

Inteligencia Social y Emocional

Índice

<u>Inteligencia social</u>	2
<u>Respeto y compromiso mutuo</u>	2
<u>Nivel de vida</u>	4
<u>Familia personal</u>	6
<u>Búsqueda de pareja</u>	8
<u>Cortejo</u>	10
<u>Inteligencia emocional</u>	12
<u>Emociones naturales</u>	12
<u>Compungirse y la infelicidad</u>	13
<u>Descompungirse y la felicidad</u>	15
<u>Control emocional</u>	16
<u>Trato con compungidos</u>	17

Por favor discuta con las ideas del texto. Gracias!

Inteligencia Social

Respeto y compromiso mutuo

Mientras que la inteligencia emocional, va del trato con uno mismo. La inteligencia social, va de cómo tratar con el otro.

Cuando practicaba disciplinas, como la meditación o el yoga, para sentirme en paz. Me sentía genial en la clase. Pero en cuanto salía al mundo, al primer mal trato, la paz se iba por la ventana.

A cualquiera le sucede, que aun en un día de excelente ánimo, se topa con alguien de mal humor, y lejos de poder encarrilar la situación, terminan en muy malos términos.

Para poder encarrilar, estas situaciones sociales difíciles, lo que puedes hacer es sacar tu señor. Si te sumas a su cabrón, sacando el tuyo. La interacción seguramente va ir a peor.

En cuanto saques tu señor, el otro normalmente sacara el suyo. Esto sucede, porque la sociedad nos inculca desde jóvenes a tratar con respeto, por lo que es un comportamiento ya instintivo para casi todos nosotros.

Una vez empieza el trato, “señor se siente bien”, el otro instantáneamente se coloca en su señor, y se auto ubica.

Una regla de oro sobre el respeto, “es que tu puedes hacer lo que quieras, pero al otro no se lo fuerza, mucho menos se lo agrade”. Esto es así, porque solo es respetable quien respeta. Si pasas por encima de mí, estoy en todo derecho de pasar sobre ti.

Y diría que esto es así a nivel especie. Cualquier tipo de avasallamiento de la individualidad. Y esto por muy sutil que sea. Despierta disgusto en el avasallado.

Cada raza en el planeta, tiene un sistema social instintivo. Algunas especies son por completo solitarias y no soportan la presencia de sus pares. Otras son por completo sumisas y soportan de buena gana, todo tipo de avasallamientos por parte de sus superiores.

La nuestra en cambio, aunque elige jefes, este tiene que velar por los individuos del grupo. Si el jefe elegido resulta un tirano que gusta de pisotear a los de abajo. Comienzan los recelos, resentimientos, intrigas, y finalmente el boicot contra el mismo. Se organiza un subgrupo, con apoyo popular y derrocan al jefe.

Sin embargo el jefe, por ejemplo en un trabajo, debe presionarte. Cual va ser tu reacción instintiva al respecto... bueno va a disgustarte.

Para que reacciones mejor en estos casos lo mejor es comprender, que la organización humana de una empresa funciona por grupos. Hay un grupo encargado de la publicidad, otro encargado de la contabilidad, y otro por ejemplo encargado de la venta.

Cada uno de estos grupos, tiene un organizador o jefe, cuyo trabajo es que su grupo sea eficiente. Así mismo este organizador, cuenta también con un jefe, que sancionara a tu organizador, si su grupo lo esta haciendo mal. De modo que es parte del trabajo de tu organizador el presionar.

Ahora si un organizador, no sabe presionar y mantener el trato respetuoso, seguramente comenzara a tener problemas con su grupo.

Es esencial que se mantenga el respeto, un jefe tirano, despierta el mal advenimiento de su grupo. Intentaran hacerlo mejor, para cuidar su trabajo, pero también intentaran que no tenga un buen día, y si es removido del cargo todos felices.

De modo que la mejor forma de cumplir su rol de presionar, es hacerlo con respeto y aplicando las sanciones con que la empresa cuenta para puntualizar, que la falta de compromiso es una falta de respeto tan grave, que la sociedad juzga correcto por ley, que te dejen en la calle sin pagarte 1 centavo mas.

En definitiva: ¿no le intereso? ¡usted tampoco me interesa!

Comprometerse los unos con los otros, es otra característica que la naturaleza nos ha heredado. Todos los animales de manada la presentan. Y el trato es “yo pongo un poco de mí parte, usted pone un poco de la suya. Y los dos salimos ganando”.

Enseñamos a nuestros niños a compartir, porque sabemos que a la larga es una estrategia ganadora. Puede que ahora te toque ceder solo a ti, pero sabes que el otro eventualmente devolverá el favor.

Lo cierto, es que tomaras nota de si lo hace o no. Si no es de poner de su parte. En el futuro, no le compartirás de la tuya.

En un trabajo se establece un compromiso, en el que cada uno pone algo de sí. Hay un acuerdo sobre cuanto se te pagara, y uno ciertamente espera lo cumpla al centavo. Por otro lado quien contrata espera que rindas lo acordado.

Si no te molestas en cumplir tu compromiso. Ciertamente estas comunicando que el otro te interesa muy poco. Tomaste todo lo que pudiste, pensando únicamente en tu beneficio. Y por tanto no tienes derecho a pedir consideraciones.

Para la sociedad dicho comportamiento es repudiable. Una sociedad es un grupo de individuos, por pequeña o grande que sea, que han acordado ser socios, se espera el respeto y compromiso mutuo.

Un buen socializador, aquel que sabe tratar correctamente a sus congéneres (no los fuerza, ni agrede), y que además de estar en su beneficio, sabe comprometerse. Se gana la estima de su pareja, familia, empresa, conocidos y desconocidos.

Todos ellos son grupos humanos, y en todos rige la misma norma: "Respetable es quien respeta".

Nivel de vida

El nivel de vida depende de la carrera y las comodidades que hayas podido construir.

Comenzaras iniciando una carrera laboral, a medida que desarrolles esta carrera, tus ingresos crecerán. Lo que te permitirá acceder a mayores comodidades.

Es importante adecuar tus comodidades a tus ingresos. Una carrera que recién comienza, posiblemente podrá pagarte un techo en un

barrio decente, comida y hasta movilidad. Y quedara un sobrante para gastos ocasionales como ropa, reuniones, viajes, etc.

Si exageras en tus gastos de vida, techo, comida, mantención del vehiculo. Tu sobrante será muy escaso. Lo que también influirá en tu nivel de vida.

Puede que alquiles una casa de primera, en un barrio de primera, y comas de primera. Pero no tienes dinero en el bolsillo, y cada vez que desees realizar un gasto de ocasión, te encontraras con que apenas puedes permitirte, y otras tanto no podrás con ello.

No importa cual sea la especialidad de tu carrera. Ya seas dependiente o independiente. Vendedor, técnico, licenciado, ingeniero, o realices algún oficio.

Que esta carrera crezca, depende de que seas eficiente para desempeñar las tareas relacionadas, y sepas entenderte con las personas implicadas.

Si eres comprometido. Poco a poco con los años, te ganaras la estima de tus compañeros o clientes, y mejoraras tus habilidades.

Si trabajas para un negocio pequeño, donde no hay ascensos posibles. Este aun así, sirvió a tu carrera. Has construido experiencia, trato, y quizás algún puesto jerárquico.

Puedes pedir, se te redacte una carta de referencia. Con esta darás a conocer tu desempeño como trabajador y compañero, al lugar donde desees proseguir tu carrera.

Una vez hayas dominado las tareas relacionadas a tu especialidad. Lo que continúa son los puestos jerárquicos. Es decir hacerse cargo del personal, que se dedica a esta especialidad.

Los puestos jerárquicos, suelen tener mas de atención al detalle, que de mano de obra. Se dedican a organizar un grupo de trabajo, y controlar su eficiencia.

Ten cuidado con las pequeñas trampas del camino, como el recibir propinas, por favores especiales. La carrera vale mucho mas que cualquier beneficio de momento.

Otra trampa habitual es apostar a un negocio, dejando la carrera.

Los negocios son recomendables para quienes son de familias pudientes. Ya que las mismas, pueden respaldarte en momentos de necesidad, o a la hora de realizar reinversiones, para que el negocio pueda crecer y triunfar.

De modo que aunque es buena idea iniciar un negocio, para incrementar tus ingresos, guárdate de abandonar tu carrera por este. La necesitaras como fuente de inyecciones de capital, en momentos de necesidad.

Una carrera solo pone dinero en el bolsillo. Mientras que un negocio muchas veces lo saca.

Familia personal

La familia es el grupo base con el que afrontaras la vida. Que tan fácil se te haga la misma, depende en gran medida, de que tan buen ojo tengas, a la hora de seleccionar con quien casarte y cuantos hijos tener.

Dos factores determinan si una familia es exitosa: psicología, esto es si los miembros se respetan mutuamente. Y recursos.

Independientemente de cómo lo venías haciendo, al momento de casarte, tus ingresos subirán o descenderán, en base a si tu conyugue trabaja o no.

Si el conyugue no trabaja, aunque la vivienda puede seguir siendo la misma, tendrás mas gastos, en comida, higiene, salud, ropa, y toda salida costara el doble.

Si por otro lado el conyugue trabaja. Protegidos por el matrimonio, pueden comenzar a invertir en bienes comunes.

Lo que antes compraba uno solo, ahora se compra entre dos. Por lo que su prosperidad se vera muy acelerada. Y cada uno contara con mas sobrante, para ropa, salidas, viajes, y otros gastos ocasionales.

Otro beneficio es que llegada la jubilación, contarán con dos de ellas. Y no tan solo una, para dos personas.

A la llegada de los hijos no es necesario que uno de los conyugues abandone su carrera.

Entre ambos es posible enviarlos a servicios de guardería, tener niñeras, o escuelas de doble escolaridad. Sin que esto consuma un sueldo. Algunas mujeres pueden pensar que esto es horrible, pero estos servicios existen, para los matrimonios trabajadores.

Su nivel de educación será de lo mejor, y el trato que reciben es excelente. Además contarán con sus horas familiares. Ya que se puede acomodar los horarios de trabajo y estudio, para que coincidan.

Para quienes no están muy seguros si tener hijos o no, hay que decir que en la vejez contarás con la ayuda de los recursos que lograste juntar, y con tus hijos. Nadie te va ayudar como estos, a sobrellevar la edad mas difícil de la vida. Si no tienes hijos, tus hermanos van a estar en la misma que tú, y con tus sobrinos no vas a poder contar para mucho.

En cuanto a que cantidad tener, lo mejor es que sean dos o tres, los menos posibles, es lo mejor para abaratar el costo de vida que te acarrearán los mismos. Pero uno solo es muy poco, ya que una enfermedad o accidente, puede arrebatártelo. Y quedarse de golpe sin hijos es muy cruel.

Sobre cuando tenerlos, es algo que debes pensártelo bien. Los hijos no solo son exigentes en cuanto a recursos (comida, artículos de higiene, medicamentos, muebles, un hogar mas grande, gastos de escolaridad, y un largo etc.), también tienen un coste de atención.

Hasta que estos tengan al menos 8 años, te encontraras con que requieren atención continua. Por lo que veraz muy mermada la libertad que antes tenías.

Además hasta la llegada del hijo, la atención de la pareja gira uno en torno al otro. De este modo se dan felicidad, y la pareja se mantiene sana.

Con la llegada de un hijo la atención se desplaza de la pareja al hijo, quien continuamente demanda atención de un padre u otro. Y esto puede pasar factura a la integridad de la pareja.

Los hijos muchas veces se buscan como una forma de consolidar la pareja. Pero recuerda que es posible consolidarla mediante el matrimonio.

Encargar los hijos hacia los 40 no es desmedido. Hacia sus 27, edad en que la mayoría se mantiene a sí mismos. Tú te habrás jubilado hace apenas 2 años. La jubilación es a los 65, porque la mayoría llega bien a esa edad. Has construido lo que pudiste. Y tu poyuelo esta listo para la vida.

Búsqueda de Pareja

Antes que nada quisiera hablar del enamoramiento. Esta es una característica de nuestra especie. Los demás homínidos, no forman vínculos de pareja.

Las hembras tienen sexo, y no relaciones. Y toda la etapa de la cría, es realizada únicamente por la madre, no existe un padre como tal.

Este sistema funciona, porque viven de los frutos, eh insectos, que recogen en los alrededores, por lo que subsistir no representa una dificultad.

El ser humano por otro lado, como otros cazadores, tenía que recorrer mucho terreno para conseguir su alimento, una hembra embarazada o criando, no podía hacerlo. Por esto, se especula, la naturaleza nos equipó con esta característica evolutiva. De modo que hubiera un padre, que ayudara a la madre en la cría.

Tanto el macho como la hembra se enamoran, y se brindan atenciones que mantienen su vínculo sano, durante el largo desarrollo de sus crías.

De modo que no podrás evitar sentirte enamorado o vinculado, a una pareja que te guste. Hecho muy doloroso en el rompimiento de la misma. Pero no te aflijas, este vínculo reaparecerá con toda pareja.

Todos somos selectivos, y queremos lo mejor que uno se pueda permitir. Pero que tan selectivo te puedas permitir ser, importa para no pisar en falso.

A la hora de elegir con quien tener una relación, hay unos factores que podríamos llamar de atracción. Con estos juzgamos si tal persona, nos interesa o no. Aunque escribo lo siguiente en primera persona, para que sea mas fácil de entender, recuerda que el otro también piensa de esta manera.

Que opinión nos despierta una persona. Depende de nuestros estándares.

Los factores de atracción mas importantes son:

- **Atractivo físico:** Con respecto a la belleza física, normalmente buscaras alguien de una belleza similar a la tuya, o a la de quienes se fijan en ti. Si quien se acerca, esta por encima de tu estándar, genial. Si esta por debajo, es un poco decepcionante.
- **Nivel de vida:** Si creciste en un ambiente clase media, estás acostumbrado, a ciertas casas, ciertos autos, ciertos barrios, etc. Y pretenderás que tu pareja este en éste rango. Si está en uno superior, genial. Y de nuevo si se encuentra en un rango mas bajo, te resultara un poco decepcionante o chocante.
- **Personalidad:** Para gustos colores. Pero hay algo que no cambia, y esto es, que tenga buen trato. Este suele estar al máximo, al momento de conocerse, y tristemente decae cuando la relación se establece. Es importante que el respeto permanezca durante toda la relación, éste refuerza el vínculo natural de la pareja.

De modo que la tendencia natural de las personas, es buscar parejas con niveles de atracción similares a los propios. Otras se afanan con rangos superiores. Y muy pocas se contentan con uno inferior.

Como decía, todos pretendemos lo mejor que uno pueda conseguir. Y esto da algo de juego, a la hora de conseguir rangos superiores. La manera en que se hace, es mas por un lado y menos por el otro.

Si eres una persona feíta pero con dinero. Puede que te parezca mas interesante que una pareja feíta de dinero. Una pareja con mas belleza, que no lo tenga.

Lo que esta sucediendo aquí es un acuerdo, la persona bella sin recursos, encuentra sencillo conseguir parejas bellas sin recursos. Pero no así conseguir una pareja bella con recursos. Ya que esta consigue personas bellas con recursos.

De modo que si a le interesan mas los recursos que la belleza, busca una pareja con peor atractivo físico o mas edad (que es parte del atractivo físico). Ofreciendo ambos algo que en su propio rango no consiguen.

Fijándote en tus factores de atracción, puedes saber quien está a tu alcance y quien no lo está. De modo que permítete ser selectivo, todos lo hacen. Pero ajusta esta selección a tu realidad. De lo contrario rara vez pasara de un noviazgo de verano.

Cortejo

Esto es solo unos pequeños tips, para quien comienza en la carrera de la búsqueda de pareja.

Lo principal es ir rapidito en coquetear, y lento en proponer y tocar. Tanto los hombres como las mujeres coquetean, el coqueteo es dar señas de “me gustas”.

Esto es tan simple, como hacerle miraditas, o clavar una mirada linda, con una pizca de pasión, hablarle de manera dulce o cariñosa, etc.

Mientras tanto hablas del clima, de lo que paso ayer, y de cualquier cosa. No le dices me gustas, lo comunicas sin decirlo.

No es conveniente que estas señas sean de tipo sexual, es decir miradas o tonos lujuriosos (lo mejor es reservarlas exclusivamente para la cama).

Tampoco es bueno empomparse uno mismo. Es decir intentar resultarle impresionante. Esto no es una seña. Aunque un poco funciona, si te quedas en esto, no sirve de mucho.

Sabes que pasa algo cuando las señas vuelven. Es decir cuando tu potencial pareja te devuelve el coqueteo. Entonces la cosa comienza a ponerse mimosa.

En este punto pasa de a poquito, lo mas naturalmente posible, a permitirte el tacto. Solo déjate llevar por la naturaleza. Pero no te permitas entrar en contacto, con zonas relacionadas al sexo, como lo son las caderas, espalda baja, o las piernas. El contacto debe ser mas bien con sus manos, brazos, apoyar tu cuerpo de costado con el de ella.

De aquí en mas las distancias se irán acortando solas hasta llegar al beso.

En todo el proceso del cortejo, lo que hablas no es realmente impórtate, aunque hay quien demanda conversaciones interesantes, no es la mayoría.

Lo que en realidad interesa es si le gustas, que lo comunicara con su coqueteo. Y que vayas a su ritmo, que lo comunicara inadvertidamente, con su comodidad o incomodidad.

Si incomodas es que de algún modo estas forzando, se respetuoso y baja el ritmo.

De modo que el cortejo es un juego de señas, mas que de palabras. Esto hace que lleve algún tiempo de juego, ser bueno en el juego.

Recuerda limitar tu coqueteo a tu pareja, o a quien te interesa como tal. Quien anda de coqueto al por mayor, ya sea hombre o mujer, comunica que es potencialmente infiel.

A todos nos incomoda que nuestra pareja sea demasiado accesible al sexo opuesto. Es propiamente un instinto, todos los animales que forman vínculos de pareja, celan a la misma. Si valoras la relación no olvides respetar esta incomodidad.

Causar celos no es una buena manera de afianzar la relación. Es una falta de respeto, una muestra de falta de compromiso, para con la relación. Recordemos que en un compromiso de cualquier tipo, cada parte pone algo de sí. Y desinteresarse del mismo, suele estar penado por ley.

Inteligencia Emocional

Mientras que la inteligencia social trata sobre interactuar con otros y vivir una vida en la sociedad. La inteligencia emocional, trata sobre como sacar provecho de tus emociones, para que estas te hagan un individuo feliz.

Emociones naturales

Como vimos a lo largo del trabajo sobre inteligencia social, el cuerpo tiene una programación correspondiente, en nuestro caso a la especie humana.

Llamamos a esta programación: instintos. Estos instintos afectan a la persona mediante sensaciones, muchas veces del tipo emocionales, como la agresión, celos, cariño en el caso del vínculo de pareja.

Esto sería por el lado del animal o cuerpo. Por otro lado tenemos a la persona, la misma también posee sus emociones. Ya que las mismas son psicósomáticas, es decir pueden ser activadas por el cuerpo, o por la mente.

La psicología de la persona, incide sobre sus reacciones emocionales típicas, a lo largo de la vida a convivido con sus emociones y situaciones.

En su convivencia con sus emociones, inevitablemente no siempre a estado de acuerdo en como se sentía. Inadvertidamente a estado manipulando sus emociones, disparando otras en dichas ocasiones, o cambiando ligeramente el tono de la por defecto.

Luego tenemos las formas de reaccionar inculcadas, se te enseñó a tener vergüenza en algunas situaciones. Orgullo en otras. Y tranquilizarte en otras.

Y la cosa sigue y sigue. La persona es muy complicada, para tratar en su totalidad, su relación con las emociones. Pero lo cierto es que a actuado sobre sus emociones, durante gran parte de su vida.

Ahora no todos nos encontramos a gusto con nuestras emociones, algunos se encuentran en general a disgusto. Y la mayoría desearían sentirse diferente solo ocasionalmente.

El problema emocional puede venir, tanto del cuerpo como de la persona.

Para empezar hay cuerpos y cuerpos. Y aunque las emociones humanas, son en general sanas. Hay cuerpos menos sanos que otros al respecto. Hay quienes tienen una naturaleza demasiado tímida, nerviosa, o agresiva. Todos rasgos incómodos para la vida.

Pero también por otro lado cualquiera de estos rasgos de comportamiento, pueden haber sido generados por una mala crianza. O surgir tras una situación especialmente traumática.

Aunque estos son casos tristes. Por otro lado, nos cercioran que las emociones son psicosomáticas. Y si eres uno de estos casos, puedes sentirte un poco mejor, al saber que pronto vas a poder regular tus emociones por ti mismo.

Compungirse y la infelicidad

El cuerpo es reactivo al medio ambiente y su tendencia es defenderse a raja tabla. Como individuo que es, la naturaleza le fuerza a esto, para que tuviera posibilidades de sobrevivir.

En el caso de los humanos, al medio ambiente natural, hay que sumarle el medio ambiente psicológico. Si este es negativo, el cuerpo permanece tenso y tiende a reaccionar agresivamente.

Que tan agresiva sea la reacción, depende del individuo, pero cuando uno se encuentra tenso, reacciona al instante agrediendo aquello por lo que se siente agredido.

Algo tan simple como un tono de voz ligeramente prepotente, puede ser insoportable, para una persona que se encuentra en un mal estado de ánimo. Inmediatamente lo escuche, reaccionara agresivamente hacia su interlocutor. El porque de esto, es que uno se siente tan mal, que no soporta una carga más, por ligera que sea.

Este estado se llama compungido, ote por tenso o simplemente sentirse mal, al ser términos mas sencillos y comunes, pero compungido es la palabra que mejor describe dicho estado.

Esta palabra es un verbo que significa acción de doler / entristecer, estamos compungidos porque algo nos a dolido o entristecido. Y puede ser algo que acaba de ocurrir. Pero también ocurre por recordar el hecho.

Recordar aquello que nos puso en un mal estado de ánimo, es un mal hábito muy común. Como consecuencia volvemos a caer en dicho estado de ánimo. Hay quienes tienen el hábito de recordar sucesos negativos, tan acentuado que permanentemente se compungen a si mismos.

Como consecuencia son individuos siempre tensos y hoscos, que tienden a compungir a los demás, uno diría, a la primer oportunidad.

Lo cierto, es que no son malas personas. Simplemente reaccionan así por naturaleza, como dije anteriormente el cuerpo tiene implantada la tendencia a defenderse.

Cuando la persona se encuentra compungida, el cuerpo esta tenso y se entiende en peligro. En consecuencia cualquier ataque es contestado. Pero como sabemos las personas de mal ánimo son sumamente susceptibles. Si tu trato no es de primera, cualquier desliz es ataque.

Por esto un simple tono alto de voz, deriva en el impulso de ataque. Internamente sentimos un subidón de ira y vamos con el.

Pero esta no es necesariamente la reacción correcta, en el momento uno se encontraba tan cargado emocionalmente, que seguramente encontró su reacción justificable.

Pero si hubieras sufrido la misma ofensa en un estado emocional positivo, probablemente ni te habrías enterado de que sucedió algo ofensivo.

Simplemente mientras te encuentras en estados de ánimo negativos no te encuentras bien. Puede que vayas con la ira, la tristeza, la pérdida de esperanza, etc. Todos ellos son estados compungidos. Y ninguno de ellos te hace sentir bien contigo mismo o con los demás.

Des-compungirse y la felicidad

Descompungirse o relajarse (para mayor simplicidad), tiene que ver con romper los malos hábitos, que nos llevan en la dirección contraria. Y con reforzar aquellos que nos relajan.

Siempre en algún momento del día a día, se darán situaciones que nos compunjan, el secreto es no retenerlas. Es decir no retener nuestra atención en ellas.

Sucede algo que te encabrona o deprime. En el momento no pudiste evitar que te afectara. Pero puedes retenerlo en tu mente lo menos posible.

Seguramente querrás explorarlo un poco, para encontrar respuestas a tus planteamientos. Pero recuerda que mientras lo retienes, las emociones están reaccionando a ello. Solo termina tu proceso intelectual y suéltalo, no le des vueltas todo el día. Esto es todo, por el lado de retener.

El otro mal hábito es recordar. Alguna vez has te has puesto a recordar aquella situación que tanto te entristeció o encabrono. Bueno seguramente si.

De ahora en mas cuando traigas estos recuerdos desagradables. Que en realidad ya son historia mas que pisadas. Tráelos de un modo mas somero, no te hundas en lo que sentiste. O de nuevo tu emoción preferida levantara la mano y vendrá corriendo a afectarte.

Ahora todos estos hábitos que nos compungen, nos enseñan que si uno hiciera lo mismo pero a la inversa. Y desarrollara la maña de recordar situaciones que nos hicieron bien. Seria esta la emoción que levante la mano.

De modo que puedes transformar tus malos hábitos, en buenos hábitos. Es un poco complicado lo reconozco. No todos tenemos la costumbre de recordar hechos felices. Pero lo que no es tan complicado es limitarse un poco.

Otra manera de relajarnos, además de recordar hechos positivos. Es realizar actividades que nos gusten. Lo que es de lo mas común.

Si prestas atención cuando haces algo que disfrutas, la emoción que esta presente es una emoción positiva. Así pasa siempre algo que te gusta o interesa, estas emocionalmente bien.

De modo que cuando te sientas compungido, siempre puedes poner tu atención en algo que disfrutes y te sentirás mejor.

Esta es una maña que practicamos mas de lo que creemos, desde conversar con alguien que nos agrada, mirar cierto programa, comer algo rico, salir a bailar, mirar carteles, el cielo, o árboles. Salir a caminar, escuchar música. Y un largísimo etc.

Desde luego como con lo hábitos, esto tiene su otra cara de la moneda, evita las actividades que te traigan emociones negativas. En la mayoría de los casos es perfectamente posible, no te gusta tal programa, mirar tal cosa es desagradable, no te gusta de lo que se habla (porque mejor no hablamos de tal cosa).

Esto es todo con respecto al modo de mejorar naturalmente nuestro estado emocional. Cuida tus hábitos y has aquello que tanto te gusta.

Una vez que sepas relajarte, veraz que es un estado muy agradable.

Control Emocional

Hasta ahora hablamos sobre la manera natural de sentirnos bien. Es decir realizas actividades que te traen emociones positivas, y reduces las que traen las negativas. Pero solo estas haciendo de manera pulida, lo que has hecho siempre.

Por otro lado el control emocional es una técnica, que trae una emoción de manera directa. Utilizando la capacidad de la mente para traer emociones.

Esta técnica es especialmente útil, para los casos en que tienes que realizar una actividad, o afrontar una situación, con la que estas viendo que no puedes. Es decir para cositas de momento.

Pero también es útil para aquellos, menos afortunados, que quizás por traumas emocionales, o por un cuerpo especialmente negativo emocionalmente. Rara vez se encuentran a gusto emocionalmente.

Ejercicio principiante:

- Intenta lo siguiente, cierra los ojos y trae un recuerdo positivo. O también puedes visualizar un paisaje relajante. Notaras que mientras lo haces, viene la emoción relacionada.

Como primer paso, tienes que intentar el ejercicio hasta que sientas la emoción relacionada.

Como segundo paso, y una vez la sientas con facilidad. Familiarízate con como se siente, hasta que seas capaz de traer el recuerdo de esta sensación.

Ejercicio avanzado:

- Sin cerrar los ojos trae la sensación de la emoción.

Que va suceder cuando logres el ejercicio. Que la emoción relacionada, dirá esa soy yo, y vendrá corriendo a afectarte.

Como con los hábitos, la emoción te afectara, mientras la mente este en esto.

Requieres un mínimo de atención, no exageres. Y con el tiempo dominaras todo un repertorio de emociones.

La contrapartida de este ejercicio es que la mente tiene que estar. Por esto encontrarse simplemente descompungido, es mejor como estado natural.

Trato con compungidos

Como dijimos mientras mas compungida esta la persona, mas susceptible es a sentirse ofendida. Mientras que cuando se encuentra descompungida, todos esos detallitos, mínimamente molestos, importan muy poco.

Por esto es tan difícil hablar con las personas que se encuentran de malas. Y tan sencillo y fluido comunicarse con las que se encuentran de buenas.

Si vas con un trato de excelente ánimo, transmitiendo simpatía, pero sin cuidado a no forzar. Es probable que la persona se sienta ofendida en algún desliz comunicacional mínimo.

Por esto un comunicador que vela de ser respetuoso, antes que el ser buena onda, puede tener mejor efecto sobre personas aun de mal humor.

Con el trato ameno, te encontraras con que viene todo bien, y en un momento tu interlocutor comienza a ponerse de malas. Tú ni enterado porque.

Pero lo que sucedió es que escucho algo que no le gusto.

El ameno pensara que es algo sin importancia, solo estamos charlando para pasarla bien. Pero el otro que es mas tenso, no piensa de esta manera para nada.

Estar en emociones positivas, te hace mucho bien, pero no por ser buena onda, vas a ser un buen socializador. Tus emociones no son las tuyas.

Y son muchos los que requieren un trato respetuoso (no forzador), para que la interacción vaya bien.

Por esto encontraras que los estados emocionales positivos, poco eufóricos. Son los mejores para tener tacto en el trato.

A los pequeños de mi familia.