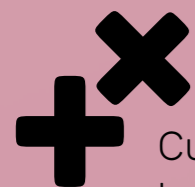


+ x
mí

Guía de herramientas
prácticas para mejorar
nuestras relaciones
personales



Cuando [+]sumas a tu vida aptitudes y actitudes que te hacen mejor, tus posibilidades de ser y hacer feliz a otras personas se [x]multiplican. Hacer más por mí **[+x mí]** es una fórmula para ayudarte a dar esos pequeños giros que te hacen mejorar tus relaciones.

Guía elaborada por:

Raúl López García (Fundación Adcara)

Guía supervisada por:

María Jesús de Mur Larramona (Fundación Adcara)

Instituto Aragonés de la Mujer

Gobierno de Aragón

Paseo María Agustín 16, 5 planta.

50004 Zaragoza





¿Me conozco lo suficiente? ¿Cómo me percibo? ¿Qué es lo que pienso de mí? ¿Cómo me gustaría sentirme?, puedes encontrar algunas respuestas en el capítulo de La autoestima y la inteligencia emocional van de la mano.

¿Me enfrento a situaciones de tensión que me bloquean? ¿Y cómo me afecta esto a mí? ¿siempre debemos pensar de forma positiva? ¿Cómo se puede cambiar un pensamiento negativo? Puedes profundizar en mayor medida en el capítulo del bienestar a través de pensamientos positivos. La gestión de mis emociones.

¿Se que es el autocontrol? ¿Por qué es tan importante a la hora de relacionarme? ¿Considero que la sociedad en general es agresiva y esto nos lleva a tener conductas inadecuadas? ¿Soy capaz de controlar mis impulsos, como puedo lograrlo? El elemento que nos va a ayudar es El autocontrol, sobre las emociones negativas, la Ira.

¿Cómo reacciono cuando alguien con quien me relaciono tiene un problema que le ha afectado emocionalmente? Realmente seré capaz de ponerme en su lugar, ¿cómo podre hacerlo? Puede servirte a estas dudas y otras el capítulo de la empatía como motor de cambio

¿Cómo me comunico? ¿Me siento a gusto con la respuesta no verbal (gestos, expresiones, etc.) y la comunicación verbal que expreso en situaciones de estrés? ¿Qué puedo mejorar? En el quinto capítulo encontraras herramientas para reflexionar y trabajar El respeto, la comunicación y la confianza como base de una relación que funciona.

¿Cómo me siento en mis relaciones con mi pareja? ¿si no estoy a gusto, sabría romper la relación? En el último capítulo de la guía te alertamos de un grave Peligro, las relaciones tóxicas, como detectarlas y como salir de ellas. _____

Introducción

Esta guía pretende ofrecerte no únicamente las respuestas a estas preguntas, sino darnos herramientas que nos permitan reflexionar y trabajar para mejorar la forma en la que nos relacionamos con nuestras parejas, nuestras amistades, nuestras familias o con otras personas, intentando evitar perderlas y perderte tú. En esta guía te proponemos herramientas prácticas para poder mejorar en temas importantes como nuestra autoestima, nuestros pensamientos, emociones... en definitiva, para mejorar nuestro autocontrol y tener un mayor equilibrio emocional, que nos permita ser más felices y relacionarnos mejor.



Índice

1 La autoestima y la inteligencia emocional van de la mano. 09Pag.

17Pag. **2** Bienestar a través de pensamientos positivos. La gestión de mis emociones.

23Pag. **3** El autocontrol, sobre las emociones negativas, la ira.

4 La empatía como motor de cambio. 29Pag.

5 El respeto, la comunicación y la confianza como base de una relación que funciona. 33Pag.

6 Peligro, las relaciones tóxicas, como detectarlas y como salir de ellas. 39Pag.





1 La autoestima y la inteligencia emocional van de la mano.

CONCEPTOS CLAVES QUE DEBEMOS CONOCER Y NOS PUEDEN SERVIR PARA MEJORAR NUESTRAS RELACIONES.

Plantamos semillas que florecen en nuestras vidas, por tanto, elimina las del odio, avaricia, envidia y duda (DOROTHY DAY)

1.1 ¿Qué es la inteligencia emocional?

La **inteligencia emocional**, es según el psicólogo David Goleman, "la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales". A través de la inteligencia emocional encontraremos dos aspectos claves que podemos potenciar para mejorar en nuestras relaciones interpersonales:

La conciencia de nuestras emociones, lo que nos permite potenciar el conocimiento de nuestras propias emociones y las emociones de las otras personas.

La regulación emocional, lo que significa dar una respuesta adecuada a las emociones que sentimos, que nos permitirá evitar hacer daño a otras personas y hacérselo a mí.

¿Cómo potenciar nuestra inteligencia emocional? Podemos hacerlo a través de conocer mejor y analizar nuestras emociones, lo que **nos ayudará** a:

- Ser capaces de **exteriorizar nuestros sentimientos** y hacerlos llegar a otras personas.
- Llegar a **conectar** con otras personas.
- Ser capaces de crear relaciones basadas en la **empatía**.
- Mantener una **comunicación de manera efectiva** con otras personas y reconocer cómo **se sienten** ante nuestra forma de expresarnos y comunicarnos.
- Ser capaces de **evitar, mediar y resolver conflictos**.

¿Cómo podemos trabajar nuestras emociones y que éstas nos ayuden en nuestra vida diaria? El primer paso que debemos de dar es reconocer las emociones básicas que poseemos, ya que son esenciales para comprender nuestras experiencias emocionales y poder ayudarnos a manejar nuestras relaciones interpersonales de una manera saludable.

Podemos reflexionar sobre: *¿Qué son las emociones? ¿Cuántas emociones conoces?, ¿Existen emociones buenas y emociones malas?, ¿Para qué nos sirven las emociones? Y sobre todo, ¿que emociones afectan negativamente a nuestra forma de relacionarnos?*

EMOCIONES	SENTIMIENTOS	PENSAMIENTOS A EVITAR	COMO PUEDO TRABAJARLA
MIEDO	Sensación de angustia o desconfianza provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.	Algo malo me va a pasar.	Analizar que evidencias tengo de que eso va a ser malo para mí.
VERGUENZA	Emoción que nos lleva a ocultar algún rasgo o acción propios que creemos que provocaría el rechazo de otras personas	Algo en mí no es lo adecuado.	Afrontando aquello que me bloquea, que no me gusta y no quiero mostrar.
IRA	Genera reacciones emocionales como la furia o la rabia.	Discusiones que se salen de control. Romper cosas. Amenazar a otros.	Debo pararme y reflexionar. Tomar distancia, alejándome del desencadenante.
TRISTEZA	Sentimos decaimiento de ánimo, y sensación de vulnerabilidad.	He perdido algo que quería o valoraba.	Pensar lo valioso que hay en mí, y rescatar lo positivo.
REPULSIÓN	Es una impresión desagradable que es originada por algo que nos repugna.	Esto es horrible, insoportable.	Reflexionar como enfrentarlo y evitarlo.
CULPA	Sentimos que nuestra conducta ha generado en mí o en las demás personas algún tipo de problema, o bien no ha estado a la altura de lo que esperaban.	Hice las cosas mal, soy el culpable de lo que me pasa.	Enfrentarse y buscar en mi interior como mejorar la próxima vez.

Recomendaciones prácticas

- Identificar nuestras emociones para aislar aquellas que son negativas. Para poder conseguirlo necesitamos reconocer y verbalizar nuestros sentimientos. También va a ser importante reconocer cómo nuestras emociones hacen sentir a otras personas.
- Buscar en nuestro interior y **elegir un estímulo** que interrumpa nuestros **pensamientos negativos**.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PERCIBE TUS EMOCIONES

Qué emociones sentimos.

COMPRENDE TUS EMOCIONES

Integramos las emociones que sentimos.

MANEJA TUS EMOCIONES

Qué estrategias o habilidades tenemos para identificar las emociones.

UTILIZA TUS EMOCIONES

Cómo expresamos y regulamos nuestras emociones con los/las demás.



- **Cambiar de actividad**, una vez se ha interrumpido el pensamiento realiza nuevas acciones que eviten que el pensamiento negativo regrese.
- Intentar **contrarrestar las emociones en negativo con pensamientos positivos**, a través de ser conscientes de que:
 - Una equivocación me sirve para aprender.
 - Todo el mundo se equivoca, nadie es perfecto.
 - Si lo sigo intentado la próxima vez lo haré mejor.

1.2 La Autoestima.

¿Qué es la Autoestima y porque es tan importante? La autoestima es la forma en la que **nos juzgamos y evaluamos a nosotros y nosotras mismas**. Dicho de otra forma, más sencilla y comúnmente utilizada por profesionales de todas las disciplinas, **“la autoestima es cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as”**.

La autoestima es la percepción propia que tenemos todas las personas, que nos va a acompañar a lo largo de toda nuestra vida y que por ello es importante trabajarla y conseguir que se encuentre en un buen equilibrio. El trabajo, que ha de ser diario, nos permite conocer cómo pienso sobre mí y las propias capacidades que tenemos para conseguir lo que nos proponemos.

EFFECTOS DE UNA BAJA AUTOESTIMA

- Temor a las críticas o al "qué dirán".

- Sentimientos de inferioridad.

- Hostilidad hacia quien se nos acerca.

- Sentimientos de soledad y abandono.

- Pérdida de motivación para la consecución de nuestros objetivos vitales.

- Sentimientos de culpabilidad.

¿Por qué es importante trabajar nuestra Autoestima? Porque...

- Te va a permitir **satisfacer tu necesidad de sentirte bien** contigo, como pieza angular a la hora de relacionarte de forma sana con otras personas.
- Te va a ayudar a **reducir el impacto de los rechazos** que sufres en tu vida, por lo que podrás aprender a valorar de forma distinta las situaciones a las que te enfrentas cada día.
- Te facilitara **comportarte mejor** ante otras personas y mejorar tus relaciones personales.
- Te va a "**protegerte del miedo y de la incertidumbre a lo nuevo**".
- Te va a quitar parte de tus **sentimientos de vergüenza** ante acciones o situaciones que son importantes en tu vida y en las relaciones con otras personas. Una de las consecuencias de la poca autoestima es la vergüenza, es un sentimiento intrínseco de aquellos aspectos de nuestra vida de los que no nos sentimos orgullosos/as. Tenemos vergüenza cuando nuestros objetivos en la vida consideramos que no merecen la pena o nos consideramos incapaces de alcanzarlos por culpa de nosotros/as mismos/as.



1.3 Herramientas prácticas para mejorar tu autoestima

Reflexionemos sobre nosotros mismos. Párate, el primer paso **debe de ser concernos y para ello debemos de reflexionar** y realizarnos algunas preguntas.

- ¿Qué es lo que pienso de mí? A través de esta reflexión tendrás una visión de tu autoconcepto. Cuidado con etiquetarte solo en aspectos negativos, o autoexigirte demasiado.
- ¿Cómo me siento conmigo? En el conjunto de los aspectos importantes de tu vida, pensar tanto aquello con lo que estás a gusto o las cosas que crees que necesitas cambiar.
- ¿Cómo me gustaría ser? Como te proyectas en el futuro y con relación a como estar con otras personas. Que aspectos debes de mejorar y con cuáles estamos contentos/as.
- ¿Cómo me gustaría sentirme? Si quieres sentirte mejor, qué puedes hacer para lograrlo.

Responder con sinceridad y realidad a estas preguntas nos permite tener una visión mas clara de quienes somos, de cómo se encuentra nuestra autoestima, y de como te proyectas hacia el futuro. Esto te permitirá cambiar y moldearte para sentirte mejor.

Si te han hecho daño o si crees que con tu comportamiento puede que tu lo hayas hecho en algún momento, es importante reflexionar sobre nuestra autoestima.

Esta reflexión nos va a permitir conectarnos con nosotros/as mismos/as y validar las emociones. Trabajar nuestra aceptación y comunicación interna es el primer paso para una buena relación contigo mismo/a, que se convertirá en el primer paso para favorecer la mejoría en el cómo nos relacionamos con otras personas.

Realicemos un análisis de nuestra autoconciencia Sabemos que **intentar un análisis de nuestra autoconciencia desde una perspectiva emocional, es un proceso complejo**, pero queremos decir, de forma **más sencilla**, que **requiere pararte, y dedicarte un tiempo a ti, para poder escucharte y tratar de comprenderte**. No es únicamente un proceso de identificar las respuestas en las últimas reacciones emocionales, saber que estoy enfadado/a o me siento triste, sino de detenerse y observar que esconde esa emoción.

REFLEXIONEMOS	¿Qué me gusta y no me gusta de mí? Es importante pensar en aquellos aspectos que nos definen que nos gustan y encontrar aquellos otros que precisamos cambiar.
APRENDAMOS	¿Qué se me da bien y que no se me da bien? Cuales son mis fortalezas, debilidades, oportunidades y límites.
CAPACIDAD DE PARAR	Dedicarse un tiempo a sí mismo, de escucharse y comprenderse. Podemos cambiar, nada es eterno y lo que no nos gusta o puede hacer daño a otras personas podemos cambiarlo.
EXPLORAR	¿En qué he tenido éxito y en qué he fracasado?

Trabaja tus valores. Es importante ser consciente de tus valores porque ellos son los que te definen y te ayudan en tus procesos de generar y mantener relaciones interpersonales con otras personas.

Nuestra autoconciencia emocional implica que seamos conscientes de cuales son nuestros valores, ya que para mantener nuestro equilibrio emocional debemos de actuar en consecuencia con ellos. Imaginemos que, **por ejemplo**, eres una persona que uno de los valores que cree que le define es la honestidad.

- Si la mayor parte de tus comportamientos hacia otras personas están basados de una forma fiel a la verdad y valorarás que las otras personas sean honestas contigo. En este caso te encuentras en una situación de **equilibrio interno**, que te va a favorecer en tus relaciones interpersonales.
- Sin embargo, imagina que por agradar a los demás, no asumes tus responsabilidades o crees que para sacar una ventaja ante otras personas es lícito **utilizar la mentira y faltar a la verdad**. O que no eres capaz de controlarte y tienes **comportamientos impulsivos que generan daño** a las personas con las que te rodeas, que **puedes utilizar la violencia** verbal, psicológica o física. En este caso actúas de forma contraria a los valores que crees que te definen.

¿Cómo crees que se sentirán el resto de las personas de tu entorno? ¿y aquellas con las que empiezas a relacionarte? ¿Cómo nos sentimos y cómo hacemos que otras personas se sientan, al comprobar que no somos lo que realmente creemos ser y al final estamos jugando un papel falso.

ALGUNOS VALORES

Honestidad, tolerancia, libertad, compasión, equidad, comprensión, prudencia, gratitud, respeto, responsabilidad, generosidad, honor, honradez, fortaleza, empatía, cortesía, colaboración, lealtad, ambición, coraje, perseverancia, solidaridad, superación, laboriosidad, fidelidad, Capacidad. Esfuerzo, Franqueza. Integridad.

CUALES ME DEFINEN

Reflexiona cuales son los que te definen y después plantéate: Actúas en consecuencia con ellos. Cuando no actúas en base a esos valores, ¿cuáles son las razones que te llevan a ello? ¿Cómo podemos mejorar? ¿Qué valores creen los demás que tengo?

Preguntemos a nuestro entorno. Esta sería nuestra última recomendación practica.

A veces, es necesario darse cuenta de todo aquello que nos rodea y tiene una visión diferente a la NUESTRA. Por ello, un ejercicio que nos va a ayudar es preguntar a otras personas por características positivas o negativas nuestras y compararlas con las que pensamos que nos definen. Escuchar lo que piensan otras personas de mí a veces no es fácil porque hay que asumir las respuestas con la capacidad de entender la crítica, no es un ejercicio para que nos alaben, lo bueno solemos saberlo y nos gusta más, pero donde está la esencia es en aquello que hay que mejorar, eso siempre es lo que nos cuesta más asumir.

Resultados

que conseguiremos a través de mejorar nuestra autoestima

- Aceptación de mí mismo/a y de las demás personas.
- Una visión más optimista de la vida.
- Más independencia.
- Un mayor equilibrio emocional.
- Más autoconfianza. Generar menos miedos.
- Aceptar que tienes derecho a equivocarte.
- Tener presente tus propios deseos y necesidades. aprender a hacer y recibir elogios.
- Aprenderás a cuidarte física y emocionalmente.
- Y todo ello nos ayudará a nuestro fin último: Mejorar nuestras relaciones interpersonales.





Bienestar a través de pensamientos positivos.

2

LA GESTIÓN DE MIS EMOCIONES

La salud personal está relacionada con el autocontrol, el autocontrol trae consigo felicidad, juventud renovada y larga vida. (MARÍA MONTESSORI)

Algo que nos puede parecer muy sorprendente, es que **nuestra forma de interpretar la realidad no es la única**, cada persona ante un mismo hecho tiene **pensamientos diferentes**. Esto es el punto de partida que nos va a permitir ser conscientes de:

- Lo que **pensamos condiciona** todo aquello que **sentimos**.
- Lo que pensamos nos sirve para **interpretar la realidad** que vivimos cada persona.
- A través de nuestra **manera de pensar justificamos cómo actuamos y sentimos**.

¿Las situaciones generan nuestras reacciones? A pesar de **vivir una misma situación**, las personas **podemos reaccionar de una forma muy diferente**, atendiendo a cómo de forma interna hemos interpretado la situación concreta que vivimos. Nuestra forma de interpretar la realidad, así como los pensamientos que nos generan las situaciones que vivimos son importantes, ya que van a determinar nuestro comportamiento.

Las interpretaciones negativas se asocian con aquellas emociones que consideramos como desagradables y con conductas que nos generan problemas. De forma opuesta, si realizamos **una interpretación positiva** restarán tensión y nos generarán bienestar emocional y nos permitirán el objetivo de esta guía, **mejorar las relaciones interpersonales** con las personas de nuestro entorno.

Debemos de tener cuidado porque en muchas ocasiones interpretamos **nuestros pensamientos como verdades absolutas** y nos lleva que nuestro comportamiento se vea determinado por considerarlos irrefutables. Respetemos la realidad de que las personas podemos tener distintas opiniones y pensamientos ante una misma situación.



Guía de
herramientas
prácticas para
mejorar nuestras
relaciones
personales

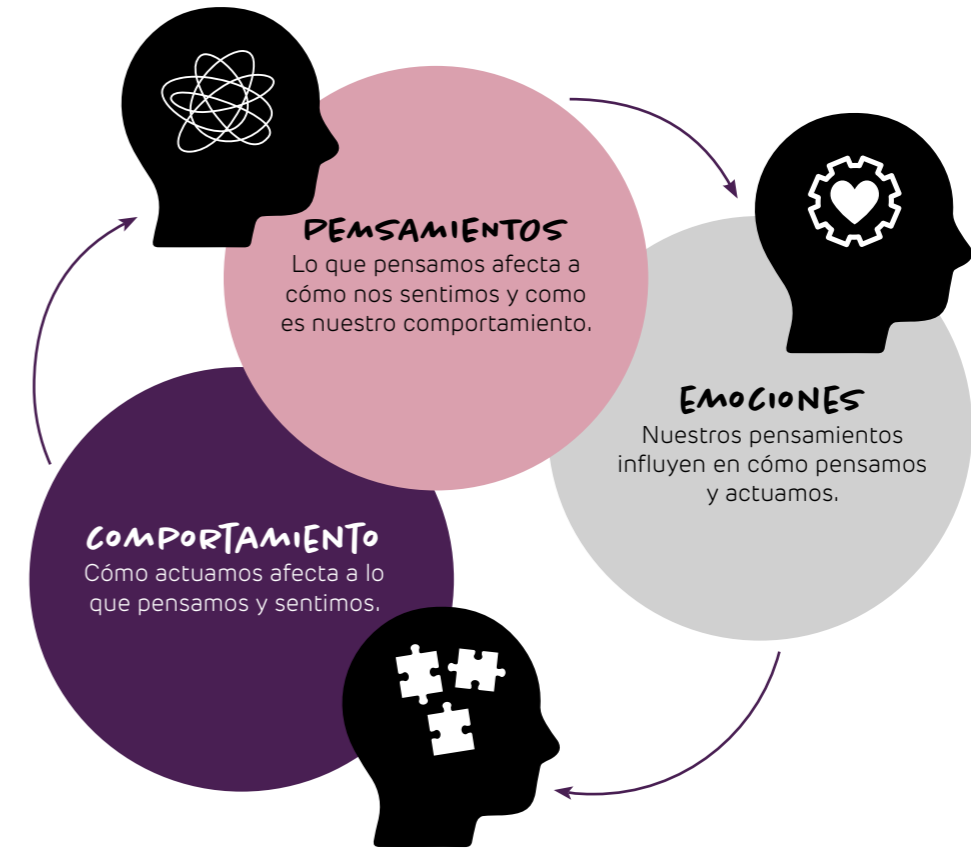
¿Y cómo me afecta esto a mí? Muchas veces, para poder resolver una situación, la solución está en cambiar nuestra propia manera de interpretar dicha situación.

Podemos comprobar si nuestra forma de pensar esté complicando nuestra manera de enfrentarnos a ciertas situaciones del día a día, a la forma en como nos relacionamos con otras personas. Empezando por entender que cuando en nuestra vida diaria nos enfrentamos una y otra vez con los mismos problemas, en algo tan importante como nuestras relaciones con la pareja y la familia, definitivamente puede ser que tengamos algo que cambiar en nuestros pensamientos y creencias.

Nuestros pensamientos y sobre todo el cómo los pensamos tiene un papel mucho más fundamental de lo que creemos en nuestro **bienestar emocional**, que a su vez termina influyendo de forma determinante en el cómo nos relacionarnos con otras personas.

Debemos de ser conscientes que tener un pensamiento positivo o uno negativo afecta de forma muy diferente a diversos ámbitos de nuestra vida. Un tipo u otro de pensamiento afecta a las relaciones interpersonales, ya sea con nuestra pareja, familia o en las relaciones con personas mas externas. Tener una forma de pensar u otra puede llegar a afectar incluso a nuestra salud y bienestar personal. Por eso el pensamiento **positivo es de vital importancia en nuestra vida**. Así como esforzarnos en deshacernos de los pensamientos en negativo.

BIENESTAR A TRAVÉS DE PENSAMIENTOS POSITIVOS LA GESTIÓN DE MIS EMOCIONES



Ejercicio práctico

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
No puedo	Lo lograre
Siempre fracaso	Lo intentare hasta conseguirlo
Toda va a salir mal	Me va a Salir bien
Soy el/la peor	Voy a mejorar.
¿Qué otros pensamientos se me ocurren de cada tipo.	
Con cuales de ellos me identifico más. Cuales son más recurrentes en mi vida diaria a la hora de enfrentarme a otras personas.	
¿Cuáles me van a hacer mas feliz,? ¿Cuáles debo de evitar?	

Entonces, ¿siempre debemos pensar de forma positiva? Ojalá, pero no es posible. Nos enfrentamos a lo largo de nuestra vida a factores estresantes que hacen que tengamos pensamientos negativos de una forma puntual que suelen surgir ante situaciones de impacto. Generar pensamientos negativos ante situaciones ocasionales, provocadas por los acontecimientos estresantes y puntuales, nos pueden desbordar en el día a día.

Si bien lo que piensas de forma constante y te define como persona a largo plazo, eso es lo realmente importante y genera un efecto directo sobre tu actitud y tu forma de encarar el día a día. Cómo procesamos nuestro entorno y cómo ponemos fin a los posibles pensamientos negativos es lo que marca la diferencia.

¿Qué puedo hacer a **nivel práctico y sencillo** para mejorar mis pensamientos y mi bienestar emocional?

- En primer lugar, podemos tratar de Identificar aquellas sensaciones o sentimientos que nos hacen sentir incomodidad y que nos indican la necesidad de un cambio en nuestra actitud. La mayoría de nuestros pensamientos negativos aparecen automáticamente ya que estamos acostumbrados a creerlos sin cuestionarlos. Es probable que ni te des cuenta de que los tienes, por ello piensa en como te has sentido ante diferentes circunstancias de tu vida, era lo esperado, lo aprendido.
- **Identificar aquellos pensamientos que necesitamos eliminar** de nuestra vida, porque no nos permiten estar bien, ya que son una carga emocional:
- Tenemos tendencia a pensar que **siempre somos las víctimas**, culpando a los y las demás, al trabajo, a la familia, a la pareja y al resto de la sociedad, de todo aquello que nos pasa.
- Pensamientos tipo "debería de...","tengo que..."; dejamos que condicionen nuestra vida y generen unas falsas expectativas de nuestra imagen.
- Pensar que las cosas son siempre más fáciles o mejores para los y las demás (no es así, pero nos evita asumir la realidad), cada persona tiene sus ritmos, y formas de hacer las cosas, nos sirve para descargar nuestra responsabilidad, utilizándolo como una herramienta que nos permite justificar nuestras conductas erróneas.



- No hacer juicios de valor, atribuir a pensamientos negativos la etiqueta de "malo" no hace más que perpetuar el bucle/espiral que nos mantiene en una emoción y un resultado no deseado.

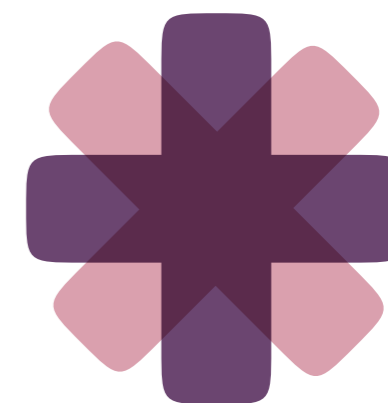
Finalmente, y lo más difícil: ¿Cómo se puede cambiar un pensamiento negativo? El primer paso, como es evidente, es la **necesidad de identificar** lo que necesitamos cambiar, incluso en aquellas situaciones en que surge de forma automática. ¿Cómo podemos identificarlo? a través de **prestar atención a las emociones** que nos dicen lo que nos gusta y lo que no. Debemos de poner en marcha nuestro sistema de alerta.

El segundo punto es cambiar aquello que no nos gusta o evita que seamos felices, **centrar el FOCO de nuestra vida**, en elegir la forma de hacer las cosas por los beneficios visibles o no de nuestros actos sobre todo para evitar consecuencias más negativas de nuestros actos si no lo hacemos. No siempre podemos evitar los pensamientos. Si no podemos lograr los cambios nosotros/as solos/as y no pasa nada porque a veces sea necesario buscar el apoyo de profesionales que nos orienten en buscar nuestro foco.

Como herramientas prácticas, en el análisis de nuestros sentimientos emociones y comportamientos en las relaciones interpersonales, podemos **hacer ejercicios de reflexión** ante situaciones tales como:

- ¿Cómo nos sentimos cuando pensamos que tenemos la razón y la otra persona no lo reconoce? En nuestro pensamiento interno nos decimos "no tiene razón, me está llevando la contraria apostando, por hacerme daño, por retarme..."
- ¿Qué emociones me generan estos pensamientos? ¿Cómo he actuado y como me he sentido? ¿He ido levantando el tono de voz? ¿He sido capaz de parar y tranquilizarme, o he dejado que la ira me domine?
- ¿He llegado a tener conductas que no son las adecuadas? ¿He perdido los papeles y he dejado salir lo peor de mí? ¿He sido capaz de generar daño a las personas que quiero o a otras por mi conducta agresiva o violenta?

En los próximos apartados vamos a hablar como gestionar de una forma mejor estas situaciones, trabajando **herramientas básicas para el autocontrol de nuestros impulsos**. Así como buscar fórmulas para ayudar a trabajar la empatía hacia las demás personas y mejorar nuestras formas de comunicación.





El autocontrol, sobre las emociones negativas, la ira.

El Gobierno más difícil es el de uno mismo. (SÉNECA)

En nuestras relaciones de pareja, con el entorno y con la familia a veces **nuestras emociones nos llevan a comportarnos de forma inadecuada**, esto nos genera mal estar y en muchos casos la ruptura de las relaciones, además no nos permite sentirnos a gusto. Como ya hemos visto, la solución a nuestros problemas en las relaciones interpersonales está en nuestro interior. Aunque sea costoso podemos trabajar nuestras herramientas para encontrar el camino, ya sea individualmente o en compañía de profesionales que nos orienten a un mayor equilibrio emocional.

Una de las principales estrategias o herramientas personales, es el manejo de nuestro autocontrol.

¿Qué es el autocontrol? Y ¿Por qué es tan importante en nuestra forma de relacionarnos?

Diferentes autores de la psicología nos dicen que el autocontrol emocional es la capacidad que tenemos todas las personas, para gestionar de una manera correcta nuestros pensamientos y regular las emociones que sentimos, con la finalidad de **responder de una forma adecuada a los estímulos que recibimos**.

A nivel práctico porque es importante en nuestras relaciones:

- Porque nos permite que seamos capaces de vivir y **expresar de una forma socialmente adecuada nuestras emociones**, tanto si son positivas como si las caracterizamos como negativas.
- Existen **mitos o creencias erróneas que consideran que las emociones son incontrolables** por producirse de una forma espontánea. Como ya hemos visto en los capítulos anteriores no es correcto, ya que realmente **podemos controlarlas y por lo tanto controlar nuestros impulsos** y acciones.
- No quiere decir que **nuestro Autocontrol de las emociones nos evite no sentir**, las emociones son expresiones naturales de nuestro interior, reacciones que se generan ante una situación a la que nos enfrentamos.

- Debemos saber que **sentir tristeza, miedo, ira o rabia o es algo normal** e incluso en algunas situaciones puede ser positivo si con ello estamos expresando lo que nos afecta y nos hace infelices.
- Sin embargo, debemos de tener cuidado cuando sentimos como una emoción nos llega **desbordar y nos sentimos incapaces de manejarla**. No son las emociones desagradables las que nos paralizan o nos angustian. Es el no ser capaces de comprenderlas y evitarlas, lo que hace que se apoderen de nuestro comportamiento. Es entonces cuando experimentamos un gran malestar, nos encontramos ante un **bloqueo de nuestras emociones y podemos hacer o decir cosas** que pueden ser desagradables, violentas o punitivas.

¿Cómo es nuestro autocontrol emocional?

SI NUESTRO CONTROL DE LAS REACCIONES NEGATIVAS NECESITA MEJORAR ES PORQUE REACCIONAMOS ASÍ	PODEMOS MEJORARLO Y LOGRAR REACCIONAR ASÍ
Me pongo a la defensiva, todo es un ataque hacia mí.	Reacción con calma ante la presión o ante momentos negativos
Me enfado y tiendo a deprimirme ante situaciones de estrés.	Soy capaz de mantener la concentración y pensar de una forma clara ante situaciones que me pueden parecer estresantes.
No controlo y reacciono de forma impulsiva.	No permito que la situación se me vaya de las manos, controlo y evito acciones indeseadas cuando alguien o algo me provoca.

COMO PODEMOS TRABAJAR NUESTRO AUTOCONTROL:

- El primer paso, será **reconocer los Detonantes**: Saber cuáles son las razones que nos han generado una determinada emoción, nos va a permitir estar alerta mentalmente para detectar esos estímulos que pueden indicar una pérdida de nuestro control. En cada persona pueden ser diferentes ya sea una frase, unas situaciones de tensión determinada, una incertidumbre, la forma de relacionarse con unas personas. De esta manera seremos conscientes del momento en que se detectan señales de alarma de una posible explosión emocional, pudiendo poner en marcha mecanismos de control.
- **Detecta tus pensamientos y emociones** que te llevan a tener impulsos. Cuando nos enfrentamos a situaciones que ponen en riesgo nuestra capacidad para mantener la calma y tenemos que decidir cuáles son nuestras mejores decisiones, **intenta parar y usa unos minutos en reflexionar antes de actuar, es difícil lo sabes pero efectivo**. Las personas tenemos unos límites y el autocontrol es una herramienta que trabajada nos ayudara a responder adecuadamente.
- **Define qué es lo que quieres cambiar o mejorar de tu vida**. Sabes que, aunque es algo difícil y costoso, todas las personas tenemos la capacidad para trabajar nuestro el autocontrol. Si tu manera de comportarte esta afectando a tus relaciones, si tus impulsos tienen consecuencias negativas y te ves superado o superada, hay cosas que cambiar. Es importante ser consciente de cuáles son aquellos pensamientos, comportamientos o malos hábitos que quieres cambiar o mejorar, de esta forma el camino esta iniciado y poco a poco se puede conseguir, si no puedes individualmente, siempre puedes buscar ayuda profesional.

- **Toma distancia de los focos de tensión**, para poder controlar de una forma más efectiva tus pensamientos, emociones o comportamientos, es necesario que evites el contacto directo con el foco de tus tensiones, mientras trabajas tu autocontrol es bueno hacerlo desde un plano de distancia hacia la situación o relación problema. Esto te permitirá generar una mayor confianza en ti y mejorará tu autoestima a la vez que potencias tu autocontrol ante situaciones negativas.

- o **Evita relaciones tóxicas.**
- o **Evita entornos donde el machismo, la xenofobia, o la violencia estén presentes y normalizados.**
- o **Evita el consumo y abuso del alcohol, y otras drogas, nos desinhiben y se utiliza para "justificar" las desviaciones de tú comportamiento y el de otras personas hacia ti.**
- o **Evita tus entornos donde la agresividad y la violencia sean algo habitual.**
- o **Evita las relaciones que puedan desembocar en conductas violentas verbal o físicamente.**

Por ultimo y no menos importante, **evalúate para conocer tus avances y logros alcanzados**, es necesario asentar los cambios y para eso necesitamos comprobar cómo vamos logrando cambiar nuestras reacciones y los malos comportamientos o hábitos que nos han perjudicado en nuestra vida diaria, es necesario que incurras en un proceso de mejora continuo y asertivo. Para ello, es recomendable no tan solo reconocer nuestras reacciones sino también el impacto que estas tienen en otras personas. La ira es una de las emociones más peligrosas para nuestras relaciones.

La IRA, es una de las emociones más peligrosas sino esta bien gestionada, ya que genera impulsos que precisan de un mayor Autocontrol sobre nuestros comportamientos, que a la larga afecta en mayor medida a nuestras relaciones sociales y a nuestra adaptación positiva en la sociedad: **¿Cuándo debo preocuparme y buscar ayuda para controlar mi ira?**, si te encuentras ante estas situaciones:

- A menudo participas o generas discusiones que se salen de tu control.
- Te comportas de forma violenta, llegando a romper cosas cuando sientes ira, reaccionas golpeando objetos como paredes o muebles ante una discusión.

El éxito y el fracaso dependen de la sabiduría y la inteligencia, que nunca pueden funcionar apropiadamente bajo la influencia de la ira. (DALAI LAMA)





- Puedes llegar a generar daño, ya sea físico, psicológico o verbalmente. Amenaza a otras personas cuando sientes ira
- Generas sentimientos de responder con violencia con mucha frecuencia, incluso frente a sucesos pequeños. Llegas a arrepentirte de lo que dices o haces al sentir ira.

La ira es una emoción muy compleja que puede tener un impacto muy negativo en nuestras vidas ya que se ha demostrado que es un antecedente importante **de la violencia** en cualquiera de sus manifestaciones. Aunque la ira en sí no es necesariamente una emoción mala, se convierte en un problema cuando dejamos que se vuelva incontrolable o la expresamos de una forma negativa.

Como herramienta básica para nuestras relaciones sociales debe de ser la finalidad de nuestros esfuerzos, el **impedir que esta emoción nos invada**, induciéndonos a hacer o decir cosas por un impulso del que después debamos de arrepentirnos.

Que estrategias **prácticas** podemos poner en marcha para controlar la ira:

- Ser consciente de las manifestaciones internas y externas de la ira en tu persona en particular, ser capaz de aprender y reconocerlas de forma anticipada y así reducir la probabilidad de emitir conductas agresivas.
- Procurar llevar un estilo de vida que nos mantenga en un estado tranquilo, de manera que nos cueste más estallar y tener un comportamiento inadecuado.
- Alejarnos de la situación que nos genera tensión o de la persona que ha desencadenado nuestra ira, nos va a ayudar a reducirla y ser capaces de controlarla. Evitar la confrontación. Siempre va a reducir nuestras reacciones.
- Realizar actividades físicas, culturales, que nos permitan evitar el estrés, disfrutar de actividades agradables...que potencien nuestra tranquilidad y calma. Realizar ejercicios de respiración, por ejemplo a través de disciplinas como el Yoga o el Mindfulness que han probado ser efectivos para el manejo de las emociones en situaciones de estrés. Básicamente nos potencian la capacidad de estar en el presente, enfocados solo en el aquí y ahora evitando los agentes dispersores, cumpliendo con unos principios básicos caracterizados por no juzgar, mejorando nuestro poder de concentración y de mantener la calma.
- Evitar el consumo de alcohol y drogas son elementos que nos desinhiben y dejan que nuestras emociones salgan sin control.
- Verbaliza tus emociones, buscar fórmulas que te permitan expresar tus sentimientos de forma creativa, puedes escribir tus pensamientos y emociones. Una vez que te tranquilices, puedes reflexionar sobre como has expresado tu ira y el motivo de tu enfado.
- Aprende a utilizar técnicas de relajación y respira profundamente, técnicas tan simples como contar antes de hablar o actuar pueden ser muy útiles y evitar comportamientos poco adecuados en tus relaciones interpersonales.
- Si llegado el momento no somos capaces de controlar nuestra ira ante una persona o situaciones determinadas es el momento de pedir ayuda a profesionales que nos acompañen en el proceso de gestionar esta emoción y evitar sus consecuencias.



4 CUATRO La empatía como motor de cambio.

El gran regalo de los seres humanos es que tenemos el poder de la empatía. (MERYL STREEP)

¿Qué es eso tan conocido de la empatía?, ¿por qué nos va a ayudar a mejorar como personas y en las relaciones con otras personas?. Creemos que es el motor que mueve nuestras relaciones y por eso debe de ser potente y estar bien engrasado para que nos permita engranar con otras personas.

Existen diferentes definiciones teóricas, pero más o menos todas coinciden en:

- Es la **capacidad que tenemos todas las personas para ponernos en el lugar del otro**, llegando a conocer e incluso predecir sus sentimientos, pensamientos y comportamientos.
- Capacidad de todas las personas de **responder de forma coherente a los sentimientos de los/las demás**, y reconocer, por ejemplo, cuando una persona está enfadada o triste, manifiesta alguna emoción.

Empatía es entender los **MOTIVOS Y PENSAMIENTOS** y también los **SENTIMIENTOS** de la otra persona **Empatía es** ser capaz de **PONERSE EN EL LUGAR** de la otra persona. Empatía es llegar a **COMPRENDER** a la otra persona. **Empatía es** ser capaces de **VER CON LA MIRADA** de la otra persona. **Empatía es** nuestra capacidad de **entender y comprender de una forma CORRECTA y SINCERA los sentimientos** y emociones de la otra persona.

Los obstáculos de la Empatía:

- Que una emoción como la ira o el enfado **nos bloquee y no podamos percibir nada** de lo que nos rodea, de lo externo.
- Escuchar, pero no oír, nos lleva a **mirar de forma superficial** a las otras personas, sin poner nuestro foco en ello verdaderamente.
- No soy flexible a otros puntos de vista, parto de que yo **siempre tengo la razón**.
- Prejuzgo lo que veo, o lo **juzgo sin intentar entenderlo**.
- **No quiero vivir en le momento**, solo en el recuerdo o en la proyección de futuro
- Me encuentro atrapado/a por mis problemas, **solo yo soy lo importante**, el resto no.

Entonces, ¿siempre tenemos que estar de acuerdo con los sentimientos y los pensamientos de la otra persona?, **No, no es necesario que estemos de acuerdo con su forma de pensar**, o con lo que siente en ese momento, sino que **debemos entenderlo y respetarlo**. No es una cuestión de **quien tiene razón**, sino de entender que cuando nos ponemos en el lugar de otra persona nos acercamos a ella. Tal vez compartamos sus emociones, como su entusiasmo, su tristeza, o su alegría, consiguiéndolo nos abriremos a los demás al tiempo que los demás se abren a nosotros y nosotras.

En nuestras relaciones la EMPATÍA, nos va ayudar a...

- **Relacionarnos de una forma mucho mas positiva** con las demás personas, de nuestro entorno y de fuera de él.
- Mejorar la **profundidad de nuestras relaciones** interpersonales, haciendo que sean menos superficiales. Permitiendo que nos aporten más a nuestra calidad de vida y equilibrio emocional.
- Saber cómo **comportarnos en distintas situaciones** para no generar daño a otras personas, siendo capaces de dar lo que se espera de nosotros y nosotras.
- Comprender actitudes y formas de comportarse distintas de las nuestras, que tiene otras personas ante diferentes situaciones.
- Ser capaces de cambiar algunas de nuestras reacciones a nuestras emociones, evitando generarles un daño a otras personas, comprendiendo y entendiendo sus sentimientos.
- Tener **empatía va a reforzar nuestra autoestima y nos ayudar a gestionar nuestras emociones**, ya que aprendemos de otras perspectivas de vida de las personas con las que nos relacionamos.
- Relacionarnos con personas diferentes e intentar descubrir puntos comunes evitando prejuicios es una buena manera de incrementar nuestra capacidad de relacionarnos.

En conclusión, potenciar nuestra empatía, como hemos dicho en primer lugar, precisa de acercarnos e identificar las emociones y sentimientos de las otras personas, pero teniendo muy claro, que lo hacemos desde nuestra posición y con nuestra forma de ver y entender el mundo.

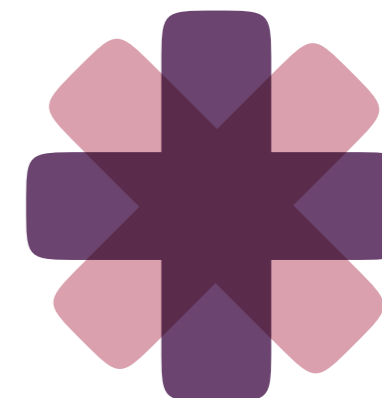
¿Cómo reconocer las emociones de los demás?

- Lenguaje verbal. Centra tu atención en lo que te está diciendo, escucha con atención y céntrate en lo que dice y no en rebatirle.
- A través de su lenguaje corporal. Todo aquello que comunica sin palabras, podemos saber mucho de sus emociones y sentimientos solo con prestar atención a su forma de expresarse, sus gestos, su mirada, etc.. observar los gestos y conductas que acompañan a las palabras es una herramienta muy efectiva para entender la otra persona.
- Tono de la Voz. La voz también puede darnos pistas acerca de las emociones que pueden estar sintiendo las personas y a su forma de expresarlas.
- Observando su forma de comportarse y que expresa alguna de las emociones básicas, cuando llora, o se ríe, se enfada, o fruncen el ceño.
- La forma de expresar situaciones también juega un papel trascendental cuando nos relacionamos con los y las demás. Por ello, si aprendemos a escuchar el tono de voz que surge en el relato de una determinada situación podremos identificar mejor las emociones de la otra persona.

- Contextualizando la situación que están viviendo en ese momento de su vida. Por ejemplo, si a una persona se le ha muerto un ser querido, podemos comprender que esté triste.
- Establecer una comparación interna entre tus emociones y las de otras personas puede ayudarte a identificar de forma correcta las emociones de las demás personas.

Herramientas practicas para mejorar nuestra empatía: Como todos los procesos que ya hemos visto, requiere que pongamos por nuestra parte esfuerzo y ganas, ya que cuando somos capaces de empatizar cambiamos nuestra forma de mirar a otras personas, de mí hacia ellas, cambiando el foco.

- El objetivo final para potenciar nuestra empatía es llegar a mostrar una preocupación real y sincera por las emociones de los y las demás. No es solo entender lo que siente otra persona e incluso contagiarse de su emoción, si no es llegar a cambiar nuestro comportamiento hacia otra persona.
- Trabajar nuestra capacidad para ponerse en el lugar de otra persona. Trabajar desde la perspectiva del "puedo ser tú", pero teniendo claro que "no soy exactamente igual que tú". Cada persona es diferente, no es ser la otra persona.
- Fomentar el contagiarnos de las emociones de los y las demás, para entenderlas. Seguro que nos ha ocurrido no poder parar de reír porque otra persona también se estaba riendo y esa risa era contagiosa. En alguna ocasión, al ver el estado de tristeza de un ser querido, no pudisteis evitar sentir en vuestro interior la tristeza, e incluso os pusisteis a llorar.
- Potenciar nuestra escucha de una forma atenta es una de las claves para aumentar nuestra capacidad empática. Podemos hacerlo a través de cambiar el foco de nuestra atención cuando se conversa con otras personas, no estar solo pendiente de mí y de mí discurso sino intentar entrar en el mundo del otro a través de lo que nos cuenta.
- Debemos dar mayor importancia a las emociones que expresan otras personas que a la propia información que nos da, es tener en cuenta que los mismos hechos afectan de formas distintas a diferentes personas.
- Desarrollo de la atención sobre los sentimientos de las personas a las que podamos haber hecho daño. Para ello es necesario dejar de centrarnos en nuestro propio malestar para centrarse en el malestar de otras personas. Así favorecer nuestras conductas de ayuda en sustitución de los comportamientos indiferentes o violentos.





5 El respeto, la comunicación y la confianza como base de una relación que funciona.

No confío en las personas que no se aman y me dicen 'te amo'. Hay un dicho africano que dice: ten cuidado cuando una persona desnuda te ofrezca una camisa. (MAYA ANGELOU)

La comunicación es la forma y capacidad que tenemos para expresar lo que tenemos dentro, y lo utilizamos para unirnos y compartir con otras personas. Existen diferentes maneras de comunicarnos, pero queremos centrarnos en aquella que más favorece las relaciones interpersonales, como es la comunicación asertiva, según el **Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española**, "una persona asertiva es aquella que expresa su opinión de manera firme", eso sí, respetando las opiniones de los demás. Es expresar lo que piensas y sientes, de una forma directa y conectada con lo que sucede dentro de ti, pero como hemos ido viendo anteriormente, es hacerlo de forma respetuosa y empática con otras personas, entendiendo lo que sienten y expresan.

¿Entonces para ser asertivos o asertivas debemos estar siempre de acuerdo con los argumentos que expresa la otra persona? Podemos no estar de acuerdo, pero no debe llevarnos a una discusión, ya que el fin último es comunicarse asertivamente diciendo lo que queremos expresar, sin herir los sentimientos de otras personas.

La asertividad es una **habilidad social que nos va a permitir comunicar** las opiniones, pensamientos, necesidades, defender nuestras propios derechos e ideas, eso sí **manteniendo siempre el respeto hacia los y las demás**. Por ello para hacerlo de una forma correcta debemos de encontrar un equilibrio en el estilo de nuestra comunicación. Tener una actitud asertiva no es creer que tenemos la razón, es el comprender que podemos estar equivocados o equivocadas y comunicar nuestros puntos de vista para encontrar puntos de acuerdo, logrando solucionar las diferencias de opinión.

Debemos de tener cuidado de hacerlo de una forma correcta y equilibrada en base a la asertividad:

ESTILO DE NUESTRA COMUNICACIÓN	CARACTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS
ESTILO PASIVO DE COMUNICACIÓN	No expresamos nuestros sentimientos o necesidades, permitiendo que otros se expresen por nosotros/as. Mostramos dudas en decir lo que pensamos, porque preferimos evitar y no provocar conflictos.	Nos genera aislamiento, y retraimiento. Nos lastimamos a nosotros/as mismos/as para evitar lastimar a los y las demás. Cuando alguien cuestiona nuestra opinión, la cambiamos, aunque no estemos de acuerdo.
ESTILO AGRESIVO	Interrumpe y expresa su opinión por encima de otras personas. Eleva la voz para dar importancia a sus argumentos. Y tienes dificultad en respetar límites.	No consideramos los sentimientos o las opiniones de los y las demás y nuestro objetivo es expresar solo nuestros propios sentimientos y emociones. Cuestionamos las opiniones de los y las demás sin ninguna consideración, tratando de imponer nuestro criterio, sin respeto.
ESTILO EQUILIBRADO ASERTIVO.	Es una comunicación basada en el equilibrio. Nos permite libremente pedir lo que necesitamos, pudiendo hablar abiertamente y nos ayuda a detectar cuando alguien se quiere aprovechar de nosotros/as.	Tratamos de no lastimar a nadie (incluido él mismo). Nos expresamos y ponemos límites pero respetando el de los y las demás.

Todas las personas tenemos unos **derechos asertivos en nuestra comunicación** con la otra persona, que pueden entenderse como **premisas que identifican** aquellos **aspectos fundamentales** que debemos de **exigir** pero a la vez **respetar** en los momento de comunicación con la otra persona.

Existen diferentes clasificaciones de los derechos, pero podemos recordar a uno de sus autores Manuel J. Smith: en su libro Cuando digo NO, me siento culpable, establecía una completa clasificación inicial. De esta clasificación inicial hemos rescatado esta adaptación entendida como los pilares fundamentales en el que asentar las bases de nuestra comunicación con otras personas.

1. El derecho a ser tratado/a con respeto y dignidad por las otras personas, pareja, familia.
2. El derecho a tener y expresar nuestros propios sentimientos, emociones y opiniones.
3. El derecho a ser escuchado/a y tomado/a en serio, y que sea respetada nuestra opinión.
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a poder decir "NO" a las otras personas, sin sentir culpa ni responsabilidad por ello.
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor/a tiene derecho a decir "NO".

7. El derecho a cambiar nuestra opinión y parecer, ya que a veces las circunstancias cambian y yo puedo hacerlo con ellas.
8. El derecho a cometer errores, pero responsabilizándome de ellos y de sus consecuencias.

Dijo Martin L King, «**La violencia crea más problemas de los que resuelve**», por ello debemos de implementar herramientas que permitan solucionar nuestras desavenencias, y conflictos en las relaciones, a través de estrategias no violentas. Por ello es necesario establecer **una comunicación sana, basada en el equilibrio y respeto por las dos partes** que ya en la década de los 60 el psicólogo Marshall Rosenberg, define como comunicación no violenta, y propone como estrategias: **expresar de forma honesta y recibir la respuesta de la otra persona de forma empática.**

Para poder poner en boga estos derechos y conseguir un proceso de comunicación equilibrado, planteamos **algunas recomendaciones prácticas para mejorar nuestra forma de Comunicarnos**, buscando soluciones a nuestros conflictos y **evitando caer en conductas violentas:**

- **Dedicaros un momento calmado para hablar**, para poder tratar temas concretos. Manifiesta a la otra persona tu necesidad de hablar sobre las cuestiones de interés común, buscando momentos en que ambas personas estén tranquilas y con voluntad de entenderse.
- Toda comunicación incluye: Lo que **deseamos manifestar** (contenido), **para que vamos a trasladarlo** (objetivo) y **el cómo vas a hacerlo** (comunicación verbal y comunicación no verbal).
- Comunicarse **no es hablar una persona sola**, por ello procura **dejar hablar** a la otra persona y expresarse. Intenta **entender y escuchar** sus inquietudes, preocupaciones, necesidades e incertidumbres.
- Podemos **expresar nuestras opiniones de una forma calmada**, respetando los tiempos que debe de hablar cada persona. Nuestro objetivo no debe ser imponer **nuestra opinión**, ni que se convierta en un monólogo de ninguna de las dos partes.
- La comunicación tiene que tener por **objetivo el llegar a un punto en común**, nadie tiene la razón en su totalidad, hay que escuchar los puntos de vista de la otra persona.
- **Analiza tus emociones, sentimientos y comportamientos** como hemos visto que podías hacer en los capítulos anteriores y también con **las de la otra persona**, sabes que **eres capaz**.
- Es muy importante como hemos visto en la empatía el **aprender a pedir perdón** cuando hemos hecho daño a alguien así como el saber **aceptar las disculpas**.
- **Respetad las decisiones tomadas**, es la base de toda relación, como veremos a continuación es la forma de mantener la **confianza de la otra persona**.

Las relaciones sanas se apoyan en dos pilares imprescindibles: **La confianza y el respeto**. La confianza implica ser capaces de valorar a la otra persona, respetar su espacio personal y autonomía. Es básico entender que debe tener **la libertad de cubrir sus necesidades** de hacer actividades e intereses diferentes a los nuestros, que podemos empatizar con sus sentimientos, pero debemos de respetar su vida y espacio.

El respeto consiste en **ser capaces de aceptar que la otra persona tiene sus propias opiniones, creencias y sentimientos, que valoramos y**



no intentamos cambiar. Esforzarnos en querer cambiar a la otra persona y que sea quien no es, termina siendo una incoherencia, que nos va a suponer un fuerte desgaste emocional, ya que implica no aceptar a la otra persona, y generara conflictos constantes entre ambas partes, degradando la calidad de la relación.

Por otra parte, **respetar implica dar un apoyo emocional real a la otra persona**, a la vez que reconocemos sus valores, respetamos las diferencias en las opiniones y los sentimientos, utilizando una comunicación asertiva que genere confianza a la hora de expresar lo que siente. En definitiva, consideramos que es una **relación sana** cuando **ambas partes tienen la capacidad de sentirse libres para expresar**, sin ningún temor a ser juzgados por la otra persona.

El control es una forma de manifestar la inseguridad que tenemos nosotros/as mismos/as. Por ello **no tenemos derecho a controlar lo que hace, o con quién va ni a donde**, una relación sana se basa en la confianza en la otra persona. Es decir, todos **los comportamientos de control** y de **pérdida de confianza** terminan **siendo una falta de respeto** hacia la otra persona, hablamos de actitudes como:

- Controlar su teléfono móvil, para comprobar sus llamadas o mensajes recibidos o enviados.
- Controlar su la última hora de conexión.
- Revisar sus redes sociales.
- Enfadarse o chantajearle para evitar que haga actividades por su cuenta, etc.
- Controlar con quien se relaciona y enfadarse por quien son sus amistades despreciándolas.
- Cuando le faltamos al respeto e intentamos herirle.
- Cuando en vez de llegar a un punto de acuerdo en común buscamos desacreditar a la otra persona.
- Los celos son un sentimiento negativo que acaba por hacer daño a la persona que lo siente y tiene efectos perniciosos sobre la otra persona.
- En definitiva, cualquier acción que suponga un acto de violencia física o psicológica hacia la otra persona.





Peligro, las relaciones tóxicas, como detectarlas y salir de ellas.

6

Un amor que exija en contraprestación el propio sacrificio intelectual, emocional e incluso existencial no es amor, sino esclavitud disfrazada de exigencia romántica. (ALEX ROVIRA)

Vamos a abordar el cómo podemos identificar si estamos en una relación tóxica, ya que la primera dificultad en muchas ocasiones, es que las personas que están inmersa en este tipo de relación no son o no quieren ser conscientes de que está viviendo una relación tóxica para ambas. Siempre una **relación tóxica es una relación que va a ser negativa y perjudicial**, ya que parte de no ser equilibrada. Igualitaria y positiva para las dos partes. Hablamos de relaciones donde una de las dos partes o a ambas **se están generando cierto daño o malestar**. Entonces como saber si la relación en la que nos encontramos tiene algún nivel de toxicidad, a través de nuestras emociones y sentimientos podemos saber si la relación en que nos encontramos, hay comportamientos, nuestros o de la otra persona que nos hace sentir mal, si una de las personas de la relación se siente juzgada, desvalorizada, manipulada, amenazada, acosada, maltratada o que ha perdido su libertad.

Hemos ido viendo ya, muchos de los elementos que nos van a permitir descubrir este tipo de relación, basada en comportamientos con efectos negativos para ambas partes de la relación. Son aspectos que ya hemos ido desgranado en esta guía y aquí hacemos un pequeño resumen final:

- Si una de las personas se siente humillada, le hacemos o nos hacen sentir mal y que no se está nunca a la altura.
- Si no se tiene en cuenta sus puntos de vista y siempre tiene que acabar cediendo.
- Si no somos capaces de disfrutar conjuntamente y una de las partes siente miedo de proponer actividades por que la otra se molesta.
- Si una de las dos partes no es capaz de mostrarse tal como es realmente, no se siente libre.
- Si no recibes o das apoyo a la otra parte, sino todo lo contrario sintiendo un boicot continuo.
- Si una de las dos personas ejerce una dominación hacia la otra, en su vida social, sus relaciones y actividades.

- Si debido a tu relación sientes que se afecta de forma negativa tu autoestima y tu energía vital.

Que elementos encontramos en las relaciones tóxicas que pueden ayudarnos a detectarlas:

Nuestra pareja o nosotros/as tenemos un "mal carácter". En una relación de carácter tóxico, una de las personas puede tender a mostrarse furiosa, simplemente ante alguna crítica o porque no se esté de acuerdo con algo de su persona.

- Cualquier hecho o circunstancia puede generar que pierda el control, se enfade y estalle en un ataque de ira.
- Estar siempre pendiente de cuándo tu pareja se enoje y evitar cualquier roce, debemos entender que desgasta la salud no solo emocional sino física.
- Una persona de "mal carácter" tiende a responsabilizar a las demás personas por sus enfados y estallidos, fijando en ellas la culpa de sus reacciones desmedidas.

Actitud posesiva como hemos visto en el capítulo anterior, el control es una forma de manifestar la inseguridad que tenemos.

- Las relaciones que tienen problemas de confianza sin que haya ocurrido ningún hecho previo tienden a ser tóxicas, en las que una de las partes tiene una actitud posesiva y la otra lo sufre.
- Existe una desviación tóxica cuando en una relación, una de las personas quiere poseer y controlar a la otra. Generalmente los esfuerzos en asegurarle su fidelidad y compromiso serán en vano ya que la desconfianza siempre estará presente.
- Quedarse en una relación aceptando que desconfíe de ti, o te controlen o sientas que se apoderan de tu vida tendrá como resultado **siempre el perder tu espacio personal y tu libertad.**

Menosprecio que a veces se minimiza porque se utiliza como si fueran meras bromas continuas, sobre el aspecto, las capacidades o la personalidad de la otra persona.

- En momentos de tensión se llega a la burla explícita, llegando a hacer creer que todo aquello que la otra persona expresa, sus ideas, opiniones, sentimientos o deseos, es algo estúpido.
- También puede hacerlo mediante la crítica discreta pero intensa y continuada, que cuando se intenta rebatir por la otra parte se justifica en que simplemente está bromeando.

Inducción de la culpa, y con esto, tratar de obtener control.

- Cada vez que tiene una conducta o comportamiento que hace sentir mal a otra persona, busca la forma de que esa persona se sienta la causante de la situación, "librándose" de la responsabilidad e imputándosela a ella.
- Como todos los comportamientos y dinámicas tóxicos, culpar busca controlar la conducta del otro, de modo que haga lo que quien controla desea y no pueda ser libre de hacer otras cosas.

¿Por qué nos cuesta acabar una relación tóxica? Una relación tóxica a veces nos puede parecer difícil de dejar, porque en nuestro estado de confusión **solo nos centramos en aquello que nos hace sentir bien,** valorando solo lo positivo. A pesar de ver y ser consciente del daño que

puedes estar sufriendo o ejerciendo, de que tu entorno te diga que esa relación te perjudica y no conviene, seguimos empeñados en centrar nuestra mirada en lo bueno, no ponderando los aspectos negativos.

- Creemos que es algo temporal, que con el paso del tiempo los problemas desaparecerán, aunque no pongamos en marcha ninguna solución, que la otra persona se dará cuenta que está haciéndolo mal, aunque no se lo digamos o tengamos actitudes negativas hacia ella.
- Creemos que podemos lograr cambiar a nuestra pareja a nuestro deseo, pero no es cierto ni posible la mayoría de las veces cambiar a la persona en una relación tóxica. De hecho, el buscar que cambie es una forma de bloquearte y no ser tú, generando que se vuelva difícil el poder salir de la relación.

¿Cómo salir de ahí? Esta posibilidad necesariamente depende de ti. Es necesario **actuar pronto y lograr encontrar** lo que se necesita para **salir de la relación.** El primer paso debe de ser Identificar y aceptar lo que está pasando. **Tener claro que la relación en la que estamos no es sana,** nos genera o generamos daño, es una relación perjudicial que provoca dolor y sufrimiento, más que felicidad. Hemos visto elementos de como **identificar estas situaciones y porque debemos de romper con ellas.**

Así pues, cuando hemos llegado a este punto, lo siguiente es salir de ahí, romper y terminar con esa relación, dejar la relación de forma tajante. Cuando hemos conseguido tomar conciencia de que estamos en una relación tóxica, hay que romper con el autoengaño, nada es imposible, debemos de **centrar nuestras energías en cual debe de ser nuestro camino,** dejando atrás el no puedo, **y buscando apoyo en el entorno, familia, y recursos especializados.**

En muchas ocasiones es algo que nos puede parecer difícil y complicado, pero no por ello no necesario y por supuesto posible, requiere valentía y para ello debemos de trabajar nuestra autoestima. Eso **si todos somos capaces de conseguirlo,** sabes que está al alcance de tu mano y es la oportunidad de **derribar esa puerta, que te abrirá el camino hacia felicidad real.**

En conclusión a través de esta BREVE GUIA, hemos tratado de **hacerte pensar y reflexionar sobre ti como persona** y sobre cómo te relacionas con otras personas, muchas veces no queremos ser conscientes que es en nuestro interior, en nuestras capacidades y deseos donde está la solución a algunas de las dificultades que tan grandes nos parecen. Hemos comprobado como nuestros pensamientos, emociones y acciones podemos trabajarlas para ser más empáticos, y entender a los otros. Y como la suma de todas estas acciones nos va a servir para el fin último de mejorar nuestras relaciones con otras personas. Siendo capaces de romper con aquello que nos hace daño, que nos quita la libertad, la independencia y el bienestar.

A veces pensamos que solos no vamos a ser capaces de alcanzar y **seguir el camino que nos ha de llevar hacia el bienestar emocional y la felicidad,** por ello siempre podemos recurrir al apoyo de algún recurso profesional psicológico, que nos van a poder ayudar en este necesario proceso personal.



+ x mí

+ x

En conclusión, hemos tratado de hacerte pensar y reflexionar sobre tí como persona y sobre cómo te relacionas con los y las demás. Muchas veces no queremos ser conscientes que es en nuestro interior, en nuestras capacidades y deseos donde está la solución a algunas de las dificultades que tan grandes nos parecen.

Hemos comprobado como nuestros pensamientos, emociones y acciones podemos trabajarlas para ser más empáticos/as, y entender a las demás personas.

