

#QuienEresTu

"Para crecer, simplemente mira un árbol.

*A medida que el árbol crece hacia arriba
sus raíces crecen más profundamente hacia abajo,
más hondo.*

*Hay un equilibrio: cuanto más se eleva el árbol,
más profundas son sus raíces.*

*No puede existir un árbol de cincuenta metros de altura
que tenga raíces pequeñas;
no podrían sostener a un árbol tan grande.*

*En la vida, crecer significa profundizar en ti mismo:
es ahí donde están tus raíces".*

Osho

INDICE:

1. Emociones, ¿por qué ahora si importan?
 1. La importancia del entorno emocional
 2. Emociones y razón
 3. Inteligencia emocional y social
 4. El arte de educar las emociones

2. ¿De verdad damos ejemplo?
 1. Empezar por uno mismo
 2. El arte de educar desde el ejemplo

3. ¿Sabes comunicarte?
 1. Aprender a escuchar
 2. Herramientas para comunicarnos
 3. ¿sabes comunicarte...contigo?
 4. El arte de educar la comunicación positiva

4. Enseñar a sentir.
 1. Aprender a sentir
 2. Gestionar las emociones
 3. El arte de enseñar a sentir

5. Creer para crear. El Efecto Pigmalión
 1. El poder del reconocimiento
 2. La fuerza de la expectativa
 3. El arte de creer para crear

6. Educar el talento y la creatividad
 1. Nuestra magia interior
 2. El papel de la escuela
 3. El arte de educar el talento y la creatividad

7. El amor mueve el mundo
 1. El amor por los demás
 2. El amor por uno mismo
 3. Los que se divorcian son los padres
 4. El arte de educar en el amor

8. La felicidad se aprende
 1. Aplicaciones de la psicología positiva
 2. El secreto de la felicidad
 3. El arte de educar la felicidad.

9. Optimismo e ilusión
 1. ¿Por qué educar en el optimismo?
 2. Educar la resiliencia
 3. El arte de educar el optimismo.

10. Vitaminas para vivir

11. El poder de la elección



"Nunca es tarde para ser lo que deberías haber sido"
George Elliott

¿Quién eres tú?

Pocas preguntas existen con esta dificultad.

Nunca nos han enseñado a contestarla.

Crecemos sin conocer quiénes somos, qué queremos, qué nos hace feliz.

Se olvidaron de despertar nuestro talento, de enseñarnos a conectar con nuestro propio mundo emocional, de hacernos sentir únicos e inigualables.

Y ahora se nos exige ser diferentes, saber quiénes somos, qué queremos, y saber qué podemos ofrecer al mundo.

Y entonces, ¿quién eres tú?

*"Sólo cuando uno se cae y se cuestiona profundamente,
-cuando es humilde-
comienza un proceso de descubrimiento interior y transformación".*

Pilar Jericó

Son esos momentos de transición e incertidumbre, los que nos permiten crecer. Podemos elegir crear una nueva realidad ahora; reeducar nuestra forma de mirar, aprender a enfocarnos en las soluciones, ver posibilidades en los obstáculos, focalizar en lo positivo, generando una mirada más optimista y descubriendo un mundo de emociones positivas.

Decía Daniel Goleman, en su libro 'Inteligencia emocional': "Hemos rechazado la biología de nuestros sentimientos como adultos y como progenitores. Hemos rechazado el papel de los sentimientos, en el desarrollo de nuestros hijos. Y ahora, estamos pagando el precio, como personas, como familias, y como sociedad."

Esta es nuestra asignatura pendiente: la educación emocional. Aprender a sentir. Aprender a vivir nuestras emociones. Escucharnos. Conectar con

nosotros mismos, despertar nuestro talento, conocer nuestras capacidades, nuestros sueños. No conozco otro camino para ser feliz.

Decía San Agustín una frase mágica, que podría resumir el sentido de nuestra vida:

"Conócete. Acéptate. Supérate"

Sin duda, todo un reto.

Ser consciente de uno mismo, de las fortalezas que nos permiten avanzar, y las limitaciones que nos lo impiden.

Aceptarnos, permitiéndonos ganar, perder, acertar, o equivocarnos.

Aceptar el reto de superarnos, permitir el cambio, establecer objetivos.

Aprender a ser mejor que uno mismo.

En definitiva, creer para crear.

Con este libro podrás trabajar los dos pilares de la inteligencia emocional: lo intrapersonal (autoconocimiento, valoración y confianza en ti mismo/a) y lo interpersonal (relacionarte de forma positiva con los demás), todo ello bajo la ciencia de la psicología positiva, y con un claro objetivo: incrementar tu bienestar y tu felicidad.

En el libro podrás encontrar en cada capítulo, la siguiente estructura:

- ✓ Un cuento con valores emocionales.*
- ✓ El capítulo del libro*
- ✓ Zona de desarrollo personal. Son preguntas tipo coaching que te invitan a reflexionar sobre cómo puedes mejorar tus habilidades.*

Bienvenido/a a un viaje de conocimiento y transformación, mediante el descubrimiento de tu mayor tesoro: tú mismo.

*Bienvenido/a a **Quién eres tú?***

En una diminuta aldea, vivía una gran familia de osos gominola. Eran felices, y vivían en paz y armonía.

Durante los preparativos de la fiesta anual del lago de azúcar, cada uno sabía lo que tenía que hacer. Pero surgió un problema entre dos osos, ya que los dos querían poner el cartel que habían elaborado. Comenzaron a discutir, y la ira y enfado que sentían, les hizo cambiar de color. De pronto pasaron del naranja...al rojo.

Cuando otros dos osos se acercaron para ver qué pasaba, ¡sorpresa! se volvieron rojos también. Al lado, tres osos que escucharon la conversación, ¡cambiaron a rojo también!

Cuando llegó el gran jefe oso gominola, no podía creer lo que estaba pasando...

Reunió a todos los osos, y les explicó que era normal discutir, porque cada uno tenía diferentes puntos de vista. Pudieron ver cómo les afectaba al color del cuerpo aquello que sentían. Pero debían continuar juntos preparando la fiesta, y, con la puesta de sol, debían bañarse en el lago de azúcar.

Cuando el sol se escondió, el lago de azúcar comenzó a brillar, y todos los osos gominola de la aldea se bañaron en él. El color rojo desapareció, y con ello, la ira, el enfado, y la tristeza, y los osos volvieron a su color naranja lleno de bondad, alegría, y optimismo; color que les hacía ser unos osos felices."



1. Emociones, ¿Por qué ahora si importan?

"Cuanto más abiertos estamos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás"

Daniel Goleman

La mayor de las dificultades que nos encontramos en nuestro desarrollo emocional, es que no nos han enseñado a pensar sobre lo que sentimos, por qué lo sentimos, o cómo se llama eso que sentimos. Ni siquiera nos han enseñado a sentir. Nuestra educación, se ha centrado en el cerebro racional, olvidando casi por completo el cerebro emocional.

Podemos resumir nuestro estado actual en esta frase:

'Somos analfabetos emocionales'.

Cada vez cobra más fuerza el concepto de Inteligencia emocional, desde que se descubrió que tenía mayor responsabilidad que la inteligencia racional en la consecución del éxito en la vida (en proporción 80%-20% respectivamente, según *Daniel Goleman*). Es un concepto que debe ser entendido de forma equilibrada: la inteligencia emocional debe ser educada en equilibrio con la inteligencia racional. Actualmente somos producto de ese desequilibrio, y nos corresponde trabajar en el desarrollo de nuestras competencias emocionales, para equilibrarlo. En nuestras manos está, por un lado, reeducar nuestro mundo emocional, y por otro, educar a nuestros hijos de forma equilibrada desde incluso antes de nacer, estimulando emociones, sensaciones, sentimientos, creatividad, talento. En definitiva, enseñándoles a sentir, a creer, a crear, a apasionarse, y a vivir con emoción.

Diferentes investigaciones demuestran que la falta de inteligencia emocional, influye en la aparición de problemas en los niños y jóvenes en sus relaciones interpersonales, en su bienestar psicológico, en el rendimiento académico, y

en la aparición de conductas disruptivas (*Mestre y Fdez-Berrocal 2007, Trinidad y Johnson, 2002*). La Inteligencia Emocional es una de las mejores herramientas para alcanzar el éxito en el trabajo y en la vida, alcanzar la satisfacción plena, y, lo más importante, es que todos podemos desarrollar la inteligencia emocional, ya que son habilidades y, por tanto, entrenables.

Aparece entonces el concepto de *Neuroplasticidad cerebral*: aquello que pensamos, hacemos y observamos modifica sustancialmente nuestro cerebro (*Davidson, 2000*). Es decir, nuestro cerebro cambia según lo que pensamos, con aquello que hacemos, incluso con lo que observamos. Nuestro cerebro puede entrenarse, moldearse, adquirir nuevos hábitos, habilidades y patrones de pensamiento más positivos y adaptativos al entorno. Investigadores de la Universidad de UCLA (California) descubrieron cómo las personas que meditan tienen mayor grosor en la corteza cerebral, mayores conexiones neuronales, y procesan más rápido la información. Y lo más sorprendente: estos cambios son directamente proporcionales al tiempo de meditación; es decir, a más años de meditación mayor desarrollo del cerebro.

La importancia del entorno emocional

"Todo lo que das a otros, te lo estás dando a ti mismo"
Anthony de Mello

Las emociones, no sólo importan, sino que son contagiosas. El contagio emocional es un proceso automático e inconsciente; de forma natural tendemos a imitar a los demás.

Tenemos que cuidar nuestro entorno emocional y el que le damos a nuestros hijos, ya que somos emocionalmente influenciables. Rodearnos de emociones positivas, nos hace sentir emociones positivas, y viceversa.

Hay muchos mecanismos por el que se produce el contagio de emociones: biológicos, sociales, psicológicos; pero lo cierto es que el entorno emocional nos influye más allá de nuestra consciencia.

Las personas se inclinan, de forma natural, por sincronizar y copiar muchos aspectos de la conducta que observan en otros, según los investigadores

Nicholas Christakis y James Fowler (2012). Concluyen además, que las personas tenemos la capacidad de influir en la felicidad de otras personas, especialmente las cercanas, pero también las que tenemos a tres grados de distancia: los amigos de los amigos de nuestros amigos. Parece increíble entender el contagio emocional casi de la misma manera que el contagio de enfermedades infecciosas.

Barbara Fredrickson en sus investigaciones descubrió que **las emociones negativas son 3 veces más potentes que las emociones positivas**. Estableció la regla 3:1, es decir, que son necesarias tres experiencias positivas para anular una negativa, ya que las sensaciones negativas son tres veces más potentes que las positivas. Si una persona te ha hecho sentir triste por algún comportamiento, será necesario que experimentes con ella tres emociones positivas para compensarlo. Quizá esta sea una llave para mejorar nuestras relaciones personales.

"Mientras que los sistemas cerrados, como el sistema circulatorio, se autorregulan, y son independientes de las personas que nos rodean, los sistemas abiertos, como el emocional, se hallan en gran medida condicionados externamente", explican Goleman, Boyatzis y McKee. Es decir: mis emociones probablemente estén en consonancia con mi entorno; de ahí la importancia de crear entornos emocionalmente positivos, favoreciendo nuestro propio bienestar emocional, y el de nuestros hijos.

Desde muy pronto, nos enseñan a adaptarnos a las normas sociales. Eso implica aprender e interiorizar normas e intereses generales por encima de los personales. Básicamente, nos enseñan a '*vivir hacia afuera*', esto es, vivir de acuerdo a las normas sociales, a lo que se debe hacer, según lo que está bien visto por los demás. La mayor parte de la educación está centrada en enseñarnos a respetar al prójimo, a hablar con educación, a cuidar el lenguaje, el tono, la forma. Estos aspectos resultan completamente necesarios para vivir en sociedad, pero es una educación incompleta. No nos enseñan a '*vivir hacia adentro*', es decir, a cuidarnos, a escucharnos a nosotros mismos, a cuidar el lenguaje que utilizamos cuando pensamos, a hablarnos en positivo, a sentir, a querernos o a valorarnos. Aspectos básicos que poco a poco irán forjando esa raíz del árbol llamada vida: la autoestima, y que tanto daño nos hace cuando no se ha regado bien.

Los estudios sobre el contagio emocional, evidencian cómo podemos generar emociones (positivas y negativas) en los demás. Si sonreímos a alguien, probablemente generes una sonrisa en esa persona. Y si generas la sonrisa, es posible que estés generando la emoción. Por tanto, el contagio emocional hace que las emociones viajen de fuera hacia adentro. Howard Friedman, de la Universidad de California, investigó este contagio mediante un test de comunicación afectiva. La investigación consistió en medir la capacidad de expresión emocional de un grupo de personas, y, entre ellas, seleccionar a las diez con mayor puntuación (mayor carisma o expresión emocional) y a las diez personas con menor puntuación. Las mezcló por parejas y las encerró en una habitación. Durante dos minutos, podían mantener contacto visual, pero no hablar. Friedman descubrió cómo en sólo dos minutos, y sin hablar, las personas con menor puntuación habían sido contagiadas emocionalmente por los de mayor puntuación. Siempre las personas con mayor carisma y expresión emocional contagiaban a los otros, (emociones positivas y negativas), nunca al revés. Así funciona el contagio emocional en nuestra vida.

Podemos decir que cada persona es la media de las personas con las que se relaciona cada día, y la energía y pasión con la que afronta la vida, tiene que ver con la de las personas con las que tiene relación (*Jim Rohn*).

Mi amigo y escritor *Francisco Alcaide* recogía en su blog que "*Somos el resultado de las 5 personas con las que más nos relacionamos cada día*". Sin duda, una afirmación que nos debe hacer pensar varias cosas:

1. *¿Quiénes son las 5 personas con las que más me relaciono cada día?*
2. *¿Qué tipo de emociones me transmiten?*
3. *Influencia recíproca: ¿Qué tipo de emociones provoco yo en los demás?*

Para generar emociones positivas en los demás, podemos comenzar por no generar emociones negativas. Antes de contaminar a otras personas con emociones negativas (enfado, ira, rabia) podemos pensar bien las cosas, aplicando los llamados "*Tres filtros de Sócrates*". Consiste en filtrar tres veces lo que vas a decir, a través de los filtros de la verdad, la bondad, y la utilidad.

- ✓ *La verdad*: estar completamente seguro que lo que vas a decir es cierto.
- ✓ *La bondad*: que lo que vayas a decir sea bueno.
- ✓ *La utilidad*: que lo que vayas a decir sirva de algo.

Puede ser un ejercicio fácil para filtrar esos impulsos fruto de emociones negativas como la ira, que a veces nos hace contagiar al entorno de forma improductiva.

Emociones y Razón

"No somos máquinas pensantes que sentimos, somos máquinas sentimentales que pensamos"

Antonio Damasio

Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Se producen en el cerebro cuando detectan un estímulo, (ya sea real o generado mentalmente), que desencadena la emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Representan modos de adaptación a ciertos estímulos ambientales o de uno mismo. Es decir, que tienen una función adaptativa al entorno, aunque a veces podamos creer lo contrario. No existen emociones positivas y emociones negativas; cada una tiene su función.

Las emociones preceden a la razón. Defiende *Damasio* que los pensamientos que se relacionan con la emoción, llegan después de que ésta se haya generado. Es decir: sólo después de sentir por ejemplo, tristeza, se producen los pensamientos propios de la tristeza (desesperación, fatiga, apatía). No obstante el debate sobre la relación emoción - razón sigue abierto.

La inteligencia emocional, "*es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones*" (*Goleman*).

Saber usar las emociones a nuestro favor y no en nuestra contra, y regular las emociones para expresarlas adecuadamente, mejorando nuestras relaciones

con nosotros mismos y con los demás, es la esencia de la inteligencia emocional.

Mucho se ha estudiado las diferencias entre sexos en cuestión de inteligencia emocional. La sociedad de forma natural favorece la expresión emocional en la mujer y no en el hombre, por eso, desde niñas, las mujeres desarrollan una mayor empatía, quedando reflejado también en el tamaño de la amígdala cerebral, según las investigaciones, hasta un 18% mayor que en hombres. Esto no quiere decir que los hombres necesariamente tengan menor inteligencia emocional, pues hay niños con mayores niveles de IE que algunas niñas, sino que socialmente las mujeres son más educadas en emociones que los hombres (al menos en la parte interpersonal, como la empatía).

Una de las mayores diferencias respecto al CI (cociente intelectual), es que, mientras el CI se concibe como más estático (el CI apenas se desarrolla pasados los 10 años), la inteligencia emocional se aprende y el CE (cociente emocional) se desarrolla durante toda la vida. Nunca dejaremos de crecer emocionalmente. Por desgracia, en nuestra sociedad, y en concreto, la escuela, ha priorizado hasta finales del siglo XX los aspectos intelectuales y académicos de los alumnos, convencidos de que los aspectos emocionales y sociales pertenecían al ámbito privado, y que cada individuo, era responsable de su desarrollo personal (*Fernández Berrocal; Evans, 2002*).

Hoy existe una clara relación entre el cerebro emocional y el cerebro racional: La capacidad emocional se encuentra en el Sistema límbico, pero la capacidad de control de las emociones se encuentra en el neocórtex. *Antonio Damasio* demostraba cómo pacientes con lesiones en el cerebro emocional eran incapaces de realizar conductas que se entendían más relacionadas con el cerebro racional, como tomar decisiones. Esto es una prueba más de que emoción y razón están totalmente conectadas, preparadas para dar la respuesta más adaptativa al entorno, aunque a veces nos juegue malas pasadas.

Inteligencia emocional y social

"Inteligencia emocional es hacer coherente el instinto, la emoción y el pensamiento" Elsa Punset.

La inteligencia emocional la podemos conceptualizar a través de cuatro habilidades básicas, que son (Mayer y Salovey, 1997):

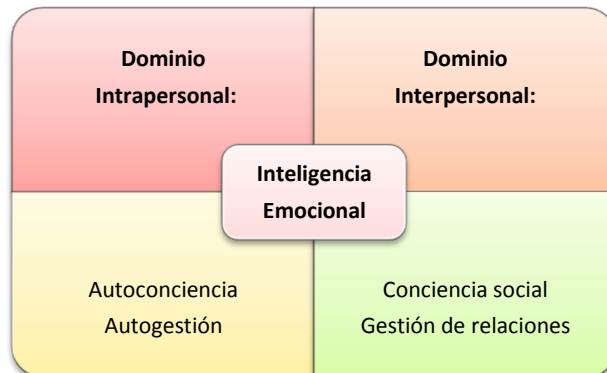
- ✓ *la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud,*
- ✓ *la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento;*
- ✓ *la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional*
- ✓ *la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual*

Goleman diferencia dentro de la inteligencia emocional, dos dimensiones interrelacionadas pero diferenciadas: la dimensión Intrapersonal (dimensión personal) y la dimensión Interpersonal (dimensión social).

Dentro de la Intrapersonal, destacamos como base la *conciencia emocional*; sin tener conciencia de nosotros mismos y de nuestras propias emociones, no puede existir inteligencia emocional. Dentro de esa autoconciencia, explica se encuentran factores como *la conciencia de uno mismo, la valoración de uno mismo y la confianza en sí mismo*. Es decir, la capacidad de vernos con objetividad, la capacidad de examinar nuestras ideas y emociones de forma objetiva, y la confianza en nosotros mismos, aceptando nuestras limitaciones y apoyándonos en nuestras fortalezas.

Una capacidad de valoración de nosotros mismos lo más precisa posible, nos ayuda a superar nuestras limitaciones para alcanzar el éxito. Norman Fischer recoge que *"hace falta una gran confianza en ti mismo para tener la humildad de reconocer tus limitaciones, sin que eso te lleve a la culpa."* Y es

que es necesario ser conscientes de nuestras limitaciones, para poder avanzar, construir, crear.



Por otro lado, en el área interpersonal, (dimensión social) encontramos nuestra capacidad para relacionarnos con otras personas. Necesitamos tener conciencia emocional de las otras personas para gestionar de forma adecuada las relaciones, incluso anticiparnos. Necesitamos emociones para sentir lo que sienten otras personas (empatía) y poder entenderlas mejor. Implica el respeto por los demás, la capacidad para resolver problemas, saber comunicarse, o ser asertivo.

Si hemos atendido a algún elemento de la inteligencia emocional en nuestra educación, probablemente sea a su aspecto interpersonal, por eso de priorizar el bienestar social antes que el propio. Sin duda es el momento de atender también al aspecto intrapersonal, y empezar a gestionarlo.

Hay un concepto que me parece revelador: *la flexibilidad en la respuesta*. Es la capacidad, entrenable y desarrollable, de hacer una pausa antes de actuar. Durante esa pausa, podemos elegir nuestra respuesta, cómo queremos actuar, en vez de dejarnos arrastrar por la emoción sin ejercer control, sintiéndonos víctimas (Chade-Meng Tan, 2012).

Precisamente decía Viktor Frankl que entre el estímulo y la respuesta, existe un espacio de tiempo, y que es ahí donde reside nuestra libertad y nuestra capacidad para escoger la respuesta. Es decir, no somos presos de nuestras emociones; somos libres para sentir.

El arte de educar las emociones

El primer paso para educar a nuestros hijos/as con inteligencia emocional, es tener inteligencia emocional.

John Gottman, en su libro *Cómo educar niños emocionalmente inteligentes*, confiere a los padres/madres la tarea de ser un "emotional coach" o lo que es lo mismo, "entrenadores emocionales".

Es, sin duda, un reto. Reto que debe empezar por trabajar con nosotros mismos, para entrenar después estas habilidades emocionales en nuestros hijos.

Fomentar que los niños hablen de sus emociones, les hace ver que expresar las emociones es algo apropiado. Somos emoción; las emociones forman parte de nosotros; no pueden suprimirse, ignorarse o dejarse de lado. Nuestros sentimientos influyen nuestros actos, y, aunque no les prestemos atención, siguen influyendo en aquello que pensamos, hacemos o decimos, (*Goleman, 1998*).

Un buen ejercicio para comenzar ese entrenamiento para facilitar la expresión emocional en nuestros hijos, consiste en la observación. Aprender a conocerlos, para facilitarles la gestión emocional. ¿Qué reacciones suelen tener según qué emociones? ¿Qué palabras dicen? ¿Cómo cambian su rutina en función de la emoción?

Otro paso en el entrenamiento de la la expresión emocional, consiste en inducirlos a hablar de sus emociones.

- *¿Cómo te sientes?*
- *Pareces triste, ¿es así?*
- *No estás actuando como sueles hacerlo, ¿te sientes bien?*
- *Cuando me siento preocupado, a mi tampoco me apetece hablar, pero te puede venir bien.*

Por medio de preguntas de este tipo, les estamos dando la oportunidad de conectar con sus propias emociones, y expresarlas. No se trata de presionar, y mucho menos de juzgar; se trata de mostrarnos receptivos y disponibles para ayudarlos.

#parapensar:

- ✓ Entender que somos emoción.
- ✓ Crea un entorno emocional positivo
- ✓ Acepta las emociones como parte de tu naturaleza
- ✓ Aprende a detectar la expresión emocional en tu cuerpo y el de los demás
- ✓ Parte del autoconocimiento y la conciencia emocional, para poder gestionar tus emociones.
- ✓ Conoce qué estás sintiendo, y por qué.
- ✓ Se consciente de qué emociones sientes y cuáles estás contagiando.
- ✓ Rodéate de personas positivas que te hagan sentir positivo.
- ✓ Educa las emociones de tu hijo:
 - ✓ Facilita el aprendizaje de la conciencia emocional a tus hijos.
 - ✓ Escucha a tu hijo con empatía y dale valor a sus sentimientos.
 - ✓ Ayuda, desde el inicio, al niño a verbalizar sus emociones.
 - ✓ Fijar límites a tiempo es uno de los mejores aprendizajes emocionales del niño.
 - ✓ No castigar, ni juzgar, por la expresión emocional. Ayudarle a entenderlas.
 - ✓ Premia sus pequeños logros y alimenta su motivación y curiosidad.
 - ✓ Fija pequeñas metas para ir avanzando.

Mis notas: