el suelo, en una postura cómoda, o tumbado.
- Coge aire lentamente por la nariz hasta hinchar los pulmones y expúlsalo despacio por la boca. Sentirás cómo el aire llena todo tu cuerpo.
- Sigue respirando así mientras visualizas tus pies. Sentirás que el aire llena tus pies y sus dedos. Detente ahí. Siéntelo.



- Notarás que el aire sube por tus piernas. Estas dejarán de estar tensas y notarás su peso.
- Siente que el aire sigue subiendo y recorriendo todas las partes de tu cuerpo: tórax, pulmones, brazos, manos... Todo cada vez pesa más. Después el cuello, la mandíbula, los pómulos, las orejas, los ojos, las sienes, el pelo...

Dedica a este ejercicio el tiempo que necesites. No tengas prisa. Se trata de que sientas cómo el aire recorre todo tu cuerpo. Cuando termines, poco a poco abre los ojos. Seguro que tendrás ganas de bostezar. Hazlo. Has sido capaz de relajarte y has aportado una nueva información a tu cerebro.

Te recomiendo que incorpores este ejercicio a tu rutina diaria y que lo hagas cuando te vayas a acostar.

Gracias a la relajación, Pedro ha sido capaz de romper esa creencia que hacía que su hogar estuviera vinculado con la violencia. Ahora los ejercicios de respiración los realiza

todas las noches. De ese modo logra desconectar con lo que vive cada día y puede dormir y descansar mucho mejor.

«Es imposible», dijo el orgullo. «Es arriesgado», dijo la experiencia. «No tiene sentido», dijo la razón. «Inténtalo», susurró el corazón.

5

DECIR ADIÓS PARA DAR LA BIENVENIDA

Como ya adelanté en el segundo capítulo sobre las emociones, ahora me detendré a hablar de las pérdidas y del duelo con más profundidad. Toda pérdida implica un cambio; supone decir adiós a algo o a alguien para darle la bienvenida a una nueva experiencia, situación o persona.

Esto es algo que puede producir vértigo, porque todos nosotros nos encontramos más o menos a gusto en esas zonas que conocemos (zonas de confort), y poner el pie en un área desconocida nos asusta.

Aunque la estabilidad nos resulta confortable, debemos pensar que puede convertirse en una jaula que nos impide tener experiencias nuevas y beneficiosas.

Ahora te pido que leas en voz alta esta palabra: «CAMBIO».

- ¿Qué emociones te produce?
- ¿Cómo lo percibes?
- ¿Lo asocias a algo positivo o negativo?

La vida es un largo camino que tienes que recorrer y en el que evolucionarás a partir de las experiencias que vayas viviendo. No siempre tienes las mismas inquietudes y, sin darte cuenta, te adaptas a las nuevas circunstancias que han ido apareciendo. Esto es así desde que naciste. Antes flotabas en un mar tranquilo, calentito y oscuro, y, de repente, te encuentras fuera. La tranquilidad y la oscuridad desaparecen. Ahora eres el centro de atención de amigos y familiares que se acercan a ti para abrazarte, cogerte, besarte... Desde entonces, tu vida va a ser un continuo cambio. Primero dependerás sobre todo de tu madre para alimentarte. La necesitarás a todas horas. Poco a poco irás creciendo, lo que implica que irás siendo más autónomo y que te convertirás en un gran explorador que disfruta viendo y tocando todo lo que hay a tu alrededor. Hasta que llegues a ser tú mismo, con tus defectos y tus virtudes. Ya no eres el ser indefenso que reclamaba los brazos de tus padres. Pero estos cambios te gustan, porque traen consigo una mayor independencia. Comienzas a experimentar sensaciones nuevas y las recibes con los brazos abiertos. Seguro que no me equivoco si te digo que te gustó hacerte mayor para poder salir por las noches, para sacarte el carné de conducir, etc. Y creo que tampoco me equivoco si te digo que te gustó convertirte en madre o en padre, ver crecer a tus hijos, ser abuelo o abuela... Casi sin darte cuenta, has ido eligiendo los cambios que querías que se produjeran en tu vida.

Atrévete a ser el cambio que deseas ver en el mundo.

MAHATMA GANDHI

PASOS PARA GESTIONAR EL CAMBIO

Es importante que sepas que el cambio se produce dentro de ti y que las cosas cambian cuando tú cambias. Si aprendemos a pensar lo que vamos a ganar cuando se produzca el cambio (en lugar de quedarnos solo en los aspectos negativos), podremos gestionarlo mucho mejor.

- **PRIMER PASO.** *Acepta el cambio como parte esencial en el proceso de vivir.* Hay que enseñar a nuestro cerebro a reinterpretar el cambio y a verlo como una aventura. De esta manera nuestro cerebro aprenderá a generar conductas positivas.
- **SEGUNDO PASO.** *Trabaja tu autoestima.* Más tarde hablaremos en profundidad de este asunto. Si te quieres, te valoras y te aceptas, estarás preparado para gestionar el cambio de forma positiva.
- **TERCER PASO.** *Haz desaparecer el resentimiento.* Siempre esperamos que cambie el otro para cambiar nosotros. Acepta la forma de ser y de ver el mundo de los demás.
- **CUARTO PASO.** *Eres merecedor.* Te mereces alcanzar lo que desees, aunque lograrlo implique cambiar.
- **QUINTO PASO:** *Busca y encuentra.* Pregúntate qué y cómo tendrías que ser en la vida que desees, cómo te gustaría que fuera y cómo puedes alcanzar tu objetivo.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando el cambio no es elegido por ti, sino que te viene impuesto y, de buenas a primeras, te ves obligado a reorganizar tu vida? Te sientes inseguro y en muchas ocasiones te parecerá que estás lleno de ira. En ese momento no eres capaz de ver más allá, por lo que es difícil que puedas darte cuenta de que cuando una puerta se cierra se abre otra más grande.

El cambio suele asociarse a algo negativo. Esta creencia, que está tatuada en la piel, es la razón de que consideres que las pérdidas y los cambios te hacen daño. ¿Cómo puedes transformar esto? Piensa que el cambio es una oportunidad que se presenta y que debes aprovecharla, aunque al principio no sepas cómo.

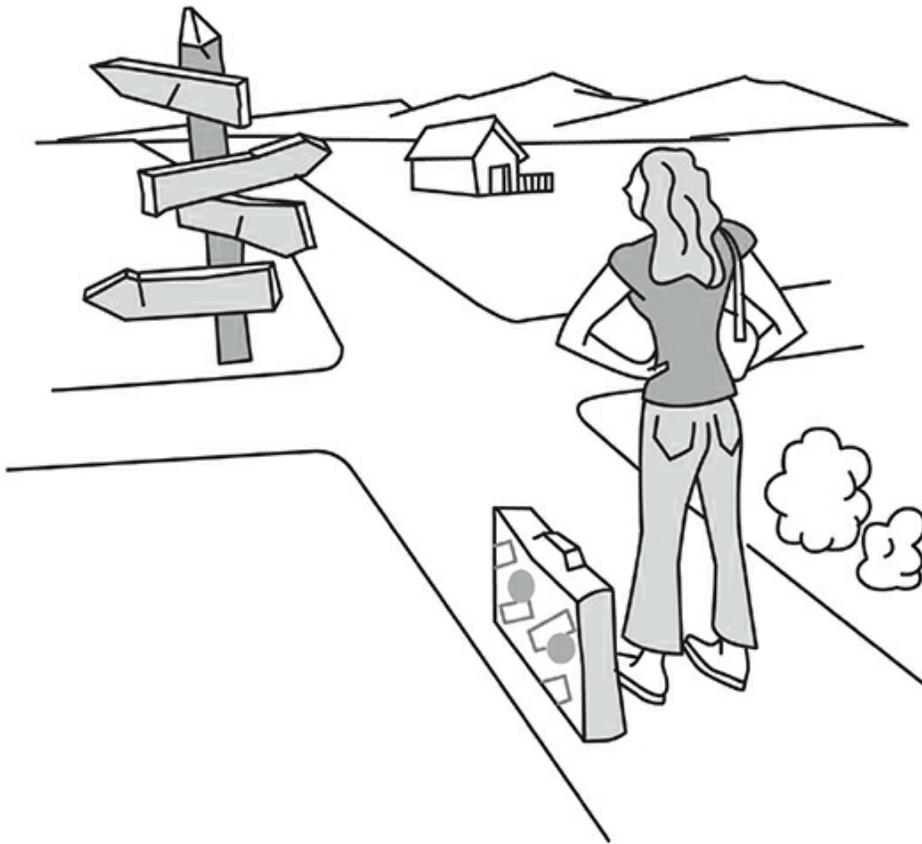
Llegados a este punto te planteo las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más te cuesta del cambio?
- ¿En qué no quieres cambiar?
- ¿A qué cosas dices «SÍ» y a cuáles dices «NO»?
- ¿A qué te resistes?
- ¿A qué tienes miedo?
- ¿Qué precio pagas por no cambiar?
- ¿Qué ocurriría si te atrevieras a cambiar?

Como ya he dicho, todo cambio supone una pérdida necesaria para que aparezca algo nuevo, y en muchas ocasiones las pérdidas producen dolor. De ahí que a este momento

se le llame DUELO.

Las pérdidas pueden ser muy diferentes. No es lo mismo cambiarse de casa que cambiar de trabajo (o perderlo), dejar tu relación de pareja, perder a alguien querido, perder la salud... Pero aunque el origen sea distinto y el camino a recorrer tenga diferentes distancias, pendientes y obstáculos, te enfrentas a lo mismo. En todos los casos tienes que decir adiós a lo que se ha ido y dar la bienvenida a algo nuevo. Sea lo que sea, te hará más fuerte. Debes renunciar a lo que ya no está. Esto te hará madurar, aunque para ello tengas que sufrir. Como dice Jorge Bucay en su libro *El camino de las lágrimas*, «A través de las pérdidas nos convertiremos en seres humanos desarrollados».



Para aprender a gestionar el cambio es necesario prestar atención a las reacciones emocionales que este suscita. Aunque los cambios consisten en hechos objetivos, la reacción que tengas ante él puede ser muy distinta a la de cualquier otra persona. En *coaching* trabajamos con un principio que se resumiría en esta idea: «El mapa no es el territorio». ¿Qué quiero decir con esto? Que tú ves el mundo con unas gafas determinadas, que son las tuyas, y esto hace que el mismo suceso no suponga lo mismo para todos.

Si tuviera que definir a Carlota con un adjetivo diría que el que mejor se ajusta a su personalidad es «planificadora». Planificó desde pequeña lo que quería estudiar, a qué edad se casaría, cuándo tendría su primer hijo... Está casada con su «novio de toda la vida», y a los treinta años, tal y como tenía pensado, tuvo a su primer hijo. Preparaba al

detalle los fines de semana, las vacaciones, su día a día. Esta planificación —a muchos les puede resultar sumamente rígida— le permitía sentirse segura, puesto que nada se le escapaba de las manos. Pero, ¿qué ocurría cuando se producía un cambio, por pequeño que fuera, en su vida cotidiana? Se estresaba. Todo lo que fuera hacer algo distinto de lo que había pensado lo descartaba automáticamente. Podría decirse que Carlota vivía «encorsetada» y apenas era capaz de improvisar. No era consciente de que esta forma de vivir hace que pierda interesantes oportunidades que quizá no vuelvan a aparecer. En una ocasión su marido la invitó a pasar tres días en París, «la ciudad de la luz». La salida del vuelo estaba prevista en dos días y Carlota debía pedir permiso en el trabajo y organizar todo lo relativo al niño. Esto implicaba improvisación, por lo que, en lugar de abrir su mente, disfrutar de la oportunidad y aprovechar el viaje para descansar de su trabajo y disfrutar con su pareja, prefirió quedarse en casa, tal y como tenía planificado. «Ya habrá más ocasiones», pensó.

Esta forma de ser también le perjudicaba en el plano profesional. Llevaba varios años trabajando en un importante grupo empresarial. Su horario era muy cómodo: de lunes a viernes, de ocho de la mañana a cinco de la tarde. El salario no era demasiado elevado, pero no era de los más bajos del departamento. En los últimos años sus funciones habían cambiado, y ya no se sentía ni implicada ni realizada. Sus amigos y familiares le preguntaban por qué no buscaba otro empleo y ella siempre decía lo mismo: «Estoy muy cómoda, y renunciar a muchas de las cosas que tengo no me merece la pena».

Y así fueron transcurriendo los años. Pero ya he dicho que la vida es un largo camino donde no todo está planificado. De hecho, surgen sorpresas y no siempre son agradables. Cuando su hijo mayor tenía cuatro años, Carlota planificó, como siempre, tener un segundo hijo. Su marido y ella estaban muy ilusionados y esperaban con alegría la llegada de este bebé. Pasaron los meses y, al fin, nació su precioso segundo hijo. Carlota no podía ser más feliz; había cumplido todos sus sueños... Lo que no sabía era que en ese momento comenzaba su peor pesadilla. De repente, saltaron todas las alarmas y el bebé debía ser trasladado a una unidad de cuidados intensivos por una dolencia que le habían descubierto al nacer. La luz que iluminaba la habitación del hospital se convirtió en oscuridad, incertidumbre, desesperación, miedo, tristeza, profunda ira... Carlota y su marido experimentaron un abanico de emociones que tuvieron que aprender a gestionar. Debía improvisar, pues la situación había trastocado todos sus planes.

Pasaron unos meses de sufrimiento, de búsqueda de respuestas, de enorme angustia. Carlota no era capaz de dejar pensar en el mañana. «¿Qué pasará?, ¿cómo será nuestra vida a partir de ahora?, ¿podré volver a trabajar?»... Se negaba a aceptar que esto les estuviera pasando a ellos. No entendía por qué tenían que sufrir de esta manera. ¿Qué habían hecho mal? ¿Por qué había decidido tener este hijo? ¿Para qué? En ese momento solo había sufrimiento.

► *CURVA DEL CAMBIO*

Lo que le ocurría a Carlota es completamente normal. Estaba viviendo un duelo que tendría que superar, y para ello debería pasar por distintas etapas:

- INMOVILIDAD. Se siente confusa y desorientada. Está en estado de *shock*.
- NEGACIÓN. No acepta lo que está ocurriendo. Quiere pensar que todo es una pesadilla y que un día se despertará de este mal sueño. Se ve obligada a abandonar su seguridad y a entrar en un lugar desconocido.
- CÓLERA. Hasta ahora ha vivido, tanto el momento de *shock* como la negación, desde la pasividad. A partir de ahora comienza una etapa cuya respuesta será activa desde la rabia y la indignación.
- NEGOCIACIÓN. Pretende salvar la situación anterior e intenta que todo vuelva a ser como antes.
- ANGUSTIA. Comienza un estado de ansiedad cuando se da cuenta que la situación no va a cambiar. Esto es lo que hay, no le queda otra opción que «apechugar».
- TRISTEZA. Siente una profunda nostalgia por lo perdido. Carlota pensaba que volvería con su hijo a casa dos días después de dar a luz, pero no ha sido posible. La situación de absoluta alegría se ha transformado, y de momento solo puede esperar a que los acontecimientos sigan su curso. Vive su día a día en el hospital, junto a su hijo, del que no quiere separarse.
- DEPRESIÓN. Es una reacción normal que viene de la mano de la resignación. Tiene sensación de fracaso y le parece que ha hecho algo mal. Además, tiene otro hijo mayor al que no puede ver ni atender como le gustaría. Esto le genera una gran depresión. Siente que no le quedan lágrimas en los ojos, que se le están secando de tanto llorar.
- ASIMILACIÓN. Sigue su camino. Es consciente de que puede patlear todo lo que quiera, pero nada cambiará las cosas. Se da cuenta de que tiene que ser fuerte para seguir adelante. Acepta donde está y tiene una mejor percepción de la realidad. Ha asimilado el cambio y vuelve a tener el control de su vida.

Las fronteras entre una etapa y otra pueden ser difusas, e incluso pueden pisarse unas a otras. Esto es lo que se conoce como la CURVA DEL CAMBIO, que es un instrumento muy útil para entender, aceptar y administrar el cambio.



En el caso de que te estés enfrentando a un cambio en tu vida es importante que conozcas cuáles son las etapas por las que vas a pasar y que seas consciente de en cuál te encuentras y cómo la estás afrontando.

► *GESTIÓN DEL SUFRIMIENTO*

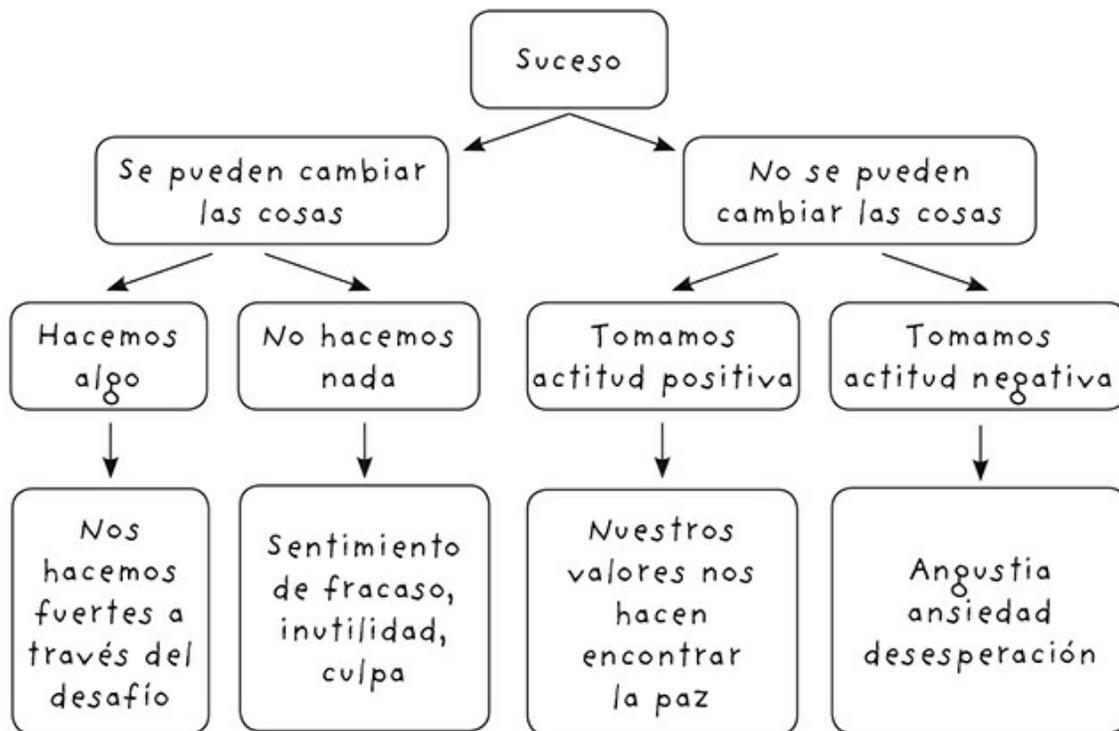
Juan también tuvo que transitar por esta misma curva. De joven no había sido un gran estudiante, por lo que su padre decidió que debía ponerse a trabajar con un amigo. Así evitaba que estuviera «todo el día vagueando por el barrio» y lograría que se convirtiera «en un hombre». Juan pronto se dio cuenta de que no era esto lo que quería y, con gran tesón y mucho esfuerzo, comenzó a estudiar contabilidad, estudios que compatibilizaba con su trabajo de repartidor en una frutería. Cuando tenía veintidós años empezó a trabajar en el departamento de compras de una empresa del sector de la construcción, lo que le permitió casarse y formar una familia. Si una cosa había aprendido durante este tiempo es que haría lo imposible por que sus hijos estudiaran en la Universidad y se labraran «un futuro prometedor».

La crisis llegó a España y la empresa en la que llevaba trabajando treinta años comenzó a sufrir pérdidas. El negocio había vivido el *boom* de la construcción y, de repente, se veían obligados a cerrar fábricas y a echar a gente. Juan fue uno de ellos. De la noche a la mañana se encontró en la calle, con cincuenta y dos años y tres hijos que todavía estaban estudiando. Su mujer siempre se había dedicado al cuidado de los hijos, por lo que la única ayuda era la de la prestación por desempleo.

¿Qué iba a ser de su vida? Después de treinta años en la empresa, ¿cómo habían podido despedirle a él, con la edad que tenía y con tres hijos a los que debía sacar adelante? ¿A quién podía acudir?

Aunque el cambio al que tuvo que enfrentarse Juan era distinto al de Carlota, los dos tuvieron que transitar por las mismas etapas. Como dije antes, cualquier pérdida produce

dolor. La diferencia está en el origen de cada una, del suceso que la haya ocasionado, del modo en que suceda (de forma repentina o más o menos esperada), de cuál sea la actitud que se adopte... De todo esto depende que el duelo dure horas, días, meses o años.

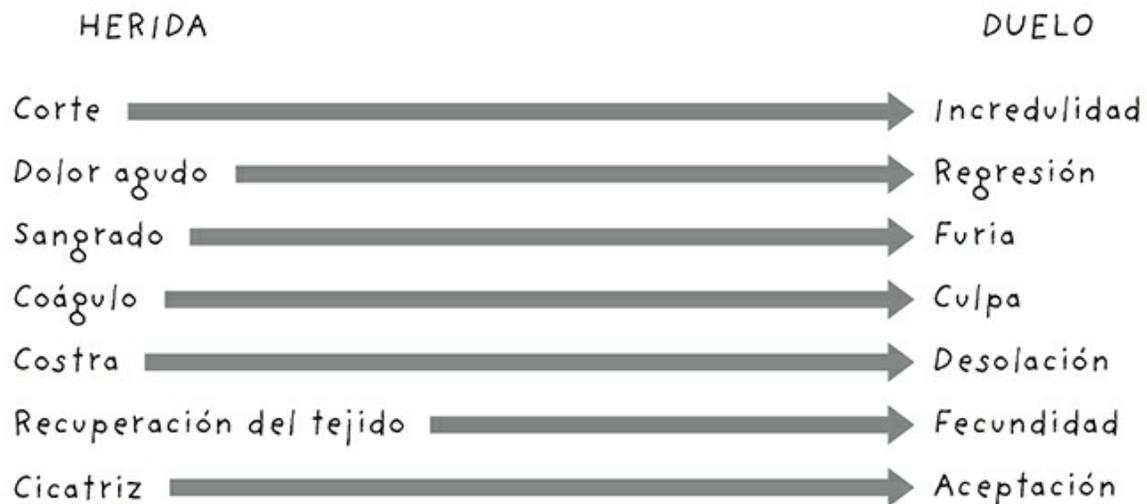


Recuerdo que en una ocasión un buen amigo me dijo: «Si puedes cambiar las cosas, hazlo; si no puedes, no le des más vueltas». Esto es lo que ocurre ante los sucesos nuevos que aparecen en nuestra vida: algunos podemos cambiarlos, pero otros no se pueden modificar. Ante todos habrá que tener una actitud positiva y pensar que los cambios pueden beneficiarnos de alguna manera, aunque en un primer momento no nos lo parezca. Recuerda que con cada cambio surge una oportunidad para aprender. Date tiempo y asimíllalo.

Te propongo que contestes a estas preguntas:

- ¿Qué pérdidas han sido más importantes para ti?
- ¿Qué emoción era la más intensa?
- ¿Qué aprendiste con esos cambios?
- ¿Qué descubriste?

En *El camino de las lágrimas*, Jorge Bucay hace una increíble descripción de los distintos tipos de duelo y cómo se recorre este camino. Él hace una maravillosa comparación entre la evolución de un duelo y la de una herida.



Intentaré explicarlo mejor, paso a paso:

1. Cuando te cortas con un cuchillo, en un primer momento no sientes dolor (se corresponde con la incredulidad).
2. Inmediatamente después aparece el dolor: el cuerpo te avisa que algo ha pasado (regresión).
3. La sangre empieza a brotar (furia).
4. El cuerpo, de forma natural, detiene la hemorragia y se produce el coágulo (culpa).
5. Comienza la etapa más larga. El coágulo se vuelve duro y se mete para dentro. Se crea la costra (desolación).
6. Pasado un tiempo, los tejidos se van reconstruyendo (fecundidad).
7. La costra se cae y queda la cicatriz, que nunca desaparecerá, pero ya no te dolerá (aceptación).

Imagina ahora que, mientras se forma la costra, vuelves a cortarte en el mismo sitio. Comenzará de nuevo el proceso y no se llegará a cicatrizar. Lo mismo sucede con el duelo. Por eso es importante que recuerdes estas ideas clave:

- Debes pasar por cada una de las etapas hasta llegar a la aceptación. De lo contrario sería como si después de curarte una herida te introdujeras un punzón en su interior, que volvería a sangrar.
- Permítete sentir el dolor. No huyas de él.
- Confía en los recursos que tienes para salir adelante.
- No te exijas demasiado. Los tiempos son tuyos, y el peor enemigo con el que te puedes encontrar es no quererte.
- Aprende a vivir con el recuerdo de lo que fue y que ya no está. No pretendas que las cosas sean como eran antes, pues esto solo te causará dolor e impotencia.
- Agradece las cosas buenas que te siguen ocurriendo.
- Comparte lo que te ha sucedido cuando hayas recorrido la mayor parte del camino. Hablar de tu experiencia te ayudará.

Carlota y Juan aceptaron el cambio. Aprendieron a transitar el camino y a gestionar el sufrimiento. Recuerda que cuando una puerta se cierra se abre otra más grande. Esta frase optimista (en muchas ocasiones sirve de consuelo) es un fiel reflejo de la realidad. En el caso de Carlota, su situación de dolor la llevó a estar con sus hijos en casa. Decidió dejar de trabajar para poder disfrutar de sus pequeños. El bebé evolucionó correctamente, pero ella decidió acompañar a sus hijos y pasar el mayor tiempo posible con ellos. ¿Qué ocurriría más adelante? No lo planificó. Aprendió a vivir AQUÍ y AHORA. Aprendió a improvisar. Juan aprendió a «reinventarse», que es una palabra que está de moda. Fue capaz de afrontar nuevos retos y proyectos, que nunca habrían tenido lugar de no producirse su obligado cambio. Nunca habría imaginado que tanta incertidumbre le abriría los ojos a un nuevo mundo. Y, sobre todo, los dos se dieron cuenta de que eran más fuertes de lo que pensaban y que en su interior estaba la fuerza para transformar la noche en día.

Quizá te preguntes si este duelo también ocurre cuando se produce una separación en la pareja. Claro que sí. Las etapas son similares y habrá que gestionar el dolor de la misma manera. Un elemento fundamental para afrontar cambios de este tipo es la autoestima.

En ocasiones nos aferramos a una relación por temor al futuro, a lo que vendrá después. No eres feliz con tu pareja, o quizá es la otra parte la que decide poner fin a la relación. En ese caso se producirá una ausencia física del compañero, ausencia que deberás aprender a digerir. Tendrás que seguir recorriendo solo el camino de tu vida, a realizar esas tareas que antes hacía tu pareja y a mirar el futuro con la experiencia acumulada, pero lleno de una nueva esperanza.

ENRIQUE, EJEMPLO DE SUPERACIÓN

A lo largo de estas páginas has podido conocer algunos casos de personas que se han acercado a mí para trabajar distintos aspectos de su desarrollo personal. Son personas anónimas a las que les he cambiado el nombre y con las que espero te sientas identificado en alguna de sus experiencias.

Lo que voy a contar ahora es distinto. Kike quiere compartir contigo su vivencia, y todo lo que cuento a continuación es fiel reflejo de su realidad. Generoso como es, desea ayudar a personas que en estos momentos estén pasando por una situación parecida a la suya. Puede ser tu caso o el de alguien a quien conozcas.

La escritura de este libro ha tenido lugar durante muchas e interminables noches, cuando en casa se quedaba todo en calma. En una de estas veladas recibí el *e-mail* de un chico que se puso en contacto conmigo tras verme en televisión. Quería que le aconsejara sobre libros de comunicación no verbal. En un principio parecía un e-mail más de los que me llegan pidiéndome información. Pero a medida que iba leyendo, me fui dando cuenta de que Kike tenía mucho más que contarme. Su historia es dura y esperanzadora, e hizo que todo se detuviera ante mí. No podía contener el asombro y las lágrimas según leía su mensaje. Aquella noche, cuando apagué el ordenador, me costó conciliar el sueño. Llevaba años ayudando a la gente a superar sus cambios, sus duelos, y de pronto me encontraba con una persona que, de manera intuitiva, había sido capaz de hacerlo solo, por y para él, y por y para la gente que le quiere.

Soy consciente de que Kike es una persona excepcional, que necesita contar su historia y que los demás necesitan escucharla. Es un ejemplo de superación, de lucha y de ganas de demostrar que la vida, que es maravillosa, pone enormes obstáculos que hay que sortear. La fuerza que tenemos en nuestro interior es la que hace que sigamos adelante, siendo protagonistas y no víctimas, y que decidamos alcanzar nuestros sueños.

Así que, desde el más absoluto respeto, le propuse a Kike que su relato formara parte de mi libro. Pensé que, quizá, no aceptaría mi propuesta, porque sé que, en ocasiones, relatar el dolor supone revivirlo. Aunque también puede ser una forma de aliviarlo.

EL PRIMER DÍA DEL RESTO DE SU VIDA

Kike es un joven vallisoletano de treinta y tres años que siempre tuvo una vida fácil. Él define su infancia como maravillosa; era buen estudiante y un gran deportista. Llegó a jugar en el Real Valladolid, lo que le proporcionó tener una gran facilidad para las relaciones sociales y un espíritu competitivo. Además, era un chico muy responsable y poco conformista. Terminó su carrera (Ingeniería de Montes) en 2007, y al mes de finalizar sus estudios, encontró su primer trabajo. Durante su época universitaria conoció a Pilar, una chica con la que se complementaba muy bien. Pronto empezaron a salir y enseguida se dieron cuenta de que quería pasar juntos el resto de sus vidas. Así que

pusieron fecha para su boda, octubre de 2009. Su luna de miel sería la realización de un sueño: un safari en Kenia.

Como todos sabemos, la vida está llena de sorpresas y algunas nos ponen a prueba como seres humanos. En julio de 2009, Enrique decidió pasar una jornada divertida con sus compañeros de trabajo. Fueron a pescar cangrejos a un río de la provincia de Zamora. Hacía mucho calor y por la tarde decidieron darse un baño. Kike siempre fue una persona muy impulsiva y valiente, y probablemente esa falta de miedo le llevó a tirarse de cabeza sin pensar en las consecuencias. Se sentía feliz, y solo quería divertirse y refrescarse.

Sin saberlo, comenzaba a escribirse el primer día del resto de su vida.

Kike no salió del río. Tuvieron que sacarlo sus amigos. Estaba consciente y enseguida se dio cuenta que no podía mover ni brazos ni piernas. Al encontrarse en una zona alejada de cualquier ciudad, llamaron enseguida al 112. Tuvieron que encender una fogata para que el helicóptero los pudiera localizar.

Fue trasladado de inmediato a León. En ese momento Kike se sentía el protagonista de una película de acción; veía la escena desde fuera, sin ser consciente de lo que estaba ocurriendo.

El diagnóstico médico fue rotura de dos vértebras cervicales y lesión medular. ¿Pero qué significaba todo eso? Primer paso: operar las vértebras para fijárselas. Esta intervención era de alto riesgo, pero, tras nueve horas en el quirófano, todo salió lo bien que cabía esperar. Después, cinco días en la UVI. Así lo cuenta él: «Cinco días mirando al techo. Empecé a darme cuenta de lo que me pasaba y a pensar en cómo afrontar la difícil situación en la que me encontraba, sin saber a ciencia cierta en qué condiciones saldría de allí. Lo único que tenía en la cabeza era que iba a salir adelante y que en cuanto acabara mi estancia en el hospital, volvería a andar y me casaría».

Kike poseía una gran fuerza mental, pero le invadía una gran tristeza al pensar que «por una tontería me encontraba en ese momento en la UVI, y solo podía mover los ojos y la boca [...]. Luchaba para que en mi mente no apareciera cualquier pensamiento negativo, para lo cual recordaba solamente momentos bonitos de mi vida».

Fue de gran ayuda tener cerca a sus amigos, a su familia y a su novia, que estuvieron pendientes de él en todo momento. Al noveno día de su estancia en el hospital, los médicos le dijeron que tendría que trasladarse al Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo para recuperarse del mejor modo posible. Las palabras del médico fueron: «Enrique, empieza un duro camino para ti en el cual vas a tener que luchar muchísimo». Cuando Kike llegó al hospital de Toledo, tuvo la sensación de encontrarse en un lugar apartado del mundo. Todos los pacientes recorrían los inmensos pasillos del centro en sillas de ruedas. Fue entonces cuando se dio cuenta de la gravedad de su accidente.

Los primeros días fueron muy duros para él; pruebas, mucha medicación y una gran incertidumbre que le abrumaba, ya que los médicos no le aclaraban en qué situación se encontraba y cómo saldría de allí. Pero Kike, quien, como ya he dicho, tenía una gran fuerza mental, se autoprotegía pensando: «Es mejor que no lo sepas».

De modo que convirtió la palabra «LUCHA» en su *leitmotiv*. Su objetivo: salir lo mejor posible del hospital.

SU DUELO PARTICULAR

Su primera visita a la psicóloga del hospital le hizo tomar conciencia de la realidad. Fue ella la encargada de decirle que nunca volvería a andar. Aunque de manera inconsciente él ya se había preparado, en un primer momento la noticia le causó un fuerte *shock*. Kike tenía dos opciones: venirse abajo y hundirse, o ver la realidad y darse cuenta de que empezaba una nueva vida en la que tendría que luchar mucho.

Tal y como cuenta el propio Enrique, se decantó por la segunda opción. Tenía claro que debía asumir y afrontar cuanto antes la realidad. En estos duros momentos su pareja y su familia, que seguían a su lado incondicionalmente, supusieron una ayuda fundamental.

Poco después confirmaron el diagnóstico: lesión medular muy grave, nivel C5-C6, o, lo que es lo mismo, tetraplejía. Pasaría el resto de su vida en una silla de ruedas.

Poco a poco Kike fue amoldando su mente a la nueva situación: «Era el momento de empezar a plantearme metas».

- PRIMERA META: usar sus fuerzas para recuperarse lo mejor posible. Empleó todas las horas que pudo en la rehabilitación con su fisioterapeuta y en la terapia ocupacional. «Era bastante duro, pero el espíritu competitivo y el afán de superación que me había aportado el deporte, me ayudó bastante», me contó. El objetivo que perseguía era doble: por un lado, recuperarse físicamente y, por otro, anímicamente. Tener ocupadas muchas horas del día le permitió lograr esto último. También le ayudó conocer a gente que estaba en su misma situación: «Todos los días comentábamos cómo nos había ido. Inconscientemente hacíamos terapia de grupo a diario».
- SEGUNDA META: prepararse las oposiciones a ingeniero de montes. Todos los días dedicaba varias horas a estudiar los temas que le traía su novia. Esto hizo que los ocho meses que pasó en el hospital se le hicieran «relativamente cortos».

AQUÍ Y AHORA

Y llegó el momento de salir al exterior. En sus propias palabras, «en el hospital parecía que vivía en una burbuja y ahora tocaba afrontar la realidad». Su mejoría era considerable, pero tenía que ser consciente de sus limitaciones:

- No podía salir por sí mismo de la silla de ruedas, pues no era capaz de mover ni las piernas ni las manos, y los brazos los tenía parcialmente musculados.
- No tenía control de esfínteres.
- Debido a su inmovilidad, corría el riesgo de padecer úlceras.

- Debía tomar mucha medicación para los espasmos, dolores neuropáticos y para la vejiga.
- Tenía que asumir que era una persona dependiente.

Regresar a Valladolid fue especialmente duro. «Ver mi ciudad y sus habitantes, donde había pasado toda mi vida, desde mi silla de ruedas supuso un golpe fuerte para mí. Parece que fue ayer cuando estaba andando por las calles, jugando al fútbol o conduciendo mi coche. Ahora no podía hacer ninguna de esas cosas», reconocía.

¿Qué emociones embargaban a Kike?:

1. Sentía vergüenza de que los demás le vieran en ese estado.
2. Tenía miedo de encontrarse con personas conocidas.

Y un nuevo cruce de caminos:

1. Quedarse en casa escondido, invadido por la tristeza.
2. Coger el desvío de la valentía y afrontar la vida tal y como se presentaba en ese momento.

Optó por seguir hacia delante y pensar en la mejor manera de «normalizar mi vida y la de mi gente más cercana». Los momentos en los que se encontraba peor de ánimos los pagaba con su familia y su pareja. Pero se dio cuenta de que ellos no eran los responsables de su situación, que sufrían mucho y que también debían adaptarse a una nueva realidad. Por eso tomó algunas decisiones importantes:

1. Decidió mudarse, junto a sus padres, a un piso que estuviera adaptado para él.
2. Puso todo su empeño en facilitar la vida a sus padres. Contrató a un cuidador que le ayudaba a levantarse de la cama, vestirse, ducharse, etc. No quería que sus padres y su pareja se convirtieran en sus asistentes. Quería que ocuparan el lugar que les correspondía.
3. El siguiente paso fue apuntarse a un centro de rehabilitación, ASPAYM, para conseguir mejoras físicas y para relacionarse con gente que estaba en su misma situación. Allí conoció a personas que terminaron convirtiéndose en grandes amigos.

MIRANDO AL FUTURO

Había llegado el momento de seguir avanzando. Aun así se vio obligado a afrontar un nuevo adiós al tener que abandonar su puesto de trabajo, ya que no podía seguir desempeñándolo adecuadamente.

¿Y qué haría a partir de ahora? «Necesitaba buscar alternativas, otras metas que me ayudaran a levantarme motivado todos los días», me explicó. Realizó un máster en Meteorología y empezó la carrera de Psicología, que además de aportarle distracción,

motivación y entretenimiento, le ayudó a normalizar su situación, a olvidar su vida anterior y a mirar hacia el futuro.

En ese futuro había algo pendiente: su boda. Durante todo este tiempo, su novia, Pilar, se había mantenido a su lado y «demostró con creces lo mucho que me quería». El 5 de mayo de 2012 se dieron el «sí quiero» y su viaje de novios fue un crucero por los fiordos noruegos.

¿Cuál será su siguiente meta? Tener hijos.

Kike ha superado una gran barrera. Hay días en los que emocionalmente se encuentra desanimado, pero enseguida piensa en lo que le queda por vivir y se propone nuevos retos que superar. Si hay alguien resiliente, es decir, con capacidad de resurgir, ese es Kike.

Su vida dio un giro de ciento ochenta grados en apenas un par segundos. No quiere pensar en cómo era antes, sino luchar y seguir hacia adelante. Así lo explica él: «El 7 de julio de 2009 no tuve mala suerte, porque la suerte es para los mediocres. Fue un toque de atención para darme cuenta y valorar a las personas y las cosas verdaderamente importantes».

Kike me dijo un día que su ilusión era conocerme, sin darse cuenta que es a él a quien hay que conocer. Para mí ha sido un regalo que ha aparecido por sorpresa. Tengo que agradecerle su generosidad por compartir conmigo su vida, sus emociones y sus pensamientos. Gracias a él he aprendido (espero que también lo hayas aprendido tú) que, como bien dice Kike, «la silla de ruedas no la tenemos en nuestro trasero, sino en nuestra cabeza». Gestionar el cambio solo depende de nosotros.

El primer paso hacia el cambio es la aceptación... El cambio no es algo que haces, es algo que permites.
WILL GARCÍA

6

HACER DE LA VIRTUD UNA NECESIDAD

Antes de empezar este capítulo, te voy a plantear varias preguntas (y situaciones):

- ¿Te cuesta pedir favores?
- Cuando quieres pedir a tu jefe un aumento de sueldo, ¿te sientes inseguro? Y cuando por fin te decides a hacerlo, ¿sales con la sensación de no haberlo hecho bien?
- ¿Piensas que decir «NO» es traicionar la confianza de tus amigos?
- Imagina que tu hermana te pide tu vestido favorito para la boda de una amiga. Ya te ha ocurrido varias veces que cuando le has dejado algo, te lo ha devuelto en mal estado, pero, aun así, ¿eres incapaz de decirle que no se lo dejas?
- ¿Sientes que en tus reuniones familiares o de trabajo no eres capaz de comunicarte adecuadamente?
- ¿Impones tus deseos sin tener en cuenta los sentimientos de los demás?
- Imagina que llevas una semana agotado por la cantidad de trabajo que tienes. Pero tus padres llegan de viaje a las siete de la mañana y eres tú el que siempre vas a buscarles. ¿Te sientes incapaz de decirles que esta vez no podrás ir?
- Cuando pides algo a alguien (familiar, amigo, compañero) y te dicen que «NO», ¿sientes que es algo personal contra ti?
- Supón que te levantas todos los días a las siete de la mañana para ir a cuidar a tus nietos. No tienes nada de tiempo para ti entre semana. El sábado has quedado con unos amigos para tomar café, pero te llama tu hija porque necesita que te quedes con los niños mientras ella y su marido van al cine. ¿No eres capaz de decirle que no puedes porque ya has quedado?
- Imagina que compartes piso con otros estudiantes. ¿Siempre eres tú quien se encarga de limpiar la casa o de hacer la compra?

Si te sientes reflejado en alguna de las situaciones que acabo de exponer, no hay duda de que este es tu capítulo. ¿Para qué?, me preguntarás. Para comenzar a trabajar a fondo la ASERTIVIDAD.

Si buscas en el *Diccionario de la Real Academia*, verás que la asertividad es la «estrategia comunicativa que se ubica en medio de dos conductas: la permisividad y la agresividad. La persona asertiva logra establecer un vínculo comunicativo sin agredir a su interlocutor y sin quedar sometido a su voluntad».

En resumen, ser asertivo implica:

- Saber pedir a los demás aquello que necesitas.
- Dar un «NO» cuando alguien te propone algo que no puedes satisfacer.

- Saber recibir y aceptar un «NO» cuando los demás no puedan ayudarnos.
- Comunicarte con los demás desde el máximo respeto a ti mismo y a los otros.

La ASERTIVIDAD tiene que ver con los factores emocionales de la personalidad. La persona con una buena autoestima tiene mayor facilidad para ser asertiva. Cuando una persona logra ser asertiva, refuerza su imagen positiva a nivel social.

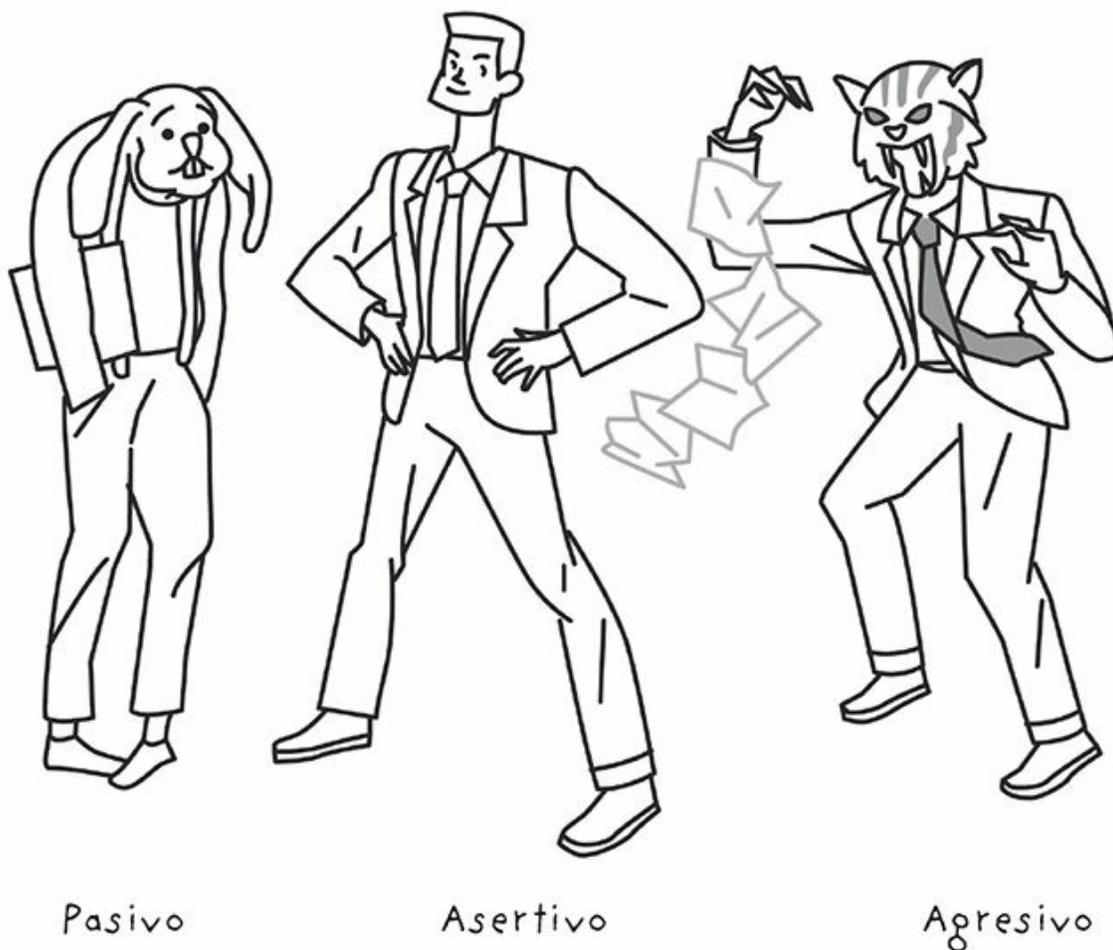
Como bien dice la definición del *Diccionario*, se trata de «una estrategia comunicativa». Adoptar un estilo comunicativo asertivo implica expresarse de forma directa tanto sobre los sentimientos como sobre las necesidades y los derechos personales.

Antes de seguir adelante quiero que te hagas la siguiente pregunta: ¿has recapitado sobre cómo te comunicas con tus compañeros? ¿Y con las personas que tienes a tu cargo? ¿Escuchas las opiniones de los demás o impones tus criterios? ¿Te cuesta aceptar las críticas? ¿No persigues tus objetivos y te debes siempre a los demás? ¿Sientes que pierdes oportunidades?

Las descripciones que señalo a continuación te ayudarán a reconocer en qué estilo comunicativo te expresas:

■ PASIVO:

- No eres claro ni directo en tu comunicación.
- Tienes baja autoestima.
- No consigues tus objetivos, porque se encuentran a merced de los demás.
- Pierdes oportunidades y no te sientes satisfecho.
- No defiendes tus derechos. No expresas ni tus sentimientos ni tus deseos.
- Acumulas sentimientos negativos, con lo que muchas veces pasas a ser agresivo y esto te lleva a sentirte culpable. De esta forma siempre te encuentras en un círculo vicioso.
- En el trabajo en equipo eres una carga.



■ AGRESIVO:

- Utilizas amenazas, peleas y actitudes que significan agresión verbal sin tener en cuenta los sentimientos de los demás.
- Persigues tus propios intereses.
- Ganas a corto plazo en tus relaciones sociales, pero a la larga eres evitado por los demás.
- Estableces relaciones de poder.
- Creas tensión y deterioras las relaciones.
- Obstaculizas el trabajo en equipo.

■ ASERTIVO:

- Emites opiniones y te enfrentas a las críticas de forma adecuada.
- No amenazas ni atacas los derechos de los demás.
- Te expresas de forma clara, pero no impositiva.
- Alcanzas tus objetivos respetando a los demás.
- Te ves a ti mismo como alguien competente y valorado por los demás.
- Trabajas en equipo de forma óptima.

- Sabes manejar el enfado.
- Tu postura corporal es recta. Mantienes el contacto visual con tu interlocutor. Hablas con calma. Y tomas una distancia cómoda para que las otras personas se sientan cómodas.

Todos somos capaces de aconsejar a las personas que nos rodean, pero aplicar esos mismos consejos en nosotros mismos es bastante más difícil. En la mayoría de las ocasiones nos mostramos inseguros cuando tenemos que pedir algo, por ejemplo, un aumento de sueldo, una semana de vacaciones, que una vecina se quede con los niños porque me ha surgido una reunión a última hora y no tengo con quién dejarlos. ¿Qué ocurre cuando alguien nos pide un favor? Por muy mal que nos venga, a veces somos incapaces de dar un «NO» por respuesta porque nos parece que estamos traicionándole.

Para fomentar la asertividad deben trabajarse una serie de derechos, que existen para todos, y una forma de comunicarnos con los demás. Nadie nace sabiendo, por lo que habrá que empezar a entrenar hasta llegar a incorporarla como una competencia más de nuestra vida.

Estos son algunos de los derechos que tienes y mereces cuando eres una persona asertiva.

DERECHOS ASERTIVOS

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. Derecho a juzgar las propias necesidades, a establecer prioridades y a tomar decisiones.
5. Derecho a decir «NO» sin sentirse culpable.
6. Derecho a pedir lo que se quiere, asumiendo que el interlocutor también tiene derecho a decir «NO».
7. Derecho a cambiar.
8. Derecho a cometer errores.
9. Derecho a pedir información y a ser informado.
10. Derecho a obtener aquello por lo que se ha pagado.
11. Derecho a decidir no ser asertivo.
12. Derecho a ser independiente.
13. Derecho a decidir qué hacer con las propiedades, con el propio cuerpo y el propio tiempo mientras no se violen los derechos de otras personas.
14. Derecho a tener éxito.
15. Derecho a gozar y a disfrutar.
16. Derecho al descanso y al aislamiento (siendo asertivo).
17. Derecho a superarse, aun superando a los demás.

Ahora te daré algunas claves para romper creencias que quizá tengas interiorizadas respecto al «NO»:

- DECIR «NO» no significa ser egoísta ni mala persona.
- DECIR «NO» no significa que siempre se vaya a decir «NO».
- DECIR «NO» enseña a los demás que no estamos disponibles las veinticuatro horas del día.
- DECIR «NO» enseña a los demás que nos tienen que consultar antes de dar por hecho que vamos a decir «SÍ».
- DECIR «NO» pone límites.

- DECIR «NO» enseña a los demás que no siempre les solucionamos la vida.

Llegados a este punto te pediré que hagas un pequeño ejercicio de memoria y que recuerdes a Paula (epígrafe «Mujer blanca soltera busca... ser feliz» del capítulo 2).

Cuando comenzó a trabajar su meta, descubrió que lo que más la frenaba a la hora de ser plenamente feliz era su trabajo. ¿Pero era el trabajo en sí o su actitud?

Paula era la más joven de todo el equipo y siempre intentaba mostrarse agradable, accesible y ayudar a sus compañeros, aunque esto le produjera algún que otro quebradero de cabeza y le perjudicara personalmente.

Trabajaban por turnos, por lo que a veces unos compañeros se pedían el favor de intercambiar el que les correspondía. Paula no tenía hijos, y eso hacía que no le preocupara demasiado tener que hacer más o menos noches o trabajar en el turno de tarde.

Paula era una mujer con muchas inquietudes. Quería prepararse el doctorado y seguir formándose. Pero las clases que le habían asignado eran por las tardes, por lo que tenía que solicitar un turno fijo de mañana, además de trabajar las guardias nocturnas que le asignaran. En los dos últimos años no había podido tener vacaciones en el mes de agosto, lo que había impedido que su pareja y ella las disfrutaran juntos, pues agosto era el único mes que él podía pedir.

Paula sentía que sus compañeros daban por sentado que ella siempre se adaptaba, y cuando tenía que pedir un favor, le costaba sudor y lágrimas. En ese momento se sentía pequeña, le temblaba la voz, empezaba a sudar y optaba por dejarlo pasar. Esta situación, que para cualquier otra persona tendría una fácil solución, lo único que le producía era una enorme falta de motivación en su trabajo. Se sentía ignorada y siempre estaba a la defensiva. Aun así, Paula era muy honesta y reconocía que hasta ahora no había sabido pedir lo que le correspondía, con lo que tampoco podía juzgar a sus compañeros.

Paula lo tenía muy claro. Debía empezar a poner en práctica la ASERTIVIDAD. Se propuso aprender a decir «NO» cuando algún compañero le pidiera un cambio de turno y a ella le viniera mal. Además, intentaría pedir los favores que necesitara sin que ello supusiera pasar un mal trago y aceptando que al igual que ella puede decir «NO», los demás también pueden hacerlo.

La teoría la tenía muy clara. Seguro que tú también te la sabes, pero ¿cómo llevarla a la práctica?

► *DAR UN «NO»*

1. Hazte responsable de lo que vas a decir.
2. Hazlo de una forma sencilla. El mensaje debe ser claro, conciso, preciso y directo.
3. Evita la excusa. Da razones para tu respuesta, pero no te justifiques.

4. En el plano corporal, mantén el contacto visual con tu interlocutor. Sonríe y mantén una postura y el rostro relajados. Tu tono de voz debe ser neutro.

Cuantas más veces ejerzas tu derecho a decir «NO», mejor se encontrará tu autoestima.

► *PEDIR A LOS DEMÁS*

Es importante que tengas claras las siguientes ideas:

- Tienes derecho a pedir sin violar los derechos de los demás.
- La otra persona te puede decir «NO» y hay que respetarlo.
- Evita expectativas negativas; es decir, no pienses que la otra persona te va a responder negativamente. Céntrate en generar pensamientos positivos.
- Elige el momento adecuado. Para eso es importante que conozcas bien a tu interlocutor. Analiza si el momento que has elegido es el apropiado.

Y ahora te propongo que te pongas en acción siguiendo estas indicaciones:

1. Mantén una actitud positiva y felicítate por ser capaz de lograrlo.
2. Realiza la petición de forma sencilla.
3. No exijas ni amenazas a tu interlocutor.
4. Utiliza un lenguaje verbal claro, conciso y directo.
5. Mantén el contacto visual con tu interlocutor. Tu cuerpo y tu rostro deben estar relajados. Sonríe y utiliza un tono de voz neutro.

Cuando hayas realizado la petición, es importante:

- Aguantar el silencio.
- Esperar con calma hasta recibir la respuesta.
- Evitar situaciones que lleven al conflicto.

Recuerda dar las gracias si la respuesta es afirmativa. Si la respuesta es negativa:

- No hagas nuevas peticiones.
- No te lo tomes como algo personal.
- No recurras al insulto, al ruego o a las amenazas.

Es importante que tengas en cuenta que el otro también tiene derecho a decir «NO». En el caso de Paula, ella sabía bien que el trabajo iba a ser duro. Y seguro que tú también lo piensas. Por eso te aconsejo que hagas lo que hizo ella para trabajar la asertividad todas las semanas.

1. Dibujó un calendario en el que iba señalando los días que conseguía ser asertiva con una cara sonriente y los que no con una cara triste.

Enero, 2013

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1 	2 	3 	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 	16 	17	18	19 	20
21	22	23	24	25 	26	27
28	29 	30	31			

2. Si al terminar el mes conseguía que en el calendario hubiera más caras contentas que tristes se daría un premio. No tenía que ser algo caro u ostentoso; simplemente un reconocimiento a su trabajo.
3. Al pensar en los días en que no lo había conseguido, debería tener en cuenta:
 - En qué situación se dio.
 - Cómo había actuado. («¿He seguido todas las pautas que me dieron?»).
 - Cómo se había sentido: emociones y respuesta corporal.
 - Qué había aprendido de la situación para conseguir ser asertiva la próxima vez.

Recuerda que tu caso puede ser este o parecido, o quizá necesites trabajar otro de los derechos asertivos que te indiqué al principio del capítulo. Detente a pensar si hay alguno que te cuesta más que otro y trabaja en él. Solo llevándolo a la práctica serás capaz de ser una PERSONA ASERTIVA.

Si sacrificamos nuestros derechos con frecuencia, estamos enseñando a los demás a aprovecharse de nosotros.

P. JAKUBOWSKI

QUIÉRETE, PORQUE TÚ ERES TU MEJOR AMIGO

Hace tiempo escuché una frase a mi suegro que me hizo cambiar mi manera de ver el mundo: «El día que te mueras, se morirá tu mejor amigo». Nosotros somos las personas que más nos queremos y a su vez las que más daño nos podemos hacer.

En definitiva, esta frase resume lo que significa la palabra autoestima: sentimiento de aceptación y amor hacia uno mismo. Es tu motor; es decir, lo que te hace seguir adelante y lo que determinará tu forma de relacionarte con los demás. Una buena autoestima nos impulsa a actuar y a conseguir nuestras metas.

Las personas que tienen alta autoestima:

- Superan sin dificultades sus problemas personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.
- Son más independientes.
- Sus relaciones interpersonales son exitosas.
- Sienten que están al mando de sus vidas.
- Disfrutan de los desafíos que se presentan.

Por el contrario, las personas con baja autoestima:

- Son inseguras.
- No son capaces de alcanzar sus metas.
- No tienen habilidades interpersonales.
- Tienen sentimiento de culpabilidad.
- Se justifican.

Una autoestima positiva implica seguridad y confianza en uno mismo. Y para ello es fundamental, por un lado, aceptar las virtudes y las fortalezas, y, por otro, ser capaz de reconocer los defectos o los aspectos a mejorar.

En definitiva, se trata de aceptarse y de quererse a uno mismo y a los demás. Esto hará que no necesites el reconocimiento del resto para sentirte satisfecho y que contribuyas a que los demás construyan su propia autoestima.

En este capítulo te relataré cómo dos personas completamente diferentes han trabajado en la mejora de su autoestima. El primer caso es el de una mujer de sesenta y ocho años, muy mediática, que se ha convertido en el espejo en el que muchas mujeres se miran. Me refiero a Carmen Bazán, quien nos ha descubierto a una gran mujer, valiente, sincera, sencilla, que ha sabido reconocerse y darse valor, haciendo que muchas mujeres la tomen como referencia y modelo a seguir. El otro caso es el de Antonio, un

adolescente, hijo único, que siempre se ha mostrado muy maduro. Cuenta con un cociente intelectual por encima de la media y sus aficiones no son las mismas que las de los demás: no le gusta jugar al fútbol y, por el contrario, le encanta leer y aprender cosas nuevas, no está pendiente de las chicas y no le gusta salir por las noches como al resto de sus compañeros. Le encanta la astronomía. No recuerda cuándo le empezó a gustar, pero sabe que su futuro está relacionado con ella. Desde pequeño se ha hecho preguntas que no eran «propias de su edad», tal y como comentan sus padres a familiares y amigos.

► *RECONOCER FORTALEZAS Y DEBILIDADES*

Cuando conocí a Carmen, arrastraba a su espalda una vida mediática, conocida por ser madre, mujer, abuela y suegra de... Pero nadie la conocía simplemente por ser Carmen Bazán.

Como muchas mujeres de su generación, había sacado adelante una casa y atendido a sus mayores. Su vida estuvo dedicada a los demás (padres, marido, hijos) antes que a ella misma, y eso a pesar de su independencia económica, pues desde muy joven trabajó fuera de casa. Siempre estuvo pendiente de satisfacer y cuidar a los suyos, sin apenas ocuparse de sí misma.

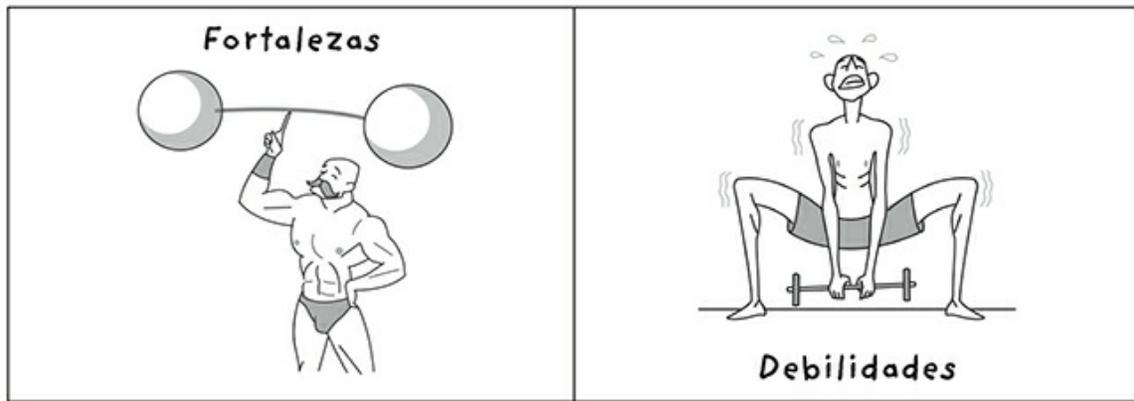
Parecía que su futuro estaba escrito y que acabaría sus días junto a su marido, sus hijos y sus nietos. Al primero lo conoció cuando era muy joven, y en su cabeza no entraba la idea de que un matrimonio unido como el suyo pudiera romperse.

Pero nada ocurrió como esperaba y fue su separación, hace ya diez años, la que le dejó una herida profunda, más grande y dolorosa que las causadas por las cornadas que sus hijos han recibido en las plazas de toros.

Encontré a una mujer con una amplia sonrisa, producto también de su timidez y su miedo. Pero sobre todo descubrí a una persona que llevaba a la espalda una mochila que le impedía avanzar. Y como resultado, una autoestima por los suelos. Recuerdo que le pedí que se valorara del 0 al 10 y me dijo que estaba en un 5.

Yo sabía que Carmen tenía dentro de sí un gran tesoro, como el que tienes tú, pero hacía años que lo había cerrado con llave y ya no sabía cómo abrirlo. Así que le propuse el mismo ejercicio que te propongo a ti ahora: reconocer tus puntos fuertes y tus puntos débiles.

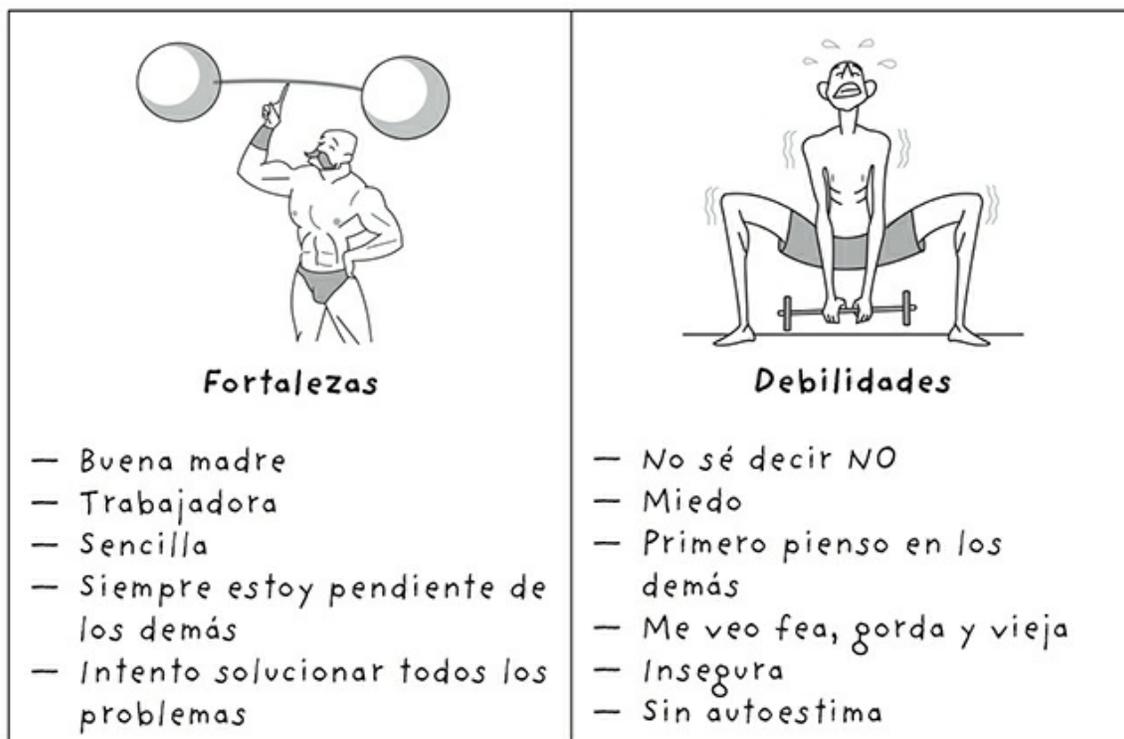
Para ello debes dividir una hoja en dos partes y anotar en una de ellas tus virtudes y fortalezas, y en la otra tus defectos o aquellos aspectos que deberías mejorar.



Cuando lo hagas, es importante que acabes con la creencia que asegura que decir cosas buenas sobre uno mismo está feo. O sea, que lo que haces bien, o en lo que eres bueno, lo tienen que decir los demás. Muchas veces pensamos que reconocer nuestros puntos fuertes es sinónimo de un ego desmedido, de cierto afán de superioridad... Y nada más lejos de la realidad. Conocer nuestras virtudes es sinónimo de seguridad, de aceptación, de conocimiento de uno mismo, sin que esto signifique mirar a los demás por encima del hombro o considerarnos intocables o inalcanzables.

Posiblemente, identificar tus debilidades te resultará más fácil que encontrar tus fortalezas. Esto le ocurrió a Carmen Bazán. Había sufrido tanto que ya no era capaz de encontrar sus virtudes. Ella me decía: «Eso lo tienen que decir los demás; decirlo yo está feo».

Le di tiempo para mirarse por dentro y, sobre todo, para ser capaz de verbalizar lo que veía. Había que romper la barrera del temor y expresar lo que consideraba que eran sus puntos fuertes.



La autoestima es uno de los valores fundamentales para el bienestar personal y es la clave para relacionarnos con los demás de manera satisfactoria. Va unida al sentimiento de competencia y de valía personal. Es importante saber que el concepto que tenemos de nosotros mismos es algo que aprendemos de nuestro alrededor.

Desde que nacemos recibimos opiniones de los demás sobre nosotros, opiniones que se quedan grabadas en nuestra memoria. Es decir, de alguna manera nos van colocando etiquetas, algunas de las cuales son positivas y motivadoras, como «este niño es muy simpático» o «esta niña es muy trabajadora», si bien otras veces las frases son lapidarias y demoledoras, como «este niño es un torpe» o «esta niña es una vaga». Como veremos más adelante, son estas últimas las que nos van limitando a lo largo de los años.



Etiquetas hay para todos los gustos: el vago, el simpático, el gracioso, el trabajador, el tacaño, el chulo, el pasota, la organizadora, la estudiosa, la guapa, el alto, la gorda... Pero ¿qué ocurre con ellas? Nos las colocan y las cosemos en el traje con el que recorreremos nuestra vida.

Echa la vista atrás y remóntate a tus años de infancia. Si eres mujer, o tenías hermanas o primas, sabrás que las niñas solían jugar con una muñeca recortable a la que se le iba poniendo el vestido que se quería. Pues bien, las etiquetas de las que te hablo vienen a ser como esas: son trajes que nos ponen y actuamos conforme a ellos.

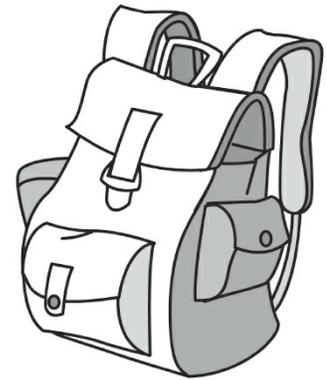
Estas etiquetas las metemos en una mochila que llevamos a la espalda y que nos acompañará hasta el final de nuestros días. Es una mochila

pesada, aunque en ocasiones no seamos conscientes de ello.

¿Qué hacemos con las etiquetas? Las que sirvan como elemento de motivación mantenlas. Pero ha llegado el día en el que tú decides qué hacer con las que no te permiten avanzar como quieres y todo lo que quieres. Ha llegado la hora de reconocerlas y desprenderte de ellas.

► *ALIGERANDO TU MOCHILA*

Antonio no es el chico más popular de clase. Todo lo contrario, es el que todos consideran el empollón y el raro. Esto hace que día a día se sienta muy solo en el colegio y muchas veces se pregunta por qué es diferente a los demás. No encaja. Durante muchos años ha sufrido las mofas y bromas de sus compañeros, que le miran con recelo y a veces con envidia. No entienden cómo es capaz de necesitar tan poco tiempo para estudiar y sacar tan buenas notas.



Las expectativas que tienen los adultos de él son muy altas y soporta una enorme responsabilidad: no quiere defraudar a nadie. Siente que no puede fallar.

Apenas tiene horas libres. Además de las clases, estudia solfeo y piano, está perfeccionando inglés, francés y este año ha comenzado a estudiar chino. Muchas veces siente que su vida está centrada en los estudios, y necesita respirar y hacer cosas como el resto de compañeros.

Tiene pocos amigos, pero con los que cuenta se siente protegido y comprendido. En este momento su capacidad para aprender la entiende como un impedimento en lugar de como una oportunidad para el día de mañana. Es un privilegiado que cuenta con un don, pero ahora mismo su capacidad solo la ve como una gran barrera que lo aleja de los demás.

Se podría decir que su mochila transporta un peso que un cuerpo adolescente no está preparado para llevar. A él —como a ti— le expliqué lo importante que es aligerar la mochila para seguir avanzando con ilusión y mirando al futuro con optimismo.

Ahora te pido que contestes a las siguientes preguntas:

- ¿De qué tienes fama entre tus amigos, en tu familia, en tu trabajo y en tu vida de pareja?
- ¿Cuáles son los mote o las etiquetas que te ponen?
- ¿Qué frases te molestan más cuando te las dicen?
- ¿Qué mote sueles ponerte a ti mismo?
- ¿Qué frases utilizas en tu diálogo interno que te molestan?
- ¿Hay algún tono de voz que te desagrade o te moleste?

Escribe ahora en un papel las etiquetas que te desagradan y que crees que te están limitando. Imagina que cada una de ellas tiene un tamaño y un peso. No todas tienen la misma importancia. Mételas en una mochila y ponla en tu espalda. Si quieres ser más consciente aún, coge una mochila y llénala de piedras. Cada piedra puede representar una de esas etiquetas. ¿Pesa, verdad?

¿Quieres seguir llevando ese peso? ¿Qué quieres hacer con ellas? Seguro que me respondes que desprenderte de él. ¿Lo quieres hacer poco a poco o de una sola vez? Para Antonio fue fácil contestar a estas preguntas:

- ¿De qué tienes fama entre tus amigos, en tu familia, en tu trabajo o en tu pareja?

De ser muy inteligente.

- ¿Cuáles son los moteos o etiquetas que te ponen?

El raro.

- ¿Qué frases te molestan cuando te las dicen?

Eres un empollón.

- ¿Qué mote sueles ponerte a ti mismo?

El solitario.

- ¿Qué frases utilizas en tu diálogo interno que te molestan?

Tengo que hacerlo todo perfectamente.

- ¿Hay algún tono de voz que te desagrade o te moleste?

Las risas de mis compañeros.

Antonio no era capaz de utilizar su inteligencia de forma eficaz. Esto implicaba una gran carga, porque no quería defraudar a nadie. Quería ser como el resto de sus compañeros y sentirse aceptado. Pero, antes, debía aceptarse a sí mismo. Ser consciente del don que tiene y no presionarse para ser siempre el mejor y no defraudar a la gente que le quiere.

Cuando trabajé con Carmen esta herramienta, ella metió las debilidades que más la limitaban. Necesitaba quererse más a sí misma y ser la protagonista. De modo que se puso a su espalda su mochila llena de piedras, que simbolizaban sus miedos, su falta de asertividad, su inseguridad y su falta de autoestima. Y en ese momento fue consciente de que si quería seguir adelante y conseguir el reto que se había propuesto de adelgazar, debía cuidarse también por dentro.



► AFIRMACIÓN

Si tienes claro cuáles son las etiquetas de las que te quieres desprender o qué debilidades no te permiten avanzar como querías, ha llegado el momento de transformarlas en algo positivo.

Para ello debes construir una frase que te motive, que te ayude a conseguir lo que te has propuesto, a quererte y a aceptarte tal y como eres. Esta afirmación se construye de la siguiente manera:

Yo soy un hombre/mujer que va
Yo soy un hombre/mujer que va caminando por la vida

Carmen decidió que su cambio se debía producir poco a poco. Los cambios bruscos no le han gustado nunca, así que construyó la frase de la siguiente manera:

«Yo, Carmen, soy una mujer
segura que sabe decir que no
y va a superar su reto».

Por su parte, Antonio lo hizo así:

«Yo, Antonio, soy un chico que
se acepta y camina por la vida
permitiéndose equivocarse».

La frase que construyas deberás decirla veinticinco veces seguidas durante treinta y tres días, de tal forma que la interiorices hasta que forme parte de ti.

Es importante que la escribas en una cartulina y que la pongas en un lugar visible, por ejemplo en la pared de enfrente de tu cama, en la puerta del armario, etc. También puede ser la página de inicio de tu ordenador o de tu móvil. Piensa que su función es la de ayudarte a superar esos limitantes y esas etiquetas que no te permiten ser lo que deseas.

Y hablando de limitantes, y antes de acabar este capítulo, te voy a recomendar un inspirado cortometraje dirigido por Joshua Weigel que ha obtenido varios premios cinematográficos, como el Clint Eastwood Film Maker Award. Me estoy refiriendo a *El circo de las mariposas*, en el que se cuenta la historia de un circo ambulante que recorre las zonas rurales de Estados Unidos durante el primer cuarto de siglo xx. Las personas que trabajan en el circo provienen de las capas más bajas de la sociedad, pero gracias a su constancia, esfuerzo, sacrificio y al apoyo incondicional del director, se han convertido en auténticas estrellas capaces de realizar actividades circenses de gran dificultad, armonía y belleza. *El circo de las mariposas* es un ejemplo de cómo las etiquetas y los límites que nos ponemos nosotros mismos (y que nos ponen los demás) hacen que no desarrollemos todo el potencial que llevamos dentro, con un claro mensaje de esperanza y motivación. Espero que te emocione y te haga ver que realmente todos tenemos un tesoro que debemos abrir para ser plenamente felices.

La persona más influenciable con la que hablarás todos los días eres tú. Ten cuidado entonces con lo que te dices.

ZIG ZIGLAR

8

«NO TENGO FUERZA DE VOLUNTAD»

¿Cuántas veces has intentado dejar de fumar? ¿Cuántos domingos has dicho: «Mañana empiezo la dieta»? Seguro que a lo largo de tu vida te has propuesto en diversas ocasiones realizar un cambio y probar nuevos caminos. Es decir, REINVENTARTE, palabra que, como ya he dicho, está en pleno auge.



Si has contestado afirmativamente a una de las dos preguntas que acabo de plantearte, es que ha llegado el momento de re-preguntar: ¿cuándo te lo has propuesto? Normalmente solemos hacer coincidir estos propósitos con el comienzo de un año, de una semana, etc., y por eso la frase más repetida de este mundo es «El lunes dejo de fumar», «El 1 de enero me pongo a dieta», «En septiembre, cuando vuelva de las vacaciones, me apunto al gimnasio»...

Ahora bien, ¿cuántas veces lo has conseguido?

Puede ocurrir que seas de esas personas que te propones algo y lo consigues. ¡Enhorabuena! si ese es tu caso. Pero en muchas ocasiones te puede ocurrir lo siguiente:

- Dejas pasar la fecha que te has propuesto y no terminas de ponerte en acción.
- Inicias este propósito, pero poco a poco vas perdiendo la ilusión hasta terminar tirando la toalla.

En cualquiera de estos dos casos te estás sabotando. Te propones conseguir algo y haces lo contrario.

Podría ser que no fueras consciente de este «auto-sabotaje», y siempre encontrarás mil excusas para justificarte. La más habitual es esta: «No tengo fuerza de voluntad».

¿Cómo superar el auto-sabotaje? Comprometiéndote contigo mismo. Para ello será necesario:

- Tomar conciencia de la situación.
- Proponerte el cambio.
- Reforzar el cambio.

Marisa puso en práctica estos tres pasos. Era una mujer joven de treinta y cinco años que desde que había sido madre notaba que su cuerpo no era el de antes. Cuando la conocí me dijo que su madre, cuando ella se quejaba de que no se sentía a gusto con su cuerpo, la consolaba con esta frase: «Es normal, hija, has tenido un bebé y el cuerpo ya

no es el mismo». Durante el invierno Marisa llevaba más o menos bien sus kilos de más, pero a medida que se acercaba el buen tiempo y que la operación bikini estaba a la vuelta de la esquina, comenzaba su propósito anual, propósito, eso sí, que nunca conseguía realizar. Se enfadaba consigo misma y no entendía por qué no era capaz de continuar la dieta que empezaba todos los lunes y que solo duraba hasta el jueves. Al fin y al cabo ella solía decirse: «Con lo que trabajo entre semana, ¿cómo me voy a privar de mis cenas y de mis cervecitas los fines de semana?». Pero esto no era más que una justificación. Quizá, en el fondo, no deseaba tanto perder esos kilos de más. Recuerdo que me hablaba de lo complicado que era ponerse a dieta. Todos los días comía en casa de sus padres, que eran los que cuidaban de su hijo mientras ella trabajaba. Su madre era una gran cocinera y le resultaba casi imposible negarse a comer lo que le ponía en el plato. Porque a Marisa —y quizá a ti también— le encantaba comer. No era de muchas cantidades, pero disfrutaba de lo que más engorda: fritos, dulces, bollos, etc.

Se levantaba muy temprano. Desayunaba deprisa y corriendo un café y salía pitando a la oficina. Cuando tuvo al niño solicitó salir a las tres de la tarde, lo que hacía que apenas se levantara de la silla, pues tenía que realizar su trabajo en menos tiempo.

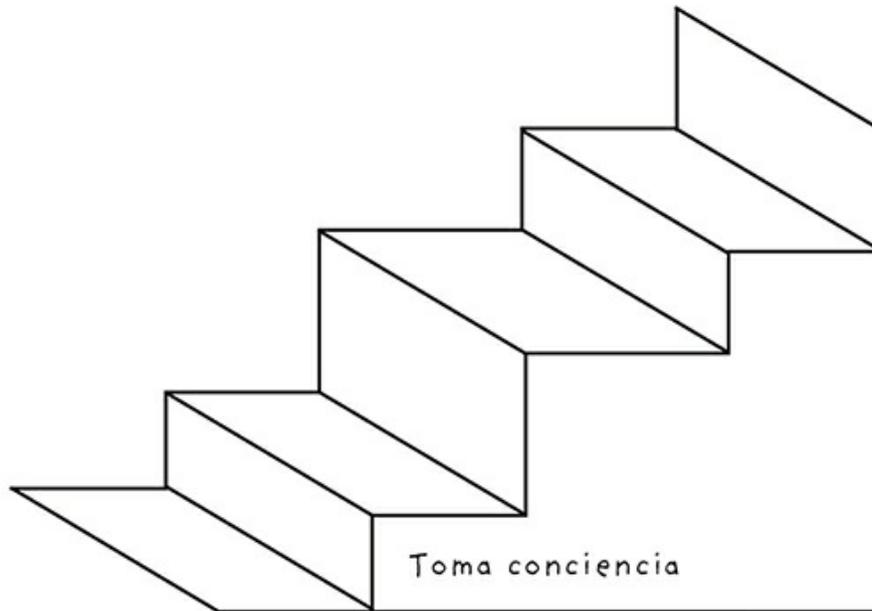
Cuando llegaba a la casa de su madre, Marisa no comía... En realidad, devoraba. A los quince minutos ya había terminado. A las cuatro de la tarde daba la merienda al pequeño y salía hacia casa para organizar todas las tareas domésticas.

Marisa nunca se había propuesto hacer una dieta de la mano de un profesional. Se limitaba a comer menos. Pero la otra parte fundamental —hacer ejercicio— la tenía completamente olvidada: «Ya hago suficiente con un niño, todo el día para arriba y para abajo», se justificaba. Y añadía: «No tengo fuerza de voluntad».

► *EN BUSCA DE MI AUTO-SABOTAJE*

Ya he dicho que el primer paso para trabajar tu auto-sabotaje es la *toma de conciencia*. Puede ser que tengas muy claro lo que te ocurre o que, por el contrario, no seas consciente de ello.

En ocasiones hay una necesidad oculta. Marisa se dio cuenta de que, ante su deseo de adelgazar, existía una necesidad oculta, que era sentir que la querían por cómo es por dentro. Por eso nunca se proponía adelgazar de verdad. Es importante que tú también localices esa necesidad para que el auto-sabotaje desaparezca.



Para localizar esa necesidad que permanece oculta, debes seguir las indicaciones que te daré a continuación:

1. Haz una lista de al menos 10 razones que puedes tener para no querer eliminar un comportamiento que te perjudica.
2. El objetivo de esta herramienta es liberar el inconsciente sin darle tiempo al consciente a pensar o justificar. Por eso es importante que lo hagas de forma inmediata, sin pensar en la respuesta. Escribe lo primero que te venga a la cabeza.
3. Escribe la razón que más te choca.

Esta es la lista de Marisa:

- No tengo fuerza de voluntad.
- Comer me ayuda a controlar mi estrés.
- Me merezco darme caprichos.
- No soy tan perfecta como la gente se cree.
- Quiero que me quieran por lo que soy, no por mi físico.
- No doy importancia al físico.

Marisa descubrió varias cosas, y la que más le llamó la atención, como ya he dicho, fue que lo más importante para ella era que la quisieran por dentro. Marisa trabajaba rodeada de hombres, en una empresa del sector de la construcción, y el hecho de haber llegado tan alto —directora de Relaciones Laborales— le había costado sudor y lágrimas. Se sentía más valorada como profesional y no tanto como una mujer bonita. Creía que, en caso de serlo, perdería credibilidad ante sus compañeros.

Que Marisa tuviera esta creencia no significa que fuera cierta. Había que empezar a trabajar sobre ella...

Desde joven, Marisa fue una buena estudiante. Era una persona agradable, educada y físicamente atractiva. Sin embargo, al contrario de lo que le podría pasar a otra mujer, ella sentía que su físico le cerraba puertas. Se juró a sí misma que los demás la querrían por lo que es por dentro, por sus conocimientos, y no por su físico, que al fin y al cabo es temporal. Esta promesa se había convertido en un lastre para ella. La había interiorizado tanto que no era consciente de su existencia.

¿Qué hacer a partir de ahora? Habrá que romper el juramento y convertir el lastre en algo motivador.

► *ROMPIENDO PROMESAS*

A veces hacemos juramentos que, lejos de ayudarnos, nos perjudican porque acaban convirtiéndose en un lastre.

Cuando identifiques esa creencia que te limita, averigua si en algún momento hiciste un juramento relacionado con ella. Ha llegado la hora de romper esta promesa.

Tendrás que buscar ese juramento y romperlo. ¿Cómo hacerlo? Trabajando la siguiente afirmación:

Yo rompo para siempre la promesa que hice en referencia a Me libero de ella y me doy permiso para

Marisa lo hizo de la siguiente manera: «Yo, Marisa, rompo para siempre la promesa que me hice en lo referente a adelgazar. Me libero de ella y me doy permiso para poder gustarme y gustar a los demás».

Cuando tengas escrito tu juramento escrito y lo hayas roto, repite esta frase tres veces seguidas todos los días durante treinta y tres días hasta que la interiorices.

► *CAMBIAR DE CREENCIAS*

Marisa creía que tenía muy poca fuerza de voluntad. Quizá tú también lo piensas cuando ves que no eres capaz de conseguir lo que te propones. El siguiente paso que tendrás que dar será alguno de los siguientes:

- Quitarle fuerza a la creencia de «no tengo fuerza de voluntad».
- Reemplazarla por una creencia motivadora.

Para ello piensa y anota las veces que recuerdas haber tenido fuerza de voluntad. Seguro que alguna vez has conseguido lo que te habías propuesto, aunque no hayas sido consciente de ello o no le hayas dado importancia. Cuando lo tengas escrito, transforma tu creencia limitante por una creencia que te motive, que te recuerde que alguna vez has alcanzado tus objetivos.

Marisa pensó y anotó las veces que había conseguido tener fuerza de voluntad: dejó de fumar cuando se quedó embarazada, obtuvo la mejor nota en el máster que realizó, sacó adelante un proyecto laboral, fue a nadar todos los días para mejorar una lesión en la espalda hacía tres años. No era poco...

Después reemplazó «NO TENGO FUERZA DE VOLUNTAD», por «CONSIGO LO QUE ME PROPONGO».

Cuando tengas tu frase, anótala en varios papeles y colócala en distintos sitios de tu casa o de tu oficina. También la puedes tener en el ordenador o en el móvil.

Marisa colocó «CONSIGO LO QUE ME PROPONGO» en el armario de su habitación, en el espejo del cuarto de baño, en la nevera, en el armario donde guardaba todos los dulces, en su móvil y en su ordenador. Y todas las mañanas la pronunciaba en voz alta mientras se miraba en el espejo.

«Yo, Marisa, consigo lo que me propongo».

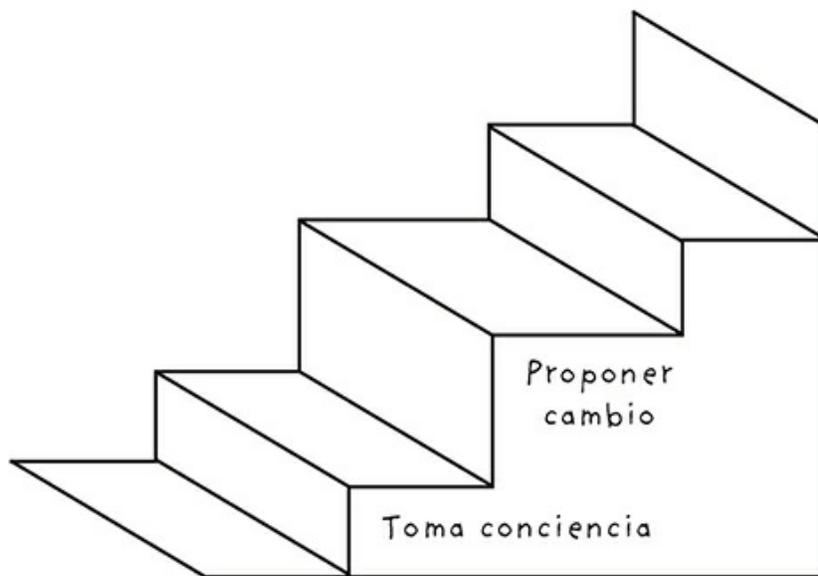
Había conseguido tomar conciencia y podía comenzar a trabajar en lo que se había propuesto.

Para conseguir lo que deseas es importante saber que hay una alta probabilidad de comenzar el proceso y de terminarlo. En otras palabras, piensa en tu credibilidad personal. ¿Qué valor das a tu palabra?

Pero, ¿cómo sabes qué valor das a tu palabra? ¿Cómo puedes aumentarlo?

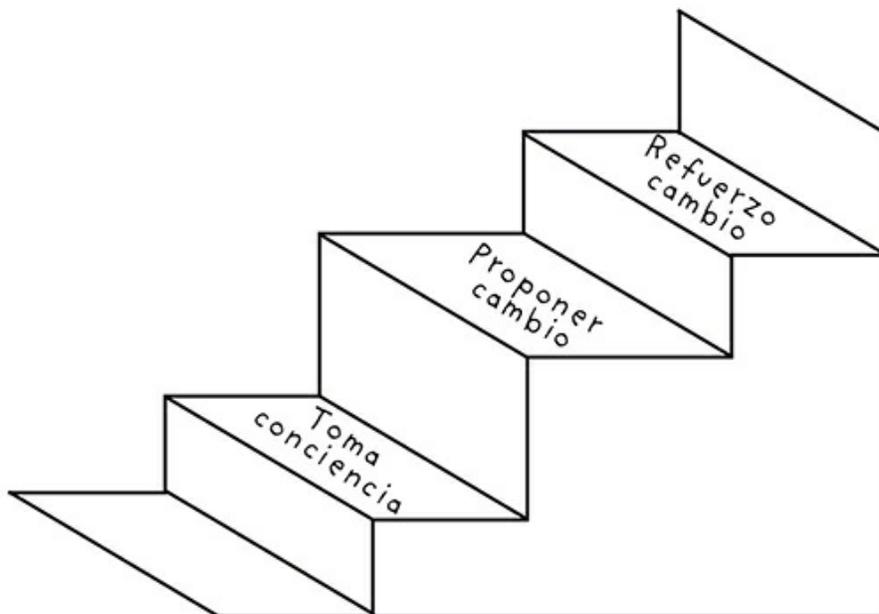
1. Siendo honesto y no comprometiéndote con lo que sabes que no vas a cumplir.
2. Organizándote.
3. Renegociando las fechas de cumplimiento. Si tienes prevista una fecha para comenzar tu compromiso y sabes que es complicado cumplirla, busca otra más adecuada y respétala.

Hasta aquí has conseguido dar los dos primeros pasos: tomar conciencia y comprometerte con tu cambio. Para conseguir que un cambio se asiente son importantes varias cosas:



- Repetir las nuevas acciones hasta automatizarlas. Marisa lo empezó a hacer con su frase motivadora.
- Tener en cuenta para qué quieres comprometerte. Y es importante:
 1. Visualizar el objetivo que persigues.
 2. Escuchar en voz alta los motivos.
 3. Escribir el para qué y releerlo en voz alta.

Con esto conseguirás situarte en el último escalón; es decir, REFORZAR EL CAMBIO.



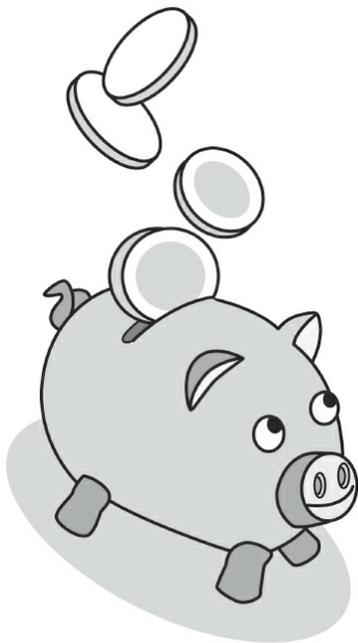
Marisa decidió acudir a un experto que la ayudara en su objetivo. Para ello visitó a una dietista, que la examinó y le puso una dieta a su medida. Lo llevaba bien, porque contaba

con la ayuda de su madre, que era la que preparaba la comida que podía comer. Pero quedaba la segunda parte, que era hacer ejercicio y quitarse la celulitis y la tripa que le había quedado tras el parto. Puesto que su horario era muy complicado, decidió contratar a un entrenador personal al que vería una hora a la semana y que le pondría una tabla de ejercicios.

Al principio se tomó su nuevo reto con muchas ganas, pero a medida que pasaban las semanas, el asunto se iba volviendo cada vez más pesado. Necesitaba automotivarse. Así que eligió una foto en la que Marisa tenía veintiocho años: estaba delgada, le gustaba su físico y mostraba una sonrisa amplia que era fiel reflejo de su felicidad. Además, se trataba de un momento profesional importante.

Esta fotografía casi siempre la llevaba consigo. Cada vez que veía que las fuerzas flojeaban, la miraba y se repetía su frase: «Yo, Marisa, consigo lo que me propongo».

En el refuerzo del cambio había conseguido visualizar lo que quería con la foto que había elegido. Solo le quedaba contestar y decirse en voz alta para qué quería cumplir este compromiso.



Marisa quería encontrarse bien físicamente y volver a sentirse deseada por su pareja. Además, hacer ejercicio le permitía sentirse más ágil, y verse mejor por fuera la ayudaba a estar mejor por dentro. Este «para qué» se lo repetía varias veces al día, de modo que nunca olvidaba su objetivo.

Otro elemento importante durante el refuerzo del cambio es la celebración instantánea de los logros. Debes pensar con qué te vas a premiar cuando consigas tu propósito. Es bueno que vayas introduciendo una moneda (puede ser de un euro o de cincuenta céntimos) en una hucha. Cuando venzas tu auto-sabotaje, ábrela y hazte un regalo.

Marisa decidió que cada vez que fuera a su dietista y esta le dijera que, en efecto, había perdido peso, o cada vez que cumplía con los objetivos de su entrenador, metería una moneda de un euro en una hucha. Cuando lograra su objetivo, se daría un capricho con el dinero ahorrado.

Desde aquí te animo a que comiences a escalar tu propia

escalera. Y recuerda:

Transforma el «no puedo» por el «sí quiero», y conseguirás todo lo que te propongas.

9

PORQUE EL DÍA SOLO TIENE VEINTICUATRO HORAS (Y NECESITO OCHO PARA DORMIR)

Isabel es una chica de veinticinco años, soltera, y con una olla exprés por cabeza. Vive con sus padres y no tiene muy claro cuál va a ser su futuro. Licenciada en Económicas, lleva dos años trabajando en el departamento de contabilidad de una pequeña empresa de iluminación. Uno de sus mayores sueños es trabajar por y para el cuidado del medio ambiente y de los animales. Desde pequeña ha estado muy comprometida con esta causa y colabora siempre que puede.

Isabel reconoce que tiene un trabajo cómodo y que, además, le proporciona unos ingresos fijos. Trabaja de ocho de la mañana a cinco de la tarde, de lunes a viernes, lo que le permite dedicar tiempo a sus principales aficiones: por un lado, colabora con una asociación en defensa de los animales, donde ha sido elegida vocal hace unos meses, y por otro, pinta y diseña accesorios, como diademas, colgantes, pulseras, broches, etc.

Por si fuera poco, se ha matriculado en la facultad de Bellas Artes, carrera que siempre quiso estudiar pero que dejó aparcada siguiendo los consejos de su padre.

Se siente una mujer afortunada, sobre todo si se compara con muchos de sus amigos: unos han encontrado trabajos que nada tienen que ver con lo que estudiaron y otros se han marchado al extranjero en busca de nuevas oportunidades.

Los fines de semana tampoco para: intenta terminar todas las tareas que le quedaron pendientes durante la semana, estudia y saca tiempo para disfrutar de sus amigos.

Seguro que si te pregunto qué te parece el día a día de Isabel, me dirás que es agotador. Yo también lo diría... De hecho, así es como se siente ella: agotada. Tiene una gran energía que transmite por todos los poros de su piel y demasiadas cosas en la cabeza. Casi nunca sabe por dónde empezar y tiene la sensación de que empieza muchas tareas pero no es capaz de finalizarlas. Esto le causa una gran ansiedad. No se centra en una sola actividad porque su cabeza está pendiente de todo lo que queda por hacer. Cuando llegan las diez de la noche, solo piensa en irse a la cama, pero es incapaz de acostarse antes de la una, porque siempre se queda revisando correos, repasando trabajos de la facultad u ordenando papeles de la organización en la que colabora. A menudo siente que la cabeza le «va a estallar». Además, ha detectado que su carácter se está agriando y que salta ante el menor contratiempo y con la persona que menos se lo merece.

No sabe si retomar un buen hábito que tiene abandonado, que es el deporte. Es consciente de que esto le puede ayudar a soltar el estrés que soporta. «Pero, ¿cuándo si

no tengo de tiempo?»), se pregunta.

A Isabel le ocurre lo que nos podría pasar a cualquiera: pensar que el tiempo se estira como un chicle según vamos necesitando de él. Pero nada más lejos de la realidad. El día dura veinticuatro horas y necesitamos ocho para descansar. Es decir, que solo quedan dieciséis horas para hacer lo que nos hemos propuesto.



De esas dieciséis horas Isabel pasa nueve trabajando. En la asociación tiene que estar, todos los días, tres horas: de seis de la tarde a nueve de la noche. En el mejor de los casos, llega a casa alrededor de las diez de la noche, cena y se pone a estudiar y a revisar asuntos pendientes. Te darás cuenta de que si, por lo general, se acuesta a la una de la madrugada, ningún día disfruta de ocho horas de sueño. Esto le provoca cansancio y mal humor. Nuestro cuerpo es como el motor de un coche, que necesita gasolina para andar. Si tú gastas energía sin parar y no la repones, llegará un día en el que no podrás seguir adelante.

Los fines de semana también los dedica a su segundo *hobby*, que es el diseño y la creación de accesorios. De momento, todo lo que hace es para ella y para sus amigos, pero no descarta que algún día pueda dedicarse profesionalmente. Aunque, claro, para ello necesita TIEMPO...

¿Hace demasiadas cosas Isabel? Quizá sí, aunque, a decir verdad, hace lo que le gusta. Además, esta falta de «horas libres» le permite no pensar en qué fue lo que falló en su relación con su expareja.

El problema no es que haga muchas cosas, sino que no invierte ni distribuye bien su tiempo. No es capaz de decir «NO» a nada y no delega tareas. Por eso siente un estrés continuo.

El caso de Juan es distinto. Juan es fotógrafo y trabaja como *freelance* para distintas empresas, con las que colabora en la elaboración de catálogos de productos. Además, trabaja con una revista de viajes, de modo que pasa bastante tiempo fuera de casa. Durante unos años ha vivido muy bien, pero en los últimos meses percibe que cada vez requieren menos sus servicios y se ha dado cuenta de que tiene que «buscarse la vida para salir adelante».

Juan no tiene pareja ni familia. Vive solo desde hace muchos años y el tiempo del que dispone es solo para él. Su problema principal es la falta de organización. Trabaja desde casa, pero al vivir en un apartamento pequeño, no tiene espacio para instalar su despacho. Vive rodeado de papeles, archivadores, cartas, pruebas fotográficas... Tampoco sigue una rutina en cuanto a horarios. Se levanta cuando quiere, si no tiene ningún encargo, y no dedica mucho tiempo a buscar nuevos clientes. Cuando se va a la cama, tiene la misma sensación día tras día: «He avanzado poco», suele decirse. Lo

cierto es que dedica mucho tiempo a pensar y a buscar, pero no es capaz de pasar a la acción.

Además, es incapaz de no salir a tomar una copa cualquier día entre semana si se lo pide un amigo. Por mucho que tenga planeado quedarse esa noche a organizar su trabajo, cuando alguien le llama, le falta tiempo para lanzarse a la calle.

Completamente opuesto es el caso de Mónica, que es la organización personificada. Mónica tiene cuarenta años y es madre de un niño. Le parece que todos los días le adelantan los relojes. Lleva dos años separada de su marido. Trabaja en un ministerio, con un horario de ocho a tres que le resulta muy cómodo para organizar el día a día con el pequeño. Económicamente no tiene ninguna necesidad. La relación con su ex pareja es buena. Él le pasa la pensión que le corresponde por el niño, y entre ellos existe una buena comunicación. Aun sabiendo que puede contar con él siempre que lo necesite, Mónica lleva como una bandera eso de ser una *superwoman*.

Pero las *superwomen* no existen. No hay alas mágicas que nos trasporten de un lugar a otro con solo cerrar los ojos y no somos capaces de hacer cien cosas a la vez, por más que hayan querido convencernos de que era posible. Tampoco somos como la protagonista de *Embrujada*, que, moviendo la nariz, es capaz de recoger una habitación en un santiamén.

Mónica necesita tiempo para ella, que es algo que ya casi ni recuerda. Cada mañana, cuando se levanta con unas ojeras enormes, se da cuenta de que va quedando poco de la Mónica de antes, y eso que existe un dicho que dice «El que tuvo retuvo». Lo único que retiene es celulitis. Pero eso no entraba en sus planes. Necesita sentirse bien, retomar buenas costumbres de antaño, como quedar con sus amigas, ir al gimnasio, salir una tarde para ir de compras, tumbarse un ratito en la cama sin hacer nada... Pero, por el momento, la situación es la contraria: de lunes a viernes su vida consiste en madrugar para llevar al niño a la guardería y salir corriendo al trabajo. A las tres de la tarde se toma un sándwich y vuelve, corriendo otra vez, a buscar al niño. Cuando no hay pediatra, hay natación, y si no, un cumpleaños. Cuando puede, lo lleva un rato al parque, aprovecha para hacer la compra, prepara el baño del niño y su cena, lo acuesta, y cuando ella ya ha cenado, aprovecha para poner lavadora, tender, planchar... Los fines de semana los dedica a hacer la limpieza de la casa y se acerca a ver a sus padres para que disfruten de su nieto. Los días que su hijo está con su exmarido intenta descansar lo que puede y suele quedar con alguna amiga.

Tiene pendiente ir a la revisión del ginecólogo, para lo que nunca tiene tiempo. También tiene pendiente la visita al dentista y a la peluquería para teñirse el pelo. Además, quiere cambiarse de compañía de gas y luz, pero cuando la llaman está tan ocupada que nunca puede atenderles. Tiene que mirar en qué colegio quiere escolarizar a



su hijo el próximo curso. *Tiene, tiene, tiene...* muchas cosas pendientes, pero nunca empieza.

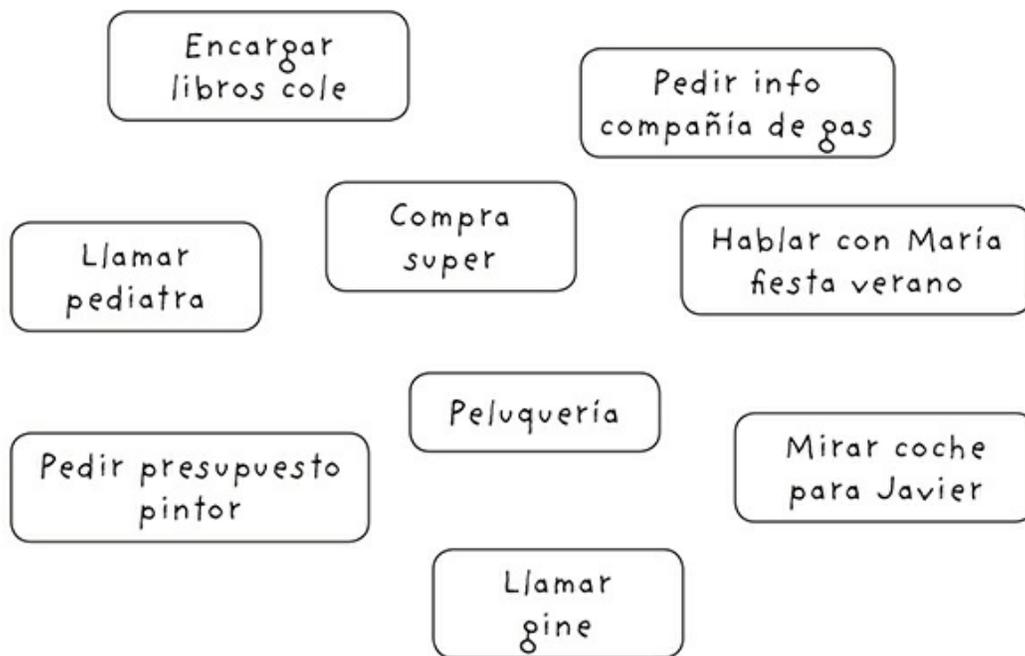
Los tres casos que te he presentado son distintos y los tres comparten un denominador común, que es la falta de organización del tiempo. Sea cual sea tu caso, debes tener en cuenta:

- El 20 por ciento de tus actividades genera el 80 por ciento de tus resultados.
- No hay que llevar el perfeccionismo hasta la obsesión.
- Debes decir «NO» en alguna ocasión.
- Delega.
- Amolda tu lugar de trabajo para crear un ambiente que potencie la energía y la creatividad.
- Cuando estés centrado en una tarea, evita las distracciones. Las más frecuentes son el teléfono móvil y el ordenador.
- Acostúmbrate a planificar todos los días antes de acostarte.
- Fija un tiempo de inicio y de finalización de tareas.
- Trata de terminar las tareas cuando las empieces.
- Las grandes metas que te propongas divídelas en pequeños desafíos.
- Dedicar una semana a «chequear» y a examinar cómo utilizas el tiempo.
- Anota en un cuaderno las ideas que te surjan, información de interés, etc.
- Ten en cuenta que entre un 10 y un 15 por ciento de tu tiempo son imprevistos.
- Utiliza todas las herramientas a tu alcance para ahorrar tiempo.
- Cuando sientas que tienes menos energía, dedícate a las tareas que requieran menos concentración.
- Vence a la postergación postergándola. ¿Qué hace que retrases determinadas tareas? Sopesa las consecuencias.
- Cuida tu cuerpo y tómate momentos del día para relajarte.
- Incluye la sonrisa y el buen humor en tu día a día.
- Al final del día, revisa las tareas realizadas y disfruta de lo conseguido.
- Y, sobre todo, ¡PONTE EN MARCHA!

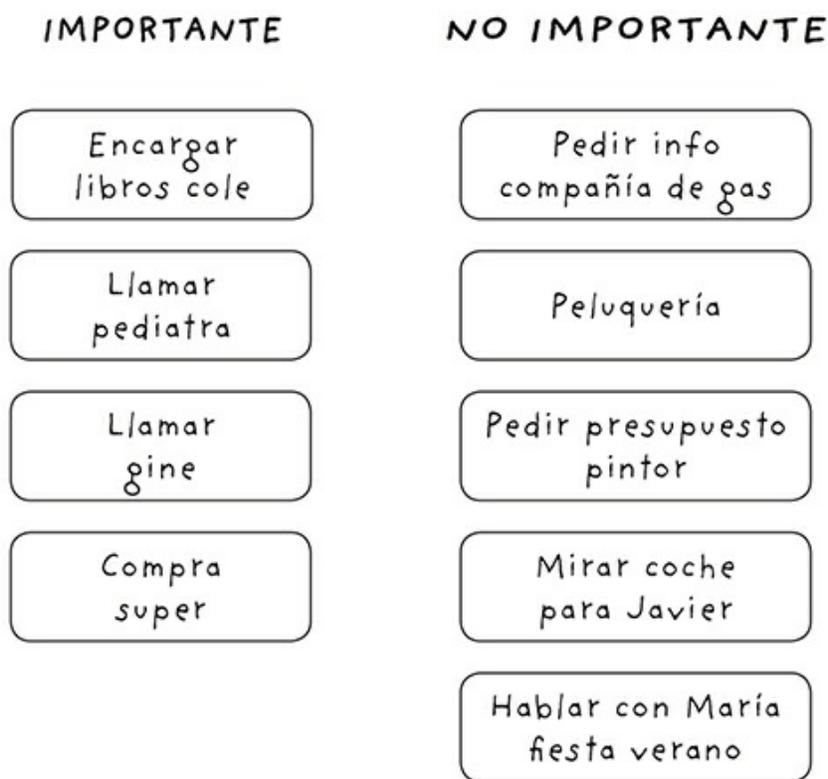
En muchas ocasiones no nos damos cuenta de que el tiempo es un recurso limitado, por lo que debemos centrarnos en las tareas más importantes.

► *DIVIDIR PARA TRABAJAR*

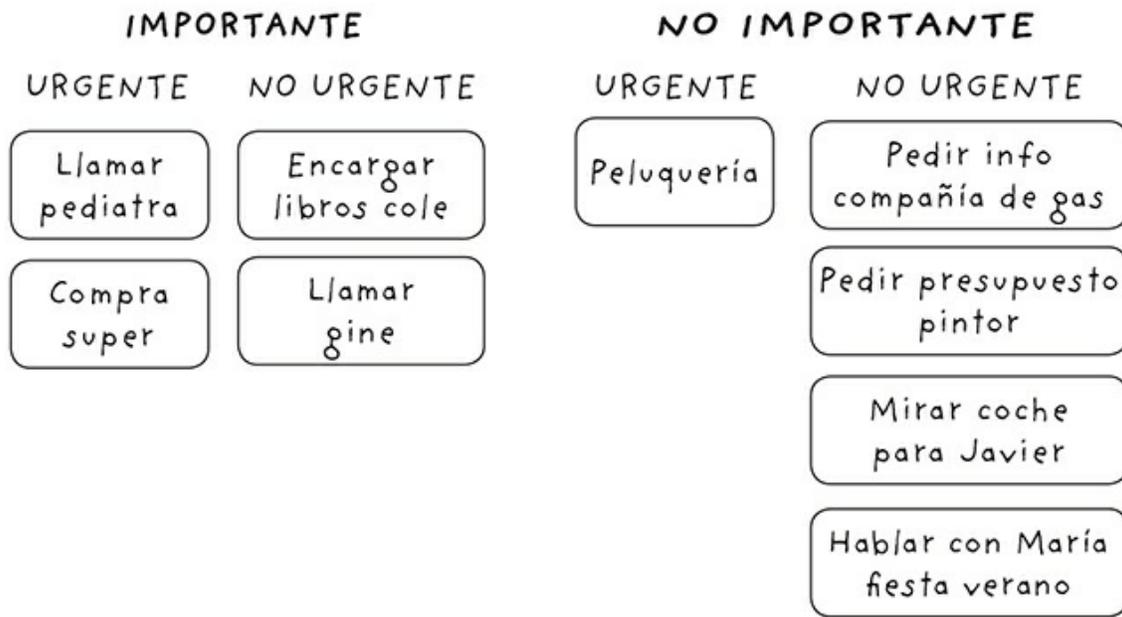
Te voy a pedir que hagas un listado de todas las tareas que tienes que realizar a diario, tanto en el trabajo fuera de casa como en casa. Escribe cada una de ellas en un *post-it*.



Ahora, en una hoja grande (puede ser una cartulina o un simple folio), divide todas estas tareas en dos clases: IMPORTANTES y NO IMPORTANTES.



Ahora divide tanto las importantes como las que no lo son en URGENTES y NO URGENTES.



De modo que:

IMPORTANTES		NO IMPORTANTES	
Urgentes	No urgentes	Urgentes	No urgentes
↓	↓	↓	↓
Actuar	Pensar	Delegar	Considerar

De esta manera:

- Deja de hacer lo que consideras NO IMPORTANTE y, si te lo puedes permitir, délaglo en otra persona para centrarte en lo importante.
- Establece un «plan de acción» para invertirlo en las tareas que has clasificado como importantes. Ten en cuenta que debes ser todo lo eficaz posible en las tareas que has clasificado como IMPORTANTES NO URGENTES para evitar que se conviertan en IMPORTANTES URGENTES.
- Pon fecha tanto de inicio como de finalización de cada tarea.

Isabel ha aprendido a dividir sus tareas de tal modo que ahora:

- Delega algunas tareas de la asociación, con lo que no tiene que pasar allí tantas horas y eso le permite dedicarse a sus estudios.
- Tres días por semana practica algo de deporte. Esto le hace sentirse mucho mejor.
- Diseñar complementos no lo ve como una tarea importante ni urgente, de modo que utiliza este *hobby* para relajarse y no como una obligación. Ha aprendido a

decir «NO» cuando alguna amiga le encarga un regalo, si no tiene tiempo para ello.

- Todas las tardes, cuando llega a casa, dedica quince minutos a mirar los correos.
- Ha establecido un «plan de acción» en sus estudios. Ha decidido cuántas asignaturas quiere sacar cada semestre y cuántas horas de estudio le va a dedicar.

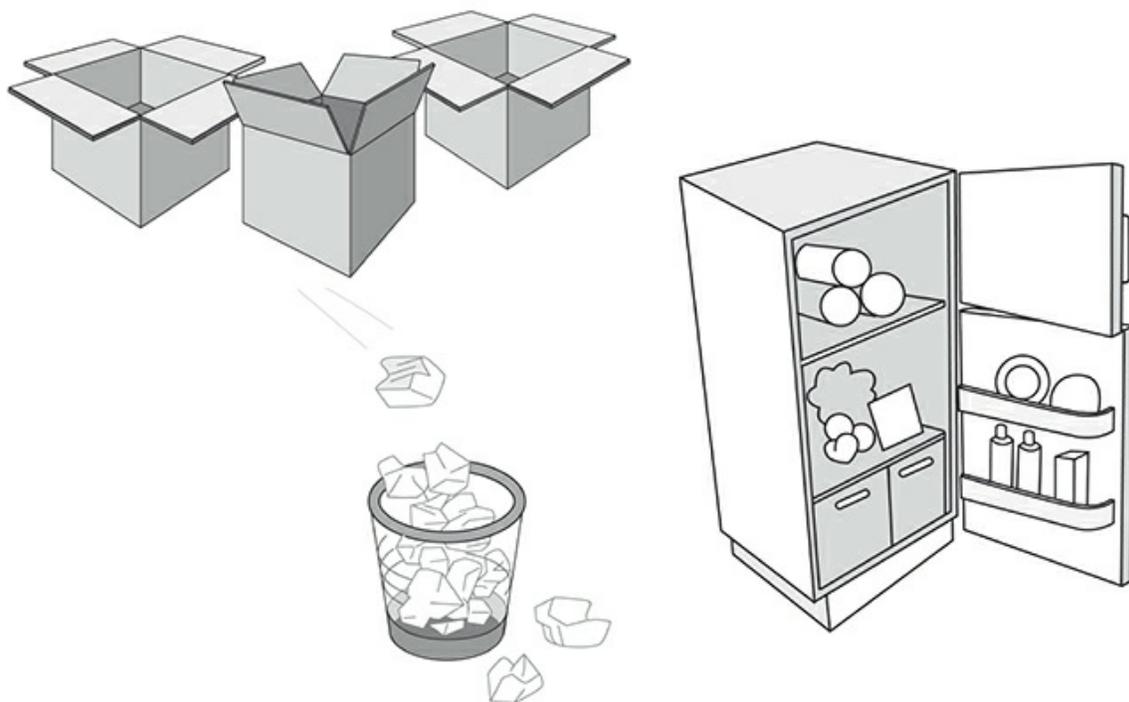
Por su parte, Juan ha hecho lo siguiente:

- Se levanta todas las mañanas a las ocho. De nueve a dos de la tarde y de cinco a ocho de la noche trabaja en la búsqueda de nuevos clientes y en los proyectos que le surgen.
- En el salón ha habilitado un lugar de trabajo, que siempre tiene ordenado y recogido, con una mesa de estudio y unas estanterías.
- Ha aprendido a decir «NO» cuando le proponen salir a tomarse unas copas. Eso lo deja para los fines de semana.

► *GUARDAR, CONGELAR, TIRAR*

A menudo tenemos la sensación de empezar a hacer muchas cosas pero no somos capaces de concluir ninguna. Esto nos impide avanzar. Como dije antes, es fundamental poner una fecha de inicio y de fin a las tareas que estamos desarrollando, pues de ese modo concluir las nos proporcionará una gran satisfacción. Debemos evitar ver las obligaciones como una masa de tareas no estructuradas. Sin estructura, el cerebro tiene que encargarse de procesar detalles no relacionados entre sí y no se puede distinguir lo importante de lo trivial.

Para hacer el ejercicio que te propongo necesitas unas cajas, una nevera y una papelera.

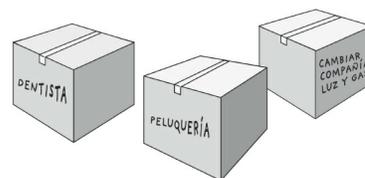


Estos elementos pueden ser reales o los puedes dibujar en un panel o en el escritorio de tu ordenador.

Ahora haz una lista con todas las tareas que tienes pendientes. Divídelas en IMPORTANTES y NO IMPORTANTES, y, a su vez, en URGENTES y NO URGENTES, tal y como dijimos en el ejercicio anterior. Pon una fecha de inicio y de fin para cada una. Por ejemplo, presentar un proyecto para una empresa es importante y urgente para ti y tiene una fecha concreta de inicio y de fin.

A cada caja le pondrás el nombre de cada una de las tareas que tienes que realizar.

- Cuando termines una de estas tareas, cerrarás la caja correspondiente.
- Las tareas cuya resolución no dependa de ti las pondrás en la nevera (real o dibujada). Por ejemplo, empezar a trabajar en el proyecto que hemos presentado, pues dependemos de la conformidad de otras personas.
- Todas las tareas que no sean importantes y que no queramos realizar las tiraremos a la papelera. También puedes hacer esto con las que decidas delegar (por ejemplo, contratar a alguien para que limpie tu casa).



Esto fue lo que hizo Mónica:

- Puso fecha a todas las tareas que tenía pendientes, como ir al dentista, al ginecólogo, a la peluquería, buscar colegio al niño, cambiar de compañía de luz y gas. Cada vez que completaba una tarea, cerraba la caja correspondiente. En el caso de la elección del colegio del niño la dejó en la nevera, porque debía esperar a que salieran las listas de admitidos.



- Empezó a pedir ayuda a su exmarido en los temas relacionados con su hijo. Él empezó a llevarlo al médico cuando ella no podía, y lo recogía del colegio cuando iba más apurada.
- Contrató a una señora para que se encargara de las tareas de la casa. Iba dos días a la semana, que son suficientes para tener el piso organizado y la ropa planchada.
- Cuando no tenía al niño, aprovechaba para quedar con sus amigas y recuperar su papel de mujer.

Mónica comenzó a sentirse más tranquila, y disponía de tiempo para dedicarse a lo que realmente quería y a sentirse protagonista de su vida.

Solo tú decides qué hacer con el tiempo que se te ha otorgado.

10

INCORPORAR ENERGÍA POSITIVA EN MI DÍA A DÍA

Mi intención ahora es que adquieras una serie de rutinas que te ayudarán a sentirte mejor y, como dice el título del capítulo, te permitirán incorporar energía positiva en tu día a día. No sé si habrás leído *El secreto*, de Rhonda Byrne, pero, en cualquier caso, destacaré su idea principal: somos como un imán de nuestros pensamientos, tanto de forma consciente como inconsciente. Es importante saber que atraemos los pensamientos que predominan en nuestra cabeza. Cuando centras tus pensamientos en lo que quieres y mantienes la concentración, estás invocándolos con la fuerza más poderosa del Universo.

Seguro que en más de una ocasión te has encontrado con algún compañero, amigo o familiar con el que sientes que se te escapa toda la energía que tenías. Son vampiros energéticos, cuyos rasgos principales son la negatividad y la queja, y chupan toda tu energía positiva. Por el contrario también puede ocurrir que te encuentres con gente que te aporta todo lo contrario: energía positiva, motivación y optimismo.

Este intercambio, que es bidireccional, se origina en la persona que más sentimientos despliega.

Así que, ¿cómo prefieres encontrarte? ¿Quieres incorporar luz y optimismo en tu vida y que se mueva la energía a tu favor? Entonces será necesario que tomes nota de algunos de estos ejercicios:

► *ELIMINA LO QUE TE ABSORBE ENERGÍA*

En muchas ocasiones seguro que te has quejado de las innumerables tareas que debes realizar y que, sin embargo, no te aportan nada y te quitan tiempo e ilusión. Te aconsejo que hagas una lista de las cosas que tienes que hacer en tu día a día. Cuando la hayas hecho, sigue estas indicaciones:

- Elimina las adicciones. Por ejemplo, evita quedarte hasta tarde viendo la televisión cuando al día siguiente tienes que madrugar.
- Crea rituales que te gustan. Haz ejercicio todas las mañanas, lee un buen libro por la noche, sal a cenar una vez a la semana con tus amigos, etc.



- Elimina aquellos objetivos que te propusiste hace más de un año y a los que no has dedicado tiempo.
- Aléjate de las personas que no te aporten optimismo e ilusión. También de gente con la que no tienes nada en común. Oriéntate y céntrate en aquellos que te transmiten alegría y ganas de vivir.
- Delega todo lo que puedas. No siempre puedes llegar a todo e intentarlo solo te produce un enorme desgaste físico y emocional.
- Si te lo puedes permitir, contrata a alguien que te ayude en casa, o comparte con tu pareja las tareas del hogar.
- Recurre a tus amigos para que te ayuden en el desarrollo de tus proyectos. No todos sabemos de todo y es bueno pedirles ayuda y colaboración.

► LIMPIA TU HOGAR Y TU OFICINA



Si eres mujer y has estado embarazada, seguro que unas semanas o unos días antes de dar a luz sentiste una necesidad imperiosa de organizar tu casa o tu lugar de trabajo. Como suele decirse, estás «preparando el nido».

A lo largo de los años vamos acumulando trastos que lo único que hacen es llenarse de polvo. Por eso te propongo que cada seis meses organices a fondo tu hogar:

- Puedes dar o tirar ropa y accesorios que hace más de una temporada que no usas. Probablemente habrán pasado de moda y piensa que pueden servir a gente necesitada. Seguro que en más de una asociación u ONG lo agradecerán.
- Tira los recuerdos, enseres, libros, papeles que hace más de un año que ni siquiera miras. Recicla todo lo que puedas. Si vas a realizar una mudanza, aprovecha la ocasión. Es el mejor momento para hacerlo y supondrá un ahorro de tiempo, dinero y esfuerzo. Si hay algo que te cueste dar o tirar porque es un recuerdo valioso, guárdalo en una caja. A veces nos agarramos al «y si...» para no desprendernos de objetos inservibles. Atrévete. Tirar es una buena terapia y, además, dejas espacio para los objetos que están por venir.
- Es importante que mantengas en orden tu lugar de trabajo. Utiliza bandejas de almacenaje para dejar los papeles según su grado de importancia. Los proyectos que hayas cerrado, las facturas, etc. guárdalas en un archivador y decide una fecha para deshacerte de ellos.

En mi caso, este ejercicio lo vengo poniendo en práctica desde hace varios años. Dedico un día cada seis meses a sacar de mi hogar lo que no utilizo, y además de ayudarme a conseguir energía, mi casa gana en espacio y en aire fresco.

Si quieres que en tu hogar o en tu oficina haya armonía, puedes aplicar la técnica del *feng shui*:

- Asegúrate de que puedes abrir y cerrar las puertas de tu casa.
- Si no hay ventana en el cuarto de baño, coloca un espejo en la pared opuesta al lavabo.
- Coloca papeleras donde las necesites.
- Repara o reemplaza lo que esté roto.

► VISUALIZA

Seguro que te suena la expresión «¡visualízalo!». Como te he dicho antes, lo que enviamos al Universo nos es devuelto, y si deseas algo, tendrás que comenzar por ponerte en acción para conseguirlo. Este es el primer paso. Si te dijera otra cosa, te estaría engañando y podrías decirme que lo que deseas es que te toque la primitiva y que, sin embargo, nunca ocurre. Claro, si no juegas es imposible...

Lo segundo que tienes que hacer es visualizarte. Si hay algo que deseas, visualízalo. Piensa siempre en la acción en positivo. Recuerdo que una de las mayores preocupaciones que yo tenía hace un tiempo es que mis hijos entraran en el colegio que yo deseaba. Con mi hijo mayor no lo conseguí en el primer intento y eso me causó una gran frustración. Cuando llegó el momento de hacerlo con el pequeño, decidí buscar el colegio con más posibilidades de ingreso y durante meses me visualicé haciendo el recorrido desde mi casa hasta el centro escolar. Incluso en más de una ocasión lo realicé. Obviamente, tuve que dar los pasos burocráticos necesarios, pero mis pensamientos fueron al Universo y regresaron a mí, haciéndose posible lo que yo tanto ansiaba.

Te puedo asegurar que en los últimos meses me han ocurrido cosas maravillosas. He ido cumpliendo sueños y mis pensamientos positivos y mis deseos se han visto realizados. Eso sí, en todos me visualicé. Te voy a dar dos trucos infalibles:

1. CRÉETELO. Es decir, cree que es posible alcanzar tus sueños.
2. APROVECHA LA ENERGÍA POSITIVA que circula a tu alrededor, pues llamará a más cosas buenas.

Y recuerda:

Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado.

BUDA

11

QUÉ TRANSMITO CON MIS GESTOS

Seguro que piensas que lo más importante a la hora de comunicarte con los demás son tus palabras. Pues bien, ha llegado el momento de que descubras que las palabras constituyen solo el 7 por ciento del total de la información que transmitimos. El tono de voz y el volumen suponen el 38 por ciento y precisamente los gestos representan el 55 por ciento. Estos porcentajes confirman esa frase que dice que «no es lo que dices, sino cómo lo dices», y en ese *cómo lo dices* es donde se ubica tu comunicación no verbal.

En este capítulo voy a darte una serie de claves que te ayudarán a conocer a tu interlocutor, saber cómo se siente y averiguar qué es lo que piensa en realidad. De este modo vamos a adentrarnos en el maravilloso mundo de la comunicación no verbal y de la la sinergología, creada por Philippe Turchet, quien la define como «la disciplina que permite descifrar el funcionamiento de la mente humana a partir de la estructura del lenguaje corporal».

LO QUE DICE NUESTRO ROSTRO

Ya te expliqué cómo estaba formado nuestro cerebro. Es importante que recuerdes que en el hemisferio derecho se ubican las emociones, mientras que en el izquierdo lo hace nuestra capacidad lógica.

El hemisferio derecho se refleja en el lado izquierdo de nuestro rostro, mientras que el hemisferio izquierdo lo hace en la mitad derecha.

HEMISFERIO DERECHO

La sede de la unión,
de la emoción empática

HEMISFERIO IZQUIERDO

Lógica, razón, cálculo



Por tanto, si tu interlocutor te muestra más el lado izquierdo de la cara será señal de que se encuentra a gusto.

Por el contrario, cuando muestre más el lado derecho será señal de que se halla en una situación de control.



GESTOS DE APERTURA Y DE CIERRE

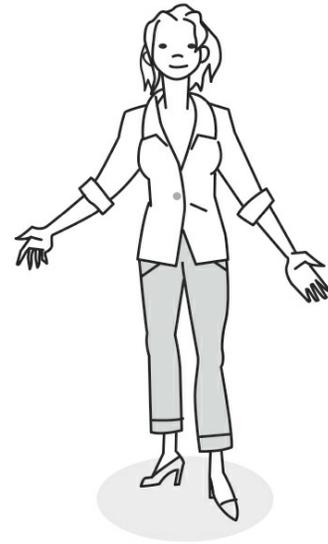
Cuando observes a la persona que tienes delante, es importante que fijas la atención en estas circunstancias:

- Cómo es la posición del cuerpo en general. Si se muestra tenso o relajado.
- Fíjate en cómo están sus articulaciones: cuello, codos, muñecas, rodillas y tobillos.
- Observa los «micromovimientos»; es decir, esos pequeños y sutiles movimientos que hacemos con las manos y otras partes del cuerpo.

Tu interlocutor puede situarse ante ti de forma relajada y cercana, o puedes sentir que hay una barrera invisible entre los dos. En otras palabras, puede mostrarse con una postura de apertura o con una de cierre. Hay muchos gestos que nos indican en cuál de las dos opciones se encuentra la persona con la que estamos manteniendo una conversación. De manera un tanto general, te indicaré los diferentes gestos que acompañan a una postura de apertura y a una de cierre.

Gestos de apertura

- Su cuerpo se mostrará cercano e incluso inclinado hacia ti.
- Sus articulaciones (cuello, muñecas, tobillos, etc.) estarán relajadas.
- Habrá contacto visual directo.
- Te mostrará el hemisferio izquierdo de su cara.
- Sus piernas pueden estar cruzadas, pero siempre la más alejada de ti estará sobre la más cercana a ti, como si se creara una barrera con el exterior para dar lugar a un clima de conexión contigo.





- Sus brazos podrán estar cruzados, pero con los dedos pulgares hacia arriba. Este gesto, además, indica seguridad. También es posible que muestre la cara interna de los brazos.

Gestos de cierre

- El cuerpo y las articulaciones de tu interlocutor están rígidos y en tensión. Esta última también podrás observarla en su rostro. Parece que se está protegiendo de algo. Fíjate en su mandíbula, que podría parecer que estuviera mordiendo algo con fuerza.
 - Tu interlocutor evita el contacto visual.
 - Te ofrecerá más el lado derecho de su rostro, gesto que indica estado de alerta.



- Si tu interlocutor cruza las piernas, situará la más cercana a ti sobre la más alejada. Está poniendo una barrera entre los dos.
- Si cruza los brazos, cerrará los puños y podría colocar las muñecas bajo las axilas.
- Si se encuentra de pie frente a ti, fácilmente tendrá los puños cerrados.

ME MUESTRO SEGURO ANTE LOS DEMÁS

En el capítulo 7 hablamos de cómo trabajar la autoestima y la confianza. Ahora bien, ¿cómo expresa tu cuerpo que eres una persona segura de ti misma?

- Las facciones del rostro están relajadas. Las cejas arqueadas y sin tensión.
- Hay contacto ocular con tu interlocutor. La mirada es directa y tranquila.
- El cuerpo se muestra relajado y no invade el espacio del otro.
- Las manos están visibles, incluso cruzadas a la espalda.



TE ESCUCHO

No hay duda de que la escucha es una de las principales habilidades que debe desarrollar un *coach*. No solo ha de estar atento a lo que dice su interlocutor, sino a cómo habla, cuál es su tono de voz y su lenguaje corporal. Se trata de que el cliente se sienta escuchado. Y para ello te voy a desvelar algunos de mis secretos:

- Mira a los ojos. Hay mucha gente a la que le cuesta mirar a los ojos, pues podría incluso sentirse intimidada. Pero si quieres causar una buena impresión, mira a tu interlocutor a los ojos cuando esté hablando. De esta manera sentirá que su mensaje está llegando con claridad.
- Utiliza tu cuerpo como espejo del suyo. Supón que está sentado frente a ti con las piernas cruzadas. Adopta una posición similar, como si se viera reflejado en un espejo. Prueba a hacerlo en casa con alguien de tu familia o con algún amigo mientras te habla. Después pregúntale si se sintió escuchado. Seguro que su respuesta es afirmativa.

La escucha es el primer paso para empatizar con tu interlocutor. La empatía es la habilidad que te permite identificarte con los demás, comprender sus pensamientos y sus sentimientos. Entre otras cosas es fundamental para resolver conflictos.

¿Cómo se muestra el cuerpo cuando existe una verdadera escucha?

- La postura corporal es de apertura.
- Los músculos faciales están relajados, incluso la boca puede estar semiabierta, recogiendo toda la información.
- Se ofrece la parte izquierda de la cara al interlocutor.



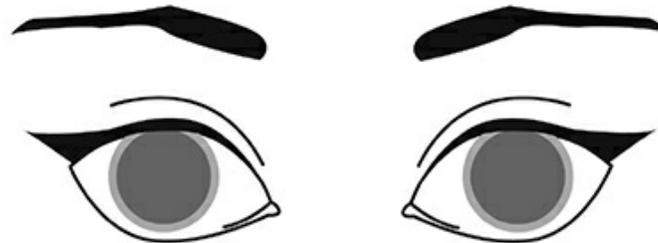
- El cuerpo estará inclinado hacia la persona que habla. Pero, ¡cuidado! Es importante tener en cuenta que si la inclinación es excesiva y se invade el espacio del interlocutor, el efecto puede ser el contrario y sentir que se traspasa la «burbuja personal». Esto puede producir rechazo.

LO QUE PUEDE DECIR UNA MIRADA

Estoy convencida de que conoces la importancia que tiene la mirada en la comunicación no verbal, pues probablemente lo has podido comprobar en tu vida diaria. No hay duda de que los ojos transmiten mucha información y son parte fundamental de la seducción. Seguro que tienes algún amigo, compañero de trabajo o familiar con quien te parece que os entendéis «solo con mirarnos». Del mismo modo, los niños captan al instante la mirada penetrante de aprobación o disgusto de sus padres.

Cuando hablamos, movemos los ojos de un lado a otro, pero también cuando escuchamos se puede producir un parpadeo producto del interés y del deseo de captar la información que nos están haciendo llegar.

Debes saber que no podemos controlar el movimiento de la pupila, y, por supuesto, ni siquiera somos conscientes de que se está moviendo. La dilatación o contracción de la pupila tiene que ver con la actividad cerebral.



PUPILA DILATADA



PUPILA CONTRAÍDA

- Cuando estamos delante de alguien que nos atrae o con quien nos sentimos a gusto, la pupila se dilata.
- Por el contrario, si la persona (o la situación) nos resulta desagradable, nuestra pupila tiende a contraerse.
- Si estamos en una situación de *shock*, primero se agranda y después se contrae.

¿Puede decirnos algo el movimiento de los ojos? Por supuesto. De hecho, nos puede dar información sobre la persona que tenemos delante y conseguir así un mayor éxito en la comunicación, que se producirá de manera natural y fluida. Si te fijas en su

respiración, en su postura corporal, en su voz, en sus gestos y en su forma de mirar, podrás acoplarte a ellos y conectar con él o ella.

Nuestro cuerpo tiene cinco formas diferentes de recibir información del exterior, que se corresponden con los cinco sentidos. Es a través de ellos como creamos nuestro mundo.

- *Visual*. A las personas que principalmente se comunican mediante este canal les gustan las cosas muy estéticas, le dan mucha importancia a la imagen y les gusta verse bien. Hablan rápido, pues las imágenes de su cabeza van a gran velocidad. Las personas que suelen servirse de este medio presentan hombros altos o los elevan cuando están recibiendo información. Su respiración es fuerte, rápida y superficial. Pueden retenerla para observar algo o construir internamente una imagen. Suelen tener manos muy móviles y activas, delimitando espacios y señalando hacia arriba.
- *Auditivo*. Controlan mucho el tono de voz, la velocidad, buscan la palabra adecuada y se irritan con más facilidad ante tonos y sonidos chirriantes. Los hombros se mantienen balanceados y sus movimientos son intermedios. Su respiración es regular, tranquila y casi siempre torácica. Se señalan al oído frecuentemente al hablar.
- *Kinestésico* (gusto, tacto, olfato). Necesitan tocarlo todo, perciben a través del tacto y de las sensaciones fuertes que generan adrenalina. Aprenden experimentando las sensaciones con todo su ser. Los hombros suelen estar caídos o bajos, y la cabeza firmemente apoyada en los hombros. Los movimientos son lentos, seguros y calmados; los gestos, fuertes y firmes. Gesticulan mucho y suelen buscar el contacto físico. Hablan despacio y su tono suele ser grave. Respiración baja, abdominal, tranquila y profunda.

Te aconsejo que observes la mirada de tu interlocutor, pues te dará una gran información sobre él o ella.



UNA SONRISA SINCERA

La sonrisa es la expresión facial más fácil de falsear, pues puede ser sincera, falsa o social.

- La sonrisa falsa intenta ocultar emociones desagradables.
- La sonrisa social viene impuesta por el entorno. Por ejemplo, en determinados trabajos cuya actividad se realiza de cara al público.
- En una sonrisa verdadera se mueven quince músculos de los cuarenta y cuatro que hay en nuestro rostro.

¿Cómo puedo distinguir una sonrisa falsa o social de una verdadera?



- En una sonrisa sincera se elevan las comisuras de la boca.
- Se producen arrugas en la parte exterior de los ojos.
- Se elevan las mejillas.
- Se abomban los párpados inferiores.

CUANDO LA PIEL PICA

Los picores en distintas partes del cuerpo se producen cuando hay emociones reprimidas que no se quieren mostrar. Pueden revelar lo que pensamos de verdad e intentamos ocultar. Cuanto más se acerquen estos picores al centro del rostro mayor implicación habrá.

Hay que tener en cuenta dónde se produce el picor y cómo te rascas. Si los picores son fuertes y duran más de cinco segundos, podrían deberse a algún tipo de reacción cutánea causada por alguna enfermedad, como una alergia, etc.

Pero «micropicoros» hay muchos y sus significados son diversos. A continuación te muestro algunos de ellos:

- Picor en los ojos. Nos llevamos el dedo al ojo, porque en realidad lo que sucede es que no queremos ver lo que se nos muestra o lo que se nos cuenta.



- Picor en la oreja. Llevamos el dedo al orificio de la oreja porque no queremos escuchar lo que nos están diciendo.
- Picor en la base de la nariz. Cuando estamos mintiendo o creemos que la persona que tenemos delante lo está haciendo. Hace poco leí que cuando mentimos nos crece la nariz, como a Pinocho. Y no es broma: hay una explicación biológica que defiende esta teoría. Cuando mentimos se liberan unas sustancias químicas que

inflaman el tejido interno de la nariz, que se hincha y tenemos la necesidad de rascarla. Pero, ¡cuidado! Las personas que sufren de alergia suelen rascarse a menudo la nariz y los ojos, pero seguro que lo hacen durante más tiempo. No hay que confundir unos casos con otros.

- Picor en la cabeza. Es frecuente cuando, al desarrollar un discurso, queremos sacar toda la información que tenemos en nuestra cabeza. Es una forma de hacerla salir.

EL MISTERIO DE LA MENTIRA

Como la mayoría de las personas, seguro que a ti también te gustaría saber cuándo una persona miente. En toda observación del lenguaje no verbal hay que encuadrar la situación para sacar conclusiones y, por supuesto, en este caso no va a ser diferente. No es fácil detectar la mentira a través de los gestos, pero sí puedo indicarte ciertas actitudes que te permitirán ponerte en alerta:

- Rascarse la nariz.
- Apartar la mirada.
- Mover mucho los pies de manera inconsciente.
- Beber agua.
- Tragar más saliva de la habitual.
- Parpadear de forma distinta.
- Tensar el cuerpo.

Además, en el plano verbal, las respuestas no son directas y se suele desviar la mirada al hablar. Incluso se puede llegar a tartamudear.

Por último, te recomiendo que, antes de sacar conclusiones sobre tu interlocutor, te asegures de si hay más de ocho gestos que respaldan tu teoría.

Las palabras siempre van acompañadas de gestos; en cambio, estos comunican por sí solos.

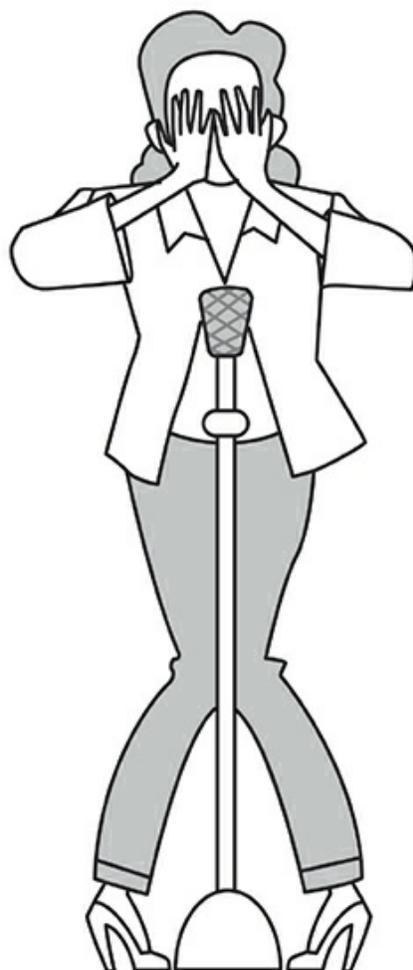
12

COMUNICAR CON ÉXITO

No voy a ser capaz de hacerlo. ¡Qué vergüenza! Se van a reír de mí. El corazón me va a mil por hora. Me voy a sentar, porque tengo la sensación de que en cualquier momento me voy a caer al suelo. No me sale ni un hilo de voz. Voy a beber un poco de agua porque se me está secando la boca. ¿Qué necesidad tengo de hacer esto? Si pudiera, saldría corriendo ahora mismo de aquí...

Seguro que reconoces este diálogo interno si eres de las personas que se sienten incapaces de hablar en público pero que en alguna ocasión no han podido evitarlo, ya sea para presentar un trabajo en la universidad, en una reunión de la oficina, en una convención anual o en una reunión en el colegio de los niños.

Sea cual sea el entorno y el contexto, la sensación y el miedo que produce hablar en público son siempre los mismos. Resulta curioso que en la escuela y en la universidad nos preparen para ser buenos profesionales y que, sin embargo, apenas se le preste atención a la oratoria. Esto hace que, a menudo, empresarios, políticos y profesionales de distintos sectores se sientan incapaces de hablar ante un auditorio.



Me viene a la mente una estupenda profesora de Lengua que tuve durante mis últimos años en el colegio. Ella se preocupó de que sus alumnos fuéramos capaces de hacer una disertación sobre cualquier tema, incluso los más inverosímiles. En una ocasión me dijo: «Soria, tienes cinco minutos para hablar sobre la importancia de las piedras en las aceras». Aquello, que parecía un disparate, respondía a una clara intención: quería que habláramos sobre cualquier cosa sin recurrir constantemente a muletillas del tipo «ehh...», «pues...», etc. Debíamos usar el tono de voz adecuado y controlar la tos nerviosa que casi siempre aparece en los momentos de tensión. También teníamos que aprender a utilizar nuestro cuerpo, tomando conciencia de lo que decimos con las manos, la postura, los ojos... Esto que parece un juego nos permitió descubrir y fomentar la habilidad de hablar y dirigirnos a un público al que teníamos que convencer en cinco minutos.

A lo largo de la historia han existido grandes oradores. Algunos han nacido con un don especial, pero la mayoría han aprendido ensayando, ensayando y ensayando. Incluso algunos han necesitado ayuda para superar sus dificultades, como el rey Jorge VI de Inglaterra, que tuvo que acudir a un logopeda para poder superar su tartamudez (situación que se cuenta espléndidamente en la película *El discurso del Rey*).

Si te pido que cierres los ojos y que te imagines o recuerdes las emociones y sensaciones que sentiste la última vez que hablaste en público (qué pensamientos se agolpaban en tu mente), posiblemente recuerdes que la boca estaba seca, que empezaste a sudar, que el corazón latía con tanta fuerza que parecía que iba a salirse por la boca, que te temblaban las manos... Quizá recuerdes también un picor en la garganta, la voz ahogada, y tal vez tuviste dolor de cabeza (y ganas de salir corriendo) cuando acabaste tu exposición.

Esto mismo le ocurría a Carolina, estudiante de Publicidad y Relaciones Públicas, que es la persona que mantenía el diálogo interno con el que hemos comenzado el capítulo.

Carolina tenía veintidós años y cursaba su último año en la facultad. Estaba perfectamente preparada, tenía buena voz y una estupenda presencia física. Cuando hablaba en un debate en clase notaba que el calor se le subía a la cara, produciéndole unos saludables coloretos. Esto la ponía aún más nerviosa, pues pensaba que todo el mundo se daba cuenta de su inseguridad. Ella solo quería que se la tragara la tierra.

¿Es normal que ocurra esto? Por supuesto que sí, sobre todo si es la primera vez que hablas en público. Lo que más nos paraliza en estas situaciones es precisamente el miedo a la crítica, al fracaso, a ser el centro de atención, a las posibles reacciones negativas del auditorio o a la pérdida de prestigio. Pero la mayor parte de este temor es irracional; no obedece a motivos lógicos.

Ahora bien, sentir miedo antes de realizar una exposición en público es algo natural e incluso creo que te permite estar alerta. Ser un buen orador no consiste solo en soltar palabras una tras otra, sino en transmitir, crear interés, expectación, comunicar sentimientos...

De acuerdo, pero ¿y si solo pretendo hacer una presentación en la universidad o en el trabajo sin que el miedo lo convierta en un auténtico desastre? En ese caso te propongo que sigas estos consejos.

► *RECETA PARA PREPARAR MI PRESENTACIÓN*

Como digo, tener miedo momentos antes de una disertación o exposición en público es algo completamente natural. Y más aún si es la primera vez. Lo nuevo siempre nos produce temor, pero es la información que te trasmite ese miedo la que deberás utilizar de una manera adecuada para que no te paralice. Toma nota de los ingredientes que vas a necesitar:

1. PREPARACIÓN DEL DISCURSO. Trabaja la presentación hasta sentir que dominas el tema. Así conseguirás la suficiente confianza y reducirás el nivel de ansiedad.
 - Define el objetivo del discurso.
 - Escribe un esquema con los aspectos más importantes.
 - Recoge toda la información posible.
 - Organiza las ideas.



- Busca y prepara el material de apoyo.
 - Prepara respuestas a posibles preguntas.
 - Pon un título llamativo.
 - Prepara la introducción anticipando de qué vas a hablar.
 - Prepara una buena conclusión.
2. COMUNICACIÓN. Tu forma de comunicarte será primordial para conectar con el público.
- Expón el tema con claridad y contundencia.
 - Transmite credibilidad.
 - Sé competente; desde el primer minuto debes captar la atención del público.
 - Conecta con el auditorio. Muéstrate atractivo para el receptor. Este se debe sentir motivado e implicado.
 - Transmite dinamismo.
3. LA VOZ. Ten en cuenta que la voz supone entre el 20 y el 30 por ciento del éxito del mensaje.
- Evita el tono monocorde y el volumen demasiado bajo.
 - Modula la voz. Cambia de ritmo y enfatiza los puntos y las palabras clave.
 - Vocaliza correctamente.
 - Afirma con seguridad. Utiliza una voz firme y sin titubeos.
4. LENGUAJE CORPORAL. Como dije en el capítulo anterior, el lenguaje corporal supone entre el 60 y el 80 por ciento de la comunicación. Ten en cuenta que hay

movimientos, gestos y actitudes que realizamos de forma consciente, mientras otros son inconscientes. Utiliza esto en sentido positivo.

- Evita los gestos exagerados. Los gestos relajados atraen la atención del público.
- No te quedes quieto ni rígido.
- Mantén una postura cómoda y natural.
- Contacta visualmente con el público.
- Utiliza la sonrisa para transmitir confianza, optimismo y una imagen positiva.
- Los gestos de las manos deben ser cuidados para enfatizar las palabras. Muévelas con naturalidad y no las cruces ni las metas en los bolsillos.

Ahora que tienes los ingredientes ha llegado el momento de cocinarlos. Para ello debes tener en cuenta que te diriges a un público concreto, por lo que el discurso debe estar diseñado para él.

Recuerdo el caso de una chica con grandes conocimientos de astrología que tuvo que preparar una exposición. Su público era de lo más variado en edad y formación. En su primera intervención se dirigió al auditorio como si todos fueran grandes científicos, lo que provocó que muchos se despistaran y no entendieran lo que explicaba. Le entusiasmaba el tema, la presentación estaba bien preparada y disponía de muchos conocimientos. Sin embargo, tuvo que aprender a seleccionar lo más interesante para llegar al público. Esto le produjo una gran frustración, pues creía que de ese modo no demostraba lo que sabía. Al final descubrió que el conocimiento era solo suyo y la acompañaría siempre, pero que para llegar al público debía seleccionar y no mostrar todo lo que sabía.

También te aconsejo que ensayes las veces que sean necesarias. Tendrás éxito si te preparas adecuadamente, si trabajas el tema con rigurosidad y ensayas. Esto te permitirá:

- Acortar el tiempo de tu intervención si ves que se alarga más de la cuenta.
- Corregir los errores antes de que sea demasiado tarde.
- Conseguir la confianza que necesitas.
- Si ensayas delante de un espejo o ante personas de confianza, podrás modificar aspectos de tu comunicación no verbal.

► *TRUCOS PARA DISFRUTAR*

Pero no olvides que también debes disfrutar hablando en público. Para ello es importante que te sientas parte importante de la comunicación, algo que conseguirás según ganes confianza en ti mismo. La experiencia es aquí el factor más importante.

Supón que ya has trabajado tu discurso y tu presentación, que has ensayado y corregido todo lo que había que corregir... Ahora queda lo más importante: salir ahí fuera. Los siguientes trucos pueden resultarte muy útiles:



- **REALIZA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.** Acuérdate de la respiración diafragmática de la que te hablé en el capítulo 2. De esta manera te tranquilizarás e «informarás» a tu querida amígdala que estás preparada.
- **BEBE AGUA.** Es importante que te hidrates por varias razones. En primer lugar, porque los nervios hacen que la boca se seque, produciendo una sensación muy desagradable. Y segundo porque así estarás informando a la amígdala de que no estás en peligro. ¿Crees que una persona que se encontrara en una situación de peligro real se detendría a beber un vaso de agua?



- PIENSA QUE VA A SER UN ÉXITO. El famoso neurocientífico Antonio Damasio asegura que cada pensamiento negativo que nos llega habrá que combatirlo con diez positivos. Te propongo que, sencillamente, pienses en lo bien que va a salir. Te animo a que lo visualices como si vieras la presentación desde fuera. Si crees que algo va a salir bien, seguro que ocurre.



- PIENSA QUE ESTÁS SOLO CON TU MEJOR AMIGO. Te sugiero que te imagines hablando con tu mejor amigo, a solas, para ganar en confianza y seguridad. De ese modo perderás el miedo.

En *El discurso del Rey*, película de la que hablé antes, Jorge VI se ve obligado a convertirse en el líder de Inglaterra en un momento extremadamente delicado. Cuando está a punto de dirigirse a todo el país, el excéntrico logopeda que le ayuda a tratar su problema de tartamudez, le susurra: «Puede hacerlo; no se deje dominar por el miedo. Olvídense de todo y hábleme a mí»... Te aseguro que funciona.

Yo soy licenciada en Periodismo, profesión que he amado desde que tengo uso de razón. Toda mi experiencia en los medios de comunicación tuvo lugar en la radio, en agencias de prensa y detrás de las cámaras. Ha sido a través del *coaching* como he mostrado mi trabajo delante de ellas. La primera vez que me puse delante de una cámara no fue en un plató de televisión, sino en una entrevista de apenas dos minutos acerca de unas declaraciones que había hecho una importante deportista. Mi cerebro no paraba de darle vueltas y sentía una gran responsabilidad.

Me preparé trabajando a conciencia el tema sobre el que me iban a preguntar. Cuando vi la grabación, me sorprendí de lo fácil y natural que resultó todo. Mis años de universidad me habían servido para no ver al objetivo como una amenaza, sino como una gran ventana por la que asomarme al exterior.

Hubo más ocasiones como esta. Veía los vídeos para aprender y detectar qué podía mejorar. Pero sin ser excesivamente exigente. El siguiente paso fue pisar un plató de

televisión. La primera vez fue en *Espejo Público*, cuando toda España estaba impactada por el caso del secuestro de los niños de Córdoba. Aquello era distinto: ya no estábamos solo el redactor, la cámara y yo. Ahora estaba rodeada de focos, cámaras y bastante público en el plató, y, además, el tema era sumamente delicado. Debía cuidar muchísimo mis palabras. Si llego a pensar en las miles de personas que podrían estar viéndome en ese momento, me habría desmayado allí mismo. Me concentré y me dirigí a mis compañeros de mesa de debate, porque de ese modo me sería más fácil llegar a todos los espectadores. Aun así, no fue tarea fácil. Mi corazón palpitaba, tenía la boca seca y, si me hubiera mirado a un espejo, seguramente habría visto que, a pesar del maquillaje, mi cara estaba sonrojada.

Surgieron más oportunidades en distintos programas de reportajes y de debates, y en horario *prime-time*, como *Sálvame Deluxe* y *El Gran Debate*, hasta que aterricé en *Sálvame Diario*.

Mis principales obsesiones son prepararme bien el tema del que tengo que hablar, disfrutar desde que entro en el plató y aprender de la experiencia todo lo posible. Al mismo tiempo siempre he tenido claro un objetivo: llegar a todos los espectadores. Por eso utilizo un lenguaje claro y conciso. Como se dice en el argot periodístico: utilizo titulares.

Recibo bastantes mensajes de los telespectadores en los que me dicen que transmito mucha calma. ¿Calma? Pura apariencia. Segundos antes de «salir al ruedo», siempre noto que el latido del corazón se acelera. En mis primeras intervenciones, cuando me quitaba el micrófono, mi cabeza parecía que iba a explotar por la tensión.

Eso sí, tengo que reconocer que, como si fuera algo innato, cuando estoy delante de las cámaras me olvido de todo lo demás. Me traslado al salón de mi casa, como si estuviera hablando con mi hermana pequeña. Ella y yo solas.

Quizá te preguntes cómo he podido modificar mis emociones y mis sensaciones. Las herramientas son diversas, pero estas son las más importantes:

- Antes de salir al plató realizo ejercicios de respiración para tranquilizarme.
- Bebo mucha agua para hidratarme bien.
- Pienso en lo afortunada que soy. De ese modo no me queda más remedio que disfrutar de cada segundo.
- En ningún momento pienso en el más de millón de personas que me están viendo desde sus casas.
- Me digo esta frase: «QUIERO, PUEDO Y ME LO MEREZCO. ¡ADELANTE!...».

Cada una de mis apariciones las considero un ensayo para seguir aprendiendo y creciendo. De este modo la chica tímida que se sonrojaba con tanta facilidad ha aprendido a mostrarse segura y a disfrutar con lo que hace. El objetivo: contribuir a que cada una de las personas que en ese momento están viendo el programa también disfruten.

No quiero terminar este capítulo sin reconocer que el cariño de los colaboradores y presentadores me ha ayudado mucho, así como el calor que recibo de todas las personas

que me escriben a diario. Ellos y ellas hacen que el esfuerzo valga la pena.

Nunca prediques porque tienes que decir algo, sino porque tienes algo que decir.

RICHARD WHATELY

13

CREANDO EQUIPOS MOTIVADOS

¿Qué características definen a un equipo? ¿Qué diferencia a un equipo de un grupo?

- Un equipo tiene una meta clara y específica.
- En un equipo las tareas están distribuidas según las habilidades y capacidades de sus miembros.
- Los equipos están coordinados por un responsable.
- Los logros que se consiguen en un equipo son de todos.
- Un equipo está en permanente autoevaluación.

Si estás al frente de un equipo, te propongo que contestes a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu meta para el equipo?
- ¿Cuál es la meta de cada integrante de tu equipo?

No hace mucho se puso en contacto conmigo el responsable de una pequeña agencia de publicidad. Hacía poco que había reestructurado su negocio y se mostraba inseguro y con cierta preocupación, pues en los últimos tiempos su empresa se había convertido en un constante entrar y salir de personas.

Se trataba de un negocio familiar que había montado su padre hacía veinticinco años y era un referente del sector. Los principales valores que le avalaban eran el trato personal y familiar con el cliente, y una gran capacidad de resolución. Sus ambiciones no se centraban tanto en crecer en tamaño como en seguir siendo fiel a sus clientes y que estos estuvieran satisfechos.

Durante los años «dorados» no hacía falta salir a buscar clientes porque estos solicitaban directamente los servicios de la empresa. Por eso se podía invertir tiempo y dinero en mejoras tanto del personal como de la propia agencia. Asimismo la época de auge hizo que cambiaran las reglas del juego y que algunos empleados decidieran volar libres y montar su propio negocio.

Después llegó la crisis y Javier vio cómo sus ingresos disminuían drásticamente como consecuencia de que algunos de sus clientes habían cerrado o se habían visto obligados a invertir menos en publicidad y marketing, por lo que hubo que reducir el número de empleados a un total de seis personas: él, que se encargaba de la búsqueda de nuevos clientes, una secretaria, dos diseñadores y creativos, y dos comerciales, que eran los que supervisaban los proyectos y estaban en contacto directo con el cliente.

Pero el gran cambio estaba por llegar. En el último año Javier notó que su equipo no funcionaba. Así, al menos, lo percibía él. La rotación del personal era continua y Javier hacía lo que estaba en su mano para que esto no afectara a sus clientes. No quería crear

inseguridad y decidió tratar directamente con ellos. El coste de esta decisión era que no podía dedicarse a buscar nuevos clientes.

Javier necesitaba resolver esta situación y devolver la estabilidad a su empresa. Para ello debía motivar a sus empleados y hacer que se sintieran parte importante del proyecto asumiendo responsabilidades.

Uno de los objetivos que comparten muchos jefes y responsables de empresas es el de motivar a sus empleados. Pero la motivación no se puede imponer, pues está en la mente de cada persona. Cuando a los miembros de un equipo les das la oportunidad de adquirir responsabilidades, todas las decisiones que tomen les aportarán una mayor sensación de libertad.

► *VISIÓN DE EQUIPO*

Tu caso puede que no sea como el de Javier, pero, de cualquier forma, te aconsejo que respondas a estas preguntas:

- Si todo dependiera de ti, ¿qué gran reto te gustaría alcanzar en tu empresa?
- Imagina que es posible. ¿Qué ves? ¿Cómo ves el mundo desde allí?
- ¿Qué más ves? ¿Qué oyes? ¿Qué sientes?
- ¿Cuáles son las actividades prioritarias que realizáis? ¿Cómo es el día a día? ¿Cuántas personas trabajan contigo?
- ¿Dónde estás físicamente? ¿Cómo se trabaja?
- ¿Cuál es el ambiente? ¿Cómo te sientes?
- ¿Cómo te das cuenta de que tu misión se ha cumplido? ¿Qué ves cuando esto sucede?

Javier lo tenía bastante claro:

¿QUÉ GRAN RETO TE GUSTARÍA ALCANZAR EN TU EMPRESA?

Ser el responsable de una agencia de publicidad que logra mantenerse a pesar de la crisis y conseguir nuevos clientes.

¿QUÉ VES DESDE ALLÍ?

A un equipo de personas contentas y motivadas que se sienten parte importante del proyecto.

¿QUÉ MÁS VES? ¿QUÉ OYES? ¿QUÉ SIENTES?

Veo a un equipo que busca unos objetivos comunes. Veo las caras contentas de los empleados. Percibo buen ambiente de trabajo. Siento que es posible seguir adelante.

¿QUÉ ACTIVIDADES PRIORITARIAS REALIZÁIS? ¿CÓMO ES EL DÍA A DÍA? ¿CUÁNTAS PERSONAS TRABAJAN CONTIGO?

Cada miembro del equipo tiene muy claro cuál es su función. Llegamos por las mañanas a las ocho y media y trabajamos hasta las seis de la tarde. Paramos dos horas para comer.

En total somos seis personas. Hay una secretaria encargada de atender el teléfono y a las visitas. Realiza los presupuestos y está pendiente de los pagos y cobros. Semanalmente lo revisamos todo para saber a ciencia cierta cómo van las cuentas. Los dos diseñadores se encargan de la parte creativa de las campañas que tenemos en marcha. Nos reunimos cuando surge un proyecto nuevo, y cuando tenemos los bocetos, los presentamos al cliente. Si dan su conformidad, seguimos adelante. Y hay dos personas más que se encargan de llevar el contacto directo con los clientes. De esta forma yo puedo dedicarme a trabajar en lo que suponga una mejora del negocio.

¿DÓNDE ESTÁS FÍSICAMENTE? ¿CÓMO SE TRABAJA?

En las oficinas de siempre, que son diáfanas, lo que permite el contacto continuo de cada uno de los departamentos.

¿CUÁL ES EL AMBIENTE? ¿CÓMO TE SIENTES?

Hay un buen ambiente de trabajo. Sabemos tener nuestros momentos de distensión cuando el volumen de trabajo nos lo permite. Estoy feliz y satisfecho porque veo que la empresa funciona y los empleados están contentos.

¿CÓMO TE DAS CUENTA DE QUE TU MISIÓN SE HA CUMPLIDO? ¿QUÉ VES ENTONCES?

Me doy cuenta porque veo que mis clientes se mantienen conmigo y mis empleados también. He conseguido crear un gran equipo de trabajo en el que todos son importantes y colaboran entre ellos.

Ya tienes definida tu visión, pero ¿coincide con la de tus empleados? ¿Cuál es la suya? Recordarás que en el primer capítulo del libro trabajamos con una poderosa herramienta que nos servía para dibujar nuestro futuro y nuestro objetivo. Entonces la llamamos «Soñar despierto». Pues bien, al igual que tú has creado tu visión de equipo, ahora es importante saber cómo se ven cada uno de los integrantes, qué quieren conseguir, qué herramientas tienen para conseguirlo, qué necesitan y qué les frena.

Es importante definir la fecha en la que quiero conseguir mi meta. En el caso de Javier, tres meses es el tiempo necesario para que las nuevas incorporaciones se vean integradas en el proyecto, y coincide con el tiempo en el que se renovarían sus contratos.

El resultado fue diferente en cada caso, pero todos coincidieron en el objetivo de verse en el futuro como un equipo consolidado y con éxito.

**CÓMO QUIERO VERME EN ESTE
EQUIPO DENTRO DE TRES MESES**

**QUÉ TENGO
PARA CONSEGUIRLO**

**QUÉ ME FRENA PARA
ALCANZARLO**

**QUÉ NECESITO
PARA VERME ASÍ**

Los compañeros que se habían incorporado recientemente necesitaban desarrollar su autoconfianza, y solo sería posible con la ayuda del resto del equipo y adquiriendo

seguridad en el trabajo diario.

Ahora bien: nada de esto se logra si no tienes claro cuáles son tus fortalezas, de qué dispones para conseguir tu objetivo como integrante del equipo.

► *AUNANDO FORTALEZAS*

Cada miembro definió cuáles eran las fortalezas que podrían aportar para el buen funcionamiento del equipo.

FORTALEZAS DEL EQUIPO
Equipo con profesionales excelentes que saben trabajar juntos y quieren seguir aprendiendo.
Experiencia que les respalda

- JAVIER**
- Conocimiento del mercado
 - Experiencia con clientes
 - Implicación personal en la agencia
 - Buen comercial
 - Bueno trabajando en equipo
 - Buen líder

- SECRETARIA**
- Más de 15 años en la empresa
 - Buena presencia
 - Conocimiento del funcionamiento interno
 - Iniciativa
 - Buen trato con los clientes

- DISEÑADOR**
- Ilusión por hacer cosas nuevas
 - Ayudar a mis compañeros
 - Crear un buen ambiente de trabajo
 - Imaginación
 - Disfrute con mi trabajo

- DISEÑADOR**
- Experiencia en el mercado
 - Altos conocimientos de las herramientas
 - Ganas de aprender
 - Seriedad
 - Perseverancia

- COMERCIAL**
- Buenos contactos
 - Sueño cumplido
 - Conocimientos técnicos
 - Idiomas
 - Imaginación
 - Disfrute con mi trabajo

- COMERCIAL**
- Ilusión en mi primer trabajo
 - Formación en post grado
 - Ganas de aprender
 - Seriedad

De esta forma todos fueron conscientes de las fortalezas de los demás, lo que generaba confianza. A Javier, además, esto le ayudó a descubrir las habilidades y cualidades de sus empleados, fundamental para crear espíritu de equipo. La seguridad y la confianza eran los nuevos valores sobre los que se sustentaría el proyecto.

Pero quedaba algo más... Debían crear sus propios «acuerdos», que estarían bien visibles en la oficina.

► ACUERDOS DE SÉQUITO

En muchas empresas, cuando un nuevo empleado se incorpora, se le entrega un manual en el que se explican los valores de la compañía, su funcionamiento, los teléfonos de interés, etc.

Es importante que existan unos acuerdos entre los integrantes del equipo de trabajo que faciliten el buen funcionamiento y la implicación. Vienen a ser como unas normas internas de convivencia. El establecimiento de estas normas debe ser tarea de todos. Es aconsejable que estén bien visibles y que, cuando alguien no las cumpla, un responsable recuerde que esos acuerdos son parte fundamental de los valores del equipo. En el caso de Javier se alcanzaron estos acuerdos:

ACUERDOS DE SÉQUITO

Puntualidad.
Orden.
Silencio.
Respeto por la opinión de los compañeros.
En reuniones, respetaremos turno de palabra.
Ayudar al compañero cuando lo necesite, aunque mis tareas no coincidan con las suyas.
Comunicar con antelación mis ausencias para no perjudicar a mis compañeros.
Respeto por el medio ambiente: reciclar.
Reunirse todas las semanas para puesta en común de proyectos y mejoras de la empresa.
Una vez al trimestre, encuentro de ocio.
Cuando el trabajo lo permita, disfrutaremos de un café a lo largo de la mañana y de otro por la tarde.

En un equipo, el comportamiento de cada uno de sus integrantes influye en el de los demás y en la marcha de todo el conjunto, del mismo modo que las bases sobre las que se cimienta el equipo influyen en cada uno de sus miembros.

No preguntes qué puede hacer por ti el equipo. Pregunta qué puedes hacer tú por él.

MAGIC JOHNSON

AGRADECIMIENTOS

Este libro no habría sido posible si no hubieran llegado a mi vida distintas personas que me han ayudado a crecer día a día. Por ello voy a terminarlo con mi particular «diario de gratitud».

A Alberto, por quererme, enseñarme y exigirme. Gracias por empeñarte en conseguir nuestro objetivo de vida. Gracias por ser mi píldora de la felicidad.

A Gonzalo, porque contigo he aprendido a aceptarme. Sin ti no habría podido salir adelante.

A Jimena, porque valió la pena pasar por el momento posiblemente más duro de mi vida. Contigo he aprendido a ser mejor persona.

A mis padres, porque sin vosotros nada de esto sería posible. Gracias por enseñarme lo que es el amor incondicional, la disciplina y a mirar hacia el futuro con optimismo.

A mi familia y amigos, por serlo y estar.

A la Fábrica de la Tele, desde los más altos cargos, como Adrián, Óscar, Menchu, pasando por los directores de cada uno de sus programas, Rober, Ana Isabel, Carlota, Gabi, hasta cada uno de los compañeros que forman esta gran familia: presentadores, redactores, guionistas, productores, cámaras, realizadores, colaboradores, azafatas, conductores... Siempre me he sentido querida y he aprendido cada día de todos vosotros.

A David y a Raúl, mis directores de *Sálvame Diario*, porque os habéis convertido en algo más que jefes. Sois mis amigos y mis ángeles.

A Carmen Bazán, porque contigo comenzó toda esta aventura. Mi cometido siempre ha sido acompañarte y enseñarte, pero la que más ha aprendido he sido yo.

A Belén García, la primera persona que vio algo en mí y me dio una oportunidad en televisión.

A N-Acción y a mis compañeros de fatigas, porque junto a vosotros comencé un nuevo viaje.

A Paco López Diago, por ser mi amigo y mi maestro.

A cada una de las personas que confiáis en mí para iniciar un camino de redescubrimiento.

A Nef, mi entrenador, por tu paciencia y por motivarme cuando me fallaban las fuerzas.

A Irene, porque supiste quitarme el nudo que no me dejaba avanzar. Formamos un gran equipo.

A Enrique, por su valentía y generosidad.

A la editorial Espasa, por darme esta maravillosa oportunidad.

A todas las personas que de alguna manera habéis pasado por mi vida, porque gracias a vosotros hoy soy quien soy.

BREVE BIBLIOGRAFÍA QUE TE PUEDE INTERESAR

- ALONSO PUIG, MARIO, *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, Plataforma Editorial, S. L., Barcelona, 2011.
- ARLANDIS, MARÍA JOSÉ, *Los gestos hablan*, Plataforma Editorial, S. L., Barcelona, 2012.
- BUCAY, JORGE, *El camino de las lágrimas*, Grijalbo, Barcelona, 2003.
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 2010.
- DAMASIO, ANTONIO R., *Y el cerebro creó al hombre*, Círculo de Lectores, Barcelona, 2011.
- DAVIS, FLORA, *Comunicación no verbal*, Alianza Editorial, Madrid, 2006.
- GOLEMAN, DANIEL, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 2010.
- GOLEMAN, D., BOYATZIS, R. y MCKEE, A., *El líder resonante crea más*, Debolsillo, Barcelona, 2003.
- GREENBERG, LESLIE S., *Emociones, una guía interna*, Editorial Desclee de Brouwer, Bilbao, 2012.
- MIEDARNER, TALANE, *Coaching para el éxito*, Ediciones Urano, Barcelona, 2002.
- PUNSET, ELSA, *Una mochila para el universo*, Destino, Madrid, 2012.
- ROJAS MARCOS, LUIS *Secretos de la Felicidad*, Espasa, Madrid, 2012.
- TURCHET, PHILIPPE, *El lenguaje de la seducción*, Amat Editorial, Barcelona, 2005.
- , *El lenguaje del cuerpo*, Ediciones Mensajero Unipersonal, Bilbao, 2011.
- VALLEJO NÁJERA, J. A., *Aprender a hablar en público hoy*, Planeta, Barcelona, 2005
- WHITMORE, JOHN, *Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas*, Paidós, Barcelona, 2010.

Yo puedo ayudarte
Cristina Soria

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada María Jesús Gutiérrez, 2013

© de la imagen de la portada, Morato+Infinito

© Cristina Soria, 2013

© de las ilustraciones, Jesús Sanz

© Espasa Libros, S. L. U., 2013

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico:
sugerencias@espasa.es

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2013

ISBN: 978-84-670-3997-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

www.safekat.com

Índice

Dedicatoria	5
PRÓLOGO	7
1. EL ARTE DEL COACHING	11
MUJER BLANCA SOLTERA BUSCA... SER FELIZ	13
Porque la vida es una rueda	14
EL HOMBRE EN BUSCA DE ÉXITO	17
Soñar despierto	17
2. DONDE LA EMOCIÓN TE LLEVE CON RAZÓN	21
Diario emocional	23
EL TÚNEL	26
La línea de tu vida	26
EL HOMBRE DEL SACO	29
Dibujando tu miedo	30
EL VOLCÁN	32
Enfriar el enfado	33
Exprésate	33
3. LAS PÍLDORAS DE LA FELICIDAD	36
Visualizando tu felicidad	36
El bote de la felicidad	41
Diario de gratitud	42
Recuperando la sonrisa	42
4. MI ORDENADOR CENTRAL	45
Coherencia cardiaca	47
Visualizando mi zona de confort	48
Relajación	49
5. DECIR ADIÓS PARA DAR LA BIENVENIDA	52
PASOS PARA GESTIONAR EL CAMBIO	54
Curva del cambio	56
Gestión del sufrimiento	58
ENRIQUE, EJEMPLO DE SUPERACIÓN	62
6. HACER DE LA VIRTUD UNA NECESIDAD	68
Dar un «no»	72

Pedir a los demás	73
7. QUIÉRETE, PORQUE TÚ ERES TU MEJOR AMIGO	77
Reconocer fortalezas y debilidades	78
Aligerando tu mochila	81
Afirmación	82
8. «NO TENGO FUERZA DE VOLUNTAD»	86
En busca de mi auto-sabotaje	87
Rompiendo promesas	89
Cambiar de creencias	89
9. PORQUE EL DÍA SOLO TIENEVEINTICUATRO HORAS (Y NECESITO OCHO PARA DORMIR)	94
Dividir para trabajar	97
Guardar, congelar, tirar	100
10. INCORPORAR ENERGÍA POSITIVA EN MI DÍA A DÍA	104
Elimina lo que te absorbe energía	104
Limpia tu hogar y tu oficina	105
Visualiza	106
11. QUÉ TRANSMITO CON MIS GESTOS	108
LO QUE DICE NUESTRO ROSTRO	109
GESTOS DE APERTURA Y DE CIERRE	111
ME MUESTRO SEGURO ANTE LOS DEMÁS	114
TE ESCUCHO	115
LO QUE PUEDE DECIR UNA MIRADA	117
UNA SONRISA SINCERA	120
CUANDO LA PIEL PICA	121
EL MISTERIO DE LA MENTIRA	123
12. COMUNICAR CON ÉXITO	125
Receta para preparar mi presentación	127
Trucos para disfrutar	129
13. CREANDO EQUIPOS MOTIVADOS	136
Visión de equipo	137
Aunando fortalezas	139
Acuerdos de séquito	141
AGRADECIMIENTOS	143

BREVE BIBLIOGRAFÍA QUE TE PUEDE INTERESAR

146

Créditos

147