

## sumario

p.90

### ■ Transmitir y percibir **emociones**

Comunicarse no es solo intercambiar palabras, va mucho más allá, pero a menudo lo olvidamos.

p.94

### ■ **Debate**

Dos psicólogos y una pregunta: ¿Debemos decirlo todo?

p.100

### ■ **Vencer** bloqueos

Pautas para superar situaciones difíciles.

p.104

### ■ ¿Y si no nos **enfadamos?**

Cómo actuar ante una discusión inminente.

p.108

### ■ La magia de la **lectura** y la **escritura**

Leer y escribir o comunicarse con uno mismo.

p.112

### ■ **Entrevista**

Elsa Punset: “Enseñarles a gestionar sus emociones es enseñarles a relacionarse”.

p.116

### ■ **Test**

¿Sabes entender las señales no verbales?

## dossier

# Comunicarse con los demás y... con uno mismo

Cuando hablamos, una cosa es lo que se quiere decir y otra lo que en realidad se dice, una cosa es lo que se escucha y otra lo que se cree estar escuchando, se suman además los mensajes de comunicación no verbal de uno y otro y lo que uno y otro ocultan y piensan consciente e inconscientemente. Teniendo en cuenta la gran cantidad de elementos que pueden distorsionar la comunicación, es casi un milagro que nos entendamos... más aún cuando a veces ni siquiera nos entendemos a nosotros mismos. **Pero todos y cada uno de nosotros podemos ir mucho más allá aprendiendo a transmitir, a atender, a acoger, practicando y, sobre todo queriendo estrechar lazos con uno mismo y con los que nos rodean. Un dossier para empezar.**

FOTO: JOAQUÍN CALLE





# Transmitir y percibir emociones

Saber comunicarse es dar y recibir, ofrecer, y atender palabras, sentimientos, miedos, necesidades... es compartir, crear y reforzar vínculos. **Bien usada no tiene límites; pero nosotros nos los ponemos, y muchos.**

**M**e cuesta mucho decir lo que siento, porque a veces ni yo misma sé lo que me pasa. No lo transmito con claridad y me muestro fría sin quererlo". Junto al testimonio de Belén, que ha plasmado sus palabras en nuestra web ([www.psychologiesrevista.com](http://www.psychologiesrevista.com)), hay otros muchos: problemas para "transformar en palabras las emociones", "desnudar mi alma", "acoger al otro en su realidad sin imponerle la mía", "rebatir las opiniones contrarias a lo que pienso", "expresar sentimientos y opiniones sin ruborizarme"... Son hombres y mujeres con un denominador común: dificultades para comunicarse.

Nos faltan habilidades de comunicación. Un estudio pone en evidencia la diferencia que hay entre la

formación de estas y el uso que hacemos de ellas: utilizamos, por ejemplo, un 45 por ciento de nuestro tiempo en escuchar, pero solo un 3 por ciento en aprender a hacerlo; empleamos un 30 por ciento en hablar y solo un 15 por ciento en formarnos; dedicamos un 16 por ciento a la lectura, una actividad a la que hemos reservado un 30 por ciento de nuestra formación, y hemos pasado el 52 por ciento de nuestro tiempo aprendiendo a escribir, algo que hacemos un 9 por ciento.

Otra barrera que limita la calidad de los vínculos es expresar los sentimientos: "Nos resulta sencillo contar vivencias y opinar sobre temas de actualidad —aclara Eva Bach, especialista en comunicación y relaciones interpersonales y autora, ■■■







■ entre otros libros, de *Des-educate* (Paidós), *Adolescentes y la asertividad* (Plataforma)–. Sin embargo, nos cuesta mucho hablar de sentimientos, sobre todo de los más profundos. Lo que más nos cuesta es hablar de ellos con las personas implicadas en esos sentimientos y escuchar los de esas personas respecto a nosotros”.

A esto, se suma el ritmo de vida: nos faltan el tiempo y la calma necesarias para comunicarnos. Dedicamos tres cuartos partes de nuestro día a día activo a hablar, escuchar, leer o escribir; sin embargo, no somos conscientes del auténtico valor de la comunicación. Eva Bach lo explica:

“Tiene un trasfondo mágico, expande nuestros límites, nos lleva al encuentro con el otro, que puede ser fuente de gozo y crecimiento, y nos permite extraer lo mejor de nosotros a partir del espejo que representan los demás. A través de la comunicación podemos alcanzar el corazón de otras personas y permitir que alcancen el nuestro. La buena comunicación es requisito esencial para unas buenas relaciones y las buenas relaciones son requisito esencial de la felicidad”. Pero eso no significa tener la agenda repleta de teléfonos, el valor está en la calidad de los vínculos.

El psicólogo Guillermo Ballenato destaca también en su libro *Comuni-*

*cación eficaz* (Pirámide) el poder de las palabras: “Hablar es pensar, expresar, contar, describir, confesar. Y también es disimular, ocultar, mentir. Comunicamos muchas cosas a la vez: lo que somos, lo que tenemos, lo que pensamos, lo que hacemos. Transmitimos aquello que vivimos”.

### Un buen diálogo interior

De ahí que el primer paso para una correcta comunicación sea partir de un buen diálogo interior, pero lamentablemente este suele estar lleno de descalificaciones. Este diálogo está directamente relacionado con la asertividad, una de las grandes herramientas de la comunicación. Bach la define: “Es la competencia para expresarnos de modo directo y respetuoso. Es el arte de la exquisitez interpersonal, pues surge del deseo de escucharse uno mismo y de escuchar al otro, de cuidarnos unos a otros y de cuidar las relaciones. Es la ternura invisible con que envolvemos nuestras palabras y nuestros actos para favorecer una buena sintonía”.

Comunicarse es también escuchar (ver recuadro), atender en todos los sentidos, también el lenguaje no verbal. De hecho, las palabras influyen solo un 7 por ciento en nuestra capacidad de persuasión, mientras que el tono de voz y el lenguaje corporal un 38 y un 55 por ciento respectivamente. “Los sentimientos y emociones se transmiten a través del tono y del cuerpo mucho más que a través de las palabras”, recuerda Bach. Parte de ese lenguaje no verbal es la sonrisa, que predispone al entendi-

### Escuchar es **acoger**

En una recepción a 15 embajadores, Roosevelt saludó a cada uno con un “he matado a mi suegra”. Nadie se inmutó, solo a uno le pareció oír algo extraño y dijo: “¿Qué ha dicho?”. Quería demostrar que, cuando nos presentan a alguien, no solemos prestar atención. Desgraciadamente, la escucha es un bien escaso. Lo saben bien en el Teléfono de la Esperanza, una ONG que atiende a personas en situación de crisis emocional ([www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org)). La principal demanda entre sus usuarios es el simple hecho de “ser escuchado”. “Escuchar es toda una destreza –recalca su director y psicólogo Pedro Madrid–, no es oír, sino acoger a la persona, estar atento a sus palabras, también a su actitud, atender el contenido explicativo y también su sentido emocional. A través de la escucha se da el encuentro y el encuentro cura, porque cuando el sufrimiento se verbaliza deja de darle vueltas. En esta sociedad de prisas en vez de convertir el tú en yo y viceversa convertimos al tú en un ello; no nos relacionamos con personas, sino con cosas”. Madrid alerta también del problema a la hora de mostrar los sentimientos: “Somos volcanes nevados, por fuera aparentamos frialdad, pero por dentro hay unas emociones a las que no damos salida porque no nos han educado para ello. A veces no somos nosotros mismos por temor a que no nos acojan, escuchar y ser escuchado es esencial”.

Tomarse una conversación con tiempo y calma permite transmitir y escuchar y da tranquilidad al receptor.



## Crear un buen clima para comunicarse

La comunicación sirve para poner palabras a los sentimientos y establecer relaciones más sanas. ¿Cómo fomentar este placer? Eva Bach, experta en comunicación, da las claves para conseguirlo.

### ■ **Estar conectado con uno mismo.**

Identificar y reconocer los propios sentimientos, hablar desde lo que yo siento en lugar de escudarme en los juicios hacia los demás.

■ **Saber regular las emociones** y expresarlas adecuadamente.

■ **Reconocer y legitimar al otro**, respetar su espacio, su tiempo y sus circunstancias, en lugar de invadirlos, supone interesarse por el otro, hacerle sentir que nos importa, tanto su persona como lo que pueda decirnos; darle un espacio: ¿qué piensas? ¿qué sientes? ¿cómo lo ves?

■ **Desarrollar la empatía.** Sintonizar con los sentimientos del otro, respetarlos y acompasarnos a su estado emocional.

■ **Escuchar de verdad**, venciendo prejuicios y presuposiciones, y sin que se interpongan nuestros ruidos emocionales internos.

■ **Expresarse asertivamente.** Ser uno mismo y dejar ser. Manifestar tus ideas y sentimientos abierta y respetuosamente, sin menospreciar a quien no la comparte.

■ **Mantener una actitud generosa** y humilde. Ser capaz de dar y estar dispuesto a tomar, a recibir del otro, así como a reconocer y a pedir lo que necesitamos.

■ **Contemplar lo que es invisible a los ojos** y solo se ve o escucha con el corazón, como en *El Principito*.

■ **Tiempo y calma.** Ayudan a un buen clima y a evitar malentendidos.

■ **Cultivar el amor y el afecto en las relaciones.** Aprender el arte de la caricia, de la ternura.

■ **Adquirir habilidades de relación interpersonal.** Saber disculparnos, agradecer, expresar nuestras necesidades, formular y admitir una queja, dar y aceptar una negativa, elogiar y recibir elogios, etc.

■ **Sentido del humor.** Capacidad de desdramatiza y asumir con sencillez las limitaciones propias y ajenas.

miento y puede suavizar fricciones. Se dice que se percibe incluso a través del teléfono. Enriquece al que la da y al que la recibe. Sin embargo, es importante que sea auténtica. “Para mí, son más bellas unas lágrimas verdaderas que una sonrisa ficticia”, opina la experta.

Igual que una sonrisa falsa mueve solo los músculos de la boca mientras que una verdadera mueve también los de los ojos, una comunica-

ción deficiente es un simple intercambio de palabras y una buena comunicación es una llave al mundo, a los demás, al aprendizaje, a las relaciones, al compartir, al vivir nuevas emociones, a poder mostrar sentimientos... Hay un principio que dice que “según cómo te comunicas, cómo escuchas y respondes, te diré quién eres”. Un punto de arranque y, sobre todo, de reflexión.

ROSARIO REY

### PARA LEER

#### **La asertividad**

E. Bach y A. Forés. Plataforma. 15 €. Una obra práctica y cercana sobre relaciones humanas.

#### **Comunicación eficaz**

G. Ballenato. Pirámide. 8,5 €. Claves prácticas para mejorar la comunicación.

#### **Aprender comunicación no verbal**

M. Urpí. Paidós. 9 €. Conocer el poder del silencio.



## DEBATE

# ¿Debemos decirlo todo?

Pareja, hijos, familia, amigos, compañeros... ¿qué decir, cómo, cuándo y dónde? Los psicólogos Laura García Agustín y Francisco Gavilán intercambian opiniones.

**El resultado: un manual de buenas maneras en el arte de la comunicación.**



**LAURA GARCÍA AGUSTÍN**  
Psicóloga clínica y autora del libro "¿Hacemos las paces?" (Temas de hoy).



**FRANCISCO GAVILÁN**  
Psicólogo y autor, entre otras obras, de "todas esas amistades peligrosas" (Planeta).

Ambos expertos comparten su pasión por la comunicación, las palabras y los gestos, y su afán por conocer al ser humano. Ponemos sobre la mesa una pregunta que no admite solo un sí o un no: ¿debemos decirlo todo?

■ **Laura García Agustín:** Se puede, pero hay que ver su operatividad. Algunas cosas pueden causar un daño innecesario y es innecesario decirlos. Soy partidaria de guardarnos un poco de lo que podamos.

■ **Francisco Gavilán:** Sí se puede, pero hay que saber decirlo y con las premisas de las buenas maneras: la calidad, la cantidad y la pertinencia. Calidad es decirlo si es cierto; cantidad es decir lo estrictamente necesario y la pertinencia es no decir nada que no venga al caso. ■■■



Antes de hablar,  
debemos medir si  
nuestras palabras  
son ciertas,  
oportunas  
y respetuosas.



## ¿Qué decir?

■ **F.G.:** Debe girar en función de cómo es la persona que va a recibir ese mensaje. No deberíamos partir de si esto se puede decir o no, sino si esa persona puede recibirlo, condicionarlo a su estado emocional, a su psicología, a su carácter, a su idiosincrasia... Es fundamental el papel que juega el lenguaje emocionalmente correcto, que es el que utilizan los que son virtuosos de la sinceridad. Hay mensajes que son negativos, pero si los dices de una forma emocionalmente correcta lo conviertes en positivo.

■ **L.G.A.:** Es mejor evitar los chantajes, las recriminaciones, las acusaciones, los juicios de valor, las calificaciones, las etiquetas, utilizar frases categóricas... Y en contrapartida podemos utilizar peticiones, preguntas, escribir lo que nos pasa, lo que sucede, utilizar terminología productiva a nivel emocional. En resumen, mensajes positivos. Cuando cambiamos el lenguaje de negativo a positivo, los cambios se producen de una manera casi mágica porque es muy directo, lo que yo quiero que tú hagas te lo pido sin acusaciones, sin chantajes, sin amenazas, sin requerimientos, sin malos modos, con un tono cordial. Entonces, el efecto es absolutamente inmediato. También hay otros cambios que, por supuesto, la dificultan: interrumpir, acusar, etiquetar, insultar.

## ¿A quién?

■ **L.G.A.:** Siempre sugiero que las personas se tomen un pequeño periodo de reflexión para evaluar si realmente es interesante decirle todo a la gente que tenemos delante. Reivindico un porcentaje pequeño de cosas que no se tie-



## “REIVINDICO UN PORCENTAJE PEQUEÑO DE COSAS QUE NO SE TIENEN POR QUÉ DECIR”

Laura García Agustín

nen por qué decir. Es perjudicial y genera una tensión innecesaria con la pareja, los hijos o los amigos.

## ¿Guardaríamos algo a personas más cercanas como tu pareja y, sin embargo, se lo contaríamos a un amigo, por ejemplo?

■ **L.G.A.:** Recomendando que lo que no le vayas a contar a tu pareja, que es una de las personas más íntimas de tu vida, no es bueno que se lo cuentes a otros. Utilizar a los amigos o a familiares para contar algo que no contamos a nuestra pareja, porque estamos dolidos o molestos, se convierte en un arma arrojadiza. El único secreto que está bien guardado es el que no cuentas, porque si se lo haces a un tercero, puede suceder cualquier cosa.

■ **F.G.:** Tenemos que conocer a quién mandamos este mensaje, si va a ser receptivo, cómo va a reaccionar, conocer su personalidad, si el mensaje es el adecuado a esa persona o no... porque ser sincero tiene una doble vertiente, puede ser virtud y defecto. ¿Cuándo es virtud? Cuando medimos nuestras palabras y prevemos las consecuencias que esas palabras van a tener y tratamos de conocer si esa persona va a percibir ese mensaje o no. Y es un defecto cuando la persona no mide las palabras y no le importan las consecuencias que pueda tener el mensaje. Curiosamente, quienes tienen ese defecto raramente lo ven como tal. Todas esas expresiones que dicen ser muestras de sinceridad, como “al pan, pan y al vino, vino” son de una gran irracionalidad y de falta de sensibilidad.

■ **L.G.A.:** Son tremendas y revelan una gran ignorancia a nivel social. El que dice eso es porque no controla las habilidades sociales. Has dicho



## “SER SINCERO TIENE UNA DOBLE VERTIENTE, PUEDE SER VIRTUD Y DEFECTO”

Francisco Gavilán

una cosa que me parece fundamental: tenemos que saber muy bien si la persona que está enfrente quiere saber o no. Eso es muy importante, porque a veces nos queremos descargar de algo, queremos contarle algo a nuestra pareja, hijos o a un amigo y no medimos que quizá el otro no quiere saberlo y se lo contamos, le invadimos, es como si le pasásemos el problema.

## ¿Cómo decirlo?

### ¿El lenguaje emocionalmente correcto garantiza el éxito de la comunicación?

■ **F.G.:** Al ser sinceros o no olvidamos una cosa: si lo que yo le voy a decir a esa persona va a favorecer la relación o la va a deteriorar. Esto es fundamental. Por muy sincero que uno sea –“yo voy con la verdad por delante”–, uno puede ser insensible porque no le preocupa si lo que va a decir va a provocar una ruptura en esa relación. Hay que evitar que se rompa y para ello tenemos que decir cómo nos sentimos, más que acusar y etiquetar a los demás. El decir que yo soy sincero, ¿me da derecho a decir todo?

■ **L.G.A.:** Cuando hay dos interlocutores se produce un error con bastante frecuencia, sobre todo cuando uno está dolido o enfadado y al hilo de la discusión dice: “No, es que yo soy muy sincero y entonces lo lanzo”. Ese tipo de personas lo que suele hacer es utilizar mensajes “tú”; es decir, “tú eres el causante de lo que me pasa” o “tú me estás enfadando”. Estoy poniendo en otras manos la responsabilidad de lo que me está pasando y eso tiene un doble peligro: por un lado, me siento indefensa, porque si eres tú quien causa mi enfado, qué puedo hacer, entonces me enoja todavía más contra ti

## Saber decir no

**F.G.:** También hay que saber decirlo. Yo siempre digo, “tú da una negativa, pero también ofrece una alternativa”; es decir, no digas no o no puedo, sino di: “No, no puedo hoy, pero mañana...”. Si se da una alternativa, la otra persona ve que quieres complacerla. Las negativas son peligrosas porque se pueden tomar como un rechazo personal.

■ **L.G.A.:** A veces, el problema está en que se utilizan muchas justificaciones, se explica demasiado y entonces se queda mal. Si en lugar de dar excusas se ofrece una alternativa, la percepción que se tiene es la de no sentirse agraviado porque trato de ayudar. Hay que utilizar las expresiones oportunas. Cuando uno ha aprendido habilidades sociales sabes hacerlo, pero no las enseñan en el colegio. Creo que habría que enseñar inteligencia emocional en los colegios: aprender a conocerse, a saber por qué me siento así y estrategias de comunicación.

porque tengo la sensación de que no puedo controlarlo. Eso provoca un efecto rebote y es que tratas de defenderte y contraatacar. Yo siempre propongo que la gente empiece a utilizar un mensaje “yo”; es decir, “yo siento esto”, “yo pienso aquello”, “yo opino que”, “a mí me parece”... Con un mensaje “yo” se puede decir lo que se quieras.

### ¿Se convierte así el error en virtud?

■ **L.G.A.:** Claro, amortigua mucho el conflicto. Hay un concepto que me gusta destacar: “El de los dos ganamos”; es decir, no es que gano yo y pierdes tú, ni ganas tú y pierdo yo, porque al final eso trae problemas a los dos, pero si los dos ganamos... significa que si yo sé decir las cosas bien, que si calibro las repercusiones que va a tener lo que cuento, que si pienso en el otro a la hora de comunicarte lo que a mí me está molestando ganamos los dos, porque te cuento lo que me parece que te puedo contar y recibes la información de manera eficaz y te permite un cambio. De la otra forma no hay cambios.

■ **F.G.:** Es curioso, porque cuando nosotros acusamos a los demás –“tú me pones nervioso”–, no sabemos qué impresión tan pobre damos de nosotros mismos, ya que no somos dueños de nuestro control y de nuestras emociones, sino que trasladamos esa responsabilidad a los demás... Hay que tener un control de las emociones de cada uno y de las de los demás. El que haya un ganador y un perdedor no es lo mejor; lo mejor es empatar.

### ¿Esa sinceridad de ir con la verdad por delante no es siempre buena?

■ **L.G.A.:** Cuando la gente dice “es que le dije la verdad” o “le puse los puntos sobre las íes”, eso es lo que percibe uno sobre lo que pasó, porque la verdad es muy relativa. Se tiene una parte de razón, porque esta no es ■■■



## “CON EL TIEMPO UNA PAREJA GANA CONFIANZA Y PIERDE EL RESPETO. ASÍ ESTÁ PERDIDA”

Laura García Agustín

■ ■ ■ universal —“yo tengo mi verdad y tú tienes la tuya”—, por eso es muy importante tratar de comprender a la parte contraria. Cuando una persona entiende por qué el otro se ha podido enfadar, por qué ha reaccionado de una determinada manera, es cuando de verdad hay respeto.

■ **F.G.:** Siempre digo que en una interacción entre dos personas reaccionar es muy malo porque se supone que lo dices de forma impulsiva, irreflexiva, sin pensar. En cambio, ¿por qué es bueno actuar? Porque te concedes unos segundos para pensar algo más coherente, más pensado, más reflexivo. Es necesaria la empatía y esta la practica muy poca gente. La empatía es meterse en la piel del otro, ver cómo le va a sentar eso o tratar de comprender lo que está diciendo. La gente habla, pero no escucha.

■ **L.G.A.:** Si en ese momento no estás pensando en las consecuencias que puede traer la manera de decirlo, eso va erosionando mucho la relación. He visto parejas discutir que me han dejado impresionada. Una de las cosas que tenemos que controlar son los modos. Ese tipo de ataques verbales resulta realmente pernicioso, porque luego, aunque lo arreglemos —o al menos lo intentemos—, uno siempre está recordando las cosas que le han dicho.

### ¿Emocionalmente se sale “tocado”?

■ **L.G.A.:** Sí, una de las cosas que les digo a los pacientes es que se comprometan a retirarse de una situación cuando la cosa empieza a calentarse. Bajo ningún concepto quiero insultos porque eso degrada la comunicación. Entonces, les enseño la técnica del “tiempo fuera”, que consiste en que si yo, en un momento determinado, estoy empezándome a sentir molesta por lo que tú me estás diciendo y empiezo a calentarme, hago un pequeño receso... Es algo



así como “me estoy enfadando mucho, me estoy empezando a encontrar mal, me voy a calmar un momento y luego volvemos a retomar el tema, pero no entro a insultarte, aunque tú me insultes a mí”.

■ **F.G.:** Si no te concedes estos tiempos, todo irá peor; se llega a un grado tal de deterioro en la comu-

nificación que no se soluciona nada. Cuando dos personas discuten hay que tener muy presente que cualquier crítica tiene que estar bien hecha, que sirva para modificar una consulta o para resolver una situación. No vale otra cosa. Si alguien está insultando, denigrando u ofendiendo a una persona a sabiendas y por venganza no se puede decir que eres sincero porque utilizas la sinceridad para herir, para ofender.

■ **L.G.A.:** Esa es una de las primeras causas de ruptura en la pareja. Las que duran muchos años utilizan un lenguaje emocionalmente inteligente, controlan mejor sus emociones y son más capaces de resolver los conflictos. Las parejas que duran menos son las que se comunican de una manera más agresiva, menos eficaz y del estilo que estamos hablando.

■ **F.G.:** Es un ataque directo a la autoestima y entonces es una idea que tardará en desaparecer y será recurrente porque va a venir una y otra vez a su mente.

■ **L.G.A.:** Hay un problema mayor: el respeto se erosiona. Cuando una pareja se empieza a conocer, lo que ocurre es que hay mucho respeto y poca confianza, cuando llevan mucho tiempo conociéndose el respeto se va modificando y la confianza va aumentando y ahí ya tenemos el problema. Yo quiero el doble de respeto y la mitad de confianza, porque sino estamos perdidos.

### ¿Y también el doble de sinceridad?

■ **L.G.A.:** La sinceridad si está bien manejada refuerza una relación, porque el otro sabe que no miente, que está diciendo lo que siente, que es coherente siempre que sepa decirlo. La base es saber escuchar para lograr la empatía, saber dar negativas sin que el otro se sienta rechazado, saber elogiar sin pasarse a la adulación...

### ¿Habría que vigilar también el lenguaje no verbal?

■ **L.G.A.:** Es muy importante, porque el lenguaje no verbal actúa quieras o no. La postura corporal, la forma de mirar, el tono, los gestos..., a veces no nos damos cuenta del gesto que le ponemos a alguien. Todo genera información.

■ **F.G.:** Con él puedes llegar a descubrir si una persona te está mintiendo o no. Si hay una disonancia entre lo que está diciendo y sus gestos puede que esté mintiendo. Hay que ser observador porque se puede descubrir si realmente es coherente lo que dice o piensa.

### ¿Cuándo y dónde?

#### ¿Cuáles son los lugares más adecuados para poder hablar?

■ **L.G.A.:** Depende. A veces es bueno salir de casa para hablar de determinados conflictos porque el hogar suele estar muy viciado. Es el lugar donde siempre discutimos, donde siempre acabamos mal, el hogar es una especie de guarida donde nos permitimos gritar o utilizar expresiones que no son adecuadas. De ahí que sea bueno irse a hablar de temas importantes o a resolver algún conflicto a un bar, a una cafetería...; es decir, a un lugar donde levantar la voz o montar una escena es poco adecuado y uno se puede cortar a la hora de hacerlo. A la consulta del psicólogo cada vez se acude antes, pero todavía tenemos un porcentaje bastante alto de personas que van al psicólogo cuando la cosa ya está muy mal, cuando ya se ha llegado a situaciones muy complicadas o muy críticas, casi sin salida, y buscan una especie de tabla de salvación donde poder agarrarse.

### ¿Qué contar a los niños?

En ocasiones, los padres cometemos el error de tratar a los hijos como si fuesen adultos. ¿Se les debe contar todo? En opinión de Laura García Agustín, “depende de la edad, del tipo de hijo, de la noticia. A veces, es bueno que los hijos no sepan o no conozcan”. También deberíamos tener cuidado de los temas que hablamos los adultos delante de ellos. “Hablamos demasiado de cosas personales nuestras, de problemas nuestros, de cosas que hacemos nosotros, sin calibrar a veces quién lo recibe y cuáles son las consecuencias de lo que vamos a decir. Un hijo es un interlocutor mucho más maleable y, sin embargo, a veces le damos mucha información y les hacemos demasiado partícipes”.



■ **F.G.:** Siempre es conveniente buscar un lugar que sea neutro, no discutir en el dormitorio, por ejemplo, que es un espacio que puede representar la unión. Tampoco hacerlo delante de los niños, porque el ejemplo que se puede dar no es bueno, a no ser que se sepa discutir constructivamente y sea, entonces, un ejemplo para ellos.

■ **L.G.A.:** Tampoco hay que hacerlo nunca delante de terceras personas... porque eso también resulta muy mal.

#### ¿Las discusiones llevan a buen puerto?, ¿son positivas?

■ **F.G.:** Hay gente que cree que discutir es malo; y no, discutir no es malo, lo que es realmente malo es no saber hacerlo, faltar al respeto, no escuchar, ofrecer argumentos que se van por la tangente... esos son los problemas principales, pero discutir en casi todas las ocasiones es bueno.

■ **L.G.A.:** Yo también considero que discutir se ha teñido de un significado negativo, pero no es una cuestión de enfrentamiento, es una cuestión de resolución del problema. Vamos a hablar, porque a veces por no discutir tampoco hablamos y es bueno que hablemos, que intercambiamos opiniones.

■ **F.G.:** Es decir, que hay que saber discutir sin ser desagradable. No se tiene que ser desagradable simplemente porque el oponente piense de forma distinta.

JUAN LUCIO

“DISCUTIR NO ES MALO,  
LO QUE ES REALMENTE MALO  
ES NO SABER HACERLO”

Francisco Gavilán



## En situaciones difíciles

# Vencer bloqueos

Los hay más y menos tímidos, pero a todos en determinadas circunstancias nos han fallado las habilidades sociales.

**Dos expertos analizan esos estancamientos y dan pautas para poder superarlos.**

**A**lgunos más y otros menos, pero ¿quién no se ha quedado mudo alguna vez ante la persona que tanto le gusta o no se ha bloqueado al ir a pedir al jefe un aumento de sueldo o ante una situación comprometida? En ocasiones, son las situaciones las que comprometen nuestras habilidades sociales; en otros casos, la persona tiene un problema generalizado de comunicación que le impide desenvolverse con naturalidad. Carmen Loureiro, psicóloga clínica de Nexo, experta en comunicación y profesora del Centro Abierto Tomillo, en Madrid, y Miguel García Sáiz, profesor de Psicología Social de la Universidad Complutense de Ma-

drid, analizan las situaciones que más nos bloquean y dan las claves para entender el por qué de esa actitud y alcanzar una comunicación eficaz.

### ¿Timidez o inhibición?

La primera idea que desmitifican los psicólogos es que los tímidos no se comunican con normalidad. La experta diferencia entre quien es tímido porque es “más reservado a la hora de intercambiar aspectos más personales”, cosa que no supone ningún problema; y quien tiene un patrón de inhibición asociado a problemas de comunicación.

El problema, en estos casos, es que surgen otros fantasmas. Uno de ellos es el exceso de atención en uno mismo. La comunicación deja de ser espontánea y uno está demasiado centrado en lo que está diciendo y cómo se están comportando. Esto puede producirse porque detrás hay un problema de miedo al juicio de los demás o a provocar efecto negativos. También surgen el bloqueo, la tensión y evasión. Suele ir unido a que del discurso del otro me fijo ■■■



El miedo al  
juicio de los  
demás nos  
hace meternos  
en burbujas.



■ ■ ■ en “si le agrado o no, lo que hace que deje de prestar atención a cuestiones más significativas del mensaje y a que esa comunicación fluya —explica Loureiro—, lo que lleva a que la persona se sienta con tensión y evite en un futuro estas situaciones”.

### Autoridad, poder y amor

Sin llegar a tener un problema específico, en determinadas circunstancias, todos somos más o menos habiidosos. ¿Cuáles son las situaciones que más nos bloquean? Generalmente, “ante figuras de poder o autoridad como un profesor o un jefe, posibles relaciones íntimas o de pareja o relaciones de atractivo”, responde Sáiz. Como es algo puntual no solemos vivirlo como un problema, pero “uno quizás ha perdido una posible pareja o un aumento de sueldo o ha estado a expensas de los demás”. Ante estos bloqueos que podemos sufrir, ¿qué hacer para fluir?

**Objetivos más sencillos.** La psicóloga propone marcarse objetivos más sencillos. Si casualmente te encuentras con un compañero con

el que surge la posibilidad de conversar, en vez de que el objetivo sea “tratar de impactar”, debe ser más simple: saludar y preguntar qué tal, como si solo me guiara el fin de establecer o reforzar un contacto.

“He visto esta película y no me gustó”. A lo mejor no la he visto, pero puedo decir algo: “He leído críticas muy buenas y él me parece buen actor”. Así, evito preguntarme qué decir y cada vez asumiré más riesgos.

## TENER HABILIDADES DE COMUNICACIÓN CONSISTE EN TRANSMITIR LO QUE UNO QUIERE, ADAPTÁNDOSE A LA OTRA PERSONA

**Escucha activa.** Un segundo paso para una buena comunicación está en atender al otro. Loureiro cree que “es fundamental ajustarse al otro para saber si es el momento oportuno para iniciar una conversación, continuar hablando de algo o cerrar el tema. Si aprendemos a leer las señales emocionales, iremos sobre seguro porque sabemos que quiere seguir adelante. Las habilidades de comunicación consisten en transmitir lo que uno quiere y hacerlo en el momento oportuno ajustado a la otra persona”. Escuchar activamente significa “enterrarme de lo que el otro me está contando; si no, hago preguntas exploratorias. Supone también dar señales de que estoy escuchando, con lo cual se refuerza más. Atiendo, escucho, entiendo, hay más empatía. Y acostumbrarme a fijarme en las expresiones faciales y la voz”, continúa.

**Opinar.** Una tercera fase implica arriesgarse, emitir opiniones. Para las personas con problemas de inhibición una opción es, al hilo de lo que dice el otro, decir algo del mismo nivel. Por ejemplo, alguien comenta:

**Ideas irracionales.** También hay que derribar ideas que nos bloquean, como “tengo que ser querido por todos” o “como soy bajito, ella no me hará caso”. Esto hace que te sientas mal (emoción) y te impide que te acerques (conducta). Son pensamientos que nos paralizan por temor a una valoración negativa, pero hay que desmitificar también el no. A veces, la decisión está en manos de otro.

### El arte de conversar

La habilidad social requiere práctica para que sea mecánica y la conversación es, sin duda, la mejor pista de ensayo. Algunos recursos para comenzar a trabajarla son:

**Temas de conversación.** Para mantener una charla, hay que tener recursos temáticos. “Para los contenidos ayuda mucho ser una persona que lee, se informa y tiene hobbies —explica Sáiz—. Es muy socorrido hacer una referencia al contexto y no olvidar preguntarse si es oportuno iniciar una conversación”.

**Lenguaje no verbal.** El paso siguiente es ver cómo responde el

### PARA LEER

#### Saber qué decir

D. Fine. Temas de hoy. 16 €. Experta en comunicación, la autora presenta esta práctica obra cuyo subtítulo la define: Guía para vencer la timidez en cualquier situación.

otro. Una vez más es fundamental ser sensible a las señales que el otro emite, porque, comenta Loureiro, “transmiten toda la intención del mensaje y todas las emociones que regulan el proceso de comunicación”. Y además porque, como añade el experto, “no siempre el otro te va a decir que no quiere hablar contigo, tendrás que guiarte por una mirada huidiza, un fruncir el ceño...”.

**Intercambio de roles.** Una conversación entre dos partes es aquella en la que los dos transmiten información y son receptores activos. La conversación no es un monólogo. “La escucha es de manera no verbal, te miro, asiento, te pregunto algo respecto a lo que estás diciendo, nuestro interés, reformulo lo que me has dicho, lo sintetizo, etc.”, aclara Sáiz.

**Derecho a equivocarme.** Loureiro ofrece como bálsamo recordar “nuestro derecho a cometer errores, a no saber de todos los temas, a no gustar a todos. Cuando me reconozco esos derechos lógicos basados en entender la diversidad personal, me relajo más, es más fácil que me proponga objetivos más adecuados y me arriesgue, porque toda comunicación interpersonal supone un riesgo”.

Aunque ya la experta advierte de la no existencia de fórmulas mágicas que garanticen el éxito, sin duda, eliminar nuestras ideas irracionales, marcarnos objetivos realistas, escuchar activamente al otro y reconocer nuestros derechos siempre serán buenos aliados de la comunicación y las relaciones interpersonales.

SAIDA S. MAHMUT



Cometemos el error de no atender al nombre de quien nos presentan.

## Perdona, ¿cómo te llamabas?

Aprender y usar el nombre de los otros es la regla más importante de una buena conversación porque demuestra interés por ella. Sin embargo, lo olvidamos fácilmente escudándonos en excusas como “la mala memoria”. Para recordarlo, Debra Fine, autora de *Saber qué decir* (Temas de hoy), recomienda permanecer concentrados en el momento de la presentación, usar el nombre del otro inmediatamente, repetirlo cuando lo saludas y centrar la atención en el nombre en vez de en la respuesta que le vamos a dar. Repite su nombre y luego responde. En el caso de olvidar cómo se llama, recomienda confesarlo en vez de simular que se recuerda. Es mejor decir “disculpame, no he entendido tu nombre”. Tampoco se recomienda usar diminutivos si la persona no se ha presentado así. Si alguien se presenta como Santiago no le llamemos Santi. Si quisiera que se le llamara así lo habría dicho. Lair Ribeiro en su libro *La magia de la comunicación* (Urano) también habla de la importancia del nombre: “La palabra más importante que puedes oír es tu

propio nombre. Procura saber el nombre de las personas en quienes quieres influir”. Para recordarlos aporta también algunas claves: “Cuando oigas por primera vez el nombre de alguien, mira a esa persona a la cara con atención y difícilmente lo olvidarás porque estarás vinculando la memoria auditiva (el nombre) a la visual (el rostro). A continuación, procura repetir el nombre al menos tres veces en la primera conversación”. La sabiduría popular propone otro método: ponerle la cara de un conocido que se llame igual. La primera impresión de una persona es muy valiosa; de ahí que es importante mostrar interés por el nombre y hacer un esfuerzo ante personas desconocidas. Expertos en comunicación recomiendan ser el primero en saludar, presentarse uno mismo, mostrar interés, procurar hallar un equilibrio entre la cantidad de tiempo que se da y se recibe información, demostrar que se escucha a los otros por medio de la repetición de sus comentarios pero usando nuestras propias palabras y, siempre que se pueda, incluir en la conversación al grupo.



# ¿Y si no nos enfadamos?

Comunicarse correctamente no es fácil, menos aún cuando hay disparidad de criterios. Sin embargo, saber manejarse en estas situaciones es necesario para relacionarse de forma plena. **Merece la pena esforzarse por conseguirlo.**

## PARA LEER

### ***Aprender a resolver conflictos***

Josep Redorta.  
Paidós. 9,9 €.

Prácticas herramientas para mejorar nuestras habilidades sociales. El autor ha publicado con la misma editorial varios libros en esta línea, entre ellos "Emoción y conflicto: Aprenda a manejar las emociones".

**E**l conflicto es parte de la vida, no podemos escapar de él. Josep Redorta, doctor en psicología social y autor de *Aprender a resolver conflictos* (Paidós), lo define como "el motor del cambio personal y social. Lo necesitamos tanto como el consenso". Para Anna Forés, doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación y coautora de *La asertividad* (Plataforma), "convivir supone armonizar las diferencias". Una vez que asumimos que los conflictos existen, debemos plantearnos qué hacer para afrontarlos verbalmente. Siempre hay una opción posible que permite llegar, si no al consenso total, al menos sí a un término medio. Esto no significa tener que acatar todo aquello con lo que no se está de acuerdo, sino decir lo

que se quiere decir y hacerlo de un modo adecuado, pero siempre respetando al otro. Manejar una situación complicada significa sacar de ella el mayor provecho invirtiendo el menor coste emocional.

## **Implicación emocional**

Antes de actuar, lo mejor es pararse a pensar y tomar distancia del tema. Cuanto mayor es la implicación emocional en el mismo, más cuesta encontrarle solución.

Frente a una discusión inminente, lo primero es hacer un análisis de la situación. Saber qué genera el problema ayuda a medir la respuesta al mismo. "Muchos pensadores han establecido diferentes causas de conflicto. Para Hobbes, este aparece cuando se entra en competición con el otro, cuando uno se cree su-



Saber afrontar verbalmente  
las discusiones permitirá  
convivir en armonía,  
aceptando las diferencias.



■ ■ ■ perior o existe desconfianza hacia el otro”, explica Redorta. Tener claro el origen del mismo hace que nos sintamos capaces de superarlo y favorece una actitud conciliadora. Para Forés, “debemos actuar como cultivadores de perlas. Cuando un granito de arena entra en una ostra, esta se protege segregando nácar, creando así una joya brillante y preciosa. No se trata de defenderse ante el conflicto, sino de crecer gracias a él”.

Otro factor a considerar es el interlocutor. Cuando se discute con alguien de confianza se corre el riesgo de ser demasiado duro. No debemos dejar de cuidar a las personas del entorno inmediato: “Nuestra felicidad depende de la calidad de nuestras relaciones, que

a su vez dependen del grado de asertividad, afecto y empatía que seamos capaces de desarrollar”, puntualiza Forés. Considerar la importancia que tiene para nosotros la cuestión a debate nos ayuda también a elegir nuestra respuesta. “Ante un conflicto tenemos dos opciones: evitar y afrontar. Debemos valorar hasta qué punto nos merece la pena implicarnos. Un buen jugador de fútbol no corre tras todos los balones; solo va a por los que le corresponden”, añade el experto.

### **Doblarse sin romperse**

Una vez que hemos decidido tomar parte en el conflicto, debemos escoger cómo hacerlo. “A lo largo de la vida superamos muchas confrontaciones. De ellas aprendemos pautas

que aplicamos cuando nos enfrentamos a un nuevo problema –comenta Redorta–. A veces, esas herramientas no valen: es el momento de cambiar de táctica”. Si estamos implicados emocionalmente en un problema, nos costará más variar nuestra estrategia. “Si, al igual que el junco, te doblas sin romperte y manteniendo las raíces en el suelo, sufrirás menos”, aclara el autor. Saber enfrentarse a un conflicto implica ser adaptativos, asumir que la verdad no es única y estar dispuesto a escuchar otras opiniones. El respeto es el volante que controla una discusión. “Mantenernos positivos, respetuosos y asertivos es básico para la armonía”, reitera Forés.

Caer en la sumisión es otro peligro a eludir ante un conflicto. Para

## Eres **conflictivo** cuando...

Analiza el comportamiento que has tenido la última semana considerando las siguientes variables. Quizá seas más (o menos) conflictivo de lo que crees.

- **¿Has discutido de forma vehemente en más de dos ocasiones?** Reflexiona sobre los motivos que han provocado las discusiones y con quién han tenido lugar. Quizá haya sido algo excepcional, pero si no, esfuérzate para que no vuelva a ocurrir en el futuro.
- **¿Te quejas frecuentemente por cosas importantes o por tonterías?** Anclarse en la queja no es atractivo para los demás. Puede que se sientan atacados.
- **¿Eres consciente de haber hecho daño a alguien?, ¿has pedido perdón?** Las disculpas deben ser sinceras

y hacerlas, preferiblemente, en persona. Un correo electrónico para explicarse con tranquilidad está bien, pero no debe dejarse de hablarlo cuando haya ocasión.

- **¿Te han pedido perdón y no lo has aceptado?** En ocasiones somos demasiado duros con las personas que muestran debilidad. Vuelve a plantearte la situación y determina en frío si has tomado o no la decisión correcta. Si no es así, actúa en consecuencia.
- **¿Has tenido ocasiones de conflicto y las has dejado pasar?** Si estás orgulloso de haberlo hecho, bien. Pero, si sigues dándole vueltas al tema, puede que hayas tenido un comportamiento sumiso. Si ya no tiene solución, deja de pensar en ello y perdónate. Si estás a tiempo de hacer algo, no vuelvas a dejar pasar la oportunidad.



Paciencia, educación y sentido del humor son buenos aliados frente a un mensaje agresivo.

## Frente a la violencia, **la no violencia**

En *Inteligencia social* (Kairós), Daniel Goleman habla de las neuronas espejo, encargadas de reproducir las acciones y sentimientos que observamos en los demás, las responsables del contagio emocional. Los sentimientos se transmiten, estar cerca de una persona positiva hace que nos sintamos bien. Del mismo modo, si se dirigen a nosotros con violencia, responderemos de manera agresiva. Si tenemos un accidente de tráfico y la persona del otro coche sale hecha una furia, lo normal es que nosotros le respondamos mal. Algunos aliados para cortar de raíz este tiempo de conflictos son:

■ **Paciencia.** A veces las personas están alteradas y quieren desahogarse. Escucha lo que dicen, déjalas hablar (o gritar...) y, cuando terminen, da tu opinión lo más tranquilamente posible.

■ **Educación.** No importa que se dirijan a ti con malas formas, lo que importa es tu respuesta. Si te gritan, responde en un tono normal. Los insultos no conducen a nada; además, si tú los evitas, el otro también lo hará.

■ **Sentido del humor.** Cuando estás discutiendo, especialmente con personas conocidas, procura que la sonrisa y el sentido del humor florezcan. Hay muchas posibilidades de que el problema termine diluyéndose entre risas.

Forés, “se puede armonizar diferencias sin ser sumiso. La postura conciliadora requiere una conexión empática con el otro”. Puede que el sumiso no discuta nunca, pero el coste emocional de no hacerlo le perjudica: “Si eres sumiso, el conflicto no desaparece porque te lo quedas”, advierte Redorta.

### **Cuando hay confianza...**

Discutimos más con los conocidos que con los desconocidos, porque “conocer al otro te hace saber hasta dónde puede llegar. De los desconocidos no se tiene tanta información, por eso se arriesga menos”, opina Redorta. Lo normal y sano es

intercalar conflicto y consenso con las personas que te rodean. “Cuando hay conflictos que duran 20 años, ya no se pueden llamar ‘conflicto’, sino estilo de vida. Si una pareja discute a todas horas y por cualquier cosa, es porque su relación está enferma”, añade.

Tener puntos de vista divergentes es tan bueno como tenerlos convergentes. “Tendemos a juntarnos con personas con puntos de vista similares a los nuestros y esto es lícito. Pero tener puntos de vista divergentes también es necesario en nosotros”, coincide la experta.

Ante estos conflictos, para comprender qué ocurre, los expertos in-

vitan a hacer una análisis de la situación mediante la ecuación XYZ: cuando haces “x”, yo me siento “y”, pero me gustaría que hubieras hecho “z”. Por ejemplo, “cuando me dices que no hago nada (x), me siento inútil (y). Hubiera preferido que me motivases en lugar de criticarme (z)”. A esta reflexión se suma una última pregunta: ¿qué te gustaría a ti que hago yo? Yo por mi parte me comprometo a...”. “Esta pregunta es totalmente necesaria. Implica que nos sentimos parte activa de la situación y que estamos dispuestos a trabajar para solucionarlo”, concluye Forés.

ESTER ALONSO



# La magia de la lectura y la escritura

Leer y escribir son formas de comunicación terapéuticas. En el silencio de la intimidad, permiten, en especial, conectar con uno mismo, **convertir los sentimientos y emociones en palabras, dar forma a los problemas.**

## PARA LEER

### *Las palabras que curan*

A. Rovira. Plataforma. 15 €. Una recopilación de textos y frases cargados de mensajes profundos.

### *La vida viene a cuento*

J. Soler, M. Conangla. RBA. 16 €. Fábulas, anécdotas y cuentos que invitan a la reflexión.

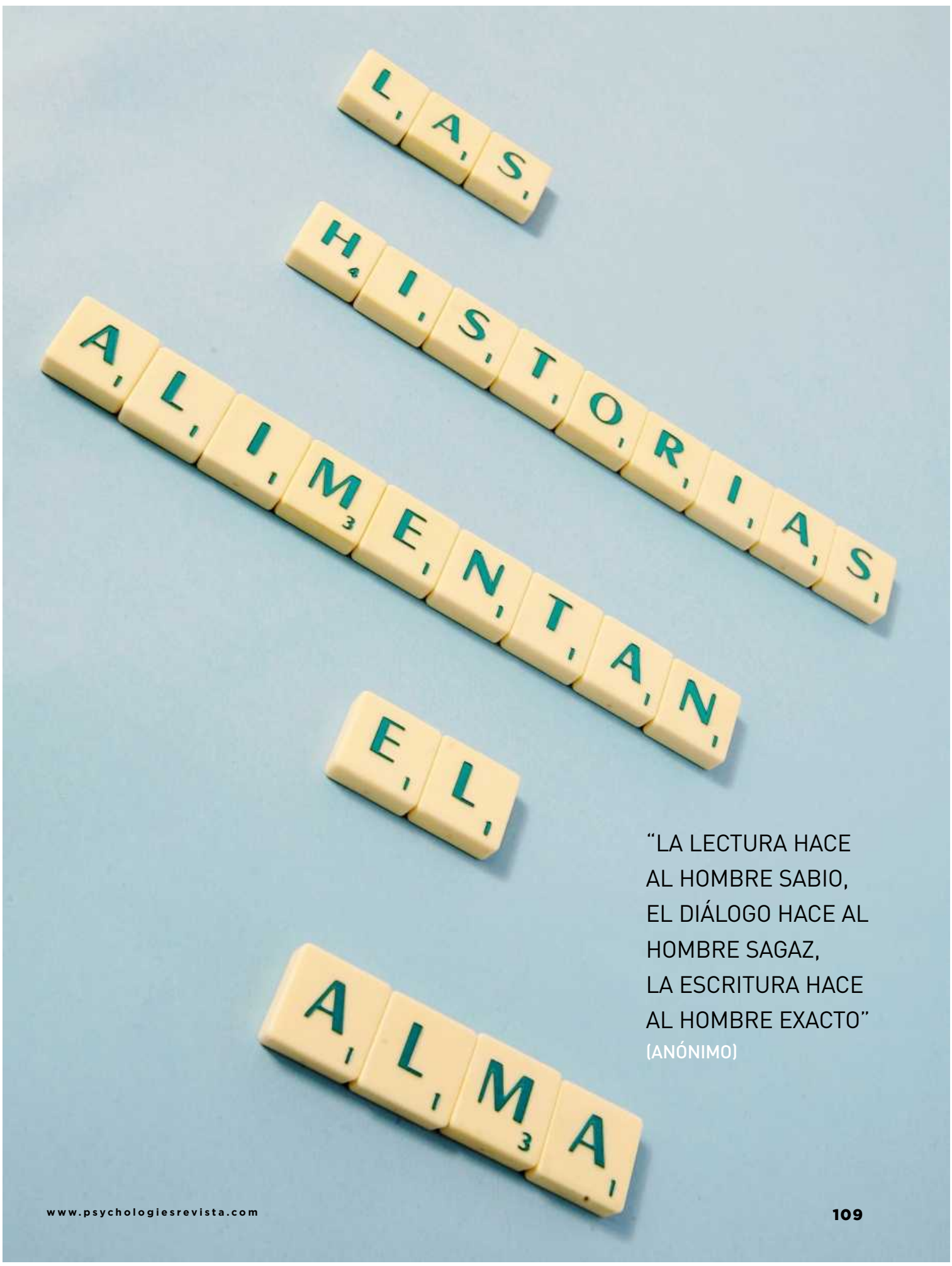


Cuando el pasado 23 de abril, el poeta argentino Juan Gelman recibió el Premio Cervantes, su discurso ensalzaba el valor de la lectura y la escritura: “(...) Santa Teresa y san Juan de la Cruz tuvieron para mí un significado muy particular en el exilio al que me condenó la dictadura militar argentina. Su lectura me reunió con lo que yo mismo sentía, es decir la presencia ausente de lo amado. (...) Y yo moría muchas veces y más con cada noticia de un amigo o compañero asesinado (...) El Quijote me abría entonces mantiales de consuelo (...) La poesía

trabaja y nombra lo que no tiene nombre todavía. Esto exige que el poeta despeje caminos en sí que no recorrió antes, que desbroce las malezas de su subjetividad, que no escuche el estrépito de la palabra impuesta, que explore los mil rostros que la vivencia abre en la imaginación, que encuentre la expresión que le dé rostro en la escritura”.

Como el lenguaje verbal y no verbal, la lectura y la escritura son otras dos grandes formas de comunicación, en muchas ocasiones, con nosotros mismos. Leer y escribir consuela, evade, permite viajar allá donde queramos, desaparecer o convertirnos en héroes, reencontrarse con uno mismo, con lo que anhela y con sus temores. Ambas vías de escape son utilizadas como técnicas terapéuticas. Conocemos sus ventajas y sus desventajas para que no se vuelvan en contra.

DANIEL JIMÉNEZ ■■■



“LA LECTURA HACE  
AL HOMBRE SABIO,  
EL DIÁLOGO HACE AL  
HOMBRE SAGAZ,  
LA ESCRITURA HACE  
AL HOMBRE EXACTO”  
(ANÓNIMO)



Leer y escribir nos permite conectar con nosotros y con el mundo que nos rodea.

## EL PODER DE LA ESCRITURA

Natalio Extremera, profesor en la facultad de Psicología de la Universidad de Málaga, autor de *El autocontrol emocional* (Arguval) y coautor de *Desarrolla tu inteligencia emocional* (Kairós), ensalza el poder terapéutico que produce escribir.

### Beneficios

La escritura es muy positiva para la salud mental, física y social.

■ **Reduce la inhibición emocional.** Es como una válvula de escape que suaviza el malestar al sacarlo a la luz. También conlleva una asimilación más rápida de la experiencia, ya que convierte los pensamientos en palabras, dando sentido a nuestros problemas y facilitando su comprensión. También reduce “los pensamientos rumiativos”.

■ **Facilita el autoconocimiento.**

Escribir sobre lo que nos preocupa, inquietudes, miedos y alegrías ayuda a clarificar prioridades.

■ **Potencia la salud física.** Como demuestran los estudios realizados por el profesor norteamericano James Pennebaker, autor de *El arte de confiar en los demás* (Alianza), conlleva efectos beneficiosos sobre el sistema inmune, cardiovascular y muscular, reduce el estrés y mejora el estado anímico y la autoestima. También se ha constatado mayor calidad de las relaciones y mayor rendimiento académico y laboral.

### Cuándo es recomendable

Hay tres situaciones claves:

■ **Cuando ante la presencia de un problema,** no tengamos amigos disponibles por estar en un lugar nuevo de trabajo o cambio de residencia.

■ **Cuando no sea posible revelar el problema** por no ser socialmente aceptado o porque no tengamos la certeza de que se guardará el secreto.

■ **Cuando la persona tiene la sensación** de que sus amigos no quieren seguir escuchando sus problemas. Hay personas que dejan de sacar el tema en público cuando todavía necesitan expresarlo. A pesar de los beneficios de la escritura, el psicólogo alerta de que “nunca es aconsejable sustituirla por la expresión emocional a familiares, amigos o pareja. El apoyo social nos proporciona otras fuentes que la escritura no ofrece, como la perspectiva de la otra persona o el consuelo emocional. Como dice un proverbio sueco: una alegría compartida se transforma en doble alegría, una pena compartida es media pena”.

### Obtener el máximo beneficio

El profesor recomienda unas pautas:

■ **Elegir sucesos estresantes** recientes más que aquellos alejados en el tiempo.

■ **Escribir de forma intermitente,** por ejemplo, una vez a la semana un mes.

■ **Hacer sesiones** de unos 15 minutos.

■ **Centrarse en la experiencia subjetiva** y no solo en la descripción.

■ **No prestar atención a las faltas de ortografía,** la gramática o la sintaxis.

■ **Escribir en ambientes tranquilos.**

■ **Pensar que lo escrito no va a ser enseñado** para estar desinhibido.

### El valor de los diarios

“Muchas personas afirman que se sienten mejor cuando relatan sus problemas en sus cuadernos personales –reconoce Extremera–. Pero no suele conseguirse el mismo efecto que con la expresión emocional. Escribir mucho no aporta mayor bienestar, hay un tiempo medio de madurez del problema. Además, mientras en el diario hacemos descripciones, en la expresión emocional escrita es necesario profundizar y hablar sobre las sensaciones más íntimas”.

## EL PODER DE LA LECTURA

Mercé Conangla y Jaume Soler, creadores de la Fundación Ambit, y autores de *Ecología emocional* (RBA), *Aplicate el cuento* (Booket) y *La vida viene a cuento* (Integral), ven en la lectura un placer lleno de ventajas.

### Beneficios

“Un día, me dio por transformar cosas pequeñas; transformaba un dolor en coma; convertía un alivio en signo de exclamación; transformaba una esperanza en interrogación”, dijo la escritora Lygia Bojunga Nunes; una poética forma de describir la magia de la lectura. “Un buen libro nos sirve para ampliar nuestro territorio mental y emocional –aclaran Conangla y Soler–. Ensancha horizontes, nos muestra otras respuestas, nos nutre la imaginación, alimenta nuestra alma. Un buen libro siempre es mágico: cada vez que lo abrimos es distinto porque somos distintos. Aunque las palabras sean las mismas, lo que nos conmueve cambia en función de nuestro momento. Leer nos transporta al espacio del silencio, nos conecta con nosotros y con el mundo”. Respecto a los cuentos, para Conangla y Soler, “tienen el poder de saltarse los filtros y barreras que nuestra mente construye. Abren nuevas puertas que amplían la comprensión de nosotros mismos y

de la vida”. Igualmente, en los libros con trasfondo psicológico, el lector puede reflejarse en los miedos o preocupaciones de los personajes, hacerse más consciente de sus propios problemas, aprender de los demás y usar sus estrategias.

### Obtener el máximo beneficio

Para facilitar el diálogo interior a través de la lectura y la escritura, recomiendan hacerlo “sin prisas, saboreando, tomando nota de lo que uno siente al leer cada relato, anotando pistas que indican mejores direcciones o puntos de mejora personal...”, pero sobre todo plasmando en acciones concretas todo lo aprendido. Como en la escritura, también en la vida es preciso estar dispuestos a corregir algunas palabras, borrar otras, cambiar planteamientos, agilizar párrafos, eliminar reiteraciones, basura emocional o ruidos que no aportan nada a lo que queremos expresar. Realmente, escribir puede tener que ver mucho con vivir”.

## Los foros y blogs

El acceso a foros y blogs propios está hoy día al alcance de todos. Cada vez más gente accede a ellos, en los que comparte sus vivencias, sentimientos y conocimientos. ¿Expresarse en ellos resulta también liberador? ¿Cuáles son sus ventajas y desventajas?

Natalio Extremera aporta su opinión:

“Las nuevas tecnologías han sido una revolución en las relaciones interpersonales. Han permitido que personas de todo el mundo puedan interactuar, han aumentando las relaciones sociales y las personas con las que nos comunicamos. Esa es la parte positiva. Sin embargo, en muchos casos no se ha ganado en calidad, ya que el anonimato hace que muchas personas puedan mentir. Por otro lado, Internet también ha ayudado a personas con problemas de socialización a relacionarse con otras personas. El problema ocurre cuando esas personas se ‘encierran’ en estos mundos para socializarse con los demás. Ya han aparecido casos de chicos que pasan horas al día ante el ordenador y han perdido otro tipo de socializaciones, como salir con los colegas, tomar un café o hacer deporte en equipo. En estos casos, Internet es un problema. Si eres tímido o introvertido, lo mejor es ser valiente y progresivamente aumentar tus contactos sociales interpersonales en vivo, ya que la única forma de mejorar las destrezas interpersonales es practicándolas y aprendiendo del ensayo/error”. Conocidas sus ventajas y desventajas, es el momento de disfrutar de todos los beneficios que aportan las nuevas tecnologías, sin caer en sus trampas.

ENTRA EN  
**PSYCHOLOGIES**

¿Qué te aportan la lectura y la escritura?  
¿Y los foros? Entra en nuestra web y deja tu opinión. En ella hallarás nuevos foros especializados, para que compartas en ellos tus vivencias o dudas con gente como tú.

[www.psychologiesrevista.com](http://www.psychologiesrevista.com)



## ENTREVISTA

## Elsa Punset

Especialista en Filosofía de la Educación y escritora, acaba de publicar “Brújula para navegantes emocionales” (Aguilar).

# “Enseñarles a **gestionar sus emociones** es enseñarles a relacionarse”

Saber manejar, que no controlar, la ira o la tristeza, conlleva conocerse y conocer a los demás, saber transmitir y entender, **un aprendizaje que, como propone Elsa Punset, debe hacerse desde niños.**

**N**iños y adolescentes tienen cada vez más problemas para entenderse a sí mismos y a los demás, para escuchar y, en definitiva, para relacionarse. Elsa Punset se ha sumergido en el campo de la inteligencia emocional, con especial interés en la educación, para escribir *Brújula para navegantes emocionales* (Aguilar).

### **Psychologies: ¿Qué ocurre? ¿En qué estamos fallando?**

■ **Elsa Punset:** Las destrezas sociales y emocionales en los niños han

caído en más de 40 indicadores en Occidente. Los niños también están dos o tres años por detrás en destrezas creativas de lo que estaban hace 15 años. Es fruto de la forma de vida que les estamos dando, son niños que no saben quiénes son, cómo funcionan, no se conocen emocionalmente. Y eso significa que tampoco saben empatizar con los demás, que es el primer paso para las relaciones con los demás. Los expertos culpan al estilo de vida pasivo, ven la televisión una media de entre dos y cuatro ■■■





■ horas diarias, lo que conlleva un gran impacto emocional (violencia, sexismo, etiquetas, prejuicios...); además, no usan su imaginación.

### ¿Cuáles son los principales errores que cometen los padres hoy?

■ Nos lanzamos a educar sin las herramientas básicas para esta dura tarea. Parece que todo lo natural se cuida de sí mismo, pero no es así. No estamos programados para ser felices, sino para sobrevivir, estamos siempre a la defensiva y eso crea mucho estrés, que incide negativamente en nuestra vida y la de nuestros hijos. Según la OMS, en 2020 el 20 por ciento de la población tendrá algún trastorno mental y esto implica mucho dolor. Tenemos que aprender a desarrollar conscientemente nuestras emociones positivas. Venimos de un mundo en que reprimíamos las emociones, ahora no sabemos enfrentarnos a ellas.

### ¿Qué hacer con las emociones?

■ Tenemos que tener presente que un hijo, a parte de ser bueno en matemáticas, puede tener toda una serie de riquezas y de formas de expresión. Además, tiene que aprender a conocerse a sí mismo y a los demás y a relacionarse, a solucionar los conflictos de forma pacífica, a expresar la ira de forma constructiva, a enfrentarse a la tristeza...

### ¿Cómo aplicarlo en el día a día?

■ El primer paso es recordar que los hijos no son propiedad nuestra; sin embargo, de forma inconsciente

pensamos que somos dueños de decirles cómo deben sentirse, comportarse y qué esperamos de ellos. Lo primero es aceptar que el niño viene con su temperamento. Lo que la educación puede hacer es reforzar sus partes fuertes y compensar las débiles y enseñarle a que se responsabilice de su vida, trabajar con él para que desarrolle lo mejor de sí mismo, ayudándole a que encuentre soluciones. En base a este amor

incondicional el niño desarrollará una buena autoestima. Si el padre le acepta, él se acepta; sabrá que tiene carencias y fuerzas y que puede hacer algo por remediarlo.

### También será importante enseñarles a conocerse.

■ Es fundamental gestionar las emociones. Hay adolescentes que no distinguen entre tristeza e ira y cuando están tristes reaccionan con

### Hablar y respetar sus emociones

“Las emociones, como bandadas de pájaros sueltos en nuestros cerebros, anidan, crían, cruzan nuestra conciencia y pueden fácilmente, si no ponemos orden, ocupar nuestro espacio de forma arbitraria”, dice Punset. Si reprimirlas es negativo, ignorarlas es igual de malo: “Hemos pasado de una educación muy autoritaria a una permisiva. Las dos son igual de malas. Los padres permisivos tienen terror al dolor, pero es parte de la vida. Muy a menudo nos enfrentamos al dolor distrayéndolo y esa gestión emocional no funciona. Aunque no tengan ningún evento traumático, tendrán su dosis de dolor (su mascota se morirá, se perderá su partido preferido o su amigo se irá del colegio). Dale permiso para estar triste, respeta su emoción, y enseñale después gestión emocional. También es importante hablar de la emoción para que sepa a qué se debe, que no hay nada malo por sentirla y que aprenda que puede superar el dolor y que habrá otras cosas buenas que lo atenuarán”.

ira. Los cuentos son muy buenos para hablar con ellos de las emociones que sienten los personajes. Poner orden a sus emociones les da seguridad. Los niños no saben que las emociones negativas no implican un pozo sin fondo. Por ejemplo, la tristeza cuando se muere una mascota; un adulto sabe que se pasa con el tiempo, pero un niño

sus vidas porque no lo han hecho nunca. Están aislados en unas burbujas que no tienen lazos con adultos. Parte del proceso de adolescentes es separarse de los padres pero debe haber otros adultos que les ayuden. Están en unas burbujas en las que solo se preocupan de las relaciones sociales y ni siquiera ahí les hemos educado bien. Los adoles-

## NO TRABAJAMOS LA COMUNICACIÓN CON ELLOS DESDE PEQUEÑOS Y, CUANDO LLEGA LA ADOLESCENCIA, SE CORTA

no. Es bueno hablar con él y que él vea que puede gestionar estas emociones. En vez de reprimirlas habrá desarrollado un vocabulario y herramientas para moverse.

### ¿El problema de las emociones es una de las causas de los problemas de comunicación de padres e hijos en la adolescencia?

■ La adolescencia es una época difícil para padres e hijos. John Gottman, catedrático de Psicología en Washington, dice que tú eres el manager de tus hijos hasta que son adolescentes y de repente te despiden sin previo aviso; si tienes suerte te contratan de asesor externo. No trabajamos la comunicación con ellos desde pequeños. El día que llega su individualización se corta la comunicación porque no hay un de tú a tú. La adolescencia cada vez dura más y no se responsabilizan de

centes tendrían que saber expresarse en la creatividad, el arte, el deporte... y para entender a los demás estaría bien el trabajo social.

### ¿Cómo les ayuda la inteligencia emocional?

■ Les ayuda incluso en lo académico porque la gestión emocional permite concentrarse. Uno de los factores que más inciden en el éxito profesional es el autocontrol. Decirles “está en tu mano que consigas tus metas” es pura gestión emocional.

### ¿Dónde compro una brújula que me guíe con mis hijos?

■ No es tan difícil, cambiar dos o tres formas de relacionarnos con ellos supone un cambio enorme. El entorno no nos ayuda, pero podemos hacer mucho. Lo primero, una toma de conciencia.

C. BENAYAS

## Los lenguajes del amor

Elsa Punset recoge en su libro los lenguajes del amor, de Gary Chapman. Las cinco maneras de expresar y recibir amor son a través del contacto físico, compartiendo tiempo de calidad con las personas, haciendo regalos, con actos de servicio o a través de las palabras. “Hay niños que necesitan que les hables con el lenguaje físico –explica Punset–, otros que necesitan que pases mucho tiempo con ellos... Cada persona tiene uno o dos lenguajes con los que se siente especialmente cómoda para percibir y expresar amor, pero si acostumbramos a nuestros hijos a dar y recibir amor en todos los lenguajes, en el futuro podrán comunicarse libremente en todos y con un amplio espectro de personas”.

### PARA LEER

#### **Brújula para navegantes emocionales**

E. Punset. Aguilar. 17 €.

Un recorrido sobre la inteligencia emocional aplicada al día a día desde los bebés hasta los más mayores.





# TEST

Por Esteban Cañameres, psicólogo clínico y sexólogo

## ¿Sabes entender las señales no verbales?

A veces, nos centramos demasiado en las palabras (las nuestras y las de nuestro interlocutor) y olvidamos la rica, variada y, sobre todo, sincera información que aporta el lenguaje no verbal. **Y tú, ¿estás atento y “escuchas” los gestos, las miradas, las sonrisas...? Descúbrelo haciendo este test.**

**H**ay consenso entre los especialistas en comunicación y entre los psicólogos: la mayor parte de los mensajes que se lanzan los seres humanos en las relaciones interpersonales son de carácter no verbal.

El movimiento de las cejas, la postura del cuerpo, la entonación de las palabras, la oportunidad de un comentario, el movimiento de las manos, la distancia corporal que se mantiene, la mayor o menor fijeza en la mirada, la sonrisa... y así hasta un

número elevadísimo de señales sirven para captar los deseos, miedos, fantasías o inquietudes de las personas con las que nos relacionamos. Percibirlos, aun de manera no consciente y sutil, es parte del éxito en la relación con los demás.

Para saber cómo tienes de desarrollada esta capacidad, contesta de manera rápida e intuitiva las siguientes 12 preguntas. Todas las respuestas son válidas y no son incompatibles entre sí, pero debes elegir dos de cada una de las preguntas.

Entra en  
**PSYCHOLOGIES**

Pareja, carácter, relaciones sociales...  
visita nuestra web; en ella encontrarás más de  
50 tests que te ayudarán a conocerte mejor.

[www.psychologiesrevista.com](http://www.psychologiesrevista.com)





El lenguaje no verbal es mucho más influyente que las palabras.

## PREGUNTAS

---

**A. No sabes si un chico/a tiene interés por ti. La conversación que acabas de mantener con él/ella ha sido solo de asuntos de trabajo por lo que:**

1. Vuelves a preguntarte si le gustarás, quizás haya cambiado la sensación que tienes al respecto.
2. Esperas a que otro día la conversación sea sobre algo menos formal para sacar una conclusión.
3. Rememoras su cara.
4. Repasas qué puedes tener tú que atraiga a un/a chico/a como él.

**B. Te encuentras con un/a amigo/a y no sabes cómo estará de afectada/o por la pérdida de un familiar lejano. No sabes cómo actuar, por lo que:**

1. Te imaginas a ti misma/o con igual pérdida para intuir cómo se sentirá ella.
2. Le sacas sutilmente el tema para que te dé información de cómo se encuentra.
3. Lo/la miras a la cara durante dos segundos antes de actuar.
4. Esperas a que ella/él aborde este asunto.

**C. Estás tomando café en una primera cita, te preguntas qué tal le estás resultando a tu acompañante y te fijas en:**

1. Cómo cambia la distancia corporal entre vosotros a lo largo de la tarde.
2. Si lo que te está contando sobre él/ella es más o menos íntimo.
3. Si está escuchando atentamente lo que le has contado.
4. Si ha propuesto llamaros otro día.

**D. Tu jefe/a te llama a su despacho, no tienes ni idea del por qué, pero deseas saberlo cuanto antes, por lo que:**

1. Al entrar procuras adivinar qué humor tiene.
2. Esperas a que hable para hacerte una idea del motivo de la reunión.
3. Entrás con la mejor de tus sonrisas para empezar con buen pie.
4. Previamente haces un repaso mental de los motivos que puede tener para citarte. ■■■



**E. En una película en versión original subtitulada:**

1. Prefieres con frecuencia perderte los subtítulos a cambio de ver cómo se mueve el actor.
2. Si tienes que perderte algo, que no sea el texto del diálogo.
3. El ambiente en el que ocurre la escena es lo que más te importa.
4. La música y el color para ti es lo fundamental.

**F. Estás paseando por la calle cuando observas una fuerte discusión entre dos personas y a varios curiosos observando. Para hacerte una idea de lo que ocurre:**

1. Observas la actitud que mantienen quienes observan la escena.
2. Preguntas a alguna de las personas que observan ¿qué pasa?
3. Rememoras escenas pasadas similares que has presenciado desde el inicio.
4. Intentas escuchar lo que se dicen los protagonistas del enfrentamiento.

**G. Estás viendo fotografías antiguas de un viaje con unos amigos:**

1. Recuerdas cómo te sentías en aquellos días.
2. Recuerdas los pormenores de aquel viaje.
3. Sientes emociones respecto a esas personas.
4. Recuperas de tu memoria información sobre aquellas personas que te acompañaron.

**H. Cuando has tenido contacto con bebés:**

1. Les haces gestos y te comunicas con ellos sin ninguna dificultad.
2. Les dices cosas aun sabiendo que no entienden.
3. Te resulta fácil saber qué tal les caes.
4. Le haces cucamonas, pero los prefieres mayores.

**I. En un encuentro con gente desconocida y tras conversaciones sobre temas intrascendentes:**

1. Sacas una impresión de cada una, aunque eres prudente y no das nada por definitivo.

2. Memorizas bien lo que has estado hablando con cada uno de ellos.
3. Registras las sensaciones que han producido en ti, no tanto datos de cómo son ellas.
4. Eres lo bastante prudente como para no precipitar un juicio sobre ellas.

**J. Llegas tarde a una comida familiar, todos están ya sentados y tú:**

1. Intuyes perfectamente si tu retraso ha ocasionado enfado en el grupo.
2. Para qué lo vas a intuir, preguntas si les ha molestado que te retrases.
3. Haces memoria de cómo sentó algo parecido en otras ocasiones.
4. Es tu familia no pueden molestarse.

**K. Cuando alguien se ha lanzado a besarte o lo has hecho tú.**

1. Sabías que iba a ocurrir un rato antes de que se produjera o si te lanzaste tú, pudiste prever la respuesta del otro.
2. Siempre te ha sorprendido algo así o, en tu caso, lo has hecho sin saber cual sería la respuesta.
3. De alguna forma le indicaste que deseabas ese beso o, para actuar tú, algo en tus adentros te decía que era el momento apropiado.
4. Acertaste sí, pero eres consciente de que fue porque habías hecho un cálculo de probabilidades de manera consciente.

**L. Cuando te presentan a un grupo de amigos de otra persona:**

1. Al principio necesitas hacerte una idea de las características generales del grupo.
2. Necesitas un poco de tiempo, ir conociéndoles uno por uno.
3. Lo que más observas, sobre todo, es cómo van reaccionando ante tu presencia.
4. Lo que sueles hacer es pedir información del tipo desde cuándo se conocen, cómo se conocieron, qué les une, etc.

## INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

---

Observa ahora todas tus respuestas y contabiliza si has respondido más respuestas pares o impares. Averigua después tu perfil y conoce si sabes guiarte por las señales no verbales de tus interlocutores.

### MAYORÍA DE RESPUESTAS IMPARES

---

Posiblemente tu capacidad para entender el lenguaje no verbal es alta. No solo das prioridad al lenguaje gestual sobre el verbal, sino que además haces uso de nuestra experiencia emocional acumulada en la memoria a largo plazo y todo esto puesto en un contexto, ya que casi ninguna señal no verbal tiene gran significado si no es entendida en un marco más amplio. Realmente aciertas cuando “el ambiente en el que ocurre la escena es lo que más te importa”. Disfruta de esta capacidad no verbal, aunque debes tener siempre la reserva mental de quien sabe que la interpretación de esta modalidad de lenguaje también está sometida a error. ¡Cuidado!

### MAYORÍA DE RESPUESTAS PARES

---

Tus resultados parecen indicar que das gran prioridad a los aspectos verbales de la comunicación en detrimento de los no verbales. Usas la lógica tal vez en exceso para entender las relaciones personales, como cuando “repasas qué puedes tener tú que atraiga a un chico como él” o ante la llamada de un jefe “haces un repaso mental de los motivos que puede tener para citarte”. En vez de aprovechar el contexto para obtener información sobre lo que ocurre a tu alrededor “preguntas a alguna de las personas que observan ¿qué pasa?”.

Tu estilo tiende a perpetuarse, ya que en lugar de guardar información emocional analizas datos puntuales sobre las personas y luego “memorizas bien lo que has hablado con cada uno”. Eliges situaciones en las que puedas utilizar tu estilo de comunicación, el verbal, como cuando en la interacción con niños (“los prefieres mayores”) o como cuando al enfrentarte a un grupo de personas “necesitas ir conociéndoles uno por uno”. Seguramente irá en detrimento de los aspectos grupales y de relación tan ricos en información no verbal. Este predominio del lenguaje verbal te ayudará en situaciones formales, tal como exámenes, pero en las relaciones per-

sonales debes tener la prudencia de preguntarte qué más te ha dicho tu interlocutor y no has captado. Conocer las limitaciones propias es ya una manera de paliarlas.

### UN PEQUEÑO EXPERIMENTO

---

Te invitamos a hacer un autotest. Con ayuda de una amiga, o con un disparador automático, fotografíate recordando situaciones que te produzcan emociones claramente diferentes como alegría al recordar un nacimiento, pena al pensar en un fallecimiento, rabia al ver la foto de aquella amiga que te robó al novio, miedo a recordar el día que sufriste un atraco, etc. No exageres el gesto. Asigna a cada foto un número y anota junto a cada número la emoción que refleja. Tras un largo periodo de tiempo –meses–, saca la fotos y sin ver la lista intenta adivinar qué episodio tenías en tu memoria al hacer aquella foto. Si eres capaz de saber qué emoción sentías al hacerte cada foto es que tu capacidad para el lenguaje no verbal es buena, tanto para expresar como para interpretar emociones.

### PARA ENTRENAR TU CAPACIDAD NO VERBAL

---

A partir de ahora, en tus interacciones personales observa cómo el otro va cambiando hacia ti en al menos los siguientes parámetros:

- La distancia que guarda entre su cuerpo y el tuyo (si no te resulta invasivo es síntoma de comodidad y deseos de acercamiento por su parte).
- Las veces que roza tu cuerpo con su mano al hacer pequeños gestos y al explicar lo que te cuenta (iguales consideraciones que en el punto anterior).
- Si la expresión de sus ojos cambia según el pasaje de lo que explica o le explicas o si su mirada está más bien concentrada en conocer cada detalle de tu cara (esta última opción deja claro que le interesas más tú que lo que es motivo de conversación).

# ELLE ECO-BLUE



ESTE MES, CON ELLE  
**BIQUINI + ELLE DECO**  
TRICOLOR (TRES MODELOS)  
Y TARJETA BVLGARI

**TAMBIÉN ELLE POCKET**  
POR SÓLO 1,70 € (NO INCLUYE REGALO)

