

LAS EMOCIONES



(Este trabajo es un compendio de los artículos escritos sobre el tema que podemos encontrar en [Revista Digital Verdadera Seducción](#). Agradecemos el inmenso aporte que su autor hace y esperamos que este trabajo también se convierta en una contribución a todos quienes quieran estudiar sobre el tema de Las Emociones. ¡Buena lectura!)

Este trabajo es una gentileza de
[Alimentación, Dieta y Nutrición](#)

INDICE

<i>Las emociones.....</i>	1
<i>Tipos de emociones.....</i>	5
<i>Emociones basicas.....</i>	8
<i>Cómo identificar emociones.....</i>	12
<i>Emociones buenas.....</i>	15
<i>Emociones destructivas.....</i>	17
<i>La frustración.....</i>	19
<i>Tristeza y depresión profundas.....</i>	21
<i>Control emocional.....</i>	24
<i>¿Controlas tus emociones o ellas te controlan a ti?.....</i>	27
<i>Cómo manejar emociones negativas.....</i>	30
<i>Emociones positivas.....</i>	33
<i>Como manejar emociones positivas.....</i>	36
<i>Ser emocional.....</i>	39
<i>Técnicas emocionales.....</i>	41
<i>Autoayuda emocional.....</i>	44
<i>Inestabilidad emocional.....</i>	47
<i>Autocontrol emocional.....</i>	50
<i>Control emocional y decisiones.....</i>	53
<i>Controla tus emociones y potencia tu confianza: Tu mayor poder de seducción.....</i>	55
<i>Técnica para superar las malas emociones con PNL.....</i>	59
<i>Vampiro emocional.....</i>	61

<i>Chantaje emocional</i>	66
<i>Vacío emocional</i>	68
<i>Vida emocional</i>	70
<i>Vida sin emociones</i>	73
<i>Destrucción emocional</i>	75
<i>Manipulación emocional</i>	78
<i>Psicología emocional</i>	80
<i>Cerebro emocional</i>	84
<i>Inteligencia emocional</i>	88
<i>Madurez emocional</i>	93
<i>Madurez y libertad emocional</i>	96
<i>Cómo expresar sentimientos</i>	99
<i>Cómo desarrollar nuestras emociones y sentimientos</i>	102
<i>Emociones y sentimientos para parar un tren</i>	106
<i>Cuáles son los sentimientos y emociones más potentes</i>	110
<i>La crueldad subjetiva</i>	114
<i>¿Por qué nos cuesta expresar nuestras emociones?</i>	118
<i>Mostrar tus emociones: Ventajas e Inconvenientes</i>	120
<i>Como manejar las emociones para conseguir lo que quieres</i>	123
<i>Impactar emocionalmente</i>	126
<i>Liderazgo emocional</i>	128
<i>Como mejorar el liderazgo</i>	131

Las emociones

Las emociones, qué tema tan interesante y complejo a la vez. Parece algo fácil, y lo es cuando tienes cierta práctica en el manejo de **las emociones**, sin embargo es difícil si recién empiezas a familiarizarte con las emociones.

Las emociones ¿Qué son?

Las emociones, a diferencia de los sentimientos, son impulsivas, son como una estrella fugaz, desaparecen tan rápido como aparecen. Podemos sentir una emoción muy fuerte como el susto cuando nos dicen, de broma, que uno de nuestros seres queridos ha muerto. Eso es una emoción. En cambio, un sentimiento es lo que se siente de manera prolongada. Él está triste, ella está contenta, etc.

Las emociones son nuestras reacciones inmediatas a los estímulos externos que nos acontecen diariamente. Las emociones son una manera de interpretación de nuestro universo. Muchas veces no es la más adecuada; como cuando un hombre es rechazado por una mujer. La gran mayoría suelen sentir emociones negativas, en cambio, hay otros hombres que simplemente les divierte esta actitud de ellas, inclusive hay quienes se lo toman como un reto para enfrentarse con sus miedos y eso le excita muchísimo.

Son nuestras emociones las que muchas veces nos dan pensamientos de acuerdo a lo que sucede en el exterior.

Las emociones son el dibujo de nuestros sentimientos reflejados en nuestra propia imagen; o como solemos decir, en el espejo del alma.

Las emociones pasean por el extenso camino de la vida dándole infinitos colores a todo aquello que se nos va presentando a diario, al día a día. Paleta de colores o mismamente pilares que se van formando y forjando al intentar entenderlas, o simplemente el hecho de llegar a manejarlas “relativamente.” Dicho entendimiento o manejo puede llegar a ser la clave para llegar a vivir, ya que sinceramente sería imposible intentar anular u omitir una **emoción**, porque nacen sin nuestro consentimiento sintiéndolas en el cuerpo como conducta y manifestándose como anteriormente he comentado, en nuestras expresiones faciales.

Pero, el plantearse poder intentar controlarlas y empezar a hacerlo, es un gran paso agigantado que damos para el bienestar de nuestro yo interior, de nuestro control de la mente o de nuestra propia salud.

La importancia de las emociones

Aunque muchas veces las emociones nos resultan traicioneras, también debemos destacar que sirven para nuestra supervivencia, y eso ha sido así durante millones de años. Desde que nuestros antepasados empezaron a tener emociones frente a nuestro primitivo, sangriento y salvaje mundo.

Por ejemplo: cuando se acercaba una serpiente. Quizás al principio no tenían miedo al ver a una serpiente pero al darse cuenta de que su mordedura ocasionaba la muerte, entonces el miedo les sirvió para que puedan vivir por más tiempo, para que puedan tener una familia y para que sigan el ciclo de la vida.

La misma naturaleza ha desarrollado **las emociones** para cumplir su función; que es perpetuar la vida. Y lo mismo ha hecho con los animales. Cuando quieres atrapar a una paloma que está cerca de ti, se alejará inmediatamente. No es tanto a que sea inteligente, sino que se ha ido programando a lo largo de millones de años para que reaccione rápidamente de acuerdo al miedo.

El miedo, como todas las otras emociones que muchas veces solemos tildar de negativas, tiene su parte positiva. Y es nuestro deber ver ese lado que nos puede ser útil para poder vivir mejor, y una de esas maneras es teniendo el total control sobre nuestras emociones.

El control de las emociones

Imagina que las emociones tienen un mecanismo tal como la de una máquina. Cuando aprietas el botón "ON", determinada emoción empieza a fluctuar en tu interior. Y ese mecanismo produce reacciones fisiológicas como el sudor en la frente, el rápido latido del **corazón**, el flujo de la sangre por las manos y exteriormente con los gestos; la dilatación de los párpados, el arrugar de la nariz...

Nosotros podemos darnos cuenta que una persona está preocupada cuando tiene la frente arrugada y las cejas más pegadas. Las emociones se presentan también en los micro-gestos, que son realmente fugaces y duran la quinta parte de un segundo.

Con todo eso pareciese que nosotros no **podríamos tener control sobre las emociones** pero no es así. Todo se puede lograr en esta vida, si el hombre ha llegado a la luna ¿Cómo no podemos controlar algo que está en nuestro propio cuerpo?

Para tener el total control de las emociones, antes que nada, necesitas conocerlas profundamente, no es nada fácil conocerlas por tu propia cuenta pero una vez que los conoces al detalle, como te lo expliqué en la analogía de la máquina que se prende, entonces podrás parar fácilmente el interruptor que prende una emoción que probablemente no te favorece en tu vida diaria y así evitar mostrarlos en los gestos y micro-expresiones.

Repito, no es nada fácil, requiere práctica, pero vuelvo a recalcar que es posible lograrlo.

Hay personas que, gracias al control total de sus emociones, mienten casi a la perfección, tanto, que engañan hasta a los expertos en la detección del engaño.

No tener emociones

Ahora bien, hay muchos que se preguntan si es posible no tener emociones o eliminar algunas de ellas como la furia, el miedo...

La gran verdad que te puedo decir, gracias a mi experiencia con las emociones, es que no se puede eliminar totalmente una emoción, alguna vez en tu vida volverá a aparecer, quieras o no, pero sí se pueden reemplazar los sentimientos negativos por los positivos.

Los sentimientos tales como la nostalgia, el odio, el rencor, la culpa... **Se pueden reemplazar por las emociones positivas** como la alegría, el agradecimiento, la felicidad, el amor, etc.

No es posible no tener emociones, no es posible borrar las emociones negativas pero sí se puede trabajar duro para tener un mejor control emocional sobre cada una de ellas.

El contagio de las emociones

Las emociones son como los virus, se expanden de persona a persona casi como una epidemia. Si vivimos con una persona que a cada momento encuentra algo que no le gusta y que por esa razón empieza a renegar constantemente, gritándote y mencionando lo malo que eres entonces poco a poco, por más optimista que seas, te va a ir contagiando su negatividad.

Claro está que también tiene que ver con **la fuerza que transmiten las emociones de cada individuo**, pero mayormente los pesimistas la transmiten de manera muy poderosa y chocante.

En este caso, lo mejor sería alejarse de ellas, para dedicarte a ser alguien más optimista, alguien que tiene emociones positivas todo el tiempo.

Las emociones más frecuentes

Variedad que dándole sentidos y poniéndoles nombres van resaltando entre ellas mismas... Nombrando así algunas de ellas, como:

- La *alegría*: siendo así una de **las emociones** principales y más básicas de los seres humanos. Es un don que tenemos en nuestro interior siempre existente, que nos hace dar el empujón para llegar a la felicidad. Esta nos transmite la sensación sentirnos bien, en paz, con tranquilidad y capaz de manejar todo aquello que está fuera de nosotros haciéndolo mucho más ameno, sencillo y hasta llegando a calmar las aguas bravas que nos vayan llegando a lo largo de la marea de la vida.
- El *amor*: describiéndolo no solamente como sentimiento, sino como una profunda y fuerte **emoción** dentro de la escalera de **las emociones**. El amor, esa luz principal que tiene la capacidad de ir por libre y ser incontrolable. Ese duende que se desarrolla hacia otros seres humanos, hacia cosas o mismamente hacia animales,... Su fuerte es el ascenso de niveles que va avanzando desde la atracción hasta la pasión; y en ocasiones, hasta una entrega total de lo que se puede llegar a dar o aportar. Esta emotividad tiene el genio de llenar cien por cien a los seres humanos. Con la “única” finalidad de ser correspondido.

- La *libertad*: esta **emoción** también pertenece a dicha escalera. Forma parte como propiedad de uno mismo, siempre dependiendo de cada uno de nosotros, ya que cada ser humano lucha por su propia libertad relativamente; reflejándose como una superación psíquica y física que entra dentro de nuestra voluntad y se dirige hacia nuestras metas o fines.
- El *coraje*: es una virtud que tenemos los seres humanos o una **emoción** vestida de fuerza que vive en nuestro interior. El coraje es un saliente para llevar a cabo todo aquello a pesar de su dureza e impedimentos, y que además de conducirse por la fuerza de voluntad, se forma como la capacidad de sobreponerse a nuestros miedos.
- La *esperanza*: es el sentimiento emocional que va cogido de la mano de la fe y le hemos dado como elección el reflejo del color verde. **La emoción** de la esperanza resurge como un presentimiento ante cualquier situación que nos pueda hacer caer, con el fin de solucionar dicho mal entrando dentro de un tiempo, aunque dicho tiempo no sea determinado.
- El *odio*: esta **emoción** sin embargo es tomada como lo contrario al amor o al cariño. Capaz de destruir todo lo que se haya construido para llegar al equilibrio de la armonía y el bienestar. El odio es una intensa sensación de desagrado hacia algo o hacia alguien. Con la capacidad de en algunos casos específicos llegar a la autodestrucción.
- La *tristeza*: es otra de **las emociones** básicas de los seres humanos. Esta se manifiesta en un estado afectivo que produce un decaimiento de la moral o del Yo interior; siendo esta misma lo contrario a la alegría.

Estas son algunas de **las emociones** que he preferido resaltar. Diversos escalones o varias **emociones** que podríamos ir enumerándolas y describiéndolas una a una... Aunque dependiendo de la persona una puede parecer más importante que otras o simplemente que unas afecten con mayor intensidad a nuestro recorrido de la vida.

La intención de todo ello es facilitar el manejo para movernos entre ellas o llegar a una estabilidad.

Tipos de emociones

Hay **muchos tipos de emociones** y cada cual tiene su función en el mundo. Las emociones son un proceso natural de la evolución humana que no tienen otro significado que el de sociabilizar, motivarse y provocar respuestas humanas. Si no hay reacción no hay acción y si no hay acción no hay evolución. Si no sintiéramos emociones no haríamos nada, ¿para qué buscar comida si no tenemos miedo ni sufrimos ansiedad por no comer? ¿Para qué buscar alcanzar nuestros sueños si no sentimos felicidad, ni éxtasis ni ningún tipo de emoción positiva? Admitámoslo **sin todos estos tipos de emociones la vida no tendría ningún sentido**. ¿Qué emociones te despierta esta foto?

A mí me recuerda esos días en Punta Cana que llegaba de la playa muy a gusto pero muy cansado, en esos momentos estaba activo, feliz, descansado, un cúmulo de sensaciones positivas que recuerdo con tan solo ver la maravillosa foto.

La Felicidad

La felicidad es lo que todo el mundo persigue a toda costa en la vida e incluso muchos la persiguen sin saberlo. Cuando tú persigues y ansias tanto el dinero realmente no buscas el dinero sino los **tipos de emociones** positivas que obtienes con el dinero y una de las principales emociones es la felicidad.

La felicidad nos hace sentir bien, agradable, nos divierte y hace que en esos momentos todos los tipos de emociones negativas desaparezcan y nos inunde una sensación de que nada importa, pues estamos divirtiéndonos y estamos muy a gusto.

Todos perseguimos la felicidad y somos muchos las que la alcanzamos pero otros entran en una ola de autodestrucción mediante las drogas, el tabaco o alcohol y entran en estos vicios que si bien les dan una falsa sensación de felicidad también les reportan muchos tipos de emociones negativas. Tener la emoción de la felicidad es el bien máspreciado del universo pues no hay nada que se note más que una persona feliz.

Si quieres saber Como ser feliz siempre te interesará nuestro video curso: Como ser feliz SIEMPRE

La tristeza

La tristeza es el estado contrapuesto de la felicidad pero no tan contrapuesto como algunos pueden pensar. **Muchos creen que los tipos de emociones negativas no deberían existir** y deberían ser eliminadas de nuestra persona pero si eso ocurriera la vida no tendría sentido.

Todo, absolutamente todo en esta vida se basa en alti-bajos, si siempre estuviéramos felices dejaríamos de estarlo porque, paradójicamente no podríamos comparar la felicidad con otros tipos de emociones menos deseables porque simplemente no las sentiríamos. Esto es parecido con lo que ocurre entre el primer mundo y el tercer

mundo. El primer mundo ayuda tan poco al tercer mundo porque no le conoce, porque no vivimos en carne propia las desgracias que pasan y por eso son muchos los que se pueden permitir el lujo de ser insensibles.

Sin tristeza no sería lo mismo la vida, la melancolía y los tipos de emociones negativas tienen su función en nuestra vida siempre y cuando no sean excesivas ni muy **recurrentes, es entonces cuando los tipos de emociones negativas se vuelven altamente contaminantes**. Aquí estamos hablando de que estar triste de vez en cuando no es malo porque nos hace espabilar, reaccionar, buscar soluciones y en definitiva nos ayuda a mejorar nuestra vida.

La rabia e ira

Este tipo de emociones son altamente destructivas si la persona cae en un pozo de rabia e ira dónde todo le molesta y se pasa la mayor parte del día de mal humor. Son muchas las cosas que pueden provocar rabia e ira, tanto enfrentamientos directos como pequeñas perlas que se van acumulando en la persona en forma de rabia e ira.

En las convivencias del día a día ya sea con tus padres, pareja, compañeros de piso ocurren ciertas cosas que se van acumulando en tu reloj de ira, cada cierto tiempo ese reloj debe vaciarse porque si no la ira y la rabia estallan de forma incontrolada o dan como resultado a una persona malhumorada.

La forma de combatir la ira y la rabia es teniendo algunos tipos de emociones positivas que te alegren, como la felicidad, tienes que rodearte de emociones positivas y evitar a toda costa que la rabia e ira se te acumule dentro de ti.

Al igual que la tristeza no todo en la rabia y la ira es malo pues ayudan en cierta forma a des-estresar a la persona, a hacerse valorar pero como todos los tipos de emociones negativas la ira y la rabia es algo que debe tenerse muy controlado y no dejar que nos coma parte de nuestra vida.

El amor

El amor es ese sentimiento que nos hace querer a los demás, desearles el bien y querer estar con ellos o aunque no sea estar en ellos desear que disfruten y se lo pasen lo mejor posible. Si la gente sintiera amor por los demás en vez de verlos como enemigos se terminarían los problemas de este plantea.

Hace poco vino un amigo mientras estábamos en una discoteca apartados charlando, él se iba a bailar solo y volvía a la terraza a saludarnos y hablar con nosotros. En una ocasión vino y nos dijo literalmente que sentía amor por los demás y lo sentía recorriendo su estómago. Dejando de al lado la risa que nos causó, que mi amigo es demasiado místico y tiene muy comida la cabeza por el tipo de autoayuda sectaria, lo que quería transmitir mi amigo era que la gente que bailaba a su alrededor no le transmitía desconfianza o malestar, sino que se sentía a gusto bailando al lado de desconocidos y que sentía amor por ellos, le gustaba ver como se lo pasaban bien y ese ambiente era muy agradable.

Yo siento lo mismo por las personas, presupongo amor hacia ellas en el sentido de que les deseo bien y que si puedo ayudar a un completo desconocido lo hago. Eso no significa que a todo aquél que me viene a pedir dinero le dé, sino que si puedo ayudar a alguien de verdad lo hago y si veo que otra persona disfruta puedo empatizar y compartir su disfrute.

Es por eso que en eventos deportivos suelo estar bien también si no gana mi equipo porque no solo quiero barrer para casa, entiendo que los demás tienen derecho a disfrutar y este tipo de entendimiento solo lo aprenderás cuando seas capaz de sentir amor por los demás.

El amor es uno de los mejores tipos de sentimientos que puede experimentar el ser humano y dicen que los enamorados viven en una especie de nube, mi consejo directo es que te enamores de la vida para vivir feliz y estar siempre en una nube.

Miedo

El miedo es uno de los tipos de emociones que nadie quiere sentir pero que todos tenemos que estar afrontando constantemente. Solo hay una forma de actuar cuando hay miedo y es enfrentándonos a él, si huimos cada vez que sentimos miedo nos frustraremos más y más y nuestro miedo se acrecentará. Esto es, actualmente, lo que le pasa a millones de personas.

Si tienes miedo de morir ahogado aprende a nadar. Si tienes miedo a la gente, sociabiliza, sea cual sea tu miedo debes enfrentarte a él. El miedo no desaparece simplemente se toma vacaciones hasta que tengas que enfrentarte a el de nuevo.

Yo me he enfrentado una y otra vez a mis miedos, mis miedos viejos y nuevos que han ido surgiendo. Por ejemplo antes de dar mis primeros seminarios me daba pánico hablar en público, incluso me daba pánico cuando me tocó hablar delante de una universidad, pero sabía que tenía que hacerlo, no había otra así que salí y hablé en público, todo salió bien y también salieron bien las charlas en público que he ido organizando pese al miedo que tenía.

Con sociabilizar, mientras montaba mi propio proyecto... Me pasó lo mismo, había miedo pero el miedo no me impidió marcar mis objetivos y alcanzarlos.

El miedo tiene como función disuadirte de comportamientos que podrían ser perjudiciales para tu vida y hacerte estar alerta, de huir del peligro, eso tenía su función cuando corríamos en taparrabos de las garras de un tigre o de la invasión de nuestra choza, pero en el siglo 21 nos hace más daño que bien, así que solo te queda una **solución ante estos tipos de emociones y es: enfrentarte a tu miedo** y superarlo poco a poco.

Emociones básicas

Las **emociones básicas** son todas aquellas emociones no complejas que vamos sintiendo a lo largo de un día, son las que todos experimentamos de forma más o menos natural y que va bien que las conozcamos para que tomemos conciencia de estas emociones básicas.

Si comprendemos mejor estas emociones básicas, cómo y porqué actúan sabremos llevarnos bien con ellas, identificarlas y desenvolvernos mejor tanto personalmente como socialmente. Realmente parece algo básico pero son muchas las personas que no entienden ni saben identificar emociones básicas y por ello no saben llevar una vida placentera consigo mismo y los demás.

Ira

Esta es la emoción por excelencia del “cabreo”, es aquella emoción que nos vuelve violentos y activos. La ira le dice a nuestro organismo que hay una amenaza, que algo nos hace frente y el organismo actúa llevándonos a un estado físico alterado preparado para la inminente violencia o agresión.

Hay personas que son tremendamente propensas a la ira y lo adoptan como un estado habitual ante todo tipo de situaciones: conducir, confrontaciones de todo tipo, colas...

La ira no es una emoción que nos haga sentir bien ni que aporta beneficios al organismo, al contrario, consume muchos recursos físicos y psíquicos y es un estado no deseado que todos tendríamos que aprender a controlar.

Hemos dicho que la ira aparece por una sensación de “posible agresión” por lo tanto la ira se da a lucir cuando nos sentimos agredidos, esto no pasaría si la persona propensa a la ira aprende a ser más empática y ver a los demás como personas de carne y hueso.

Realmente la ira es el resultado de falta de empatía y es una emoción a la que recurre gente con poca inteligencia social y personal.

No obstante la ira no siempre es mala, en las personas normales y con buena estabilidad emocional aparece en los momentos que hay que aparecer y sirve para descargar tensión emocional, es buena siempre y cuando no se entre en acción y se agrede a nadie.

A personas con mucha ira les recomiendo un deporte duro para descargar toda esa ira. Yo personalmente salgo a correr (no porque tenga ira sino porque es muy bueno para mi salud y me encanta) y noto un relax total y una gran mejoría en mi estado de ánimo que ya de por si era bueno.

Los deportes sirven y mucho para aliviar tensiones, relajarte etc....

Tristeza

La tristeza es la emoción más humana que existe y aun así muchos la esconden constantemente como si se les fuera a agredir por mostrarla. La tristeza es un estado normal que sienten las personas muy de vez en cuando.

La tristeza se convierte en un problema muy grave cuando se da de forma muy recurrente ya que es indicativo de una enfermedad mental, una mala estructura emocional en la persona. Muchos son los que buscan “autoayuda” en google cuando quieren sentirse felices más tiempo debido a la tristeza y lo que realmente buscan es eso y disfrutar la vida.

La tristeza tiene que aparecer cuando tiene que aparecer: en casos de abandono, muerte de un familiar, cuando no se han cumplido metas y objetivos...

La función que tiene la tristeza es impulsarnos a conseguir aquello que deseamos pero en muchas ocasiones provoca todo lo contrario: desilusión y ganas de no continuar. En el mundo del deporte cuando no se alcanzan los objetivos propuestos nos invade una tristeza pero esto hace que luego continuemos con más ganas. Si no cumpliéramos nuestros objetivos y nos quedásemos igual no tendría ningún sentido, esa emoción, el sentirnos tristes hace que reaccionemos ante ese fracaso y nos impulsemos para conseguirlo.

Entre todas las emociones básicas la tristeza es quizás la más peligrosa debido a que muchas personas se aferran a ella en una especie de manifestación interna de que no están conformes con su vida.

A todas las personas que sufren tristeza tras tristeza por motivos que no son para ponerse así, les cogería, les soltaría en medio de un poblado desolado de África dónde apenas hay comida y les enseñaría que ellos sí que tienen motivos para estar tristes.

Si no tienes motivos reales para estar triste, por favor, no lo estés, es una emoción que hay que tenerla solo cuando es debido.

Amor

El amor es la emoción quizás más vanagloriada y querida por todos. Todos sueñan con encontrar el amor. En este siglo además se ha hecho especial boom en que las mujeres buscan el amor ideal, su príncipe azul.

Miles de páginas, libretas, agendas pueblan de poemas de amor y es que el amor es muy vanagloriado pero lo más curioso es que la gente no comprende ni el amor ni nada de esta emoción. Lo que la gente cree que es el amor es el encontrar una pareja ideal que constantemente nos tiene encandilados cuando científicamente es muy distinto.

El amor es una sensación que se da para que nos apareemos con la hembra y la hembra con nosotros y nos mantenga juntos hasta que nazcan nuestros hijos. Así pues el amor hace que ocultemos todos los defectos de la otra persona y solo veamos las virtudes. ¿Pero qué ocurre cuando pasa el efecto del amor? Pues que mucha gente se decepciona y siguen buscando a otra persona que le de esa sensación.

La gracia de la emoción del amor es que cuando pasa su efecto gracias a emociones como el afecto, la sintonía... seguimos estando con la otra persona y realmente el amor es una sensación potente que se queda impregnada para que las otras emociones vayan haciendo su afecto y cuando el amor pasa las otras emociones y otras cosas más hacen que continuemos con nuestra pareja.

Aunque los yonkis del amor no dudarán en encontrar esa agradable emoción básica una vez más.

Felicidad

Hay un país donde no existe el dinero y su moneda es la felicidad, esto es bien cierto y este país existe. Creo que son muchos los países que tendrían que valorar la felicidad como algo tan bueno como el dinero y es que la gente sin darse cuenta cuando compran y gastan su dinero en realidad lo que están comprando es felicidad.

Tu compras un videojuego para divertirte (felicidad) haces un viaje para conocer mundo, vivir experiencias, ver lugares nuevos (obtener felicidad) quieres tener una casa propia para sentirte más seguro y contento (felicidad) y realmente todo se reduce a conseguir felicidad.

Yo me siento feliz escribiendo en este blog, tú te sientes feliz leyendo este blog y aplicándolo en tu vida. Gracias a mí tú puedes seguir acumulando porciones de felicidad y yo gracias a ti tengo alguien que me lee, ambos nos alimentamos el uno del otro. Esto me recuerda mucho al caso de los artistas en España y la SGAE, pretenden que paguemos 10, 20, 100 veces por lo mismo y más y no se dan cuenta que lo que más da felicidad a un artista no es el dinero sino el placer de distribuir y compartir su obra algo que no se dan cuenta y que no alcanzan a ver quizás por el capricho de tener una mansión, tras otra, tras otra... la hipocresía del dinero también les ha alcanzado a ellos y QUIEREN MÁS Y MÁS.

Vigila como intentas conseguir la felicidad porque como en el caso de los artistas o la tan famosa SGAE ya no recuerdan que quienes les dan felicidad son los lectores. Si ni siquiera los artistas identifican de dónde proviene la felicidad y ellos se supone que son los creativos del mundo, imagínate una persona normal.

Valora la felicidad, compréndela y ámala, el dinero no es la felicidad y los ilusos te dirán que “no, pero joder como ayuda” y te lo dirán porque ni siquiera con 20, 30 o los años que tengan son capaces de bajar al parque, darse un paseo y valorar todo lo que les rodea impregnándose de felicidad.

La felicidad no se gana a golpe de talón sino siendo una persona espiritualmente por encima de los demás, que valora bien la vida y que se siente feliz con poca cosa. “no es más feliz quien más tiene sino quien menos necesita” es una frase hecha pero es una verdad muy grande que pocos practican.

Antes de buscar la felicidad en un sitio equivocado pregúntate dónde la podrías obtener de forma más sencilla y práctica, si piensas la respuesta y la meditas bien te sorprenderá de dónde podemos sacar felicidad con asombrosa facilidad y esto es porque ***la felicidad es una de las mejores emociones básicas del ser humano.***

Cómo identificar emociones

Hay personas a las que les cuesta desarrollar su inteligencia emocional y quieren aprender **como identificar emociones**. Un buen ser humano desarrollado debe ser capaz de identificar la ira, la tristeza, la pena... Ya que si no lo hace le puede llevar constantemente a malinterpretaciones.

Esto ocurre con gente que ve hostilidad dónde no la hay. O que ante comentarios se los toman mal o confunden el mensaje porque no saben cómo identificar emociones. Seguramente alguna vez te ha pasado que te dicen algo y tú lo interpretas como que había un mensaje mal intencionado. Por ejemplo: “Qué bien te veo con ese nuevo vestido” y tú crees que esa persona se está riendo de ti.

Pero no es cierto, te lo estás imaginando porque no sabes cómo identificar emociones. Tienes que vigilar mucho porque si interpretas mal las emociones de los demás constantemente te llevará a malentendidos.

Si no hay señales claras no te inventes las emociones

Tienes que **aprender como identificar emociones en vez de inventártelas**. Cuando la gente habla no hay más sentido que las propias palabras y tus interpretaciones sobran si no es que te conviertes un experto en como identificar las emociones. Si tu jefe te dice: “tienes que mejorar en tu trabajo” con un lenguaje completamente neutro, no puedes ir tú e inventarte que tu jefe está cabreado y a punto de despedirte porque esa no ha sido su actitud. Tu jefe lo único que quiere es que saques la mayor productividad posible y únicamente te ha dicho eso.

Como identificar emociones con claridad

El primer paso es identificar las emociones básicas. Dándote cuenta que las señales deben ser claras e inconfusas, si tu amigo no ha mostrado enfado visible no te inventes hostilidad y reacciones hostilmente. El **primer paso para como identificar emociones es tener la mente clara y fría**.

Enfado

El enfado es una emoción bastante clara. Suele incluir las cejas enarcadas y un tono de voz más alto de lo habitual. El problema del enfado es que muchas personas interpretan enfado como cualquier cosa que se hable y no haya conformidad de las dos partes o incluso consejos se entienden como enfado. Si tu amigo te dice de modo normal: “No me gusta que vayas con Enrique porque es mal tipo” tú puedes interpretarlo como enfado.

Pero en realidad tu amigo solo te ha informado a menos que su lenguaje corporal exprese ese enfado. O si estás paseando en un centro comercial y una dependienta te dice: “Le importaría apartarse”, no está enfadada ni siendo borde, simplemente te está

diciendo que te apartes, ni más ni menos. A lo mejor no dejas pasar a la gente y no te puedes tomar eso con hostilidad porque no pasa absolutamente nada.

El enfado tiene que ser bien claro y visible para que puedas identificarlo como tal.

Tristeza

La tristeza es inconfundible pero a veces cuesta de identificar si no sabes **cómo identificar emociones**. Se caracteriza por tener los ojos brillantes y/o la mirada perdida. La cara y el cuerpo reflejan además como cansancio y pesadez. Si encuentras todas estas señales es que estás claramente ante alguien que está triste. No confundir con despistado o cansado porque entonces los signos cambian completamente.

También hay que aprender como identificar emociones de tristeza falsa, que son aquellas que una persona provoca para influir o manipular. La principal característica de la tristeza falsa, al igual que todo fingimiento emocional, es que se caracteriza por la exageración y sobre-actuación.

Cuando la tristeza es muy exagerada; o bien la ocasión lo merece (como muerte de un familiar) o la otra persona está actuando para influenciarnos. Así que cuidado.

Alegría

La alegría se caracteriza por una expresión feliz y abierta. El lenguaje corporal es abierto, activo, rápido. Si ves a una persona activa y simpática es que está feliz. Por lo tanto no le estropees su felicidad.

Decepción

Como identificar emociones se vuelve un poco complicado con la decepción porque se puede confundir con la seriedad. La decepción normalmente trae consigo una expresión seria mezclada con un poco de tristeza o enfado. Ocurre cuando hemos decepcionado a alguien y nos lo hace saber con esa expresión seria-triste o seria-enfadada.

Siempre que alguien te corrija, diga que esto no lo haces bien etc. No significa que sienta una terrible decepción simplemente te informa. Dependiendo del tono significará si está decepcionado y enfadado o decepcionado y triste. También tienes que ver tú la calidad de la información. Si tu jefe te dice que seas más rápido simplemente hace lo que cualquier jefe haría, en cambio si tu jefe te transmite una reclamación de un cliente porque dice que le has tratado mal, tienes que valorar el tono y cómo te lo dice tu jefe, pero siempre ciñéndote a la neutralidad.

Las personas somos demasiado narcisistas y por lo tanto la mayoría de la gente lo lleva todo al terreno personal y la exageración. Muchos se piensan que son personas intocables y que cualquier atisbo de crítica es un ataque personal. Por lo tanto no paran de ver emociones negativas hacia otras personas. Si tu compañero de trabajo habla mucho con tu jefe le está haciendo la pelota. Si tu amiga conversa con tu novio es que

te lo quiere quitar, y así hay un montón de paranoias que hace que te inventes las emociones cada dos por tres.

Para **como identificar emociones** deberás darte cuenta de que las emociones de los demás no están dentro de ti y por lo tanto tienes que dejar atrás ese narcisismo enfermizo para ver las cosas con objetividad.

Además las personas arrastran traumas y prejuicios constantes que contaminan la realidad y crean emociones absurdas dónde no las hay. Lo primero de todo para saber cómo identificar emociones es aprender a ser objetivo, siempre, por qué si no lo eres seguirás viviendo en esa falsa realidad que te has forjado dónde las cosas son distintas a lo que en realidad son.

¿Sabes una cosa? No todo el mundo te mira mal y te odia o tu jefe es un hijo de puta sin escrúpulos. Debes aprender a ser objetivo y ver que emociones realmente se esconden detrás de cada persona. A lo mejor te das cuenta de que Roberto no es mala persona, de que Fermín sí que lo es y de que tu jefe no es tan tirano como parecía y que hasta ahora solo te había intentado ayudar a ser más productivo pero tu realidad contaminada se lo tomaba como un ataque personal.

Emociones buenas

¿Tienes control sobre tus emociones, sentimientos y comportamientos?, ¿Te sientes contento contigo mismo? o ¿Puedes poner los problemas en perspectiva? Si tú respuesta es sí, ¡Felicitaciones! gozas de **emociones buenas**, en cambio si tu respuesta es no, pues no te desanimes ni mucho menos empieces a criticarte por no poseer emociones buenas...

Hoy tendré la oportunidad de compartir contigo muy buenos consejos para que desde este preciso momento empieces a darle un rumbo diferente a tú vida en pro a unas *emociones buenas* y ¿Sabes por qué me interesa que goces de una buena vida y disfrutes cada momento de ella? ¡Porqué te lo mereces!

Antes de comenzar por los consejos prácticos de cómo mejorar tus emociones buenas quiero que sepas los beneficios de poseer una buena salud emocional, porque eso es los que de alguna u otra manera te mantendrá motivado para que no dejes de luchar hasta poder conseguir esas buenas emociones que siempre has querido tener y que no has podido en muchos casos por no tener el interruptor activado, es decir, por estar des-motivado.

- Tendrás control absoluto sobre ti mismo (emociones, sentimientos y comportamientos)
- Te sentirás con más ganas de vivir intensamente la vida
- Adiós a los problemas imposibles de solucionar

Anota estos 3 puntos en un hoja y pégalos en tu casa, memorízate los, sueña con ellos e incluso debes de comer con ellos ¿Sabes por qué? Porqué te mantendrán motivado. Son los motores de motivación que te harán luchar por conseguir unas buenas emociones.

No te digo que no vayas a llorar nunca o incluso sentir rabia, tampoco te prometo que siempre vayas actuar de una manera perfecta hacia los problemas porque sería venderte una mentira, la cosa más bien es que mejores tú manera de pensar notablemente y a esto me refiero a que si te se llegase a presentar un problema que antes veías imposible ahora podrás verles muchas salidas.

Si antes estabas frustrado(a) en tu casa, o llorando todos los días por no poder disfrutar tú vida, ahora lo veras de una manera bastante alegre y comprenderás que la vida se vive ¡Ahora! y no mañana ni pasado mañana.

Ahora que tienes bien definidos los beneficios de poseer unas buenas emociones, es hora de que empieces a poner en práctica estos consejos para que comiences a cultivar de una manera adecuada tu salud emocional, ya que es ella una de las tantas habilidades que te harán triunfar en esta vida y te harán sentir auto-realizado.

Rodéate de personas triunfadoras; primero que nada una persona triunfadora precisamente no tiene por qué ser un dueño de una empresa o un multimillonario esto te lo digo porque este consejo lo eh compartido con amistades muy selectas y me dicen: “Es que no conozco personas triunfadoras”, “No tengo amistades que tengan

dinero” asocian completamente el ser triunfador con una persona adinerada y no digo que esas personas no sean triunfadoras, porque en cierta manera pueden serlo.

A donde quiero llegar es que te rodees con personas que tengan metas en la vida, que quieran salir adelante con lo que tienen, personas que mantienen la cara en alto y dicen: “Yo lucharé por lo que quiero” eso es un tipo de persona triunfadora.

El estar rodeado de personas triunfadoras cambiará radicalmente tú forma de pensar, adoptarás habilidades de esas personas como: “Marcarte metas”, “Tener esa motivación por querer mejorar día a día” ¿Ves los grandes beneficios que vas a obtener al estar rodeado de buenas personas? ¡No esperes a mañana! Comienza cultivando buenas amistades hoy.

Muchas personas no poseen unas buenas emociones debido al círculo social que pertenecen, es decir, permanecen rodeadas de personas envidiosas, o del típico tipo de persona que cuando tienes algo que ofrecerles están y cuando no tienes nada, ni siquiera los buenos días por cortesía te dan.

Debes comprender que las personas con las que sueles compartir tú tiempo juegan un papel importante a lo que mejorar tus emociones buenas se refiere.

Ocúpate de tú salud física; Camina unos 15 minutos por el parque y mira el va y ven de las personas, o sal un fin de semana a caminar por la montaña. Estas actividades por más tontas que las puedas ver juegan al igual que tus amistades un papel importante porque si no posees un cuerpo saludable olvídate de poseer una buena salud emocional, porque una persona que no se cuida a si misma tampoco podrá ocuparse de cultivar una buena salud emocional.

Un ejemplo claro sería la típica persona que se pasa todo un día comiendo, no sale de las 4 paredes de su casa y para terminar de rematarlo no suelta el mando a distancia de la Televisión ¿Crees que una persona así es realmente feliz? o ¿Se siente contenta consigo misma?

Ellos podrán engañar a las personas diciendo: “Soy feliz”, “Poseo una salud emocional envidiable” pero en el fondo saben que no es así, son infelices, se dejan atropellar por los problemas, no controlan sus emociones ni nada por el estilo y ¿Sabes por qué? Porque no les da la gana cuidar su cuerpo, su persona.

Empieza hoy a poner en marcha estos dos consejos, se ven cortos, tontos para algunos ya los conocías, pero son estos dos consejos los que te abrirán el camino hacia una buena salud emocional.

Recuerda que **si posees unas emociones buenas podrás encarar todo tipo de obstáculos** de mejor manera y comenzarás a darle color a tú vida. ¿Por qué dejar en manos de la suerte el futuro de tú vida cuando puedes empezar a diseñarlo de una mejor manera? ¡Vamos a por esas emociones buenas que tanto te mereces!

Emociones destructivas

¿Cuántas veces has cometido una estupidez por no saber controlar la ira?, o ¿Cuántos momentos de felicidad te has perdido por no saber manejar adecuadamente el orgullo? ¡Muchos! y es que cuando no sabes manejar adecuadamente las emociones se convierten en emociones destructivas, y digo destructivas porque al no saber llevarlas son ellas quienes te controlan y te hacen actuar de mala manera en muchas oportunidades...

Quiero dejar algo claro y es que ninguna emoción es negativa ya que de cualquiera se puede aprender y sacar un máximo provecho para crecer como mejor persona.

Esta mañana leyendo un poco sobre las emociones me topé con una frase muy cierta y esta decía más o menos así: “Todas las emociones están bien, son las conductas las que pueden estar mal” y digo cierta porque **no son las emociones las culpables** de que nosotros en numerosas ocasiones actuemos de manera violenta, somos nosotros mismos cuando actuamos de una manera errónea y esto es debido a no saber manejar las emociones a nuestro favor.

Son las personas quienes convierten en muchas ocasiones las **emociones destructivas**, por ejemplo: “Alguien que se deje dominar por la rabia que le ocasionó un mal entendido con otra persona, al dejarse controlar este actúa de una manera violenta y golpea a la otra persona ¿Que pasara después que se le pase la rabieta? Se lamentará por lo que ha hecho y entrara en la zona de culpa cuando lo ideal hubiera sido que se tomara las cosas con calma y hubiera llegado a un acuerdo con la otra persona.

Es un claro ejemplo de alguien que transformó una emoción que pudo haberle enseñado una lección en un momento desagradable, en pocas palabras; dejó que la rabia le controlara.

Ten en cuenta que **una emoción destructiva es siempre algo agregado a la experiencia**. Algo que uno le agrega a lo que verdaderamente sucede. Las emociones destructivas existen sólo si tú lo permites. Solo si tú no estás atento para detenerlas en el momento preciso que se empiezan a formar. **¿Cómo puedo detener estas emociones destructivas?**

No se trata de que las detengas porque eres un ser emocional así que es inevitable que puedas detener tus emociones, lo que si puedes hacer es que cuando te invade una emoción que te pueda hacer actuar de mala manera o no te deja disfrutar de los mejores momentos de tú vida, es pensar un poco antes de hacer que las emociones sean quienes te controlen a ti y preguntarte: “¿Que puedo aprender de esta emoción?, ¿Actuare de la mejor forma?”

Al realizarte estas preguntas pensarás un poco más las cosas y te aseguro que le sacarás un máximo provecho a las emociones que sientas.

No te enfraques en pensar en que la rabia, tristeza, frustración u orgullo son emociones que debes evitar sentir a toda costa, y que si las llegases a sentir eres una persona desgraciada, yo no creo en emociones puramente negativas, cada emoción

que nosotros sentimos la sentimos por algo, ya sea para aprender una gran lección o para darnos a entender que algo no va bien y que debemos de hacer algo inmediatamente.

Como dije antes; la clave está en actuar antes que las emociones te controlen porque cuando eres un títere de tus emociones es muy difícil dejar de serlo ya que te costara más poder controlarlas.

Estás a tiempo de poder aprender a controlar de una manera adecuada tus emociones, sin hacer que te dañen a ti ni a nadie, créeme que cuando no actúas rápido y dejas convertir emociones provechosas en destructivas, tú vida se tornará muy gris.

Son las emociones lo que determina tu estado de ánimo y es tu estado de ánimo quién te hace actuar bien o mal... Así que comienza hoy por dar ese primer paso y aprende a escuchar, a dejar fluir, a aprender de las emociones que sientas en vez de dejar destruirte por las **emociones destructivas**.

No te dejes dejar llevar por las opiniones de los demás o los libros de que existen malas emociones que al sentirlas te convertirán en una persona completamente infeliz, no es así, las emociones te hacen reflexionar, valorar las cosas, no te cubras con una coraza de hierro porque te estarás haciendo daño a ti mismo ¿Como disfruto de las emociones sin que ellas me jueguen una mala pasada? Aprendiendo a controlarlas y a manejarlas a tú favor ya que es la única manera de que vivas una vida plena... ¡Las emociones mueven al mundo!

La frustración

¿Qué pasa cuando sientes un impulso, un deseo por hacer algo y no eres capaz de satisfacerlo? De seguro que esto te ocasiona un estado de vacío o de esperanzas no cumplidas, a lo que comúnmente se le conoce como: “**La frustración**”. Es completamente natural que en ocasiones te puedas sentir frustrado.

Lo que no es normal es que ese estado te convierta en un ser antisocial o una persona que se autodestruye continuamente. ¿Como la frustración me puede convertir en una persona anti-social y auto-destructiva?

Cuando mantienes un estado de frustración continua contigo mismo te sueles agobiar mucho, enfrascarte mucho en un solo tema y apartarte completamente de las personas. En otras ocasiones te sueltas frases como: “¡Que estúpido soy! Nunca logro tomar acción en nada de lo que deseo hacer”

¿Qué hace esta afirmación? Le da una puñalada a tu autoestima, confianza y ocasiona que no te valores, es decir; te vas tú mismo autodestruyendo poco a poco, es como una bomba de tiempo que cuando estalla provoca una gran explosión y deja cicatrices muy difíciles de curar. Entonces **¿la frustración es algo únicamente negativa?**

De la frustración se puede aprender muchas cosas, siempre y cuando aprendas a controlar esta emoción. ¿Qué puedo aprender?

A enfocarte en las cosas donde te hace falta desarrollarte un poco más; permíteme contarte algo que estos últimos días me ha estado sucediendo y es que como es costumbre trato de escribir un artículo diariamente para mandarlo a la revista, pero últimamente he bajado el ritmo de escribir un poco y me he desenfocado por completo lo que ocasiona que al momento de escribir un artículo no me lleguen las ideas, no me pueda concentrar en poder escribir y junto con esto se junta un “estado de frustración”.

¿Pero qué pasa si hago lo que hacen muchísimas personas? Es decir, quejarse, auto-criticarse, tirar las cosas al suelo con ira o simplemente alejarme de todo sin importarme nada. Así no estoy solucionando el problema sino empeorándolo.

Lo único que la frustración me estaba advirtiendo era que no me desenfocara en desarrollar la habilidad de escribir ya que cuando lo haga ella volverá a aparecer dándome otro aviso para que no me desenfoque en el desarrollo de mis habilidades.

¿Hacia dónde quiero llegar? A que aprendas a entender y a controlar a tu favor las emociones que te paralizan en muchos momentos de tu vida, ah que no te enfraques en verle solo el lado negativo a tus emociones porque lo único que ellas hacen es hacerte crecer y darte avisos para que no te mantengas desenfocada de las cosas.

A conocerte más a ti mismo. Muchas veces el hecho de **estar en contacto con la frustración te hace conocer partes de ti que no conocías**, sigo con mi ejemplo referente a los escritos, gracias a ese estado que muchos catalogan de “negativo” aprendí que escuchando música romántica estimula mis emociones y así puedo escribir artículos realmente de calidad. ¿Hubiera conocido esa parte de mí si no

hubiera sentido la frustración? En cierta manera no, pero sé que fue ella la que me ayudó.

Date la oportunidad de aprender de esta emoción, sé que te has leído, te han comentado que la frustración no ayuda en nada, pero no la veas así, mírala desde un punto diferente para que puedas sacar algo provechoso de ella. Es muchísimo mejor que hagas eso a que te estés amargando la vida. ¿Cómo lograrás eso? Aprendiendo a controlar tus emociones de una buena manera sin que te perjudique a ti ni a nadie.

No todas las frustraciones son conscientes; muchas de ellas, especialmente las que tuvieron lugar en la infancia; son reprimidas, permanecen ocultas y en ocasiones cuando se es mayor y son expresadas salen de una forma negativa, ocasionando tristeza profunda y rabia consigo mismo.

Y no olvides que si te mantienes mucho tiempo en estado de frustración puedes caer en estados depresivos donde se te hará muy difícil salir o incluso puede autodestruirte si no lo sabes manejar de una manera en la cual saques algo positivo de esa frustración.

Es por eso que debes aprender a controlar tus emociones ya que esa es la única manera de la que puedes sacar un 100% de provecho a tus emociones y sean las emociones bien estructuradas la que hagan de tú vida la que siempre has anhelado. ¡El buen manejo de las emociones abre grandes puertas!

Tristeza y depresión profundas

Todos hemos pasado por períodos de tristeza y depresión profunda. Llegas a casa y no tienes ganas de hacer nada, en tu mente solo hay un pensamiento, una obsesión que te lleva a estar triste, llorar y llorar cada vez más y más.

Tu cuerpo no tiene ganas de nada, tú tampoco, solo quieres encerrarte en un cuarto oscuro, insonoro con un saco de boxeo colgado de la pared pero no muy duro y ahí dentro llorar, llorar y descargar toda tu rabia e ira contra ese saco.

Tus emociones y sentimientos solo te piden una cosa, dormir y dormir porque con el sueño es como si se parara todo y como si te olvidaras de todo, como si al despertar todo lo que has vivido y que te causa tanta tristeza y depresión profunda solo hubiera sido una desagradable pesadilla pero no, despiertas y rápidamente vuelven las malas emociones y la tristeza, por unos momentos se acrecienta tu ansiedad, agobio y estrés pues el contraste de la tranquilidad del sueño y el duro y frío despertar te cae como un jarrón de agua fría.

No, no ha sido ningún sueño, sigues despierto y la pesadilla sigue ahí, rápidamente vuelves a entrar en un estado catatónico de sentimientos y emociones negativas dónde el suicidio aunque esté mal, se te cruza como pensamiento por la cabeza.

En esos momentos de tristeza y depresión profunda parece que todo se acaba y cuando recordamos anteriores épocas de tristeza y depresión nos damos cuenta que como todo lo malo pasa con el tiempo y que con el tiempo terminamos aceptando situaciones y hechos que en un principio nos negamos rotundamente a admitir.

La tristeza y la depresión profunda: Una tormenta de emociones y sentimientos

Cuando una persona sufre de depresión y/o tristeza profunda en su química corporal surgen una serie de cambios rotundos, en apenas segundos se puede pasar de un estado a otro, se puede llegar a tener bipolaridad; estar eufórico, contento y en unos momentos, por culpa de los recuerdos malos volver a un estado catatónico triste.

Es decir, imaginemos un niño que está constantemente triste y medio lloroso, si en una boda se lo está pasando muy bien, sonriendo, corriendo... lleva tanto tiempo mal que su cuerpo reacciona extremadamente bien ante ese golpe de felicidad, en esos momentos se lo pasa realmente bien pero en algún momento le vendrá a la mente algún recuerdo que le diga: "¿Qué haces tan contento? ¿No te acuerdas de...?" En ese momento **todo rastro de felicidad quedará abrumado ante un bombardeo de sentimientos y emociones negativas** creadas a partir del recuerdo.

¿Pero qué es lo que nos genera ese malestar? ¿Qué es lo que nos avasalla con sentimientos negativos y sensaciones desagradables?

Agobio

El primer paso de esa depresión y tristeza es el agobio a base de pensar, pensar y pensar cada vez cosas más negativas y desagradables sobre lo que nos está ocurriendo. Puede ser la muerte de un familiar, una enfermedad, la quiebra de una empresa familiar, estar en el paro... Los desencadenantes de este embrollo son muy variados y distintos entre sí pero todos **generan emociones y sentimientos desagradables muy similares.**

El agobio viene por el bombardeo de pensamientos que nos conllevan a respuestas desastrosas y catastróficas para nosotros, ese constante acoso de preguntas-respuestas catastróficas nos termina generando un agobio enorme en todo el cuerpo.

Estrés

Debido a tanto agobio comienza a surgir el estrés y apoderarse de nosotros, nos planteamos el futuro, que pasará, nos imaginamos mil situaciones y todas las conclusiones son una búsqueda satisfactoria que como no llega acrecienta más y más el estrés. El tiempo pasa, no vemos una solución y cada vez nos agobiamos más, nos estresamos más y con ello nos hundimos más en el pozo y las emociones y sentimientos tristes pasan a ser algo habitual en nuestras vidas.

Desesperación-Impotencia

Todo este conjunto de malas sensaciones, juntándose con nuestros pensamientos negativos, el pasar el tiempo y no ver una solución nos crea desesperación e impotencia, nos preguntamos: “¿Por qué yo?” y nos decimos: “Esto no me está pasando a mí”, nos auto-insultamos, nos odiamos y maldecimos nuestra suerte.

La desesperación es esa sensación de que hagamos lo que hagamos todo continuará igual y que todo continúe igual significa vivir desolado como hasta ahora, con impotencia de no poder hacer un cambio o remediar las cosas, nos desesperamos, sentimos mucha impotencia y esto se traduce en tristeza, malestar, odio, ira y un tormento de emociones y sentimientos negativos que vienen y van constantemente introduciéndonos en una **tristeza y depresión cada vez más profunda.**

¿Cómo superamos la tristeza y la depresión profunda?

Te lo voy a decir y dejar muy claro. Primero que todo decirte que si sufres tristeza y depresión profunda más de una vez en tu vida y las vas superando con éxito valdrás mucho como persona y saldrás muy fortalecido.

Obviamente **sufrir ese tormento en tus emociones y sentimientos tiene grandes riesgos** como terminar en las drogas, depresiones habituales y en el peor de los casos el suicidio. Un sinfín de resultados desastrosos porque ambos, tu yo, estaremos de acuerdo en que la tristeza y depresión profunda es algo muy duro de superar.

Realmente no existe una fórmula exacta para superar la depresión y tristeza más fiable que el propio tiempo, aquí no te quiero dar remedios caseros de la abuela para superar la depresión **lo que quiero es que aproveches esa depresión para inmunizarte frente a otras y salir fortalecido**, mejorar tu vida, tus valores y lo que consideras importante. Que aprendas a valorar, a ser consecuente, asumir.

Una depresión es una cosa seria y hay que tratarla bien. Tienes que solicitar ayuda a tus amigos, familiares, sentirte apoyado. También tienes que darte tiempo y relajarte lo máximo posible. Irte 1 hora a unas rocas al lado del mar solo y mirar el mar pensativo puede hacerte mucho bien, busca paisajes naturales y disfruta contemplándolos.

Los seres humanos nos hemos criado en la naturaleza, no en lo artificial y es la naturaleza la que tanto nos relaja, no hay nada mejor que un buen paisaje para relajarnos la vista, disfrutar y sentir paz en nuestro interior.

Personalmente a mí me gusta mucho la noche y el mar. El año pasado hice un crucero por el mediterráneo y me encantaba salir por la noche y contemplar el mar, me quedaba minutos y minutos embobado con ese paisaje y mientras lo hacía me pasaban por la cabeza un remix de sentimientos, melancolía, paz interior, tristeza y todo era combinado de tal modo que me generaba mucho bienestar interior.

Busca esa sensación de bienestar, **valora los paisajes, el momento y disfrútalo**, todo esto te aliviará, relajará tu tristeza y depresión para que puedas seguir con tu vida, aceptes lo que ha ocurrido y pases de página aceptando lo que te depara la vida. Y de paso aprender a valorar estas cosas hace que estés mucho más feliz y contento algo que no se vende en ningún sitio pero que vale más que cualquier otra cosa que puedas desear o te puedas permitir comprar con dinero.

Mucha gente consume y consume como forma de adquirir felicidad, no está mal comprar pero no tiene sentido cuando se compra hacia la dirección incorrecta. Por ejemplo ropa cara, una casa y determinados bienes se han estado consumiendo en la sociedad a modo de: “aparentar” ante los demás y no solo no da felicidad a largo plazo sino que provoca insatisfacción, agobio y necesidad de querer aparentar más hacia los demás. (No digo que comprar ropa cara y una casa sea querer aparentar, pero la mayoría de las veces es así)

Te voy a decir algo muy directo y claro, si en vez de pagar tantas hipotecas como paga la gente, vivieran de alquiler y se hicieran viajes por el mundo por lo menos 1 o 2 veces al año (pues lo que te ahorras en un alquiler es más que considerable respecto a comprar una casa) habría miles y millones de personas en el mundo más felices, menos estresadas. Enfermeras atenderían mejor a sus pacientes, autónomos tratarían mejor a sus clientes y velarían por ellos, **que tú dejes atrás esas emociones y sentimientos de tristeza y depresión hacen que trates mejor a las personas** y a su vez generas un pretexto para que otras personas traten mejor a otros.

Que alguien esté amargado, infeliz o triste no solo perjudica a una persona, sino a muchísimas, **no cuesta nada dejar atrás las malas emociones, sentimientos y comenzar a valorar y disfrutar la vida.**

Control emocional

A lo largo de la vida, de la semana y del día nos vemos envueltos en múltiples situaciones en las cuales somos incapaces de controlar nuestras emociones y nos dejamos guiar por ellas. Un día te levantas cansado y deprimido, no sabes exactamente porque pero te cuesta levantarte de la cama para ir a trabajar, en el trabajo estás deprimido y cansado, no tienes ganas de nada y terminas pasando un día horrible y todo porque no has sabido controlar tus emociones, si desde que levantas el pie subieras auto-motivarte y estar feliz habrías comenzado el día con buen pie y habrías pasado el resto del día estupendamente.

A veces sufrimos ataques de ira, algo nos hace salirnos de nuestras casillas y comenzamos a decir a las personas que queremos cosas para hacer daño y que realmente no pensamos, esto nos causa muchos malos tragos y a veces llegamos a romper nuestra relación con los demás durante años, algo que se podría evitar sabiendo controlar las emociones.

Mucha gente tiene miedo a lo desconocido, muchos quieren emprender un proyecto, tienen una idea, pero cuando están a punto de empezarlo el miedo les asusta, les echa para atrás, les asalta un mar de dudas... Si ese miedo se pudiera controlar probablemente en el mundo habría más empresas y estaría más equilibrado.

Miedo, pánico, ira, furia, rabia, tristeza, desolación... son sentimientos que nos amargan e inundan, nosotros no controlamos conscientemente nuestras emociones, tú no puedes ir y decir: "Hoy voy a estar feliz", "Ahora voy a llorar", "Ahora voy a coger una depresión", no, es tu mente inconsciente quién decide eso, no obstante, **si consigues trazar una comunicación entre tu mente consciente y tu mente inconsciente podrás comenzar a controlar tus emociones de una forma efectiva.**

El control emocional es algo difícil de aprender, principalmente porque los humanos somos emocionales, ciertamente las emociones son poder si sabes controlar las **emociones** tendrás poder, sobre todo si las que sabes controlar son tanto propias como ajenas. Sin embargo, **a la hora de hablar sobre control emocional nos referimos a tus propias emociones.**

Me refiero a esas típicas escenas dónde alguien hace algo que te hace salirte de tus casillas, empiezas a arremeter contra él, terminas diciéndole cosas que no querías decir y perdiendo una amistad para siempre, el control emocional se basa en saber controlar esas situaciones.

Aunque no solo es eso, también trata de alejar el pánico de tu cuerpo y dar la bienvenida a la valentía, a dejar el miedo de lado y propiciar la iniciativa y el emprendimiento. Tanto cuando iba a dar mi primer seminario como cuando iba a dar mi primer seminario en la universidad me entró miedo e incluso pánico, jamás me había visto obligado a tener que hablar para una universidad, ante 100 alumnos, no había vivido todavía la experiencia de explicar desde una enorme sala de actos ante muchos alumnos, como todavía no había vivido esa experiencia no tenía recuerdos positivos almacenados a los que recurrir para sentirme bien y tranquilo y por lo tanto lo único que se me generaba era **miedo**, rápidamente empecé a utilizar los recursos que siempre

utilizo ante el miedo o cuando veo que necesito controlar mis emociones para no cagarla y arrepentirme de mis actos.

Empezar a insultar a un amigo es perder el control de las emociones, no dar un seminario por miedo es perder el control de las emociones, **quedarte toda la vida en el mismo trabajo por miedo a emprender es perder el control de las emociones**.

Si aprendes a controlar tus emociones aprendes a controlar tu vida. Aquí te voy a dar un simple pero potente consejo que te bastará para comenzar a controlar tus emociones y si la gente pusiera siempre en práctica este recurso se romperían menos amistades y menos familias. Además no solo te enseñamos el consejo sino que te lo explicamos al detalle ya que quizás no tengas que controlarte el 100% de las veces y este consejo-ejercicio te ayudará a encontrar **la mejor forma de actuar ante la pérdida del control emocional**. (Bueno, mejor te enseñe otra por si el primer consejo no te funciona del todo)

Piensa y visualiza las consecuencias de tus actos

Si la madre antes de reñir una y otra vez a su hijo impulsada por la emoción de querer sentirse apreciada visualizara en su mente como sus actos hacen que su hijo esté enfadado y cabizbajo, la madre se lo pensaría dos veces antes de reñir a su hijo. Si el joven de 23 años visualizara como se le va el coche, vuelca, sus amigos mueren y el queda parapléjico, probablemente dejaría la cerveza y esa noche conduciría en plenas facultades de sus actos.

Si visualizaras los 5 años que pasarás sin ver a tus dos mejores amigos por esas palabras e insultos que os cruzasteis por una cosa que en realidad no tenía tanta importancia, todavía te hablarías con tus amigos.

Hay miles de situaciones malas e incluso catastróficas que se podrían haber evitado perfectamente si hubieras pensado y visualizado bien las posibles consecuencias de tus actos. Yo, por ejemplo, antes de corregir a un amigo en algo que está obviamente equivocado, visualizo como mis correcciones pueden crearle retintín hacia mí, así que por norma general acepto y digo que si como un tonto mientras dicen barbaridades catastróficas.

Utilizo esta táctica también cuando tengo un mal día, solo levantarme de la cama me doy un cabezazo, al prepararme el almuerzo y yendo con él hacia el comedor se me cae al suelo y todo se rompe, esperaba que ocurriese algo muy ansioso y ocurre lo contrario... cuando tengo un mal día así me controlo y mucho pues no quiero que mis amigos y seres queridos tengan que tragar mi mierda, así que pienso que es cosa mía y no tengo derecho a pagarlo con nadie, visualizo mis actos si me muestro borde y antipático con los demás y no me gusta, para eso simplemente me quedo en casa y mejor no veo a nadie.

Así que siendo conciente de que mis actos bordes no ayudarán en nada cambio mi actitud, me trago mi mal humor, explico riéndome de mi mismo lo que ha pasado y poco a poco se va yendo ese mal día hasta que pasa a ser otro día en el cual me levanto sin darme un cabezazo...

Cuando te ocurra algún tipo de situación donde sientes que pierdes el control lo único que tienes que hacer es visualizar con pelos y señales las consecuencias de tus actos e intenta ser lo más neutral posible.

Relájate y conserva la calma

Si pierdes tanto el control de tus emociones que aún visualizando las consecuencias de tus actos sientes impulsos de armarla, lo que tienes que hacer es inspirar y soplar, si estás delante de otra persona no lo hagas muy descarado ya que se toma como una amenaza más, es como si dijeras: “estoy a punto de perder el control y liártela”, es algo muy negativo, así que hazlo disimulado si la otra persona está delante y estás en una confrontación.

Respira y expira, tienes que decirte a ti mismo mentalmente cosas como: “Relájate, las consecuencias serán terribles simplemente por no saber controlar mis emociones”, “relájate, cálmate”.

A veces cuando por accidente se me cruza en la televisión 2 segundos del mierda de programa: El diario de patricia, veo a la mujer que se fue de casa con 23 años y que por una riña ha estado sin hablarse con sus padres 20 años, una riña que ni siquiera ella ni sus padres recuerdan pero que mantienen por orgullo y ego. Alguien así es para echarse a reírse en su cara, sumamente tonto. ¿Dejas que tu orgullo te controle? ¿Dejas que tu ego te domine? ¿Dejas que tus emociones te perjudiquen la vida? **¿Quién vive tu cuerpo tú o tus emociones?**

No sabría yo que decirte... **Si tus emociones dificultan tu vida es que necesitas relajarte y conservar la calma** muy a menudo, a nadie le gusta estar ante una persona inestable emocionalmente, que se cabrea, grita, dice barbaridades o hace cosas sin sentido ya que de hecho perder las emociones es hacer cosas sin mucho sentido.

Así que después de pensar y visualizar las consecuencias de tus actos lo que tienes que hacer es relajarte y **conservar la calma**. Si no lo haces **perderás muchos amigos, familiares, oportunidades... a lo largo de tu vida.**

¿Controlas tus emociones o ellas te controlan a ti?

La mayoría de las personas son incapaces de controlar sus **emociones, piensan con la cabeza pero actúan llevados por su tormenta emocional**. Incapaces de controlar su ego, orgullo, envidia, ira, depresión son despedidos del trabajo, expulsados de colegios, suspenden asignaturas, pierden amigos, son peores personas y jamás podrán ser la persona que quieren ser mientras las emociones sigan azotando con el látigo sus pensamientos y su corazón.

Lo cierto es que aunque seamos solo una persona, yo siempre he sentido como si fuéramos dos o más, y esto es realmente cierto, si fuéramos un único ser no habría discernimiento entre lo que pensamos, queremos hacer y lo que hacen nuestras emociones, incluso cuando estoy escribiendo este artículo si lo recito en voz alta no siento realmente que soy yo el que lo leo, si pienso fríamente me doy cuenta que es como si fuera 2 personas y esto es porque uno no tiene el pleno control de su cuerpo.

Tú no puedes ordenar a las defensas de tu cuerpo atacar o no atacar, tú no puedes ordenar a tus pulmones como respirar de forma automática, ni a tu corazón, tampoco puedes, en principio, controlar tus emociones, pero ten en cuenta una cosa, en este mar de individuos tu parece que eres el que **vive el mundo consciente**, el que controla la parte consciente del cerebro y a partir de allí se pueden controlar o mejorar las demás partes.

Una vida sana por ejemplo mejorará la respiración de tus pulmones, el latir de tu corazón e incluso tus defensas. De modo consciente estás mejorando tu mundo interno, o también puedes ser sumamente estúpido y hacer lo contrario. Verte morir engordando y fumando, contaminando tus pulmones, debilitando los mismos y debilitando tus defensas propiciando un cáncer que te mata lentamente.

Me juego la vida y estoy 100% seguro que si el efecto que tiene el humo en los pulmones se viera físicamente en la cara la gente dejaría de fumar en el acto, así de superficiales somos, así **controlan tan poco sus emociones** que para tener ese efecto y sensación sedante sacrifican sus pulmones, una parte de ellos mismos pero que realmente no la viven así.

A estas alturas es inútil ver todo tu cuerpo como uno solo porque se divide en varias partes y muchísimas funciones, el objetivo tuyo, de tu mente consciente es mejorar la comunicación con ellos. Al contrario de alargar la mano para coger la cuchara tú no puedes hacer lo mismo cuando sufres un ataque de pánico, ordenar: “para” y se para, por lo tanto **tienes que aprender a mejorar esa comunicación**.

No dejes que las emociones te dominen

Hace tiempo, debido a mi represión a la ley pura de Darwin aplicada a la era moderna **aprendí a controlar mis emociones**, internamente quería suicidarme y externamente nadie podía notar nada, a lo largo de los años he aprendido a calmarme, serenarme y controlar cada vez más mis emociones y no lo he hecho con parches, teniendo que

comer toneladas de helado, hacerme un maratón de telebasura, meditación o cualquier otra actividad para distraer mi mente.

Estos recursos son buenos en casos puntuales (menos la telebasura), pero **lo mejor para controlar tus emociones es adaptar tu mente para que se comuniquen excelentemente con ellas**, es saber evolucionar tu mente para no solo superar la actual situación sino para prevenir situaciones similares en actos futuros.

Por ejemplo, si yo para sentirme bien y en paz conmigo mismo necesito 30 minutos al día para meditar y hacer ejercicios de respiración cuando me cabreo, ¿No es mejor situarse por encima y sencillamente eliminar la tristeza, envidia, ego, orgullo, infelicidad y **traer solo y en la medida de lo posible emociones positivas?**

Si cada vez que te insultan lloras, no avanzas, pero si cada vez que te insultan piensas sobre ellos y te dedicas a invalidar mentalmente las palabras de esas personas con argumentos, cada vez se reforzarán más esos argumentos y cada vez se invalidarán más esos insultos y tendremos a una persona depresiva y con baja autoestima que ha cambiado y es una persona normal con una autoestima normal, exteriormente nada ha cambiado, pero interiormente si, **tú has sabido situarte por un nivel superior** has sabido ponerte por encima de tus emociones.

Cada vez que controlas más tu mente y le haces entender lo que te rodea, **menos tendrán que actuar tus emociones negativas y más las podrás despejar**. Realmente todo esto es una ciencia que llevo practicando hace ya muchos años, con la cual consigo aflorar emociones para hacer bellos escritos, puedo aflorar ira, envidia, ego, indignación, humildad y para controlar las emociones negativas.

Cuanta más perspectiva le des a una situación, más la entenderás y cuanto más la entiendas, más podrás controlar las emociones que te produce. Cuando algo te afecta es porque realmente no lo entiendes ni lo comprendes, pero si haces todo lo posible por entenderlo y comprenderlo empezarás a verlo de otra manera y el verlo de otra manera es lo que **inhabilitará esas malas emociones**. No estamos suprimiendo esas emociones sino controlando cuando queremos sentir esas emociones.

Por ejemplo, cuando alguien te critica o insulta, si te afecta es porque tú le das esa importancia a esa persona y las que le hacen caso, imagínate que en tu blog tienes trolls, o en un foro te critican, basta con que entiendas e internalices el artículo: Don nadie en la vida, Dios en internet, para que sus argumentos sean como soplidos del viento, indiferentes para tu persona. Pero no hablo de solo entenderlo, sino de comprenderlo sabiamente, de internizarlo, no vale recitarlo como las lecciones de la escuela, **los pensamientos deben estar dentro de ti**, realmente debes verlo así y para ello tienes que meditar bien, entender y comprender la situación y con meditar me refiero a pensar mucho y profundamente desde distintos ángulos para apoyar tus argumentos.

Esto se puede hacer con todas y cada una de las emociones, por ejemplo con la **envidia**. Si la gente se pusiera en el lugar de la otra persona, en cómo se siente cuando la envidian y putean por ello, en lo inservible que es envidiar, si la gente meditara, entendiera y comprendiera bien esa envidia dejarían de tenerla, habrían

controlado esa parte de su vida y por ende vivirían más felices y en paz consigo mismos.

Hay personas que envidian tanto y van tanto a hacer la puñeta a las personas envidiadas que luego se sienten mal consigo mismos y malas personas, no saben porque pero se sienten amargados y resquemados y son las típicas personas que las ves siempre con amargura e infelicidad, quizás critican siempre, quizás tratan como basura a los demás pero lo que está claro es que ¡SI! tienen un lugar en el mundo, ocupan un espacio y viven una vida, pero no la disfrutan y si no disfrutas tu vida estás desperdiciando un tiempo y un espacio que otra posible vida podría estar disfrutando.

La tierra no es infinita, tampoco lo es la vida ni las vidas que viven en ella, cada segundo que desperdicias tu vida con emociones negativas y repetitivas estás desperdiciando una vida que podrían vivir otras millones de posibles vidas que si sabrían apreciar la vida y lo que se les ofrece. Para finalizar diré que **las malas emociones no son malas si son de forma más o menos aislada**, lo que ocurre con ellas es que se suelen hacer repetitivas y cansinas.

Cómo manejar emociones negativas

Hace poco escribí sobre “Cómo manejar emociones positivas”. Ahora quiero hablarles sobre el lado opuesto, las **emociones negativas**. Porque es necesario **saber manejarlas**, de otro modo no tendrías control sobre ti mismo y sobre todas las cosas que hagas día a día. Muchas personas que andan caminando por las calles están con caras serias, *¿qué sería de este mundo si es que al menos sonriesen cuando te mirasen?* Así como las emociones positivas son contagiosas, las negativas también lo son.

Este post es para que aprendas a manejar las emociones negativas para que luego disfrutes de las positivas. Quizás yo no sea un experto total en este tema pero las técnicas que uso me han funcionado a mí y también les he dicho a algunas personas de mi entorno que afirman haberles dado buenos resultados. Es un buen complemento que te hará necesario para disfrutar el día a día y ser consciente de que tú eres el único responsable de todo lo bueno y lo malo que suceda en tu vida.

Advierto que no son técnicas mágicas que te harán desaparecer las emociones negativas, simplemente las sabrás sobrellevar de una manera más inteligente.

Las emociones negativas más comunes son: Miedo, Odio, Celos, Ira y Tristeza. Cuando tienes una de estas emociones, inclusive varias al mismo tiempo, sientes que muchas veces pierdes el control te dices a tú mismo “No sé qué hacer”, y es ahí cuando surge otra emoción: La desesperación. Es una cadena de emociones negativas que van surgiendo cuando no aprendes controlarlas desde un principio.

Emociones negativas y su origen

“¡Te odio!”, la típica frase que le dice una persona a alguien con ha roto la relación. Después de haber pasado tantos momentos juntos, haber vivido pensando que estarían juntos por mucho tiempo, y de un momento para otro están teniendo problemas. Y lo peor de todo es que se pelean por cosas tan tontas. Estos tipos de **relaciones infantiles** debes evitarlo a toda costa, personalmente yo prefiero estar solo conociendo a un sinfín de chicas para ver cuál la que más me conviene a que estar en una relación que me impida conocer a la que podría la persona ideal. Y si tú eres el que ocasiona todos esos problemas, anda al parque de cerca de tu casa y ponte a pensar que ya debes madurar por tu bien y el de los demás. Porque cuando una persona está jodida por dentro, también empieza a joder la vida de los que están a su alrededor.

Todos tenemos un “**ego**”, que sin darnos cuenta es él quien realmente nos gobierna. Te explico mejor con un ejemplo: Estas en una reunión de amigos de promoción y ninguno de ellos se ha visto durante casi dos años, ¿Qué es lo primero que harías? Conseguir la mejor ropita para dar una buena imagen, hacerles creer que tu vida está mejor o que es mucho más divertida que la de todos los demás o de lo que antes era. Quieres hablar más de ti mismo y escuchas poco. Es ahí cuando quieres sacar la imagen que tanto has querido. Muchas veces no queremos admitir que esto sea verdad, pero ese ego nos gobierna y quiere sobrevivir a toda costa. Y si quieres ignorar

todas esas cosas que te he mencionado, e ir simplemente con la ropa que tienes puesta, de escuchar más que hablar, tu ego luchará para sobrevivir, para que se haga notar ante este mundo tan superficial.

El ego hace que odiemos a una persona porque inconscientemente tiene miedo de morir. Otra cosa que parece absurdo, ¿verdad? Con el miedo vas a entenderlo mejor.

Cuando un chico va a una fiesta, lo primero que hace es mirar quienes están en ese espacio. Después quiere ver la chica que más le atrae, ahora, quiere sacarla y le surge el miedo. ¿Miedo a qué? A que le rechace, y en el momento en que le rechaza muchas personas verán eso. Se sentirá menos, quizás otras chicas ya no quieran salir a bailar con él. Y surgen pensamientos como “Esta fiesta apesta”, y empieza a sentir que no es lo suficientemente bueno, así que se resigna a tomar bebidas alcohólicas con su grupo de amigos.

Una chica se viste muy guapa, va a la misma fiesta. El chico que mencioné se aproxima a querer sacarla a bailar, a ella le gustaría divertirse con ese chico bailando pero no acepta porque su novio la mirará y probablemente sienta celos y tendría problemas. Mejor no...

En ambos surge un **miedo**. Y como bien te has dado cuenta, ese chico cree que no es lo suficientemente bueno ¡Pero simplemente no acepta porque ella también tiene miedo! Y ambos se ponen a plantear situaciones futuras que quizás no sean ciertas, ¿pero todo por qué? Por el ego que está ahí, que no quiere morir. El chico cree que no es atractivo, e inconscientemente su ego piensa que morirá solo. La chica cree que su novio se molestará y volverá a estar sola por lo que para ella significa problemas, inconscientemente tiene miedo a morir sola. Y ya no podrá alardear a sus amigas lo lindo que es él es llevarla a los mejores lugares de su ciudad y tantas cosas más... Su ego se ve en aprietos.

Ten presente que es el Ego quien mayormente gana en tus decisiones personales. Muchas personas intentan eliminar este ego, como los budistas, pero aceptando una vida de total calma. No estoy totalmente de acuerdo, porque mayormente se resignan a tener una vida de pobre, no salirse de su zona de confort, y eso no lo veo como un buen motivo para vivir. En lo que sí estoy de acuerdo es que te hagas amigo de tu ego, descubras **el por qué de tus miedos** (dentro de poco publicaré una serie sobre el miedo), y que te sepas amar a ti mismo.

Como manejar emociones negativas

Si sientes mucha **tristeza**, llora con muchas ganas, de ser necesario escucha alguna canción triste para amplificar el efecto. Desahógate todo lo que puedas, vive intensamente esa emoción, haz que sea un momento en que marque un antes y un después. Eso es lo que le sucede a muchas personas exitosas. Siempre tuvieron un momento que les marcó, mayormente por el **sufrimiento**. Si sientes odio, descarga esas emociones golpeando un costal grande. No te reprimas porque es peor tener esas emociones dentro de ti, ya que son como el agua, que cuando está mucho tiempo guardado empieza a estancarse. Así que haz circular tus emociones negativas por todo el cuerpo tan intenso que ya se canse de estar fregándote la vida. Se marchará. Y eso

es traerá beneficios para tu salud, te sentirás más calmado, con más ánimos, con ganas de querer mejorar.

Porque **cuando sientes emociones negativas** y empiezas a entenderlas, a vivirlas más intensamente, te vas volviendo mejor persona. Yo no creo y tampoco tú que hayas visto a una gran persona que no sepa expresar sus emociones. De nada sirve un hombre cuando no sabe llorar en el momento adecuado.

Sincérate contigo mismo

...Y expresa todo lo que realmente piensas sobre lo que te hace sentir mal (a raíz de alguna **emoción negativa**). *Habla como si estuvieses hablando con esa persona* que tanto quieres hablar, o *escribe en una carta todo el odio que sientes*, porque al final te hará mejor saber que de algún modo ya no lo tiene dentro. Inmediatamente después empieza a decirte palabras de ánimos para que puedas motivarte, si es posible, quema el papel en donde te has expresado tus emociones, como simbolizando la disipación de la emoción.

Encuentra una motivación

Siempre nos va a faltar algo en la vida, no podemos tenerlo todo al 100%, pero si no haces nada para querer conseguir entonces tu vida no tiene sentido. Empieza a seguir tus sueños. Al menos empieza a **salir a pasear**, camina lentamente y medita sobre lo que realmente quieres de la vida. Y cuando sientas emociones negativas que pareciesen que malogran la vida, haz que eso sea tu fuente de motivación, **maneja bien tus emociones negativas**. Yo, personalmente, vivo un problema familiar desde hace años. Ahora último estoy que empiezo a trabajar y mi fuente de motivación es ver mejor a mi familia. También con el dinero que junte quiero empezar y terminar un Proyecto que quiero hacerlo desde hace años.

Y si por ahí te han roto el corazón, puedes encontrar una fuente de motivación para decirte a tí mismo(a): “Voy a mejorar mi vida para que en un futuro no muy lejano me vuelva a encontrar con esa persona. Quizás se enamore de mi por lo que haya mejorado o quizás en el camino me encuentre con alguien quien realmente me gustaría estar.”

Encuentra una motivación a lo que te hace sentir triste, porque son las emociones quienes nos dominan día a día. Son las emociones que sin querer, hace que puedas estar trabajando 23 horas seguidas si es que sabes que por no conseguir el dinero necesario un ser querido tuyo se puede morir al día siguiente. Son las emociones que te hacen vivir enormemente.

Emociones positivas

Las emociones positivas son todo aquello que nos motiva a seguir viviendo, que nos hace estar felices, contentos y en definitiva son la razón de vivir y el sentido de todos los seres humanos. Sin embargo las emociones positivas por si solas, si fueran impenetrables durante el tiempo y duraran eternamente, es decir si las personas estuviéramos rodeados constantemente de **emociones positivas** no sería lo mismo porque no entenderíamos que esas emociones positivas son realmente positivas al no poder compararlas con emociones neutrales o negativas.

¿Cómo sabes si vives bien si no sabes cómo vive el resto de la gente? Vivir bien ahora era vivir como un rey hace 1000 años y vivir bien ahora es vivir mal dentro de 1000 años. Si tú por tú hipoteca pagas 1500€ al mes mientras los demás pagan 800€ es que pagas mucho. Con eso no te estoy justificando que seas pesimista o tengas emociones negativas simplemente te estoy informando de la realidad para que sepas siempre la verdad y por dónde van los tiros.

Emociones positivas: Qué son

Las *emociones positivas* crean un estímulo en tu cerebro que te reporta bienestar y sensaciones agradables, el único contra que tiene es que no crea adicción fuerte como pueden ser emociones positivas rápidas y basura o emociones negativas como el sufrimiento o la pena. Por increíble que parezca hay gente que se recrea en el pesimismo, tristeza y negatividad porque en el fondo obtienen buenas sensaciones de ello y **por emociones positivas rápidas basura nos referimos a aquellas que se obtienen al hacer cosas autodestructivas** como jugar en exceso a juegos de azar como casinos, póquer... jugar al ordenador sin parar, beber mucho alcohol, fumar...

Una persona debe identificar que emociones positivas son REALMENTE positivas y cuales le producen a medio y largo plazo malestar e infelicidad. Por muy bien que te sientas fumando debes ser consciente que tu yo de dentro de 1 año estará mucho más pasivo y cansado que tu yo de ahora, y ya no hablamos de dentro de 10 o 20 años (si es que llegas) dado que esas emociones positivas que obtienes al momento de fumar te pueden llegar a matar en unos años aparte de que te debilitan lentamente sin que te enteres. ¿Es esto lógico y factible? Desde luego que no, pero la gente no quiere luchar. Ofrécele un puesto de trabajo fijo a alguien o dile: "si corres 100 metros podrás ser el director de tu empresa ideal" ¿sabes lo que haría todo el mundo? Con tal de no correr 100 metros ni asumir riesgos cogerá el trabajo fijo.

¿Para qué moverte un centímetro si puedes no moverte? ¿Verdad? ¡Pues no! Este pensamiento es estúpido y las grandes compañías se aprovechan de ello vendiéndote emociones positivas basura enmascaradas de dietas milagrosas, productos que sin moverte de sofá te vuelven más musculoso que Swarzeneger o vestidos tan caros que darían de comer a 100 personas pobres.

Las emociones positivas que debes centrarte en conseguir son aquellas que se obtienen de un modo positivo porque si no, no sirven de absolutamente de nada.

Cuando yo salgo a correr y me esfuerzo mucho sufro, sufro bastante pero lucho por no dejar de correr y cumplir mis metas porque sé que todo eso me beneficia a corto, medio y largo plazo, cuando termino y he cumplido los objetivos además me siento realmente bien, descansado y relajado, las emociones positivas que extraigo de ello son realmente muy gratificantes y asombrosas. ¿Significa que no son buenas del todo porque mientras corro sufro? No, porque no sufro para empeorar luego, sino que sufro para mejorar luego lo cual lo convierte en **una forma positiva (hacer deporte) de tener emociones positivas.**

Cuando comencé a levantarme cada mañana y escribir un post si o si, cuando luché por sacar adelante Verdadera Seducción también sufría, apenas tenía para comer pero yo seguía así porque sabía que llegaría un día en el que podría vivir más o menos bien de hacer lo que más me gusta hacer en esta vida que es escribir y ayudar a los demás. Es una forma de llegar hacia las emociones positivas, ese esfuerzo y motivación realmente nos aportará muchas más emociones positivas que todos los **chutes rápidos de emociones positivas basura** que te puedas inyectar.

Emociones positivas Si o Si

Es bueno comprar lo que te gusta, de vez en cuando. Es bueno hacer lo que quieras, es bueno que vivas y disfrutes tu vida, pero ten en mente que no todo se centra en ti, **para lograr tener en tu vida emociones positivas de forma recurrente debes ser más altruista y menos egoísta.** Si solo te preocupas por ti y todo se basa en ti poca alegría vas a poder sacar.

Debes ser capaz de alegrarte por los demás, por lo que te rodea, debes dejar de centrarlo todo en ti de tal modo que seas capaz de disfrutar de la naturaleza, de salir de tu casa y ver la calle como algo nuevo, con más paz y no solo el lugar por el que te desplazas y que a veces, por culpa de semáforos o coches te impide llegar a tu destino.

Así es como las personas ven su alrededor como un sitio de paso y un impedimento, a las personas les gustaría que cuando saliesen a la calle se hiciera un agujero espacio tiempo a su alrededor para que pudiesen llegar y volver de los sitios en segundos en vez de perder tiempo andando por este triste planeta. Así actúa la gente y no te das cuenta que no necesitas una mansión de lujo o encontrarte a Brad Pitt y que te invite a un café para luego estar fardando sobre ello el resto de tu vida. Tienes que darte cuenta que las cosas más extraordinarias, lo que más **emociones positivas** puede aportar a tu vida están justo enfrente de ti.

Tu casa, tu pareja, tus amigos, la calle, el parque que está al lado de tu casa si aprendes a valorarlo y a vivir la vida con responsabilidad en vez de rodeado de pija y superficialidades que es lo que le pasa a la gente, aprenderás a tener muchas más emociones positivas que el resto. Puede que tú no tengas un súper coche descapotable ni una casa de ensueño, pero si llegas a comprender esto e implementarlo en tu vida mientras las demás personas luchan por aparentar en vez de vivir la vida tú serás una persona que siempre estará contenta y feliz, con unas sanas emociones positivas y un perfecto ejemplo a seguir.

Como manejar emociones positivas

Lo que te voy a enseñar son técnicas que yo uso para tener **emociones altamente satisfactorias**. Quizás hayas tenido días en que te hayas sentido muy aburrido y que sentías que no tenías ganas de hacer muchas cosas, quizás no hayas tenido ganas de hacer las tareas y deberes, quizás por ese motivo el jefe te regañó en el trabajo, o simplemente no hayas tenido ganas de salir y pasarla bien con tus amigos y poder divertirse. Esto es especialmente para esa gente que siempre comenta en las redes sociales “Estoy aburrido” o que cuando le preguntas cómo están responden: “Tranquilo” o “¡Aburrido!”. ¡Ya basta de no tener iniciativa! No sé si por ahí alguien más ya ha escrito esas técnicas pero de lo que sí estoy seguro es que lo aprendí por mi cuenta gracias a la creatividad. Tú también puedes tener tus maneras de acumular y **manejar emociones positivas** y ponerlas en los comentarios:)

Movimientos rápidos

Recuerdo que hace casi medio año estaba con mis amigos de promoción practicando pasos de Break Dance. Entre nosotros había uno que era experto en esos movimientos difíciles de aprender. Por mi parte, me podía parar de cabeza, por suerte en ninguna de esas me caí de espalda. Estuvimos así moviéndonos sin parar. A parte de estar siguiendo los consejos que me daba mi amigo empezaba a crear pasos, me movía como loco, hacía como si estuviese haciendo una competencia con ellos. Fue tanto el entusiasmo que logré tener en ese momento que luego fuimos con un amigo a visitar unas chicas que no logramos encontrar pero lo que realmente me sorprendió fue que siempre que iba a esa casa tenía miedo de encontrarme con una señora que me había gritado como un león un tiempo atrás, sin embargo sentía que quería saludarla con un tremendo “¡Hola!” Con todas las ganas del mundo que si veía a esa misma señora, la iba a saludar como nunca antes en mi vida. Tanta era la energía que se me había cargado en mi interior, tanto era el optimismo de mis pensamientos que mi miedo prácticamente se había disipado. Desde ese momento empecé a tomarle más importancia a los movimientos rápidos.

Si quieres tener emociones positivas empieza a mover todo tu cuerpo. Haz como si todo fuese movimientos rápidos. Incluso si es que caminas rápidamente (y claro, viéndolo como si fuese algo gracioso y positivo) notarás que quieres hacer algo atrevido. Biológicamente cuando mueves mucho tu cuerpo, empezarás a sudar, eso es buen signo de que estás quitando las toxinas que se han estado acumulando dentro de tu cuerpo. Sentirás tanta frescura que si te das un buen duchazo saldrás con la mente positiva.

Tú eres el único quien al comenzar el día decide ver las noticias, leer el periódico y percibir mensajes que simplemente te hacen ver lo negativo que está a tu alrededor (por la crisis, por tantos accidentes de tráfico, asesinato a causa de celos) o ser responsable de acumular emociones positivas. Si quieres empezar bien tu día la mejor manera de hacerlo sería escuchando tu música favorita que te transmita emociones

positivas y que la puedas bailar (claro que esto debes hacerlo en tu cuarto cuando estés a solas) o con pasos bien movidos para que puedas llenarte de optimismo.

Tono de voz energético

¿Alguna vez has estado en una capacitación de alguna empresa (mayormente de ventas) y visto que siempre se ponen a decir bien en alto mensajes positivos y frases cortas pero con tanta energía que se vuelve contagioso? Si tu respuesta fue sí, entonces ya habrás notado que **una voz energética transmite emociones positivas**, hace que en un grupo de personas se sienta un calorcito, que aumente la confianza entre ellos mismos y que se expresen de una manera tan increíble que sales de allí con ganas de querer dar todo tu mejor esfuerzo. Son tan poderosas estas técnicas de motivación que algunos las usan para manipular a las personas de forma negativa.

Es necesario saber para qué queremos acumular y manejar emociones positivas y una de esas razones es que tengas una actitud más emprendedora, más independiente y extrovertida. Tener un tono de voz energético cuando hablas con las demás personas **hará que contagies tus mismas emociones** y quieran pasar más tiempo contigo porque siempre queremos estar del lado de quienes nos hacen sentir mejor a no ser que seas un total masoquista. También es de mucha ayuda cuando en tu misma mente empiezas a hablarte a ti mismo con fuerza y alejas a esa vocecita interior que siempre te quiere joder el día.

Júntate con personas optimistas

Lamento decirte esto pero muchas veces los amigos que tenemos alrededor nuestro NO son las personas indicadas para que tengas y acumules **emociones positivas**. Hay toda clase de amigos y muchas veces me he quedado sorprendido al ver a chicos (y también chicas pero en menor cantidad) que se juntan con personas que no les ayudan en nada, simplemente están ahí para hacerles ver el lado negativo de ellos y esa persona (mayormente tímida) va a tener una autoestima baja. ¡En el peor de los casos sucede en sus propias casas!

Júntate con personas optimistas, y cuando digo “júntate”, no es para que digas solamente: “Estoy en un foro, blog, web de motivación. ¡Qué bien que me hacen sentir!” No digo que eso esté mal, sino que con eso no basta. Porque tarde o temprano tienes que enfrentarte al mundo real, Sí... en donde hay gente que no te quiere ver triunfando. Pero también hay gente que quiere que tú prograses, ya que cuando tú progresas es cuando te vuelves mejor persona, no solamente te beneficias tú, sino también ellos. Trata de trabajar en un lugar donde todos se enfoquen en el crecimiento personal, en la planeación y cumplimiento de objetivos. Eso sucede en las empresas humanistas, donde respetan la dignidad de la persona y saben que tú estás trabajando con mucho entusiasmo. Es mucho mejor que trabajes en un sitio donde te paguen en un principio poco dinero (con la posibilidad de ascender por tu esfuerzo) cuando te agrada muchísimo que hacer un trabajo que apenas disfrutas y que apenas mejora tu vida

personal y profesional. Recuerda esto: Más de un tercio de tu vida la pasarás en tu trabajo. Piénsalo bien antes de escogerlo. No todo en esta vida es dinero.

Personalmente también puedo decir que un grupo donde te puedes juntar con gente positiva es en la sociabilidad. Pero eso sí, tienes que tener en cuenta que también hay personas igual o peores que tú que quieren juntarse con personas positivas. Te vas dando cuenta que la persona más positiva es el que más compañeros de sociabilidad tiene y quién más rápido va avanzando en sus habilidades. De que hay grandes personas, ejemplos de superación personal, de que han superado muchos de sus miedos, de que han aprendido a hacer amigos desde cero, siempre habrá, pero también habrá otros que se estanquen lo cual sucede en la gran mayoría. Personalmente en el mundo de sociabilizar he hecho muchos buenos amigos con los cuales cada vez que empiezo a sociabilizar me divierto muchísimo. Y si recibes algún rechazo social no se van a burlar como lo haría tu grupo de amigos, sino que en vez de eso van a felicitarte porque al menos lo hiciste, lo cual ya te hace diferente a más de los 100 chicos que simplemente se contentan con mirar al suelo en vez de hablar con personas del mundo real.

Resultados de mérito

Últimamente he estado recibiendo noticias buenas, una de ellas fue la propuesta de Domenec a que fuese un escritor de Verdadera Seducción. Me sentí realmente contento y halagado porque este blog lo vengo siguiendo desde hace un par de años y lo considero el mejor de superación personal en español y nunca se me había cruzado por la cabeza escribir para Verdadera Seducción. Cuando tengo momentos tan felices como tener un gran logro como éste me hace sentir bien y feliz, es como si tuvieras **todas las emociones positivas juntas revoloteando** en tu interior como pelotitas de pim pom a toda velocidad. Es en momentos como este cuando te dan ganas de gritar de alegría, cosas que no te dejan dormir pero claro también hay que saber controlarlas. Los resultados son motivadores, carismáticos, te hacen ver tu progreso y de alguna manera te llena como persona.

Ponte un reto en cualquier día que desees, si es posible a diario. Que sea un reto que para ti parezca difícil, algo que te de miedo de tan solo pensarlo. Y cuando digo, que parece difícil para ti, es porque **el miedo es algo ilusorio**, es algo que solamente está en nuestra mente porque inconscientemente nos han programado así. Una vez que superes un miedo y te des cuenta que no corres peligro alguno por hacerlo, sentirás una oleada de emociones positivas que te darán ganas de comerte el mundo.

Aplicando estas sencillas técnicas y las que tú tienes en tu repertorio de superación personal vas a tener **días llenos de más vitalidad gracias a las emociones positivas**.

Ser emocional

Hay dos tipos de ser, el ser emocional y el ser racional, pero lo ideal es que haya una simbiosis entre ambos porque si no se pierde la cordura o cuesta diferenciar lo que está bien o lo que está mal. Además tirar demasiado hacia el ser racional te convierte precisamente en alguien irracional.

Un especulador y empresario que es muy racional y se empeña en ello para ganar dinero en realidad no está siendo racional. Está siendo un ser emocional porque está exagerando su egoísmo al máximo para ganar dinero a toda costa, cueste lo que cueste. Alguien verdaderamente inteligente y racional se da cuenta que para ser racional antes hay que ser emocional porque sino la razón se pierde.

¿Cómo puedes decidir lo que es más efectivo sin tener en cuenta las emociones? Si yo solamente fuera racional sería incapaz de medir el impacto emocional de mis actos así que no sabría predecir el comportamiento de los demás con exactitud. Por lo tanto **ser emocional** y ser racional va unido, por separado carece de sentido.

Que implica ser emocional

Ser emocional siempre que vaya acompañado de la racionalidad es algo genial que hay que experimentar al máximo. No se trata de llorar por todo sino de experimentar las emociones, sentirlas, vivirlas y dominarlas. Vivimos en un mundo que es controlado enteramente por las emociones. Los políticos favorecen a los ricos porque estos les recompensan económicamente haciendo que los políticos se sientan más seguros y a gusto, actúan así porque la sensación de seguridad es más poderosa para ellos que la emoción de ayudar o hacer lo correcto para los seres humanos.

Los especuladores no temen en arruinar cientos de vidas, familias e incluso hundir a un país entero con tal de ganar un puñado de monedas. Y lo hacen así porque el sentimiento de avaricia y poder les corrompe. Alguien saldrá o no saldrá contigo en base a que emociones le transmites y no en bases si eres lo más correcto o no. Y aunque alguien crea que está mirando si tú eres la persona indicada en realidad lo que está haciendo es basarse en emociones para saber si te escoge o no.

Steve Jobs; uno de los genios más grandes de la historia era rechazado por muchos empresarios y personas porque no se duchaba y vestía como un hippie. No tienes ni idea de cuantas personas se maldicen cada día a sí mismas porque les ofrecieron acciones de la compañía de Steve Jobs: Apple y no quisieron. Había además el caso en concreto de un tipo que había rechazado un 10% de las acciones de Apple porque no se fiaba de Steve Jobs por su físico desaliñado y hippie. Hoy esa persona vive gracias a los cheques de la seguridad social y si hubiera tenido ese 10% ahora mismo tendría más de 3000 millones de dólares.

Para que veas como los prejuicios pueden impedirte ver más allá. **Ser emocional de verdad se basa en ser capaz de ver más allá de esos prejuicios** y de aprender a analizar a las personas conectando con su ser emocional para así averiguar qué es lo que ocurre exactamente. Más allá de un hippie desaliñado debes ver qué ocurre, que

piensa y cómo es por dentro y esto solo lo conseguirás mezclando el ser emocional con el racional.

Como ser emocional

Como ser emocional se basa en conectar con tu parte emocional. ¿Cómo haces eso? Es más fácil de lo que crees. En vez de huir de tus emociones que es lo que normalmente hace la gente, debes conectar con ellas. Si te sientes mal por criticar un compañero de trabajo no ocultes esa emoción. Si eres tan cobarde de dejar que la envidia te domine y haga que critiques a tu compañero para sentirte mejor por lo menos ten un poco de valentía y cuando esas sensaciones y emociones de culpabilidad te invadan no las ignores, siéntelas y experimentálas.

Si la gente hiciera eso a menudo el mundo sería un lugar más humilde, empático y mejor. Cuando una persona ve que han atropellado a un perro y dice: “Que malas personas son las que abandonan perros” o se indigna mucho con esa situación pero luego al cabo de cinco minutos está siguiendo con su vida sin hacer absolutamente nada, está ignorando el problema. Lo ve y se cree que porque le sienta mal unos segundos es mejor persona que los demás pero al fin y al cabo no hace nada para detener la situación y no solo es asesino quien mata sino quien no hace nada para impedirlo.

Si las personas cuando ven un anuncio de gente muriéndose de hambre en África no dijeran: “pobrecitos” y luego cambiaran corriendo a ver telebasura, ignorando lo que acaban de ver, si en vez de eso racionalizaran acerca de lo que ocurre en África, se sintieran mal y pensarán acerca de ello. Muchas personas rápidamente se apuntarían a una ONG o moverían al menos alguno de sus músculos para solucionar las cosas y es que algo es mejor que nada. Quejarse por supuesto que es no hacer nada.

Cuando veas que tratan mal a un amigo tuyo y tú no haces nada, en esos momentos tienes que ***ser emocional***, experimentar esa emoción de indignación, no la ocultes ni mires para otro lado, se valiente y deja que tu cuerpo la experimente. Verás como eso te obliga a poner un pie enfrente y decir: “Dejad de meteros con él”.

Pero como ser emocional egoísta que eres pensarás: “¿Y esto a mí qué coño me importa?” “Yo quiero ser emocional para mí, no para los demás”. Pues bien, ser emocional te permite conocerte mejor a ti mismo y controlar mejor tus emociones. Si ignoras tus emociones ellas te controlarán a ti, pero al ser emocional y conectar con tus emociones conseguirás aprender a dominarlas y controlarlas. Y no solo eso, al ser emocional te fijarás mucho más en las emociones de los demás y aprenderás a influenciar sus emociones para controlarles a ellos. Ser emocional es lo mejor que le puede pasar a un ser humano siempre y cuando lleve consigo la cordura y la racionalización. No se trata de ser alguien muy emocional exteriorizándolo, sino que se trata de conectar con tus emociones y utilizarlo para mejorar tu vida en todos los sentidos, ahí está la clave.

Técnicas emocionales

Las técnicas emocionales son todas aquellas técnicas que sirven tanto para dominar nuestras propias emociones como la de los demás. Son una serie de técnicas prácticamente imprescindibles para llevar una vida correcta y normal.

La mayoría de las personas se dejan dominar por sus emociones y tienen comportamientos destructivos que les perjudican. También ocurre que no tienen capacidad de influenciar a otras personas y eso hace que su capacidad de persuasión sea nula.

En este artículo enfocaremos un poco ambos conceptos, las emociones interiores y la forma de dominar las emociones de los demás.

Ser consciente de las propias emociones

Esta es una de las principales **técnicas emocionales** que hay que aprender. Las personas no suelen ser conscientes de sus emociones y sus arrebatos emocionales. Se acostumbran a actuar y punto, el secreto de esto está en fijarse mucho en las emociones que uno experimenta para ir corrigiéndolas poco a poco.

Obviamente no podrás cambiarlas todas y suprimirlas. No dejarás de sentirte triste cuando se muera un familiar o de tener rabia cuando un amigo te traiciona pero lo que sí podrás controlar son las exageraciones emocionales. Controlar esa depresión o esa ira descontrolado que te hace decir cosas que no quieres decir o tener comportamientos violentos.

Durante los siguientes días debes prestar especial atención a lo que sientes y analizar fría y lógicamente tus emociones, cuando haces eso te das cuenta de tus exageraciones y las vas corrigiendo. Es un paso sencillo que da grandes resultados.

Desahogar tus emociones con...

¿Ya liberalizas tus emociones? O te lo tragas tú todo. Porque si no vas liberando tus emociones todas las técnicas emocionales que te enseñe no serán 100% efectivas. Todos los seres humanos sentimos determinadas emociones que nos van cargando y es esencial que aprendamos a deshacernos de ellas para que no nos pasen factura.

Los estudios indican que las mujeres viven una media de unos ocho años más que los hombres y una de las teorías es porque ellas descargan más sus emociones. Mientras los hombres se las guardan para sí mismos las mujeres se desahogan hablando. No subestimes el poder destructivo que tiene el estrés, depresión y otros estados negativos en tu persona porque te pueden costar la salud.

Hay muchas técnicas emocionales para deshacernos de las malas emociones.

Charlando con un amigo, escribiendo, cantando, pintando... Yo lo que hago es escribir todas mis emociones y sensaciones en forma de artículos que ayudan a los demás y

eso me hace estar mucho más cuerdo y sano mentalmente, liberándome de las malas emociones.

También puedes pintar tus emociones para liberarlas, o componer canciones explicando lo que sientes. También puedes apoyarte en tu familia y hay muchas maneras en las que puedes deshacerte de esas malas emociones que poco a poco te van cargando.

Como empatizar con los demás

Empatizar con las personas es esencial para entender y sentir las emociones que ellos sienten. La función más importante de esto es saber exactamente que siente otra persona aunque, obviamente, también te servirá para poder influenciar mejor.

¿Cómo pretendes que alguien cambie de opinión si no tienes ni idea de cómo se siente? Si no sabes cómo se siente una persona realmente por dentro cuando hables con ella parecerá una conversación de besugos. La persona te habla de plátanos y tú te empeñas en seguir hablando de peras.

Para empatizar con una persona es tan fácil como callarte y escuchar, simplemente eso. Si te acostumbras a escuchar a las personas en vez de pensar que se callen para poder hablar tú tienes que cambiar ese pensamiento por: “voy a escuchar a esa persona y comprenderla”. Así comenzarás a ver patrones en el lenguaje corporal, lenguaje facial y en la forma de expresarse para averiguar cómo se sienten realmente las personas.

Si tú entonces entiendes como alguien se siente es más fácil que le hagas cambiar de opinión, porque conoces su estado emocional real y porque sabrás como es esa persona.

Combatir caprichos emocionales

En muchas ocasiones las personas adoptan actitudes caprichosas, amparados por familiares, amigos o demás. Es común por ejemplo que las mujeres muy atractivas y populares se vuelvan muy consentidas porque todo su entorno les consiente todos los caprichos.

Lo mismo ocurre con niños mimados o personas que por su círculo se acostumbran a tener determinados caprichos emocionales. Que se haga lo que ellos digan, que si no se cumplen sus exigencias manipulen emocionalmente y un largo etcétera.

Para actuar contra estos caprichos emocionales vamos a usar una de las mejores técnicas emocionales que se basa en contrarrestar ese capricho ya sea bien con indiferencia o poniendo las cartas sobre la mesa. La gente con estos caprichos emocionales se acostumbran a manipular emocionalmente, y esto, si no se sabe tratar termina causando muchísimo daño.

Cuando eso ocurra, muestra indiferencia, total. La persona intentará hacerte quedar como un sádico pero tú ignora aun más y pon las cartas sobre la mesa: “Estás

manipulando emocionalmente”. Cuando verbalizas la mala actuación de un caprichoso emocional normalmente desiste y le desarmas.

Pero ten cuidado, en ocasiones te encuentras con caprichosos emocionales expertos, huesos duros de roer que son verdaderamente expertos en el arte de la mala manipulación.

Hacer que alguien apoye tu punto de vista

¿Nunca te has preguntado POR QUÉ alguien tiene un punto de vista diferente al tuyo? Si la gente se preguntara el por qué de las cosas este mundo iría mucho mejor. La gente tiene puntos de vista diferentes a los tuyos porque han vivido vidas diferentes a la tuya que les han hecho vivir emociones diferentes y esas emociones son las que deciden y crean la realidad del mundo de cada persona.

¿Qué técnicas emocionales puedes emplear para hacer que alguien apoye tu punto de vista? No es necesario hacer que alguien cambie de punto de vista, basta con que simplemente te apoye para que te salgas con la tuya.

Para ello debes activar las emociones de la otra persona, como ser humano que es si le provocas las mismas emociones que sientes tú o les haces experimentar algo aproximado te apoyará. Tienes que crearle las emociones correctas para que te siga.

Alguien partidario de que la gente pague por curarse lo es porque en la vida NO ha visto el sufrimiento en primera persona de una persona que se muere porque a pesar de vivir en un siglo avanzado, algunos son tan desgraciados que prefieren tirar un medicamento a la basura antes que salvar una vida si no pueden beneficiarse de ello económicamente.

Si los sádicos no vivieran en una burbuja aparte, si esas personas experimentaran en carne propia el sufrimiento ajeno, un 95% (como mínimo) de los sádicos cambiaría de parecer.

Tienes que aprender a activar los interruptores emocionales correctos.

Autoayuda emocional

La **autoayuda emocional** es toda aquella autoayuda enfocada a aliviar nuestras emociones. Las personas suelen sufrir mucho emocionalmente o bien porque no saben afrontar las situaciones o porque no están preparadas, y de este modo buscan una solución a sus problemas.

Sin embargo hay que saber diferenciar entre la buena autoayuda emocional y la autoayuda emocional basura. Desgraciadamente por cada persona que quiere hacer un mundo mejor hay unas cuantas que se aprovechan del dolor ajeno o que van a hacer el agosto a costa del sufrimiento emocional de otras personas.

Como huir de la mala autoayuda emocional

Tienes que ser consciente que basar todas tus esperanzas en pseudociencias o cosas sin pies ni cabeza puede convertir tu vida en una auténtica basura y no solo arruinar tu felicidad sino hasta poner en peligro tu salud.

Cuando las personas sufren a veces buscan autoayuda emocional y cometen el error de ir a personas que encontraron respuesta en cosas fantasiosas que no se pueden comprobar jamás que sean ciertas o que tienen dudosa efectividad. Por ejemplo, están surgiendo corrientes de autoayuda emocional muy peligrosas como gente que afirma poder vivir sin comer ni beber, solo alimentándose de mirar al sol.

Yo conozco personas tan estúpidas que han pagado por cursos de esos y así de este modo, otros cien métodos de **autoayuda emocional** que no tienen ninguna función más que el quitar dinero a la gente.

Hasta hace unos años yo me sentía orgulloso de decir que enseñaba autoayuda, hasta que un día fui a una feria de autoayuda dónde no vi más que frikis y gente rara. Gente que cobraba 5€ por hacer limpieza de alma con dos bastoncillos. Otros que tocaban música que, aseguraban, sanaba el alma. Otros intentaban vender una “dieta especial”, que, cuando le dije que por mi enfermedad no podía hacer dietas raras, le dio igual y me intentó vender el producto igual.

Yo buscaba por ahí a una persona normal como yo, con capacidad de autosuperación que enseñara con un método normal a superar problemas de la vida, pero no me encontré más que gente hippie o pija que creía en brujería y cosas raras. Desde ese día tengo que admitir que me avergüenza decir que enseñé autoayuda emocional porque lo que yo enseñé no tienen nada que ver con métodos milagrosos-esotéricos.

Tienes que vigilar, porque estés vulnerable no significa que debas creértelo todo.

La buena autoayuda emocional

La buena autoayuda emocional es aquella autoayuda normal, un buen libro o método que te enseña las cosas positivas de la vida y te da soluciones contrastadas. Todo aquello que se puede contrastar es buena autoayuda emocional y todo aquello en lo

que te dicen que “tienes que creértelo” o “tener fe” es un engañoso o mala autoayuda.

Tienes que vigilar mucho porque puedes acabar hasta demente y diciendo auténticas bobadas de loco de psiquiátrico. El otro día en Valencia un amigo nos afirmaba que cualquier cáncer es curable con “x” o “y” método de autoayuda emocional barata. El tío lo decía todo convencido y uno de los que estaban allí le empezó a recriminar semejante desfachatez porque tenía familiares que habían muerto de cáncer.

Podríamos resumirlo en que todo aquello que huele a “milagro” es autoayuda emocional barata, engañosos. Si yo te digo que para cumplir tu sueño tienes que esforzarte eso es algo lógico. Si en cambio te digo que para conseguir tus sueños tan solo tienes que desearlo y atraerlo con tu mente a ti, me estoy riendo en tu cara mientras me quedo el dinero del libro basura que te acabo de vender.

Si yo te digo que ante un cáncer o enfermedad grave tengas una actitud muy positiva porque eso ayuda mucho y te enseñó como tener una actitud positiva, eso es algo lógico. Si en cambio te digo que con mi método lo curarás definitivamente es una estafa enorme. La gente no seguiría muriéndose si hubiera algún método milagroso que cura el cáncer.

Pero muchas personas saben lo que desespera una enfermedad grave y como carecen de valores o, espero creer que no, son tan tontos que ellos mismos se creen su estafa, intentan hacer dinero a costa de tu sufrimiento.

Nadie da nada gratis ni nada es tan bueno como parece. Un método que cambia por completo tu vida a base de pronunciar unas frases y hacer unas posturas raras no es autoayuda emocional, es algo con escasas probabilidades de surgir efecto.

La buena autoayuda emocional ofrece soluciones contrastadas y comprobadas, cosas que se pueden comprobar. Si lees los textos de este blog verás que todo tiene lógica y conclusiones que se pueden comprobar. No verás jamás aquí cosas extrañas ni métodos que no se pueden comprobar científicamente, porque si algo no puedes probar que es cierto no vale nada en absoluto.

La mala autoayuda emocional basa su fuerza en la misma primicia que las religiones: “Si no puedes comprobar que miento, es que estoy en lo cierto” y esto no es así. Además de que cuando desmontan científicamente la autoayuda emocional mala lo que ocurre es que dichas personas o seguidores jamás ven la realidad, la niegan para seguir creyendo la mentira en la que viven.

Pero el engaño no lleva a la verdad ni a la solución definitiva. Como condición de enfermo crónico que soy piqué una vez en esta autoayuda barata y me costó muy caro para mi salud. Para una persona sana no pasa nada, pero en mi condición si lo que hago no es 100% efectivo puede matarme en cuestión de meses. Si yo me dedicara a probar, por ejemplo, de vivir sin comer ni beber, solo mirando al sol, en un mes estaría muerto.

Pero a una persona sana le pasa menos factura. Luego hay otras cosas no contrastadas como no comer durante 20 días para limpiar el cuerpo. Antes de probar cualquier cosa te tienes que informar si científicamente eso funciona, no porque alguien

te lo diga o lo leas en un libro tienes que creértelo y aplicarlo. Si alguien te pide eso no te está enseñando autoayuda emocional sino métodos fantasiosos.

Si a ti te dicen que ayunar durante 20 días limpia el cuerpo tienes que informarte médica y científicamente sobre ello y si puedes contárselo a un médico coherente, a ver que te dice. Así que recuerda, **toda autoayuda emocional que vayas a practicar hazlo de forma responsable**, huye de los métodos de autoayuda milagrosos y sigue cosas coherentes.

Todo lo que parece demasiado fácil o milagroso es, muy probablemente, autoayuda emocional basura. Y no hay que confundir el marketing que puede tener un buen libro de autoayuda con el contenido. Para vender un libro es normal que te digan: “cambiará tu vida”, pero si dentro del libro te empieza a decir cosas sin ton ni son y milagrosas es que es autoayuda emocional barata.

Yo entiendo hasta cierto punto que gente que lo ha pasado mal pueda aliviarse con este tipo de autoayuda, pero eso no significa que sea bueno. Es mejor que tu anterior comportamiento destructivo, pero sigue sin ser un punto positivo. Tienes que sacar la cabeza de debajo de la tierra y seguir un camino mentalmente sano, huyendo de sectarismos y llevando una vida normal.

Inestabilidad emocional

La **inestabilidad emocional** es un rasgo de la personalidad que se da en determinadas personas ya sea de forma genética o por causas, épocas o circunstancias de la vida. Cuando es algo genético y permanente aparte de ser más exagerado que la simple inestabilidad emocional es mucho más grave y se llama: bipolaridad.

La bipolaridad para que te hagas una idea antes se llamaba: trastorno maníaco-depresivo. Cuando aquí hablamos de inestabilidad emocional hablamos de la inestabilidad emocional que pasa por la vida de las personas en ciertas fases o épocas provocadas por determinados acontecimientos.

Por ejemplo; que un hombre no se sienta valorado en el trabajo puede hacer que pase por una época de inestabilidad emocional dónde cualquier cosa que le digan le afecta mucho. Cabe decir también que la inestabilidad emocional es mucho más frecuente en mujeres que en hombres.

Por mucho que algunos se empeñen los hombres y las mujeres no son iguales, tienen sus diferencias, aunque eso no implica que todos tengamos que tener igualdad en derechos. Pero la mujer por su condición de ser un ser más emocional que el hombre **es más frecuente que tienda a tener inestabilidad emocional en su vida**, es más, a veces suele ser común que las mujeres de forma habitual tengan cierto tipo de inestabilidad emocional.

Es bastante normal que el hombre se desconcierte ante los cambios de opinión y actitud de las mujeres, el de no saber lo que quieren o que parece que haces lo correcto y las ofendes, eso es considerado por muchos hombres como inestabilidad emocional y muchas veces oímos decir: “Está loca”. En realidad no es locura, es inestabilidad emocional. Por lo tanto como las mujeres experimentan de forma más habitual las emociones y las manejan más son más proclives a tener inestabilidad emocional.

Que comporta la inestabilidad emocional

Aunque a veces sea habitual en mujeres y en hombres no significa que sea lo correcto. La condición de egoísta en el ser humano también es normal pero no es nada correcta, es algo que al igual que la inestabilidad emocional hay que corregir.

La Inestabilidad emocional en tu vida comportará confrontaciones y enfados con otras personas que te complicarán la vida. Además de impedirte ser feliz porque si no dominas tus emociones y ellas te dominan a ti jamás serás capaz de controlar tu felicidad. Tú eres quien debe decidir qué hacer y cómo hacerlo sin dejar que las emociones te desestabilicen y te comportes como un loco de geriátrico.

Es hasta cierto punto normal y medianamente correcto que tengas inestabilidad emocional ante situaciones muy adversas, con dolor, que te gusta afrontar. Ya sea la muerte de un ser querido, una dura enfermedad o un varapalo grande. A parte de esos

casos extremos la inestabilidad emocional es algo que hay que combatir y corregir porque si no serás como una bomba de relojería dónde liarás a los demás por qué no sabrán lo que crees y en cierto modo si tienes inestabilidad emocional de forma recurrente te vuelves alguien cansino y pesado.

Como controlar la inestabilidad emocional

La ***inestabilidad emocional*** se elimina teniendo una vida rica y llena, una sana autoestima y una vida correcta. Y por correcta no me refiero a los típicos valores religiosos sino a tener una vida equilibrada que te llena.

Por ejemplo, tener un nivel económico aceptable o más que eso es aceptar tu nivel de vida y estar satisfecho y feliz con eso. Tener un buen círculo social, sentirte bien contigo mismo y tener aspiraciones y proyectos.

Esto no es tan difícil de conseguir si pones mucho empeño en ello, quizás lo que más te costará es dejar de ser un esclavo social que principalmente es eso lo que causa tu inestabilidad emocional.

Vivimos en una sociedad que nos dice que si no tenemos coche, casa y un montón de ropa somos unas personas de mierda que no valemos nada. Con ese pensamiento es normal que tengas inestabilidad emocional porque el nivel económico que tienes que tener para conseguir todo eso es elevadísimo y prácticamente nadie llega a ello. Por lo tanto cuando no puedes comprarte todo lo que quieres empiezas a tener inestabilidad emocional.

Y con ese pensamiento tan neandertal cualquier problema por pequeño que sea te causa inestabilidad emocional. Hasta que no aprendas a ser original o sin llegar a tanto: a ser tú mismo, no lograrás deshacerte de la ***inestabilidad emocional***.

Debes controlar tus emociones, aprender a dar prioridad a lo que sí es importante y lo que no. ¿Te estás muriendo? No, entonces no es importante. Si no tienes para comer es algo importante que te da todo el derecho del mundo a tener tu bajón, que no puedas comprar el último ordenador del mercado o el último bolso de prada es una tontería de tres pares de narices y si tienes inestabilidad emocional por cosas así deberías replantearte la clase de persona que eres.

No te estoy diciendo que dejes de comprar ni que no te guste la ropa, te estoy diciendo que asignes la importancia que se merece a cada cosa y que establezcas prioridades. Debes hacer las cosas porque a ti te hagan felices y tienes que dejar de ser un esclavo de tu ego. Por tener un cochazo no vas a ser mejor. Ni por tener la ropa y maquillaje más bueno del mercado vas a ser la mejor persona del mundo.

Debes aprender a decir: “¡NO!” a esas máscaras sociales y hacer las cosas que realmente te importan y te hacen feliz porque de otra manera siempre irás con inestabilidad emocional. Un coche que te hace ir justo a fin de mes y que solo te hace sentir bien cuando la gente te ve con él hace que todo lo que has invertido en tiempo y dinero vuelva inestable otras áreas de tu vida dónde además no has empleado ese tiempo y dinero dónde querías, así que la inestabilidad emocional se hace muy presente en estos casos.

La sensación de ser admirado por los demás es muy poderosa, pero tú tienes que corregir esa inestabilidad emocional y ser original, centrarte en tener una vida rica y llena y no una vida donde la sociedad te mira y dice: “Ey, que vestido” o “Guau, vaya cochazo”.

Autocontrol emocional

El **autocontrol emocional** es el estado más deseado por la mayoría de las personas. Cuantos amigos hemos perdido por no poder hacer uso del autocontrol emocional y nos hemos dejado llevar por sentimientos, ira...

Lo malo de perder amigos por culpa de la falta de autocontrol emocional es que pocas personas saben recuperarlos, así que probablemente seas el tipo de persona que lleva tiempo sin hablarse con algún familiar o que hace mucho tiempo que perdió algunas amistades por malentendidos y calentones verbales.

El autocontrol emocional es esencial para analizar fríamente todas las situaciones y reaccionar del modo más lógico posible y sobretodo no dejarnos llevar por emociones ilógicas y destructivas.

Todos tenemos fantasmas negros, cosas que nos ocurrieron en el pasado y que nos marcaron, se quedaron grabadas a fuego en nuestro inconsciente y cada vez que vemos situaciones parecidas nos ponemos muy nerviosos.

Al niño que le hacían bullying de pequeño probablemente será más reacio al contacto social de mayor y se pondrá muy nervioso cuando le gasten bromas. No es que esté reaccionando de un modo totalmente ilógico, sino que esas sensaciones le traen las malas emociones y sensaciones que sentía cuando era niño y se metían con él.

Ese pánico de sentirse rechazado y humillado. El adulto no querrá volver a pasar por lo mismo y en cuanto le vengan estas emociones reaccionará con rechazo. Algunos se pondrán muy violentos y otros simplemente huirán del contacto social, cosa que a medio y largo plazo les causará mucha amargura e infelicidad.

Se puede vivir sin amigos pero desde luego que bien no. **Carecer de autocontrol emocional significa ser esclavo de tus traumas personales** y emocionales de tal modo que serás incapaz de vivir una vida completa y plena.

Tú vida estará cargada de prejuicios y daños emocionales que te impedirán ser feliz y que harán que prejuzgues a la gente, te enfades por tonterías, exageres los hechos... Tienes que aprender a dominar el arte del autocontrol emocional para tener unas buenas relaciones sociales y personales.

Autocontrol emocional para “Dummies”

El primer paso para llevar a cabo el autocontrol emocional es identificar los puntos dónde fallamos emocionalmente y nos desesperamos. Pueden ser manías, frases, ruidos, sonidos, acciones... Cualquier cosa que a otra persona normal no haga que se salga de sus casillas.

La necesidad emocional de controlar a todos los que están a tu alrededor puede conllevarte a estar cada vez más aislado. Nadie quiere estar con un controlador obsesivo.

O que seas muy callado e incapaz de aguantar bromas porque te pones histérico, en esas ocasiones el autocontrol emocional, el saber ponerte por encima de tu ego y emociones y decir: “no tengo que enfadarme porque no pasa nada, todo está en mi imaginación, no tengo que imaginarme nada porque no ha ocurrido nada”.

La mayoría de las veces en las cuales pierdes el autocontrol emocional es por exagerar los hechos asignándoles mayor importancia emocional de la que tienen o por hablarte a ti mismo de forma negativa hasta que pierdes el control de tus emociones.

Para llevar a cabo el autocontrol emocional no te hará falta una varita mágica ni pronunciar un conjuro mágico en el momento adecuado. Simplemente deberás aprender a hablarte con más aprecio y cariño y analizar más lógicamente los hechos.

Si un amigo te deja tirado, no le odies simplemente y vayas corriendo a insultarle, ponerle a parir por la espalda y decirle a la cara lo mierda de persona que es. Cada persona tiene sus motivos para hacer las cosas y los seres humanos tienen muchos defectos.

No puedes asignar la perfección a los demás cuando tú no la tienes. **La base del autocontrol emocional está en ver la realidad de las cosas** y sobretodo no esperar milagros de los demás ni de lealtad extrema. No debes pretender que un amigo te deje plantado significa que tú eres muy poca cosa.

El tiene el problema por dejarte plantado, no tú, él se ha perdido tu confianza y puedes castigarle de mil formas con un correcto control emocional. Así conservarás tu amistad que puede serte necesaria en alguna ocasión y aunque hay amigos que es mejor perder de vista, siempre es bueno tenerlos a mano cuando uno lo desea.

No actúes con absoluta locura ante los actos. En la vida te van a estar pasando muchas cosas y no puedes exagerar los hechos constantemente. Que un amigo te deje plantado es simplemente esa anécdota, reponte y sigue con tu vida. Tienes que tratar a los asuntos la importancia que tienen.

Jamás conseguirás tener **autocontrol emocional** si sigues tratando todos los temas como si te hubieran dicho que tienes un cáncer terminal y vas a morir. Un despido de trabajo es duro, pero ey, vete a la uzi de un hospital, el 100% de los enfermos de allí daría su vida por poder cambiarse por ti y cambiar su PROBLEMÓN por tu problemita.

Todo tiene un nivel de emoción y el control emocional significa que asignes las emociones que pertocan a cada acontecimiento, aunque cueste debes aplicarle la lógica y reponerte para sobretodo: prepararte.

La base del autocontrol emocional está en prepararte y esto se consigue analizando la situación con lógica, luego eso actúa a modo de vacuna. Cuando lo superas bien el autocontrol emocional te prepara para los casos similares y en eso consiste ser un ser humano completo y con autocontrol emocional.

Imagina que de repente te dicen que tienes cáncer y que te operan mañana, los acontecimientos son importantes y probablemente tengas una explosión emocional interior más que justificada. Si en cambio te dicen que tienes cáncer y poco a poco te van dando, durante las posteriores semanas y meses más datos, tú te vas

mentalizando y aceptándolo de mejor forma aunque obviamente también sufrirás un buen tormento emocional interior.

Hay otras personas que prefieren ignorarlo todo, suele ser hasta común pero eso no soluciona nada, al contrario, lo empeora. Los acontecimientos y la vida te irán mucho mejor cuando dejes de esconder la cabeza debajo de la tierra, cuando dejes de culpar a todos y a todo y a explotar ante cualquier cosa.

La cosa mejorará cuando apliques el autocontrol emocional y analices lo que te pasa y por qué. Cuando lo entiendas, tú mismo te lo dirás y tú mismo aprenderás a tener autocontrol emocional.

Control emocional y decisiones

Seguramente alguna vez te ha pasado algún hecho que te ha dejado descolocado y te ha perturbado emocionalmente, acto seguido has tenido que adoptar un comportamiento o has tenido que tomar una decisión y debido a la carga emocional, lo has hecho de manera incorrecta.

El control emocional es un pilar clave a la hora de tomar decisiones en tu vida o adoptar comportamientos acertados. El saber actuar aislándose virtualmente de cualquier emoción es muy difícil de conseguir, pero con perseverancia, motivación y sobretodo práctica se consigue dominar poco a poco. Cuando digo virtualmente me refiero a que es imposible aislarse completamente de todas las emociones, pues los seres humanos somos emocionales por naturaleza. Pero si que se puede controlar temporalmente o suavizar ese impacto que producen las emociones en ti.

Control emocional y decisiones: Como te perjudica

Para que visualicéis a lo que me refiero os pondré unos ejemplos que observo en la gente que me rodea y seguramente a muchos de vosotros. El otro día un amigo venía enfadado del trabajo, había tenido un mal día en el que había discutido con el jefe y además había salido una hora más tarde de lo habitual, con lo cual venía con estrés, nervios, con cara de amargado, quejándose y maldiciendo su trabajo y su mala suerte.

Cuando estás en ese estado negativo y con toda esa carga acumulada la predisposición a tomar cualquier decisión de forma correcta es prácticamente nula. Llegando del trabajo este día, se encontró con un amigo que le preguntó si iba a ir a una cena con toda la pandilla, para apuntarle o no. Mi amigo, claro está, le dijo que no, que no estaba para cenas, que no quería alegrías y que no le apuntara porque no iba a ir.

Bien, a los dos días mi amigo estaba de mejor humor y empezó a arrepentirse por lo que se iba a perder, por haber dicho que no a la cena con su pandilla, demasiado tarde, la cena estaba encargada en el restaurante para un número de personas y no se podía cambiar.

Si mi amigo hubiera sabido aislarse de sus emociones negativas consecuentes del trabajo y haber sabido diferenciar su estado emocional de la decisión que tenía que tomar, habría dicho que si quería ir a la cena, que es lo que realmente quería. Sin embargo al no haber sabido **controlar sus emociones**, se habrá perdido una buena ocasión para disfrutar de los amigos y pasárselo bien.

Otros muchos ejemplos cotidianos que vemos en el día a día es la persona que viene cabreada del trabajo y lo paga con la pareja (cuando en realidad no tiene nada que ver su infelicidad en el trabajo con su pareja), haciendo que la relación se deteriore, perjudicándose el mismo y a su pareja, pues ya no tendrá solo un problema (laboral) si no dos (de pareja).

También al hablar en público, si nos dejamos que nos invadan los nervios y la sensación de miedo a hacer el ridículo, nos afectará a la hora de salir y hablar en público con las consiguientes consecuencias de que aumentarán las probabilidades de hacerlo mal. Lo mismo se podría aplicar para el estudiante que va a realizar el examen, va muy bien preparado pero al no saber aislarse de sus temores y sus nervios, está predispuesto a que el examen le salga mal.

De igual manera el ingeniero o el médico (esto tiene más delito todavía), que tiene problemas familiares y tiene que tomar una decisión crítica que puede afectar a la construcción de un edificio o en el caso del médico a una vida humana.

En definitiva, quiero que te des cuenta de que **controlar las emociones es básico y fundamental para adoptar los comportamientos más prácticos y tomar las decisiones de forma correcta**. Si sabemos cómo aislarnos de las emociones negativas, no dejar que nos influyan, tendremos ganado mucho a la hora de controlar nuestra vida y hacer realmente lo que nosotros queremos y no lo que nos deje nuestro estado emocional.

Controla tus emociones y potencia tu confianza: Tu mayor poder de seducción

Cuando llevas año y pico saliendo y has conocido más de 200 nuevas personas dispuestas a salir a la calle y seducir, a cambiar su vida te das cuenta inmediatamente de las cosas y de lo que marca la diferencia.

Mucha gente tímida escoge el sargeo como método de seducción ya que en su vida han sido tan tímidos que se les ha formado un concepto erróneo sobre sí mismos:

1. No puedo volverme extrovertido y sociable

2. Las técnicas son la mejor opción

Esto es lo que viví yo y sentí en carne propia cuando en julio de 2006 me encontraba leyendo el método de Neil Strauss. Independientemente de que el libro sea en su mayor parte una gran paja mental y seguramente Neil Strauss iba empastillado mientras lo escribía ese libro me emocionó como no lo ha hecho ningún otro libro en su vida.

Me ofreció un puente, un puente enorme, pues por aquél entonces yo había decidido dar un vuelco a mi vida. Todo comenzó esas tardes en las que me quedaba en mi piso de Tarragona. Esas noches que empalmaba jugando al ordenador y que mi tristeza y depresión me impedían ir a clase, esas mañanas que a las 10 de la mañana me inventaba una excusa en clase para que mi profesor me dejara ir a mi casa a llorar. Esas noches en las que me sentía solo y desamparado me dije a mi mismo:

“Jack, esto no puede continuar así, de ningún modo”

Tenía que besar el culo a mis amigos para ir con ellos, estaba muy controlado, me sentía totalmente aprisionado, no le veía sentido a mi vida y aunque suene un poco “mal” me daba exactamente igual estar vivo que muerto. Cuando fui plenamente consciente de que me importaba lo mismo vivir que morir fue cuando me di cuenta que no podía ser así, que tenía que cambiarlo todo.

2 meses más tarde, habiendo luchado con mis padres y familia para que me dejaran irme a vivir lejos (a Madrid) me encontraba leyendo el método de Neil Strauss. Me infiltré en la comunidad de seducción e hice grandes amigos.

Durante bastante tiempo he vivido en una gran mentira, sin embargo, una mentira muy buena, una mentira que me ha ayudado a impulsarme y aunque fuera una mentira fue buena para impulsarme y lanzarme. No obstante, llega un momento que tienes que desacerté de toda la fachada y enfrentarte tu mismo al mundo real.

Hace poco que me di cuenta que millares de técnicas, método, etc.... no representaban ni el 1% del potencial que te puede aportar una buena confianza. Además **una buena confianza te aportará nuevas técnicas**, pues cuando cambias tu mentalidad tu comportamiento cambia solo.

La gente te juzga en base a sus emociones

El proceso del éxito en la seducción llega cuando te quieres a ti mismo, crees que eres el mejor. El proceso del éxito en la seducción es aplastante cuando te das cuenta que la gente solo juzga tu nivel de capacidad en base a una cosa: **“sus emociones”**

Tengo amigos como Lobo Feroz (Lobo Feroz – Éxito Social, sociabilidad y Seducción natural) que han visto mis progresos y mi tremendo esfuerzo en cada una de mis salidas. También Konrad que es un gran amigo, Putoamo y Sanzen. Todos creen que estoy plenamente capacitado para dar talleres y **cursos de seducción**. Independientemente de la objetividad que puedan tener, sus emociones respecto a mí son muy buenas. Nos llevamos muy bien, somos buenos amigos y nos apoyamos, constantemente nos llamamos, mandamos emails y demás. Eso hace que tengan simpatía y empatía conmigo.

Es lo mismo que la familia, tú siempre vas estar apoyando a tu familia, hagan lo que hagan, porque tus emociones son más fuertes que cualquier objetividad. Llegar a este nivel de reflexión me hizo darme cuenta de muchas cosas. También conozco a gente como Mr. Equix que han tenido una mala experiencia conmigo. A partir de ella se basan en que soy un “farsante y que no soy capaz de enseñar nada a nadie, para él soy un puto paquete” y a cada persona que se encuentre en su vida le informará de eso.

Lo mismo ocurre con los chicos de elmetodo.es (El Método). La verdad es que ese foro es sencillamente desconcertante. La gente que ha leído comentarios que hacen allí sobre mí me preguntan: “¿Qué les has hecho?”. Tal es su nivel de rabia que cuando lees lo que dicen sobre mí es desconcertante que se metan conmigo simplemente por meterse.

La imagen que di allí cuando entré hará más de un año era de prepotencia y arrogancia. Cuando yo lo que tenía era ilusión y unas ganas imparables de avanzar. Escribía unos partes de sargeo larguísimos y bien explicados y eso molestaba a gente que veía eso como una actitud prepotente. Yo, naturalmente reaccionaba mal a esos ataques y terminamos en insultas verbales cruzadas.

También conozco a los chicos de Murcia y Asturias. A Witzbold, Katsumoto, Manager, Wallace, Bboyz. Todos ellos grandes personas y grandes amigos (Los chicos de Murcia – Artistas venusianos del levante). Todos ellos son concientes del esfuerzo que siempre he hecho y como me lo he “currado”. A parte han venido ya 2 veces a Valencia, nos hemos caído genial y algunas veces nos hemos llamado.

Dándote cuenta de estas cosas y observando te das cuenta de la siguiente fórmula:

- A la gente que le caigo bien, dice que estoy capacitado
- A la gente que le caigo mal, dice que no estoy capacitado

Eso te hace saber con bastante antelación lo que mueve el mundo: **Las emociones**. Sabiendo eso solo hay una posible forma de entender el mundo: **OBJETIVAMENTE**. Tú te guías por tus emociones, que sientes en cada instante y los demás provocan en ti emociones. Comentarios positivos sobre ti te provocarán buena autoestima,

confianza... Comentarios negativos sobre ti te provocarán baja autoestima, rechazo de ti mismo...

Entendiendo esto eres conciente de que **“estás siendo dominado y controlado por las emociones”**. Si consigues llegar al nivel de entendimiento que supone semejante consejo llegarás a una conclusión: **“la opinión de los demás no importa, NADA, en absoluto”**. La gente opina en base a sus emociones y tu tarea es extraer lo puramente objetivo que hay en sus opiniones (*si es que lo hay*) y modificar tu comportamiento SOLO cuando ello te beneficie a ti.

Pongamos el ejemplo de la crítica constructiva de Las 3 Peores estrategias de seducción Marketing:

Hay usuarios que odian alguna web que he criticado y por ello les parece fenomenal (emociones negativas hacia webs...)

Hay usuarios que leen esas webs y les gustan, con lo cual se sienten agredidos emocionalmente (emociones negativas hacia mí)

Hay usuarios a los que no les gusta la crítica en ningún caso (emociones negativas hacia mí)

Hay usuarios que disfrutan de la retroalimentación (emociones positivas hacia mí)

Hay usuarios que odian la palabra marketing (emociones negativas hacia mí)

Cada usuario ha comentado en base lo que ha sentido, ha comentado en forma de lo que la crítica ha causado en ellos. En mucha parte es culpa mía por las palabras y el tipo palabras que he usado y si corrigiera y lo estructurara bien todo el mundo habría aplaudido. Sin embargo sería el mismo contenido pero dicho de distinta forma. Eso es lo objetivo que se puede extraer de ello. Cambiar el tipo de palabras para que las personas que lean una crítica no se sientan mal identificados y se les agrade. Eso es un cambio positivo que se puede hacer. ¿Debo hacerlo? Pues sí, porque no me gusta tener descontentos a los lectores y que por una mala experiencia se marchen.

¿Debo dejar de hacer críticas constructivas? Pues no, no voy a hacerlo, Nunca. Pongamos por caso que permitiera que mi comportamiento de hacer críticas se anulara. Probablemente dejaría de fijarme en patrones de comportamiento, como optimizar las cosas... y eso sería perjudicial para mí. Estaría cambiando mi comportamiento por unas críticas que me han hecho en base a sentimientos. Y ahora pensarás... **¿Cómo puedo aplicar esto conmigo mismo?**

Controla tus emociones y potencia tu confianza

Es sencillo, debes darte cuenta de que cada comentario que se hace en el mundo, nunca es objetivo, SIEMPRE intervienen los sentimientos, las sensaciones tanto positivas y negativas que se reciben, por lo tanto no hay objetividad posible. Si descubres que en la vida no hay objetividad te puedes crear tu “propia objetividad”. Debes saber quién eres y crearte creencias amplificadoras e indestructibles para ti. Cuando lleves un escudo en ti que haga que las demás críticas, comentarios... queden inservibles te darás cuenta de cuán lejos puedes llegar.

Mi consejo es que solo filtres las críticas negativas y que “si se pueden utilizar” las utilices para mejorar. En cambio las críticas positivas cógelas bien y saboréalas y úsalas como medio de palanca para tus proyectos. Esto es como una bola de nieve, al aprender este truco irás filtrando y amplificando las cosas, eso se reflejará en una autoestima bien cultivada y potenciada. Se reflejará en tu lenguaje no verbal, tu comportamiento y la imagen que tienes de ti mismo.

¿Los comentarios de la gente importan?

Qué carajo va importar un comentario de una persona que no vive tu vida, que no sabe lo que piensas y que encima te juzga “por sus sentimientos” y no por los tuyos. Los comentarios y el punto de vista de las demás personas no tienen ninguna importancia, lo único que importa es como te ves a ti mismo. **¿Llevas 2 días y te ves capacitado para dar un curso de seducción?** Perfectamente puedes hacerlo, los que te digan que no puedes lo harán en base a sus emociones, su interior les dirá: **“hey, este tipo solo lleva dos días, se cree mejor que tu, nuestro ego no puede permitir eso”**. Si fuéramos objetivos nos daríamos cuenta de esas cosas. A mí me gusta apartar mis emociones, pero es obvio que no siempre puedo.

Si una chica te rechaza y te manda a la mierda, ¿qué ocurre?... Nada, puedes soltarle una frase ingeniosa e irte riendo. Tú vas a practicar tus habilidades, vas a llegar lejos. Cuando logras un concepto MUY POTENCIADOR de ti mismo tu confianza empieza a crecer y a fortalecerse eso se refleja en tus gestos, tus actitudes y tus acciones. Así que querido amigo... Empieza a filtrar los comentarios negativos, ampliar los positivos y a auto-halagarte constantemente porque **el poder** que te dará hacer eso no te la dará ningún conjunto de técnicas de seducción en ninguna galaxia, planeta ni en ningún universo paralelo.

No haría falta decir que siempre tienes que ir con humildad y respeto, tanto a ti mismo como con los demás. No me gustaría que alguien utilizara este artículo como excusa para ir aplastando, humillando y timando a la demás gente.

Técnica para superar las malas emociones con PNL

La mayoría de la gente no sabe cómo afrontar los rechazos, humillaciones, malas noticias. Ante situaciones desesperadas o malas solo saben comportarse de un modo: sentirse mal. El ser humano es muy rápido aprendiendo y podemos aprender otras estrategias. Lo que ocurre es que cuando te pasa algo malo, la sociedad solo te ha enseñado a comportarte de una forma: Sentirte mal. No te han enseñado otras formas de sentirte o actuar frente a situaciones incómodas como: La vergüenza, ser despedido, ser rechazado. Para los sargeadores, artistas de la seducción o cualquier persona que quiera mejorar sus habilidades sociales ahí va un truco que uso yo.

Seducción en un PUB

Ayer salí con un lector del blog llamado: Monty Burns. Estaba todo vacío y solo había guiris borrachos con su cerveza en alto. Calenté con un grupo y luego vi 2 chicas al final del pub. Sabía que había pocos grupos y no podía cagarla. Así que con tanto baboso fui muy indirecto. Rodee todo el local y finalmente entré haciéndome el despistado. Hice la frase de entrada que hago siempre y luego seguí aunque me pasé un poco.

Ellas: Somos de Albacete

Jack: ¿Y eso dónde para?

Ellas: ¿Cómo? ¿No sabes dónde está Murcia?

Jack: ¿A vosotras se os dan bien las matemáticas?

Ellas: No...

Jack: Pues a mí me importa un comino la geografía

Ellas: Pero si eres de España...

Jack: Y a mí que, si no me interesa la geografía no voy a aprenderla

Empezamos a hablar un poco más, y como me reía, al final una de las dos se lo tomó como algo personal y creyó que les estaba tomando el pelo, cuando en realidad no sé exactamente dónde está Albacete (*Realmente casi ni miro las noticias ni es algo que me interese ver dónde están geográficamente las cosas, y tampoco voy a negarlo*). La cuestión es que estalló y me mandó a la mierda unas 20 veces

Ella: Anda... ya... pa reírte de nosotras, te vas. Venga adiós. Adiós, Adiós (*me lo repitió de forma maleducada unas 20 veces*)

La chica que me lo dijo, era bastante fea, parecía una mezcla entre un langostino y pinocho apalizado por unos Skinheads pero me contuve. Mantuve la calma. Me di la culpa a mí mismo sabiendo que en algún punto (por muy fea y mal día que hubiera tenido la chica) yo había fallado en algo. Así que antes de irme dije:

Jack: Igualmente encantado de conoceros eh

Y me fui tan tranquilo, me sentí enfadado y mal. Solo me había pasado algo así otra vez. En esta yo tenía la culpa, pero la otra no era nada justificable. Así que reaccioné un poco mejor. Lo curioso de estas situaciones es que cuanto más las vives más inmune y más sabes reaccionar a ellas. Conozco muchos chicos que están en el mundo de las habilidades sociales, la seducción, sargeo... Que ante cosas más mínimas insultan a las chicas.

Sé que esto puede ser muy tentador y más si la chica en cuestión (como era el caso) es más fea que el payaso de micolor drogado, pero hay que controlarse, contenerse. Aunque luego te sientas mal hay que hacerlo. Si quieres ser bueno practicando tus habilidades es lo que hay. Lo tomas o lo dejas, no puedes ir por ahí siendo reactivo, porque eso es una pequeña pieza de la pirámide. Si con chicas desconocidas eres así... ¿Qué pasa con tus amigos? ¿Familia? Hay que controlarse chicos.

Supongo que lo que más frena a la hora de no insultar a las chicas que te han tratado como una basura es: **“¿Yo tengo que controlarme? Que se sientan mal ellas y no yo, ellas son las que me han puteado”**. Esto es totalmente cierto y además lo apoyo, no te digo que no lo hagas, sino que escojas una mejor opción. Esta opción no te ayudará a controlar y dominar tus opciones y mucho menos mejorar como persona, por ello, en vez de esta opción te propongo que tú te tragues ese malestar y aprendas a dominar tu estado emocional y contenerte, yo aquí te propongo una técnica que uso en los momentos en que me siento mal, rechazado, miedo a hacer el ridículo, etc....

Fuera las malas sensaciones

Cuando te ocurra algo malo, escoge un punto de tu cuerpo. Y presiona ahí. Imagínate que ese punto absorbe lo malo y se queda ahí. Cada vez que te ocurra algo malo presiona ese punto y deja que lo malo se quedé ahí. Para entenderlo mejor voy a poner varios ejemplos. El primero es el del más arriba, cuando me fui andando de allí me sentí mal y rabioso contra ellas. Así que me presioné con la mano la muñeca izquierda y me imaginé que las malas sensaciones se iban por ahí. Evidentemente funcionó y empecé a sentirme mejor. Esto llevo haciéndolo hará cosa de un mes. Cuando entro a un grupo y cuando me voy veo que los compañeros ya no están, a veces sentía como que estaba solo y me sentía un poco mal, sobre todo si en el grupo me acababan de dar un batacazo o algo por el estilo. Así que presionaba mi muñeca izquierda con la mano y me imaginaba que esa mala sensación de soledad y de friki solitario se iba por ahí.

Richard Bandler y John Grinder (Fundadores de la PNL) estudiaron a los chamanes que realizaban cosas similares para que se fuera el dolor de cabeza y cosas por el estilo. Recuerda que todo está en tu mente, simplemente le das una excusa para que las malas sensaciones se vayan. Cuando nos íbamos haciendo mayores los maestros nos exigían que “dejáramos de estar en las nubes”, no se dieron cuenta de que estas prohibiciones hacen que la gente sepa afrontar menos los problemas, deje de fantasear con un futuro mejor y cosas similares.

Vampiro emocional

Un vampiro emocional es una persona que te chupa la energía, que luego de estar con ella te sientes peor, más triste o agotado. Son las típicas personas que luego de estar un rato con ellas estás peor.

El día te ha ido bien, te han ascendido, sales animado de hacer una hora de bicicleta y llegas a un bar para tomar un café con tu amigo. Luego de cinco minutos te sientes deprimido, pues solo llegar tu amigo al que llamaremos Dani, estaba con cara de mala leche, brazos cruzados y apenas te habla, y tú piensas: ¿Entonces para que quería quedar?

Intentas hablar con él pero te responde con monosílabos y de mal humor, lo que más te cabrea es que encima ha sido él el que ha insistido para quedar. Así que tras una hora con él terminas de muy mala ostia y cabreado con tu amigo, te acaba de joder así como si nada un bonito día. Eso es precisamente un **vampiro emocional; una persona que te deprime, crea ansiedad y te agota.**

Aunque de hecho todos tenemos cierta parte de vampiro emocional hay que vigilar con aquellos que lo son frecuentemente y nos afectan emocionalmente.

Además si ves que tú tienes comportamientos de vampiro emocional debes conscientemente intentar evitarlo. Un vampiro emocional es muy complejo y se manifiesta de muchísimas formas y muchos grados.

Hay personas que por pasar malos momentos o malas épocas se convierten en vampiros emocionales y prácticamente todas las personas en algunas etapas o momentos de su vida se han convertido en un auténtico **vampiro emocional**. Lo principal es que cuando veas que adoptas ese comportamiento intentes suprimirlo porque si no le va a salir muy caro a tu vida social.

Vampiro emocional, ¡si podrías ser tú!

No lo habías pensado, ¿Verdad? Has entrado aquí probablemente pensando en algún amigo/a, padre, madre, pareja... ¡Y vaya! Resulta que el vampiro emocional podrías ser tú y probablemente tengas algún grado de vampiro emocional, pero no te preocupes.

Las personas normalmente solo ven los defectos en los demás y en sí mismos solo ven virtudes y escurren el bulto. Esto lo hace el 99,99% de la gente así que es hasta cierto punto normal que pienses inmediatamente: “NO” cuando te digo que tú puedes ser un vampiro emocional. A continuación describiré algunas situaciones en las que el vampiro emocional actúa, si te sientes reflejado en una de esas situaciones o con la definición de **vampiro emocional** intenta corregir eso y no hacerlo más.

Aunque resumiéndole podríamos decir que: cualquier cosa que haga sentir mal a otra persona debes suprimirlo de inmediato, sea de forma directa o indirecta.

Tipos de vampiro emocional

El envidioso

Este vampiro emocional es muy típico. En cuanto algo en la vida te vaya bien aflora este tipo de vampiro emocional. Son vampiros que pueden pasar inactivos y desapercibidos si tu vida es normal, pero si te empiezan a ir bien las cosas estos vampiros emocionales te destruirán emocionalmente.

Te harán sentir que alardeas cuando no es así o te harán sentir mal de alguna forma. “Pues tú trabajo no es gran cosa” o “¿Por qué alardeas diciendo que te has comprado una nueva televisión?”.

Son personas que ante tus alegrías reaccionan con enfado, desilusión o pesimismo para hacerte sentir mal y así ellos puedan sentirse mejor.

Yo conforme he tenido más y más éxito he visto que este tipo de vampiro emocional aflora y muchísimo, es posible que si empiezas a cosechar éxito en tu vida pierdas amigos y conocidos porque eran vampiros emocionales. Mientras tu vida sea normal todo irá bien pero en cuanto comience a irte mejor que a ellos los perderás.

El irónico

Es aquél que hace bromas, chistes o frases despectivas hacia tu persona, condición, trabajo o algo que forma parte de ti y lo que haces. El irónico con ese objetivo quiere satisfacer la sensación de sentirse superior mediante ridiculizarte. A veces el irónico quiere provocar un cambio en ti, sea positivo o negativo, lo malo es que la forma de hacerlo no es correcta y es molesta.

El irónico muchas veces también adopta el tono de burla, cuanto más tono de burla adopte es probable que lleve más tintes de envidia y no es descabellado pensar que la mayoría de las veces el irónico actúa por pura envidia. “Pues si no ganas ni para pipas” o “pero si eso que donas a la ONG en realidad se lo quedan ellos”.

Es típico por ejemplo decir que cada mes pagas una cuota a una ONG y que la persona que te oye no se le ocurre otra cosa que ironizar y hablar de que probablemente tu dinero se lo queda alguien y que te ha timado. Es su forma de ironizar, de ridiculizar tu buena acción para ellos sentirse mejores porque no tienen solidaridad alguna.

El radical

El radical es ese **vampiro emocional** que se mete de lleno en un tema (normalmente autodestructivo) y se cree un ser superior, normalmente suelen ser personas prepotentes sea visiblemente u ocultamente. Porque hay dos tipos de prepotencia el decir “me creo mejor que tú” o el pensarlo pero decirlo indirectamente, infravalorando tus opiniones o creencias.

El radical pueden ser personas de todo tipo, esa persona de izquierdas que infravalora a los demás, o ese hombre espiritual que se cree que por haber viajado a la india y

hacer yoga una hora todos los días es mejor que los demás... El típico hombre muy de derechas y racista que siempre va con sus discursos pesados e insolidarios...

Hay muchos tipos de radicales y hablar con ellos es como darse contra un muro, terminas asqueado porque cuando quedas con ellos solo hacen que radicalizarse hablando y hablando normalmente de bobadas.

El depresivo o quejica

Es esa persona que todo lo ve negro y mal. Cualquier problema por tonto y pequeño que sea lo ve como el fin del mundo. Luego no están a gusto con nada y solo se centran en la parte más negativa de la vida. Ya pueden tenerlo todo que da igual, no lo valoran en absoluto y siempre buscan la parte negativa para quejarse de todo. El quejica no suele tener muchos amigos y se aísla bastante.

Yo he llegado a borrar personas así de mi vida por su extremada negatividad además de que no solo les acompaña el ser quejica sino que este prototipo de gente suele ser extremadamente egoísta.

Conocí un chico que era cliente mío, quedé con él por compasión y parecía buen chico, en cuanto se nutrió de mí dejó de hablarme. Hace poco volvió a contactar conmigo para que le ayudara, no paraba de hablarme durante horas sobre cuán mierda era la vida y quejas y más quejas. Al final decidí borrarlo de mi vida. Porque **este tipo de vampiro emocional si no lo controlas te consume** y te utiliza hasta que quedas tirado y humillado.

Otros vampiros

- Vampiro Quejumbroso: se queja siempre, de todo y a todos. Cuando nos encontramos con él, ya se está quejando de porqué no le telefoneamos o lo visitamos. Si tu aceptas la queja y te sientes culpable, abrirás las puertas. Lo mejor es usar tu propia arma, quejándote a tu vez y preguntando por qué él no llama o aparece. Déjalo confuso, sin tiempo para responder y retírate rápidamente.
- Vampiro Crítico: critica de todo y a todos; lo peor es que solamente critica negativamente. Ve la vida solamente por el lado sombrío. La murmuración tiende a crear en la víctima un estado de Alma oscuro y pesado, que abrirá su sistema para que la energía sea succionada. Dile “no” a sus críticas y nunca estés de acuerdo con él. La vida no es tan negra así. Lo mejor es salir y cortar el contacto.
- Vampiro Adulador: es el famoso “barbero”. Adula el ego de la víctima, cubriéndola de elogios falsos, intentando seducirle. Mucho cuidado para no prestar oídos al adulador, pues él espera que el orgullo de la víctima abra las puertas del Aura para succionar la energía.
- Vampiro Reclamador: reclama de todo y de todos. Se opone a todo, exige, reivindica, protesta sin parar. Lo más gracioso es que no siempre dispone de argumentos sólidos y válidos para justificar sus protestas. La mejor táctica es dejarlo hablando solo.

- Vampiro Inquiridor: Su lengua es una ametralladora. Dispara preguntas sobre todo y no da tiempo para que la víctima responda. Verdaderamente él no quiere respuestas sino desestabilizar el equilibrio mental de la víctima, perturbando su flujo de pensamientos. Para salir de sus garras, no te preocupes por buscar respuestas. Responde haciéndole una pregunta bien personal, contundente y procura apartarte en cuanto te sea posible.
- Vampiro Lamentoso: son los lamentadores profesionales, que desde hace años lloran sus desgracias. Para succionar la energía de la víctima, ataca por el lado emocional y afectivo. Lloro, se lamenta y hace cualquier cosa para despertar pena. La víctima es siempre la desafortunada. Corta sus lamentaciones diciendo que no te agradan las quejas, pues no resuelven ninguna situación.
- Vampiro Pegajoso: Embiste contra las puertas de la sensualidad y sexualidad de la víctima. Parece un pulpo queriendo envolver a la persona con sus tentáculos. Succiona la energía seduciendo o provocando náuseas y repulsión. En los dos casos estarás desestabilizado y vulnerable. Inventa una disculpa y huye rápidamente.
- Vampiro Grillo Parlante: la puerta de entrada que él quiere derrumbar es tu oído. Puede hablar durante horas y, mientras mantiene la atención de la víctima ocupada, succiona su energía vital. Para librarte inventa una disculpa, levántate y vete.
- Vampiro Hipocondríaco: cada día aparece con una enfermedad nueva. De esa forma llama la atención de los demás, despertando preocupación y cuidados. Mientras describe los pormenores de sus males y cuenta sus interminables sufrimientos, roba la energía del oyente, que después se siente pésimo.
- Vampiro Conflictivo: para él el mundo es un campo de batalla donde las cosas solamente serán resueltas a golpes. Quiere que la víctima compre su pelea provocando en ella un estado de rabia, irritación y agresividad. Ese es uno de los métodos más eficientes para desestabilizar a la víctima y robarle la energía. No cedas campo a la agresividad, procura mantener la calma y corta lazos con éste Vampiro.

Como tratar a un Vampiro emocional

Lo más importante de todo es dejar las cartas sobre la mesa, hacerles saber qué sabes lo que está ocurriendo y sobretodo que NO toleras bajo ningún concepto su comportamiento porque como lo toleres se te comerá vivo.

Intenta reaccionar con tranquilidad, decirlo amable y tranquilo pero, sinceramente, es muy difícil porque un vampiro emocional pone tus emociones en jaque así que es normal que pierdas la paciencia.

Intenta decir las cosas claramente y aunque te sofoques tranquilízate todo lo que puedas. Y **si tienes un vampiro emocional en tu vida muy negativo que te arruina, simplemente elimínalo de tu vida** y ni se te ocurra darle otra oportunidad porque te comerá vivo.

Intenta saber llevar y tratar a un vampiro emocional pero si no puedes aléjalo de tu vida porque es hasta perjudicial para tu salud. Hay estudios que demuestran que la gente negativa nos deprime y eso empeora nuestro estado de ánimo y de salud.

Chantaje emocional

El **chantaje emocional** es el más utilizado en el campo de la manipulación, y consiste en tomar el control de una situación concreta manipulando las emociones de la otra persona para obtener lo que buscamos de ella. Vivimos en un mundo donde diariamente estamos expuestos a este tipo de chantajes y lo ideal es saber reconocer cuando somos víctimas de uno y darle la vuelta a la tortilla para colocarlo a favor nuestro gracias a las emociones.

Hacer **chantaje emocional es visto por muchas personas como una acción malévola** que consiste solo en obtener un bien nosotros y perjudicar a la otra persona, y no es así ya que lo correcto es que nadie pueda salir perjudicado, la cuestión no es jugar de una manera errónea con las emociones de alguien, todo lo contrario.

Estoy de acuerdo con que hay chantajes emocionales negativos, tóxicos donde su único objetivo es dañar a la otra persona y nosotros en muchas ocasiones de nuestra vida hemos sido víctimas de estas artimañas, ejemplos claros serían:

- Tienes planeado salir el viernes con tus amigos, llevas semanas sin hacerlo... Y justamente ese día tú madre te dice: “¡Quédate en casa! o es que ¿Prefieres compartir tu tiempo con tus amigos antes que con la persona que te dio la vida y te vio nacer?”

Te encuentras en una disputa familiar entre tu pareja y tu hermana, no has pensando bien las cosas, te sientes confundido y tú pareja te dice: “Elige a quien prefieres a mí o a tú hermana”

- Estas trabajando para llevar el pan a tú casa y llama tu esposo/esposa y te dice: “Nuestro hijo tiene su primer partido de fútbol hoy y tú no estás, no importa, ya veo que el trabajo es más importante para ti que nuestra familia”. Acto seguido te cuelga.

Como estos ejemplos hay millones, es un **chantaje emocional** que nos crea un sentimiento de culpa y eso no es para nada correcto. ¿Qué hacer cuando alguien nos chantajea de una forma negativa?

- Aprender a decir no; algunos chantajistas emocionales solicitan que los demás hagan cosas por ellos como si fueran sus lacayos, simplemente con una sonrisa y de una manera elegante contesta: “En este momento no puedo” estarás dándole a entender que no entras en su juego.
- Evita discutir: Cuando eres consciente de que alguien está tratando de chantajearte no discutas, es en vano... Un manipulador experto puede lograr que se lo agreda para luego asumir el papel de víctima y conseguir así lo que busca.
- Usa el sentido del humor; **¿Alguien trata de crear culpa en ti por medio del chantaje emocional?** Pues ríe, bromea sobre eso, es una de las maneras más fáciles de salir de este tipo de aprietos, estarás dándole a entender que no te tomas muy a pecho su chantaje emocional.

Son técnicas que te ayudan a protegerte y a llevar de una forma más cómoda a este tipo de personas, impleméntalas siempre para el buen uso y de una forma moderada. Es la clave para no caer en **el juego del chantaje emocional tóxico que lo único que hace es dañarte y crear un sentimiento de culpa.**

Estos últimos días me han llegado correos de cómo usar el chantaje emocional de una forma educada, es por eso que hoy compartiré claves esenciales que debes tener siempre presente a la hora de darle buen uso:

Felicita a las personas: Es un método que a mí en lo particular me ha funcionado las veces que lo he usado, el truco está en elogiar a las personas y junto con el elogio implementas lo que deseas obtener. Ejemplo: Quieres que algún trabajador de tu empresa se desempeñe mejor en tu área, basta solo con decirle: “Oye te felicito realmente por el trabajo que has estado haciendo, necesito que mejores un poco más. Creo en tus capacidades ¿Ok?”. Los resultados de practicar esto son extraordinarios.

Hazle favores a las personas: Cuando tú le haces un favor a una persona en el interior de ella se crea una especie de “deuda”, es decir, que de alguna u otra manera siente que te tiene que devolver el favor para no deberte nada. Por esto es importante hacerle varios favores a las personas pero sin dejar que abusen de ti, ya que con un número considerable de favores puedes empezar a pedir cosas que realmente quieres obtener de esas personas.

Nunca le recrimines los favores que les has hecho, no sería nada correcto y sería hacer un poco de **chantaje emocional**. Tampoco hagas favores actuando únicamente por interés, es por eso que te digo que implementes estas técnicas con bastante cuidado sin que nadie salga perdiendo.

En definitiva, **el buen uso del “chantaje emocional”** puede abrirte puertas solo cuando lo implementes de una manera buena sin estar jugando con las emociones de las demás personas de forma negativa, y si en alguna ocasión eres víctima de un mal chantaje ya estarás más preparado (a) para llevar más cómodo ese tipo de situaciones y recuerda que si usas de manera errónea el chantaje y solo te enfocas siempre en dañar, crear culpa en los demás existe la ley del karma: de la forma que trates a los demás serás tratado tú.

Esto lo digo porque hay personas que actúan de mala forma, dañan a los demás y luego se quejan de “¿Por qué me tratan los demás así?”

Usa las técnicas en pro a tu bienestar y al de los demás, la vida te lo agradecerá.

Vacío emocional

En esta vida nadie es perfecto, nadie tiene la vida completa por esa misma razón todos tenemos un vacío, un vacío que luego se puede volver nuestro punto débil, nuestro talón de Aquiles ante los demás. Por ello debemos saber cuál es nuestro **vacío emocional**.

Tal como reza el dicho: “Saber es poder”, tener el conocimiento de nuestra psicología interna nos ayudará a tener más poder sobre nosotros mismos y, por ende, sobre los demás.

El motivo por la cual escribo este artículo es porque cada uno de nosotros tenemos una vida normal y corriente. Después de nuestro momento de gozo en un buen fin de semana, después de sentirnos un poco más auto-realizados, después de divertirnos con nuestros amigos y de haber conocido nuevas personas, volvemos a casa, volvemos a nosotros mismos, a nuestro pequeño mundo interior.

Ahora bien, hay cosas que nos mueven en la vida. Yo sé qué me mueve: Un sueño, el sueño de llegar a ser alguien especial para los demás, alguien que pueda llegar a ayudar y hacer cosas buenas, alguien que sea respetado y admirado tanto con mujeres como con hombres. Ése es mi sueño y para llegar a ello me pongo a escribir, hago un pequeño negocio por internet y ayudo a mis padres.

Lo sé, yo no tengo una vida fantasiosa. Me gustaría viajar más seguido por mi país (Y hago lo posible para que eso suceda). Ojalá las oportunidades se me crucen. Pero siempre trato de que mi vida sea más emocionante.

Porque el tener una vida aburrida es uno de los **vacíos emocionales** más expandidos alrededor del mundo.

¿Sabes cuál es el porcentaje de la población que sueña con tener una vida mejor? Yo diría que sería un 98%, inclusive un 99%. Porque muy poca gente puede darse el lujo de tener una vida maravillosa, con todos los lujos que cualquier persona desearía tener pero de ese pequeño porcentaje de personas que lo tiene todo, la mayoría acaba despreciando lo que tienen. No lo valoran. Y el **vacío emocional** se les manifiesta con alcoholismo, drogadicción, ludopatía, sexomanía, obesidad, depresión, infelicidad y un largo etcétera. Seguramente hasta este mismo momento te estarás preguntando: ¿Pero el **vacío emocional** qué coño tiene que ver con la superación personal?

Yo te digo una cosa muy importante, querido lector: cuando alguien es feliz consigo mismo, empieza a irradiar un aura positiva que atrae todo lo positivo a su vida personal. Es una ley de la naturaleza que, en un principio no quería creer, pero luego me he dado cuenta que es jodidamente cierto.

¿A cuántos de nosotros nos ha pasado que se ha cumplido algo que hemos ansiado con todas nuestras ganas? A mí me pasó, ¿y a ti? Y por eso quería tocar el tema de los **vacíos emocionales**.

Por alguna razón has llegado a esta revista, seguramente por tu falta de confianza con el sexo opuesto, quizás no te sientes feliz contigo mismo, quizás no sabes controlar tus

emociones, quizás te falta más asertividad o quizás porque sufres por amor. Ahora bien, ¿te has preguntado de dónde viene esa falta de confianza? ¿Te has preguntado con certeza de dónde vienen todos esos problemas antes de buscar sus respectivas soluciones? ¿Sabes con certeza cómo se originó? ¿Quién lo formó y cómo ha ido evolucionando?

La solución está en curar los **vacíos emocionales** porque son pequeños agujeros negros ocultos en el interior de nuestro inconsciente.

Este es un tema muy delicado porque es muy probable que hayas tenido un pequeño trauma en la niñez y te haya faltado algo. Quizás hayas vivido un divorcio entre tus padres, quizás tu madre no te daba el suficiente cariño que necesitas de pequeño, quizás tu padre no hacía más que bajar tu autoestima. Hay tantos problemas que los **vacíos emocionales** han originado en nuestra vida actual.

El ser humano es un ser emocional por lo tanto nuestra vida se rige por las emociones que sentimos. Cuando sentimos emociones positivas nuestra vida va de maravilla, cuando vivimos emociones negativas nuestra vida es una mierda, así de simple. Pero todo esto ha tenido un origen y siempre es en nuestra niñez que venía todo esto. Te lo vuelvo a repetir, nadie es perfecto. Todos tenemos vacíos emocionales.

Tal vez tu **vacío emocional** sea “miedo a enamorarte” otra vez. Quizás te hayas tragado toda la información que te dice el mundo con que “enamorarse de alguien solamente te hará sufrir”. Nada más alejado de la realidad.

Si alguien se enamora desde la perspectiva de la abundancia (como ya lo he explicado en un anterior artículo) no tiene por qué sufrir por amor porque sabe que siempre tendrá opciones en caso de que su actual pareja le rompa el corazón algún día.

Tal vez te pasa que ya estás tan cansado de tener relaciones desastrosas y ahora sólo buscas algo momentáneo y efímero con el sexo opuesto... ¿Pero alguna vez te has preguntado exactamente por qué a ti te tocan relaciones desastrosas, relaciones de amor-odio, relaciones en donde cada uno de los dos sufre y no hay nada bueno? ¿No será que no has llenado tu **vacío emocional**? ¿No será que tu vida es tan aburrida que necesitas del drama para sentir que estás vivo o viva?

¿Te has preguntado por qué siempre la gente te trata mal, por qué siempre se aprovechan de ti, por qué te buscan cuando necesitan dinero, etc.? ¿Será que, desde niño, pensaste que como tu pequeño mundo era cruel también lo sería el mundo exterior? Tal vez esto te suene a ciencia-ficción pero es así, sólo que muchas veces uno no recuerda con exactitud los pensamientos que tenía cuando era niño pero sí puedes recordar LO QUE SENTÍAS.

¿O es que acaso tu madre no te daba amor? ¿O es que acaso tus padres tuvieron que viajar a otro país? ¿Siempre te decían que eras un “bueno para nada”? ¿Tus hermanos mayores nunca te hacían caso? ¿Cuál es tu **vacío emocional**?

Es allí donde debes empezar a actuar hoy mismo para mejorar tu vida.

Vida emocional

Como seres humanos que somos necesitamos **estar en contacto con una vida emocional**, sin emociones no hay felicidad. Lo único que nos diferencia de un ordenador es que éste no siente emociones, no tiene motivación en aprender, no se aburre ni se siente triste, simplemente no siente ningún impulso emocional, carece de total vida emocional y por eso no hace nada, solo actúa cuando nosotros se lo decimos.

Pero no todo había que ser bueno en una vida emocional, cuando las emociones que una persona experimenta le llevan a resultados inadecuados constantes o estados emocionales adversos es cuando esta persona no está llevando una vida emocional correctamente.

¿Por qué la mayoría de la gente está triste o se siente desquiciada con su vida? ¿Por qué las mayores búsquedas de google están relacionadas con suicidarse, depresión o gente que está cansada de la vida?

Es muy fácil; porque carecen de una vida emocional positiva, son incapaces de experimentar con sus emociones y sentirlas al máximo, **se preocupan más por lo que no tienen que por aprovechar lo que tienen.**

Veamos el típico ejemplo de un joven Español, de unos 25 años, en paro, que vive con sus padres. ¿Qué hace una persona así? Pues muy fácil, quejarse de que no encuentra trabajo (cuando no sale a buscarlo) y pasar el tiempo conectado a internet. En esta ocasión pueden ocurrir dos cosas; la primera es que esta persona sea sana mentalmente y por lo menos no utilice internet para desahogarse. La segunda es que sea un desquiciado y vaya de Dios en internet insultando y haciendo completas tonterías desde la cobardía del anonimato.

Realmente haga lo que haga refleja lo mismo, una **escasa vida emocional que no quiere aprovechar** porque esa persona cree que no está en su situación ideal. ¿Pasa hambre esa persona? NO. ¿Vive en un país que le abandonaría si estuviera enfermo? NO , vive en un país donde incluso cuando se le termina el paro le están pagando 400€ más, algo que hace años era impensable, vive en un país donde los índices de criminalidad son los más bajos, no pasa hambre, vive en un sitio donde se puede pasear tranquilamente a las 2 de la mañana por el barrio más peligroso de la ciudad sin que sea raro que no pase nada (y te lo dice alguien que ha corrido alguna vez a las 2 de la mañana , las 4 y las 5)

Pero no, en vez de estar orgulloso de no pasar hambre, de estar en un sitio mucho más justo que la mayoría de sitios esa persona lo único que va a hacer es quejarse, maldecir a políticos, decir que este país es una mierda y echar la culpa a los demás porque él no tiene la fuerza de voluntad de salir y buscar el trabajo que se merece.

A toda esta gente que no tiene una vida emocional positiva lo que haría es cogerla y soltarla en medio de un pueblo pobre, con una familia pobre donde tienen que pelear para comer. En 1 año lo vendría a buscar y te aseguro que su carácter y actitud serían completamente diferentes con una vida emocional muy rica. Si tanto te

quejas de tu vida y situación te recomiendo que te vayas a vivir a un sitio mucho peor, más pobre y dónde no tengas asegurado el bienestar como tienes ahora, luego verás que al volver vas a adorar tu país, tu comunidad y dónde vives.

Si lo que realmente quieres es tener una vida emocional rica no vayas a la India o la Tíbet a ver el Dalai Lama porque al fin y al cabo el Dalai Lama no es más que la personificación del Ego budista que personalmente opino que pierden parte de su vida dejando la mente fija en un punto en blanco cuando a su alrededor hay mucha naturaleza por vivir. Creo que es egoísta centrar toda tu vida en buscar paz interior cuando hay millones de personas que necesitan tu ayuda.

Todos los gurús que te puedas imaginar, inclusive yo no te van a enseñar nada comparado con una misión humanitaria.

Vete a cualquier zona pobre de un país y ayúdales, participa con ellos de 2 a 6 meses y si quieres más, verás como vuelves renovado y pensando de forma muy distinta. **La mayoría de la gente carece de vida emocional porque viven en una sociedad prácticamente perfecta** dónde hay todo tipo de asistencia y jamás han tenido que pelear por la comida, todo bien, todo correcto. Esta despreocupación les impide entrar en contacto con la verdadera naturaleza humana y algunos llegan a convertirse en seres insensibles y despreciables que no les importaría que murieran 10.000 personas si con ellos consiguieran un físico diez.

Te diré algo, yo hace mucho tiempo que tengo muy claro que si de mí dependiera daría mi vida para que la gente estuviera más feliz o no dudaría ni un segundo en sacrificarme sin con ello ayudara a cientos y miles de personas. La mayoría de la gente no piensa así, los coches se dan a la fuga en cuanto hay un atropello, el civismo de la gente con perros es prácticamente nulo, los jóvenes son maleducados con ganas y sus padres lo consienten desde luego **no hay ningún tipo de educación emocional positiva y por eso las personas carecen de una vida emocional que les satisfaga y les haga saborear y sentir la vida** de tal modo que se sientan muy contentos y orgullosos de estar vivos.

¿Estás en paro? ¿No tienes dinero? ¡Y qué importa! Cuando comencé con VS e incluso antes llevaba ya año y medio saliendo sin un solo centavo, mis amigos en ningún momento me discriminaron por no tener dinero y tampoco gastábamos nada, me lo pasaba estupendamente bien y saboreaba y disfrutaba la compañía de mis amigos, de su camarería, yo hacía mucho por ellos y ellos hacían mucho por mí. Un paseo por el parque del lado de tu casa puede ser tan productivo y enriquecer tu vida emocional de una forma excepcional si lo sabes valorar, tanto como irte de viaje a Egipto 10 días viendo las pirámides más formidables del mundo.

Lo más formidable no es lo más grande, ni lo más lejano, ni lo que te venden como mejor sino lo que tú eres capaz de disfrutar. Eres libre de irte a Egipto o quedarte en tu barrio pero el secreto de una correcta *vida emocional* es que seas capaz de ser feliz y de disfrutar estas dos opciones al máximo, sin quejarte y sentirte un desgraciado porque te aseguro que hay millones de personas dispuestos a vivir tu vida al máximo. ¿Sabes porque están dispuestas? Porque ellas si saben de qué va la vida, saben lo que hay y tu posición es muy aventajada.

No estás enfermo, tienes para comer... Solo con eso podrías llenar tu país de personas ansiosas por vivir tu vida así que por favor, **te han dado una vida muy digna y muy afortunada no la desperdicies teniendo una pésima vida emocional.**

Vida emocional: Como tenerla

Ya es hora que te describa como tener una vida emocional, **tener una vida emocional se basa en entrar en contacto con tus sentimientos**, en no pensar: “a ver como sale” o “podría haber sido mejor” sino en pensar: “aprovecharé al máximo esta experiencia”, “disfrutaré al máximo y con todos mis sentidos apreciando cada momento”.

Te voy a enseñar un sencillo ejercicio que refleja muy bien cómo las personas carecemos de contacto con nuestras emociones y sentimientos si no es para cosas superficiales. Cierra los ojos sin que haya ningún ruido, respira lentamente y comienza a fijarte en tu respiración, oye tu soplido, el latir de tu corazón, fíjate bien. Luego toma conciencia de tu mano derecha, siente tus dedos, imagínate como es el contacto de tus dedos, el material con el que fue fabricado... experimenta bien esas sensaciones.

Si has hecho el ejercicio te darás cuenta que incluso no conocías bien tu propio cuerpo y que ahora lo has experimentado emocionalmente con mucha más intensidad. Eso es de lo que hablamos con una vida emocional, me refiero a que si te sueltan en una montaña y tienes que volver andando 1 km no andes sin más, sino que observes el paisaje, haciendo fotos y disfrutando al máximo de la experiencia. Tómate tu tiempo, cierra los ojos si hace falta y siente dentro de ti el ruido de la naturaleza, fíjate en el tacto de tus pies al andar, anda descalzo si hace falta para tener mayor contacto con la naturaleza...

No se trata de que seas un friki que va cerrando los ojos y concentrándose por todos lados, sino de que valores más las cosas y te fijes en los pequeños detalles, no pases por tu alrededor con los ojos vendados, experimenta todo lo que te rodea al máximo y disfrútalo como si lo vieras por primera vez.

Tienes que aprender a apreciar tu entorno, a ti mismo y todo lo que te rodea, **solo así lograrás tener una vida emocional completa.**

Vida sin emociones

Si cuando bailas no lo haces en silencio, sino que prefieres hacerlo con música; si cuando cocinas pasta le pones siempre su salsa; si cuando te tomas una ensalada no te comes las hojas directamente de la tierra, pero sí una vez preparadas; si todo tiene su complemento, tú... ¿qué sabor le das a tu vida?

Si te sorprendes porque tu amiga sale de fiesta sin maquillarse y aun así se le acerca todo el mundo: ella va arreglada a su estilo, aunque no se maquille ni lleve tacones. Si Juan lleva siempre vaqueros y camisetas desteñidas, quizás le sienten de maravilla; cada persona sabe qué es lo que más le favorece, qué es lo que mejor le sienta.

Es importante que tu vida no resulte insípida, pues **una vida sin emociones no resulta atractiva para nadie**. Probablemente una persona con una personalidad muy picante, en el sentido de interesante y divertida, difícilmente llevará un estilo de vida aburrido, aunque vaya de casa al trabajo y del trabajo a casa.

Su forma de ser le permitirá hacer amigos en el trabajo, contar chistes, y sacar el mejor partido posible de todas esas horas tan monótonas. Durante el camino quizás escuche su música favorita, charle alegremente con algún compañero o piense en la suerte que tiene de tener el fin de semana por delante, que por supuesto, aprovechará al máximo.

Cómo darle emoción a tu vida

Si tienes una **vida sin emociones**, una rutina sin emociones y quieres cambiarla piensa sobre todo en tu forma de ser: ¿Eres alguien positivo que disfruta del camino? ¿O por el contrario estás siempre quejándote y sólo piensas en la meta?

Los ejemplos del principio parecen muy evidentes, pues normalmente todo lleva una preparación: tu vida también. ¿O prefieres seguir comiéndotela a palo seco?

Si estás insatisfecho con lo que haces en tu día a día, probablemente estés llevando un estilo de **vida sin emociones**. Quizás sólo te haga falta echarle una pizca de gracia: practicar alguna afición un par de veces a la semana, ver más a tus amigos, salir de fiesta. O a lo mejor necesites echarle una buena dosis de salsa: hacer un cambio algo más radical, dejar tu trabajo actual, hacer un largo viaje, irte a vivir al extranjero...

Y es que cada persona tiene su propia receta: no lleves a Juanita cada día al cine que acabará aburriéndose, pero si te llevas a Luisa quedará encantada. Oscar prefiere actividades al aire libre y Roberto quedarse viendo pelis en casa. Cada vida sigue su receta, no le echas más emoción donde no haga falta. Echa salsa cuando la situación lo requiera.

¡Échale emoción a tu vida ahora!

Sólo tú puedes saber qué ingredientes le faltan o le sobran a la receta de tu vida. La fórmula es completamente secreta, pues sólo tú tienes esa información.

Si todavía llevas una **vida sin emociones**, completamente carente de emociones, querrá decir que no sabes qué ingredientes sobran o cuáles son los más importantes para llegar a ser feliz. En primer lugar, antes de quitar o añadir, analiza muy bien qué ingredientes le echas a tu vida y en qué medida son o no necesarios, qué aportan y qué inconvenientes traen.

Por ejemplo, si dedicas diez horas de trabajo al día y piensas que eso está bien, lo dejaríamos así. Pero si crees que con un día de deporte a la semana no es suficiente, sólo tendrás que añadir más horas, siempre combinándolo con los demás ingredientes: familia, amigos, otras aficiones y cualquier otra actividad que ocupe parte de tú tiempo.

Como en cualquier otra receta, en la receta de tú vida tendrás que quitar, añadir, y combinar ingredientes; nada del otro mundo, aunque a veces pueda parecerte algo muy complicado.

¡Juega con los ingredientes, innova un poquito, combínalos, experimenta y disfruta elaborando la receta de tu vida!

Lo importante es que **dejes de llevar esa vida sin emociones**, y elijas el ingrediente que elijas, encuentres de una vez la combinación adecuada para ser feliz. ¡Empieza ya mismo a vivir una vida en su punto, échale picante si es necesario, elabora tu propia vida!

Destrucción emocional

Cuando oímos hablar de destrucción imaginamos algo que nos vuelve locos de miedo; que como la propia palabra indica nos aterroriza, tanto que incluso nos paraliza. Cuando pensamos en la destrucción nos vienen siempre una o varias imágenes a la cabeza: paisajes asolados, casas derruidas y destrozadas, el caos total.

Ese es la destrucción que se ve, de la que la gente habla, de la que se alimentan las noticias.

¿Qué es la destrucción emocional?

La destrucción emocional también existe. Seguramente por muy joven que seas, ya lo hayas experimentado de alguna u otra forma. Quizás alguna vez hayas sido víctima de sus efectos o puede ser que ni siquiera te hayas dado cuenta de su presencia; también es posible que, alguna vez, sin quererlo, hayas actuado como un destructor emocional. Lo cierto es que en muchas ocasiones cuesta verlo, ya que de este tipo de destrucción no nos hablan con frecuencia, y apenas nos informan.

Aquí no entran en juego las armas, ni tiene por qué haber violencia física. **La destrucción emocional** se basa en una manipulación emocional pura y dura; pero siempre con efectos devastadores, que degradan completamente a la víctima.

En las relaciones

Pablo y Tania son amigos. A Pablo le gusta Tania y ella lo sabe. En cambio, aunque a Tania no le interesa salir con Pablo, prefiere no decírselo y aprovecharse de la situación. De esta manera, Tania disfruta del buen trato de Pablo, y se aprovecha de él para que le haga favores que otro amigo no le haría ya que sabe que Pablo no le va a decir que no. Él la sigue esperando, pero se desilusiona cuando, a pesar de estar algo ciego, percibe lo poco importante que es para ella.

Todas estas situaciones que Pablo experimenta hacen que su autoestima baje, y lo van destruyendo por dentro, de manera casi imperceptible a los ojos de los demás, incluyendo los de Tania. Pues es probable que ella no sea consciente, ya que no dedica su tiempo a pensar en él. ¿Quién es en este caso el responsable del sufrimiento de Pablo? La respuesta no es sencilla, puesto que Tania se aprovecha de él, pero Pablo también deja que la situación continúe sin hacer nada por cambiarla.

Quizás Tania sí sea consciente de lo que hace, en ese caso estaría jugando el papel de **destrucción emocional**, pues jugar con los sentimientos de alguien es de lo más sucio que existe. Por otra parte, si actuara de manera inconsciente también lo sería, pues los efectos que estaría provocando en Pablo serían los mismos. ¿Pero es ella la única culpable?

Las sectas

Todos somos diferentes, tenemos distintos intereses, aficiones, profesiones, inteligencia... pero hay algo que todos tenemos en común, sin ninguna excepción: las emociones. Busca tener algo en común con alguien, puede que enseguida lo encuentres, o quizás nunca. Ahora si te mueves en el terreno de las emociones, darás en el clavo.

Y así actúan las sectas. Ellos no van a intentar que te intereses por la lectura si saben que no te interesa lo más mínimo, pero saben por dónde atacar: las emociones ¿pues quién no las tiene? En este caso estaríamos nuevamente delante de otro caso muy grave de **destrucción emocional**; puesto que los efectos de las sectas en las víctimas son devastadores.

En este caso, a diferencia de Tania y Pablo, está muy claro que las sectas saben muy bien lo que hacen, qué paso toca dar, utilizan el engaño con pequeñas dosis de verdad para ir confundiendo a las víctimas, transmiten una falsa sensación de seguridad, cariño, amistad, incluso nuevos miedos mientras juegan claramente con las emociones. ¿No es eso **destrucción emocional**?

Medios de comunicación

¿Alguna vez te has asustado al leer una noticia? Y es que lo que no consiguen los periódicos o la tele no lo consigue nadie; auténticos cracks en hacernos creer lo que no es. Si los medios de comunicación quieren asustarnos, cambiar nuestro estado de ánimo, hacernos sentir inferiores... Sólo tienen que elegir una imagen y un titular. Así de fácil.

Los medios son capaces de transformar la mente de millones de personas, de hacer que se sientan en la más absoluta miseria. ¿No es eso acaso **destrucción emocional**? Por supuesto que lo es, y destrucción emocional de la buena.

Cómo evitarlo

En este caso, el título completo sería: cómo evitarlo o cómo salir de él en el caso de que hayas caído en sus redes. Por muy inteligente que seas, eso no te va a servir de nada puesto que, como ya expliqué anteriormente, este tipo de destrucción ataca directamente a las emociones.

Sin embargo, evitarlo es posible. Utiliza tus armas, tu intuición, tu experiencia, y, sobre todo, analiza bien en qué situación te encuentras. Has de ser capaz de dejar por un momento de lado las emociones y pensar de manera fría.

Si ya has caído en la trampa y no sabes cómo salir, por lo menos estás dando un paso muy importante al leer este artículo. Leyendo estas líneas estás de alguna manera aceptando tú situación por mucho que te cueste cambiarla.

Analiza todo de manera fría y piensa que dos no juegan si uno no quiere: no hay terrorista si no hay víctima. **Di Sí a la paz emocional**; cambia de rol y empieza YA mismo a ser tú el que decide.

Manipulación emocional

La manipulación emocional y la distracción van cogidas de la mano. Estos elementos consisten en desviar la atención y tienen la gran función de llegar a manejar. **La manipulación** es un ejercicio que no deja fluir las aguas por sus cauces, con el principal fundamento del controlar. El ejercicio implanta su virtud imponiéndose ante el propio control e influyendo sobre lo dominado.

Puesto en práctica siempre se produce una anulación parcial o total sobre lo **manipulado emocionalmente**. Realizando un cambio de sentido o mezcla de caminos con actividad forzada. Ya que dicho ser **manipulado** normalmente no es consciente o deja de ser el dueño de sus propios actos, acciones, opiniones,... Influencia que corta el fluir de toda sabia.

La manipulación emocional afecta sobre un producto o elemento, por llamarlo de alguna manera, pero en diversas ocasiones dicho elemento o producto suele ser un ser humano.

Cabe la posibilidad de que se pueda producir una **manipulación emocional** más o menos simétrica o paralela por ambas partes, aunque siempre un producto será algo más débil, situando así al otro como el **manipulador**.

La manipulación es la cuestión de intentar tener el control.

La manipulación emocional

Esta **manipulación emocional** es una de las técnicas o ejercicios que tienen relación con las personas que nos rodean. Tanto de forma inconsciente como voluntaria se intenta imponer a la otra persona las cosas que son necesarias para nosotros mismos.

Haciendo así en infinitas ocasiones, que esta manipulación emocional juegue con los sentimientos de las otras personas y nos podamos convertir en egoístas. Pero jamás hay que llegar a eso.

El egoísmo debe ser controlado y tiene un papel muy importante que está escondido tras **la manipulación emocional**, ya que no vemos más lejos de lo que nos influye a nosotros mismos, nuestras necesidades, gustos,... Llegando así al chantaje emocional.

Subiendo poco a poco los peldaños y llegando en ocasiones otras formas más complejas de manipulación emocional.

Aunque todo esto no significa que la persona **manipuladora** sea independiente o tenga realmente el sentimiento de tranquilidad y libertad, porque para llegar a ser ese factor necesita o depende del otro elemento, que es el **manipulado**.

La verdadera **manipulación** y la que nos puede servir como autoayuda, pero es la que más trabajo cuesta elaborar, es la **manipulación** propia, la que hace que lleguemos a ser capaces de dominar, cambiar, o más bien manejar nuestros propios sentimientos, emociones,...

Un cuento sobre la manipulación emocional

SUEÑOS DE TÍTERES

Todos los días de 17:00 h a 19:00 h llega el momento, actuar. Siempre vestido con la misma ropa para hacer su baile y espectáculo. Poco a poco, con la indumentaria algo más deshilachada y gastada, después de tantos años.

Hilos ***manipulados*** llenos de historias, telas vacías por la rutina. Con la mirada perdida, sin ningún pestañeo y débil; divisando diversidades de luceros sonrientes, embobados con su tiempo.

Caminando torpemente por el escenario de la vida. Penitente de una voz. Creada para enseñar a sonreír. Y algo simple con madera de corazón, movimientos forzosos sin poder ser su dueño, ***manipulado*** trapo como diario de sentimientos.

Cae a las 19:00h; llega la hora de dormir y descansar, como todos los días. Siempre sueña con su actuación, con su baile, pero con diferentes movimientos, diferentes pasos; sin esas cuerdas que le aprietan la libertad.

Vuelve a caer, pero antes de la hora. Mientras sueña, escucha una voz muy sólida que le hace volver a despertar; estaba en otro escenario. Sin cerrar los ojos, pero no siendo consciente de ello, estaba rodeada de tristes angelitos, que con sus lágrimas hacían la lluvia... Pobre títere, siendo introducido por su ***manipulador*** en una oscura caja de madera, sin llegar a ser nada más.

El tiempo como un único camino y la única ***manipulación emocional***: un dueño; no dejando jamás a la libertad volar.

Psicología emocional

La psicología emocional es la rama de la psicología orientada hacia las emociones. Encargada de analizar las emociones y ver como estas afectan a la calidad de vida de la persona. También se utilizan las emociones para tratar a la persona.

Mediante una serie de tests, cuestiones o análisis detallado se puede ver que parte de la persona está creando emociones negativas que le impiden avanzar y a partir de allí cambiar dichas emociones para que se vuelvan positivas, hacer diferentes asociaciones o lo que haga falta para solucionar el problema de la persona.

Pero no hace falta utilizar la psicología emocional de manera profesional, también la podemos usar la gente de a pié en nuestro día a día.

A lo largo de la vida sufrimos muchos golpes, unos días estamos bien otros no tanto y **si no tenemos ni idea de psicología emocional podemos caer hundidos en nuestros propios problemas.** Dado que las personas son 99% emociones y 1% lógica veo muy sabio destinar toda tu atención en desarrollar ese potencial emocional para así controlar ese 99% de tu vida en vez de centrarse en ese 1%.

La psicología emocional hecha para ti mismo se basa en tres puntos que debes ir viendo y practicando para conseguir mantener un total **control emocional.** Debes aprender a identificar tus emociones, controlarlas lo máximo posible y buscar emociones más efectivas ante determinadas situaciones.

Por ejemplo, si tus padres discuten contigo, te gritan y eso hace que tu grites y te enfades gritando, ese comportamiento es poco efectivo ya que fomenta la discusión constante y la mala relación con tus padres, aunque no coincidas con nada de lo que dicen tus padres tal vez es mucho más efectivo controlarte, asentir y así mantener una buena relación con tus padres aunque tú luego actúes a tu manera.

Sobre todo **hay que intentar ver y controlar al máximo las emociones** que más te dominan como si fueras una marioneta: El ego, orgullo y la envidia.

Analizar tus emociones

¿Por qué estás sintiendo estas emociones ahora mismo? Piénsalo, ¿qué estás haciendo?, ¿qué estás pensando?, ¿que estabas pensando hace un rato? Cuando tengas emociones fuertes: ira, depresión, llanto, desesperación... quédate pensativo preguntándote: ¿Por qué estoy sintiendo estas emociones? ¿Qué está haciendo que las sienta? ¿Podría tener sentimientos más positivos acordes a esta situación?

Si por ejemplo te has enfadado con tu hermano y estás triste tal vez no existen sentimientos más acordes a esa situación ya que sentir felicidad en algo así sería un poco estúpido, pero sí, sin embargo consigues no sentir sentimientos ante esa situación, intenta calmarte y aislar esos sentimientos para entrar en un estado neutral, es decir, **no dejar que los problemas afecten al desarrollo normal de tu vida** ya que si lo hacen terminas pagando con los demás tus problemas.

La cosa funciona así:

Hay un conflicto – > ambas personas están en estado negativo – > esas emociones negativas ponen de mal humor -> La persona entra en conflicto con otras personas por culpa de ese mal humor -> (Se repite el proceso a menor medida hasta que desaparece)

Imagen ejemplo:



Lo que significa que un conflicto generará a su vez hasta 10, 20... conflictos más con 10 personas diferentes depende de lo fuerte que sea el cabreo de la otra persona por culpa del conflicto negativo. Es decir, **que tú tengas un mal día lo pueden pagar hasta 20 personas y probablemente 8 de ellas ni te conocen**. Esto se acelera si yo por ejemplo discuto con mis padres, vengo aquí y suelto una parrafada todo cabreado

insultando y picando a gente, esas personas se pican, postean en sus blogs y así, a lo tonto, un montón de personas se ven envueltas en una nube negativa por culpa de que yo no sé **separar los problemas**.

Hay personas que están en conflicto con todo el mundo y luego para desahogarse necesitan hacer el troll por internet. Había un chico de Madrid que sin venir a cuento se le fue completamente la cabeza y comenzó a insultar y difamar, un amigo suyo nos dijo: “es que está teniendo problemas familiares”. Cuando alguien utiliza la excusa de los problemas para justificar sus actos me parece algo lamentable, yo estoy muchas veces ingresado en el hospital deprimido, trastornado y me sigo comportando excelentemente con las personas y luego, una persona por un pequeño problema que le ha ocurrido es capaz de exagerarlo hasta la máxima expresión (véase las tan queridas administrativas de determinados hospitales como pagan sus problemas con los pobres pacientes).

En definitiva, que **tu mal humor no solo te concierne a ti, termina afectando a muchísimas personas más** a las cuales les vas a arruinar el día por no saber analizar y controlar tus emociones.

Analizar las emociones

Una excelente forma de ver la idiotez y la ilógica emocional es fijarse en las emociones ajenas. Yo por ejemplo me fijo en los coches y conductores “killers” como los llamo yo, que se sacan la escopeta cada vez que un coche está cerca de ellos, gritan y lanzan insultos, como si estuvieran en el mismísimo desembarco de Normandía. Si ves un comportamiento así piensas: ¿Y esto? ¿Sirve para algo actuar así? Cuando voy en coche suelo ceder sitio a los otros coches, soy amable con ellos, les doy preferencia y aunque haya malos conductores que a diario se saltan semáforos en rojo, se creen que llevan un fórmula 1... hay muchos que te lo agradecen y te responden con amabilidad. (aunque a mí el conductor que más me gusta es el que le gusta mucho reírse de los demás y acusarles de conducir mal para luego matarse ellos en un accidente de coche por culpa de conducir muy rápido o, como mínimo, destrozar el coche al completo, ahí vemos la hipocresía humana en su máxima expresión. Lo más cruel de esto es que muchas veces se llevan por delante a conductores inocentes y a veces a una familia entera)

Te reto a que pruebes las 2 opciones: como lo haces ahora (gritando, insultando y cabreándote) y como la propongo yo (siendo tolerante, amable y pasando de los malos conductores), luego me dices que comportamiento ha sido más efectivo. Lo mismo con otras muchas situaciones dónde ves que la gente pierde el control. Por ejemplo, cuando tardan en traer la comida y un cliente se enfada, esto a parte de cabrear al camarero porque él no tiene la culpa y es el que lo paga, hará que esté más reticente con tu mesa, mucho más que si amablemente le dices que tardan mucho y que tienes hambre, en este segundo caso puede hasta empatizar contigo y preocuparse más por tu calidad de servicio.

Y así puedes ver montones y millones de ejemplo, el jefe que grita a sus empleados y eso hace que los empleados quieran cambiar de trabajo y hagan peor su trabajo a la

par de odiar al jefe. **Si te acostumbras a analizar las emociones externas encontrarás un montón de comportamientos absurdos que solo generan más malas emociones** y la gente actúa así porque actúa con emociones y no con lógica, por eso les va tan mal a muchos porque no saben analizar sus propias emociones, las exteriores y actuar en estados emocionales neutros o positivos.

Controla tus emociones

Una vez te hayas convertido un experto en el análisis de las emociones propias y las externas estarás plenamente **capacitado para empezar a controlar tus emociones**. Analizar las emociones propias sirve para identificar todos los tipos de emociones negativas y positivas que sientes, entonces es más fácil que sepas fomentar la creación de **emociones positivas** y deshacerte de las negativas o neutras. El ver las emociones externas sirve para ver lo idiotas y poco efectivas que son las emociones negativas y así tener una motivación extra para deshacerte de la negatividad además de que **fijarte en las emociones externas te servirá para identificar mejor las tuyas propias** e incluso saber crear emociones propias positivas a partir de las externas.

Cerebro emocional

Nuestro cerebro es emocional, cuando tomamos decisiones intentamos aplicar la lógica pero lo cierto es que lo que verdaderamente decide lo que haremos son nuestras acciones.

Cuando sentimos una carga emocional muy grande nuestro cerebro ignora los impulsos lógicos, hace caso omiso, oídos sordos y solo obedece a nuestro lado emocional, es por eso que en muchos asesinatos, atropellos y decisiones precipitadas se cometen bajo una potente carga emocional.

Cualquier persona mataría si la carga emocional fuera lo suficientemente grande, por muy inofensivo que te creas, las emociones pueden volverte en cuestión de segundos la persona más violenta del planeta incapaz de controlar sus actos y emociones.

Imaginemos la persona más pacífica del planeta, una especie de hippie que grita: “¡paz para el mundo!”, “¡No a la violencia!”, el tipo de persona idealista que ama los animales y las plantas y bajo ningún concepto mueve un ápice sus creencias, cree que ningún animal debe sufrir aunque sea para investigar curas, el tipo de persona que dirías que es imposible que haga daño a otro ser humano.

Imaginemos que esa persona va un día por la calle con su pareja, un atracador les atraca, coge a su novia y la viola delante de él hasta matarla. Antes de irse se da cuenta que las cuerdas con las que había sido atado están sueltas y que el atracador-asesino ha sido tan tonto que se ha dejado el cuchillo en el suelo.

Sus emociones empiezan a crear tempestades, el mundo se le viene encima, todo lo ve cruel, siente mucho **odio y rabia** por dentro, las emociones le inundan tanto que coge ese cuchillo y se lo clava por la espalda al atracador, con una potencia tan descomunal que lo mata en el acto.

Los humanos actuamos enteramente por emociones y **da igual cuan arraigadas estén nuestras creencias, las emociones nos las pueden cambiar en cuestión de segundos de forma temporal o incluso permanentemente**. De hecho las creencias se forman debido a nuestras emociones y **hay personas que se pueden permitir determinadas creencias porque sus emociones se lo permiten**.

La típica persona de: “no usar a los animales en experimentos científicos” se puede permitir esa filosofía porque él no sufre ninguna enfermedad grave, no está sintiendo miedo y pánico de morir pronto y debido a eso se puede permitir el lujo de pensar así, no obstante, si la persona comienza a padecer una enfermedad fuerte, empieza a sentir miedo y pánico, cambiaría por completo esas creencias que ha apoyado durante todos estos años. A este arte le llamo yo: “El arte de practicar la hipocresía”, es decir, pensar como piensas simplemente por tu situación sabiendo que las circunstancias te pueden hacer cambiar de opinión.

La verdadera opinión es aquella que emites no porque estés en tu cuerpo, sino porque crees que es realmente así y sabes que lo apoyarás en cualquier

circunstancia, obviamente casi nadie tiene verdaderas opiniones, solo tienen opiniones a secas que cambian según les conviene.

Una cosa está clara, las opiniones que haces en busca del beneficio de los demás siempre son verdaderas opiniones, y con beneficio me refiero a que les ayudas en algo que ellos quieren ser ayudados. (Decir que no al aborto no es ayudar a los demás, es ser poco tolerante en lo que una persona quiere decidir sobre cosas que le incumben SOLO Y SOLO a su vida, que es diferente)

Las emociones y el cerebro

Lo cierto es que las emociones son tan importantes porque eso es lo que nos hace humanos y creo que si nuestra especie se salva de la auto-destrucción será gracias a las buenas emociones de las personas. La lógica tiene como fundamento actuar en base a lo que es mejor, pero si actuamos así mucha gente sufre. Y si la gente sufre eso se puede volver en nuestra contra.

Por ejemplo, el modelo capitalista de Estados Unidos es bastante Nazi en el plano medicinal, allí los enfermos mueren si no pueden pagarse las medicinas. La sociedad recibe lo que da, si no da no recibe. Este es un principio muy cruel, así que mucha gente muere día a día en Estados Unidos por esa crueldad, según la ley de la lógica solo el más fuerte sobrevive y eso está bien.

Pero **según la ley emocional todos somos iguales, tenemos derecho a vivir y ser felices por mucho que retrasemos a la sociedad.**

Pues bien, estoy seguro que Estados Unidos se pierde cada año a brillantes científicos, abogados y escritores... que mueren porque a USA no le da la gana pagar las medicinas a los enfermos pese a ser el país más rico del mundo, hasta es probable que el que iba a descubrir alguna cura importante haya muerto ya en USA por su modelo nazi medicinal. También, si alguien se cansa de esta crueldad puede volverse contra el mundo, concretamente contra Estados Unidos y comenzar a atentar causando miles de muertes.

Según la lógica lo mejor es el modelo de USA, pero si aplicamos la ley emocional vemos como **siendo humanos, a la larga terminamos cosechando hasta 10 veces más beneficio.** Cuando se da amor, se recibe amor, cuando se da crueldad y odio, se recibe crueldad y odio.

La ley del más fuerte es para la selva, ahora estamos en el siglo 21, que no se te olvide.

¿Por qué somos más emocionales y no racionales?

La naturaleza como dicen es sabia, **si solo fuéramos lógicos en vez de tener un cerebro emocional** no tendríamos motivo alguno por luchar por la supervivencia, por **vivir mejor el día de mañana**, seríamos como un ordenador, y el ordenador no hace nada a menos que nosotros lo ordenemos. ¿Por qué no lo hace? No porque no sea

inteligente, ya que es capaz de calcular en segundos operaciones que los humanos tardaríamos semanas en hacer sino porque carece de emociones.

No puede sentirse motivado, ni aburrido, ni desilusionado, ni contento, por eso no tiene impulsos y no hace nada, las emociones son las que nos hacen mover para buscar comida, si no tuviéramos emociones no sentiríamos miedo por morir, ilusión por vivir, ganas de explorar el mundo, naceríamos y moriríamos, ni siquiera habríamos evolucionado de células a seres más complejos.

Creo que hay un propósito para todo, pero nada de un Dios misterioso, cualquiera que se trague las tres temporadas de documentales del universo verá irrefutablemente que no existe ni a años luz el concepto de Dios tal como lo pintan los humanos, ¿Y a ese Dios quién lo creó por cierto? El propósito es simplemente un videojuego, así es, **la naturaleza parece un videojuego sádico, al estilo Saw.**

Nos da vida y a algunos de ellos, como por ejemplo yo, nos integra un gen que nos acorta la vida hasta un 70% y una vida llena de sufrimiento, hace que vayamos avanzando gracias a nuestra curiosidad, que nos vayamos curando a nosotros mismos, eso sí, antes matándonos entre nosotros con la avaricia y otras cualidades negativas que la naturaleza nos da.

Iremos avanzando y avanzando, cada vez más hasta que seamos tan inteligente que podamos no solo pasar a universos paralelos, crear estrellas, agujeros negros y transportarnos a cualquier lado del universo, sino que podremos crear universos propios e incluso cosas que aún desconocemos, quizás el universo en el cual estamos lo creo nuestra propia paradoja de curiosear y hacer.

Creo que las emociones son muy malas, pero a la vez buenas. La vida en si no tiene ningún sentido, pues miles de años de historia y esfuerzo humano pueden acabar con un simple desastre natural. Ale, todo a la porra y a empezar de nuevo el videojuego.

Las emociones son buenas porque nos dan felicidad, alegría y nos permiten apreciar la vida. Pero sin emociones no sufriríamos, ni viviríamos 80 años para morir y caer en el olvido para siempre, como si no hubiéramos existido.

Si lo piensas bien la vida carece de sentido en muchos aspectos y parece obra de un experimento macabro o como digo yo, parece un videojuego. **Sin un cerebro emocional no habría habido evolución de las especies, sin emociones no habría vida.** Las emociones son las que nos dan la vida, pero también son las que nos hacen excesivamente egoístas, aunque supongo que todo esto se arreglará con el tiempo.

Hemos pasado de matarnos unos países a otros, conquistarnos, traer violencia gratuita... A yo escribir y que cualquier persona pueda leerme, sea de la raza, religión o país que sea, con las mismas características que lo hace una persona que está a 10 metros escasos de mí. Esto es **lo impresionante del cerebro emocional, que gracias a la historia aprendemos**, nuestros padres aprendieron, nosotros aprendemos y los hijos de nuestros hijos aprenderán.

De lo que me siento orgulloso es que hemos aprendido muchísimo, hemos pasado de esclavizar a los negros a tener un presidente mundial negro, eso es un gran avance,

cada vez tenemos un mejor cerebro emocional, más tolerancia, respeto y vivimos más felices.

Es lo bueno que tiene las emociones que cada vez empatizamos más, ahora vemos centenares de películas que nos hacen emocionar y empatizar con determinados colectivos sociales, estoy seguro que más de uno ha llorado ante una película de la Alemania Nazi al ver las crueldades y la verdad es que hay muchas películas bonitas.

Dentro de lo malo que hay en la raza humana, hemos avanzado mucho gracias a las mismas emociones que le dieron a ese Rey sádico sed de avaricia y llevó una nación a la guerra, la muerte y la destrucción por su capricho.

Las emociones son necesarias para evolucionar y avanzar, pero son innecesarias si lo miramos hacia la larga. ¿Qué sentido tiene que una especie viva y viva? En el sentido lógico no lo hay, no lo tiene, en el sentido lógico lo mejor es no existir, pero en el sentido humano, el emocional, las emociones son imprescindibles y nos enseñan a apreciar la vida.

¿Nos impide nuestro cerebro emocional ver la verdadera verdad de la vida?

Inteligencia emocional

La Inteligencia emocional es la capacidad del ser humano para relacionarse mediante sus emociones, para entenderlas, controlarlas y utilizarlas de un modo adecuado. Las personas con una pésima inteligencia emocional no saben expresar sus emociones y/o bien son incapaces de controlar su vida porque las emociones les manejan a su antojo.

Es decir, **no tener inteligencia emocional implica no saber relacionarse con los demás y/o ser altamente reactivo** que no es otra cosa que ser muy reaccionario emocionalmente ante cualquier hecho o circunstancia.

Imaginemos dos hechos, una persona que esperando en un tren comienza a ser insultada por un vagabundo y otra que le han denegado el derecho a embarque porque el acomodador era un estúpido y tiene que expresar en la estación de trenes lo que le ha pasado con indignación para que le hagan caso y actúen.

En estos casos suele ocurrir que o no se hace nada o se pierde el control de un modo que denota baja **inteligencia emocional**. Dejar que te mangoneen es tener poca inteligencia emocional pero reaccionar en exceso puede ser que también, aunque todo depende del caso y la situación.

Si en el momento que te molesta un desaprensivo te levantas y le das una paliza estás reaccionando con muy mala inteligencia emocional porque para empezar, esa agresión aunque el desaprensivo te molestara puede implicar la cárcel y una fuerte multa. ¿Tu vida merece tan altibajo por un triste desgraciado? Tú luego te irás a tu casa, con tu vida llena y completa, es la otra persona la triste, sin sentido que no tiene mucho por hacer, que se odia a sí misma y vive rodeada de basura emocional.

¿Por alguien así te tienes que alterar? Yo creo que no, en absoluto, **debes tener la suficiente inteligencia emocional para ignorar a esa persona**, controlarte, no estallar y no decidir que un pringado o don nadie pueda llegar a trascender en tu futuro. Está claro que zambullirle en un mar de puñetazos y partirle una papelera en la cabeza te aliviaría ese momento, pero podría condenarte por el resto de su vida.

No es la primera vez que por un arrebato a falta de inteligencia emocional alguien sentencia su vida y le toca estar arrepintiéndose para sus restos. **No tener inteligencia emocional es algo serio que puede condicionarte seriamente**. Dejar que te mangoneen las empresas por falta de inteligencia emocional y no saber expresar lo que sientes no solo te perjudica a ti sino a las miles de personas que tragan y en consecuencia las empresas creen que tienen una falsa sensación de impunidad para seguir cometiendo sus fechorías.

El mostrar nuestras emociones ante los hechos es lo que hace avanzar a la humanidad, si alguien no hubiera expresado lo que sentía contra los reyes y los abusos hoy en día no viviríamos de una forma mucho más justa en comparación a hace 200 años.

Pero no se trata solo de expresar, reprimirse o no reprimirse sino de saber cómo hacerlo. Esto te lo explico muy bien con la anécdota de un técnico de aire acondicionado que se desplaza hacia una casa cuyo aire se ha estropeado. El técnico

entra, mira el aire acondicionado, le da a un botón y pasa una factura de 500€. La persona le pregunta: “¿Por qué me cobra 500€ si solo le ha dado a un botón?” y el técnico responde: “Por qué yo sé a qué botón hay que darle, de otro modo tú te hubieras pasado 2 meses sin aire acondicionado porque no sabes a qué botón hay que darle”.

En esta anécdota entendemos dos cosas, la primera es que la gente por no querer aprender y mejorar terminan gastando el doble, no solo en dinero sino en tiempo. La segunda es que no solo importa lo que se sabe, sino lo que estás dispuesto a aprender.

¿Vas a leer estas líneas y seguir con tu vida? ¿O **vas a trabajar tu *inteligencia emocional***? En otras palabras ¿Te vas a convertir en un técnico emocional? ¿O serás la persona que seguirá pagando altas facturas emocionales porque no quiere desarrollar su inteligencia emocional?

La **inteligencia emocional** es el control y manejo que se tiene sobre las propias **emociones** y las ajenas. **Cuanto más manejo y control se tiene sobre las propias emociones y las ajenas más inteligencia emocional se tiene.**

La inteligencia emocional es muy importante para tu desarrollo personal y para tus relaciones laborales, sociales y personales. No obstante hay dos tipos de inteligencia emocional.

Inteligencia emocional interior

Primero que todo aclarar que **alguien puede tener una gran inteligencia emocional interior pero una escasa inteligencia emocional exterior**. La Inteligencia emocional interior es aquella en la cual se es capaz de influir en las propias emociones y estado de ánimo.

La **gente de éxito** está comprobado que tienen una gran inteligencia emocional interior, son positivos, se auto-motivan, se apoyan, se crean buenas sensaciones... son como auténticos budas andantes y **la única diferencia entre alguien de éxito y alguien que no tiene éxito es la inteligencia emocional interior**.

Generalmente cuando se tiene una gran inteligencia emocional interior poco a poco se va consiguiendo una mayor inteligencia emocional exterior. La inteligencia emocional interior se podría definir como el **positivismo**, esa persona que siempre está contenta, risueña y que todo lo sale bien, emprende un negocio y lo consigue, tiene un mal día y está como si hubiera tenido un excelente día...

Esta inteligencia también **se puede cultivar mediante el autoayuda** ya que todo en esta vida se puede aprender, tu cerebro está estructurado de una forma que define tu personalidad, pero el cerebro es moldeable y no solo está listo para aprender sino que le encanta. Así que si le dedicas tiempo y esfuerzo es posible cambiar tu inteligencia emocional interior y convertirla en algo muy positivo para tu vida.

Una escasa inteligencia emocional interior es aquella en el cual se tiene una personalidad pesimista, se está amargado, frustrado, se tienen ataques de ira y

pánico... Es decir, todo aquello que refleja que tienes un pésimo control sobre tus **emociones**. **Si constantemente estás deprimido y triste es porque tienes una inteligencia interior pésima** ya que por lógica si pudieras controlar tus emociones siempre estarías bien y de buen humor, aunque es imposible estar siempre 100% a tope una buena inteligencia emocional interior hace que tu vida mejore increíblemente y que la felicidad te inunde en al menos el 90% del tiempo (muchas personas pagarían auténticas millonadas ser así).

Si miramos personas con una pésimas Inteligencia emocional I, tenemos a Amy Winehouse, una drogadicta que ha echado a perder su carrera por culpa de la droga. Alguien que se droga es que tiene una escasa IEI ya que **si puedes controlar tus emociones ¿para qué necesitas aditivos?** Con toda seguridad Amy es una cantante con un vacío emocional muy grande y un nulo control sobre sus emociones.

Lo mismo ocurre con el cantante Robbie Williams que se ha hecho tanto daño por su nula IEI que dejó la música para buscar ovnis (aunque recientemente ha retomado su camino en la música, más gordo, más yonki y más loco)

Da igual cuanto “dinero ganes” o “fama” acumules, **el verdadero éxito solo se tiene cuando se tiene una gran inteligencia emocional interior**. Veamos a personajes como Barack Obama, con una gran IEI que la han sabido transmitir y ganarse al público, aunque obviamente Barack Obama también tiene una gran inteligencia emocional exterior.

Inteligencia emocional exterior

La Inteligencia emocional exterior es la capacidad para manejar las reacciones de los demás, crearles euforia, envidia, convencerles para que hagan lo que tú quieras... en definitiva la IEE es el poder de persuasión que tiene una persona.

La inteligencia emocional exterior es muy importante en el lugar de trabajo, sobre todo si se trabaja cara al público te va a solucionar mucho la vida. Veamos un ejemplo de alguien con escasa IEE y alguien con mucha inteligencia emocional exterior.

Imaginemos que un chico se dedica a poner gasolina en los barcos y viene un cliente enfadado:

Cliente: oye, ¿qué me dicen que no se puede pagar con tarjeta? Si yo siempre pago con tarjeta

Tú: Mire señor, hay que pagar con tarjeta porque la máquina está estropeada

Cliente: Pero es que yo quiero pagar con tarjeta

Tú: Pues no se puede

Esta conversación desembocará en un enfado del cliente probablemente, que tendrías toda la razón tú, pero si tuvieras más IEE sabrías resolverlo mucho mejor y optar además porque te dejen una buena propina cuando vuelva el cliente. Veamos el ejemplo con una buena IEE.

Cliente: oye, ¿qué me dicen que no se puede pagar con tarjeta? Si yo siempre pago con tarjeta

Tú: Disculpe las molestias, la máquina se nos ha estropeado pero nos es imposible aceptar pagos con tarjeta, si puede volver esta tarde ya lo tendremos arreglado.

Cliente: Pero es que yo no puedo venir esta tarde

Tú: Yo no puedo hacer nada más, le entiendo perfectamente, pero si la máquina no funciona no puedo cobrarle.

En esta situación tenemos un cliente prepotente y estúpido, en vez de reaccionar mal y seco, como es el primer caso, si reaccionamos bien y haciéndole comprender que le entendemos, no nos libraremos de su mala leche, pero le haremos creer que tiene el control, suavizará su tono y se dará por vencido pacíficamente, probablemente a partir de entonces le caigas mejor al cliente y te deje alguna propina.

En este caso se ha usado la IEE para hacerle creer al cliente que el manda y está por encima de nosotros, con lo cual nos ahorraremos quebraderos de cabeza y haremos que el cliente gane simpatía hacia nosotros, si nos dedicamos como en el primer caso a fomentar su rabia e ira con nuestra chulería nos crearemos quebraderos de cabeza y un cliente tocapelotas que estará saltando a la mínima o se irá a otra parte.

Lo mismo ocurre con **amistades**, si desarrollas tu IEE conseguirás mantener buenas y positivas amistades, manteniendo una relación de amistad basada en el respeto. Hay muchas personas que no aguantan mucho una amistad por escasa Inteligencia emocional exterior.

Por ejemplo, ellos dan mucho y sus amigos piden poco, alguien con una buena IEE da y se asegura que sus amigos también den.

En definitiva, es muy **importante cultivar ambas Inteligencias emocionales para tener una vida exitosa completa**, obviamente no es fácil, es como si te dijéramos que conviertas tu personalidad en una personalidad perfecta, de hecho es eso, si potencias tu Inteligencia emocional al máximo conseguirás una personalidad arrolladora.

Características de una Inteligencia emocional interior: positivismo, alta autoestima, iniciativa propia, capacidad de auto-crítica, auto-mejoramiento constante, desarrollo de habilidades...

Características de una Inteligencia emocional interior: persuasivo, sociable, intuitivo, habilidades manipulativas, empático...

Inteligencia emocional: ¿Cómo desarrollarla?

Desde que el ser humano existe las personas han intentado aprender con simuladores ya sea imaginando, leyendo o actualmente con el ordenador y cualquier cosa que pueda simular la situación. Esto puede estar bien si aprendes a conducir, pilotar... Pero en cosas que implican enteramente tus emociones todo esto pierde el sentido, por lo menos tiene que haber un 50% de práctica en todo lo que quieres desarrollar, especialmente en la inteligencia emocional.

¿Cómo se aprende a conducir? Conduciendo. ¿Cómo se aprende a escribir? Escribiendo, ¿Cómo se aprende a leer? Leyendo, ¿Cómo se aprende a desarrollar la inteligencia emocional? ¿Leyendo? ¡NO! Pero la gente cree que sí, se piensan que la timidez, ser asertivo, aumentar el autoestima se consigue leyendo y esto no es así.

La teoría solo es una pero muy necesaria parte del aprendizaje, sin práctica no hay aprendizaje posible, es imposible desarrollar la inteligencia emocional si no la practicas.

¿Y cómo practicamos la inteligencia emocional?

La típica persona que se siente muy segura en casa y reniega dirá: “¡LEYENDO!” pues no, practicando. Tienes que practicar la inteligencia emocional en todo tipo de situaciones, sobre todo en aquellas que para ti son más conflictivas.

Por ejemplo, si odias que se metan contigo y cuando lo hacen pierdes el control, tienes que enfrentarte de nuevo a esas situaciones e intentar calmarte lo más posible para no estallar, solo lograrás superar ese impedimento a base de enfrentarte a él hasta que consigas controlarlo.

Si tu inteligencia emocional es deficiente y jamás reclamas cuando el camarero se equivoca con tu pedido, si eres incapaz de expresar tus emociones en ciertos momentos, ya es hora de que comiences a expresarlos. No hace falta que te levantes a mitad de tu trabajo y digas: “compañeros de trabajo, sois todos unos HIJOS DE PUTA”, esa es una situación límite.

Primero **controla tu inteligencia emocional interior** y luego, coges a un compañero por banda y le adviertes de que no se meta más contigo, se lo dices seriamente, expresando lo que sientes. Si no funciona, aunque parezca de niños pequeños: “al jefe que va”. La vida es así, debemos evitar la violencia en la medida de lo posible y agotar la vida diplomática gracias a nuestra inteligencia emocional.

Si aun así fallamos no nos queda otra que irnos de ese pequeño imperio dónde simplemente el diálogo no basta. Conforme vayamos practicando nuestra inteligencia emocional iremos mejorando como personas, controlando más nuestras vidas, teniendo un círculo social más acorde a nosotros y en definitiva una vida mejor y más feliz. ¿Significa esto que desde el primer momento en el cual pongas en práctica la inteligencia emocional todo te irá siempre perfecto y mejor? Desde luego que no, **practicar la inteligencia emocional y desarrollarla significa entrar en contacto con tus emociones a todos los niveles**, las más íntimas, agradables y desagradables.

Pero ten clara una cosa, si no desarrollas tu inteligencia emocional no llegarás muy lejos, puedes no practicarla y asumirlo pero por favor, luego en casos de crisis no eches la culpa a los demás porque la única culpa de lo que te sucede está en ti mismo.

Madurez emocional

A lo largo de nuestra vida conforme crecemos vamos desarrollándonos emocionalmente, unos más rápidos que otros y no tiene que ver siempre con tus genes también tiene que ver con el ambiente que te has criado y cómo influyen tus genes en eso. Una persona con escasos genes de auto superación le costará mucho más aprender de las **experiencias de la vida** y se las tomará como rotundos fracasos que lo traumatizarán.

Imaginemos un niño que sufre bullying en la escuela con escasa capacidad de auto superación, eso le condicionará a no aceptar la experiencia y engendrar odio contra la sociedad, lo cual hará que esté muy reprimido y se resalte su timidez, con toda seguridad esa persona jamás será feliz. **Es muy importante saber aceptar y superar las experiencias** para llegar a un buen nivel de madurez emocional.

Por norma general las experiencias hacen más fuertes y enriquecen la vida de las personas pero en un bajo por ciento convierten a una persona en pesimista y depresiva e incluso muchas veces hacen que la misma persona no se enriquezca absolutamente nada. Es importante aprovechar todas las vivencias para enriquecerte. Por ejemplo, vamos a ver tres ejemplos.

1. Tu padre se muere y pasas completamente de todo
2. Tu padre se muere y te deprimas un largo tiempo
3. Tu padre se muere y analizas todo e intentas comprender la muerte

En el caso 1 la experiencia no servirá de nada porque la persona se oculta detrás de una máscara, oculta la experiencia de la muerte de su padre por no sufrir, pero no se da cuenta de que esto es necesario para **entender la muerte, madurar emocionalmente y hacerse mejor persona**. En el segundo caso es el proceso más típico y normal, tu padre muere y te deprimas mucho tiempo hasta que al final lo superas pero en el camino has aprendido muchas cosas sobre la vida, te ha ayudado a madurar emocionalmente.

Recordad que si la vida fuera siempre perfecta seríamos aún más egoístas de lo que somos, se podría decir que **las experiencias son las que nos hacen humanos**.

En el caso número 3 es la mejor forma de afrontar una muerte, te entristeces pero tu curiosidad y la necesidad de entenderte llevan a hacer todo lo posible y correcto para entender la muerte, te haces un crucero para pensar y meditar, ves muchos documentales del universo y te das largos paseos por el cementerio intentando conectar con tu espíritu y entender el porqué de la muerte y aceptarla. Al cabo de unos meses estás como nuevo, mucho más maduro y consciente tanto de ti mismo como de los demás y si quedaba un ápice de egoísmo en ti se habrá evaporado casi al completo gracias a haber asimilado esta experiencia tan profunda. La mayoría de la gente o huye de las experiencias o deja que estas le hagan besar el suelo hasta que dejan de aplicar fuerza y entonces se levantan, eso es mejor que no asimilar la experiencia pero es 100% peor que no asimilar la experiencia de forma correcta.

No hay que escapar de las experiencias, hay que entenderlas. Cuando ocurren experiencias graves no podemos huir y simplemente llorar, hay que enfrentarse a ellas, entender por qué pasa, intentar entender algo por muy difícil que sea y por supuesto no irnos hacia gente que nos proporciona respuestas absurdas para que nos tranquilicemos. De hecho el tarot, la religión y esta serie de timos basan su negocio en la desesperación de la gente y la incapacidad por entender las experiencias.

¿Se te ha muerto un ser querido? No pasa nada, hay un DIOS allí arriba que nos ha creado a todos y tiene un propósito, se lo habrá llevado por algún propósito y estará contento en el cielo, muerto pero en el mundo de Dios, contento.

Estas respuestas son las que se dan a un niño de 5 años que todavía no puede asimilar bien estas cosas, pero que los adultos de hasta 90 años se conformen con estas mentiras es bastante patético. En un capítulo de Física o Química cuando se muere un joven de la escuela la profesora dice que: **“a los religiosos les queda su FE para soportar la muerte de alguien pero a los no religiosos les queda la filosofía”**.

Esto refleja muy bien como la gente usa las mentiras de forma egoísta para no sufrir y prefieren vivir engañados antes de aceptar algo como que cuando morimos dejamos de existir para siempre. A mí no me produce ningún escalofrío ni malestar porque a través de la búsqueda he conseguido entender el porqué y eso hace que **no necesite engañarme para ser feliz**, soy valiente y me digo las cosas por delante. Esto no me limita en nada, a una persona religiosa aceptar estas mentiras implica que tiene que aplicar unas creencias que por norma general son absurdas y a obedecer cosas absurdas que limitarán para siempre su vida. No solo se mienten a sí mismos sino que encima **la poca vida que tienen la pasarán sin poder alcanzar la verdadera felicidad** debido a su auto-engaño y las limitaciones que este les provoca.

Madurar emocionalmente es importante

Ya hemos hablado de la importancia de madurar y como ello va a mejorar nuestra vida y nuestra calidad de vida. Imaginemos un enfermo que sale del hospital pero que se niega a hacer deporte porque niega su enfermedad y la intenta eludir, esto afectará negativamente su salud, en cambio si se acepta, comprende y esa persona comienza a hacer deporte mejorará mucho su calidad de vida.

Lo mismo ocurre con la gente con ideologías absurdas, fascistas o este tipo de ideologías que están en contra de los demás, **solo la gente poco madura se puede permitir estas ideologías** porque alguien que ha madurado emocionalmente debido a sus experiencias empatiza mucho más con el mundo, la vida y no solo eso, sino que entiende mejor la vida, cuando ocurre esto **se deja de perseguir el egoísmo** puro o el hacer dinero por hacer y se empiezan a buscar cosas más profundas, cosas que harán que tú vida cobre sentido y que además tenga sentido el día de tu muerte.

El otro día intercambié mails con un “gurú vendemotos” que quería que yo le enlazara, yo se lo negué educadamente y él se pico (Los súper gurús tienen mucho ego), en uno de los mails le dije que **“a mí me daba igual lo que hiciera y que el día de su muerte ya se iba a arrepentir”** y esto es porque todavía no había madurado lo suficiente como

para entender muchas cosas y por eso se podía permitir el lujo de ser un egoísta que solo busca el auto-beneficio.

Él contestó con tonterías y terminó con: “Si me arrepiento de algo el día de mi muerte será de haber perdido mi tiempo con gente como tú”.

Aquí tenemos un ejemplo de cómo alguien puede estar tan vacío de mente y alma, dudo mucho que alguien el día de su muerte se haya arrepentido por jugar 30 minutos a la Wii cada día durante 2 años pero no de que haya timado y estafado o haya seguido psicologías absurdas basadas en su EGO.

En fin, **La madurez emocional es muy importante**, en el caso anterior el súper gurú tendrá la suerte y su máxima aspiración de convertirse en un Dinio de la televisión, mucha gente egoísta solo busca la fama y le da igual ser el friki y payaso de la tele, pero **la gente que madura emocionalmente tiene en cuenta muchas más cosas que querer que le reconozcan.**

Este tipo de sentimientos son muy inmaduros y primitivos, **una persona madura es una persona evolucionada**, realmente es superior al resto de los humanos, comparar una persona madura de una inmadura es como comparar un humano de un chimpancé, el chimpancé ni siquiera puede llegar a la conciencia de sí mismo con total plenitud.

Una persona madura emocionalmente siempre va a llegar mucho más lejos que a una persona inmadura. ¿Os imagináis a extraterrestres inteligentes? ¿Cómo os los imagináis? ¿Mal organizados y peleándose entre ellos? ¿Egoístas y luchando por el poder?

Verdad que no, cuando nos imaginamos a extraterrestres inteligentes y pacíficos nos los imaginamos bien organizados, que luchan por el bien de su especie y las demás, en cambio los humanos todavía no somos así, seguimos utilizando a los toros indiscriminadamente para la diversión y disfrute de unos cuantos tontos, seguimos invirtiendo más dinero en un futbolista en vez de investigar científicamente.

Todavía nos queda mucho para evolucionar como especie, hay mucha gente inmadura emocionalmente pero poco a poco iremos madurando y llegará un día en que los toros o invertir más en un futbolista que en educación o investigación se verá una barbarie tan grande como nosotros vemos ahora las guerras o la esclavitud.

Madurez y libertad emocional

Las emociones son parte de nuestra vida. Somos seres emocionales que necesitamos sentir emociones cada día para motivarnos, para sentirnos más alegres, para movernos de nuestra casa a nuestro sitio de estudios, a nuestros centros laborales, porque si no tuviéramos emociones seguramente nos importaría un comino todo lo que estamos haciendo ahora, andaríamos como animales sin rumbo alguno, solo querríamos satisfacer nuestras necesidades primitivas tales como comer, descansar y reproducirnos.

Pero hay algo más que eso: las emociones. Cuando no se saben controlar nos gobiernan a nosotros por eso tenemos la madurez emocional.

¿Qué es la madurez emocional?

Es la constante experimentación de las emociones que te harán ganar experiencia y control sobre estas. Una persona con madurez emocional tiene actitudes fuertes en momentos difíciles, no se deja llevar por las emociones como la ira, el miedo o la envidia pues sabe controlarla mucho más que el resto y eso le da una manipulación interna de sus motivaciones mucho más poderosa.

Desarrollar madurez emocional es parte de la inteligencia emocional y es como la puntuación. Todos podemos tener un suficiente, pero si sacamos un excelente mucho mejor.

¿Cómo actúa una persona con madurez y libertad emocional?

Pues bien, sabe reaccionar bien ante las críticas, incluso las más fuertes. Muchas personas se dejan picar por su ego cuando reciben una crítica. No han aprendido a saber filtrar la información que reciben y todo lo ven como algo chocante, especialmente con las críticas. Si bien una crítica puede ser tanto constructiva como negativa **una persona con madurez y libertad emocional reaccionará bien ante cualquiera** de estos dos casos.

En la primera es fácil darse cuenta cuándo estamos recibiendo una crítica constructiva, cuando un amigo te dice tus errores en privado y no en público haciéndote pasar vergüenza, cuando espera el momento adecuado y siempre te dice algo bueno y motivante al final de la crítica, en la segunda es cuando te lo dice delante de todos y no tiene ningún mensaje positivo hacia tu persona. Allí actúa la libertad emocional, lo que somos capaces de sentir ante cualquier estímulo externo.

Admitámoslo, muchos podemos caer fácilmente en esta trampa. Inclusive si dicen algo malo de ti empiezas a tener un poco de furia en tu interior, pues tu imagen personal empieza a dañarse y tu ego no se lo puede permitir.

Una manera de adquirir una madurez emocional es controlando los deseos del ego. Los adolescentes actúan inmaduros por naturaleza y por esa razón tienden a tener comportamientos un poco lamentables; como encapricharse por cualquier cosa,

seguir con las tendencias de moda que se están dando ahora en las publicidades... En fin un sin fin de cosas.

Lo que debes hacer es controlar al máximo los deseos del ego. Esos deseos no vienen realmente de ti, viene de toda una cantidad de información hecha por tanta publicidad en los medios de comunicación como la televisión y la radio.

La madurez emocional es la libertad que tienes al reprimir muchos de estos deseos que se te implantan en tu mente debido a la publicidad y lo que te dice la gente de tu alrededor. Crea tu propio pensamiento, pero por esta razón no digo que te empieces a rebelar contra todo esto y no compres nada y quieras vivir a lo zen. Vamos, compra, adquiere lo que necesitas y trata siempre de usar menos de lo necesario. Sigue la ley de la famosa frase: No es más feliz quien más tiene sino quien menos necesita.

Otra de las cosas que vemos cuando no tenemos madurez emocional es cuando nos morimos por la aprobación social y hacemos cosas que nunca haríamos. Por ejemplo: Un hombre quiere conocer a una chica en una discoteca, va hacia ella e intenta seducirla, no obstante ella los rechaza. Regresa con sus amigos que ya se están burlando de él y como sabe que será el hazmerreír de toda la semana se pone de excusa: "Nada tíos, de cerca no era tan guapa, sólo le pregunté sobre el local"

Cuando una persona con madurez emocional sabe reconocer sus propios errores también se reirá de ellos diciendo: ¡Oh, no, me acaba de romper el corazón! provocando más risas entre sus amigos y cultivando otro rasgo importante que es el humor.

Alguien con madurez y libertad emocional tiene la capacidad necesaria para controlar sus emociones tal como lo desee y así poder decidir lo mejor para sí mismo. Es necesario entender que **no se puede cultivar una sólida madurez emocional de la noche a la mañana**, se necesita de mucha práctica para lograrlo, es como correr. El primer día puede que aguantes solo 5 minutos pero si le dedicas mucho tiempo durante 3 a 5 veces por semana entonces pronto podrás correr 30 minutos seguidos.

La madurez emocional es una disciplina que debes practicar al máximo y empezar a cultivar desde ya. De un día para otro no vas a quitarte la tristeza, tienes que vivir varias veces un momento de tristeza (no importa cuál sea la causa inicial) pero con el tiempo cada vez que decidas estar contento gracias a tu libertad emocional te será más fácil.

Con la libertad emocional tú eres el único que decide si estás contento o no hoy desde el mismo momento en que te levantas, o si te amargas todo un día completo y consecuentemente fastidiando todas las actividades que tengas durante el resto del día.

Es decisión tuya si a partir de este momento quieres desarrollar una inteligencia emocional mucho más madura. Es cuestión de ver que en este mundo la vida será más fácil si tienes el poder y la libertad de crear emociones positivas en ti para poder seguir adelante sin importar los obstáculos que tengas, porque **el tiempo de una persona que se ha dedicado a cultivar su propia madurez emocional tiende a ser mucho más rica en cuanto a éxitos.**

El simple hecho de estar siempre alegre no significa que no haya fallado en nada. Más bien en eso consiste **la magia de la madurez y la libertad emocional**: en ver el lado positivo de las cosas a pesar de que estén yendo mal.

Cómo expresar sentimientos

¿Eres una persona introvertida? La típica persona que se muestra fría y dura, como si tuviera una pantalla que la protege emocionalmente de todo, pero cuando estás en soledad te desahogas. ¿Te cuesta mucho llorar en público?

Si eres una persona a la cuál le cuesta expresar sus sentimientos tendrás muchísimos problemas a la hora de relacionarte. Principalmente porque las personas somos seres emocionales y valoramos principalmente este medio para comunicarnos. A veces es necesario sincerarse e incluso mostrar las emociones más débiles: como el miedo, llorar o la desesperación para que los demás entiendan nuestro estado interno.

Cuando aprendes **cómo expresar tus sentimientos** tu relación con las personas, sobretodo cercanas, mejora muchísimo. Es cierto que las “emociones” es una especie de tema tabú (sobre todo para los niños) pero no saberlas usar por ese miedo que les tienes hace que todo se vuelva en tu contra y te sea difícil hacerte entender.

Como expresar sentimientos es muy bueno

La primera vez que descubrí que expresar sentimientos puede hacer que los demás empaticen contigo y te entiendan más fue una fatídica noche cuando tenía 18 años. Había quedado con un amigo para salir de fiesta a la discoteca más de moda de mi provincia que se encontraba a una hora de distancia.

Un gran amigo mío nos llevaba en coche y yo me había pasado toda la tarde con él, apoyándole cuando se quejaba de que no le pagaban gasolina y le aseguré que le pagaría 10€ de gasolina esa noche cuando fuéramos de fiesta. En el coche íbamos él, su hermano, yo y dos desconocidos más que mi amigo de toda la vida: Antón, conocía de hace poco.

Yo esa noche estaba muy ilusionado, me puse mis mejores galas, me vestí bien y 10 minutos antes de que mi amigo pasara a recogerme me llamó para decirme que yo, su amigo de toda la vida, no podía venir porque prefería traer a un chico que conocía de hace poco. La excusa que me puso fue que ese chico no podría salir más por qué le habían castigado, aunque lo bueno de esto es que las siguientes semanas siguió saliendo con él. Todo había sido una burda mentira.

Imagina como te sientes si tu amigo de toda la vida, con el que has compartido tantos momentos te dice en la cara que todas las horas que habéis pasado juntos para él no han sido nada.

Me sentí tan mal por esa alta traición y por qué me había reventado los planes de esa noche que me encerré en mi habitación a llorar, muy cabreado e indignado. Me sentía realmente hecho mierda.

Mi madre me oyó llorar y entró a consolarme, además de que hizo algo único, me permitió coger el coche esa noche y desde que me había sacado el carnet haría 6 meses no me había dejado. Aquello fue todo un hito para mí.

No es bueno esconder los sentimientos ni llorar en los rincones. Necesitas ayuda y apoyo como todo el mundo y siempre encontrarás personas que empatizarán contigo.

Como expresar sentimientos y algo más

Pero aprender **cómo expresar sentimientos** no es solo mostrarse débil o llorar, sino muchísimo más. Significa que al superar esa barrera de los sentimientos serás capaz de expresarte mejor y de identificar mejor los sentimientos de los demás.

Cuando una persona es fría y distante no se fija mucho en los sentimientos de los demás porque la misma persona intenta ocultarlos. Por lo tanto podemos decir que la gente que no sabe cómo expresar sentimientos tiene problemas graves de empatía que a veces les puede hacer pasar por personas frías y crueles, pero lo único que ocurre es que no saben manejar las emociones.

Estás hablando con humanos de carne y hueso, no con robots. Con un robot podrías ser lógico y monótono, con un ser humano tienes que convencerle activando sus emociones. Una persona te entenderá y apoyará si empatiza contigo.

Hay una forma exagerada de ver esto en acción y está en los predicadores de circo. Esas personas que se ponen a gritar en medio de una plaza predicando por el señor y qué, rápidamente los más incautos se agolpan a su lado. Estas personas utilizan las emociones de una forma totalmente exagerada y esto funciona más que si fueran monótonos e inexpresivos.

Hay muchas sectas religiosas que utilizan los sentimientos a raudales, música y un auténtico show para tener muchos seguidores. La cuestión para ti es que aprendas a usar un término medio y normal.

Fíjate cuando hables: ¿Suenas muy monótono? ¿Pareces una escoba hablando? Cuando hables y converses te tienes que indignar, demostrar convicción en tus palabras, que se vea que te duele lo que hablas y en definitiva tus emociones tienes que aflorar constantemente para que tus palabras penetren en el cerebro de los demás.

Imagina que pasa por la calle un hombre y con rostro totalmente serio como si nada te dice: “Me estoy muriendo”. ¿Le creerías? Probablemente pensarías que es un lunático, porque su falta de **cómo expresar sentimientos** hace que no puedas empatizar con esa persona y no la llegues a entender. Oyes sus palabras que son muy trágicas pero sus emociones no acompañan.

Ahora imagina la misma situación pero con el hombre nervioso, temblando y diciéndote: “me estoy muriendo”. Entonces sí le creerías y le ofrecerías tu ayuda.

En la vida cotidiana pasa lo mismo pero sin ser tan trágico. Tú vas a un compañero de trabajo y le dices: “ayúdame, tengo un problema” pero tu compañero o no te ayuda o lo hace con muchas desganadas. Porque él no ha visto ningún rastro emocional en tus palabras, él solo ve que quiere reducir tu trabajo a su costa.

Pero si en cambio vas y emotivamente le explicas que pasa quizás no hace falta ni pedirle su ayuda que te la ofrecerá él mismo.

Todo cambia cuando sabes cómo expresar sentimientos, el mundo cobra otra realidad. Para hacerlo tan solo tienes que tragarte tu orgullo e ir poco a poco. No esperes de un día para otro ser capaz de hacer discursos alucinantes, sino que poco a poco tienes que esforzarte en ser más claro y revelar tus sentimientos.

Poco a poco ve abriéndote más hasta que el cómo expresar sentimientos se convierta en algo natural para ti.

Cómo desarrollar nuestras emociones y sentimientos

Desarrollar las emociones es una parte esencial e importantísima en nuestras vidas para conseguir transmitir correctamente nuestras palabras, emociones y sentimientos, para comunicarnos de forma eficaz y ser escuchados pero sobre todo para sentir ese **fluir de emociones, sentimientos** y poder experimentarlo con mayor profundidad.

¿Te has fijado nunca en la gente infeliz? ¿Te has fijado nunca en la gente amargada? Esa gente solo dominan una emoción: la depresión, la tristeza, la pena, si subieran dominar sus emociones, si las hubieran desarrollado y supieran conectar con sus emociones podrían experimentar todo un abanico de sentimientos y emociones y no solo los negativos.

¿Cuándo te das cuenta de que has desarrollado tus emociones y sentimientos?

Te das cuenta cuando eres capaz de salir a correr 1 hora seguida por el campo y no solo cansarte sino apreciar la belleza del campo y disfrutar del paisaje.

Te das cuenta cuando eres capaz de ir a un río o cualquier paisaje bonito y ser capaz de estar más de 30 minutos o 1 hora no haciendo nada más que disfrutando del paisaje, hablando y sintiendo la naturaleza y su poder de relajación.

Te das cuenta cuando comienzas a valorar todas las cosas de la vida, grande o pequeñas, a las que puedes acceder con dinero o gratuitamente.

Te das cuenta cuando tu poder emocional y empático es tal que te permite anteponer los intereses de las personas a los propios beneficios.

Aprender a controlar y dominar tus emociones significa ser mucho más consciente de las cosas, de la vida, de las personas y teniendo un mayor control emocional conseguirás controlarte mucho más a ti y controlar mucho más a los demás y sus emociones.

Prácticamente **el poder que conlleva aprender a desarrollar tus emociones es ilimitado** en cuanto a objetivos humanos se refiere. Alguien que no controla sus emociones es como un maquinista dónde en su vagón no tiene botones, simplemente irá a dónde el tren quiera, alguien que comienza a desarrollar sus emociones y controlarlas es como si en ese vagón se comenzaran a crear botones que el maquinista puede pulsar para dirigir el tren, poco a poco y cuantos más botones se creen el maquinista podrá dirigirse mejor hacia dónde él quiere y hacerlo como él quiera.

Para desarrollar tus emociones respecto a los demás es como si en ese vagón se comenzaran a crear palancas para controlar a otros trenes, cuando más desarrolles tu capacidad emocional con los demás más palancas podrás accionar y más reacciones emocionales controladas por ti podrás crear, pero esto son palabras un poco mayores y en este artículo nos centramos en desarrollar tus emociones a un nivel básico para que aprendas a identificar emociones, sentir las, controlar y entender las tuyas y ajenas en cierta medida.

Esto que en principio puede parecer light es un paso de gigante en tu vida que te ayudará a entender mejor y tener un mayor control sobre las emociones y sentimientos que hasta ahora han pasado desapercibidos para ti y te han controlado a su antojo. Si las emociones te dominan a ti en vez de tú a ellas ya es hora de que empieces a controlar tus emociones y a tomar las riendas.

Cómo desarrollar tus emociones y sentimientos al máximo

Cámara de fotos (Esencial)

Las fotografías son una de las formas de arte más expresivas emocionalmente y que dan mucho juego. Una persona viendo una fotografía puede aprender a sentir las emociones que desprende esa fotografía.

A mi particularmente me encanta la fotografía, hacer fotos no técnicas profesionalmente pero si muy técnicas emocionalmente, paisajes que reflejan, escenas que provocan y llenan de sentimientos.

Por ejemplo el simple hecho de hacer una foto muy de cerca a una cerveza puede hacer que cuando mires la foto recuerdes el momento y que la foto en sí, la imagen te transmita ciertas emociones.

Te aconsejo coger una cámara, ir a sitios bonitos y experimentar con las fotografías, sentir el poder de plasmar para siempre una imagen en tu cámara, **una imagen cargada de emociones y sentimientos** que tú tienes que averiguar y descifrar al ver la foto.

Tienes que aprender a captar las emociones con tu cámara de fotos.

Deporte al aire libre

Te tienes que dar cuenta que como pilar fundamental para tus emociones estamos haciendo que entres en contacto con la naturaleza. El ser humano se ha criado y vivido en pura natura, lo antinatural son ciudades, tecnología... Estamos programados genéticamente para sentirnos bien y potenciar nuestras emociones mediante el contacto con la naturaleza.

Esto no lo digo yo, es un hecho científico, hacer deporte es otra forma de ver tu potencial, de entrenarte, de madurar en todos los sentidos además combinado con el aire libre (y por aire libre no me refiero a un campo de futbol sino a un parque grande, un rio solitario... cualquier sitio dónde el paisaje sea mínimamente aceptable y puedas hacer deporte).

Yo (cuando no estoy enfermo o constipado) salgo a correr 3 días por semana a un parque, me encanta correr tranquilamente por ahí, es enorme, algo muy bonito de ver y que se disfruta mucho junto con el correr durante 1 hora seguida, realmente son cosas que te enseñan a valorarlo todo mucho más, a estar más en paz contigo, a reformarte y sobre todo a **conectar con tus emociones y sentimientos**.

Si la gente hiciera caso a estos tipos que enseñamos en este simple artículo su vida iría mucho mejor y no estamos recomendando nada raro, al contrario, estoy recomendándote cosas que un médico tildaría de sanas y muy naturales para la salud y para progresar en la vida.

Ningún médico te dirá: “no hagas deporte” o “no vayas a sitios bonitos a hacer fotos”. Lo mismo pasará con un psicólogo profesional. El deporte al aire libre no solo es beneficioso para la salud también ayuda muchísimo a conectar con tus emociones y a liberar emociones negativas.

Paseos por lugares bonitos

Este fin de semana me fui a pasear tanto el sábado como el domingo a un sitio muy bonito, una especie de lago con playas, realmente es un sitio muy agradable para pasear y pensar. En este sitio me senté con mi pareja, mis perritas y disfrutamos el paisaje, el sitio realmente es muy agradable disfrutar de estos sitios, estás haciendo algo sin dinero, totalmente ocio natural, estás aprendiendo a disfrutar de la naturaleza, de las cosas y **todo esto despierta sentimientos y emociones positivas** en uno y cuando eso ocurre aprendes a identificarlas, si repites estos contactos con tus emociones a lo largo del tiempo eres capaz de emularlo en gran medida y eso hará que dejes de estar amargado cada 2 x 3 o que antes de saltar contra alguien o enfadarte seas capaz de sentir sus emociones y ponerte en su lugar.

Te recomiendo que este mismo fin de semana comiences a experimentar con este ejercicio.

Viajes por el mundo o tu país

Para los más fervientes del extremo socialismo y el anti capitalismo dirán: “eh, viajar es capitalista” algunos creen realmente así, yo opino que invertir tu dinero en mejorar, vivir experiencias y hacerte realmente feliz es la mejor forma de invertirlo cuando mucha gente lo malgasta en productos y cosas que solo compran por cánones sociales.

Lo único que importa al gastar el dinero es que a ti te haga realmente feliz, viajar por el mundo requiere dinero obviamente, yo aconsejo mucho viajar, para ver el maravilloso planeta tierra porque relaja, refresca mucho y aporta mucha experiencia a tu vida pero sobretodo porque **hace madurar mucho tus emociones y sentimientos**.

Los sentimientos y emociones que más recuerdo, he experimentado y vivido han sido los últimos viajes que he hecho, especialmente un crucero por el mediterráneo y un viaje de 7 días a Mallorca, estar en contacto en otros ambientes te hace pensar mucho, te hace estar muy feliz, valorar más las cosas, te hace aflorar muchas emociones y todo esto hace que te fijes mucho más en las **emociones y sentimientos y todo lo que sea entender y experimentar emociones te acerca al desarrollo emocional**.

Disfrutar con actividades de ocio gratuitas

Este ejercicio está especialmente dedicado en una época dónde la cumbre de todo es el dinero. El dinero no está mal si se sabe usar y si se le ponen límites sobre la importancia que da a una vida. Pero últimamente se le está dando una importancia descontrolada y no tienen la culpa solo los gobiernos sino los ciudadanos ya que éstos refuerzan la imagen de que el dinero es la felicidad pura y dura.

Te voy a contar un secreto, cuando yo tengo dinero estoy muy feliz pero cuando me tengo que apretar el cinturón también y eso es porque aprendí bien a dominar y controlar mis emociones, a entenderlas, cuando entiendes y dominas tus emociones y sentimientos puedes sustituir perfectamente unos placeres por otros, actividades por otras.

No solo se trata de entender que se puede ser feliz sin dinero, tus emociones también tienen que entender ese concepto porque tú puedes entenderlo pero emocionalmente sentir lo contrario, eso suele pasar por eso es importante que entres en contacto con tus emociones y sentimientos para entender las emociones y a través de ese conocimiento verdadero desarrollar las emociones y sentimientos de forma satisfactoria. Hay muchas y miles de formas gratuitas de pasar el tiempo, internet se podría incluir entre comillas como una de estas formas ociosas gratuitas aunque para poder tener internet las compañías telefónicas te claven un buen dinerito. En internet puedes leer información, crear un blog o en general aconsejo hacer actividades que estimulen a tu cerebro, te hagan pensar, ser creativo etc....

También puedes, tal como hice yo este fin de semana pasear por un sitio agradable, podéis organizar algo en tu casa, en casa de un amigo e ir a sitios dónde el costo económico sea bajo o extremadamente bajo. Me refiero a que intentes no centrar tu ocio en cosas dónde tienes que pagar muy directamente dinero para poder disfrutar. Se trata más bien de deshacerte un poco de consumismo en el ocio para que puedas aprender a controlarlo mejor, a alinear tus emociones y que éstas identifiquen que te conviene y que no.

Hay mucha gente que no sale porque no tiene dinero cuando eso es absurdo, se puede salir y disfrutar teniendo muy poco dinero. El resumen del punto es que no limites tu ocio al ocio de pago y: “si no tengo dinero no salgo”, se puede salir perfectamente un sábado noche sin emborracharte y sin gastarte un centavo, además hacer eso hará que pienses más y que tengas que crear y tener más experiencias emocionales para divertirse cosa que es bueno porque te acerca a un mayor entendimiento y conocimiento de tus emociones y sentimientos con lo cual es un positivo desarrollo para las mismas.

Y en definitiva estos son algunos ejercicios que te permitirán conocer mejor tus emociones, las emociones en general y dominarlas un poco más. Si tú aprendes a identificar y entender la emoción de la ira, podrás controlarla mejor en ti mismo y sabrás como controlar mejor la ira en una persona, **¿entiendes cómo funciona el concepto de entender y desarrollar realmente las emociones y los sentimientos?**

Emociones y sentimientos para parar un tren

De bien pequeño me di cuenta que **las emociones mueven el mundo** y que mediante un correcto manejo de las mismas podías provocar prácticamente cualquier resultado. Es por ello que me esforcé siempre por controlar mis emociones y las externas porque sabía que consiguiendo eso conseguiría prácticamente cualquier cosa.

Cuando salía de lunes a sábado a conocer gente desconocida desde cero era para mí un éxtasis para investigar las emociones en directo, ver cómo reaccionaba la gente, sus emociones, como se relacionaban... Realmente aprendí una barbaridad y es que enfrentarte a tus miedos desde cero y aprender a mantener un fuerte control emocional en ti mismo y los demás hace que se consigan cosas asombrosas.

Realmente una persona está amargada o no, es feliz o no en base a como afloran sus emociones y que sentimientos experimenta. Dos personas pueden llevar idéntica vida, una sentirse plenamente feliz, disfrutar la vida y la otra estar amargada y enfadada todo el día. Viendo esto es indiscutible que **las personas debemos aprender a controlar nuestras emociones y sentimientos** y en gran medida a entender las emociones de los demás e inclusive controlarlas.

Potentes técnicas emocionales

A lo largo de mis experimentos sociales en persona y a través de internet, pues internet ofrece un número ilimitado de posibilidades para experimentar con las emociones, he descubierto las emociones que más cambian a las personas, también aquellas más volubles, prácticamente he encontrado los botones emocionales que realmente cambian las cosas y me gustaría compartir algunas técnicas emocionales de uso muy extendido.

Algunas son curiosas de analizar y ver como muchas veces por no decir la mayoría las emociones y sentimientos de las personas no tienen lógica y están basados en miedos infundados.

Derrota psicológica

¿Has oído nunca esta expresión? Se basa en derrotar psicológicamente a la persona antes de actuar, esto se hace en todos los ámbitos y aunque muchos animales funcionan con esta regla. ¿Has visto nunca a dos perros jugar? ¿Quién gana? ¿El más fuerte? ¿O el más valiente?

Normalmente el macho dominante no es el más fuerte sino el más valiente, aquél que mediante ladridos o imponiéndose termina haciendo que el otro perro recule, si un perro es valiente probablemente derrote psicológicamente sin siquiera pelear a otros muchos perros.

En humanos esta técnica cobra mayor dimensión y muchas variables. Por ejemplo, imagínate que te enfadas con una persona que molesta a tu amigo, tú no conoces a esa persona pero estás dispuesto a plantarle cara con tal de que deje en paz a tu

amigo. Si a la hora de ver a la otra persona te encuentras con alguien increíblemente musculoso, de dos metros, que viste en plan pandillero y con aspecto de asesino probablemente te irás antes que optar por pelear. ¿Realmente podrías perder? ¿Realmente podrías ganar?

Quizás esa persona es musculosa, pero poco ágil y no sabe golpear, quizás tu más pequeño eres capaz de asestar buenos golpes. A lo mejor es su atuendo lo que más te ha asustado la cuestión es que la otra persona te ha derrotado psicológicamente, es decir, no te has atrevido a participar por miedo a perder de antemano al haber mostrado la otra persona una notable superioridad hacia ti.

Derrotar psicológicamente no es otra que intimidar a la otra persona para causarle emociones muy negativas, provocarle una baja autoestima y malas sensaciones que le hacen rendir mucho menos o directamente retirarse. Y esto no es solo para peleas en plan boxeo, sino en todos los ámbitos de la vida.

Por ejemplo, los constantes ataques al euro por especuladores quieren eso, causar derrota psicológica, crean ataques al euro con lo cual las acciones de la bolsa de la eurozona se venden a millares, los inversores huyen, la economía entra en pánico, los periódicos se hacen eco y todo esto está creando una derrota psicológica en la zona euro.

Tal es esa derrota y ese miedo que han causado los constantes ataques especuladores que han tenido que reunirse y hacer ajustes en la economía de la zona euro para retomar la confianza en los mercados, es decir, para recuperar esa derrota psicológica que los especuladores les han ganado.

Hay muchas formas de derrotar psicológicamente a alguien y cuando lo haces dicha persona, organismo o empresa entre en pánico y en un torrente de **emociones y sentimientos negativos** que le hacen perder su eficacia de una forma abrumadora.

Falsa realidad

La falsa realidad se basa en **crear falsos sentimientos y emociones acerca de algo** ya sea un objeto, persona, entidad, gobierno, empresa... Esto puede ser con emociones y sentimientos negativos o con emociones y sentimientos positivos, si es negativo tendrá un fin destructivo y si es positivo será o bien para un buen fin, para un fin neutral o probablemente para un fin manipulativo.

Vamos a analizar un ejemplo claramente manipulativo de la telebasura: Telecinco. En Telecinco hay la reina de las barriobajeras: Belén Esteban. Belén Esteban es una de las mujeres más despreciadas y odiadas de España, que es cateta, sin educación ni modales y encima alardea de ello.

Tan mala imagen tiene Belén Esteban que no encontraba cirujano que le quisiera operar la nariz, porque eso significaría bajar su reputación como cirujano. Lo mismo le ha pasado en otros ámbitos como por ejemplo en su vestido de boda.

Pero Telecinco lejos de aceptar esa imagen está creando mediante su cadena de televisión una falsa imagen de Belén Esteban dando a entender que es una mujer muy querida por todos. ¿De qué forma crea ese efecto?

- Diciéndolo directamente en sus programas, los presentadores lo dicen y la apoyan
- Presentadores importantes de la cadena apoyan casi a diario a Belén Esteban y la halagan.
- En los públicos de dichos programas obligan a aplaudir el público cuando Belén Esteban suelta alguna de sus frases (aunque esto de aplaudir lo hacen siempre en muchas cosas)

En un programa de televisión llamado: “más que baile” Belén Esteban siempre gana y nunca se va supuestamente gracias a las votaciones del público. Con esto quieren dar la sensación de que el público la quiere, cuando en todo internet se la está criticando y la quieren echar del programa. Obviamente el programa más que baile está amañado las votaciones para crear polémica y audiencia, muy en la línea de Telecinco.

¿Que consigue con esto Telecinco? Aumentar, un pelín, la imagen de Belén Esteban sobre todo para aquellas personas que ya de entrada le cae bien, incluso suben la audiencia creando esa controversia. Telecinco está utilizando de forma manipulativa y totalmente despreciable la técnica de la falsa realidad. ¿Qué ha conseguido? Aumentar su audiencia a través de la tele porquería excesiva, la controversia y en consecuencia aumentar sus ingresos.

Este es un ejemplo de **falsa realidad mal aplicada para manipular emociones y sentimientos**. Cuando un grupo es pequeño por ejemplo se puede dar sensación de unidad y de que se está muy bien dentro, que es lo mejor para animar a otros apuntarse, esto no está del todo mal siempre y cuando ese grupo no sea una secta o tenga objetivos ruines.

La falsa realidad puede crear potentes emociones que crean cambios muy fuertes en las personas, realmente es todo un arte aunque por desgracia se suele utilizar de forma fraudulenta.

Discursos que cambian vidas

Se puede hacer un discurso bueno, un discurso aceptable, un discurso malo, un discurso impactante o un discurso realmente asombroso que **crea un fuerte impacto en las emociones y sentimientos de los demás** y si realmente quieres impactar y cambiar a las personas tienes que aprender a dar auténticos discursos y hacer un buen manejo de las emociones y sentimientos.

El dar discursos buenos no se basa tanto en la lógica sino en un conjunto de herramientas dónde, obviamente, la lógica también cobra importancia. Y cuando decimos discursos también incluimos texto o audio. Un blog, la radio...

¿Cómo hacer un discurso que cambia a las personas y crea potentes impactos en las emociones y los sentimientos?

- Vocaliza bien

- Mantén un lenguaje ordenado y de vez en cuando, un poco culto. Aunque esto se debe adaptar según a quién va dirigido
- Habla de forma apasionada y siente las emociones en tus palabras
- Créete todo lo que dices al 200% y transmítelo con tus palabras, eso hará que los demás también crean en tus palabras.

El truco principal de todo esto es que cuanto más sientas lo que dices más bien lo transmitirás y más impacto causará, más emociones y sentimientos despertará. Alguien a quien se le acaba de morir un hijo en un accidente de tráfico será más locuaz e impactará más al apoyar medidas de seguridad vial que alguien que está en su casa tirado en el sofá ajeno a todo esto.

El truco está en que defiendas y hables de puntos de vista que entiendes y sientes con el corazón, **si tienes problemas para transmitir tus emociones y sentimientos es que te comunicas demasiado poco con estos y debes aprender a hacer fluir tus emociones y sentimientos** a menos que lo máximo que quieras cambiar es el PC de tu casa (que no tiene emociones ni sentimientos)

Las personas son emociones y sentimientos, debes aprender a comunicarte con tus emociones y expresar las cosas de forma que cuando hables transmitas con mucha eficacia las emociones que tú sientes. No se trata de GRITAR y EXAGERAR sino de transmitir que es mucho más importante lo que tú piensas y dices. **Si logras aprender a transmitir tus emociones y sentimientos lograrás convencer de una forma asombrosa** y eso solo lo conseguirás si aprendes a cultivarlos y desarrollarlos al máximo.

Cuáles son los sentimientos y emociones más potentes

Hay emociones y sentimientos que rompen barreras, en cambio otros son más normales y otros pueden marcar a un antes y un después, un total cambio en una vida o en varias. Y es que las peores locuras y atrocidades del ser humano no se hacen con calma y reflexión se hacen a partir de **sentimientos y emociones** muy potentes y fuertes que llevan a impulsos muy animales sin darnos tiempo a racionalizar si lo que estamos haciendo está bien o mal, si es lógico o no, si nos ayuda o no.

En esos momentos quizás lejos en nuestro cerebro se oye el grito del eco: “está mal” pero no lo pensamos ni cambiamos un ápice nuestras acciones dado que las emociones nos dominan completamente.

Cada persona tiene un punto débil en sus emociones y sentimientos un punto débil que si es tocado saltan esas emociones y sentimientos quitando toda racionalización posible, esas emociones y sentimientos pueden hacernos hacer cosas realmente estúpidas, graves o sin sentido. Desde luego no benefician a nuestra vida, la lógica es lo único que realmente ayuda a un ser humano, dejarse llevar por el impulso de tus emociones y sentimientos no arregla nada, habitualmente lo emporra. Quizás ahora te venga a la cabeza esa imagen del cine dónde dicen “déjate llevar por tus emociones” y la chica corre a recuperar al “amor de su vida”, cuidado, eso solo es cine, no es verdadero y hace poco varios psicólogos y demás hicieron un manifiesto quejándose de lo que transmitían estas películas y que todo era demasiado irrealista.

Las emociones y los sentimientos repentinos no deberían marcar el curso de los acontecimientos y dar un giro inesperado a una vida, pero así suelen hacerlo, a continuación te explicamos con todo lujo de detalles las emociones y sentimientos más potentes.

La Ira

Esta emoción es tremendamente potente y destructiva. Alguien en un ataque de ira puede hacer cosas impensables, además en muchos juicios a un ataque incontrolado de ira se le puede tildar de: “enajenación mental” lo cual es un estado alterado poco habitual que puede llevar a un ser humano a hacer algo que jamás haría en circunstancias normales como es el matar, herir a otro ser humano... Y la enajenación mental es un atenuante en la condena.

En situaciones desesperantes dónde el ser humano se siente indignado, frustrado o es atacado un ataque de ira puede cambiarlo todo para siempre y es muy peligroso. Hay distintos tipos de ira, la ira habitual; esta no suele ser peligrosa y da como resultado una persona amargada y borde, la ira a secas dónde una persona con un ataque de ira puede hacer mucho daño y cambiar muchas cosas, y el ataque de ira descontrolado, esto se suele dar de forma muy poco habitual y solo les pasa a determinadas personas. Si alguien tiene ataques de ira descontrolados de forma habitual tiene que tratárselo urgentemente, los que se dan de forma NO habitual se suelen dar en personas

aparentemente tranquilas pero que cuando se las cabrea sueltan una ira incontrolada que si va a más puede provocar daños irrevocables.

Provocar a estas es jugar a la lotería, te puede tocar y si te toca no será agradable. Hace poco salió en televisión un hombre que había matado fría y cruelmente a un vecino que llevaba años extorsionando y molestando a los vecinos y todos los vecinos decían que era de esperar. Un hombre no mata a otro así porque si y menos una buena persona como era el asesino (todos decían eso de él) así que tras meses y años de provocar ira finalmente le tocó la lotería. El muerto acumulaba más de 40 denuncias y siempre provocaba follones con todo el mundo, como decían los vecinos era de esperar que esto sucediera.

Puede ser que el vecino lo planeara bien o que tras tanta ira acumulada decidiera liberarla con dos disparos. Como hemos dicho no es muy inteligente provocar ira en los demás, es como encender un cartucho de dinamita.

El amor

El amor es otro sentimiento muy potente capaz de provocar muy buenos acontecimientos o tantas catástrofes como la ira. ¿Cuántas veces hemos oído crímenes pasionales? Y es que la sensación de depender enteramente de otro ser vivo para ser feliz trae cosas buenas pero también muchas cosas malas si no se tiene un control. Dependencia emocional, celos, posesivo... y otras cualidades que pueden terminar apagando la llama del amor en otra persona. ¿Y qué pasa cuando a quién más queremos y confiamos dice que ya no nos quiere? Pues que si estás enamorado hasta las trancas y eres poco racional quizás amenazarás e intentarás cometer alguna locura con tal de que la relación no se vaya a pique.

Parece una locura lo que digo o algo poco habitual pero es más habitual de lo que crees. No hace mucho una amiga mía tenía un novio ejemplar, el típico novio que siempre iba a recogerla, la trataba como a una reina y era una muy buena persona. Mi amiga le dejó (por promiscuidad algo que no viene al caso) y él por teléfono la llamaba cada día suplicándole que no le dejara, que volviera con ella y le amenazaba con suicidarse si no volvía con él.

Este es el aspecto más amargo del amor, cuando una persona no distingue entre lo que es su vida propia y lo que es su vida basada en una vida ajena. El problema del amor es que es una emoción tan potente y atractiva que las personas olvidan que pese a que están enamoradas tienen que encontrar su propia independencia emocional.

Muchas veces mis clientes, lectores, amigos... me transmiten sus deseos de tener pareja, por cómo lo dicen, qué dicen y que esperan se ve que no son felices y que pretenden serlo con una pareja. Eso es lo peor y más absurdo que puede hacer alguien, buscar la felicidad poniendo la responsabilidad de la misma en otra persona. Una relación basada en estos cimientos probablemente termine en fracaso y cuando mis clientes, amigos, lectores... me preguntan porque fallan todas sus relaciones aquí tienen la respuesta: porqué antes que estar en pareja hay que aprender a estar solo.

La avaricia

La avaricia es la cualidad que más ha hecho avanzar a la humanidad y que a la vez es lo que más la ha destruido y deteriorado. Que en USA dejen morir más de 45.000 personas al año por no tener seguro médico y otras miles de millares por no cubrir su seguro médico sus tratamientos es lamentable y más cuando un atentado que apenas se cargó 2000 personas sea tildado por USA como la mayor catástrofe de la historia cuando en su propia democracia están ocurriendo cosas tan oscuras como en el régimen nazi. ¿Por qué en USA la salud y dignidad de una persona es un negocio? Por avaricia, cuando se acumula tanta sed de avaricia llega un momento en la que no se distingue si ese beneficio propio está justificado o no y se llegan a niveles tan atroces como que de la salud, dignidad y vida de una persona se puede hacer un negocio rentable. Realmente D-E-P-R-I-M-E-N-T-E.

La corrupción viene por avaricia, las locuras de asesinatos y aniquilaciones por conseguir aumentar el imperio venían por avaricia. Pero todo en la avaricia no es mala si se hace con cabeza, por ejemplo, la avaricia de conseguir mejorar mi proyecto me ha llegado a llevar Verdadera Seducción cada vez más lejos, ser un ejemplo para otros, ayudar a muchas personas ... La avaricia también hace que uno escale posiciones en su trabajo...

La avaricia no es mala siempre y cuando el ser humano controle esa avaricia y no la sobreponga a cosas como la humildad, hacer el bien, ayudar a los demás... Por ejemplo; En cuanto un empresario no tiene reparos en subir los precios a costa de hundir a familias (como ocurrió en España con el precio de las viviendas) es cuando la avaricia rompe el saco y se convierte en negativa.

La motivación

La motivación combinada con una avaricia sana y controlada es un cóctel molotov que hace mucho bien a la propia persona, siempre y cuando los objetivos de dicha motivación sean positivos claro está. **La motivación es proporcional al éxito que tendrá una persona en su vida.** Si una persona está muy motivada en conseguir una pareja muy atractiva físicamente eso es lo que conseguirá, si por el contrario busca determinadas cualidades eso es lo que encontrará.

Si una persona va a trabajar sin motivación el resultado será el mismo: no motivación. Si una persona en cambio está muy motivada en emprender y lo hace, esa motivación constante le llevará muy probablemente a tener su propia empresa en unos años.

Pero... ¿Sabes cómo funciona la motivación? La motivación lo que hace es que nos produce visualizaciones en el cerebro sobre cómo estaríamos nosotros habiendo cumplido nuestros objetivos. Imaginemos 2 personas que quieren ser policías, una de ellas dos años más tarde lo es, ¿por qué esta lo es y otra no? Todo comienza cuando el policía que si lo es se imagina constantemente a si mismo vestido de uniforme, patrullando... lo visualiza con tanta fuerza que es como si lo viviera, todo este conjunto de visualizaciones le motivan a estudiar y esforzarse cada minuto hasta que esa persona llega a ser policía.

Alguna que otra vez hemos oído la historia de un rico que se empobreció y luego volvió a enriquecerse de la nada. ¿2 veces cuando millones de persona mueren con sueldos básicos y ninguna riqueza? ¿Cómo puede ser esto? Una explicación sencilla es la motivación, cuando una persona ha vivido con mucha riqueza luego le es muy difícil admitir y acostumbrarse a algo diferente. Es más fácil que un rico continúe siendo rico o se esfuerce por tener riqueza propia que un pobre se vuelva rico. El pobre no ha vivido la riqueza y por lo tanto no echa nada de menos. El rico si y si lo echa de menos, esos recuerdos crean motivación y esa motivación es lo que lleva de nuevo a la riqueza.

La motivación realmente hace más de la mitad del trabajo.

El positivismo y la felicidad

Este sentimiento es de los que no marcan precisamente un cambio radical sino que es algo que a la larga es cuando sus progresos surgen más efecto. Si miramos una persona positiva y feliz dentro de 5 años estará mucho mejor en todo, mejor trabajo, mejor vida, las personas que logran introducir positivismo y felicidad en sus vidas siempre están avanzando.

Pero cuidado no positivismo estilo el secreto de: “siéntate, piensa en 1 millón de euros y ya te llegará”, atención, aquí hablamos de personas positivas, optimizas y felices que viven la vida con felicidad y claridad, que son tolerantes, que disfrutan la vida, que miran antes mejorar ellos que criticar a los demás. Este estado les llega a ponerse metas e ir a por ellas, tomarse las cosas con optimismo, “al mal tiempo buena cara” y estos sentimientos de positivismo y felicidad son los que llevan a la persona a estar avanzando constantemente, estas emociones y sentimientos de positividad y felicidad son los que más beneficio causan a una persona y recordemos que hablamos de positivismo y felicidad de forma natural.

Si alguien finge ser positivo y estar feliz se dará de morros contra la pared porque esa persona no es positiva ni feliz, por mucho que alguien finja tener un chalet, si vive en una chabola terminará implantándose la realidad. Si quieres ser positivo y feliz tienes que serlo realmente, no bastan con desearlo o querer serlo tienes que reencuadrar tu estructura mental para que de forma natural seas positivo y feliz.

La crueldad subjetiva

El otro día recién levantado y mientras desayunaba vi una entrevista en directo entre un presentador de Telecinco y el primer ministro cubano. El presentador no paraba de insistirle al ministro cubano e intentaba dejarle mal atacando a que no liberasen presos. Con toda naturalidad le contestaba que en su España y Europa están haciendo muchas cosas peores y aquí te voy a copiar y pegar lo que contestó que personalmente lo veo una respuesta muy buena:

Y para hallar ese marco, ¿en qué está dispuesta Cuba a ceder y en qué le pide a Europa que ceda?

Yo no creo que la UE tenga que ceder en nada. No hay que ceder, sino encontrar terreno común, y este está en los principios del derecho internacional y en la carta de Naciones Unidas. Yo no le voy a pedir a la UE que enmiende el Tratado de Lisboa, que elimine la directiva de retorno, que me presente el resultado de las investigaciones de las ejecuciones extrajudiciales ni de otros crímenes terribles de determinados periodos en la historia europea. No pediré garantías de que no recibirán más vuelos secretos de la CIA, o que defiendan los derechos de los europeos en Guantánamo, o que oficiales europeos no participen en interrogatorios donde se practica la tortura. No le reclamaré ajustes dolorosos, **no le pediré que renuncie a poner el peso de la crisis sobre los trabajadores** ni que se abstenga de **dedicar millones a salvar bancos y empresas envueltas en la especulación** ni que deje de crecer en sus emisiones de dióxido de carbono. Porque entiendo que estos temas no deben ser parte de un acuerdo bilateral. Y tengo la esperanza de que la UE no pretenda pedir a Cuba que cambie su sistema político ni su ordenamiento porque son decisiones soberanas que pertenecen al pueblo cubano.

Esto además venía en un título de: “Cuba no va a ceder”. Como vemos el presentador de los informativos de Telecinco pretendía darle lecciones de moral cuando en los propios países de la UE están sucediendo cosas más crueles y vergonzosas, como que los países de la UE permiten vuelos secretos de la CIA para asesinar y matar, que se gastan millonadas en salvar bancos avariciosos especuladores y luego tienen que compensarlo reduciendo los derechos de trabajadores y cosas que sí, estamos en una democracia pero nos están dando por el culo a todos y todos con una sonrisa. En eso se basa **el arte de la “crueldad subjetiva”**.

Censurar está visto en una democracia como lo peor, como algo semejante a un crimen y nos hacen creer que el comunismo y las dictaduras son todas malas y catastróficas. Los diarios, noticias y todos los sistemas de información no son objetivos al dar noticias distorsionan la realidad. En relación a Orlando Zapata que murió por huelga de hambre en una prisión cubana, que es más cruel eso o que los gobiernos den millones de euros para salvar bancos y empresas especuladoras y que luego para compensarlo tengan que restar un 5% de sueldo a trabajadores y negar ayudas a familias con recién nacidos. Dime tú, analiza objetivamente que es más cruel. Matar una vida o putear 40 millones de vida. La muerte no es la peor situación...

Hace no mucho recibí un correo de maltratadores de perros, perros muertos, callejeros y maltratados... También recibí el mail de una costumbre que tienen en no sé qué país que cuando los jóvenes cumplen la mayoría de edad matan a delfines y las playas se quedan bañadas de sangre. A mí me parece que España pocas lecciones de humildad o campañas de concienciación animal puede hacer cuando se están vendiendo entradas carísimas y la gente lo paga para ver morir cruelmente a un toro, aunque claro, si pagas 200€ por una entrada en vez de asesinato cruel puedes llamarlo: “arte” o como “Cultura”.

Es completamente ilógico que en el telenoticias defiendan a los toros y que en la siguiente noticia salga que un perro ha muerto a patadas y que su dueño irá a la cárcel, no tiene sentido alguno.

Y es que **las emociones y sentimiento son totalmente subjetivos**, la crueldad humana es totalmente subjetiva. El país que más alardea de democracia es Estados Unidos y este es un país muy grande pero también el más cruel, sanguinario e hipócrita que existe causante de la mayoría de los males del planeta. A más de uno si tuviera un botón le gustaría destruir Estados Unidos aunque seamos claros, Estados Unidos también aporta muchas cosas buenas al mundo, no TODO, TODO es malo, los extremismos son tan malos como la crueldad subjetiva.

A mí me parece que las emociones y sentimientos del pueblo americano pese a estar en una democracia son las más volubles y manipuladas de todo el mundo, nada comparado con china, corea del norte... Se puede manipular de muchas formas, mediante la censura que canta más o creando una falsa sensación y dirección común donde **no se cuestionan como las cosas están hechas** y eso es muy peligroso.

Que los toros estén ahí no significa que eso sea válido y que te puedas librar de toda carga moral al asistir a una corrida de toros, simplemente significa que eres hipocresía andante y que no puedes dar lecciones A NADIE de moral. Un Republicano estadounidense que repudia el comunismo y llora ante los atentados del 11S dónde murieron 2000 personas luego vota contra una ley de reforma sanitaria que salvará a millones de personas, esto es totalmente ilógico y contradictorio.

¿Si yo robo un toro y lo mato a puñetazos soy un asesino y me multaran por maltrato animal? ¿Pero si me pongo un traje chulo y bonito, salgo a una plaza llena de gente y le mato a espadazos hasta que muere desangrando soy un “Diestro” y hago “Cultura”?

Si un norteamericano muere en el atentado del 11S su familia recibirá una subvención del estado, su fotografía se colgará por todas partes, se sentirá un fuerte patriotismo, le darán una medalla al valor y América del norte entera llorará por ella. Pero si esa misma persona muere de cáncer porque no se puede costear un tratamiento en USA o las aseguradoras no quieren pagar caerá en el olvido a costa de que algún hijo de puta haya ganado 50.000\$ o 500.000\$ con su muerte. En América la crueldad tiene un precio y se comercia con ella libremente, no me parece que América del norte esté en condición alguna para definir lo que es o lo que no es terrorismo y crueldad dado que su peor enemigo son ellos mismos.

¿Qué te parece peor que un Talibán vuele por los aires 2 torres gemelas y mate 2000 personas? ¿O que por no tener seguro médico mueran al año más de 50.000 personas

en Estados Unidos? Pero es que lo peor de toda esta crueldad subjetiva es que luego iniciaron una guerra absurda contra esos 4 que les atacaron, da igual que con ese dinero cubrieran las necesidades americanas sanitarias de por lo menos medio país. Porqué claro si hicieran eso quienes controlan Norteamérica: todo aquello relacionado con la medicina, saltaría y explotaría tal como ha ocurrido con la reforma sanitaria de Obama porque **se están haciendo ricos a costa de comerciar con el sufrimiento y la salud humana.**

No sé tú, pero si lo miramos objetivamente esto es tan malo como el Régimen Nazi y está pasando ahora, en una supuesta democracia que alardea de ser justa.

Las emociones y sentimientos de crueldad no salen de forma objetiva y al pensar, sino al seguir la corriente. Que vivas en una democracia no significa que seas mejor persona que alguien que viva en comunismo y lo defienda, significa que tú solo conoces tu punto de vista, que no te has parado a pensar si realmente las cosas que pasan en tu país están bien y que como los medios de comunicación desprestigian al otro lado tú simplemente sigues la corriente cuando en tu país ocurren cosas tan o más horribles.

En este sentido podemos asegurar que **todos los extremismos son malos** y llevan a cometer algún tipo de crueldad subjetiva, la crueldad subjetiva no es otra cosa que pegar una patada tu a un perro y verlo como normal y que luego alguien pise a un gato y tu explotes de ira e indignación con frases como: “¿Cómo puede pasar algo así?”, “¿Cómo puede la gente hacer eso?”.

Un gran ejemplo de crueldad subjetiva y absurda es Menéame. Un sitio que recibe millones de quejas de blogs y bloggers y tiene a miles de bloggers en contra. ¿Qué es menéame? Vamos a analizar bien la crueldad subjetiva y la hipocresía en estado puro para que veas como **las emociones y sentimientos a veces son totalmente absurdos.**

Menéame alardea de ser de izquierdas, luchar por los derechos humanos, ultra izquierdistas en plan ONG's bien, Todas las empresas mal. Pues bien, suelen menear noticias anti-censura, noticias irrelevantes, noticias no comprobadas y falsas, cualquier cosa que atente contra la libertad, cualquier noticia contra bancos o empresas, es decir, un nido de ultra-izquierdistas donde ganarse la vida con dinero para ellos está mal.

Pero lo curioso de todo esto es que luego en menéame hay una especie de mafia, si no comentas o votas lo que ellos quieren pronto entras y ves que no puedes comentar porque tienes un Karma bajo. Menéame funciona mediante Karma, los demás usuarios te ponen o quitan Karma con lo cual si no estás con su filosofía ultra-izquierdista terminan expulsándote y ningún artículo que mandes saldrá en portada si el nicho de ultra-izquierdistas no lo aprueba como de izquierdas y positivo. ¿No es eso una dictadura? ¿No es censura? Es lo que ellos critican pero actúan así, como ves **esta crueldad subjetiva no tiene sentido alguno.**

Si menéame fuera un sitio de noticias realmente democrático habría noticias de todo tipo, no solo de izquierdas y contra bancos o empresas dando igual si la noticia es justa, verídica o no. No se perseguiría o censuraría a la gente por pensar diferente.

Defienden una idea y critican a otra cuando ellos están actuando como eso que critican.

Es lo que ocurre con el radicalismo y los ultras, tanto de derecha como de izquierda. **No son pensamientos lógicos, son formas de pensar radicales basadas en emociones.**

Por si no lo sabíais Adolf Hitler era de izquierda pero para defender la dignidad humana terminó matando millones de personas y causando un holocausto mundial. Eso no significa que TODAS las ideas de Hitler fueran malas, significa que su radicalismo le llevó a un extremismo completamente incongruente y lleno de crueldad subjetiva. Matar a millones de personas para vengarse de ese capitalismo que se cebó con los pobres no me parece una manera subjetiva de arreglar las cosas, sino más bien una radicalización absurda y loca. ¿Sabes que causó realmente las guerras mundiales? La pobreza y el abuso de poder, por eso cada vez se hacen las cosas de un modo más justo (aunque queda camino) porque la gente se radicaliza y clama venganza.

Si a ti cada mañana desde tus 3 meses de vida el panadero te quitaba el pan, es muy probable que con 25-30 años vayas en contra de TODOS los panaderos, hagan lo que hagan y para hacerlo quizás vuelas por los aires todas las panaderías que puedas. Esto es venganza, es crueldad subjetiva. ¿Qué es peor robar el pan a una familia o volar por los aires 300 panaderías matando a muchas personas con ello?

La objetividad es la única válida, que funciona y es aquella en la que se tiene un pensamiento centrista, un pensamiento igualitario con todos, no puedes presuponer que todos los pobres son buenos ni que todos los bancos o empresas son malos, eso es absurdo y me recuerda mucho al comportamiento de un niño que vi en la calle el otro día.

Paseando a mi perrita un niño que iba con su madre dijo: “Mira, un perrito malo”, la madre se rió y dijo: “malo, ¿por qué? No es un perro malo”.

Mucha gente va así por la vida, poniendo etiquetas de malo a cosas solo por emociones y sentimientos generalizados sin lógica o haberlo comprobado bien, radicalizando las cosas y los puntos de vista, el capitalismo extremista de USA es contaminante, catastrófico y malo, pero el ultra izquierdismo es exactamente lo mismo y un ultra izquierdista no tienen ningún derecho a dar lecciones de moral a un ultraderechista de USA.

Si quieres dar lecciones de moral primero céntrate, piensa bien las cosas, reflexiona, no radicalices, **todo tiene su punto de vista bueno y malo**, la clave está en **NO anteponer tus emociones y sentimientos a la lógica**, no dejes que malas experiencias radicalicen tu vida y caigas en la hipocresía porque vivirás amargado y en la mentira el resto de tu vida.

¿Por qué nos cuesta expresar nuestras emociones?

Parece que a las personas se nos hace una montaña cuando tenemos que **mostrar nuestras emociones**. Todos nos escondemos a la hora de llorar. En los entierros pese a que es normal y no solo está justificado sino que es raro que la gente no llore (sobre todo familiares) la gente suele utilizar gafas de sol. **No nos gusta que nos vean el corazón de nuestras emociones** porque nos sentimos débiles y vulnerables.

Pero no siempre el problema viene de ahí puede venir de otras muchas circunstancias como por ejemplo el haber obtenido reacciones negativas de otras personas cuando mostrabas tus emociones. Si tú al llorar obtenías agresividad de tu padre es muy probable que ahora intentes no llorar jamás. ¿Te suena la frase: “Los hombres no lloran”?

Si alguna de tus emociones era suprimida cuando eras pequeño es muy probable que te muestres reacio a exteriorizarlas ahora. Excepto estos casos vamos a hablar de porque nos cuesta tanto expresar nuestras emociones.

Me cuesta expresar mis emociones

Siempre que estamos con amigos no somos del todo sinceros, no hablamos de cosas profundas en grupo. Esto es algo que siempre he visto, cuando quedas con un grupo de amigos la conversación suele ser más trivial, se puede hablar de cosas profundas pero raramente se habla de cosas muy personales a no ser que el grupo tenga mucha confianza entre sí.

En cambio si quedas a solas con un amigo los dos os vais a abrir cada vez más y es probable que toquéis **temas personales y emocionales** que de otro modo no tocaríais. Dos compañeros de trabajo son capaces de tener una amistad de años pero jamás haber hablado de temas personales y todo porque no se han reunido a solas fuera del trabajo y han forjado una amistad más sincera.

La gente no suele ir por ahí soltando sus emociones y cada uno tendrá sus propios motivos. No querer mostrar debilidad, malas experiencias en el pasado al haber mostrado tus emociones...

¿Te cuesta expresar tus emociones?

Hace tiempo hablé con un amigo que estaba convencido de que era malo expresar sus emociones, decía: “no puedes mostrar tu debilidad bajo ningún concepto”. A modo de demostrar que estaba equivocado le dije: “yo en mi blog lo hago” y me contestó: “pero no es lo mismo porque tú eres diferente”. Son las excusas que alguien pone cuando está convencido de algo, da igual que le demuestres que está equivocado él seguirá empeñado en seguir equivocado.

Mostrar tus emociones no es malo, obviamente si estás deprimido no se trata de estar llorando todo el día, pues la gente cercana a ti se puede cansar. Este tipo de estados agotan mucho a las demás personas si se dan de forma repetitiva. No quiero

que vayas de un extremo a otro ni que cuando hablo de expresar tus emociones pienses en esa vez que estuviste deprimido 6 meses y tu novia te dejó... **Hablo simplemente de expresar tus sentimientos**, de nada más.

Aunque te cueste es bueno expresar como te sientes de vez en cuando y no tienes porque hacerlo siempre verbalmente ni comenzar haciendo sesiones de terapia con tus amigos, pareja o padres, puedes comenzar desde abajo e ir ascendiendo progresivamente.

En una ocasión cuando a mis 18 años mi vida era un tormento acudí a un psicólogo de Fibrosis Quística en Barcelona, tenía una serie de problemas con ciertas personas y me dijo que si me costaba expresarles mis emociones lo que podía hacer era escribirles una carta explicándoles lo que sentía.

Yo no estaba muy convencido del resultado que podía tener y estaba muy reacio. Igualmente no tenía muchas más alternativas así que lo probé. Escribí una carta a esa persona diciéndole lo que sentía, como me sentía y abriéndome mucho emocionalmente. La respuesta por su parte fue fantástica y muy comprensiva, me sorprendió porque jamás había podido sacar esa actitud tan positiva de la otra persona.

Esta es una grata forma de comenzar a **expresar tus emociones**. Si te cuesta expresarlas puedes escribir una carta para explicar bien como te sientes. No es lo ideal, lo perfecto sería en persona pero todos sabemos que muchas personas son incapaces de eso así que la carta está muy bien y es 100 veces mejor que no hacer nada.

Expresar tus emociones te cuesta, cierto, pero no tienes que esconderlas siempre ni creer que por mostrarlas vas a ser muy vulnerable o más débil para recibir ataques, al contrario, **las emociones te hacen más humano** y no hay nada de malo en mostrarnos tal como somos de vez en cuando. Expresa tus emociones, no te cierres, exprésalas, cuenta como te sientes, supera los obstáculos que te impiden liberarte emocionalmente e interactúa emocionalmente con el mundo real.

Atención, esto no significa que tengas que ir deprimido, llorando o demostrar éxtasis y felicidad poseída cada vez que tengas este tipo de emociones, se trata más bien de que no las ocultes y escondas constantemente. Es muy bueno que **no te avergüences de lo que sientes y si alguien no es capaz de aceptar tus sentimientos es que esta persona no está preparada para estar al lado de alguien tan grande como tú**.

Mostrar tus emociones: Ventajas e Inconvenientes

A algunos les gusta llamarlo: “**demagogia**“. Se creen que tildándolo así van a desprestigiar esta manera de escribir. Para mí **escribir con emociones refleja: “La verdad”**. Qué no te andas con medias tintas, algunos pueden confundirlo con: “hacerse la víctima”, “manipular”.

Muchas veces en anuncios de ONG's, accidentes de tráfico utilizan las emociones pero lo hacen principalmente porque quieren transmitir lo que ocurre en realidad, no pretenden mentir. Por lo tanto, el 50% de las veces **las emociones van asociadas a la pura verdad de corazón** y los que pretenden desprestigiarlo o tacharlo de Sensacionalismo lo hacen porque tienen **miedo a empatizar con las emociones de los demás**.

Ahora voy a darte una serie de consejos ya seas actor, escritor, blogger, personaje público... Que te va a venir muy bien. Personalmente **me encanta mostrar mis emociones** pero dado que soy muy reacio en mostrarlas cara a cara **me gusta plasmar mis emociones en papel, escribiendo**. Y ahora veremos las ventajas e inconvenientes que ello supone.

Inconvenientes de escribir con emociones

- Te muestras tal cómo eres dejando que los demás te juzguen.
- Te expones más a la opinión de los demás

Te muestras tal cómo eres dejando que los demás te juzguen

Aquí no hay truco. No hay vendemotos que valgan. Esa imagen de tío duro, frío, de gran coach invulnerable se evaporará, porque eres humano, con tus sentimientos, tienes miedos, sientes pena, tristeza a veces te dan ganas de dejarlo todo. **Escribiendo con emociones dejarás salir tu alma** y los demás te someterán a su **juicio**. Lo positivo es que eso te servirá precisamente para **mejorar como persona**.

Te expones más a la opinión de los demás

Cuando yo escribo dando a conocer mi **opinión** se perfectamente a lo que me expongo. Critico a la iglesia católica y al cristianismo porque me parece una forma vulgar de sectarismo, muy manipulador y una forma de no enfrentar los problemas y lo digo abiertamente, **me da igual lo que piensen los demás** pero eso me somete a su **juicio y opinión** y obviamente los más cristianos estarán muy en contra de lo que yo piense. Pero es lo que tiene mostrar tus emociones, no escondes nada, te muestras desnudo, tal como eres y dejas que los demás te juzguen. ¿Tienes la valentía para quitarte la máscara?

Ventajas de escribir con emociones

- Eres muy noble
- Estás por encima de lo que piensen los demás
- No te avergüenzas de tu personalidad
- Te ayuda a mejorar como persona

Eres muy noble

Una de las cosas que yo personalmente valoro es la **nobleza** y la **humildad**. La capacidad de admitir nuestros errores, lo que hacemos mal y bien. Alguien que enmascara su **personalidad** y se muestra quién no es no tiene ni pureza, nobleza, ni dignidad ni humildad. La capacidad de decir tus virtudes y tus defectos sabiendo lo que está bien y lo que está mal es muy noble porque son pocas las personas que se atreven a hacerlo y aunque tus pensamientos no gusten a muchos la mayoría de las personas te admirarán por tu nobleza.

Estás por encima de lo que piensen los demás

Cuando eres capaz de mostrarte como eres, de **dar a conocer tus emociones te sitúas en un nivel espiritual muy superior**. Ya no vas a ser esclavo de lo que piensen los demás, vas a vivir muy feliz porque siempre vas a hacer lo que quieras y nunca te esconderás ni te avergonzarás por decirlo. **La libertad es una de las cosas que nos hacen más felices**, prueba de ellos es la larga lucha que llevamos llevando a cabo siglos y siglos por conseguir esa tan ansiada libertad.

No te avergüenzas de tu personalidad

Mucha gente no se acepta, se desprecia, tiene baja autoestima... No avergonzarte de tu personalidad y mostrar tus **emociones**, tal como eres es un gran paso, no solo para ti sino para tu **éxito** propio y con los demás. No tienes que esconder que te gusta el porno, Marilyn Manson o cualquier otra cosa por lo que piensen de ti. Mostrar tus emociones a los demás es no avergonzarte de quién eres y ese es **un gran paso por alcanzar una felicidad superior**.

Te ayuda a mejorar como persona

¿Qué es mejor? ¿Mostrar quién realmente no soy pero luego ser yo? ¿O que cuando muestro quién soy y veo que no funciona cambio mi personalidad para mejorar? Si vas falseando jamás cambiarás tu esencia, tu **personalidad** y eso es terriblemente negativo. **No tenga miedo de mostrar tu personalidad al mundo**, si no gusta, si va de mal en peor puedes mejorarte como persona hasta qué te sientas mejor contigo mismo y no genere conflicto con los demás. No finjas ser quién no eres, mejora como persona primero por ti y luego por estar en armonía con todos. Pero esto no significa

que deba importarte la opinión de los demás, sino que si todo falla es porque algo haces mal y entonces es cuando puedes mejorar tu personalidad.

Esto se refiere cuando por ejemplo tu actitud no gusta a los demás o hace que pierdas amigos (por ejemplo) **siempre puedes mejorar y cambiar para que las cosas te vayan mejor**, en cambio si fingieras solo harías eso, fingir, pero seguirías estando igual de podrido por dentro. (Yo intento mejorar y cambiar – para mejor – cada día)

Resumen de mostrar tus emociones

Personalmente prefiero mostrarme tal como soy, sin tapujos. Si no te gusta te aguantas y si veo que es muy negativo lo cambio e intento mejorarme. A la opción de mostrar mis emociones lo veo positivo porque dejas de ser esclavo de la gente y terminas siendo libre y feliz porque puedes hacer lo que te apetezca. No os podéis imaginar los quebraderos de cabeza que tiene la mayoría de la gente por ocultar cosas a los demás, fingir quienes no son, mirar cara fuera...

Tener libertad en tu vida es primordial y mostrar tus emociones es el primer paso para ello.

Como manejar las emociones para conseguir lo que quieres

Con el reciente próximo estreno de mi nuevo libro: Como convertirse en un maestro de las emociones, voy a hablar un poco acerca del **potencial de las emociones** para conseguir lo que quieres. **Los humanos somos emocionales**, nos guiamos mediante emociones. No creo que ninguna persona en este mundo se guíe en: Hago esto porque así es lo mejor para el mundo, la gente que hace lo mejor para el mundo lo hace porque mediante la suficiente inteligencia y conciencia del mundo consigue entender y comprender que hacer lo correcto es lo mejor y hacer eso le reporta muy buenas emociones de bienestar, paz y felicidad.

Si bien es cierto que mediante la auto-lógica podemos influir a las emociones esta estrategia no es válida para todo el mundo pues hay que tener un cierto grado muy alto de inteligencia para llegar a reflexiones profundas capaces de hacernos cambiar nuestro modo de pensar e incluso nuestra estructura emocional. Hay poco superdotados asesinando por ahí y haciendo el macarra y los que si lo hacen o son asesinos en serie que es como una enfermedad mental o son gente que por causas de la vida les ha llevado a actuar así. Los Einstein, Thomas Edison, Gandhi, María Teresa de Calcuta es una psicología muy inteligente y específica que obviamente no encontraremos en un macarra de barrio, un solitario o alguien que no ve más allá del dinero.

El secreto aquí es que **no hace falta ser un súper humano para dominar las emociones**, entenderlas y manejarlas a voluntad, simplemente entendiendo los principios, las estrategias y poniéndolas en práctica puedes obtener unos resultados excelentes. Comenzaremos por el principal error que cometen las personas.

No intentes convencer, ¡emociona!

Un error común cuando se quiere conseguir algo es intentar que se haga ese algo porque si, porque nos beneficia a nosotros y punto. Cuando tú a tus padres les pides que te dejen salir un sábado noche, ellos no obtienen nada a cambio de que tú salgas, incluso al contrario, andarán preocupados y lo pasarán mal. ¿Entonces porque deberían dejarte salir? Si además en su época ellos no salían. Aquí a base de insistir no funciona mucho, lo mejor es **ir directo a las emociones**, rebajar a tus padres a tu nivel, hacer que te entiendan, comprendan y por ente te dejen salir. No uses frases de tópico como: “Todos mis amigos van”. Tienes que cargar de emociones tu petición, llora, ponte triste, exprésate, di porque quieres salir cargado de emoción, eso va a provocar una respuesta mucho más positiva de tus padres y si no te dejan salir, tranquilo, que gracias a tu actuación pronto lo harán.

¿Por qué pongo este ejemplo? Porque es el que todos hemos vivido. Otra forma más rebuscada de convencer a alguien es que **sienta emociones mediante la lógica**, algo mucho más complicado pero más elegante. Se trata de coger un punto de vista en el cual la otra persona no está de acuerdo y hacer que entienda el tuyo mediante la lógica aplastante y sonante.

Esto es más efectivo en determinadas situaciones, por ejemplo, con un jefe dónde la confianza es más distante no puedes entrar allí y llorar porque lo incomodarás. Principalmente porque le importa tres cominos tu persona y por ente si llorar o no lloras. En cambio si entras y pides un ascenso argumentando que trabajarás mejor en ese campo, rendirás más, tienes experiencia y como tu jefe puede ver aumentadas sus ganancias, esto provocará un cambio mucho más positivo.

Las negociaciones entre empresas, países, la diplomacia... funcionan así. Dos políticos no se encuentran y se abren emocionalmente sino que utilizan la lógica aplastante para convencer al otro y generalmente lo más lógico y el que sabe ser más lógico suele ganar. Aunque influye mucho el estatus, el presidente de cuba poco puede exigir a Estados Unidos y Estados Unidos es un país que si puede exigir más debido a su estatus. El argumento de: “somos la primera potencia mundial y tú la novena” es un muy buen argumento que hace de **lógica aplastante**. Atención, no digo que valga para todo, sino que ayuda y mucho.

Tu jefe siempre tendrá la última voz y voto, lo mismo con tus padres. Cuanto mejor sepas desarrollar la lógica aplastante más posibilidades tendrás de salirte con la tuya y mejor te podrás enfrentar a gente de más estatus.

El modo en que funciona la lógica aplastante es que **haces imaginar y pensar cosas a la otra persona que la hacen emocionar** y a la vez hacen apoyar tus argumentos. Si yo a mi madre le digo: “tú cuando eras joven salías y te divertías”, ella recordará como era ella de joven y se acordará de cómo salía y se divertía, eso la hace poner un poquito más de nuestro lado. (Dale tiempo a pensar y reaccionar, no le lances 20 mil argumentos a la vez)

Realmente es como un juego, cuando intentas convencer a alguien es como si hubiera un marcador invisible y con cada movimiento suyo aumentas el marcador para salirte con la tuya o disminuye aún más (según lo que hagas).

Lo importante aquí es que **hagas lo que hagas tienes que emocionar a la otra persona** y en base a esa emoción se debe poner de tu parte. Las personas estamos de lado de unos u otros según nuestras emociones, no según la lógica. Alguien de la ultra-derecha es así por miedos en su vida que ha generalizado contra los inmigrantes o similar. Alguien de la izquierda **es así por lo que ha vivido y las emociones que eso le ha producido**. Que un niño sufra abusos de un inmigrante puede provocar que sea de mayor de la ultra-derecha debido a su odio a los inmigrantes y alguien que ha sido ayudado desde pequeño por las personas puede ser de mayor alguien de izquierdas o muy de izquierdas.

Cuando enfrentamos a las dos partes mediante la lógica la ultra-derecha tiene todos los números para perder debido a que no tiene lógica alguna odiar a alguien por ser quién es, es más, está muy mal visto por la sociedad, ya hace siglos que dejamos de lado la barbarie del racismo, así que cualquier persona podrá desacreditar mediante la lógica a alguien de la ultra derecha y si ambos dan un discurso la ultra-derecha tendrá una lógica tan sonada y estúpida que todo el mundo se le pondrá en contra.

Hay gente que cree que **basta con criticar a algo o alguien con desacreditarle pero no es así**. Si yo leo una crítica contra el Mercadona llena de odio e insultos me pongo

de parte del Mercadona y un alto porcentaje hará lo mismo. No siempre nos ponemos de lado del paciente si vemos que este es un energúmeno, no siempre vamos contra el médico si vemos que esa familia solo quiere sacar dinero por la muerte de un familiar.

Cuidado, no caigas en crítica argumentos fáciles al estilo chimpancé, **la lógica aplastante funciona con inteligencia y lo mismo con las emociones**, así que trabájatelo y no caigas en lo fácil.

Impactar emocionalmente

Impactar emocionalmente se produce cuando se estimula de alguna manera nuestras emociones y nos hacen sentir emociones ya sea negativas como culpabilidad, odio, rencor, también emociones positivas como alegría, entusiasmo y amor.

Impactar emocionalmente es usado para hacer sentir a otra persona muy bien e incluso puedes tú mismo auto impactar emocionalmente tu mente para que así puedas estar auto-motivado, sentirte capaz o echarle ganas a la vida.

Antes de explicar bien este tema, quiero primero que nada advertirte que desde el primer momento en que tú comienzas a realizar estas técnicas te conviertes en el único responsable de las acciones que tomes en pro a un mal uso de la técnica de impactar emocionalmente de forma negativa y claro el mal uso de estas puede ocasionarte muy malos ratos e incluso ocasionar que quedes sin amigos e inclusive familia.

Teniendo en claro esto prosigamos... **Impactar emocionalmente** se divide en 2 formas: negativamente y positivamente.

Impactar emocionalmente de forma negativa

Estos suceden cuando una persona externa a nosotros o en algunos casos nosotros mismos estimulamos nuestras emociones para crear tristeza, odio, rencor, avaricia y egoísmo en nuestro interior. Se estimulan ya sea por una canción, una palabra o alguna imagen que nos haga recordar algo o nos cree una idea que tenga que ver con estas emociones.

¿Cuántas veces has escuchado una canción que te pone triste en cuestión de segundos? Muchas y es esa canción la que de alguna u otra manera te hace recordar o asociar acontecimientos que conllevan ese estado de ánimo, eso amigo mío es **impactar emocionalmente**.

Déjame contarte un ejemplo que me pasó para que así te quede más claro lo que puede ocasionar un buen impacto emocional negativo.

Recuerdo que estaba una noche sentado en con mi laptop leyendo algunas cosas, y de repente sonó mi celular: “Te ha llegado un mensaje de – Papa” Cuando supe que era mi padre el del mensaje lo leí de inmediato porque sé que mi padre no acostumbra a mandar mensajes a menos que sea importante y bueno el mensaje decía exactamente así:

“Hoy cuando regresaba de una asamblea vi a mi padre saliendo de su lugar de trabajo y me detuve. Cuando vio que me estaba bajando de mi coche se puso inmediatamente a llorar, sentí un gran dolor, lo abrace, se me salieron las lágrimas y le pedí perdón por no buscarlo, me dijo: Dios no me premió en crecer con vosotros, me sentí identificado con las palabras que me dijo.”

Cuando yo leí ese mensaje partí a llorar, a pensar en que mi padre no ha vivido con nosotros. En mi mente se creó una idea de padre ausente, lo que ocasionó de una

forma directa estimular mis emociones rápidamente. Y claro es que a mi padre lo amo con todo mi corazón y él me manda ese mensaje pues os podréis imaginar.

Como te podrás dar cuenta un simple mensaje causó en mí diversas emociones negativas, y ejemplos como el mío se ven constantemente a diario quizás porque un ser querido le manda a otro: “Siento que no durara mucho y quería decirte que te amo muchísimo” Esto causa emociones de tristeza y de impotencia porque de alguna forma es lo que llamamos **impactar emocionalmente de forma negativa**.

Esto me llevó a pensar detenidamente por un tiempo este tema y dije: “Si existen el impactar emocionalmente causando tristeza, impotencia, rabia... ¿Por qué no usarlos a favor y convertir esos mensajes negativos en positivos? Y así fue cuando de mi mente surgió la idea de impactar emocionalmente de forma positiva...”

Impactar emocionalmente de forma positiva

Impactar emocionalmente y positivamente causa en el interior sensaciones de alegría, felicidad, aumenta la confianza y un sinfín de buenas recompensas, te invito a que pongas en práctica este tipo de impactos en tu vida cotidiana.

Imagínate que viene un amigo tuyo y te dice: “Oye quería decirte lo valioso que eres para mí, de verdad que aprecio muchísimo tu amistad, he aprendido muchas cosas buenas de tu persona, eres una bendición para la sociedad e incluso le he comentado a mis otros amigos lo sensacional que eres. Que amigos como tú no se consiguen a diario y es por eso que te valoro mucho y te doy las gracias nuevamente por formar parte de mi vida” y termina dándote un abrazo.

Ahora déjame preguntarte ¿Cómo te sentirías tú al recibir ese mensaje por parte de un amigo tuyo? Que sabes que es una persona de éxito, seria y comprometida con lo que dice. ¡Fantástico! te lo aseguro.

Y esto debido a que lo único que causó en ti fue que tus emociones se tornaran positivas, las estimuló de una manera que te hizo sentir más feliz.

Así como una canción te puede ocasionar tristeza y odio hay también buenas canciones que te estimulan positivamente y te crean ideas de alegría, felicidad entusiasmo y libertad... Es lo mismo con las imágenes y frases negativas, en vez de ver y leer cosas que crean malas sensaciones, mira y lee cosas que te llenen de felicidad por dentro.

Esto ocasionará que asocies ese tipo de cosas con buenas sensaciones, te ayudará a sentirte mejor contigo mismo, a que veas la vida desde otra perspectiva, una forma original de **impactar emocionalmente a las personas** o a ti mismo es: con imágenes de alegría, con palabras de amor, música que represente humildad, ganas de luchar...

Implementa constantemente esta forma de **impactar emocionalmente** en tu vida y no las formas negativas. Verás como tu vida dará un giro de 360 grados.

Liderazgo emocional

El **liderazgo emocional** es aquél liderazgo que incluye el manejo de las emociones de forma efectiva para conseguir liderar con eficacia.

El liderazgo emocional es imprescindible a la hora de liderar porque los seres humanos actuamos básicamente por emociones y a la hora de convencer y motivar tenemos que estimular las emociones.

Cuando lideras es importante que muevas las emociones de la otra persona para influenciarla de tal modo que el liderazgo sea pan comido.

No es lo mismo que alguien haga algo porque eres el que manda que lo haga porque cree en lo que dices y lo apoya totalmente.

Y si no eres el que manda solo podrás mandar si aprendes a manejar el liderazgo emocional. “vamos aquí” “haz esto porque lo digo yo, por qué es lo mejor” son frases carentes de liderazgo emocional.

Hay personas que con su vocabulario autoritario consiguen mandar a otras personas pero este tipo de mandato crea resentimiento que a la larga es muy negativo y crea además mucha rebeldía. A nadie le gusta el típico amigo marimandón, los amigos suelen quedar hartos de una persona así.

En cambio si logras hacer que otra persona empatice y entienda el asunto igual que tú lo entiendes, lograrás un liderazgo emocional perfecto y la otra persona hará lo que tú quieras.

Las claves del liderazgo emocional

Para desarrollar tu liderazgo emocional deberás convertirte en un maestro del lenguaje corporal y en un mago de las emociones. Saber qué, cuándo y cómo decir las cosas.

No es solo el momento oportuno sino elegir las palabras adecuadas. Tienes que utilizar palabras emocionales y conjuntos de frases que provoquen emociones.

Por ejemplo: “estoy sufriendo” es un estado emocional pero si lo detallamos más: “Cada noche me cuesta dormir porque me entra mucha ansiedad de no saber qué va a pasar mañana. Me siento agotado, frustrado y cansado, estoy sufriendo mucho”.

Esto ya es un conjunto de frases que ayudan a la otra persona a comprender y entender tu estado de ánimo y de ese modo empatizar. Porque la simple palabra: “sufrimiento” es muy objetiva. Para un enfermo que se ha pasado la vida en hospitales la palabra sufrimiento será muy profunda y seguramente suficiente para que te entienda.

Pero un hombre de 50 años que su máximo problema ha sido no poder ir un agosto de vacaciones pues para él la palabra sufrimiento será irrisoria, no la comprenderá con tanta complejidad como tú y por eso deberás usar más palabras emocionales y frases para que te entienda, comprenda y así podrás liderarlo.

El liderazgo emocional se basa en provocar todas las emociones correctas para influenciar a la persona y liderarla. Para ello hay que calibrar, si bien todas las personas reaccionan parecidas a ciertos estímulos, conocer mediante el lenguaje corporal y análisis a la otra persona te permitirá liderarla con mucha más rapidez y efectividad.

Es decir, si intuyes como es Juan sabrás influenciarlo emocionalmente más rápido que si siempre usas los mismos argumentos estándar.

Liderazgo emocional personalizado

Si bien es cierto que cada persona es un mundo todos somos seres humanos con cabeza, ojos, piernas... Por lo tanto si aprendes a ser hábil en el liderazgo emocional te servirá con todo el mundo.

Las personas se creen su propia visión del mundo en base a puro egoísmo. Un policía creará que dar golpes en una manifestación es bueno porque para eso le pagan. Y un estudiante que se manifiesta por sus derechos creará que el policía es inhumano.

Hay muchas formas de ver las cosas pero cada persona filtra según lo que le interesa y le conviene. Los brokers que arruinan empresas y hacen caer la bolsa ven bien y moral su trabajo aunque esto no sea así. Los políticos corruptos que abundan por toda España no ven nada malo en lo que hacen mientras esto crea muchos problemas sociales y así tenemos que cada persona ve siempre bien lo que hace sea lo que sea.

Así que para influenciar a alguien solo tienes que hacerle ver emocionalmente, en base a su visión del mundo como son las cosas, para que te apoye y puedas liderarlo.

Si cogieras un policía que ha pegado a un estudiante en una manifestación y le alojaras una semana en la casa del estudiante, que viera los problemas que tiene y demás ese policía probablemente cambiaría su visión de forma radical respecto a ese estudiante y todo ese cambio solo ha sido posible gracias al ***liderazgo emocional***.

Hay miles de fumadores en el mundo pero la mayoría no deja de fumar hasta que les pasa algo que les deja al borde de la muerte. Algunos han tenido 30, 40 o 50 años o más para dejarlo pero lo que no ha conseguido toda una vida lo consigue un fuerte impacto emocional. Es realmente increíble como si sabes activar los mecanismos adecuados de una persona logras que haga lo que tú exactamente quieras y ese es **el gran secreto del liderazgo emocional**.

Saber que emociones tocar en las personas para provocar esas influencias y cambios que hacen que puedas liderarlas con facilidad. Las emociones son lo que controlan el mundo, pocas personas deciden puramente por lógica porque si fuera así ciertamente el mundo sería mucho mejor.

Una madre defiende a su hijo incondicionalmente tenga este razón o no. La mujer de un político corrupto tolera perfectamente lo que hace su marido. Y la madre de un hijo asesino irá a verlo cada día a la cárcel y apoyarle, haya lo que haya hecho.

Y así todo gira en torno a las emociones. Un trabajador que odia a su jefe lo hace en base a las emociones, una persona que le cae mal otra no le cae mal por cuestiones lógicas, sino por cuestiones emocionales.

Aprender el **liderazgo emocional** es aprender a activar los interruptores correctos que hacen cambiar de opinión a las personas, es toda una ciencia que sobre todo políticos y medios de comunicación llevan utilizando mucho tiempo para manipular e influenciar la opinión popular.

Pero en este caso tú no usarás el liderazgo emocional para manipular negativamente, sino que lo usarás para liderar de una forma efectiva y radiante dónde conseguirás persuadir a muchas personas...

Como mejorar el liderazgo

Hay muchos errores que se cometen como líder, los principales son llegar a un nivel superior al de los demás y por ende creerte con derecho a juzgar a los demás y menospreciarlos por no estar a tu altura.

Una vez un amigo muy sabio me dijo que hasta el tío más borracho y arrastrado de un bar puede darte una sabia lección y tenía más razón que un santo.

Creerte mejor no te convierte en mejor que los demás, solamente en más prepotente, eso debes tenerlo muy claro.

Desde el primer momento en que crees que por tener más dinero, posición social o tener más liderazgo eso significa ser mejor es que estás muy pero que muy equivocado y será el principio de tu fin.

Si estás leyendo estas líneas es por qué te ha ocurrido algo en algún momento que te ha hecho replantear: ¿Cómo puedo **mejorar el liderazgo**? Y si te has preguntado eso es porque alguna situación te ha hecho ver que te falta mejorar.

Algo que te puedo garantizar es que nada te hará mejorar más que la humildad. Debes ser consciente que sí, quizás eres un empresario líder, manejas un equipo o sea cual sea tu tipo de liderazgo, está bien, si, estás en un rango superior a los demás en algunos aspectos pero eso no te convierte ni en mejor ni te da una vida mejor.

Piensa que Gandhi fue pobre toda su vida, vivió una vida mísera, 1000 veces menos que tú pero su recuerdo durará más de 1000 años y el tuyo se desvanecerá enseguida. ¿Es mejor una vida “socialmente aceptada” o una que trasciende las generaciones?

¿Es mejor leer una biografía de alguien que hizo algo por el mundo u odiar a un personaje que sale en una biografía por prepotente y mala persona?

Debes replantearte, antes de elegir **como mejorar el liderazgo** que tipo de liderazgo quieres. Uno bueno y positivo que cada vez te llevará a más o uno rápido y sádico que te dará mucho a corto y medio plazo pero te destruirá a largo plazo.

Más eficiencia

La eficiencia es una parte muy importante del liderazgo. Por mucho que busques ser un mejor líder, si llegas a tu puesto de líder y te tiras 1 hora mirando el ordenador, otra tomando el café y mirando las musarañas constantemente y perdiendo tiempo está claro que tienes que mejorar la eficiencia.

Cuando una persona se distrae es porque generalmente se aburre y le cuesta concentrarse. Para resolver este problema tienes que fijarte en los puntos de distracción y evitarlos a toda costa. Por ejemplo:

1. Cerrar el chat de facebook
2. Hacer el café en tu despacho en vez de en la zona común para no entretenerte una hora con tus compañeros.

Simplemente localiza aquellas actividades que más te distraen y hacen perder el tiempo y evítalas a toda costa. Es muy importante que tengas claro tu tiempo de ocio y tu tiempo de trabajo, no los mezcles.

Este error también ocurre cuando como líder trabajas demasiado. Va bien tener un descanso, no puedes estar trabajando sin cesar siempre que estés despierto porque tu mente buscará despejarse.

Es mejor trabajar 6 horas y descansar 2, que trabajar 8 horas seguidas porque terminarás empanándote las 8 horas y perdiendo, como mínimo, 3 horas de trabajo. Es decir, has descansado menos, no te has relajado y encima has perdido más de 1 hora respecto a si descansabas 2 horas cada 6.

La comunicación

La comunicación es una de las partes más importantes para mejorar el liderazgo y que muchos líderes descuidan. Cuando comienzan a surgir problemas en el liderazgo con otras personas muchas veces es por malentendidos en la comunicación, por pequeñas diferencias o malas explicaciones que generan conflictos.

Como líder tienes que aprender a mejorar el liderazgo mejorando la eficiencia de tu comunicación. Debes entender a la gente que tienes a tu mando, porque si no la entiendes ni sabes cómo se sienten les estarás transmitiendo constantemente información incorrecta.

Una cosa es lo que tú piensas y la otra lo que piensa la otra persona. Debes aprender a empatizar y entender los sentimientos de los demás para saber cómo hacerles cambiar de opinión y hacer que te apoyen.

Imagina un jefe que quiere hacer trabajar a su empleado más horas porque es muy necesario para la productividad de la empresa, el jefe le aumenta el sueldo al empleado, pero este sigue descontento y a regañadientes. “No entiendo que ocurre” – pensará el jefe. “Si le he dado más dinero”.

En este ejemplo el principal problema es asumir que el dinero lo es todo por el empleado. Debes conocerle y analizarle para saber realmente sus prioridades y el por qué de sus objeciones. Quizás está preocupado porque está a malas con su mujer y tu sobre-trabajo le puede acarrear problemas.

¿Qué tal adelantarle las vacaciones 7 días para que solucione sus problemas y vuelva con plenas facultades? O quizás cambiarle el horario de tal forma que coincida más con su mujer.

El secreto está en conocer y en ser hábil conversando y sonsacando cosas. Como mejorar el liderazgo es tener altas habilidades de influencia y conversación. Conversar es saber comunicarse bien de forma que te entiendan perfectamente.

A veces ocurre que un líder, en su afán de sentirse mejor y superior comienza a utilizar un lenguaje muy técnico y muy culto. Esto, aparte de quedar mal a la hora de fardar te conviene en alguien improductivo conversacionalmente. El más culto hablador no es el

que usa más lenguaje técnico, sino aquél que se comunica y entiende mejor, ese es tu principal objetivo como líder.

Debes aprender a usar palabras emocionales y visuales para que la gente te entienda mejor, sobretodo di las cosas de tal forma que las personas puedan imaginarse en su cabeza la situación.

Ejemplo de un jefe dónde su empleado se niega a trabajar horas extras durante un mes

Jefe: ¿Tienes algún objetivo económico?

Empleado: ¿Cómo? Considero que ya cobro bien

Jefe: Me refiero a si hay algo que ansíes comprar

Empleado: pues... no mucho... la verdad.

Es importante entender que, cuando alguien no quiere sucumbir a tu manipulación lo que hará al principio es decir que no a todo, aunque sean cosas obvias de SI, te dirá no. Es una auto-protección contra la manipulación, pero insistiendo y parodiando un poco sus: "No" lograrás que caiga como una torre de cartas.

Jefe: ¿Nada? ¿Absolutamente nada? ¿Ni un coche ni nada?

Empleado: Bueno... (has roto su resistencia a la manipulación) hay un coche que me encanta pero está lejos de mi alcance, Cuesta 18.000€.

Jefe: Mira, qué tal si te doy por adelantado tu paga por las horas extras y eso te permite estar más cerca de tu coche. ¿Qué coche es?

Empleado: Es de la marca COHAZO, tiene "x" y bla bla... (te describe las características)

Jefe: Guau... Imagínate a ti mismo conduciéndolo por la carretera... Como te mirarán los demás bla bla (haces que se lo imagine bien) ¿Qué pasada eh?

Empleado: Si

Jefe: Y esto estará más cerca solo con un mes de horas extras de trabajo, no cuesta nada, un mes y ya está, no te pido más, solo eso y estarás más cerca de verte conduciendo ese cochazo. ¿Qué me dices?

Empleado: bien... está bien

Este es un ejemplo de cómo utilizar el poder de la conversación para mejorar el liderazgo al máximo.