

Marian Rojas

Médico psiquiatra. Conferencista internacional. Trabaja en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas (www.ieip.es). Experta en neuroeducación y habilidades sociemocionales. Autora de varios libros entre ellos Como hacer que te pasen cosas buenas, Encuentra tu persona vitamina, entre otros.

¿Cómo conseguimos generar relaciones sanas con los demás?

Extraído del libro **“Cómo hacer que te pasen cosas buenas. Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida”.**



Marian Rojas Estapé

Aportaré unas breves ideas que nos pueden guiar. No significa que tengamos que seguir al pie de la letra las pautas que siguen, pero pueden ser de gran ayuda y también sirven como examen personal para entender por qué a veces se han truncado en nuestra vida negociaciones, amistades o relaciones familiares.

1. Tienes que mostrar interés por las personas

Conozco a mucha gente que me dice:

—A mí no me gustan las personas.

Me llama la atención, porque, los mejores recuerdos que guardamos en nuestra memoria son, generalmente, con otros, y una de las mayores gratificaciones de la vida radica en relacionarnos y sentirnos queridos. Recuerdo especialmente a un amigo poco sociable, parco en palabras, pero de gran corazón, que me comentaba:



—No soporto a la mayor parte de la gente. Tenía un trabajo en el que la base de su éxito y de su remuneración consistía en conectar de forma adecuada con las personas. Ante mi pregunta de cómo llegaba a fin de mes —tengo la confianza de poder hablarle con franqueza—, me contestaba:

—Mis clientes sí me interesan.

Si acudes a una reunión familiar con primos, tíos o cuñados, la mejor forma de entrar y conectar es interesarte por ellos, por su vida, su trabajo y su salud. Pero de verdad, no haciendo el paripé. Sin que parezca que estás realizando un cuestionario o una investigación, acercándote de manera sincera y amable. Esfuérzate siempre en interesarte por la vida de los demás.

2. Haz un esfuerzo por recordar datos importantes

No todo el mundo tiene la suerte de gozar de una gran memoria para los nombres y datos. Las personas que logran recordar información de otros generan un vínculo mucho más fuerte en menor tiempo. Si hace tiempo que no ves a alguien, te

los encuentras por la calle y recuerdas el nombre de su mujer, o que su padre estaba en tratamiento por alguna enfermedad, automáticamente generas una agradable proximidad entre ambos. A todos nos gusta que se acuerden sin ser invasivos de lo nuestro; y para ello hay que hacer un esfuerzo.

David Rockefeller —del Chase Manhattan Bank— tenía un fichero privado de tarjetas con más de cien mil nombres en el que guardaba información sobre los encuentros que había mantenido con esas personas. Esa información le ayudaba a generar familiaridad, haciendo sentir importantes y especiales a todos con los que se topaba.

Mi padre tiene la costumbre de apuntar todo sobre las personas que conoce. Hace poco, buscando el número de un restaurante en su teléfono me topé con esta información:

—Pepe, el dueño; casado con Ana. Tienen tres hijos; les preocupa el pequeño porque no ha terminado los estudios. Su padre falleció hace unos meses de alzhéimer. Paco, el camarero mayor, lleva toda la vida y tiene artritis.

Me pareció impresionante, pero soy consciente de que si acude a ese



restaurante llamando a cada uno por su nombre y preguntándoles por sus preocupaciones logrará empatizar rápidamente con todos. Insisto, esta cualidad requiere esfuerzo; bien sea fortaleciendo tu hipocampo — zona de la memoria del cerebro— o habituándote a acumular la información —cumpleaños, aniversarios o cosas que preocupan a quienes te rodean— en cualquier libreta o agenda.

3. Profundiza en ellos, en sus vidas, aficiones y profesiones

Esto es especialmente importante en el mundo laboral. Hay que tener en cuenta que la mayor parte de los acuerdos se generan entre personas que crean un vínculo de cordialidad y amabilidad. Si tienes una reunión con el director de tu empresa, busca información sobre él, si quieres sorprender a unos amigos,

infórmate, si buscas alegrarle la vida a alguien de tu familia, preocúpate por sus intereses actuales. Eso requiere tiempo y ganas, llamar a tus familiares o amigos para evitar perder el contacto. Con muy poco, la gratificación es enorme. Personaliza. Busca lo que a cada uno le puede gustar. No emplees el mismo discurso o mensaje con todos los que te rodean. Esto te obliga a ser más detallista. Si has de hacer un regalo busca algo distinto, no necesariamente caro o costoso, sino simplemente que se note que le has dado una vuelta para hacer el regalo más cercano o personalizado.

4. Evita juzgar

Cada persona es diferente. Tendemos a juzgar, analizar y encasillar a las personas en cuanto las conocemos. Puede ser un mecanismo de defensa o simplemente un automatismo de la mente para no alterar nuestro interior. En gente muy crítica puede haber una necesidad

constante de sentirse superiores o, todo lo contrario, un problema de inseguridad y falta de autoestima.

Para juzgar con equidad hay que ser muy empático y recabar previamente mucha información de la que no solemos disponer. En cualquier caso, siempre será más prudente permanecer en silencio. El silencio es el portero de la intimidad.

Hay que aceptar a los demás como son, aunque sean distintos y lo que veamos no nos encaje. Ello no significa que ignoremos la realidad; existe gente que obra mal o de la que conviene separarse por resultarnos tóxica; pero, por lo demás, resulta saludable tener una mente plural, rica, abierta a admitir que existen personas

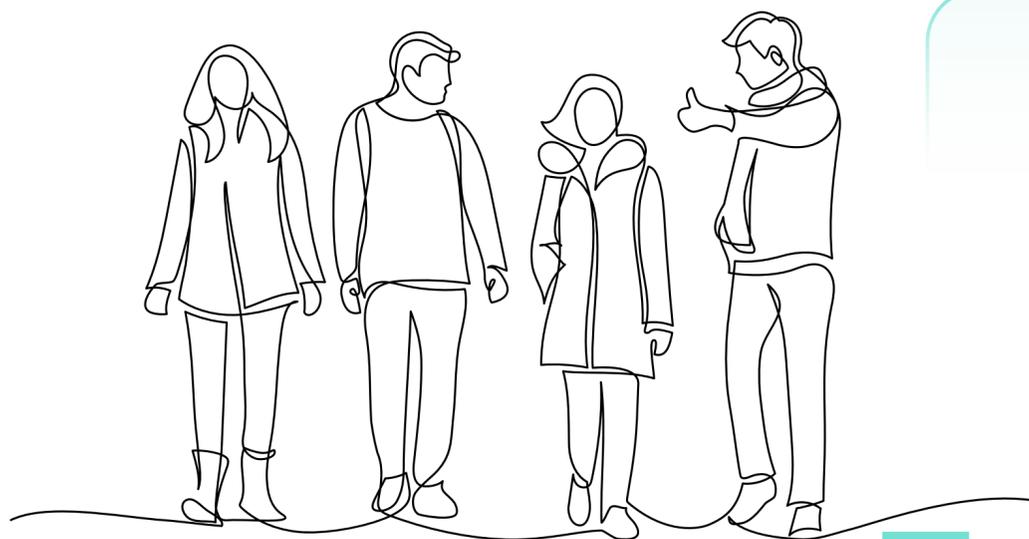


que no se ajustan del todo a nuestros criterios. Hay que evitar cerrarse de forma abrupta a todo lo distinto. Si solo aceptas a gente que tenga un determinado nivel de estudios, social o cultural, si tienes manía a los aficionados de cierto equipo de fútbol o a una profesión o gremio, si rechazas sistemáticamente a todos los provenientes de cierta región, país o continente... seguramente tu capacidad de comprensión del

“Cuanto más amor transmites a una persona tóxica, más desarticulas su capacidad de afectarte.”

mundo y tu entorno será más reducida y te estarás perdiendo muchos de los matices que hacen nuestro mundo tan rico y diverso. No se debe generalizar y rechazar a grupos sociales o categorías concretas de personas. Todo el mundo tiene algo que aportarnos.

En mi consulta me sorprende a veces con cosas que me remueven y me causan perturbación. A pesar de que llevo más de diez años escuchando historias de vidas rotas, de personas que sufren heridas profundas, sigo sintiendo una punzada de desconcierto al oír relatar algunas vivencias.



A VECES NO SE PUEDE EVITAR JUZGAR...

Los médicos debemos cuidar lo que se denomina la contratransferencia, es decir, lo que yo siento con los pacientes, el conjunto de emociones, pensamientos y actitudes que se originan en mí tras sus relatos. Es inevitable que ciertas personas, por su vida, su forma de ser o sus actos, generen en mí una primera sensación de rechazo. Puede ser por la manera como me relatan su trauma o sufrimiento o porque su historia remueve en mí algo vulnerable, o simplemente porque su modo de actuar va en contra de mis principios éticos.

Invitada especial

Recuerdo, hace unos años, un paciente que yo veía en consulta, aprensivo y muy sensible, que estaba muy enamorado de su mujer. Él trabajaba en una empresa, en el departamento de informática, y su mujer era periodista. Él tenía siempre la inquietud de que ella le fuera infiel, debido a que su mujer viajaba mucho por el mundo y poseía una vida rica en amistades y redes sociales. Ella negaba cualquier tipo de infidelidad, pero aun así él sufría enormemente por dicho temor. Recuerdo que, tras tres o cuatro sesiones, le pedí a la mujer que acudiera a mi consulta. Entró, me saludó de forma fría y, casi sin sentarse, me dijo:

—Usted tiene que guardar el secreto profesional, así que no le puede decir nada a mi marido. Por supuesto que le soy infiel, siempre lo he sido desde que éramos novios, pero él nunca lo sabrá, ¿algo más?

Reconozco que un escalofrío recorrió mi espalda. Yo intento siempre generar un ambiente cordial en consulta. No fue posible, ante esa revelación hecha con tal decisión e impunidad me bloqueé; ella insistía en que le divertía la adrenalina de ser infiel, de tener una doble vida, que siempre había sido así y no quería cambiar. Tras escuchar un poco su biografía, le expliqué de forma suave pero firme la razón por la cual estaba jugando con los sentimientos de su marido. No le importó. Con la misma frialdad que entró en consulta, salió. Esta vez sin despedirse. Seguí viendo al marido en alguna otra ocasión, pero se mudaron de ciudad y no les seguí la pista. No creo que tuvieran un buen futuro juntos.

5. No impongas tu criterio, creencias o valores

Trabaja en ser un modelo para tus hijos, empleados o amigos; si buscas imponer, encontrarás rechazo. Hoy en día sabemos que de padres exigentes que imponen sin medida salen hijos rebotados, rebeldes y que buscan lo contrario. Los límites son necesarios, que la gente nos respete en nuestras ideas o creencias es clave, pero sin rozar la dureza o agresividad. La sociedad no necesita únicamente maestros, sino líderes. El líder es un ejemplo de vida, en donde se mezclan la coherencia, los valores sólidos, la modernidad y el saber que esa persona es auténtica y coherente.

“Cuando actúas con ilusión la gente lo capta, lo percibe y pueden suceder cosas maravillosas.”

Una cosa es imponer tus ideas y otra pedir que respeten las tuyas. No existe un buen líder que no sea buena persona. Hoy, en la política de muchos países oímos hablar de líderes que en realidad no lo son; se les llama así en los medios de comunicación, pero muchas veces cuando uno tiene acceso a su vida privada, todo es fachada, apariencia, conducta dirigida por asesores para crearse una buena imagen... sin que eso coincida con la verdad. Una buena persona es auténtica. Y la autenticidad es un binomio en donde se da una saludable relación entre la teoría y la práctica. Porque uno es lo que hace, no lo que dice. Habla la conducta. Hablan por sí mismos los hechos de ese sujeto.



6. Asómbrate y aprovecha los intereses comunes

La amistad y las relaciones buenas surgen cuando hay intereses, valores y aficiones en común. Búscalas, es raro que no exista algo que te una hasta con la persona más recóndita. Desde el pediatra de tu hijo hasta tu gestor de seguros o el carpintero que te ayuda cuando algo se estropea. Te sorprenderá darte cuenta de que, cuando dedicas tiempo a lo esencial, a lo que no es únicamente la parte racional, estás dando un paso impresionante en tu vida. Ves más allá, tu corazón no está centrado meramente en la superficialidad de las relaciones —conseguir beneficios o gratificaciones fáciles—, sino en el interior de esas personas. Tus relaciones serán entonces más honestas y tu crecimiento interior aumentará exponencialmente.

LOS PROXENETAS DE LOS BURDELES DE CAMBOYA

Cuando llegué a Camboya me di cuenta de que tenía complicado poder acceder a los prostíbulos a hacer terapia, o ayudar de alguna manera, como era mi intención. Los «chulos» ponían multitud de dificultades para darnos acceso. Exigían condiciones y, para que fuera efectiva la entrada y la charla con las prostitutas, era necesario que el proxeneta no estuviera actuando de forma hostil.

Necesitaba encontrar un elemento de unión, no era fácil. He comprobado a lo largo de mi vida que existe un elemento que poca gente rechaza: los Sugus®. Quizá te sonrías, pero en mi consulta desaparece



un bol a diario. Los pacientes me dicen que es para sus hijos o nietos, pero en el fondo sé que no es verdad. Son para ellos. El Sugus azul tiene un éxito especial. He pedido que me manden bolsas de Sugus azules, pero hasta ahora no lo he logrado.

Llegué a Camboya con diez kilos de Sugus®. En dos semanas no me quedaba ninguno, pero encontré la imitación perfecta. Ya en la puerta del burdel, delante del «chulo» y acompañada de dos enfermeros, le decía toda seria al proxeneta en jemer:

—Nek chom ñam skor krob te —así lo pronunciaba yo y según me dijeron significaba: «¿Quieres un caramelo?».

Invitada especial

Nadie nunca me dijo que no. Este tipo que yo tenía delante, que me causaba la peor de las impresiones, con mirada sucia y sin escrúpulos, esbozaba una sonrisa y asentía con la cabeza. Ese pequeño, mínimo, ínfimo detalle, me abrió la posibilidad de entrar en el lugar de forma menos fría y hostil.

Como anécdota curiosa, durante las últimas semanas de mi estancia ahí, las chicas me llamaban Madame Bonbon —señorita Caramelo—, lo que me producía la mayor de las ternuras.

7. Sonríe, ríe con ellos

Si no existe una manera fácil para conectar, emplea un toque de humor. Muy poca gente rechaza poder sonreír si se lo pones en bandeja. La risa es la distancia más corta entre dos personas y, simultáneamente, es uno de los métodos más eficaces para incrementar las endorfinas en sangre. Alice Isen, de la Universidad de Stanford, realizó un importante estudio sobre cómo las emociones expansivas —la sonrisa, la risa, el placer del humor...— mejoran ostensiblemente las habilidades cognitivas y las conductas sociales. Se ha visto que con ella mejoran nuestra creatividad, organización, planificación y resolución de

problemas. Esto se debe a que la risa activa el flujo de sangre en la corteza prefrontal, zona encargada de estas funciones.

En otro estudio interesante realizado en Bonn, Alemania, se ha observado que la gente alegre y feliz mejora su productividad y rendimiento en el trabajo.

“La risa y la sonrisa tienen la capacidad de alterar la química del torrente sanguíneo, protegiendo así de algunas enfermedades e infecciones.”



8. Canta, pero también en grupo

Cantar en grupo es beneficioso para la salud mental. Hace unos meses salía publicado un estudio en la revista Medical Humanities sobre cómo el hecho de cantar en público puede resultar beneficioso para la salud mental.

Los autores —de la Universidad East Anglia en Reino Unido— participan en un proyecto denominado Sing Your Heart Out —«canta fuerte con tu corazón»— donde organizan talleres de canto cada semana enfocados tanto a colectivos de riesgo como a la población general.

Unas ciento veinte personas participan en esta actividad y ochenta de estas han acudido a los servicios de salud mental.

Los grupos han sido evaluados varias veces a lo largo de seis meses. Los resultados observados han mostrado que cantar y socializar posee un efecto impresionante en el bienestar, en la mejoría de las habilidades sociales y en la sensación de pertenencia a un grupo. Aquí se aprecia de forma clara lo descrito por Robert Waldinger en su investigación.

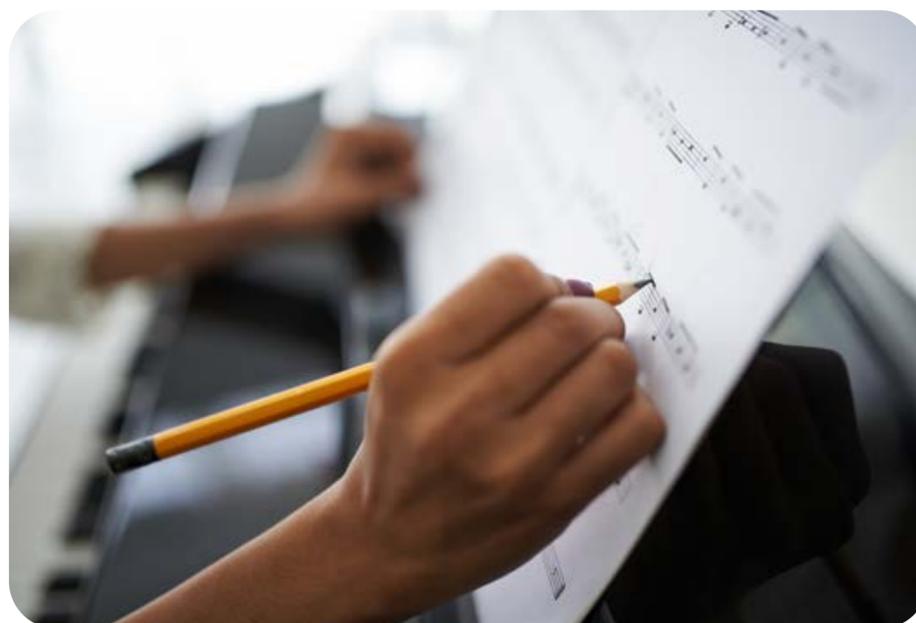
Lo curioso es que a pesar de que cantar en solitario —¡quién no ha cantado en la ducha! — siempre ha sido un potente motor de motivación, el hecho de realizar el canto en público tiene efectos distintos y muy positivos para un grupo de la población.

Resulta interesante leer que los participantes habían denominado al proyecto como «salvavidas».

Viene a mi mente ahora el caso del joven director de orquesta, Íñigo Pirfano, que frisa en los cuarenta años, fundador de A Kiss for All the World. Con su fundación visita sitios duros, difíciles —cárceles,

hospitales, campos de refugiados, lugares de enorme pobreza...— y dirige la Novena sinfonía de Beethoven, inspirada en el Canto a la Alegría de Schiller.

La gente, unida en un espacio, llora, se emociona, se conmueve... porque la alegría se contagia y los sentimientos nobles saltan de unos a otros. En algún hospital en Sudamérica los internos reconocieron que había sido una de las experiencias más inolvidables de sus vidas. Mientras escuchan esas notas maravillosas, algunos se mueven al compás, otros se cogen de las manos... algo grande sucede en su interior.



9. Ayuda si puedes

Si tienes la posibilidad, no pierdas la oportunidad de hacer algo por los demás. No se trata de deber favores y llevar un cómputo de lo que te han dado o de cómo has favorecido a otros. Pocas cosas generan mayor gratificación que la de poder ayudar a otros en algo que está a nuestro alcance. Da sin pedir a cambio; lógicamente sin caer en el “buenismo”. Adicionalmente, puede significar un puente con otras personas. La vida da muchas vueltas y quizá llegue a sorprenderte.

10. No tengas miedo de sentirte vulnerable ante otro o de pedir ayuda

En las relaciones no siempre hay que buscar generar lazos fuertes, sino que a veces tan solo queremos una mano amiga que pueda ayudarnos a salir de un aprieto. Sé humilde en esos momentos. No tengas miedo de que te puedan ver débil o en una situación delicada, busca a las personas adecuadas que no te juzguen y puedan tirar de ti hacia arriba.

Invitada especial



PEDIR DINERO

Hace unos meses un paciente me comenta que se acaba de separar. Tiene tres hijos. La situación con su mujer era insostenible, discutían a diario y finalmente optaron por vivir separados. Anímicamente se encuentra bajo, algo deprimido y sin fuerzas. En el trabajo están realizando un ajuste de personal y le han bajado el sueldo. No tiene suficiente para pasarle a su mujer para los niños, el colegio y la comida.

Ha cambiado dos veces de piso y ahora, para no preocupar a su ex mujer porque no le llega el dinero, está compartiendo piso con unos estudiantes. Eso le lleva a hundirse más y más porque los días que tiene a los niños con él evita ir a su casa para que no vean dónde está viviendo. Se siente mal padre, no tiene dinero para llevarlos a merendar a algún sitio que pueda gustarles. Los regalos a sus hijos son sencillos, a veces cosas de segunda mano adquiridas por Internet.

Su padre acude un día a consulta a hablar conmigo, está preocupado porque ve a su hijo

triste. Mientras habla me doy cuenta de que no es consciente o no está informado de la situación económica de su hijo. En un momento dado me dice:

—Es hijo único, y cualquier cosa que pueda hacer por él, me encantaría. Mi mujer y yo tenemos un dinero ahorrado que no necesitamos y quizá puede serle útil.

Días después, me vuelvo a entrevistar con mi paciente. Le comento la conversación con su padre y me contesta:

—Me cuesta pedir favores; me cuesta pedir dinero.

Le explico que, ante la situación dramática y difícil que tiene, nadie mejor que su padre puede ayudarle. Añado que hay momentos en los que uno tiene que saber apoyarse en los suyos, sin abusar. Fue parte de la terapia que pudiera pedir ayuda, pero resultó un factor determinante en su estado de ánimo y en su relación con sus hijos

11. Habla bien de los demás, no critiques

Insisto mucho: hablar bien de las cosas buenas; y con las malas, mantener una posición neutral. Hay que proponerse seriamente que en las conversaciones en que uno intervenga no se generen críticas o juicios negativos.

Cuánto se agradece cuando, en una cena o reunión entre amigos, alguien frena una crítica, una conversación negativa sobre otros. Hablar mal de los demás induce nuestro organismo a un estado emocional tóxico —lleno de cortisol! — y sabemos los riesgos que ello conlleva.

La crítica es casi un deporte internacional y estamos demasiado acostumbrados a que forme parte de nuestra vida. Si quieres que confíen en ti, si quieres que te valoren como persona íntegra y que la gente busque tu amistad, crea en ti o en tu negocio, sé discreto.

Todas las personas del mundo, a pesar de su maldad o mala actitud, tienen algo bueno que rescatar. Si no lo sabes o no conoces nada bueno, déjalo. No generes peor ambiente tratando un tema que parece no tener solución. En esos casos, enfócate más en salir del problema, en resolverlo, que en el problema en sí. Más vale aprender a gestionar a esa persona —a veces será conveniente distanciarse de ella— que degollarla con tus palabras. No hablar mal de nadie produce una enorme paz, es como un sedante incorporado en la ingeniería de nuestra conducta, incluso cuando nos lo pongan en bandeja.

12. Cuenta historias

A la gente le gustan las historias. A veces aportar imaginación, un poco de ilusión y magia en la forma en la que nos expresamos puede generar un buen ambiente. Por ejemplo, sabemos que las historias satisfacen emocionalmente a las audiencias, a las reuniones o incluso a los consejos.

Los humanos siempre las han buscado, las buscan y las buscarán. Pensemos en los magos, su manera de generar cercanía con el público surge a raíz de contarlas y sin ellas los trucos tendrían un efecto descafeinado. Un gran amigo mío, mago, nos conquista con su magia, pero también con sus palabras alrededor de la alquimia desplegada.

Científicamente sabemos que las historias hacen que el cerebro libere oxitocinas, sustancias químicas asociada con la empatía y la sociabilidad. En la empatía entran en juego las neuronas espejo. Están especializadas en entender la conducta y las emociones de otros. Descubiertas por Giacomo Rizzolatti, han significado un avance muy significativo en el mundo de la neurociencia.

UN MURO DE CEMENTO

Hace unos años, dos pacientes se encontraban compartiendo habitación en la Unidad de Paliativos de un hospital. Luis, acostado al lado de la ventana, daba conversación a Daniel. Cada día, le contaba, con todo lujo de detalles, qué sucedía en la calle. Sobre todo, le narraba las aventuras —vistas desde la ventana— de una familia que vivía cerca el hospital. La madre jugaba con varios hijos en el jardín.

Hablaba con naturalidad y gracia, arrastrando la voz por los efectos de la quimioterapia. Para Daniel, los últimos meses de vida estaban siendo entretenidos por su compañero

de habitación. Los días que estaban solos, sin amigos o familiares, Luis le decía:

—¿Te cuento lo que veo?

A Daniel se le iluminaban los ojos. Y ahí empezaba un relato que podía durar horas. Meses después, Luis falleció y a los pocos días su cama era ocupada por otro paciente.

Daniel, ilusionado al pensar que podía recuperar aquellos relatos de su amigo, pidió a su nuevo acompañante que le informara sobre los niños del jardín. La respuesta que obtuvo le dejó petrificado:

—Aquí no hay un jardín, hay un muro de cemento. Luis había utilizado la imaginación, había usado sus recursos para inventar historias que entretuviesen a Daniel.

A través de la empatía, Luis había sido capaz de ponerse en la situación de su compañero para conseguir transmitir ilusión a Daniel y ayudarlo a sobrellevar su enfermedad.



13. En el amor y en la guerra (¡y en la amistad!), lo importante es la estrategia

Ya lo decía Napoleón. No tengas miedo a coger un lápiz y un folio. Un boli de cuatro

colores, rotulador o pizarra. Escribe, tacha, haz flechas... En definitiva, traza un plan. Te sorprenderá que haya gente que se conoce, encontrarás experiencias del pasado que te sean útiles, y si necesitas trabajar alguna habilidad porque notas que te cuesta, lee, infórmate o pide ayuda.

Existen múltiples métodos para mejorar en asertividad y habilidades sociales. Tenemos libros y tutoriales para todos estos temas. Con práctica, humor y buena voluntad, puedes mejorar si te lo propones.

14. No pierdas la educación

Hay palabras que tocan el corazón de otros: gracias,

perdón y por favor. Nos acostumbramos a dar todo por hecho. En este libro vamos a insistir mucho en la importancia que tienen las palabras en nuestra mente. No dejamos indiferente a nuestro organismo con las palabras que empleamos: en las conversaciones interiores y en el lenguaje con los que nos rodean.

15. No olvides que para recibir tienes que dar y darte primero

No pretendas que todo surja sin que aportes tu granito de arena. Los resultados inmediatos son a veces engañosos, hay que aceptar que es muy difícil conseguir relaciones estables y duraderas —en todos los ámbitos de la vida— en cuestión de minutos. Requiere paciencia, constancia y saber darse.

Si consigues que la gente te valore y cuente contigo, que seas alguien importante en su vida, te sorprenderás

“Cuida tus palabras, tienen un impacto directo en la otra persona, en tí y en la consolidación de la relación.”

positivamente al percibir que te buscan, te requieren en los buenos y malos momentos. Te tienen en su radar mental. Esto sirve en las relaciones con amigos, con familiares o en el mundo de los negocios. Haz que se queden con algo de tu conversación, de tu forma de ser o de tus capacidades. Sea cual sea tu finalidad, trata siempre de mejorar, dar valor y ayudar a sacar lo mejor de los demás. Intenta ser persona vitamina, alguien que aporta, que ayuda, que resulta alegre y optimista en un momento de turbulencia.

Busca que tus metas tengan una finalidad buena; cuando tus objetivos tienen un valor positivo, atraes cosas positivas. Si tus formas, tus maneras



de adentrarte en los demás, tienen un toque tóxico, atraerás lo negativo. No te olvides, los amargados van juntos de la mano y poseen un entorno amargado.

Una persona así era calificada hace unos años por la psiquiatría europea como neurótica, agria, resentida, dolida y echada a perder. Lo he dicho en las páginas que preceden: el optimismo es una forma aguda y *sui géneris* de observar la realidad. Saber mirar es saber amar y saber conocer.

16. Intenta ser amable, es más importante de lo que puedas imaginar

Yo compro fruta en un lugar cercano a mi casa. No es especialmente barato, pero el frutero, Javi, está pendiente de cada uno. Se sabe nuestros nombres, nos trata con una cordialidad especial y cada vez que voy le regala una pieza de fruta a alguno de mis hijos. Estuvo fuera unos meses, todos notábamos su ausencia. Cuando regresó, reconoció que había estado de baja por un problema grave de espalda y me comentó la medicación que estaba tomando. Medicación fuerte, que no le quita el dolor, pero le deja trabajar. Impresionante, sigue tratando, a pesar de ese dolor que sabemos persiste, a todos con el mismo mimo y cuidado; sabiendo asesorarnos en frutas y verduras como si fuera la decisión más importante de nuestras vidas.

Gente así facilita la convivencia y la hace más agradable. En una sociedad donde

reina la prisa, la interacción digital y la falta de tiempo, muchos creen que ser amable está en desuso. Nos cuesta parar, hacer un esfuerzo y saludar o preguntar con calma. La definición de la RAE sobre una persona amable es «digno de ser amado, afable, complaciente y afectuoso». Alguno suspira al leerlo, ¡esto es casi imposible!

Existen personas cuya amabilidad parece ir inserta en sus genes, casi no precisan esfuerzo porque es algo que les sale de forma natural. Ser amable es capaz de transmitir cordialidad y simpatía, dignificando a los demás. No olvidemos que las personas poseemos un «gen de amabilidad» desde muy pequeños. Esta herramienta nos influye de manera importante. Por ejemplo, ante el estrés, la adversidad o las situaciones de peligro, el tener trabajada esta habilidad nos lleva a cuidar y ayudar a otros, en vez de buscar únicamente nuestra propia supervivencia o bienestar. Otro dato: las personas que habiendo sufrido un ictus perciben cariño y amabilidad

alrededor sienten menos dolor que aquellas que se encuentran solas.

Conocemos más beneficios de la amabilidad, aparte de lo que mejora nuestras relaciones. Toca volver a hablar de un componente bioquímico que tratamos en profundidad en este libro. La amabilidad genera endorfinas, las cuales a su vez reducen los niveles de cortisol —hormona del estrés y de la ansiedad—, y aumentan la oxitocina —hormona del amor y de la confianza—. Por lo tanto, a través de ella mejoran la hipertensión y los problemas cardiovasculares y disminuye la sensación de dolor. Todos estos efectos nos conducen a una sensación de equilibrio y bienestar interior. Observar a gente amable —incluso en películas— mejora nuestro ánimo y tiene efectos importantes a nivel fisiológico.

Por supuesto, ¡todo en su lugar! Si alguien tiene dificultad para ser amable, afectuoso o cercano, debería practicar poco a poco. Hay que evitar resultar falsos; pocas cosas

generan más rechazo que la sensación de hipocresía o simulación. Tampoco conviene confundir amabilidad con ingenuidad o “buenismo”. Ante un ataque, un rechazo, una agresión, hay que saber separarse, distanciarse y ser consciente del daño recibido.



EL CASO DE SUSANA

Susana estudió óptica y trabaja en la farmacia de su prima en Valencia. Está casada con Jorge, un hombre muy trabajador que tiene concesionarios de coches y comparte el negocio con sus hermanos. Tienen dos hijos, de uno y cinco años.

Cuando Susana acude a mi consulta me cuenta que su marido se ha ido de casa. Ella está desolada «porque mi matrimonio funcionaba muy bien, no teníamos casi discusiones y no entiendo qué ha podido suceder». Según me relata, no ha pasado nada fuera de lo normal, simplemente, Jorge un día le dijo que no podía más y se marchaba de casa. Ella insiste en que la relación era buena entre ambos y que tenían un matrimonio envidiado por muchos. Al preguntarle si hay otra persona, ella me responde que está

segura de que es así, pero que él lo niega. Entramos a descifrar la personalidad y biografía de Susana y nos topamos con una mujer de gran corazón, amable, cercana y amiga de todos. Siempre está pendiente de su entorno.

Su padre es un hombre de carácter fuerte, impulsivo, pero ella le sabe llevar bien y, cuando todo parece derrumbarse, ella posee la habilidad de reconducir la situación. Cuando me cuenta sobre los últimos años de matrimonio con Jorge, detectó muchas faltas de delicadeza por parte de él: humillaciones, exigencias absurdas y múltiples manías. Los fines de semana, él pedía que la casa estuviera limpia y gritaba a Susana pidiéndole que lavara los cristales y el suelo varias veces.

Ella con su habitual simpatía, obedecía para que él estuviera contento, sin darse cuenta de que la relación se había convertido en una dictadura donde ella se encargaba de hacerle la vida agradable, sin pensar. Susana me lo describía de esta manera:

—Siempre he sido amable, cercana y cariñosa con los míos, sin pensar en exceso, sé que es la clave de las buenas relaciones.

Efectivamente, Susana tiene razón, pero, si uno no sabe medir el grado de amabilidad que desprende, puede acabar convirtiéndose en víctima de alguien que te use o manipule. ¡Hay gente que se aprovecha de manera escandalosa de personalidades de este tipo!

LO QUE EL MUNDO NECESITA ES... OXITOCINA

Esta hormona tiene un papel fundamental en el nacimiento, parto y lactancia. Es la hormona encargada de la expulsión del bebé y por otra parte es la encargada de la subida de la leche durante el puerperio. Sabemos que esta hormona se encuentra en la base de dos



fenómenos primordiales de la vida emocional: la confianza y la empatía. Por lo tanto, es una herramienta clave en las relaciones sociales y en la manera que tenemos de interactuar con otros.

El ser amable, comunicarse de forma positiva, activa la oxitocina, lo que tiene efectos maravillosos en el organismo: disminuye la sensación de ansiedad, es un protector del corazón e incluso sabemos que baja los niveles de colesterol.

“ Todos los momentos en los que se segrega oxitocina están ligados al desarrollo de los lazos humanos ”



LA COMPAÑÍA DE OTROS NOS RESULTA PLACENTERA. LA OXITOCINA Y LA DOPAMINA

Hay dos hormonas que se segregan estando en buena compañía y disfrutando la vida acompañados de personas a las que queremos: la citada oxitocina y la dopamina — hormona del placer—. Incluso se está investigando la aplicación de espráis o vaporizadores de oxitocina a personas con autismo, pero los resultados de los primeros experimentos realizados son todavía poco concluyentes.

La oxitocina también puede ser un factor clave en el mundo de los negocios y de la economía. En un artículo publicado en las revistas Nature y Neuron, el director del Instituto de Investigación Empírica en Economía de la Universidad de Zúrich, Ernst Fehr, demostró que la oxitocina potenciaba la capacidad de

las personas para confiar su dinero, patrimonio u ahorros a otros. Observaron que los participantes en el experimento que habían sido estimulados con oxitocina confiaban su dinero de forma más fácil que aquellos que recibieron placebo; el 45 por 100 del primer grupo acordó invertir gran cantidad de dinero, mientras que el segundo grupo, únicamente el 21 por 100.

Cuando los niveles de oxitocina se elevan por encima de lo normal, las emociones de las personas como amor, empatía y compasión son más intensas. Incluso se ha observado que, en esos casos, con esta hormona por las nubes, resulta más difícil mantenerse resentido o enfadado. Cuando la oxitocina está elevada, la amígdala

del cerebro, zona encargada del miedo, se desactiva; por lo tanto, la ansiedad, la angustia, las obsesiones y los pensamientos negativos disminuyen en intensidad.

Sabiendo todo esto, prueba a ser amable; durante las próximas semanas escoge alguna persona que te cueste más e intenta generar un vínculo más agradable. Busca las personas con las que pasas muchas horas al día e intenta que la relación sea más cercana; sonríe, interiormente trata de no juzgar tanto y, sabiendo que hay tanto en juego, y que, si te lo propones de verdad eres capaz de alterar

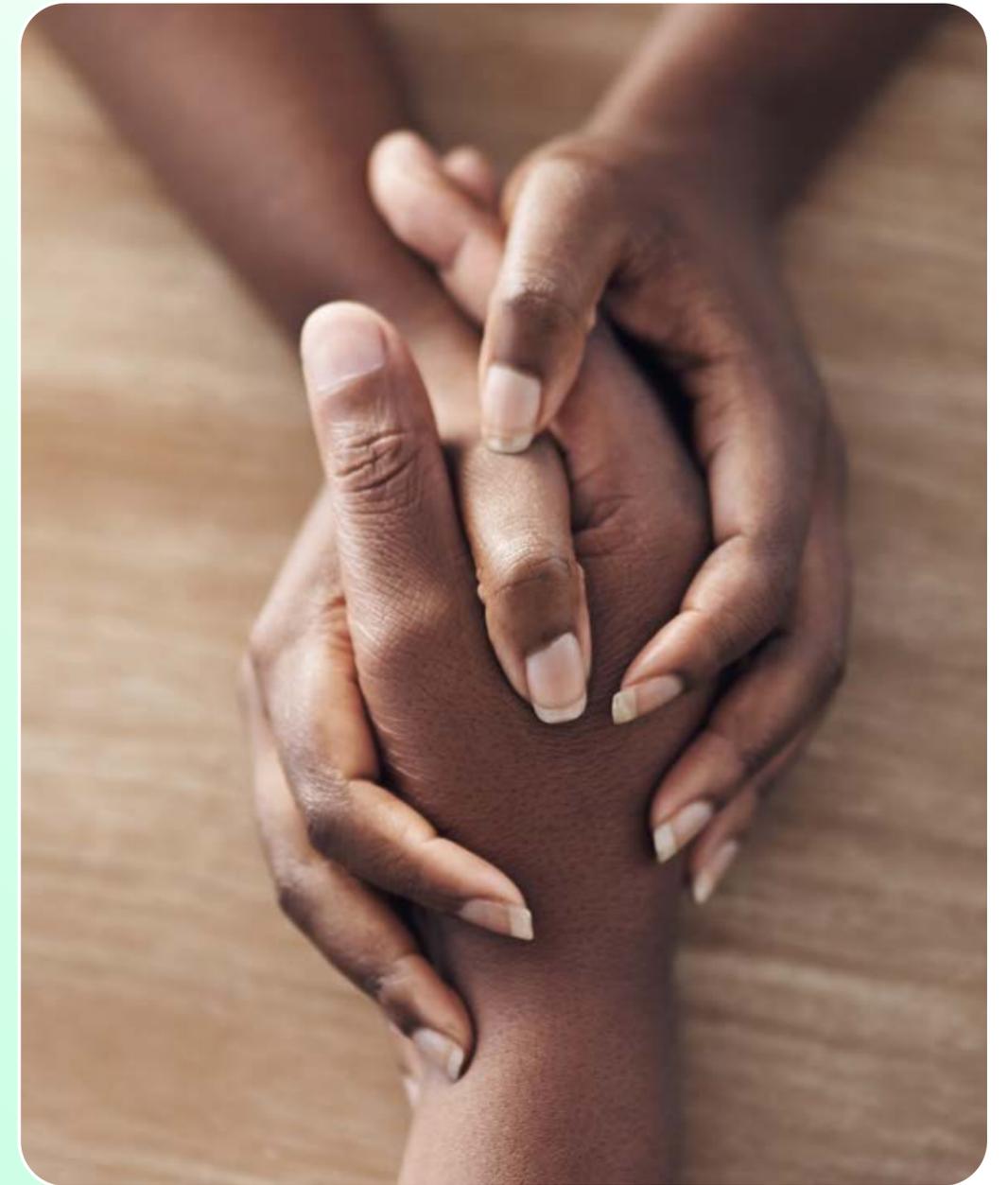
tu cerebro, tus emociones y tu bioquímica, ¡prueba a querer más, querer mejor y ser más compasivo con tu entorno!

Tu vida se mide no por lo que recibes, sino por lo que das. Pregunto con mucha frecuencia a mis pacientes:

—¿Qué haces por los demás?

Pon más atención a tus relaciones, desde tu familia a tus amigos, o compañeros de trabajo, hasta incluso vecinos. Invierte en las personas, de verdad. Si lo haces de forma auténtica, con cariño, no te cansarás tanto como piensas. Ofrece tu presencia y ayuda reales, no un simple «para cualquier cosa que necesites» vacío de contenido. En una sociedad que tiende a la soledad y al aislamiento, busca salir de ti mismo. **RM**

Busca las personas con las que pasas muchas horas al día e intenta que la relación sea más cercana; sonríe, interiormente trata de no juzgar tanto y, sabiendo que hay tanto en juego, y que, si te lo propones de verdad eres capaz de alterar



Abramos juntos las puertas de la escuela del futuro



Coaching académico:

Con Compartir emprendo la gestión de la innovación educativa en mi colegio con el respaldo y el acompañamiento de su equipo de expertos.



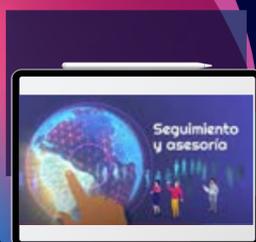
Experiencia de aprendizaje:

Con Compartir pongo en marcha metodologías activas que le facilitan a mis estudiantes, la experimentación y el desarrollo de competencias para conectar los aprendizajes con su vida.



Analítica de aprendizaje:

Con Compartir logro hacer visible el desarrollo educativo de cada uno de mis estudiantes, a través de datos empíricos.



Ver video:
<https://bit.ly/3I7E6oW>