

*La felicidad es un compromiso personal y ojo ... depende de tu voluntad*



*Prof. Pili Escuder  
mollon@uji.es*

*2 de octubre de 2017  
Seu dels Ports.*

---

Las emociones deberían fluir encauzadas. No se trata de *“hacer lo que siento”* sino de *“elegir qué hacer con lo que siento”*





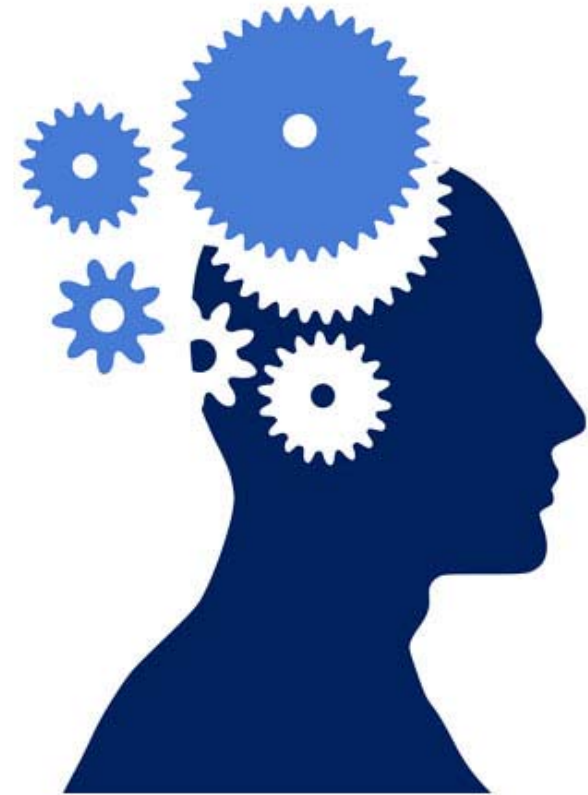
Sufrimos más con  
lo que nos  
imaginamos que  
con lo que en  
realidad sucede.

Bea

# Por tanto, lo más importante es cómo piensas...

---

- **Porque somos lo que pensamos!**
- Todos tenemos la capacidad de “hablar” con nosotros mismos. Se trata de un lenguaje interiorizado y poco intencional, ya que ideas o recuerdos fluyen libremente y parecen difíciles de retener.
- Cuando tratamos de auto-explicarnos situaciones que ocurren en nuestro alrededor, es muy importante que sepamos procesarlas como son, no distorsionarlas ni teñirlas de emociones, complejos o suposiciones porque **podríamos ver las cosas no como son sino como a nosotros nos parecen que son.**



## Las palabras tienen un efecto mágico sobre el cerebro

---

- Hablar con alguien de nuestros problemas, de lo que nos sucedió, puede sanarnos.
- La clave es: volver a narrar los hechos, darles una nueva lectura de manera que no nos hundan.
- Muchas personas tienen una capacidad de transformar su pasado dolores en un recuerdo divertido o glorioso.

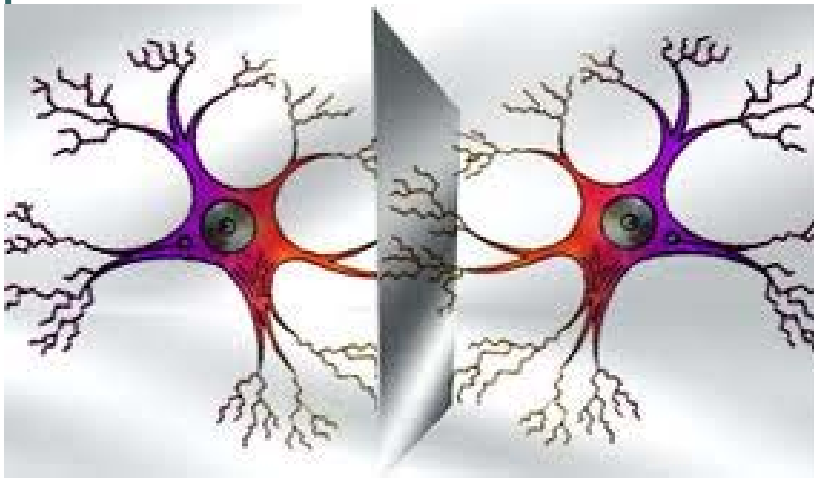
**Lo saludable son los polivínculos**



- En ocasiones olvidamos que los estados de ánimo se contagian y vamos sembrando nerviosismo, mal humos, inquietud...
  - Así debemos de entender que la interrelación con los demás no es neutra.
    - Hay que hacernos cargo de la actitud que transmitimos, ya que nos permitirá transmitir dinámicas positivas a nuestro alrededor.

# Neuronas espejo

---



- La función de las neuronas espejo consiste en reproducir las acciones y sentimientos que observamos en los demás y en imitar sus acciones

**Son las responsables del contagio emocional**

# Vínculos afectivos

---

- La felicidad depende en buena medida de los vínculos afectivos que somos capaces de establecer con otros.
- Muchos estudios corroboran que una de las características que consideramos para ser felices es gozar de una buena red de relaciones
  - Las interacciones sociales afectuosas, cordiales y positivas estimulan la secreción de oxitocina ( la hormona del amor) y se convierten en fuente de salud y bienestar (*Goleman*)





## Así qué ¿pueden ser las emociones inteligentes?

---

- Según Salovey, que parte de la teoría de Gardner sobre “Inteligencia Personal” dice que sí y abarca cinco competencias:
  1. El conocimiento de las propias emociones
  2. La capacidad de controlar las emociones
  3. La capacidad de motivarse uno mismo
  4. El reconocimiento de las emociones ajenas
  5. El control de las relaciones: la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal

# Inteligencia emocional

---



## Regulación emocional; favoreciendo un enfoque más positivo de la realidad

---

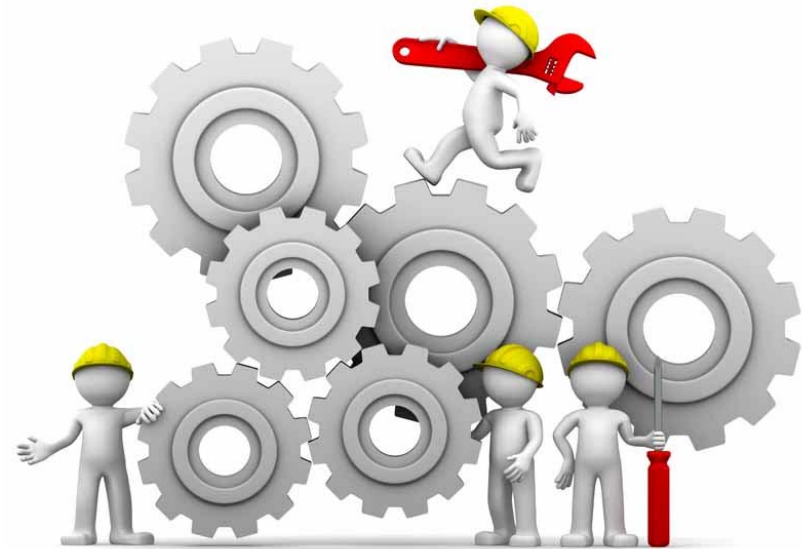
- Distanciarse un poco: mirar con perspectiva
- Bromear o ironizar sobre las cosas
- Percibir eventos como retos y no como amenazas
- Comparar nuestra situación a la de otros que están peor
- Verle a todo algo positivo



# La vida satisfactoria es una conquista cotidiana

---

- La buena y mala noticia es que históricamente tenemos procesos cíclicos: cuando estamos en lo alto de la satisfacción luchamos para mantenernos allí; tras la caída también tendremos que luchar por levantarnos y subir otra vez.
  - Es un círculo en continua rotación: en empeño constante



# ¿Sirve de algo auto-compadecernos?



- Cuando nos compadecemos a nosotros mismos, nos victimizamos, nos hacemos quejicas y gruñones.
- Nos martirizamos y nos deprimimos; nos centramos en lo desagradable de la vida en lugar de centrarnos en lo que podemos cambiar.
- **CULPAR A LOS DEMÁS Y A LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA NO NOS VA A LLEVAR A NINGUNA PARTE.**
- La fría verdad es que los hechos descorazonadores de la vida no están obligados a ser diferentes a lo que son y nosotros hemos de admitirlo.

# Formas de auto-compasión

---

- ❖ Lo que envidio de los demás
- ❖ Lo que yo solía hacer
- ❖ Lo que yo debería haber hecho
- ❖ Lo que los demás deberían hacer por mí
  - ❖ La auto-compasión es común en cualquier edad y en todas hay un saludable deseo de que los demás tengan en cuenta mis limitaciones y hagan algo por mi. Pero también hay una exigencia de que las cosas no deberían ser así.



A VECES  
TIENES  
QUE  
LEVANTARTE  
TÚ MISMO  
Y  
CONTINUAR...