

# ¿SERES RACIONALES, EMOCIONALES O ESPIRITUALES?

Santiago Yáñez



**ESPE**


UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



# ¿SERES RACIONALES, EMOCIONALES O ESPIRITUALES?

Santiago Yáñez

Edición .....

 Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

## Seres Racionales, emocionales o espirituales

Santiago Yáñez

**ISBN: 978-9978-301-87-6**

Todos los derechos reservados

Revisión de pares académicos:

William Ernesto Marin Simbaña

Mónica Paulina Barriga Arellano

Aprobado por la **Comisión Editorial** de la **Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**

Coronel Ramiro Pazmiño. Presidente

Edición: David Andrade Aguirre  
daa06@yahoo.es

Diseño: Oscar Murillo

El contenido, uso de fotografías, gráficos, cuadros, tablas y referencias es de exclusiva responsabilidad del autor.

**Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE**

[www.espe.edu.ec](http://www.espe.edu.ec)

Sangolquí, Ecuador.

Primera edición, diciembre de 2016

## Prólogo

“Para ser un triunfador y vivir de victoria en victoria, usted necesita identificar, enfrentar y conquistar sus miedos”

Soy un ser racional, emocional o espiritual le enriquecerán de un conocimiento amplio sobre el desarrollo de su coeficiente emocional. Conocerá como adquirir sabiduría y revelación de Dios para controlar su ser racional y emocional, y logrará entender que usted es un ser humano con propósito llamado a marcar la diferencia en la sociedad.



## Dedicatoria

Dedicado a todos aquellos que no olvidaron del hueco y de la cantera que Dios les sacó, si a aquellos que por sus venas recorre sangre de campeón.





## Reconocimientos

Un agradecimiento especial a Dios por que cada día me regala de su amor, gracia, sabiduría, inteligencia y revelación.

En segundo lugar doy gracias de todo corazón a mi esposa por su apoyo incondicional; a mis hijos Johan y Benjamín quienes con sus abrazos y sonrisas me roban parte de mi corazón cada día. A mis amigos y mentores, Bolívar García, Luis Vinueza, Ligia Fiallos, Amed Gavilánez, Piedad Jaramillo y sus hijos Samuel, David y Sarita quienes siempre me regalan una palabra de Dios. A todos aquellos que de una manera inmerecida siempre confiaron en mí de manera incondicional.



# INTRODUCCIÓN

La inteligencia es la capacidad de corresponder de la mejor manera posible a las exigencias del mundo exterior.

Las emociones son mecanismos de supervivencia que nos impulsan a actuar, a realizar acciones instantáneas para lidiar con situaciones de la vida que necesitamos enfrentar. Entre las principales emociones tenemos: miedo, tristeza, pasión, ira, angustia, risa, sonrisa, etc.

El cerebro humano está compuesto por dos hemisferios cerebrales, cada uno de ellos destinados a actividades específicas que actúan de manera distinta, dando como consecuencia dos tipos de inteligencias: racional y emocional; se puede entender en referencia a esto que una piensa y la otra siente, y estas dos interactúan para construir nuestra vida mental.

Ambas mentes tienen que ser atendidas en toda situación de la vida, debe ser educada para que no exista predominio ni oposición pues en todo momento debe existir equilibrio.

Los maestr@s, padres de familia, y otros mediadores pueden crear experiencias educativas que permitan a sus alumnos, hijos(as) y personas en general a utilizar dichas experiencias para que luego de analizarlas, reflexionar puedan determinar la o las mejores opciones para solucionar el o los problemas que enfrentan y de esta manera estas les permitan ser útiles en el plano de la aplicación. Todo conocimiento apropiado ayuda al ser humano a tener mayor seguridad de lo que piensa, dice y hace y de esta forma podemos garantizar que las futuras generaciones venideras serán más libres con pocas inhibiciones y listas a enfrentar al mundo tal y como se presente.

La proyección de la personalidad del individuo que aprende es un factor facilitador del aprendizaje y si nos gusta lo que hacemos esto logrará generar un clima positivo. Es ahí donde podemos entender que la inteligencia constituye un asunto decididamente personal y emocional.

Los niños emocionalmente sanos tienen buena autoestima personal, saben tratarse así mismos, cuidan de su imagen personal, son menos vulnerables y controlan los contratiempos que se presentan en la vida. Lo que no sucede con

niños con traumas creados en casa por sus propios padres.

La inteligencia emocional requiere que las personas aprendan a reconocer las sensaciones de uno mismo, del entorno social y la de los demás para que respondan eficaz y apropiadamente a ellas. Para muchos este manejo viene dado por el bagaje social que se da a través de la experiencia personal de cada individuo.

Con la herramienta que aporta la inteligencia emocional, la persona puede identificar de dónde salen sus reacciones emocionales, y cómo funcionan, ya que son respuestas automáticas, anárquicas y simbólicas, con la finalidad de optimizar las respuestas.

Es importante conocer que existen técnicas que permiten al individuo el manejo de sus emociones y equilibrar su forma de actuar y pensar, por ejemplo la técnica de la disciplina positiva le permite a una persona ser clara, concreta, concisa y firme en cuanto a sus decisiones; la técnica del mapa emocional es un modo de registrar y descifrar información procedente del meta-paisaje; la técnica de la utilización de pares de palabras para resolver problemas le dan la posibilidad de razonar en lugar de actuar sobre sus problemas, la técnica del desarrollo social-manejo de reglas básicas consiste en “reglas de demostración” para consenso social a cerca de que sentimientos pueden mostrarse adecuadamente y cuando; así se mencionan una serie de técnicas que le permitirán desarrollar su coeficiente emocional.

Cuando el individuo utiliza su autoconciencia, esto le permite ejercer algún tipo de control sobre sus impulsos, esto no implica reprimir un sentimiento, al contrario es percibirlo y dirigirlo adecuadamente a un objetivo, además es la capacidad de percibir en los otros sus sentimientos e influir sobre ellos.

Las técnicas de comunicación son muy importantes para el desarrollo de la inteligencia emocional, estas técnicas permiten comunicarnos de una manera eficaz y productiva para así asegurar la oportunidad de un final positivo.

Entre las técnicas más relevantes están: la autorregulación, la crítica, la escucha dinámica, la atención positiva, la disciplina positiva, manejo del tiempo, pensamientos influyentes entre otras.

Cuando un maestro utilice técnicas para desarrollar la inteligencia emocional en sus estudiantes podrá motivarlos y a la vez esto exigirá que sea más creativo,

humano, firme y no excesivamente indulgente, para ello es sumamente importante que el docente de la importancia necesaria a los trabajos de calidad y estimule en especial a niños(a), como también a jóvenes y adultos a alcanzar con éxito la meta propuesta en las tareas que son enviadas o llevadas hacia el salón de clase u área donde desarrolle sus actividades.

Nosotros decidimos como actuar sea esta de manera racional o emocional sin embargo desconocemos la existencia de algo superior a esto y que puede controlar en su totalidad las dos maneras de actuar esta es el desarrollo espiritual el mismo que puede darnos a nosotros un poder sobrenatural si se practican tres elementos básicos, como el dar que consiste en dar de lo que su corazón siente, hacer el bien por alguien inmediatamente y saber discernir entre el dar y darse; el segundo elemento es el orar que consiste en hablar con Dios en un lugar apropiado para prepararnos a los avatares del hoy y del mañana y lograr ser cubiertos y revestidos por un manto de gracia, favor y gloria de Dios, por otro lado el tercer elemento que debe siempre ir de la mano de la oración es el ayuno que es dejar de.... comer, hablar, hacer o actuar de manera emocional; a su vez este tercer elemento nos ayudará a evitar una serie de enfermedades, bajar de peso, evitar conflictos que diariamente tenemos por hablar demasiado, purificar nuestra sangre y eliminar una serie de toxinas que le cuerpo tiene. Al practicar estos tres elementos podemos gozar de sabiduría y revelación que el Espíritu de Dios puede darnos como respuestas en cualquier área de la vida.



# Capítulo 1

DEFINICIONES E HISTORIA SOBRE  
CUERPO, ALMA Y ESPIRITU





La sicología, antropología, sociología, medicina y ciencia en general consideran que el ser humano es bipartito formado por cuerpo y alma. Mientras que el cuerpo puede ser diagnosticado, tratado por especialistas en las áreas médicas, para ser curados de cualquier enfermedad sea esta externa o interna del cuerpo, por otro lado los psicólogos tratan el alma la misma que esta compuesta por el área cognitiva, intelectual y actitudinal. Sin embargo el creacionismo que acepta la existencia de un solo Dios el mismo que es tripartito Padre, Hijo, y Espíritu Santo como uno solo, considera que el ser humano no es bipartito sino tripartito: cuerpo alma y espíritu, siendo el alma como el más importante en el ser humano.

**CUERPO.-** El cuerpo humano está compuesto de cabeza, tronco y extremidades superiores e inferiores cuya composición molecular consiste en: hidrógeno 10,0%, oxígeno 65,0%, carbono 19,37%, nitrógeno 3,2%, calcio 1,38%, fósforo 0,64%, cloro 0,18% y potasio 0,22% de acuerdo a Wang y Col en 1992. De este modo el ser humano tiene aparatos con sistemas compuestos por órganos los mismos que están conformados por células y moléculas. Los científicos dicen que el cuerpo humano está formado por más de cincuenta millones de células y cada uno de estos aparatos, sistemas, órganos, células y moléculas en general, pueden ser tratados con medicina preventiva, alternativa o cualquiera tipo de medicamento para eliminar dicha enfermedad o dolencia.

**ALMA.-** Según lo conocedores de la psicología bíblica el alma está compuesta por tres partes: la cognitiva, la intelectual y actitudinal

**COGNITIVA.-** Las personas pueden poseer procesos cognitivos naturales o artificiales y a la vez conscientes o inconscientes es por eso que la ciencia aborda esta área del alma desde el punto de vista neurológico, psicológico, sociológico, filosófico y aún antropológico y en la actualidad se atribuye el tratamiento de lo cognitivo desde la inteligencia artificial o no biológica y procesos de conocimiento.

El área cognitiva se la relaciona con la mente, percepción, razonamiento, desarrollo de la inteligencia, modelos y estilos de aprendizaje en general los mismos que están muy de moda en el mundo.

Es así que he podido personalmente detectar que una persona con un nivel elevado de cognición tiene gran capacidad para la abstracción, generalización, concreción y razonamiento donde involucra sus creencias, conocimiento, estado mental y preferencias. Cuando se logra detectar a este tipo de personas se los

debe incorporar, incluirlos o relacionarlos con otros por su facilidad de accionar y dar soluciones a los problemas.

**INTELLECTUAL.**- Muchos especialistas en esta área la llaman como alma intelectual, la misma que no posee ni las plantas ni animales, lo que nos marca la diferencia como seres humanos. A través del intelecto el ser humano marca su nivel de superioridad y entendimiento, de tal forma una persona puede alcanzar su nivel de pensamiento captación del universo e invadir la ciencia en cualquiera de los campos que el individuo desee profundizar.

**ACTITUDINAL.**- Los expertos en el tema consideran que esta área del alma esta compuesta por tres elementos que son: elementos cognitivos, elementos afectivos, y elementos conativos los mismos que afectan las creencias, emociones y campo de acción del ser humano.

Los elementos cognitivos son un conjunto de conocimiento y creencias que todos tenemos sobre determinado persona, bien o servicio.

Los elementos afectivos están relacionados con las emociones o sentimientos, sobre personas, animales plantas y toda la creación en general.

Los elementos conativos son expresados a través de las intenciones que tenemos, es por este tipo de elemento que las personas puede tener ciertas tendencias y adicciones por la falta de control del mismo.

En conclusión lo actitudinal se determina por la forma de actuar de las personas, su comportamiento para enfrentar sus problemas o las cosas que debe hacer en un determinado tiempo o espacio.

Esto nos permite determinar que la parte actitudinal del alma se centra en las emociones, y son estas las que determinan el grado de éxito del ser humano en su accionar.

**ESPÍRITU.**- El diccionario de la REA define al espíritu como un alma racional, un don sobrenatural y gracia que Dios suele dar a las criaturas, como un principio generador, carácter íntimo, esencia o sustancia de algo, ánimo, valor, aliento, brío, esfuerzo, diablo (Ángel revelado) entre otras definiciones.

Por otro lado el diccionario bíblico define al Espíritu como: aliento, elemento vital, como una energía divina o principio de vida que anima a los seres humanos; es una chispa de energía vital esencial para la existencia del ser individual. En el Antiguo testamento se escriben 377 veces Rûaj, el mismo que se traduce como "espíritu", "viento" o "aliento".

En el libro de Jueces 15:19 se dice: “Entonces abrió Dios la cuenca que hay en Lehi; y salió de allí agua, y él bebió, y recobró su espíritu, y se reanimó. Por esto llamó el nombre de aquel lugar, En-hacore, el cual está en Lehi, hasta hoy”, en este caso se lo determina al espíritu como vitalidad para el ser humano.

En el libro de José 2:11 la palabra de Dios dice “Oyendo esto, ha desmayado nuestro corazón; ni ha quedado más aliento en hombre alguno por causa de vosotros, porque Jehová vuestro Dios es Dios arriba en los cielos y abajo en la tierra”, en este versículo se determina la omnipotencia del espíritu de Dios en el hombre.

A la vez en algunos versículos de la biblia se determina que el Espíritu de Dios puede transformar el carácter, temperamento y personalidad del hombre, este aliento de vida que Dios lo da a las personas a partir de los 6 meses de gestación es decir que esta en el vientre de la madre no es impartido a los animales, el espíritu nunca puede estar separado del cuerpo humano.



# Capítulo 2

DEFINICIONES E HISTORIA SOBRE  
INTELIGENCIA, EMOCIONES Y  
ESPIRITUALIDAD.



## INTELIGENCIA

Se han hecho diversas investigaciones acerca de la génesis del proceso de formación del niño, de la forma como aprenden y de cómo desarrollan sus capacidades; todo ello ha llevado a determinar que los niños empiezan a aprender desde el momento en que nacen, y es posible aún dentro del útero.

Jean Piaget, plantea que: “la cognición se aprende estudiando y no siendo enseñada y esta a su vez promueve el desarrollo integral del niño en cuanto a hombre en construcción, a su vez la cognición incluye la forma en que las personas perciben, aprenden, piensan y recuerdan”.

Existen innumerables conceptos acerca de lo que es la inteligencia.

Citaremos algunos:

“Habilidad para hacer diversas cosas específicas y para comprometerse en comportamientos racionales y productivos”.

Termann, 1921. “La inteligencia es una habilidad para pensar en forma abstracta”.

Piaget, 1952. “La inteligencia se da desde los recién nacidos dados sus primeros comportamientos adaptativos”.

Weschler, 1944. “Considera que la inteligencia es una habilidad para actuar con propósito, para pensar racionalmente, y para enfrentarse de manera efectiva con el entorno social”.

Algunos teóricos iniciales, como Binnet, Simmon, Gaddor y Termann consideraron que la inteligencia está determinada genéticamente y estas a su vez son modificadas dentro de ciertos límites.

Thurstone, 1941. “Determina siete factores separados que se combinan para formar la inteligencia: memoria, razonamiento, capacidad numérica, rapidez perceptual, habilidad espacial, comprensión verbal y fluidez verbal.

Guillford, 1959, “Propone un modelo tridimensional de la inteligencia: operaciones (las formas de pensar), contenidos (acerca de lo que pensamos), y producto (es el resultado de la aplicación de una operación determinada a un determinado contenido o el hecho de pensar en relación con cierto tema)”.

La Inteligencia es la capacidad de corresponder de la mejor manera posible a las exigencias del mundo exterior, sin embargo para muchos otros autores la inteligencia no está completamente definida.

De esta manera podría concluir que el funcionamiento intelectual está estrechamente relacionada con el funcionamiento emocional, aunque el término inteligencia emocional es relativamente nuevo se ha llegado a comprobar que es muy importante en el hombre aprender a desarrollar tanto la inteligencia emocional como la intelectual.

Ahora veamos como se alcanza inteligencia a la luz de la verdad que es la palabra de Dios:

El Libro en primera de Reyes 3:11 Dios dice: “Y le dijo Dios: Porque has demandado esto, y no pediste para ti muchos días, ni pediste para ti riquezas, ni pediste la vida de tus enemigos, sino que demandaste para ti la inteligencia para oír juicio”. Concediéndole así a Salomón el don de sabiduría e inteligencia.

Dios habla al hombre en el libro de Job diciendo: 12:12 “En los ancianos esta la ciencia y en la larga edad la inteligencia”.

Sobre esto en la actualidad las personas no buscan el consejo de los ancianos y como premio se los encierra en manicomios o en asilos por convertirse para muchos en estorbo, lunáticos o poco anticuados.

Actualmente muchos jóvenes consideran a sus padres como su peor pesadilla, cuando son corregidos o reprendidos. Hoy en día se sienten y creen ser autosuficientes y libres de decidir sus propios antojos y voluntad. Estos se parecen a los carros de alta velocidad y muchas veces ni siquiera saben ni entienden que a la velocidad que van puede conducirlos a la muerte; a la velocidad que van el único freno en sus vidas son sus padres, mas no sus amigos o las personas que están cerca a ellos. Esto significa que, los jóvenes muy difícilmente en la actualidad pueden alcanzar inteligencia al no respetar las normas, y reglas establecidos en el rumbo que toman sus vidas y las establecidas por sus padres, autoridades o personas que están sobre ellos.

La palabra de Dios en el libro de Santiago dice “1: 5-6 Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada. Pero pida con fe, no dudando nada; porque el que duda es semejante a la onda del mar, que es arrastrada por el viento y echada de una parte a otra”

Vista de esta forma es demasiado fácil adquirir sabiduría únicamente hay que pedirle a Dios y Él nos puede conceder con un combo incluido (sabiduría+inteligencia), aquí la clave está en pedirle pero creyendo en Él.



Job 28:28 “Y dijo al hombre: he aquí que el temor del Señor es la sabiduría, y el apartarse del mal, la inteligencia”.

La sociedad ha ido creando dioses vestidos de diferentes formas y colores, obligando de esta forma a las personas a correr en la maratón de sus vidas por el camino amplio el mismo que les conduce a la perdición total, es así que prefieren disfrutar la vida a su manera viviendo bajo sus propias pasiones desenfrenadas y vicios como la drogadicción, alcoholismo, homosexualidad y todo tipo de males de la sociedad, este tipo de personas ven a este tipo de males como algo normal e interesante. Adicional a esto, nuestras generaciones actuales tienen traumas, complejos los cuales son producto de sus propios miedos y temores causados por si mismos, maestros, sus padres, amigos, los medios de comunicación, y la sociedad en general.

A nuestros jóvenes no les interesa apartarse de o de las personas que los conduzcan a drogas, alcoholismo, drogadicción o sexo libre, críticas, injusticia y cualquier tipo de maldad a ellos les interesa experimentar, vivir y disfrutar el momento. En conclusión este gran grupo no son inteligentes por que no se apartan del mal.

Sal. 49:3 “Mi boca hablará sabiduría, y el pensamiento de mi corazón inteligencia”.

Es fácil reconocer a una persona por su forma o estilo de hablar y vivir, los mismos que al ser producto del exceso de lectura racional, lógica y tecnológica promueven el irrespeto, los anti valores, la baja autoestima y libertinaje en toda su magnitud. En esta fase la razón del hombre quiere atrapar la fe sobrenatural sin embargo esta sobrepasa todo entendimiento racional.

Así podemos numerar un sinnúmero de versículos que hablan de como el hombre puede ir adquiriendo inteligencia a medida que va formando, su personalidad, temperamento y carácter.

Nace una pregunta: ¿de que esta lleno nuestro corazón? Se que unos trataran de ser sinceros y dirán de: odio, resentimiento, exceso de conocimiento, venganza, impaciencia, tristeza, incomprensión, arribismo, egoísmo o quizá otros dirán que sus corazones están llenos de amor, gozo, paz, paciencia, bondad etc., de lo que esté lleno su corazón usted dependerá el éxito en su vida. La llenura del corazón del hombre le permitirá con su misma boca bendecir y maldecir a la vez.

Recuerde que si su boca habla pensamientos de sabiduría, integridad e inteligencia se va a dar cuenta que usted es una persona que puede producir cambios profundos primeramente en usted y luego en los demás.

## **EMOCIONES.**

De acuerdo al diccionario etimológico la palabra emoción viene del latín “modere” = mover, más el prefijo “e” que significa separación, indicando que en todo estado emocional, el individuo tiende a la acción.

Las emociones nos impulsan a actuar, realizar acciones instantáneas para lidiar con situaciones que necesitamos enfrentar en nuestras propias vidas. Las acciones emocionales son más obvias mientras que en los adultos la tendencia es querer separar emoción de la reacción.

Existen centenas de emociones con una gama de detalles que dificultan definir las. Algunos teóricos analizaron las emociones pensando en sus principales emociones, tales como: miedo, tristeza, pasión, teniendo cada una de esas dimensiones un núcleo emocional básico. Por ejemplo:

Miedo.- Nos ayuda a protegernos del daño y nos indica que debemos protegernos del peligro.

Ira.- Nos ayuda a superar barreras para obtener lo que necesitamos. Encontraos alegría y felicidad al buscar compañía de otros. Al buscar contacto humano encontramos protección, dentro de un grupo así como la oportunidad de encontrar una pareja y así asegurar la supervivencia de una especie.

Tristeza.- Representa la pérdida de una persona al enviar señales faciales corporales, para que dicha persona llame la atención, o una actitud de desamparo puede ayudar a atraer a una persona que actúe como sustituto de la persona que se ha ido.

Sonrisa.- La sonrisa aparece tempranamente, desde el momento en que nacemos esta da diferencias significativas a una persona de acuerdo al medio ambiente donde se desempeña, provocando a su vez seguridad y confianza en las personas que le rodean.

Risa. - Ayudan a descargar tensiones en situaciones que de otra manera podrían resultar desagradables, y que hay una relación importante entre el desarrollo cognoscitivo, el crecimiento y la expresión emocional.

Angustia.- La mejor forma de prevenir el miedo es fomentando la sensación de seguridad. Una forma de definir la seguridad es la ausencia de la angustia. El

miedo generalmente es una respuesta moderadamente racional o una amenaza tangible de peligro.

En cambio la angustia incluye un conflicto interno que puede parecer irracional a los demás, los temores tienden a desaparecer si los niños aprenden a manejarlos. Pero la angustia puede persistir aunque el niño logre más conocimiento y experiencia, sino no logra la percepción en su peligro interno y desarrolla confianza en su capacidad para manejarlo.

Alegría. Este tipo de sentimiento emocional puede ser grato y vivo el mismo que puede manifestarse con signos exteriores. Las personas pueden expresarlo a través de palabras, gestos o actos con que se expresarlo en bien o muchos se alegran de los fracasos, problemas de los otros por su alto grado de irresponsabilidad y ligereza.

Amor.- Este tipo de afecto o tendencia el mismo que puede ser intenso o débil hacia un género opuesto o del mismo, este tipo de amor puede ser un amor eros, filos, ágape, platónico, a primera vista, equivocado, dependiente o compulsivos.

Libertad.- Los psicólogos consideran que en la actualidad este tipo de emoción muchas veces se la confunde con libertinaje sin entender que es una facultad completamente personal y natural de una persona para actuar u obrar de una u otra forma, determinando así que cada quien es responsable de sus actos. Se puede apreciar el valor de la libertad cuando una persona que ha sido condenada a muchos años de cárcel está siendo liberada, nuestros hijos se sienten libres de hacer lo que ellos quieren muchas veces por la sobreprotección que existe en casa y la falta de normas que tiendan a equilibrar sus salidas y actividades con sus amigos por creer que son lo suficientemente maduros para enfrentar sus nuevos retos.

Creatividad.- No cabe duda que el ser humano es una máquina para formar, construir y crear algo nuevo, el mismo que difiere del estado emocional que este tenga para hacerlo. La creatividad del individuo se desarrolla de acuerdo a su necesidad e interés de marcar la diferencia con los demás.

Coraje.- Generalmente este tipo de emoción tendemos a desarrollarla en momentos de irritación elevada, la misma que produce un accionar decidido y de valor y la o las personas se animan a actuar de manera positiva o negativa, ligada completamente a la toma decisiones negativas o positivas que una persona puede dar en un tiempo o espacio determinado. En esta fase la mayoría de personas reaccionan de acuerdo al interés que tienen para conseguir algo, que a su vez

se convierte en un reto a alcanzar. La historia nos ha dado grandes ejemplos de coraje y esto empieza en casa con nuestros padres que en un espacio imaginable logran darnos lo que nunca imaginamos. En una cierta ocasión mi madre logró arrebatarnos a los delincuentes lo que le estaban robando eran dos hombres contra una mujer y un niño. Su autoridad y seguridad al gritarles “¡a mí no me roban, y si lo hacen van a sufrir las consecuencias!”; como un acto mágico los delincuentes salieron huyendo al ver una mujer decidida a todo. Por su puesto que estos actos le podrían conducir a la muerte, es por eso que se debe tomar muy en cuenta la o la forma de decir las cosas y actuar de manera sabia en un tiempo oportuno.

**Esperanza.-** Podría decir que esto depende del estado del ánimo que el individuo adopta como una posibilidad a algo que desea. Se puede convertirse para muchos como un valor imperante en el ser humano a tener un estado de tendencia a algo que probablemente suceda. En esta fase activa su fe, empezamos a mirar con nuestros ojos de fe y empieza a ver lo que los demás no ven. Uno de los elementos para activar su esperanza es la paciencia ya que debe esperar para alcanzar lo que anhela en su corazón. Dios le da lo que anhela en su tiempo no en nuestro tiempo, la esperanza es similar a aquel vendedor que decidió en su vida hacer la mejor de sus ventas ese día, el vendedor empezó a las 8 de la mañana y golpeó la primera puerta donde le rechazaron, al golpear la siguiente puerta le ofendieron, al golpear la tercer puerta aceptaron su producto pero querían que se les dé a crédito, toco la siguiente puerta y le dijeron que nunca vendería su producto a ese precio sin embargo el siguió, la tarde le había golpeado sus fuerzas en pero él sabía que debía vender su producto al contado y al mejor precio. Sus pensamientos negativos cautivaron su mente y empezó a creer que ese no era el mejor día de su vida, empezó a creer que era un mediocre y que no servía para eso, en su mente dijo esa es la última puerta que toco, él había golpeado 99 puertas y esa era la puerta número cien y ahí precisamente en esa puerta a las 18: horas 45 minutos logro lo que había decidido alcanzar.

**Pesimismo.-** Este estado emocional tiene todo individuo el mismo que padece del síndrome de Thomas “ver para creer” este tipo de emoción nos conduce a juzgar las cosas desde el punto de vista personal, grupal o científico. Atribuyendo al existencialismo como una de las grandes corrientes donde descarta la existencia de un solo Dios. La ciencia, filosofía, sicología y sociología actual busca atribuir una serie de imperfecciones del ser humano.

**Decepción.-** Es un alto estado de desanimo de las personas que padecen al ser afectadas, por infidelidad, traición, o cualquier tipo de desengaño en general. En los talleres impartidos a personas de todas las edades he logrado detectar que la sociedad actual se decepciona fácilmente y no le gusta perseverar y continuar, simplemente renuncian a lo que tienen y prefieren rechazar o abandonar lo obtenido y empezar de nuevo, la mayoría de estos no tienen autoridad para levantarse y decir firmemente ¡yo me levanto y sigo hasta recuperar lo que me han robado!, ¡no acepto esta realidad! ¡Dios me ha llamado a hacer cosas grandes!

**Preocupación.-** Las personas tienden a anticiparse a pensar, actuar sobre cualquier evento o acción que puede suceder sea este verdadera o falso, cuando el individuo se preocupa de algo o alguien sus emociones se desequilibran fácilmente, y este, es muy susceptible y en muchos de los casos puede actuar de manera muy agresiva.

**Enojo.-** Nos podemos molestar fácilmente frente a acontecimientos, bromas que comúnmente las personas nos hacen descargando así las personas ira, molestia hacia el otro. De esta manera el agresor se transforma en víctima y el victimario en culpable. Cuando trato en consejería a parejas que se enojan fácilmente es demasiado difícil reconciliarlos. Aquí la solución es establecer convenios, ciertos compromisos para superar estos impases.

**Odio.-** El agravante muestra una total antipatía y resistencia hacia algo o hacia alguien, de esta manera el pensamiento de las personas que odian solo desean el mal y no el bien.

**Inseguridad.-** Sentimientos de culpabilidad, y agresiones sean estas físicas o psicológicas producidas por personas cercanas causan en las personas una falta de seguridad.

En la actualidad los cambios tecnológicos, la globalización la famosa corriente del humanismo han ido formando individuos egoístas y inhumanos los mismos que se caracterizan por ser maltratadores en potencia para este tipo de personas aquellos que pasan los 40 años ya no tienen cabida en las nuevas empresas sean estas estatales o privadas. Ciertos animales que están en peligro de extinción, personas con problemas sean estos psicológicos, psiquiátricos en la actualidad tienen mejores derechos que los seres humanos normales. Por estos y otros problemas que cada ser humano tiene provoca que el individuo desarrolle cada vez más sentimiento de culpa e inseguridad.

**Desesperación.-** En la actualidad es común encontrar hogares sin autoridad donde simplemente el padre está lleno de responsabilidades en sus trabajos y a su vez tiene pocas responsabilidades dentro del hogar. Esto ha motivado a que las actividades que comúnmente se realizaban antes entre papa y mama e hijos sean delegadas a otros sin entender la necesidad de la unidad y trabajo en equipo. De esta forma el ser humano no puede soportar ningún tipo de presión ya que se desesperan con facilidad, provocando a su vez falta de comunicación en la familia y en las personas que le rodean. Además otra de las grandes consecuencias por lo que una persona se desespera es por la falta de preparación que este tiene, ya que la globalización demanda de individuos con un alto grado de conocimiento sin importar la forma de alcanzar estos retos y si no los alcanza desarrolla en sí mismo sentimientos de culpa, incapacidad y muchas veces se sienten marginados e inútiles porque no tiene las oportunidades que los otros tienen. La sociedad con su sinnúmero de requerimientos, los medios de influencia y de comunicación hoy en día son los principales medios que provocan desesperación en las personas.

**Depresión.-** Si este estado emocional no es controlado las personas terminan practicando suicidios, son presa fácil de grupos sociales rechazados por la sociedad por su conducta y adicción sea esta a estupefacientes, o dependencias que la sociedad tiene; las personas que fácilmente se deprimen tienden a perder las ganas de vivir, pierden su visión, metas y sus pensamientos son de derrota todo en su entorno es inseguro o poco fiable.

Muchos científicos creen que nuestras emociones humanas han desarrollado en el pasar del tiempo formas y estilos de supervivencia, si logramos detectar o identificar con facilidad las cosas, eventos, problemas, personas, información escrita visual y oral que provocan un tipo de emoción que modifique nuestra forma de ser, es importante huir de esto para no terminar siendo presa de nuestras propias emociones y terminar en actos de agresión; al detectar el patrón de conducta o información que los demás nos dan o emiten, es fácil dominar y modificar nuestro estado de ánimo.

Vivimos en un mundo arribista lleno de emociones negativas las mismas que nos han obligado a crear nuestras propias aldeas interiores conviviendo juntamente a aldeas de millones de personas especialistas, tecnócratas, globalizadas y globalizantes, siendo presa fácil todo el tiempo del consumismo y del mundo de las imágenes, cada quien quiere aparentar ser lo que no es y muchas

veces caminan por el camino de sus vidas como SERES NO IDENTIFICADOS y aquellos que mantiene sus valores, conducta formal y valores en la actualidad se los aísla y creen que provienen de otro planeta: se los cataloga como anticuados, que no están a la onda, los llamados nerds ; en fin sea cual fuere la condición en la que se pueda estar, debemos huir de las pasiones desenfrenadas y negativas de los demás.

Hemos construido nosotros nuestras propias aldeas y no permitimos que otros ingresen puesto que ser diferente para muchos es tener su propia comunidad diferenciadas por su status y roce social, hemos dejado de marcar la diferencia y dejamos que otros nos den haciendo y diciendo lo que sentimos y pensamos, a su vez vivimos de las imágenes de otros sin ser uno mismo sino siendo malas copias de aquellos que no infunden valores ni principios.

La cultura de anti valores que promueve Hollywood a través de sus películas y actores cada vez se está poniendo de moda y el sexo es comercial y lícito, como la agresión, el asesinato, sicariato y consumo libre de drogas cada vez aumenta.

Las tensiones de la vida moderna han desatado una avalancha de depresión, angustia, e insomnio; otros problemas resultan ser más obvios, como las deudas enfermedades terminales falta de algo que muchas veces es innecesario. La mayoría de nosotros nos automedicamos para controlar nuestras emociones, mientras que otros sin tener cáncer han sido el cáncer para otros por su forma de actuar vivir y pensar, dentro de esto tenemos a políticos y padres de familia en general, puesto que poco a poco han ido matando las emociones de sus hijos. Son los típicos actores de lata que al hablar emiten sonidos raros y sin trascendencia.

## **¿PARA QUE SIRVEN LAS EMOCIONES?**

Hasta hace poco tiempo el hombre viene enfatizando la importancia de lo racional a punto de medir al ser humano por el coeficiente intelectual, seleccionándolo para una ubicación profesional.

En los últimos años, las investigaciones científicas demostraron que el coeficiente intelectual es responsable de apenas el 20% del éxito personal y social del individuo, y se estima que la inteligencia racional no funciona cuando las emociones dominan. Cada emoción nos ofrece disposiciones para actuar.

Aprendemos a lo largo de la existencia a través de nuestras emociones el valor de la sobrevivencia, por lo que queda en nuestro repertorio racional todas nuestras experiencias como fases vividas de manera prudente o imprudente,

y de manera inconsciente muchas veces actuamos, sin embargo esto se debe a que nuestra mente ha almacenado información para que actuemos cuando nos encontramos en situaciones de peligro.

Muchas veces la necesidad de actuar es tan rápida que no entra en el saber consciente, reaccionamos a las primeras impresiones sin perder tiempo con un análisis más racional, la desventaja es que podemos estar equivocados. Otro tipo de reacción emocional es la que está primera en nuestros pensamientos antes de ir a nuestros sentimientos, es decir que tenemos conciencia de los pensamientos que nos lleva a evaluar y determinar cuáles emociones serán despiertas pudiendo optar por una respuesta racional adecuada; por lo tanto una mente racional empieza a convertirse en un radar para elegir el o los tipos de emociones van a darse en su diario vivir.

Los expertos en el área emocional consideran que la mente racional puede controlar “el paso de esas reacciones”, pero para ello es importante no permitir que las emociones nos gobiernen, debemos apoderarnos de ellas y decidir entre la felicidad y la infelicidad, el odio o el amor, la ira o la tranquilidad, sólo nosotros podemos controlar lo que entra en nuestro cerebro como un pensamiento.

Los spot publicitarios, nuestros amigos, y personas que nos rodean y conviven con nosotros pueden influir en nuestras emociones, en pero es necesario entender que los pensamientos son nuestros exclusivamente, para hacer con ellos lo que deseamos, conservarlos o compartirlos, nadie puede meterse en nuestras cabezas y tener nuestros pensamientos si usted no lo permite.

Siempre sugiero a las personas en consejería familiar que no intenten demostrar nada a los demás, sino demostrémonos a nosotros mismos de lo que somos capaces de hacer y decir, para ello debemos evitar superar los logros de las otras personas, ya que necesitamos superar nuestros propios logros, donde los problemas, pruebas son las principales escuelas que nos permiten crecer social y espiritualmente en el mundo en que vivimos., y en ese momento llegaremos a entender por que de necios y débiles como usted y yo utiliza Dios para humillar a los sabelotodo y supermen.

Las emociones nos pueden permitir equilibrar cada uno de nuestros actos y ser ecuánimes y equilibrados por los roles que tenemos en nuestra vida. El control de nuestras emociones nos puede permitir tener un liderazgo total en cada una de las áreas o campos de acción del ser humano. Es por eso que muchas personas



se convierten en fracasados y dañan fácilmente sus relaciones por no controlarse y mantener la calma en los momentos más difíciles. Debemos empezar a buscar nuestras debilidades, y enfrentarlas para luego conquistarlas y no permitir que estas nos invadan y transformen nuestro estilo de vida en un fracaso total.

Necesitamos de alimento cada día para poder sobrevivir, en pero que este no sólo sea el alimento material sino espiritual puesto que este se convierte en el agua, luz y intensidad de nuestras emociones para poder ser controladas.

### **Debemos aprender a conquistar nuestros miedos y emociones negativas con:**

- Las personas que nos relacionamos para poder mejorar los resultados y logros con los mismos.
- Nuestra lengua que se caracteriza por hablar de más y escuchar menos.
- Nuestras autoridades para poder ejecutar y planear de mejor manera la misión y visión por la que Dios nos ha puesto en este mundo y de esa manera lograremos obtener resultados a mediano plazo y ponerles en acción.
- Con uno mismo para afirmarnos, alcanzar confianza en uno mismo y aprender a ser flexible y firme en las decisiones que se toma, con el fin de alcanzar mejores resultados y procesos a seguir.
- Nuestros sentimientos y pasado para poder recordar de donde salimos y donde estamos para no mirar atrás ni para tomar impulso sino para seguir escalando en la enorme escalera de la vida, pero con nuestra mirada nunca altiva sino sencilla, humilde y triunfante, y por supuesto sin minimizar a nuestros oponentes.
- Con nuestra familia y nuestro trabajo, de tal manera que una persona equilibrada y emocionalmente sana sea exitosa primero con su familia y luego en su campo de acción.

Las personas en la actualidad buscan el éxito y de pronto participan o son parte de cursos de capacitación que los permita ser o llegar a ser las personas que anhelan ser, sin embargo su corazón necesita ser lleno de emociones conquistadas y reales que los permiten mirar al mundo con una perspectiva diferente.

En el campo emocional un fracaso para la mayoría es una derrota, sin embargo para aquellos que han vivido el fracaso entienden que es la única escuela que los permite valorar lo que son y hacia donde van y lo que pueden conseguir sin lo que tenían antes.

Necesitamos empezar a buscar en nuestra cajita mágica del cerebro y del corazón hacia donde se inclina nuestro amor y pasión para emprender un nuevo

vuelo en la vida. Muchos hombres han perdido su éxito por no conquistar sus emociones; todos tenemos los elementos e instrumentos necesarios para alcanzar el éxito. Solamente necesitamos decir si *puedo, yo quiero y, yo lo lograré.*

Al enfrentar al mundo como un ser humano que domina y controla en su totalidad sus emociones podrán definir lo que quiere y hacia dónde va; necesitamos saber que anhelamos en nuestra vida para alcanzarlo y diseñar las estrategias o formas para alcanzarlas.

Cuando decide caminar dominando sus emociones hacia sus metas debe evitar las excusas, puestas que estas no le permiten crecer en las áreas donde usted se desenvuelve, asumir con responsabilidad cada uno de sus retos sin esperar de ninguna manera que las cosas sean cambiadas o mejoradas por otros sino por usted. Es entonces cuando su mente emocional no permitirá que usted ande con una mente derrotista sino con una actitud ganadora en la vida.

## **HISTORIA.**

En el mundo científico Thorndike (psicólogo) fue uno de los primeros estudiosos al destacar a demás del coeficiente intelectual uno de los aspectos de la inteligencia emocional y la inteligencia social, que definió como: “La capacidad de comprender y lidiar con las personas es decir la capacidad de actuar con sabiduría en las relaciones humanas”.

Gardner, propuso la teoría de las inteligencias múltiples (MI). Esta teoría se publica en 1983 en el libro titulado *Frames of Mind* y desde entonces ha recibido un enorme reconocimiento.

Los estudios realizados sobre el cerebro humano que son muy abundantes en este último tiempo se han puesto de manifiesto que tenemos dos cerebros o dos hemisferios cerebrales. Cada uno de ellos destinados a actividades específicas que actúan de manera distinta propia e indiferente dando como consecuencia dos tipos de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional.

Ante esta sucinta explicación podemos preguntarnos: ¿Existe una oposición entre razón y sentimiento? Sabemos que una mente piensa y otra siente (Goleman, 1996) y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental.

Ambas mentes tienen que ser atendidas en toda situación de la vida que trata de educar no debe haber predominio ni oposición y en todo momento debe existir el equilibrio.

Es posible y necesario crear experiencias educativas que nos permitan a nosotros como maestros preparar situaciones en las que los alumnos usen y amplíen la comprensión de los temas a través de una experiencia que ellos ayuden a crear.

La proyección de la personalidad del alumno en las tareas escolares es un factor facilitador del aprendizaje, si nos gusta lo que hacemos en las aulas esto generará un clima positivo.

En la escuela infantil las experiencias emocionales y vividas se logran a partir de experiencias vividas que favorecen una educación completa.

La educación completa al desarrollo de todos los sentidos por lo tanto puede hablar de una educación multisensorial, porque los sentidos de la vista y del oído, los del tacto y los sinestésicos (movimiento) envían constantemente información al cerebro y ayudan a recordar y los sentidos son los que exploran vivencias emotivas.

Podríamos decir que la educación completa será la que atiende al desarrollo de la fantasía, visión y sueños del ser humano ayuda a mejorar la capacidad para manipular la imaginación mental. La fantasía guiada es particularmente útil para la explicación de fenómenos que uno no puede explicar de primera mano, los cuentos son poderosos auxiliares en el mundo del cultivo y educación de la fantasía, mientras que la educación destinada al individuo con visión le permitirá a este desarrollar su creatividad y valor a la vida, y por otro lado un individuo con misión sabrá para que, cuando y como va actuar en el mundo en el que se prepara y para el que se ha preparado.

Una de las escuelas importantes que debe conducir al ser humano al éxito debe y debería ser la escuela de valores que reciben de sus padres quienes sin importar la condición social, económica o política, supieron instruirlos, corregirlos y direccionar sus emociones frente a cada uno de los problemas que enfrentaron y debían enfrentar día a día, cimentando de esta manera personas emocionalmente sanas.

Por otro lado una educación completa nos lleva al uso de un lenguaje evocador, del lenguaje con significado, del lenguaje que se crea a partir de las experiencias vividas por medio de las palabras, podemos llegar a crear mundos alternativos de una gran riqueza emocional.

El lenguaje objetivo se localiza en el hemisferio cerebral izquierdo, es científico y racional; el lenguaje evocador busca su localización en el hemisferio derecho,

es creador y emocional, es representativo y se ofrece cargado de emociones y sentimientos.

Los niños emocionalmente sanos tienen una buena autoestima personal, saben tratarse a sí mismos del modo que fueron tratados por los demás.

La imagen personal es el reflejo de la imagen que percibimos que los demás tienen de nosotros.

Los niños y personas con alta inteligencia personal son menos vulnerables a las erupciones del cerebro emocional. Es tarea de la educación llegar a lograr el dominio de uno mismo, desarrollar la capacidad para solucionar los contratiempos emocionales que nos preparan la actividad cotidiana.

El conocer, controlar y asumir nuestras emociones nos ayuda a librarnos de la prisión en la que puede llegar a encerrarnos nuestros sentimientos por lo que es curioso señalar que la verdadera paz de cuerpo, alma y espíritu la alcanzamos en la búsqueda incesante de Dios.

Los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos, y el costo emocional que estos pueden causarles. Además la psicología evolutiva ha descubierto que los bebés son capaces de experimentar un tipo de angustia empática antes incluso de llegar plenamente conscientes de su existencia separada.

Retomando la perspectiva de Gardner, se diría que la inteligencia al ser cualquier capacidad o atributo psicológico de la esfera del rendimiento cognitivo puede recibir el calificativo de inteligencia si cumple los siguientes criterios:

a) Pueden ser afectadas aisladamente por lesiones cerebrales. Por ejemplo es habitual que ciertos traumatismos y cerebrales dejen negativas e infecciosos) afecten a una capacidad específica por ejemplo la capacidad verbal u no modifiquen las otras como la numérica y espacial.

b) Podemos detectar individuos excepcionales en un dominio particular lo que llamamos también talento. Estas realidades son ejemplo del desarrollo extraordinario de una inteligencia determinada y específica.

c) Que tengan un núcleo identificable y aislado de operaciones que constituyen la base operativa de esa inteligencia, por ejemplo la inteligencia musical implica desde la sensibilidad del individuo a la melodía, el ritmo la armonía, el timbre y la estructura musical.

d) Tener un curso de interacción particular a lo largo de un desarrollo individual. Por ejemplo el desarrollo de la inteligencia cenestésico -corporal,

requiere un perfeccionamiento distinto al de la inteligencia interpersonal, este aspecto es muy importante dado la especificidad de las capacidades.

e) Debe tener una justificación evolutiva y una determinada funcionalidad en este contexto. Todas las inteligencias tienen una primera finalidad: la adaptación y han sido moldeadas por la selección natural. Así las inteligencias tienen una justificación en estos términos por ejemplo la inteligencia espacial puede explicarse en este sentido.

f) Se puede contrastar experimentalmente observando su efecto en el rendimiento ante tareas muy diversas.

g) Tiene que tener apoyo en la investigación psicométrica; esencialmente tiene que mostrar variabilidad, interindividual como disposiciones y por lo tanto poder evaluarse con una cierta objetividad.

h) Debe mostrar una susceptibilidad por el uso de un código propio en el cual transformar la información y procesarla adecuadamente antes de proceder a emitir una respuesta concreta.

**Posterior a esto en 1983 propuso siete inteligencias que se resumen a continuación:**

- Inteligencia lingüística
- Inteligencia lógico matemática
- Inteligencia musical
- Inteligencia espacial
- Inteligencia cenestésico-corporal
- Inteligencia interpersonal
- Inteligencia Intrapersonal.

Salovey, 1990, busca definir la inteligencia emocional a partir de la inteligencia de Gardner categorizándoles en ciertos grupos:

- Autoconciencia.- Capacidad de observarse a sí mismo y reconocer un sentimiento en la medida que éste surge.

- Gerenciar las emociones.- Manejo de las emociones de tal forma que estas tengan una exposición apropiada, percibir y comprender lo que está por atrás de los sentimientos; encontrar caminos para manejar adecuadamente los miedos, la ansiedad, la rabia y la tristeza.

- Automotivación.- Capacidad de dirigir nuestras emociones al servicio de nuestros objetivos; autocontrol emocional; capacidad de postergar una satisfacción

y controlar impulsos.

- **Empatía.-** Capacidad que tiene el individuo para identificarse y compartir las emociones o sentimientos ajenos. La empatía se diferencia de la simpatía en que ésta sitúa la fusión afectiva a un nivel más intenso.

La empatía es la base esencial para la formación de la conducta altruista y moral. La empatía permite identificar y comprender psicológicamente a los demás. Nuestras madres tienen un alto desarrollo empático al percibir las necesidades y sentimientos de sus hijos, a su vez los hijos tienen una gran capacidad de percibir las preocupaciones, alegrías o inquietudes de sus padres.

En conclusión la empatía es la sensibilidad por los sentimientos de los otros que comprende la posibilidad “ tomar el lugar de la otra persona”, percibir con corrección y amplitud a la perspectiva de las cosas y saber apreciar las diferencias de los sentimientos en situaciones también diferentes.

- **Gerencia de relacionamientos.-** Capacidad de lidiar con las emociones de las otras persona competencia social y habilidad en las relaciones interpersonales.

- **Aptitud.-** Son rasgos generales y propios de cada individuo que le facilita el aprendizaje de tareas específicas y le distingue de los demás.

Las aptitudes aparecen de acuerdo al proceso de maduración individual, estas no comienzan a precisarse en tempranas edades se podría apreciar que aparecen aproximadamente a los 10 años de edad. Pueden ser de diversos tipos: intelectuales, emocionales sensoriales, motrices etc.

Es muy común que el conocimiento y la medición de las aptitudes se los realiza mediante test, hoy en día es muy común en la orientación vocacional, la asignación de empleos o los programas de selección. Estos test permiten detectar problemas, pronosticar y diagnosticar el éxito de una persona en los campos de acción que aplican. Por otro lado, es también fundamental el conocimiento de las aptitudes del niño para orientar su trabajo escolar. Las aptitudes refuerzan el liderazgo y la eficiencia interpersonal.

## **ESPIRITUALIDAD**

El ser humano por naturaleza es un ser espiritual y su refugio ha sido y será ser parte o miembro de una secta o de algún grupo religioso, adoptando de esta forma estilos de vida o creencia basada específicamente en la relación existente entre el ser humano con el universo, o con uno o determinados dioses.

Partiendo de esto en el mundo entero existen marcadas diferencias entre el animismo, budismo, hinduismo, judaísmo y cristianismo entre las religiones más importantes en el mundo.

**Animismo.** Se dice que proviene del latín, anima, 'aliento' o 'alma', el mismo que consiste en la creencia en seres espirituales. Como teoría filosófica se la conoce como panpsiquismo la cual consideran que todos los objetos en el mundo tienen su ser interno y psicológico. Además el animismo hace referencia entre el punto de vista que considera la mente humana interactúa y puede dominar el cuerpo a través del cerebro y el sistema nervioso. Considerando así que el ser humano puede controlar sus emociones si este quiere.

Uno de los grandes representantes lo fue Tylor, quien en 1871 en su libro sobre cultura primitiva definió el animismo como una creencia general en seres espirituales y lo consideró "una mínima definición de religión".

Él llegó a afirmar que toda religión, desde la más simple a la más compleja, tiene alguna forma de animismo. Por otro lado Tylor consideraba que el animismo intentaba explicar las causas de los sueños, los trances y la muerte, la diferencia entre un cuerpo viviente y uno muerto, así como la naturaleza de las imágenes que uno distingue en sueños y trances.

**Budismo.** Las investigaciones realizadas por teólogos dicen que existen dos clases de budismo el uno llamado Theravada el cual es enseñado por los ancianos y el budismo Mahayana o Gran Vehículo.

La historia cuenta que el budismo nace en el año 563 A.C, con Siddhartha Gautama, Buda, hijo del soberano de un pequeño reino, quien nació en Kapilavastu, en la frontera entre India y Nepal. Siddhartha creció con una gran riqueza, se dice que hasta que a la edad de 29 años indignado de su vida que la consideraba que era demasiado vacía decidió cambiar su estilo de vida y empezó a renunciar a todos sus bienes materiales y se dedicó a la búsqueda de la verdad y de todo aquello que lo conduzcan a tener una paz interior o espiritual. Los sociólogos creen que como parte de su entrenamiento para alcanzar su paz interior empezó el yoga.

Siddhartha al reconocer que sus prácticas de yoga le permitían alcanzar su satisfacción personal empezó a tener dos tipos de vida, podríamos decir que era una vida dual una vida de placer y otra de total abnegación. Los libros del

budismo dicen que Gautama meditaba sentado bajo una higuera y empezó a sentir que pasaba por estados de conciencia hasta llegar al nivel más elevado llamado la iluminación y cuando se dio cuenta de este tipo de poder que tenía su mente se dedicó a difundir y formar su grupo de discípulos, logrando así crear una comunidad monástica llamada sangha. La idea con este equipo de formación era enseñarles el poder de la meditación para que logren trascender de manera ilimitada con el poder que la mente tiene.

Los budistas creen que la iluminación de Buda se sustenta en 4 verdades:

La vida es sufrimiento. Lo que se plantea en este caso es que toda la existencia humana es totalmente dolorosa desde el momento de su nacimiento hasta que el ser humano muere.

Todo sufrimiento que tiene el ser humano es producto de su codicia. Cabe recalcar que aquí este principio coincide con el cristianismo donde se considera que el peor de todos los males es el amor al dinero.

Todo tipo de sufrimiento puede ser eliminado si el cuerpo alma y mente se preparan para eliminar su ignorancia e ir más allá de las ataduras mundanas.

Una persona que practica el budismo podría llegar a ser un ser altamente moral, sabio y centrado a través del camino de las 8 etapas que son:

- Tener visión de las cosas,
- Las buenas intenciones,
- Expresión correcta,
- Realizar buenas acciones,
- Modo de vida adecuado,
- Esforzarse positivamente,
- Los buenos pensamientos
- Dedicarse a contemplar el mundo de modo adecuado.

Con el cultivo de estas fases se dice que el ser humano puede ser un buda en su totalidad.

**Hinduismo.** Las investigaciones hechas sobre el Hinduismo creen que nace el año 78 D.C y se sustentan más en lo que las personas hacen que en lo que piensan. Los hindúes veneran a Siva, Visnú y la diosa Devi, como también veneran a centenares de deidades menores, propias de ciertos poblados o familiares. El hinduismo da una reverencia a los brahmanes y a las vacas, produciendo una a



prohibición a comer carne para ello los miembros del hinduismo deben contraer matrimonio sólo con un miembro de la misma casta o jati con la esperanza de tener un heredero varón.

Aquí Siva encarna los aspectos contradictorios del dios de los ascetas y del dios fálico; el cual es la deidad de los que han renunciado, en especial de muchas sectas que lo imitan: por ejemplo los kapalikas, llevan calaveras para reconstruir el mito donde Siva decapita a su padre, Brahma, y quien fue condenado a llevar su calavera hasta que consigue ponerle fin a su castigo, sin embargo Siva también representa la deidad cuyo símbolo fálico o linga constituye el punto central y sacrosanto de todos los templos dedicados a él y se lo puede encontrar en todos los hogares de sus seguidores. Entre otras cosas se considera que Siva se habría estado en la tierra bajo en forma humana, animal y vegetal

Los conocedores del hinduismo dicen que Visnú es considerado como el dios supremo, el dios de cuyo ombligo brotó una flor de loto, dando a luz al creador Brahma. También se le adora bajo ciertas encarnaciones como el pez, la tortuga y el cerdo entre otros. El hombre león Narasimha quien destripó al demonio Hiranyakashipu; el Buda el cual se encarnó con el fin de enseñarles una doctrina falsa a los demonios piadosos; Rama con su hacha o Parashurama, que decapitó a su madre porque no era casta, matando luego a toda la clase de los Kshatriyas para vengar a su padre entre otro tipo de dioses.

Por otro lado el hinduista dice que Devi propone el movimiento, la acción, liderando el grupo de dioses masculinos para que realicen las labores de creación y de destrucción.

Los hindús consideran como su autoridad canónica los cuatro Veda. El más antiguo es el Rig-Veda, escrito en la lengua sánscrita entre el 1300 y el 1000 A.C. y su constancia literaria consta de 1.028 himnos dedicados a un panteón de dioses; el mismo que ha sido memorizado sílaba por sílaba, conservándose de esta forma hasta la actualidad. Al Rig-Veda se le agregaron otros dos Veda, el Yajur-Veda o el libro del sacrificio y el Sama-Veda el libro de los himnos. El cuarto libro, el Atharva-Veda que es una colección de hechizos mágicos, que probablemente fue incluido 900 a.C.

**Islam.** El Islam aparece en el siglo VII en la península Arábiga a partir de las enseñanzas de Mahoma, llamado el Profeta. La palabra árabe Islam significa 'entregarse',

pero el libro de estudio del Islam es el Corán el mismo que enfoca y establece su sentido religioso, 'sumisión' a la voluntad o a la ley de Dios. El Islam no implica obediencia sino una libre aceptación de los mandatos encomendados por Alha.

De acuerdo a los estudios hechos Mahoma nació en La Meca, ciudad de Arabia occidental.

Los historiadores descubrieron que una viuda llamada Jadiya quien era una rica comerciante de la Meca le contrató a Mahoma para administrar sus negocios con quien contrajo matrimonio a los 25 años. Se dice que entre los 38 y 40 años de edad solía pasar meditando en cuevas o lugares apartados al lugar donde vivía cuando sufrió su primera experiencia profética, se dice que en este lugar tuvo una visión del arcángel Gabriel y una experiencia de gran dolor y tensión, y de acuerdo a sus manuscritos menciona que el ángel le ordenó predicar. Algunas de las secciones del Corán son episodios de la vida de Mahoma además en el Corán se advierte que los hombres serán inevitablemente juzgados por Dios por su mala conducta en el mundo terrenal, y castigados con severidad si no se corrigen.

En esta época Mahoma empezó a difundir lo que Ala le había confiado confió primeramente en su familia luego en sus amigos íntimos y después de cuatro años, había convertido a unas 40 personas y luego predicó en público en su ciudad natal de La Meca y otras ciudades árabes. Mahoma adquirió muy pronto autoridad espiritual y se lo llegó a reconocerlo como legislador y profeta.

El Corán consiste en 6.226 versículos o ayát, agrupados en 114 suras o capítulos, se ha basado únicamente en la extensión de las suras, de las más largas a las más cortas, excepto con la fátiha que es el exordio, oración básica musulmana. Muchos consideran que este libro es una obra clave para determinar la historia de la humanidad.

**Judaísmo.** Los teólogos definen que esta es una de las religiones más antiguas y la profesan los judíos o pueblo de Israel. Los judíos hablan de la Torá o leyes que Dios revela al pueblo de Israel, y en las que se ofrece la visión del mundo, la manera de vivir y la senda que se debía seguir por el mundo como leyes, costumbres y prácticas.

La principal característica del judaísmo radica en la creencia de que un solo Dios trascendente creador de los cielos, la tierra y todo ser viviente y que continúa gobernándolo.

El bienestar social y económico de Israel se basa en la obediencia que el pueblo debe prestar a los mandamientos de Dios. Se cree en el juicio final después de la muerte, la virtud y la obediencia serían recompensadas mientras que los pecados serán castigados, compensando así las injusticias de este mundo.

Se cree en la venida del Mesías o ungido con aceite de rey el cual sería descendiente de la del Rey David, quien vendría a redimir a los judíos y a devolverles la soberanía sobre la tierra santa prometida.

La Torá consta de los cinco libros atribuidos a Moisés que son Génesis, Éxodo, Levítico, Números y Deuteronomio los cuales constituyen en la base de la ley judía.

Los judaístas tienen como parte fundamental del culto en una sinagoga la lectura de la Torá el cual viene a ser un medio de comunicación con Dios.

Se dice que los judaístas deben leer la Torá como un ejercicio permanente, como mínimo cuatro veces por semana: dos veces el sábado apenas amanece y al atardecer y en las mañanas los lunes y jueves además de los días de ayuno y las festividades de Januká y Purim.

**Cristianismo.** Se basa en las enseñanzas de Jesucristo de acuerdo a los datos recogidos en los libros de la Biblia en especial en los cuatro primeros libros evangélicos (Mateo, Marcos, Lucas y Juan). El cristianismo consiste en el seguimiento de los pasos y modelo de vida vividos en la tierra por Jesucristo.

El cristianismo ofrece al ser humano una vida llena de prodigios y bendiciones, un modo único de vida.

En esta fase el cristianismo reconoce a Jesucristo como el único camino que conduce a Dios Padre, puesto que Jesucristo es vida, divinidad y un modelo de vida. Es el único modelo a seguir por el hombre en el mundo entero, quién sufrió la crucifixión y resurrección por amor a toda la humanidad.

Una de las claves del cristianismo creen que para iniciar su caminar en el cristianismo tan solo debe repetir: "Señor Jesucristo yo te acepto en mi vida como mi Señor y Salvador personal, ven cambia mi vida y transfórmame a tu imagen y semejanza, limpia mis pensamientos lávame de todo pecado y hazme un hijo tuyo", posterior a esto se debe empezar a leer la Biblia, el tercer requerimiento es buscar un lugar para congregarse con una comunidad que profesen estas creencias, luego empezará a practicar y darle importancia al ayuno y la oración

y uno de los actos de obediencia en el cristianismo es el bautismo en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo de Dios.

De acuerdo a las investigaciones hechas por los eruditos coinciden que la Natividad de Jesucristo fue alrededor del otoño del 750, o 4 a.C. la fecha del 25 de diciembre aparece en el siglo IV d. C y no tiene ninguna base histórica. Lucas 1:26-33 “Al sexto mes el ángel Gabriel fue enviado por Dios a una ciudad de Galilea, llamada Nazaret, a una virgen desposada con un varón que se llamaba José, de la casa de David; y el nombre de la virgen era María y entrando el ángel en donde ella estaba, dijo: ¡Salve, muy favorecida! El Señor es contigo; bendita tú entre las mujeres. Más ella cuando le vio, se turbó con sus palabras, y pensaba que salutación sería esta. Entonces el ángel le dijo: María, no temas, porque has hallado gracia delante de Dios. Y ahora concebirás en tu vientre, y darás a luz un hijo, y llamarás su nombre JESUS. Este será grande, y será llamado hijo del altísimo; y el Señor Dios le dará el trono de David su padre y reinará sobre la casa de Jacob para siempre, y su reino no tendrá fin”

El Ministerio de Jesús empezó en el año decimoquinto del imperio de Tiberio César, el 19 de agosto del año 28 D. C, hasta el 19 de agosto del año 29 D. C

El mensaje de Jesús fue un mensaje de conciliación del hombre con Dios, por medio del cual el ser humano reconozca que es un pecador y acepte a Dios en su vida, siendo el Hijo de Dios utilizó muchas veces una serie de parábolas en sus enseñanzas y su mensaje lleno de fuego, pasión y fruto difundían y difunden hasta hoy amor, gozo, paz paciencia, bondad, benignidad, fe, mansedumbre y templanza. De todos los dioses y representantes religiosos tan solo Jesucristo nació, vivió entre nosotros y es el único que resucitó.

## **ESPIRITU**

La palabra espíritu proviene del Latín spiritus, el mismo que significa aliento, y aliento es sinónimo de vida. La historia ha retribuido que la gran cantidad de poderes, tanto sobre la naturaleza como sobre los seres humanos están ligados a un propósito divino. Es por eso que se considera que la espiritualidad como parte de la religión es una energía, fantasma, ángel, demonio, o Espíritu Santo; morando en las personas. El espíritu es la parte más elevada del hombre y de esta forma lo distingue de la creación.

Toda persona tiene un espíritu sean estos de bien o de mal, y a su vez puede desarrollarlo para bien o para mal.

El Espíritu Santo de Dios, que es para bien es dado o concedido por gracia divina a cualquiera sin excepción. El Espíritu santo puede desarrollar en las personas dones sobrenaturales que es dado como regalo de gracia de Dios al hombre. No se puede confundir dones con habilidades o talentos puestos que estos son naturales en el ser humano y se desarrollan conforme descubren tal o cual habilidad y talento.

Los teólogos consideran que el espíritu dado por el Espíritu Santo de Dios es la parte más profunda del alma del hombre, por medio del cual las personas pueden ponerse en contacto directo con Dios. Por otro lado la teología occidental, considera que el Espíritu Santo es la tercera persona de la Divina Trinidad Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo. El Padre es la fuente, el Hijo en este caso Jesucristo viene a ser el único camino que conduce al padre, y el Espíritu que es el consolador y quien puede llevar a las personas a la presencia de Dios Padre e Hijo.

En otras religiones el espíritu es considerado en menor jerarquía de los dioses por otro lado sin tomar en cuenta a la religión se lo conoce como una capacidad que el individuo tiene para trabajar en función de equipo y se lo puede llamar espíritu de unidad, espíritu de integración etc. El espíritu vendría a ser de acuerdo a esta concepción la esencia de las personas. En el libro del Génesis se menciona varias veces el “Espíritu de Dios” o “aliento de Dios”.

La mayoría de creyentes cristianos pasan largas horas al día orando a Dios y cada vez que logran salir de un problema vendrán otros y otros puesto que ellos consideran que están siendo tratados por las manos de Dios en un yunque hasta moldearlos y transformarlos en la herramienta apropiada para los fines y propósitos de Dios; sin embargo otros han preferido ser presa de sus preocupaciones y vivir bajo el que pasara; dejando de ser del ejercito de Dios incorruptible, inquebrantable e invencible. En este proceso de transformación el hombre empieza a verle a Jesucristo como el único camino de control emocional de sus vidas, de sanación interna y externa, como su única salvación, y transformación de sus vidas aquí se trata de abandonar completamente a su ego propio, codicia, amargura y mala manera de vivir.

La Biblia dice en el libro de Eclesiastés 2: 1-3 “Dije yo en mi corazón: Ven ahora, te probaré con alegría, y gozarás de bienes. Mas he aquí esto también era vanidad. A la risa dije: enloqueces; y al placer: ¿De que sirve esto? Propuse en mi corazón agasajar mi carne con vino, y que anduviese mi corazón en sabiduría, con

retención a la necesidad, hasta ver cuál fuese el bien de los hijos de los hombres, en el cual se ocupan debajo del cielo todos los días de su vida”.

Se ha determinado que cuando el Espíritu de Dios habita en una persona este le va a permitir tener una nueva personalidad y ciudadanía, transformando su vieja o mala forma de vivir por una Santa apartada para Dios y separada completamente de la manera antigua de vivir,

Una de las señales para entender la existencia del Espíritu de Dios en el hombre es sentir, palpar o vivir en carne propia el convencimiento de pecado, ya que todos han pecado y están destituidos del reino y de la gloria de Dios. Si las personas no están convencidas de su pecado es por que no han sentido la necesidad de que Cristo more en sus vidas.

# Capítulo 3

## NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESPÍRITU





Para entender mejor el enorme dominio de las emociones sobre la razón, y por qué los sentimientos y razón muchas veces están en guerra, para ello es importante ver como el cerebro evoluciona y ha ido evolucionando.

A lo largo de millones de años de evolución, el cerebro evoluciona de abajo para arriba, los centros superiores se desarrollaron como elaboraciones de las partes inferiores más antiguas.

Los científicos han logrado identificar que de la raíz más primitiva, el tronco cerebral, surgieron los centros emocionales, millones de años después en la evolución de estas áreas emocionales se desarrolló el cerebro pensante o neocórtex el gran bello de tejidos ondulados que forman los estratos superiores. El hecho de que el cerebro pensante se ha desarrollado a partir de las emociones, revelan acerca de la revelación, entre la razón y sentimiento existió un cerebro emocional mucho antes del surgimiento del cerebro racional.

Además se ha confirmado que la más antigua raíz de nuestra vida emocional esta en el sentimiento del olfato o mas específicamente en el lóbulo olfático.

Con el aparecimiento de los primeros mamíferos, vinieron nuevos estudios claves sobre el cerebro emocional. Las investigaciones hace una década ubican cercando el lóbulo central y se limitan con esta ese llamada del sistema límbico que viene de la palabra latina "limbus" que significa borde. Este nuevo territorio neural aumentó emociones propiamente dichas al repertorio del cerebro. Cuando estamos bajo el dominio de furia perdidamente apasionados o llenos de pavor, el sistema límbico es el que nos tiene en su poder. A medida que evolucionaba el sistema límbico fue perfeccionando dos poderosas herramientas: aprendizaje y memoria.

Estos avances revolucionarios posibilitaban que un animal sea más experto en las opciones de sobrevivencia y perfeccionamiento, sus respuestas pueden adoptarse a las exigencias cambiantes, en lugar de tener reacciones invariables y automáticas.

Hace cerca de miles de años, el cerebro de los mamíferos dio un gran salto en términos de crecimiento.

Nosotros sabemos intuitivamente que eso se puede o no hacer a través de la inteligencia emocional. Sino que la ciencia moderna nos esta mostrando todos los días de que es la inteligencia emocional mas no la inteligencia racional que sustenta el desarrollo de la toma de decisiones.

Las emociones no son en si mismas ni positivas ni negativas; mas bien actúan como las mas poderosas fuentes de energía humana, de autenticidad y empuje y ofrecen un manantial de energía intuitiva. Por ejemplo las sensaciones nos suministran información vital y potencialmente provechosas todos los minutos del día, esta retroinformación (del corazón no de la cabeza) es lo que enciende el genio creador. Mantiene al individuo honrado consigo mismo, forma relaciones de confianza, lo que ofrece una brújula interna para la vida y la carrera y nos guía hacia posibilidades inesperadas y aun nos puede salvar del desastre.

La inteligencia emocional requiere que aprendamos a reconocer las sensaciones entre las de uno mismo y de los demás y que respondamos apropiadamente a ellas, aplicando eficazmente la información y energía de las emociones en nuestra vida diaria y en nuestro trabajo.

El cerebro humano tiene un tamaño aproximado de tres veces mayor que al de los primates. En el curso de la evolución el cerebro ha crecido de abajo hacia arriba y sus centros mas elevados se desarrollan como elaboraciones de partes mas inferiores y antiguas.

La parte mas primitivo del cerebro, compartida con todas las especies que tienen un sistema nervioso mínimo es el tronco cerebral que rodea la parte superior de la medula espinal. Esta raíz cerebral regula las funciones vitales básicas, como la respiración y el metabolismo de los otros órganos del cuerpo. Además de controlar las reacciones y movimientos estereotipados.

No se puede decir que este cerebro piense o aprenda, más bien es un conjunto de reguladores preprogramados que mantienen el organismo funcionando como debe y reaccionando de una forma que asegure la supervivencia.

A partir de la raíz primitiva, el tronco cerebral, surgieron los centros emocionales, y millones de años mas tarde se desarrollo la neocorteza, el gran bulbo de tejidos enrollados que formo las capaz superiores.

El hecho de que el cerebro pensante surgiera del emocional es muy revelador con respecto a la relación que existe entre pensamiento y sentimiento, el cerebro emocional existió mucho antes que el racional.

Entonces la raíz más primitiva de nuestro cerebro emocional es el olfato, siendo este el sentido supremo para la supervivencia. A partir del lóbulo olfativo, evolucionaron los antiguos centros de la emoción haciéndose por fin lo suficientemente grandes para rodear la parte superior del tronco cerebral.

En sus etapas rudimentarias el sentido del olfato estaba compuesto por delgadas capas nerviosas reunidas para analizar el olor y dependiendo de este reaccionar.

Con la llegada de los mamíferos aparecieron nuevas capas claves del cerebro emocional. Estas rodean el tronco cerebral se parecen aproximadamente a una rosca de pan al que le falta un mordisco en la base donde se asienta el tronco, dado que esta parte del cerebro circunda y bordea el tronco cerebral se lo llama sistema límbico, viene de la palabra latina “limbus” que significa “borde”. Este nuevo territorio nervioso añadía emociones adecuadas al repertorio del cerebro. “Cuando estamos dominados por el anhelo o la furia, trastornados por el amor, retorcidos por el temor, es el sistema límbico el que nos domina”. Estos avances revolucionarios permitían a un animal ser mucho más inteligente en sus elecciones con respecto a la supervivencia, y afinar sus respuestas para adaptarse a las cambiantes demandas más que mostrar reacciones invariables y automáticas.

A medida que evolucionaba el sistema límbico se definen dos herramientas poderosas: aprendizaje y memoria.

Las relaciones entre el bulbo olfativo y el sistema límbico asumieron la tarea de hacer distinciones entre los olores y reconocerlos comparando un olor presente con olores pasados y discriminando así lo bueno de lo malo. Esto se hace a través del rinencéfalo que literariamente significa “cerebro nasal”, una parte del tendido límbico y las bases rudimentarias de la neocorteza cerebral pensante.

Si un alimento provocaba enfermedad podía evitarse en la siguiente ocasión.

La neocorteza del ser humano es mucho más desarrollada que cualquier especie.

## LA NEOCORTEZA

Es el asiento del pensamiento, contiene los centros que comparan y comprenden lo que reciben los sentidos. Añade a un sentimiento lo que pensamos sobre él y nos permite tener sentimientos con respecto a las ideas, el arte, los símbolos y la imaginación.

En la evolución la NEOCORTEZA, permitió una juiciosa afinación que sin duda ha creado enormes ventajas en la capacidad de un organismo para sobrevivir a la adversidad, haciendo más probable que su progenie transmitiera a su vez los genes que contienen un mismo circuito nervioso.

Esta ventaja para la SUPERVIVENCIA se debe al talento de la NEOCORTEZA para trazar estrategias, planificar a largo plazo y desarrollar otras artimañas mentales. Más allá de eso, el triunfo del arte de la civilización y la cultura son frutos de la neocorteza. Este nuevo añadido al cerebro permitió agregar un matiz a la vida emocional.

La NEOCORTEZA permite la sutileza y complejidad de la vida emocional, como la capacidad de tener sentimientos con respecto a nuestros sentimientos. Hay más neocorteza o sistema límbico en los primates que en otras especies y mucho más en los humanos, lo que supone que somos capaces de desplegar una variedad mucho más amplia de reacciones en nuestras emociones.

Mientras un conejo tiene un conjunto limitado de respuestas típicas al temor, la neocorteza humana más grande permite un repertorio mucho más ágil. Cuanto más complejo es el sistema social, más crucial resulta esa flexibilidad. Pero estos centros más elevados no gobiernan toda la vida emocional, pues son remitidos al sistema límbico.

Debido a que muchos de los centros mas elevados del cerebro crecieron a partir de la zona límbica el cerebro emocional juega un papel fundamental en la arquitectura nerviosa. Las zonas emocionales están entrelazadas a través de innumerables circuitos que ponen en comunicación todas las partes de la neocorteza. Esto da a los centros emocionales un poder intenso para influir en el pensamiento del resto del cerebro, incluidos sus centros del pensamiento.

## LA AMÍGDALA

Se deriva de la palabra griega que significa “almendra”, es un racimo en forma de almendra de estructuras interconectadas que se asientan sobre el tronco cerebral cerca de la base del anillo límbico.

Existen dos amígdalas una en cada costado del cerebro, apoyadas hacia el costado de la cabeza.

La amígdala del ser humano es relativamente grande comparada con la de cualquier primate.

El hipocampo y la amígdala eran las dos partes claves del primitivo “cerebro nasal” que, en la evolución dio origen a la corteza y luego a la NEOCORTEZA.

Estas estructuras límbicas se ocupan de la mayor parte del aprendizaje y el recuerdo del cerebro: La amígdala queda separada del resto del cerebro y el

resultado es una notable incapacidad para apreciar el significado emocional de los acontecimientos; a veces se llama a esta condición “ceguera afectiva”.

La amígdala actúa como depósito de la memoria emocional y así tiene importancia por si misma, la vida sin amígdala es una vida despojada de significados personales. Existen otros factores relacionados con la amígdala de ella dependen todas las pasiones, sin la amígdala no hay lagrimas a pesar de que sean aliviadas. La amígdala puede ejercer el control sobre lo que hacemos incluso mientras el cerebro pensante, (la neocorteza), esta intentando tomar una decisión.

El funcionamiento de la amígdala y su interjuego con la neocorteza están en el núcleo de la inteligencia emocional.

La amígdala es el centinela psicológico que desafía cada situación, cada percepción, y que tiene en la mente una sola clase de pregunta: ¿es esto algo a lo que temo?, ¿algo que me hace daño?, ¿esto es algo que detesto? Si es así, la amígdala reacciona instantáneamente como una red de transporte nerviosa telegrafando un mensaje de crisis a todas las partes del cerebro.

En la arquitectura del cerebro, la amígdala, constituye algo así como la compañía de alarmas, donde los operadores están preparados para hacer llamadas de emergencia al departamento de bomberos, a la policía, etc.

Cuando suena una alarma de temor, esta envía mensajes urgentes a cada parte importante del cerebro, provoca la secreción de las hormonas, que facilitan la reacción de ataque-fuga, moviliza los centros del movimiento y, activa el sistema cardiovascular, los músculos y los intestinos. Otros circuitos desde la amígdala indican la secreción de masas de la hormona norepinefrina para elevar la reactividad de zonas clave del cerebro incluidas aquellas que hacen que los sentidos estén abiertos y que ponen al cerebro en estado de alerta.

Las señales adicionales que llegan desde la amígdala indican al tronco cerebral que de al rostro una expresión de temor, que paralice la movilización, que acelere el ritmo cardiaco y eleve la presión sanguínea y disminuya la respiración.

Simultáneamente, los sistemas de la memoria cortical se ponen en marcha para recuperar cualquier conocimiento importante para la emergencia del momento colocándolos en un lugar prioritario con respecto a otras series de pensamientos.

La extensa red de conexiones nerviosas de la amígdala le permite durante una urgencia emocional atraer y dirigir gran parte del resto del cerebro incluida la mente racional.

## Funciones de la amígdala.

En uno de los descubrimientos sobre las emociones más reveladores de la última década la obra de Le Doux demostró como la arquitectura del cerebro concede a la amígdala una posición privilegiada como centinela emocional.

Su investigación ha demostrado que las señales sensoriales del ojo y del oído viajan primero en el cerebro al tálamo y luego mediante una sinapsis a la amígdala; una segunda del tálamo se dirige a la neocorteza, el cerebro pensante. Esta bifurcación permite a la amígdala empezar a responder antes de percibir plenamente y por fin iniciar sus respuestas perfectamente adaptadas.

La investigación de Le Doux es revolucionaria para la comprensión de la vida emocional porque es la primera que encuentra vías nerviosas para sentimientos que evitan la neocorteza, rompiendo de esta manera el saber predominante con respecto a las vías recorridas por las emociones.

Anatómicamente, el sistema emocional puede actuar con independencia de la neocorteza. Algunas reacciones emocionales y memorias emocionales pueden formarse sin la menor participación consciente y cognitiva.

La amígdala puede albergar recuerdos y repertorios de respuestas que efectuamos sin saber exactamente por que lo hacemos porque el atajo desde el tálamo hasta la amígdala evita completamente la NEOCORTEZA. Este desvío parece permitir que la amígdala sea un depósito de impresiones y recuerdos emocionales de los cuales nunca fuimos conscientes.

Nuestras emociones tienen mente propia, una mente que puede sostener puntos de vista con bastante independencia de la mente racional.

## EL HIPOCAMPO. ESPECIALISTA DE LA MEMORIA EMOCIONAL

Las investigaciones de Le Doux, y otros neurólogos parecen sugerir que el hipocampo que ha sido considerado la estructura clave del sistema límbico está más comprometido en registrar y dar sentido a las partes de percepción que a las reacciones emocionales.

El hipocampo proporciona una memoria perfecta de los datos simples, la amígdala retiene el clima emocional que acompaña esos datos. El hipocampo es crucial para reconocer que un rostro determinado es el de nuestro pariente, en pero la amígdala es la que añade que en realidad nos guste o no.

La amígdala es el lugar más importante del cerebro al que van estas señales; activan neuronas que se encuentran dentro de la amígdala para indicar a otras regiones del cerebro que refuercen la memoria para registrar lo que esta ocurriendo.

Este despertar de la amígdala parece grabar en la memoria la mayoría de los momentos de despertar emocional con un grado añadido de fortaleza. Cuanto mas intenso es el despertar de la amígdala mas fuerte es la huella. Esto significa que el cerebro tiene dos sistemas de memoria uno para los datos corrientes y uno para aquellos que poseen carga emocional. Los recuerdos emocionales pueden ser guías defectuosos del presente.

La amígdala como depósito de la memoria emocional explora la experiencia comparando lo que esta sucediendo ahora con lo que paso en el pasado. Su método de comparación es asociativo. Cuando un elemento clave de una situación presente es similar al pasado, puede llamarle igual y es por esa razón que el circuito resulta poco preciso; actúa antes de que haya confirmación plena. Ordena frenéticamente que tipo de reacciones se deban aplicar al presente. Las formas de dudas quedan grabadas en tiempo o tareas, y se producen con pensamientos, emociones, y reacciones aprendidas en respuesta a acontecimientos talvez levemente similares, pero suficientemente parecidos como para alarmar a la amígdala.

El problema radica en que junto con los recuerdos que poseen carga emocional y que tienen la capacidad de accionar esta respuesta ante la crisis pueden darse formas igualmente anticuadas de responder a ella.

La imprecisión del cerebro emocional en esos momentos se ve aumentada por el hecho de que muchos recuerdos emocionales se remontan a los primeros años de vida en la relación de un niño y los adultos que se ocupan de él.

Durante esta primera etapa de la vida otras estructuras cerebrales, sobre todo el hipocampo que es crucial para los recuerdos narrativos y la neocorteza, asiento del pensamiento racional aun deben desarrollarse plenamente.

En la memoria la amígdala y el hipocampo trabajan en común acuerdo, cada uno almacena y recupera su información especial de manera independiente. Mientras el hipocampo recupera información la amígdala decide si esa información tiene valencia emocional.

Le Doux recurre al papel de la amígdala en la infancia para sustentar que talvez tenemos los sentimientos caóticos pero no las palabras para expresar los recuerdos que lo formaron.

## Las emociones pueden ser rápidas o poco precisas.

La amígdala tiene el poder para ponernos en acción durante las emergencias. El camino de la emergencia desde el ojo o el oído al tálamo y a la amígdala es crucial; ahorra tiempo en una emergencia cuando se necesita una respuesta instantánea, pero este circuito desde el tálamo hasta la amígdala lleva solo una porción de mensajes sensorios, mientras la mayoría toma la ruta principal hasta la neocorteza

Así lo que se registra en la amígdala a través de este camino rápido es, como máximo una señal no elaborada, apenas suficiente como una advertencia. Según Le Doux “no es necesario saber exactamente que pasa algo para saber si es peligroso”. El camino directo tiene una amplia ventaja en el tiempo cerebral que se calcula en milésimas de segundo.

Términos de evolución, el valor de supervivencia de esta reacción permite una respuesta rápida que elimina unas pocas milésimas de segundos críticos en los momentos de reacción al peligro.

Esas milésimas de segundos podrían haber salvado tantas vidas de nuestros antepasados, que esta combinación que ahora se esta representada en el cerebro de todos los mamíferos. “Este sistema cerebral primitivo y menor de los mamíferos es el principal sistema cerebral de los mamíferos”. Ofrece una forma muy rápida de provocar emociones. Pero se trata de un proceso rápido y tosco; las células son rápidas pero no muy precisas.

En la vida emocional humana, esa imprecisión puede tener consecuencias desastrosas para nuestras relaciones, ya que significa hablar en sentido figurado, y en que podemos lanzarnos o apartarnos de las obras, acciones, palabras e incluso de las personas, que están siendo parte de nuestro diario vivir, por el mal testimonio que estas representan a la sociedad.

Estos rudimentarios errores emocionales se basan en el hecho de que el sentimiento es anterior al pensamiento. Le Doux lo denomina emoción precognitiva, una reacción basada en fragmentos de información sensorial no ha sido seleccionada e integrada en un objeto reconocible.

La amígdala puede reaccionar en un delirio de ira o temor antes de que la corteza sepa lo que esta ocurriendo porque esa emoción en estado puro se desencadena independientemente del pensamiento y con anterioridad al mismo



## EL GERENTE EMOCIONAL

Las zonas prefrontales gobiernan las emociones desde el principio. Debemos recordar que la mayor proyección de información sensorial desde el tálamo no va a la amígdala sino a la neocorteza y a sus centros principales para recoger y dar sentido a lo que se percibe, esa información y nuestra respuesta a la misma aquejan coordinadas por los lóbulos prefrontales, el asentamiento de la planificación y las acciones organizadoras hacia un objetivo incluidos los emocionales.

En la neocorteza, una serie de circuitos registra y analiza esa información, la comprende y por intermedio de los lóbulos prefrontales organiza una ración, los lóbulos prefrontales la dictan trabajando en conjunto con la amígdala y otros circuitos del cerebro emocional.

Cuando una emoción entra en acción momentos después de los lóbulos prefrontales ejecutan lo que representa una relación riesgo/beneficio de infinitas reacciones posibles, y apuestan a una de ellas como la mejor. En el caso de los animales, cuando atacar y cuando huir y en el caso de los seres humanos cuando atacan, cuando huir y también cuando serenarnos, persuadir, buscar comprensión, estar a la defensiva, provocar sentimientos de culpabilidad, lloriquear... y así sucesivamente, recorriendo todo el repertorio de ardidés emocionales.

La respuesta neo cortical es más lenta en tiempo cerebral que el mecanismo de asalto porque supone la participación de más circuitos. También puede ser más sensata y considerada ya que el sentimiento va precedido del pensamiento.

Lo mismo que con la amígdala cuando no existe el trabaja de los lóbulos prefrontales gran parte de la vida emocional desaparece, al no haber una comprensión de que algo merece una respuesta emocional no se produce ninguna.

Los asaltos emocionales implican dos dinámicas: la puesta en funcionamiento de la amígdala y una imposibilidad de activar los procesos neo corticales que por lo general mantienen en equilibrio la respuesta emocional, o una recuperación de las zonas neo corticales para la urgencia emocional. En estos momentos la mente racional queda inundada por la mente emocional.

El lóbulo pre frontal izquierdo parece ser parte de un circuito nervioso que puede desconectar o al menos mitigar todos los arranques emocionales negativos salvo los más intensos.

Si la amígdala a menudo actúa como disparador de emergencia, el lóbulo pre frontal izquierdo parece ser parte del mecanismo de desconexión del cerebro para las emociones perturbadoras: la amígdala propone y el lóbulo pre-frontal dispone.

Estas conexiones de la zona pre frontal- zona límbica son fundamentales en la vida mental mucho más allá de la sintonía fina de la emoción; son esenciales para guiarnos en las decisiones que más importan en la vida.

Las conexiones entre amígdala y la neocorteza son el centro de las batallas o los acuerdos cooperativos alcanzados entre la cabeza y el corazón, pensamiento y sentimiento.

Este circuito explica por que la emoción es tan importante para el pensamiento eficaz tanto en la toma de decisiones acertadas como en el simple hecho de permitirnos pensar con claridad.

En la danza de sentimiento y pensamiento, la facultad emocional guía nuestras decisiones momentáneas, trabajando en colaboración con la mente racional y permitiendo el pensamiento mismo. De la misma manera el cerebro, pensante desempeña un papel ejecutivo en nuestras emociones, salvo en aquellos momentos en que las emociones quedan fuera de control y el cerebro emocional pierde sus frenos, en cierto sentido tenemos dos cerebros: el racional y el emocional.

Nuestro desempeño esta determinado por ambos. Lo que importa no solo es el cociente intelectual sino también la inteligencia emocional.

En efecto, el intelecto no puede operar de manera óptima sin inteligencia emocional.

Por lo general la complementariedad del sistema límbico y la neocorteza de la amígdala y los lóbulos prefrontales significa que cada uno de ellos son socios plenos de la vida mental. Cuando estos socios intercalan positivamente la inteligencia emocional aumenta, lo mismo que la capacidad intelectual.

Cualquier persona puede caer en un secuestro emocional las mismas que son expresiones emocionales, (como la furia) son secuestros neutrales.

Estos secuestros no son de ningún modo incidente aislado que llevan a crímenes brutales como el asesinato.

No todos los secuestros límbicos son perturbadores, cuando una broma es muy graciosa la risa es casi explosiva y esta es también una respuesta límbica.

## CIRCUITO NEURONAL

La buena administración de sus emociones previenen los secuestros emocionales.

Al tratar de llevar una vida tranquila, relajada, va ha atener un sistema límbico menos cargado y así evitar los secuestros emocionales. El sistema límbico no solamente puede ser activado por estímulos externos sino también por pensamientos o la imaginación.

La amígdala puede accionar una respuesta emocional a través de esta ruta de emergencia en el momento exacto en que el circuito paralelo se inicia entre la amígdala y el neocorteza.

Algunas reacciones y el recuerdo pueden formar sin que haya ninguna participación consciente y cognitiva.

La amígdala puede guardar recuerdos y repertorios de respuestas que interpretamos sin comprender bien por que lo hacemos, por el “atajo” del tálamo a la amígdala modelo, completamente la neocorteza, la amígdala puede disparar una respuesta racional antes de que los centros corticales se hayan entendido plenamente de lo que pasa.

## MEMORIA EMOCIONAL

Con las investigaciones de Le Doux y de otros científicos ahora parecen sugerir que el hipocampo hace mucho tiempo considerado como el sistema límbico este más envuelto con el registro y atribución de sentido de los patrones perceptivos que con reacciones emocionales.

La principal contribución del hipocampo esta en proporcionar una memoria precisa del contexto vital para el significado emocional. El cerebro tiene dos sistemas memóricos, uno para hechos comunes y otros que son cruzados de emociones. Sin embargo las memorias emocionales pueden ser pésimas guías actualmente.

Una de las desventajas de estas alarmas emocionales es que el mensaje enviado por la amígdala muy frecuentemente es sin tiempo, sobre todo en el fluido mundo social en el que vivimos los seres humanos.

Como parte de la memoria emocional la amígdala examina la experiencia, comparando con lo que esta sucediendo ahora, su método es el de comparación asociativa; cuando una emoción se eleva de una situación presente en semejante a aquella del pasado. Se puede decir que encaja, razón por la cual es el circuito

bien cerrado; actúan antes de haber una plena confirmación, nos ordena que reaccionemos al presente con medios registrados hacia mucho tiempo atrás, con pensamientos y reacciones aprendidas en respuestas a acontecimientos vagamente semejantes, aún así todavía suficientes para alarmar la amígdala.

En la memoria la amígdala y el hipocampo trabajan de forma independiente, mientras que el hipocampo retiene la información, la amígdala determina si esta tiene valor emocional.

## REGULADORES DE LAS EMOCIONES

Por otro lado existen reguladores emocionales es por eso que de acuerdo a Robert. Thayer hay cuatro estados primarios de energía humana que se convierten en reguladores de emociones, dos de los cuales corren un velo sobre nuestras capacidades y prioridades y pueden alterar nuestra inteligencia emocional, estas son: energía tensa, cansancio tenso, energía tranquila y cansancio tranquilo.

Energía tensa (alta tensión y alta energía).- Es un estado de ánimo, caracterizado por una sensación casi agradable de excitación y poder. La energía se siente alta, aún cuando uno pueda enfrentarse a altos niveles de tensión por las altas horas de trabajo o por un programa muy agitado.

En el estado de energía tensa uno tiende a esforzarse tras un objetivo y otro sin parar a sentarse a reflexionar, sus esfuerzos van acompañados de un nivel desde moderado hasta severo de tensión física, que luego puede pasarle inadvertido.

Uno se pierde la capacidad de prestar atención hacia las propias necesidades a otras personas o a otros proyectos.

Energía tranquila (baja tensión y alta energía).- Es un estado de ánimo que pocos experimentamos con suficiente frecuencia, se siente uno notablemente sereno y con dominio de sí mismo.

La energía tensa se reemplaza con una presencia de ánimo, más optimista, tranquila, agradables sensaciones corporales y un profundo sentido de vigor físico y bienestar.

Sus reservas mentales y físicas son altas, tiene la mejor combinación de sana vitalidad y aumento de inteligencia creativa.

Cansancio tenso (alta tensión y baja energía).- Es un estado de ánimo caracterizado por cansancio general. Cuando uno cae rendido en su cama, silla, o en el sofá después de cualquier tipo de actividad, está genuinamente cansado.

La primera actividad que generalmente se suele hacer es ver la televisión en ese momento no nos damos cuenta de esto puede aumentar su desazón o la fatiga, la misma que va mezclada con nerviosismo, tensión o ansiedad.

No es nada agradable y con frecuencia trae un sentimiento de baja estimación personal y de que la vida es una carga a veces con problemas que parecen insolubles.

El cansancio tenso contribuye a crear los estados más indeseables y probablemente está en el fondo de la depresión, la baja autoestima, los pensamientos negativos de baja clase y muchos tipos de conducta disfuncional, incluso el consumo de drogas y alcohol.

En estos momentos se debería escuchar música que le agrada o le hagan sentir relajado, o ver programas de humor y de motivación personal. Una buena charla de sobremesa no quedaría mal en casa, donde usted pide que le escuchen y que no le den opinión sobre el tema o asunto tratado sino al otro día o en el momento en que usted sienta que su estado anímico es mejor y su tensión ha bajado.

Cansancio tranquilo (baja tensión y baja energía).- Es un estado de ánimo generalmente agradable, caracterizado por la sensación de abandonarse y relajarse.

Se siente uno cómodo despierto y a gusto, tal vez leyendo un libro o escuchando buena música, sin preocuparse por los problemas del trabajo y la vida.

Después de un tiempo puede sentirse soñoliento pero prevalece la calma y sigue sintiéndose bien. El cansancio tranquilo es el estado saludable para relajarse después de haber cumplido una exigente fecha límite en el trabajo o al final de la jornada.

La energía tensa y el cansancio tenso que afectan el cuerpo, el ánimo y la mente, no son lo mismo que la tensión creativa, la energía vital que uno se siente cuando se llena de una vehemente discusión o cuando trabaja para alcanzar una meta clara y estimulante.

## INTELIGENCIA VS. EMOCIONES

### **Inteligencia**

Las definiciones de la inteligencia han variado mucho a partir del tipo de sociedad en la que se trabaja. Se la ha concebido como una capacidad para aprender o comprender. El individuo se destaca por sus habilidades y aptitudes

para manejar situaciones concretas y por beneficiarse de la experiencia sensorial. En los salones de clase se le considera como más inteligente a aquel que en los exámenes tiene un promedio de 10/10 y reproduce con punto y coma lo que recibió como conocimiento; sin embargo esto va más allá.

La psicología considera que la inteligencia es la capacidad de adquirir conocimiento o entendimiento y de utilizarlo en situaciones novedosas. Se puede medir en términos cuantitativos el éxito de las personas a través de test que reflejen los niveles de su conocimiento a una situación o al superar una situación específica.

El ser humano utiliza su inteligencia en su vida cotidiana, y esto les permite analizar o asumir nuevas informaciones mentales y sensoriales para poder dirigir sus acciones hacia los objetivos y metas trazadas en su vida.

Por otro lado tenemos en las sociedades tradicionales, la inteligencia implica la habilidad para mantener los vínculos sociales de la comunidad, es decir, es la capacidad de mantener la cohesión social, para satisfacer necesidades básicas como la comida y el abrigo; mientras que ser inteligente en las sociedades industriales es la capacidad para proporcionar los medios para avanzar en la tecnología y en la industria.

Es indispensable una mayor alfabetización y escolaridad de los individuos, etiquetándose a los inteligentes como aquellos individuos que se identifican con la moralidad y la virtud.

Esta noción de inteligencia se ha distorsionado profundamente a causa de no considerar los contextos sociales, históricos y políticos de los que surge esta noción. Si se conceptualiza la inteligencia como algo que representa una dinámica entre las tendencias individuales y las necesidades de esta cultura están organizadas de manera eficaz de cara a las estructuras sociales y económicas propias de la sociedad.

Definir la inteligencia como la manifestación de un compromiso entre dos componentes:

- a) Los individuos que son capaces de utilizar sus competencias en varios campos del conocimiento
- b) Las sociedades que alimentan el desarrollo individual a través de las oportunidades que proporcionan las instituciones que apoyan y los sistemas de valores que promueven.

Mis años de experiencias en los salones de clase me han permitido detectar que las competencias individuales representan solo un aspecto de la inteligencia; la inteligencia requiere de estructuras sociales e institucionales que permitan el desarrollo de dichas competencias. Por tal motivo la inteligencia se convierte en un constructor flexible y culturalmente dependiente y nutrido de otras experiencias personales, culturas etc.

Es así que tanto el individuo como el agente social pueden desempeñar un papel dominante, pero ambos deben participar si se quiere alcanzar la inteligencia.

Algunos amigos que trabajan o dejaron de trabajar en el campo educativo en los países asiáticos consideran que la cultura asiática propicia el desarrollo económico basado en los valores culturales es el caso de Japón, donde predomina la parte social, y ellos dicen que aquí el desarrollo de la inteligencia se ve potenciado por un conjunto de valores ampliamente compartidos que a su vez están aprobados por las instituciones de la sociedad.

Los padres en nuestro sistema educativo exigen cada vez más y más al maestro y a la vez demandan de escuelas de alta calidad por las grandes expectativas que tienen con sus hijos. Muchos se adelantan a creer que los hijos, pueden satisfacer estas necesidades mediante el trabajo duro y la dedicación en lugar de confiar en las capacidades innatas. Maximizar el potencial del niño se le considera una responsabilidad social.

Las evaluaciones con las que he sido medido siempre destacan el nivel de competitividad y aptitud de un profesional, y las mismas están enfocadas a competencias individuales con el fin de asegurarnos un propio lugar en la sociedad, dejando de valor los vínculos interpersonales. Por otro lado se debe recalcar que las competencias individuales son potenciadas desde las instituciones que estimulan su desarrollo en un contexto de apoyo social. Cuando se alían todas estas fuerzas, la inteligencia tiene muchas probabilidades de manifestarse.

Creo firmemente que la motivación no es simplemente función de la competencia, también depende de la interacción con el mundo social. Tales interacciones pueden llegar a interiorizarse con el tiempo y servir de guía para la conducta individual.

La gran mayoría de la gente es capaz de usar sus competencias en forma positiva, por lo que tenemos que explorar la manera en que este uso puede estimularse dentro de la sociedad.

Por lo que se necesita reconocer que la inteligencia evoluciona a través de una dinámica entre las competencias individuales y los valores e instituciones de la sociedad, seremos más capaces de desempeñar estrategias y apoyar iniciativas que hagan participar de forma real las capacidades intelectuales de las personas.

## **Emociones**

Cuando nosotros estamos actuando bajo nuestros impulsos carecemos de planes para poder actuar de manera racional y provocamos más vaiven enfrentamientos con otros y nos convertimos en un problema y no una respuesta hacia lo demás. Para ello es necesario que tengamos planes instantáneos para enfrentarnos a la vida, producto de la evolución tecnológica que cada día nos acosa.

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia de la Lengua la palabra emoción proviene del latín *emotio - onis*. Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión”

Por lo que podría afirmar que las emociones son impulsos arraigados que nos llevan a actuar divorciados muchas veces de la inteligencia. Por lo que en nuestro actuar emocional cada emoción juega un papel singular. Las emociones más evidentes que mostramos son:

Con la ira. Una persona puede experimentar esto cuando se impacienta fácilmente y la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo; el ritmo cardiaco se eleva produciéndose un aumento de hormonas como la adrenalina, la misma que genera un ritmo de energía, lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.

Con el miedo. Yo he experimentado esto cuando la sangre de mi cuerpo va a los músculos esqueléticos grandes como los de las piernas y así resulta más fácil huir y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de fluir por él. Al mismo tiempo el cuerpo se congela aunque solo sea por un instante tal vez permitiendo que el tiempo determine si esconderse sería una reacción adecuada.

• Con la felicidad. Los científicos especializados en la materia han comprobado que las personas cuando son felices su cuerpo presenta un aumento en la actividad de un centro nervioso y favorece el aumento de la energía disponible y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. De hecho que una persona



puede tener un organismo un descanso general, además de una buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea y sobre todo para alcanzar los objetivos propuestos.

- Con el amor. Todo ser humano tiene sentimientos de ternura, satisfacción sexual, y a suplir cualquier tipo de necesidad para que de esta forma despertemos nuestras emociones y cuando estas son satisfechas nos genera calma o satisfacción o insatisfacción. Podría decirle que en los talleres de parejas las personas tienden a manifestar que se sienten más cooperativos o entusiastas para trabajar en equipo o individualmente cuando tuvieron sexo antes. No hay que dejar a un lado la importancia de los dos tipos de amor que tenemos, el mismo que se refleja a través del amor eros que tiene que ver con el sexo y el filias que tiene que ver con la buena relación de amistad, responsabilidad, comprensión que se da entre las parejas, amigos, hijos y los demás. Empero el tercer amor que se desarrolla en el centro del corazón del ser humano es aquel que no tiene que ver con las emociones sino con el espíritu este es el amor ágape, el mismo que lo da todo bajo la dirección del Espíritu de Dios no mide espacios ni conveniencias. Aquí se trata de sacrificarlo todo por el todo con el fin de que el otro esté bien este amor lo da todo sin importarnos ser correspondidos. Este amor nos obliga a mostrar la otra mejilla cuando nos golpean, a caminar la doble milla, a hacerlo todo con excelencia sin esperar nada a cambio.

- La sorpresa. Nuestro cerebro está lleno de malas intenciones y cuando recibimos cualquier tipo de información hacemos gestos en nuestra cara, especialmente tendemos a levantar nuestra ceja, y los expertos consideran que cuando se produce esto permite una mayor capacidad visual y también que llegue mas luz a la retina obteniendo mayor información sobre el acontecimiento inesperado.

- El disgusto. Todos tendemos a reaccionar de manera repugnante cuando algo no nos gusta o está fuera de lo esperado para ver, sentir u oler. En este caso juegan un papel preponderante nuestros órganos de los sentidos.

- La tristeza. Es una de las debilidades con las que tenemos que luchar cada día y esta nos desgasta poco a poco, personalmente he podido detectar que cuando estoy bajo este tipo de emoción mi sistema digestivo y nervioso tienden a trabajar con mayor presión e incluso muchas veces mi organismo rechaza cualquier tipo de alimentos provocando náuseas y diarreas a la vez. Esta pérdida de energía puede hacernos a nosotros más vulnerables e incluso un alto nivel de tristeza no superada puede provocarnos la muerte.

## NUESTRAS DOS MENTES.

Los seres humanos tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. Estas dos formas con diferente conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental.

La mente racional.- Es la forma de comprensión donde el individuo llega a ser típicamente consciente, es más reflexivo y esta nos permite analizar y meditar.

La mente emocional.- Es ilógica y constituye otro sistema de conocimiento impulsivo y poderoso.

La dicotomía emocional racional, se aproxima a la distinción popular entre corazón y cabeza. Cuanto mas intenso es el sentimiento mas dominante se vuelve la mente emocional y mas ineficaz la racional.

Las emociones y las interacciones guían nuestra respuesta instantánea en situaciones en las que nuestra vida esta en peligro, y en las que debemos detenernos y reflexionar en lo que debemos hacer, puesto que esto aún nos podría costarnos la vida.

Estas dos mentes, la emocional y la racional, opera en ajustada armonía en su mayor parte entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo.

La emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional y esta a su vez depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones.

La mente racional y la emocional, son facultades semidependientes pero coordinadas, los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento para el sentimiento, pero aparecen las pasiones y es el momento donde la balanza se inclina, esta se convierte en una fuente emocional que domina y aplasta la mente racional.

Visto desde el punto de vista espiritual podemos citar lo que la Biblia dice en el libro de Santiago 1:8 "El hombre de doble ánimo es inconstante en todos sus caminos", es decir cuando el ser humano actúa por emociones se puede detectar ciertos desfases en sus procesos de formación, y habrá un gran cambio al tratar con estas personas por su forma de pensar, hablar y actuar debido a su condición social, económico, política, cultural, académica y espiritual.

Los modelos de conducta, temperamento y personalidad del individuo no son estables tienden a variar, y en muchos individuos se observa una doble

personalidad marcada. Estos individuos tienden a vivir bajo el mundo de las imitaciones y son muy vulnerables frente a las pruebas que atraviesan.

## SER ESPIRITUAL

El desconocimiento de la verdad que es la palabra hablada al hombre a través de un manual de vida llamado Biblia, ha bloqueado al ser humano y en la actualidad las personas no saben como desarrollar este campo el cual es el núcleo o la esencia en si del ser humano. La ubicación exacta del espíritu del hombre es en el centro o núcleo del corazón.

Si comparamos al ser humano con una hacienda o una propiedad el dueño o amo de esta propiedad constituye el espíritu, el administrador o mayordomo de la hacienda o propiedad viene a ser el alma, y el cuerpo los peones o trabajadores que deben realizar las actividades que su amo le ordena. La espiritualidad del hombre con Dios se dará siempre por la relación que este tiene con Él en temor, creencia, oración y ayuno.

En mi trabajo a menudo me encuentro con un gran número de profesionales especializados en diferentes campos sea estos sociales, económicos, políticos y tecnológicos sin embargo podría decir que son personas con un alto grado de ignorancia o desconocimiento sobre un ser espiritual y ellos creen que su espiritualidad se sustenta en estar a gusto y agradecidas consigo mismo por todo lo que han conseguido o tienen producto de su esfuerzo personal. Estos creen que están adaptados al mundo tecnológico y global, y que todo gira al redor de ellos. Otro grupo de mis amigos consideran que encontrarse consigo mismo y desarrollar su fe es producto de la lectura diaria de la Biblia la misma que les dota de palabras de sabiduría para hablar a otros, no obstante este gran grupo tienen llevan una en la que no son un espejo y peor un reflejo para su familia o las personas que están junto a ellos, es decir sus vidas íntimas son diferentes a las que se presentan o viven con otros pues llevan viviendo una vida dual.

Cuando me involucre con grupos ecuménicos y católicos tradicionalistas ellos consideran que el ser religioso es quien tiene una estrecha relación con Dios y tienen la capacidad de juzgar a todos aquellos que no tienen las mismas creencias religiosas y no se acomodan a las suyas. Además consideran a un ser espiritual libre a aquel que cree en si mismo, hacen lo que les satisface, tiene un alto control sobre su autoestima, disciplina, y actividades que hacen en general,

en fin su espiritualidad aumenta cuando hacen cosas que le gusta y agrada sin importar muchas veces los principios y mandatos de Dios. En esta dicotomía lo importante para ellos es receptor lo bueno y desechar lo que me hace daño pero no todo, puesto que todo le es lícito y lo que yo creo sin exceso me pueden convenir.

A mis 15 años de edad empecé a ser parte de un grupo de amigos que practicaban el esoterismo y magia negra, ellos consideraban que todo ser humano es un ser espiritual, el mismo que es un ingrediente importante de eficacia y bienestar y es completamente diferente al que la religión lo presenta y para estos la espiritualidad tiene que ver con la conciencia, el comportamiento el mismo y que está ligado a los astros, animales y objetos especiales en general. Consideraban que es esencial que las personas determinen su presente y su futuro a través de la lectura de horóscopos y astros. Para ellos un ser espiritual era una persona muy sencilla o humilde quien tiene éxito en su vida por su estilo de vida, su accionar o logros obtenidos de ellos mismos los mismos que tienen un propósito establecido. Ellos siempre me decían que ante cualquier tipo de situación y problemas se debe tener un pensamiento o mentalidad positiva para superarlos y no dejarnos secuestrar por nuestras propias emociones.

### ¿Qué significa Ser Espiritual?

Quizá es una de las preguntas más controversiales para la ciencia y el creacionismo al ver cambios y modificaciones totales en el ser humano a través del desarrollo del área espiritual del ser humano. Ver personas sanadas completamente de enfermedades terminales como el cáncer, sida u enfermedades producto de millones y millones de virus, gérmenes que se encuentran en el medio ambiente y aún en los alimentos que digerimos, se los conocería como milagrosos en pero solo una persona con un alto nivel de espiritualidad nunca enfermaría, tampoco padeciera de necesidades materiales, puesto que es guiado en todo su accionar a través del Espíritu de Dios.

Una persona también puede ser un ser espiritual por su sabiduría, u porque a logrado conectarse consigo mismo y domina completamente su alma, más no su cuerpo.

En la actualidad las empresas sean estas nacionales, multinacionales vinculan personas en las áreas administrativas, de negocios, y sociales en general con niveles de inteligencia emocional e intelectual las mismas que se convierten en

expertos dando soluciones momentáneas y no eternas a la sociedad. La idea aquí es vender la imagen y no el producto.

El ser espiritual para aquellos que practican yoga sería estar un tiempo establecido en meditación por largas horas y apartarse lo más lejos posible del mundo globalizante y si es posible apartarse de la sociedad por los problemas que nos genera. Y es en ese momento cuando vamos a vivir dentro de un mundo diferente y de nosotros mismos convirtiéndonos en seres un tanto especiales como si fuéramos de otro planeta o que nos falta algo en nuestro accionar, actitudes y deseos. Pasando a formar parte de grupos segregacionistas o sectarios llenos de máscaras, disfraces o vestimentas raras para marcar además de esta forma la diferencia con los demás. De esta forma nacen en el mundo a diario grupos que pretenden ser diferentes, y ser aprobados por lo que dicen o creen saber; buscando insertarse en la sociedad como naturalistas. En la actualidad me atrevería a decir que por lo menos el 90% de fundaciones en el mundo velan por el derecho de los animales y plantas pasando a un tercer plano la vida del ser humano, por el hecho de ser causante de la destrucción de los seres animales y vegetales.

El desconocimiento de la espiritual a llevado a las personas a creer que todo cambio en el ser humano incluido en sus enfermedad es un proceso evolutivo, y estas pueden ser curadas por la ciencia, un milagro casual producto de su propia fe natural, la misma que el hombre puede desarrollarla con cualquier tipo de religión o técnicas que las personas nos sugieren seguir para el desarrollo de la misma.

Un ser espiritual desde el punto de vista del cristiano sobre el cual se enfocará la presente información, es aquella que las personas la llevan, viven y comparten cuando se relacionan con Dios, y la posesión de su verdad. Esto obligará al ser humano a vivir en integridad de acuerdo a sus leyes, mandatos y principios, son personas que alcanzan humildad plena, sencillez en su forma de hablar y por sobre todo su estilo de vida en el oír y obrar cristiano es el mismo que alguna vez lo desarrolló Jesucristo en la tierra al hacer la voluntad de Dios padre y no la suya.

Este tipo de relación y espiritualidad se la alcanza por medio de la oración-acción, ayuno, integridad en su caminar. Un ser espiritual ama el vivir en unidad o comunidad no busca sus beneficios sino el de los demás y su forma de vida es completamente diferente a la de los demás, dependiendo su estilo de vida de

acuerdo a las diferentes maneras de experimentar y fomentar su nueva vida en Cristo.

Este tipo de espiritualidad no solo es para ciertas personas o de un cierto tipo de raza o religión sino esta se presenta para cualquier persona, el único requisito es aceptar a Jesucristo como su Señor y salvador personal, seguir sus pasos, leer la Biblia, vivir lo que aprende y congregarse en algún lugar donde pueda alimentarse continuamente sobre la palabra de Dios, y es en ese momento cuando entenderá que una persona espiritual es llamado a vivir una vida transparente y en plenitud.

Una persona que vive la vida en Jesucristo no se limita a practicar su fe de una manera mediocre o irreal busca continuamente la llenura del Espíritu de Dios, puesto que está llamado a vivir plenamente la vida del Espíritu. La espiritualidad en el cristianismo es por niveles y esta se desarrolla por etapas.

# Capítulo 4

## COMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL





El ser humano tiene la posibilidad de conocer su sistema psíquico emocional de una manera concreta precisa y sencilla, a la par que comprende su comportamiento emocional y de las personas que lo rodean, cuando reaccionan y saben o son consciente de lo que hizo o le hicieron.

Es por eso que es primordial que el ser humano identifique y sepa cuando, como, dónde y porque se producen esas reacciones emocionales, y esto lo determina cuando sabe que tiene respuestas automáticas, anárquicas o simbólicas.

Si usted lee la prensa o cualquier medio de comunicación va a darse cuenta que las empresas contratantes centran sus requerimientos en el conocimiento y la aptitud técnica a la vez.

En los cursos de reconocimiento emocional y preparación al éxito emocional impartidos a profesionales de diferentes áreas del conocimiento en nuestros talleres se logra formar personas emocionalmente competentes, y empiezan a conocer y lidiar bien con sus propios sentimientos, entienden y toman en consideración los sentimientos del otro, llevan ventaja en cualquier cosa en la vida, sean en las relaciones amorosas, e íntimas.

Al hacer un seguimiento a las personas que cursaron nuestros cursos se logró detectar que tienen una sanidad en su alma y empiezan a entender que están emocionalmente sanos y con prácticas emocionales bien desarrolladas, además tienen más probabilidades de sentirse satisfechos en cada una de las actividades que a ellos se les encomiendan, esto les ha permitido saber que son seres eficientes en su vida; y lo extraordinario es que llegan a dominar y re direccionar sus hábitos mentales que fomentan su productividad, estilo de trabajo y convivencia.

Mientras que las personas que no se preparan en el campo emocional no consiguen ejercer ningún control sobre sus vidas, son muy vulnerables y pierden batallas internas que acaban con la capacidad de concentración en el trabajo y de pensar con claridad. Llegan a encerrarse en sus propios problemas.

Por tal motivo creo que la mayor contribución que la educación puede dar al desarrollo de un niño es aplicarle test de inteligencia emocional y conocer sus potenciales y aptitudes para guiarles al momento de escoger una profesión donde pueda utilizar mejor sus talentos, donde pueda de manera apasionada entregar todo su potencial y bagaje de conocimiento.

No podemos dejar a un lado las emociones de nuestros chicos en los salones de clase. Como maestros estamos llamados a inyectar en nuestros estudiantes

un amplio mundo de sueños e imaginación para que abran las puertas de sus corazones e imaginación sin sujetarles a la educación cerrada.

Hasta la fecha a largo de mi caminar educativo he visto que tan solo se evalúa a todos conforme a sus patrones de éxito.

Se debería gastar menos tiempo evaluando a los niños y más tiempo ayudándolos a identificar sus aptitudes y dones naturales y a cultivarlos.

Hay muchas maneras de ser exitosos y muchas aptitudes diferentes que ayudaran a llegar a la cima del éxito. Y ese camino para mi es estar sano emocionalmente.

El coeficiente intelectual y la inteligencia emocional no son capacidades que se oponen sin embargo son distintas e independientes.

La inteligencia emocional, contribuye con un mayor numero de cualidades que nos vuelven mas humanos, para muchos este manejo de las emociones viene dado por la experiencia de vida de cada quien.

La diferencia radica en que la experiencia modela el sistema emocional a través del ensayo y el error, mientras que los esquemas de inteligencia emocional se pueden adquirir de una forma más técnica y muchas veces antes de que el ensayo y error de la experiencia desgaste a la persona, porque este tipo de aprendizaje lleva mucho tiempo.

Otra forma de determinar el desarrollo de la inteligencia emocional es a través del estilo de conducta. La manera como una persona reacciona ante el mundo en un momento determinado.

El temperamento es innato y reconocible desde el mismo momento del nacimiento del niño. Es por ello que los especialistas pueden indicar a los padres que tipo de hijo tiene para que éstos puedan estudiarlo y conocerlo mejor y de esta manera lograr determinar cuáles reacciones del niño son meramente temperamentales ya que muchas veces suelen pensar que el llanto, por ejemplo, se debe a cólicos o a pañales mojados y resulta que el pequeño esta sobrestimulado o cansado.

En las escuelas, colegios y universidades los padres nos han dejado a los maestros solos frente al sistema de comunicación que ellos manejan con un sinnúmero de traumas que ellos causaron en sus hijos durante mucho tiempo, es por eso que nos resulta un tanto difícil reconstruir el rompecabezas de vidas de estudiantes y formar seres competitivos, emocionalmente sanos con visión y misión.

La reconstrucción de estudiantes con los pedazos de emociones que viven, no es un trabajo fácil, puesto que muchos de ellos quisieran imitar a sus padres,

personajes de farándula, a sus mejores amigos sin importarles el daño que estos pueden causarles al continuar con el mismo patrón de conducta que ellos van adoptando, es por eso que las emociones del niño deben ser cuidadas desde el momento en que se levanta de su cama hasta que retorna a su cama.

Recuerde que es muy necesario trabajar en la parte afectiva de los sus hijos, estudiantes, compañeros de trabajo etc. y para ello le recomiendo algo que me ha dado resultado en mi vida:

- Bendiga a sus hijos, estudiantes, compañeros de trabajo y otros pese a que le hagan daño para ello no importar la edad, esto debe hacerlo todo el tiempo ya que en todo tiempo ellos necesitan de sus bendiciones y de frases como “Que Dios te bendiga, guarde y cuide en tu caminar este día”,

- Dígales “recuerda que Dios esta mirando lo que haces y nada de lo que se cree que se oculta queda como es, sino todo sale a la luz, por lo tanto cuida tu caminar, tu hablar, tu oír y mantente alejado de aquellos que infunden desanimo”,

- Motíveles diciendo “este es el mejor día de tu vida, y te va ha ir muy bien”

- Infúndales confianza en sí mismos y dígales “nunca permitas que alguien te diga que no puedes, que no sirves o eres inferior a ellos demuestra donde estás que naciste para ser el mejor de los mejores”.

- Enséñeles la importancia de “pase lo que pase o estés en la condición que estés recuerda que tu me representas en el lugar donde estas, por lo tanto desempeña el mejor papel y no hagas cosas que después puedan avergonzarnos”

Y así usted puede utilizar un sinnúmero de frases de motivación que necesitan ser dichas y escuchadas por nosotros hacia nuestro prójimo antes de salir de nuestras hogares a los lugares de trabajo, o n actividades que este desempeñe.

Recuerde siempre:

- Los niños necesitan de sus abrazos y besos cuando es necesario como símbolo de gratitud hacia lo que hace, dice y planea hacer. Se ha comprobado que al momento en que el cuerpo del padre o madre entra al contacto con este a través de un abrazo o un beso descarga, infunde confianza y seguridad en ellos.

- Nunca dejen de mecerles en su regazo las veces que pueda en un día, aquí no se trata de darles lo que aquellos imbéciles nefandos dicen “de tiempo de calidad”.

- Cuando se van a acostar enséñele a dar gracias a Dios por su vida y por la de los que lo rodean.

- Por la mañana abrace a su hijo y dígame lo importante que es para usted en su vida.

- Cuando Usted, sienta la sensación de mimar a su niño en el amor materno (paterno) hágalo. Esto es un instrumento que puede permitirle abrir puertas de recuerdos gratificantes que él tuvo en su infancia cuando él sea adolescente, adulto y aún cuando fuere viejo.

El trabajo que usted hace en la parte afectiva se convierte en un factor esencial en la vocación y oportunidades de trabajo, éxito personal y aún de felicidad en el matrimonio.

## AUTOCONCIENCIA

Uno de los puntos esenciales de la inteligencia emocional es que en la mayoría de las otras habilidades emocionales se apoyen en el sentido de autoconciencia el de ser perceptivos en nuestros dones, valores y sentimientos.

Una persona que comienza el día de mal humor en casa puede pasar todo el día irritable en su casa sin saber exactamente por que está así. Definitivamente el hombre es lo que quiere.

Una vez que una respuesta viene a la conciencia, poniendo clara la emoción, esta respuesta es procesada por la neocorteza y las posibilidades que tenemos de percibirla aumentan mucho. Este estado mental, que corresponde a la percepción del estado en que nos encontramos, es reflexivo. Es como si nos colocáramos en una posición de observadores y reconociéramos por ejemplo que eso que estamos sintiendo es rabia, o vergüenza, o una leve mezcla de algunos de estos elementos.

La autoconciencia dentro de todas las habilidades humanas talvez sea la más importante porque esta nos permite ejercer algún tipo de control sobre nuestros impulsos.

Tener autocontrol no es reprimir un sentimiento, al contrario es percibirlo y dirigirlo adecuadamente a un objetivo.

Algunos impulsos son más fáciles de ser controlados que otros. La rabia por ejemplo es un sentimiento de los más difíciles tal vez exactamente en función del valor revolucionario que siempre tiene para preparar e impulsar a las personas para la acción. Investigadores piensan que la rabia surge, en general de la sensación de estar siendo invadido o de haber pasado nuestros límites, la sensación de estar siendo probado de algo que es nuestro por derecho.

Si alguien ya está tenso o estresado, el límite para la liberación de estos neurotransmisores se vuelve todavía más bajo, lo que explica por qué nuestro ánimo erupciona a lo largo de un día difícil.

La emoción generada por la ansiedad, así como la rabia bien orientada puede conducirnos a propósitos útiles.

La preocupación es una preparación, un ensayo para una preparación anticipada mentalmente que focaliza nuestros esfuerzos mentales sobre el problema en cuestión, ayudándonos de manera más eficiente a una solución más adecuada. Sin embargo la preocupación nos trae desventajas, el peligro se produce cuando el pensamiento aparece constantemente en torno a una única idea impidiendo que fluyan naturalmente otras ideas que encaminan para una solución al problema.

La pregunta que nos interesa saber, la respuesta apropiada para salir del espiral de la ansiedad (o de la rabia o de la tristeza) y seguir adelante con lo que se tiene que hacer, todo esto puede ser encontrado en el concepto del autoconocimiento.

Cuando tenemos el conocimiento mayor de nuestras emociones, adquirimos una oportunidad más elevada de contar nuevas formas de encaminar lo que queremos.

Con un grado de autoconciencia podemos monitorearnos nuestra propia acción para que de esa forma podamos influenciar hacia nuestros propios actos, de tal manera que estos funcionen en nuestro beneficio.

Un grado elevado de autoconciencia es la base sobre la cual son construidas todas las otras aptitudes de la inteligencia emocional, por lo tanto se puede desarrollar esta autoconciencia utilizando la información de uno mismo que esta a nuestra disposición: pensamientos, sentimientos intenciones, emociones y sensaciones, estos nos ayudaran a comprender a como reaccionar, actuar, comunicar y operar en diferentes situaciones.

Tener autoconciencia significa poseer conciencia de los propios sentimientos y actitudes, así como de la percepción que los otros tienen de nosotros, lo que podría influenciar en nuestros actos de tal manera que estos funcionen a nuestro favor.

Comprender que nuestra autoconciencia nos ayuda a actuar es para nosotros, un conocimiento subjetivo de nuestros sentimientos y conductas las mismas que

nos permiten orientar nuestra conducta hacia ciertas situaciones para proporcionar una estructura sólida para hacer ciertas elecciones.

La autoconciencia es la permanente atención a lo que estamos sintiendo intensamente, en esta consecuencia la autorreflexión nos permite recordar, observar e investigar lo que ésta ha vivido, incluyendo las emociones.

Si el ser humano careciera de autoconciencia no tendría información necesaria para su toma de decisiones eficientes en su vida.

Cuando se actúa bajo un limitado nivel de autoconciencia se perjudica la reacción hacia las personas y hacia las situaciones, enfrentándolos con información insuficientes.

Uno no se interesa en una persona en lo que ella sea, sino por lo que ella sea capaz de hacernos sentir, por lo que trabajamos más y más eficientemente para una persona que nos gusta, y nos gusta en proporción directa a como nos haga sentir.

Recordemos lo que sucedió a uno de los grandes líderes de la historia: “Mahatma Gandhi, sabía que era lo que había que hacer para ayudar a los aldeanos de la India para mejorar sus condiciones. Sin embargo le parecía que no se había compenetrado lo suficiente con sus dificultades de vivir en la aldea. Había venido hablando y dando consejos sobre el trabajo en la aldea sin entenderse personalmente con las dificultades de ese trabajo. Por consiguiente, en 1936, a la edad de 36 años y siendo el más famoso líder de la India se fue a vivir en una aldea, sin agua potabilizada, electricidad, ni caminos pavimentados, esto fue mas que un gesto, fue una búsqueda para encontrar su empatía y su compromiso.”

Las relaciones con otros dependerán en gran parte de cómo se sienta uno acerca de uno mismo.

La siguiente actividad que le pido que haga en casa fue tomada del libro de Robert Cooper de su libro: “La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones (Pág. 68)”:

“Tome una hoja de papel y escriba varias de las maneras específicas en que usted se siente mas estimado por otros puede ser por la mirada o las palabras de interés, o como se siente más estimado cuando otros lo escuchan o lo estimulan al hablar o lo responsabilizan por dar lo mejor de sí, o lo preguntan cómo se sienten, más bien que solo que piensa, o reconocen y recompensan sus esfuerzos en una forma especial.

Enseguida escriba el nombre de las cuatro personas que son más importantes para el éxito de su trabajo. Al lado de cada nombre escriba dos maneras específicas la manera en que usted estima a cada uno de estos individuos.

Insista en mirar cara a cara a las personas con que se cruza en el lugar de trabajo.

Recuerde que los ojos expresan más profundamente que el idioma el sentido de las relaciones. Dicen seguramente en que forma somos más importantes para quien nos mira. Las palabras pueden mentir los ojos no”.

La autoconciencia puede ser una atención no reactiva y no juzgadora de nítidos intereses.

La autoconciencia ofrece un mayor grado de libertad, nos ayuda a despojarnos de malos sentimientos, acciones y pensamientos.

### **Examinar la manera como se hace una evaluación de mi foda personal**

Las evaluaciones son expresiones, interpretaciones y expectativas que se tienen de sí mismo y de las otras personas y situaciones. Estas son influencias por varios factores que configuran la personalidad (experiencias anteriores, talentos innatos, principios religiosos) generalmente tienen la forma de pensamiento o de un diálogo interno, por ejemplo: “esta presentación va a ser un desastre, voy a perder el contrato”, tomando conciencia de que nos van a evaluar o como nos evalúan los demás se sabe cómo los pensamientos influyen en los sentimientos, acciones y reacciones para que de esa forma podamos alterarlos.

Si se identifica una tendencia negativa en las evaluaciones se podrá intentar atribuir una inclinación al dialogo intenso. Esto podrá tranquilizarnos y relajarnos para realizar las cosas de modo claro y eficiente.

Las indicaciones que hago a mis pacientes es que tengan conciencia de las evaluaciones y de lo que dicen, y que para ello es necesario que:

- a.- Usen frases iniciadas como Yo pienso...
- b.- Se conduzcan regularmente a un diálogo interno, por lo menos una vez al día
- c.- Reflexionen sobre los encuentros en momentos de calma
- d.- Escuchen a otras personas todo el tiempo, si es posible no emitan ningún juicio a si estas estén equivocadas, salvo que estas pidan su opinión.
- e.- Pidan consejo de la decisiones que van a tomar en su vida en todo tiempo, empezando con el tipo de amistades que seleccionan, al emprender un negocio,

el cambio de trabajo, al seleccionar a la persona que va a pasar el resto de sus vidas en este caso su esposo o esposa, entre otras. No olvide que Dios en uno de sus mandatos nos dice que en la multitud de consejeros hay sabiduría, no de consejos porque consejos lo puede dar cualquiera. Es decir si pido un consejo debe ser a una persona con un alto nivel de conocimiento, si aun dependo de mis padres ellos son mis consejeros. Es obvio que en la actualidad con el boom de la tecnología, el famoso bulling, ya los hijos creen que estamos sobrando en sus vidas en pero esto no les exime aún a los langarotes el pedir consejo sabio de sus padres.

f.- Recuerden que tiene satélites muy importantes en su cuerpo por donde entra todo tipo de información es por eso que deben evaluar lo que escuchan, lo que hablan, y miran. No todo es permitido para oír, ver y tocar ya que si hacemos lo que los demás hacen no cabe duda que terminarán siendo parte de la cultura que emula y dice todo lo que ve, escucha y habla.

g.- Aplíquese y pida que le apliquen las personas más cercanas a usted o círculo de confianza un FODA todo el tiempo, por lo menos una vez al mes, esto les permitirá direccionar o re direccionar el rumbo de su vida y la de los demás. He visto como han mejorado las relaciones interpersonales e intrapersonales entre esposos, hijos, trabajadores, estudiantes, maestros etc. Un análisis que mide las fortalezas, debilidades, amenazas y debilidades (FODA) deberá ser siempre aplicado hacia usted si quiere un cambio. Y si las otras personas le piden que usted sea uno de los que aplica ese tipo de análisis sea honesto e íntegro al hacer este tipo de evaluación. De ser así si es casad@ aplíquese inmediatamente a su espos@, a sus hijos, padres, amigos, jefes o autoridades que usted tiene; con el fin de detectar sus fallas al relacionarse con ellos. Recuerde que no necesita cambiar a nadie debe entender que el mundo cambia cuando primeramente cambio yo, y de esta forma usted va a llevar a su familia y a los que les rodean hacia el éxito.

### **ESQUEMA FODA:**

MIS FORTALEZAS  
MIS OPORTUNIDADES  
MIS DEBILIDADES  
MIS AMENAZAS



Una vez que se aplique esta evaluación y detecte sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, establezca pactos, convenios, o determine que debe cambiar, en que debe más buscar fortalezas se debe identificar como aprovechar sus oportunidades, cuando y hasta cuando voy a derrotar mis miedos y debilidades para transformarlas en fortalezas, y que tipo de amenazas tengo en mi vida y cuando haga esto recién en ese momento entenderá que el mundo cambia cuando yo cambio. Cuando los más cercanos le evalúen y por más dura que sea esta evaluación, debe entender que los grandes hombres se levantan y siguen

Un FODA ayuda al ser humano a transformarse en un héroe anónimo, y nos enseña a establecer estrategias apropiadas para levantar nuestra autoestima. Entonces tras las caídas o derrotas, si son bien asimiladas y no se queja, aprenderá a levantarse y vivir de victoria en victoria.

Necesitamos reconocer que necesitamos ser evaluados, para que los demás no les señalen por no cambiar.

Por último acepte los cambios puesto que nuestros pensamientos y sentimientos no son inmutables y deben estar sujetos a modificaciones basadas en las nuevas informaciones que son pasadas por nuestra propia autoconciencia.

## **PRESTAR ATENCION A SUS SENTIDOS.**

Los sentidos, visión, audiovisión, tacto o gusto, son fuentes de todas las informaciones sobre el mundo; es a través de estos que se percibe informaciones sobre sí mismo, de otras situaciones, pero suele suceder con los sentidos una cosa interesante, ellos son filmados y modificados por las evaluaciones.

Cuanto mayor sea su autoconciencia, mayor será la capacidad de llevar en consideración el proceso de filtración y hacer una distinción entre sensaciones y evoluciones.

Por ejemplo cuando estamos siendo evaluados se puede apreciar lo siguiente en las personas evaluadas:

- Triste frente a una prueba
- Nervioso
- Miedoso
- Entusiasmado, equivale a evaluaciones que se hacen.
- Frente fruncida.
- Labios caídos.
- Vibraciones del movimiento del pie.

- Hablar rápido con tono vehemente corresponden a las informaciones sensoriales

Cuando aprendemos a prestar atención a los sentidos, tenemos la capacidad de examinar, aclarar y alterar las evaluaciones siempre que sean necesarias.

Es muy necesario que diferencie la información sensorial que su hijo, compañeros de trabajo etc.; le emiten hacia usted para crear un ambiente de confianza en su área, campo de trabajo.

Una información sensorial emitida puede ser positiva o negativa depende exclusivamente del grado de intención que las personas tienden a dar al enviar ese mensaje, y a su vez depende de la madurez y experiencia con que puede discernir e interpretar estos mensajes.

### **ENTRAR EN CONTACTO CON SUS SENTIMIENTOS.**

Los sentimientos son reacciones emocionales espontáneas a las interpretaciones y a las expectativas, como las informaciones sensoriales, estos nos proporcionan datos importantes que van a ayudarnos a comprender las reacciones.

Prestar atención en las emociones no es una cosa fácil para la mayoría de las personas. Parte del problema es prestar atención a los sentimientos, especialmente a los negativos como la rabia. Necesitamos sentir esas emociones y eso muchas veces puede incomodar, producir en las personas un sentimiento de ignorar, negar o racionalizarlas ese estado anímico. Actuando de esta manera conseguimos evitar por un tiempo esa sensación negativa, pero nos privamos al utilizar las valiosas informaciones que estos sentimientos podrían darnos, dejando de usar nuestras emociones de manera inteligente.

Los sentimientos pueden facilitar la toma de conciencia de los propios sentimientos los mismos que son reflejados a través de manifestaciones físicas correspondientes (rostro caliente, vergüenza, estomago contraído, estar nervioso, etc.)

Los sentimientos suelen promover ciertos comportamientos que muchas veces son aislados y no obedecen a sentimientos y actitudes normales, se puede descubrir cual es el sentimiento de acción por ejemplo golpear un lápiz en la mesa, por ansiedad, morderse las uñas etc.

## IDENTIFICAR SUS INTENCIONES

Las intenciones pueden referirse a los deseos inmediatos aquellos que nos gustaría corregir hoy o en determinadas situaciones, y también a los deseos de largo plazo son aquellos que nos gustaría hacer al final del año o a lo largo de la vida, la ventaja es poder utilizar la información para poder planear el curso de acción, así como las intenciones pueden ser difíciles de entender.

En el caso de los sentimientos es difícil de entenderlos porque no los encaramos y cada persona es un mundo completamente parte.

En el caso de las intenciones, la razón es que muchas veces confundimos una intención con otra, confundimos nuestro propósito oculto con nuestra intención aparente, por ejemplo queremos a alguien por el éxito (propósito oculto) deseamos la promoción a la vicepresidencia (intención aparente).

## PRESTAR ATENCION A SU FORMA DE ACTUAR Y DE DECIR LAS COSAS

Su forma de actuar y pensar puede ser observado por las personas que lo rodean, e incluso al mirarse a un espejo usted puede decirse a usted mismo lo mal que ha hecho las cosas o lo bien que lo ha hecho.

Es fácil entender que el tomar conciencia de todos los actos inconscientes, el modo de hablar, el lenguaje corporal, el comportamiento no verbal, se podrá hacer con los otros nos perciban con mas precisión. Philips, M en su obra "Excelencia emocional" en la página 23, nos da a conocer algunos de los recursos para aprender a hacer esto:

- a.- Observar nuestras propias actitudes
- b.- Observar el impacto de nuestros actos
- c.- Reconocer que las personas pueden reaccionar de diferentes maneras a nuestras actitudes.

Lo importante es reunir todos los factores de la autoconciencia y así se lograra un cuadro completo de determinada situación, estando en una mejor posición para escoger el curso de acción más eficaz.

Para ampliar la autoconciencia se requiere de práctica y coraje. En este proceso se aprende a distanciar y a observar su campo de acción.

## LIDIAR CON LAS EMOCIONES

Las personas deben buscar un equilibrio emocional y no suprimir sus emociones, cada sentimiento tiene su valor y significado, es una guía emocional

entre su trabajo y su vida, la misma que le va ha permitir tener una mejor orientación y conciencia.

Una vida sin pasión sería como vivir en medio de un desierto de neutralidad, aislado de todas las riquezas que le ofrece la vida.

Las estrategias de éxito no son el resultado de un análisis riguroso sino de un proceso creativo e intuitivo, más bien que racional.

Cuando las emociones son sofocantes, generan entorpecimiento e indiferencia; cuando se escapan de nuestro control se vuelven patológicas, así como suceden en la depresión paralizante, en la ansiedad que destruye y en la rabia es cuando se aniquila la mente.

Mantenerse bajo control con las emociones que nos inquietan es fundamental para el bienestar de las emociones extremas, que vienen de forma intensa y que permanecen en nosotros por mucho tiempo y consumen nuestra estabilidad.

Por ejemplo:

El compositor Michel Hoppe mostró desde niño marcada inclinación por la música, pero sus padres se burlaban de él llamándolo “el soñador”, y le decían que los artistas eran egoístas y que debía dedicarse a los negocios, él los obedeció y llegó a ser un alto ejecutivo de una de las mejores grabadoras del mundo. Dotado de su oído musical, llevó a sus sellos notables compositores y artistas, sin embargo él seguía componiendo secretamente su propia música, llevado a ello por una vocación irresistible. Un importante productor cinematográfico, le pidió una vez que le llevara muestras de lo que su compañía podía ofrecerle. Hoppe grabó una cinta con música de sus artistas y pasó largo tiempo escuchándola con el productor que rechazaba artista tras artista. “No, no eso no es lo que yo quiero, decía “. En eso llegaba la cinta al final de la grabación y se oyó un trozo de la composición del propio Hoppe. Este por equivocación había grabado de los otros artistas en una cinta donde tenía algunas de sus propias composiciones. Quiso parar la grabadora, pero el productor exclamó: “¡Este si este si es nuestro compositor! En este momento el potencial y único propósito de Michel Hoppe quedó libre.

Controlar nuestras emociones es como ejercer el control sobre las actividades que se nos presentan cada día: mucho de lo que hacemos, sobre todo en los momentos libres, el intento de mantener el bienestar, el arte de mantener la tranquilidad no dejan de ser actividades integrales que le dan un nuevo sabor a la vida.

No sabemos con exactitud como Dios diseñó la arquitectura cerebral, en pero esta demuestra que muchas veces tenemos poco o ningún control sobre cuanto somos asaltados por las emociones, y de cual emoción se trata.

Controlar las emociones es algo muy diferente de sofocarlas, significa comprenderlas y usar esta comprensión para modificar esta situación y utilizarlas para nuestro beneficio. Pese a todo esto cabe recalcar lo siguiente:

La Biblia dice en Eclesiastés. 3: 1-15. "Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de matar, y tiempo de curar; tiempo de destruir, y tiempo de edificar; tiempo de llorar y tiempo de reír; tiempo de endechar, y tiempo de bailar; tiempo de esparcir piedras, y tiempo de juntar piedras; tiempo de abrazar, y tiempo de abstenerse de abrazar; tiempo de buscar, y tiempo de perder; tiempo de guardar, y tiempo de desechar; tiempo de romper y tiempo de coser; tiempo de callar, y tiempo de hablar; tiempo de amar, y tiempo de aborrecer; tiempo de guerra, y tiempo de paz. ¿Qué provecho tiene el que trabaja, de aquello en que se afana? Yo he visto el trabajo que Dios ha dado a los hijos de los hombres para que se ocupen en él. Todo lo hizo hermosos en su tiempo; y ha puesto eternidad en el corazón de ellos, sin que alcance el hombre a entender la obra que ha hecho Dios desde el principio hasta el fin. Yo he conocido que no hay para ellos cosa mejor que alegrarse, y hacer bien en su vida; y también que es don de Dios que todo hombre coma y beba, y goce el bien de toda labor. He entendido que todo lo que Dios hace será perpetuo; sobre aquello no se añadirá, ni de ellos se desminuirá; y lo que hace Dios, para que delante de él teman los hombres. Aquello que fue, ya es; y lo que ha de ser, fue ya; y Dios restaura lo que pasó".

## RAZONES O MANERAS POR LAS QUE PERDEMOS EL CONTROL DE NUESTRAS EMOCIONES

Se podrían escribir un sinnúmero de tesis e investigaciones desde el punto de vista científico para determinar la o las razones como el ser humano pierde el control frente a cualquier tipo de problema o circunstancia deseados o no deseadas sin embargo el seguimiento hecho a mis estudiantes y grupos de estudio determinaron que existió un antes para que actuaran o respondan de tal forma:

### **Falta de amor así mismo y hacia los demás.**

Cuando hablamos y encaramos este punto en mis salones de estudio he ido detectando un abandono emocional de parte de las personas más cercanas a ellos, es decir estos no recibieron el contacto físico como caricias, abrazos y tampoco recibieron palabras de motivación, no hubo en muchos de los casos un buen ejemplo en casa por parte de sus padres o las personas que más amaron.

Un cierto día utilice una pregunta como anzuelo para identificar parte de las emociones conflictivas en los jóvenes universitarios y les dije: ¿Cuál ha sido el principal trauma en su vida, y cree que nunca lo superará? De todas las respuestas que me quebrantaron fue la de Esteban “Teacher, algo que nunca superaré fue la muerte de mi abuela, ella murió hace un año, la amo y la amaré siempre mucho más que a mis padres porque siempre estuvo a mi lado, en las reuniones de mi escuela, en mis cumpleaños, cuando tuve mi primera cita, y en cada uno de los conflictos de mi escuela y luego colegio quien sacaba la cara por mí era mi abuela, mis padres en cambio en los afanes de la vida siempre estuvieron en el corre, corre, me dieron todo tengo mi propio auto hoy no me falta nada materialmente empero nunca estuvieron ahí cuando más los necesitaba, la abuela si”. Luego de decir esto sin importarle nada empezó a llorar como un niño, sus lágrimas fueron tan contagiantes que todos empezamos a llorar. Como producto de su relato en menos de un año abandone uno de los trabajos que tenía con el fin de recuperar a mi familia. Lamentablemente era uno de esos padres que creía que darles todo lo material era importante.

¿Algunas veces en su vida ha sentido o experimentado la falta de amor hacia las personas que lo rodean y no le ha permitido crecer espiritual o emocionalmente? Quizá no ha sembrado lo suficiente en las personas para obtener la cosecha que usted desea en amor fraternal, conyugal, o personal. La respuesta a todo esto es dar amor a todo mundo sin escatimar, compartir lo poco o lo mucho que usted tiene en dinero o afecto. Empecemos a sembrar para que la cosecha sea abundante.

### **Falta de paz interior.**

Es necesario escribir en nuestros cuadernos personales quienes somos, a donde queremos ir y que no nos permite alcanzar lo que anhelamos en nuestras vidas. De pronto vamos a identificar que cosas nos estorban, nos sobra, nos causa peligro, y el mal que hemos hecho a los demás sin importar lo que estos sufren

para alcanzar una perfecta paz interior. Debemos caminar íntegramente siendo equitativos, justos y solidaridad en todo tiempo.

El hombre es lo que quiere ser a través del mensaje que da su forma de vivir. Si su vida la ha manejado con mensajes negativos, pues es la hora de decirle que su vida no vale nada. ¿Que tipo de ejemplo somos para nuestra sociedad?, ¿Qué tipo de mensajes emitimos a las personas y que capacidad moral tenemos de decir que somos sus mentores en cada cosa que hacemos? Es nuestra obligación caminar a la meta de la mano de quienes están bajo nuestra responsabilidad, en casa en nuestros lugares de trabajo etc.

### **Falta de benignidad**

Esto no es fácil puesto que necesitamos ponernos en la suela de los zapatos del otro. Un cierto día al salón de clase de la directora de mi escuela llegó un niño de sexto de educación básica, Carlitos de 10 años de edad llegó con una cara de pocos amigos, sus cuadernos no eran los mismos estaban llenos de manchones y mugre a la vez; este día decidió sentarse al final de la clase. Ella no le pregunté que le sucedía en pero sabía firmemente que debía hablar con él; al final de su clase habló con él y le pidió que abra su corazón y le cuente lo que le sucedía a lo que él hizo caso omiso de lo que le había dicho y realmente no le importó nada decía que lo deje en paz y que quería estar solo. Los días empeoraron y empezó a dormirse en clases sin embargo la directora no se rindió y cada vez le pedía que le cuente lo que le sucedía, pasaron dos semanas cuando abrió su corazón y dijo: “Lo que le voy a contar le pido que no le diga a nadie, mire mi madre dio a luz hace 4 meses y no se que sucedió pero quedó parapléjica y esta postrada en una silla de ruedas, y eso no es todo mi padre hace 3 semanas tuvo que subir a revisar uno de los andamios de la construcción de mi casa y piso mal y cayó del tercer piso y se rompió su columna vertebral y ahora los dos están en sillas de ruedas; por lo tanto la única respuesta a este problema desde hace dos semanas ha sido convertirme a mi pequeña edad en la cabeza de mi hogar y tengo que enfrentar los gastos de mi pequeña hermanita recién nacida, mis dos hermanitos y mi padre. Actualmente vendo caramelos en las calles para poder sobrevivir”. Resultó demasiado difícil ponerse en la suela de los zapatos de Carlitos sin embargo por se decidió prestarle mayor atención en la escuela y con los trámites hechos por la directora al concientizarnos a todas las autoridades resolvieron que el niño no

pagaría sus pensiones e iría a un plan de becas, adicional a esto mensualmente recibiría apoyo en alimentos de parte de las autoridades de la institución.

### **Falta de bondad**

No da el que tiene si no el que quiere y es llamado “amisericordia”. Esta emoción puede ser activada por nuestras emociones, cuando miramos la necesidad de los otros y sentimos el hecho de dar. Por otro lado esto puede ser activado en el centro del corazón a través de la voz de Dios que nos invita a dar más allá de lo natural o posibilidades propias a quien nos guía a dar sin esperar nada a cambio. Todos hemos sentido en nuestro corazón el hecho de dar y hemos preferido saciarnos o proveer solo a nuestra familia o a los que creemos que necesitan, lo importante aquí es permitir ser guiados por Dios para dar al que más necesitas y poder ver el fruto de bondad de nuestros corazones.

### **Falta de fe**

A menudo encuentro alumnos, padres de familia, compañeros de trabajo, a los miembros mi familia llenos de indecisiones, mentira, egoísmo y supuestos quienes titubean al tomar sus propias decisiones debido a que se sienten inseguros y pesimistas en todo tiempo por ser conducidos por sus propio yo. Todo esto los ha llevado a ser parte de la larga cola de fracasados, debido a su falta de fe y confianza en sí mismos.

El ser humano puede alcanzar éxito en lo que hace como producto de su fe hacia las cosas que hace y visiona en su vida para que pueda de esta manera confiar en si mismo y luego subir al siguiente escalón que significa creer en que todo es posible cuando sabe que la mano sobrenatural que es la de Dios puede hacerlo. En pero para que el hombre aumente su fe necesita aumentar su fidelidad a sus sueños, anhelos, familia, trabajo, autoridades etc. y así llegará al último escalón de fortalecimiento en la fe que significa ser obediente e íntegro en su forma de hablar y actuar.

En este campo podríamos decir que existen dos tipo de fe la natural activada por mi propio yo y la sobrenatural activada por la mano de Dios en mí.

### **Falta de mansedumbre**

Las personas mansas tienden a hablar lo necesario y escuchan con precisión



para hablar lo necesario, guardan su postura en cualquier tipo de conflicto sin embargo nuestros propios errores son los que nos enseñan a confiar, creer o desconfiar a la vez. Por nuestra neceidad y tropiezos poco a poco aprendemos a hablar lo necesario y a imitar menos.

Es nuestra lengua la que ha provocado los más grandes conflictos, y cada persona reproduce información de acuerdo a su conocimiento guardado en su corazón. Por tal motivo nuestra lengua siendo un órgano tan pequeño en el cuerpo es difícil de controlar y a la vez es capaz de producir un conflicto bélico y cicatrices imborrables en las personas.

Sé dice que la primera impresión es la que cuenta, porque el mundo actual está lleno de imágenes donde las personas pierden la suya por la forma como visten o por su forma de hablar.

Pr.15:1-2. “La blanda respuesta quita la ira; Mas la palabra áspera hace subir el furor. La lengua de los sabios adornará la sabiduría; Mas la boca de los necios hablará sandeces”.

En esta fase podríamos decir que se puede determinar a una persona mansa por las respuestas sabias que da frente a cualquier conflicto, más el necio y el que no es manso habla palabras ásperas y de doble sentido.

### **Falta de templanza**

Control y más control, “firmeza y luz como cristal de roca” esto lo dice José Ingenieros en su obra el Hombre Mediocre. La templanza es uno de los principales elementos que el ser humano debe tener para ser una persona virtuosa y va de la mano de la medida y prudencia.

Sólo usted decide mantener la calma en los momentos de placer y conflictos creados por usted mismo o la sociedad que lo rodea.

### **Falta de humildad**

A menudo encuentro en los salones de clase estudiantes con diferentes estilos de vida producidos por su condición social, económica y por su nivel de tenencia. Pese a estos factores de distinción en mis clases han entendido que no son sus títulos, su dinero, su apariencia física, social o formal lo que marcan la diferencia, han entendido que tan solo su humildad y don de servicio a los demás marcará la diferencia en este mundo lleno de cómplices, y actores.

El mundo continúa moviéndose por ciertos poderes, mientras unos tienen poder económico estos no tienen poder social son pobres al relacionarse con otros, tan solo viven su mundo y tienen acceso a ciertos niveles o círculos de personas y aún familiares, al otro lado están aquellos que quisieran tener más de lo que imaginan, quizá no tienen poder económico o político pero de pronto tienen poder social sea lo que fuere muchos de estos son más orgullosos de su condición en la que viven y pelean por trascender y no por vivir para servir.

### **Falta de potencial, económico, social y académico**

El mundo está lleno de contrastes mientras unos tiene ciertas habilidades para alcanzar el éxito otros lo anhelan y no se esfuerzan por formarse ni alcanzarlos, por otro lado encontramos al otro grupo que se la pasan quejándose de un lado a otro por su mala situación económica donde su estilo de vida se caracteriza por ser críticos de lo que no les conviene, generalmente se meten en lo que no les importa. A los rezongones no les interesa cambiar sus hábitos, condiciones de vida a la vez son malos administradores de su tiempo y dinero. Al otro extremo tenemos los mal llamados especiales aquellos que deciden ser parte de un grupo especial o de resentidos sociales miembros muchas veces de cierto tipo de sectas. Esteban era un hombre que no tenía pelos en la lengua, él creía que su vocación lo podría llevar a ser un gran abogado esto logró a punto de valor y abnegación, este venía de una familia demasiado pobre. Hoy en día su dinero lo han llevado a los mejores restaurantes, hoteles y no le faltan las mujeres. De la noche a la mañana se olvidó del lugar que salió y hoy en día anda por la vida con una gran pobreza mental y espiritual, se ha apartado de sus mejores amigos por creer que no están a su nivel y condición social. Él sabe la clase de altruista que es y ha ganado gran fama entre sus colegas por su fama de venderse al mejor postor.

### **Falta de preparación.**

En el mundo actual las personas únicamente valen por sus títulos obtenidos. La experiencia no vale nada en muchas empresas el ser humano tiende a ser eliminado y destituido de sus puestos de trabajo porque muchas veces nos obtuvieron los títulos requeridos para ello es muy necesario que las personas se instruyan en el conocimiento todo el tiempo para dejar de ser ignorantes ilustrados, pero esto no significa que usted va a ser parte de aquellos sabelotodos que creyendo saber todo no saben nada.

Las instituciones financieras, educativas, de la construcción, del agro, minería, petróleo etc. necesitan de especialistas, de ahí radica la importancia de que las personas deben prepararse cada día y no parar de hacerlo.

Por ejemplo mi DVD presentó fallas en la base donde se ubican los CDs lo que me motivó a que lo lleve a un técnico, él me cobró el 40% de lo que cuesta un DVD, pasaron tres meses y el desperfecto se volvió a notar, fue el momento de ponerme los guantes del electricista. Decidí convertirme en el nuevo electricista de casa y desarme el DVD, de pronto me di cuenta que el técnico le había colocado un pedazo de plástico sobre la base para que al momento de ingresar los CDs mantenga el lugar y el espacio en el que debía ubicarse al momento de que el lente lea la información, lo asombroso es que noté que este pedazo de plástico se había despegado; sin alargar el cuento deducí que el técnico debió haber gastado tan solo un cuarto de dólar para reparar el DVD. En ese momento volví a darme con la piedra en la boca y supe una vez más que no hay ciego que no puede ver ni mal que dure cien años ya que en el mundo globalizado necesitamos hablar por lo menos dos idiomas, saber de ciencia, arte, tecnología, electricidad, cocina y todos los cursos prácticos que le permitan ahorrar y minimizar gastos infructuosos en su familia y en su lugar de trabajo.

### **Falta de confianza.**

Esto se produce principalmente por la baja autoestima y autocontrol que las personas tienen sobre sí mismas, por creer que no son lo suficientemente importantes o preparadas.

En otros casos he detectado que la autosuficiencia y ego personal produce falta de confianza puesto que se sienten demasiado autosuficientes para realizar actividades o tareas asignadas, sin la ayuda de los demás.

Sea cual fuere las causas que produzcan la falta de confianza del individuo esto se evidencia cuando encontramos personas que prefieren trabajos individuales y no cooperativos.

### **Miedo de enfrentar o encarar un problema**

Generalmente las personas no enfrentan sus problemas por temores, dudas o traumas que estos han tenido o creen que puedan causar, al encarar tal o cual problema.

En un hipódromo usted puede observar que cuando un caballo no salta una de las vallas, su jinete debe intentar las veces que sean necesarias hasta que pueda lograr tal salto. El hombre debe asemejarse a este caballo, quien debe enfrentarse una u o las veces que se requieran hasta que pueda salir de tal o cual problema, sino lo hace las puertas del fracaso están abiertas en la vida de aquellos que no entendieron que todas las cosas que nos suceden son para bien. Precisamos de manera urgente de una pequeña ayudita de Dios para que nos ayude a saltar la valla.

### **Olvido de las cosas básicas (reglas de disciplina)**

La disciplina se debe establecer en casa y esto se debe empezar desde edades tempranas a su vez toda regla debe ser establecidas no anárquicamente sino por consenso familiar y éstas no deben ser rotas.

Nunca deje de hacer lo que debe hacer hoy y no mañana. Es muy frecuente mirar que en la actualidad los hijos son quienes imponen las reglas y normas a los padres, es por eso que estos llegan a sus casas a la hora que les da la gana, hacen las cosas cuando ellos quieren o simplemente no las hacen.

Si las personas tienen su memoria demasiado frágil es necesario que se apunte en un cuaderno u pequeñas hojas la o las cosas que se debe realizar y a su vez se deberían pegar estas hojas a manera de avisos, ayuda memoria o señales que nos permitan recordar lo que se debe hacer.

No importa que sus hijos tengan 2 o 30 años de edad es necesario que recuerden que las reglas que se han establecido en casa son inquebrantables y si no están de acuerdo con estas simplemente deben salir del lugar donde viven y buscar un lugar donde ellos crean sentirse bien.

Un cierto día uno de mis grandes amigos regresaba de su reunión de trabajo y de pronto encontró a su hijo de 16 años quien mencionó lo siguiente: “Papá ya estoy cansado de la vida que vivimos, me tienes en este lugar guardado como si fuera un santo, as impuesto tantas reglas en casa que ya me e cansado de ellas y es por eso que he decidido salir de esta casa e irme a vivir con unos amigos”.

Su padre lo quedó mirando y le dijo: “Está bien hijo mió si has decidido hacer eso en este mismo instante te ayudaré a hacer tus maletas y tendrás que salir de mi presencia y vivir la vida como tu hayas decidido vivir, tan solo te recuerdo que en esta casa se vive con las normas y reglas establecidas por la familia, y es

más si sales de esa puerta no cuentes con migo ni tampoco con ningún tipo de ayuda”.

Las maletas fueron hechas y su hijo en medio de soberbia, reproche y con su cabeza altiva salió.

Su esposa nunca respaldó la forma como se dirigió a su hijo, todo el tiempo creyó que su esposo había sido demasiado exagerado y duro con su hijo. Su madre siempre se asomaba a su ventana esperando el feliz retorno de su hijo-. Pasaron 1, 2, 3 meses y eso no se produjo, luego pasó un año, dos, tres hasta que perdieron la esperanza de que su hijo estuviese con vida.

Habían pasado 7 años cuando un cierto domingo a las 7 de la mañana se escucho el timbre del teléfono, era el joven rebelde sin causa quien pedía regresar a casa; estas fueron las palabras: “papá quisiera regresar a casa realmente he pasado trabajando en diferentes lugares y me e enrolado con las peores personas y te pido que me permitas regresar”, su padre respondió “claro hijo regresa pero no te olvides que si regresas a casa debes acatar las normas y reglas de nuestra casa”. El hijo respondió “claro papá haré lo que tu digas”. El joven que ya tenía 23 años de edad entró a su casa, pidió perdón a sus padres y todo empezó de nuevo.

Cuando no tomamos decisiones coherentes podemos vivir revolcándonos en la basura, el lodo es más seremos cómplices o alcahuetes de las fechorías de nuestros hijos, en pero cuando sabemos tomar decisiones por mas duras que estas sean estaremos formando hijos rectos, justos y no simples ni necios los mismos que tarde o temprano nos avergonzarán.

### **Dejar pasar las pequeñas cosas esperando que surja algo grande para actuar.**

A menudo me enfrento con estudiantes que viven la vida loca, son tan simples que creen que vivir al filo del peligro es fabuloso, les fascina los retos, viven el mundo de las imágenes, ellos creen que si no están involucrados en lo que los otros hacen no valen para nada, se sienten inútiles.

La típica vamos a pegarnos unos traguitos, unita no más, 1 horita no mas, no va a pasar nada, no seas anticuado, si pasa algo yo te voy a dejar. Los padres permisivos dejan pasar estos pequeños eventos hasta que frente a ellos tienen los futuros alcohólicos o drogadictos que empezaron con unita y ahora lo hacen pasando un día o todos los días.

Había crecido en cuna de oro pero la permisividad de su madre lo llevaron a la muerte fueron las frases de Carlos unos de los amigos de Jorge. Jorge creció sin padre su madre se esforzó tanto en su vida que decidió darle lo mejor a su hijo, ella decía que le daba todo lo que su padre ni ella tuvieron, el pequeño Jorge nunca conoció a su padre quien lo abandonó a los 7 meses de haber nacido. Mi gran amiga educo a su hijo en la mejor escuela y posterior a esto en el mejor colegio su meta era que se enrole con los grupos de poder según ella. Jorge desde los 13 años de edad salía con sus amigos y estos consumían alcohol y de vez en cuando drogas, en pero Jorge era un consumidor pasivo lograba controlarse y sabía hasta donde consumir. 5 días antes de egresar como Ingeniero en Diseño Gráfico él y sus amigos decidieron festejar sus logros por última vez. Uno de sus amigos cuenta que siendo las 2 de la mañana uno de sus amigos empezó a forcejear con Jorge puesto que le exigía que le diese el dinero que le sobraba para seguir tomando pero él no les entregó razón por la cual le dejaron abandonando en una de las calles de la ciudad. Esa misma noche Jorge fue asaltado y asesinado por unos delincuentes. Definitivamente podría decir que nació en una cuna de premiosidad con una madre que poco a poco lo llevó a la muerte.

¿Estamos dando lo mejor a nuestros hijos en el momento correcto?

### **Corregir enfrente del aula da la pauta que perdió el control**

Los proyectos de aula debían ser presentados ese viernes, los alumnos estaban completamente preparados para la casa abierta que ellos y su maestra había anhelado, sin embargo a las 11 de la noche del día jueves la maestra recibe una mala noticia; su abuelita había muerto. Martha estaba exhausta su madre como ella la llamaba era lo más cercano que tenía, y la policía le había notificado que era la única persona que debía estar para hacer el levantamiento del cadáver. En minutos pensó a equilibrar la casa abierta y el levantamiento del cadáver que tenía que hacerlo al otro día a la misma hora.

Al llegar a clases en la mañana ella sabía firmemente que sus problemas por más fuertes que estos fuesen no debía llevarlos hasta el salón de clase. La situación estuvo tensa y menciono a sus alumnos que tenía un problema en casa el mismo que no podía contarles y que debía delegar a otra persona la casa abierta, mientras tanto dos de los estudiantes empezaron ha armar un berrinche y discutir acaloradamente con la maestra quien al escuchar tales ofensas empezó

a ofenderlos de la misma forma y decidió sancionarlos a cada uno de ellos bajándoles puntos antes de la exposición. Los estudiantes supieron de la muerte de la abuelita de su maestra dos días después por parte de las autoridades. Hubiese sido mejor contarles a los alumnos lo que sucedió con su abuelita, era demasiado responsable como para faltar a una clase, tenía la suficiente confianza con sus alumnos para contarles lo que le había sucedido será que actuó bien al sancionar a los alumnos. Realmente es fácil ponerse de cualquiera de estas alternativas pero somos empáticos con las personas que nos rodean como para poder juzgarles.

- Tratar los problemas en el grupo cuando debo tratarlo individualmente.

En la multitud de consejeros hay sabiduría, por su puesto mientras más consejo pidamos para tomar una decisión acertada es mejor, esto nos ayudará el mejor de ellos para tomar la mejor opción. Podemos quedar como necios, insensatos u altivos cuando detectamos uno o varios problemas en nuestro salón de clase, familia, o trabajo y de pronto queremos aplicar la misma receta a todos. En este espacio necesitamos tratar cada caso de manera individual y no grupal. Lo más grandes traumas creados en el ser humano han sido cuando se los trata de manera grupal creyendo que estamos con o el grupo apropiado para tratar tal o cual problema.

Un cierto día uno de mis colegas daba su cátedra de manera normal y de pronto al final de uno de las filas escuchó una carcajada de uno de sus alumnos. Mi colega creyó que se estaban burlando de él o de su clase, razón por la cual empezó a ofender a cada uno de los estudiantes, no aceptó ninguna explicación e hizo que salieran del salón de clase. Estos alumnos pasaron las dos horas fuera de clase. Al terminar la clase de mi amigo los estudiantes se acercaron al él a pedirle disculpas y a contarle el porque de sus sonrisas, sucede que uno de ellos se había tragado un chicle mientras escuchaba la clase.

### **Diferir y acumular mis deudas**

La familia Gómez decidió ser parte del mundo de la plasticidad, por tal motivo todas sus transacciones, transferencias y compras en general lo hacían con tarjetas de crédito. Un cierto día salí con esta familia y me catalogaron como un anticuado y pasado de moda puesto que yo administro mis gastos conjuntamente con mi esposa y hasta la compra de un calzoncillo lo analizamos antes de comprarlo pero en efectivo sino no hay tal compra. Las tarjetas de crédito, llevaron a la

familia Gómez poco a poco al borde de la locura tenían que postergar y diferir todo el tiempo sus deudas, solían mentirles todo el tiempo a sus acreedores, tuvieron que huir de la ciudad para evitar pagos y terminaron perdiendo su casa y con un divorcio encima como parte de su mala administración y dinero plástico.

Mis amigos los famosos profesores taxis, aquellos que deben ir de un lado a otro para cuadrar sus ingresos, se acumulan de tanto estrés que terminan pagando a los doctores el doble de lo que ganaron en un año lectivo.

### **Vivir la enseñanza muerta.**

Que fácil es encontrar a diario personas que continuamente necesitan de un consejo sin embargo tan solo escuchan el consejo, y a la hora de aplicar lo correcto terminan haciendo lo que ellos creyeron que era conveniente para ellos y no en bien de la familia o de la colectividad sino en beneficio personal. Muchos han pasado por la universidad pero no han permitido que la educación los transforme se han convertido en más torpes, arrogantes, se deprimen con facilidad, pierden fácilmente la paciencia y no saben enfrentar su vida de la manera correcta. Uno de mis alumnos preferidos que he tenido en mi vida como profesor de Biblia ha sido Ricardo quien a sus 45 años de edad decidió abrir sus ojos a su realidad pues la heroína, el alcoholismo, la delincuencia y el SIDA lo estaban matando poco a poco de pronto a esta edad despertó y recordó que hace unos 25 años atrás tenía lo máspreciado que Dios nos puede regalar una familia y un trabajo estable. En pero hoy en día sus mejores amigos eran delincuentes, prostitutas, homosexuales, lesbianas, transexuales, ladrones de la calle y consumidores de drogas. A la fecha la cárcel era su segunda vivienda, en medio del dolor y la agonía vino a su mente los recuerdo de su esposa cuando perdió un bebe y cuando en medio de la confusión creyendo que ella era la culpable decidió botarle a su esposa a la calle, y detrás de ella fue él. El olvidó toda su formación y la muerte de su hijo lo llevaron a refugiarse en los vicios que las calles nos presentan en una bandeja de plata. Hoy por hoy al reaccionar y entender que escogió el peor camino en su vida, se bate entre la vida y la muerte y lo sorprendente de esto es que Él considera que goza de una paz interior sobrenatural desde que decidió abrir su corazón a Dios, y reconocer que sus malas decisiones y su falta de paciencia lo llevaron a ser lo que hoy es.



### **Dejando que las personas que nos rodean nos dominen**

En todo lado encontramos personas autoritarias, posesivas e insolentes que creen que al estar sobre nosotros deben prevalecer sus decisiones y consideran que los demás deben someterse a todo lo que ellos piensan que es correcto, pero no es así nosotros podemos perder nuestro control cuando no hablamos de la manera clara o transparente con la persona que quiere imponer su voluntad. Es común encontrar matrimonios donde uno quiere dominar al otro. En muchos casos hemos visto que la esposa maneja a su esposo como aun títere o viceversa, la idea en este caso es que uno de ellos debe establecer la orden y el otro debe ejecutarla. La mayoría de personas llevan cicatrices en sus vidas cuando son productos de este tipo de órdenes muchas veces absurdas, drásticas u ofensivas emitidas ya sean por sus jefes, espos@s, padres, herman@s, hij@s, amig@s, y autoridades en general.

### **Cuando l@s que están bajo nuestra cobertura no se les asignan responsabilidades a cumplirse en casa**

María y Pedro los típicos padres sufridores, aquellos que creen que sus hij@s no deben hacer nada en casa, para ellos es necesario que deben dedicarse a ser buenos hijos al entregarles en sus manos buenas notas, y llegar y hacer las cosas en el tiempo establecido. No importa en contratar una o dos empleadas domésticas lo importante es que los bebes tengan su tiempo. Esta familia sufridora esta formado hijos inútiles para la sociedad. Esta nueva generación lastimosamente no está preparada para vivir tiempos de sequía, o tiempos malos. En mis clases encuentro personas que tan solo cuidan su apariencia o belleza física y no interna, no saben hacer nada quizá están preparados en las áreas para las que fueron formados pero no saben si las salchichas se las cultiva como las papas o salen del vientre de la madre.

### **No cuidar nuestra manera de vestir, reaccionar, hablar...**

Aunque la mona se vista de seda mona queda decía mi madre, pero esto le creí hasta que tuve mi primera reunión de amiguitos a los 5 años de edad, me sentí el niño más pobre al ver que hasta el mas pobre de mi clase había acudido a la fiesta de Karlita con su mejor traje, no sabia donde meterme quería salir volando, puesto que yo llevaba la misma ropa del domingo y los mismos

zapatos de la escuela. Mis amigos empezaron a verme como el bicho raro de la fiesta y por tal motivo tuve que sentarme en la parte de atrás de los invitados y al final de la fiesta recién me dio ganas de juntarme con mis amiguitos y jugar con ellos. Quien ve los corazones de las personas me preguntaba yo, sabía que todos este día tan solo estaban mirando el regalo con el que llegué a la fiesta y la forma como vestía.

Al fin y al cabo entendí que si la mona se viste de ceda realmente se la ve diferente y los cambios son radicales.

### **La manera como se dan instrucciones y órdenes**

Las personas que están bajo nuestra tutela deben saber cuándo nuestras instrucciones son claras, concretas concisas y firmes y a la vez ellos necesitan saber que espero de ellos cuando doy una orden.

En una de las investigaciones comandadas por mí y un grupo de especialistas tuve a mi cargo alrededor de 150 personas las mismas que debían recibir órdenes y cargas de trabajo diario. No fue tan fácil emitir las mismas órdenes a las personas pese a que las actividades eran rutinarias, yo debía controlar su hora de entrada, salida, evaluar su rendimiento etc. Lo más difícil era empezar en casa, sabía firmemente que debía infundir ejemplo, respeto y confianza en mi familia para emitir una orden pero no fue así muchas veces mi familia me decían que era demasiado anárquico y que me gustaba salirme con la mía e imponerme en todo. Cosa contraria sucedía con mis trabajadores ellos me respetaban, infundía ejemplo ante ellos y por sobre todo todos tenían una confianza total en lo que decía y hacía. Entendí con el paso de los años que no se puede emitir una misma orden en casa, que en el trabajo o en el campo que nos desarrollemos puesto que las condiciones e intereses son completamente diferentes.

La clave de este asunto se da cuando hay la disposición de acatar la orden al crear un ambiente apropiado entre las partes involucradas.

### **Los pensamientos, actitudes y alteraciones fisiológicas no actúan en nuestro beneficio.**

Nadie está preparado para la traición, podemos dar de lo mejor de nosotros sin embargo resulta demasiado duro en el proceso cuando sale a la luz los informes o frases que las personas hacen en nuestra contra después de haberles dado la ayuda, confianza y respaldo en los momentos más difíciles de sus vidas.

Lo importante en estos casos es entender que estamos llamados a perdonar 70 veces 7 en un día.

Edith una de mis estudiantes que mentía comúnmente tuvo la desfachatez de contarme por dos ocasiones que su abuela se había muerto y que por tal motivo no había hecho la tarea. Por otro lado tuve un alumno que cada vez que tenía que exponer tenía algún problema estomacal o no se sentía bien, a una alumna nadie podía quedarle mirando a la cara o a sus ojos puesto que decía que la intimidaban y que tenía miedo al pararse al frente. Podría escribir un libro de anécdotas o mentiras estudiantiles que en si eran actitudinales y muchas veces fisiológicas y todo esto era porque no les gustaba enfrentar su realidad con la verdad.

Es importante saber que los propios pensamientos pueden convertirse en manipulaciones y alteraciones físicas las que dirigen las reacciones emocionales, y en el peor de los casos manipulan los actos de la otra persona.

Comprendiendo esto se puede reconocer que el poder de controlar todas las emociones, pertenece a cada uno y no a cualquier otra persona por lo que esto requiere que nosotros asumamos el control de los tres componentes del sistema emocional.

### **El tipo de música que escucha.-**

En una de las investigaciones realizadas en uno de mis talleres a mujeres casadas de 30 a 45 años de edad se logró detectar que el 90% de ellas estaban siempre pendientes de su apariencia física por tal motivo trataban de estar al día con los estilos nuevos de ropa y de la música del momento. La idea según ellas era mantenerse a la moda y al ritmo del momento, sin embargo, para ellas eran anticuados quien o quienes no estaban en su círculo de personas consumistas. Además tenían salidas a lugares y eventos nocturnos por lo menos una vez al mes con o sin su pareja. Otra cosa sorprendente es que un 70% de ellas coincidían en sus gustos musicales.

Me detuvo por un momento a estudiar el efecto de la música y esta se perfila como la emisión de sonidos armónicos y agradables al cerebro y cuerpo los mismos que pueden hacer vibrar hasta lo más profundo de nuestro ser. Es por eso que la mezcla de sonidos despiertan en las personas sentimientos, emociones, y pasiones de placer.

Mi hijo quien está perfeccionándose en el piano ha ido entendiendo que la flauta de Hamelin puede ser tocada en cualquier momento sin importar el ritmo o acorde que una nota musical emite y esto puede provocar en cualquier género de personas sin respetar la edad y estimular a la depresión, nostalgia, histeria o alegría al mismo tiempo, por eso que muchas personas pierden el conocimiento en ciertos conciertos, otros salen enloquecidos, histéricos y con pérdida de control, gritando y saltando.

Cuando usted acude a una discoteca usted va a vivir un momento de placer puesto que en estos lugares se utiliza un sinnúmero de sonidos, luces a media luz, las nubes de humo mezcladas estas con luces estroboscópicas van estimulando a su cerebro al consumo de cigarrillo, licor, a hablar chistes malintencionados, cuentos vulgares y simultáneamente es asombroso ver como cuando saltan a la pista de baile e inmediatamente sus glándulas sexuales le impulsan a movimientos corporales sexuales y eróticos, mientras que otros sonidos pueden producir inestabilidad emocional y otros efectos alucinantes. Hoy en día existen géneros musicales para escoger lo importante es saber cómo quiere sentirse y pasar el momento.

Uno de los estudios hechos por un grupo de colegas de postgrado donde doy ciertas charlas determinó que del 100% un 50% de causas que provocan el suicidio es producto del tipo de música que empezó y terminó escuchando el suicida. En nuestro país entre las más ranquedas de los suicidas estaban los vallenatos, y luego la música nacional de todo tipo y en tercer plano estaba la música satánica.

### **Los programas infantiles de televisión**

Los estudios hechos por el científico escocés Jhon Baird sobre el efecto de la televisión da como resultado que ésta en un 90% produce escenas que es de sexo, infidelidad, delincuencia entre pandillas, violencia familiar, degradación moral, maltrato físico y psicológico, falsos estereotipos etc. Él considera que esta provoca entre los televidentes sean estos niños o personas de cualquier tipo de edad, cambios en sus costumbres, sentimientos, emociones, maneras de pensar y comportamiento. Y como resultado tenemos personas sin valores morales, éticos, espirituales, agresividad, desobediencia, y adicción a ciertos programas y productos.

Es por eso que es deber de cada uno de nosotros el de racionalizar el uso del televisor, y controlar la programación que vemos y que esta no nos controle a nosotros.

Es muy importante monitorearles en todo tiempo a nuestros hijos para ver el programa o la película, si es posible analizar conjuntamente si estos contenidos tienen buenos argumentos como para poder verlos, es decir si es algo basado en la realidad o fantasía; conocer sobre los protagonistas, identificar a quienes se les llama víctimas, villanos, o héroes, determinar qué tipo de sensaciones experimentamos mientras vemos este tipo de escenas, como influyen en nuestras vidas cada uno de estos personajes, el tipo de violencia que se transmite, y por último debemos ver si estas escenas e imágenes están de acuerdo a nuestros principios y valores.

Al pasar por este tipo de filtro usted entenderá que nuestra mente necesita llenarse de información útil para nuestro diario vivir como los que se dan en programas de Discovery Channel animal, Kids y reportajes, videos o programas de automotivación, programas de música clásica y películas que estén relacionadas con los valores y principios que usted profesa.

En este mundo globalizado la televisión tiene como objetivo central el de vender, impactar, estimular, influir, moldear al individuo para generar sentimientos de bienestar, felicidad o lo contrario temporalmente.

## ASUMIR EL CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS Y DEL CUERPO

Una de las recetas que me ha dado resultado en mi vida es entender que el único control que podemos tener hacia nuestros pensamientos y cuerpo es a través de nuestro yo interior y poder sentir a través de la manera de escuchar nuestros pensamientos, es poniendo atención a los diálogos internos, estas conversaciones interiores pueden preceder, acompañar o seguir las emociones, desempeñar un papel importante en la definición y formación de nuestras experiencias emocionales. Para ello es necesario entender que los pensamientos que estallan espontáneamente, son llamados pensamientos automáticos, los cuales son diferentes a los diálogos internos que suelen exigir alguna decisión. Estos dos tipos de pensamientos son pasos importantes para controlar las emociones.

Si empieza a controlar sus pensamientos en su cuerpo usted podrá llegar a una toma de decisiones correctas sustentándose en tres ejes importantes los cuales son:

**Necesarios.-** Este primer filtro nos permite a no actuar emocionalmente y que todas sus decisiones sean tomadas en la multitud de consejeros y no personalmente, no bajo mi necesidad, sino frente a las necesidades de las persona que están a mi cargo y posteriormente jugaría un papel importante mi yo personal. “nunca quiera cruzar otro puente si aún no lo ha construido”.

**Convenientes.-** Si las decisiones pasaron por el primer filtro es necesario que pasen por el filtro de la conveniencia, esto significa que si las decisiones son consensuadas podrían producir cambios productivos. Es necesario que convenga al bienestar personal y de la familia.

**Oportunos.-** Al pasar por los dos filtros se debe llevar las decisiones al filtro de lo oportuno, el cual significa que las decisiones son tomadas en el oportuno momento, a tiempo, “detecte los troncos y los miedos que no le han permitido crecer ni física ni espiritualmente” y solo ahí va a darse cuenta que usted es una máquina para hacer dinero, sí una máquina creada por Dios para hacer cosas grandes y con excelencia.

**Con firmeza.-** Es necesario que sea completamente determinante en cuanto a las toma y aplicación de normas, reglas consigo mismo, los que le rodean, sus hijas e hijas o con cualquier persona que se encuentra a su lado, para que estas a su vez entiendan a que se pueden atener si infringen las normas o reglas y hasta donde pueden llegar. Por más que quiera hacer las cosas bien siempre existirán personas que lo traicionaran, y que no valoraran su trabajo sin importar el tiempo que dedique o dedica para invertir en ellos.

En una cierta ocasión entendí que mientras las personas trabajan para sobrevivir con sueldos de miseria, otros logran que sus sueldos trabajen por ellos y viven una vida llena de salud sin estrés y con salud emocional envidiable, fue entonces cuando entendí que era el momento de tomar decisiones y abandonar uno de los trabajos que en vez de representarme ingresos me producían egresos por el exceso de cansancio físico y mental que tenía.

Tomar la decisión de abandonar su trabajo de 10 o más años por una propuesta de trabajo menos lucrativa por haber abandonado a mi familia por más de 10 años no fue fácil, puesto que lo primero que pensamos es en el presupuesto

para los gastos y deudas que vienen una cima de otra; entonces fue el momento de pasar mis decisiones por estos filtros y dije:

Filtro uno es necesario que abandone este trabajo a sabiendas que debo enfrentar los gastos de la familia y del auto recién comprado, obviamente mi yo material decía no en pero mi familia mencionaba que les había abandonado por muchos años puesto que trabajaba alrededor de 18 horas y tan solo llegaba a ver a mi familia los fines de semana. La decisión era buscar un trabajo de menor tiempo y ganar más en un menor tiempo y a la vez invertir más tiempo en mi familia.

Filtro dos, sí es necesario que pase mayor tiempo con mi familia sin importar las necesidades que los primeros meses podrían dar. Supe en ese momento que era conveniente trabajar menos sino quiero enfermarme y vivir enfermo toda una vida. Necesitaba entender que debía trabajar para ser feliz personal y colectivamente, pero al mismo tiempo debía buscar rápidamente algún negocio u actividad extra que supla el sueldo que me permitían tener los dos trabajos.

Filtro tres era una prioridad ineludible pues la inversión de tiempo debía ser mayor con mi familia y era conveniente para mi salud y estado emocional. En este mismo instante necesitaba mirar mi futuro positivamente mirando más allá de lo que el ojo humano puede ver, es decir mirando mejores ingresos para mi familia. Además supe que se deben tomar decisiones a tiempo y no cuando sean demasiado tarde o enfrentar problemas con mis hijos como rebeldía, falta de atención hacia mi esposa e hijos o quizá un posible divorcio que sería la peor desgracia que el ser humano puede enfrentar.

## CONTROLAR EL NERVIOSISMO O LA AGITACIÓN

La frase común que se viene a mi mente es ¡nerviosito no, nerviosito!, lastimosamente el nerviosismo y agitación corporal o mental se producen como consecuencia de exceso trabajo o de un esfuerzo sin control producido por la falta de organización en cada una de las actividades que debemos desarrollar en el proceso de convivencia con los demás.

Algunos expertos en la medicina consideran que esto puede agravarse por enfermedades como la diabetes, el cáncer y ciertos malestares en el corazón. La fatiga se caracteriza por la incapacidad para realizar tareas físicas con el ritmo o con la fuerza habitual, y por una mayor lentitud de los procesos racionales que pueden ocasionar un fallo de memoria.

He notado en mis alumnos que el esfuerzo mental continuo produce lo que se denomina fatiga mental; esto ocurre por ejemplo cuando se trabaja sobre un problema determinado durante mucho tiempo.

Cuando percibimos instantáneamente las alteraciones del nerviosismo y agitación se puede modificarlas, y al modificarlas se puede evitar la ansiedad o el miedo, es mucho más fácil evitar la ansiedad y el resentimiento que vencer estas emociones después o ante de que nos dominen.

Si no se pone atención a las alteraciones que podemos sufrir en nuestro carácter y temperamento en cualquier eventualidad de la vida por el grado de excitación que experimentamos, se corre el riesgo de actuar impulsivamente. Hay muchas maneras de practicar técnicas de relajamiento; estas se pueden lograr por ejemplo cuando usted empieza a buscar a Dios en lo secreto o en silencio a través de la oración, otros lo pueden hacer a través de la meditación, resolviendo alguna prueba de conocimiento, llenando crucigramas etc.

Le recomendamos que usted aplique las “Técnicas de Integración Grupal” planteadas como una de las estrategias para que las personas alcancen inteligencia inter e intra personal de mi autoría o realizar el siguiente ejercicio de relajación el mismo que ha sido tomado del libro de Philips, Maya de su obra: “Excelencia emocional de la páginas de la 22 a la 25:

## TÉCNICA DE LOS NÚMEROS

La técnica de los números la utilizo personalmente y con mis grupos de trabajo todo el tiempo pues, esta técnica es muy común y en esta fase puede “cargar la mente”. Se trata del equivalente de calentar antes de un entrenamiento físico. Nos puede ayudar a descargar la tensión del cuerpo y a proporcionar combustible de alta calidad.... Oxígeno, para ser precisos. Lea detenidamente el ejercicio antes de empezar. Consta de tres partes. Siga las instrucciones y luego tómelo con calma.

**1.** Separe un poco los pies, cerciórese de que estén paralelos, (esto puede hacerse de pie o sentado)

Relaje sus rodillas

Respire hondo, hasta llenar sus pulmones.

Expele el aire con la suficiente fuerza como para provocar un ruido.

Se necesita repetir este ejercicio por tres veces.



## 2. Se necesita mantener la postura.

Al respirar profundamente alce el brazo derecho.

Aguante la respiración hasta la cuenta lenta de cuatro.

Suelte despacio el aire y devuelva el brazo a su postura de reposo.

Repita esta respiración con el brazo izquierdo.

Bien. Ahora necesitamos que repita el movimiento completo tres veces para cada parte del cuerpo.

## 3. Respiración de números.

Es un ejercicio básico de respiración que reduce los puntos de tensión. A medida que se libera tensión se puede descubrir que la sangre circula con más libertad hacia los músculos, ello puede producir sensaciones de calor fresco u hormigueo en algunas partes del cuerpo, es algo natural y significa que estamos obteniendo resultados.

- Se necesita encontrar un sitio cómodo donde sentaros.
- Cerrar los ojos y respirar lentamente hasta una cuenta de cuatro.
- Inhalad 1 2 3 4 y exhalad con suavidad 1 2 3 4.
- Respirar profundamente 2 3 4, exhalad relajados 2 3 4.
- Respirar profundamente 2 3 4, exhalad relajados 2 3 4.
- Respirar profundamente 2 3 4, exhalad relajados 2 3 4.
- Bien. Inhalad, exhalad relajarse.
- Eso es, simplemente inhalar (pausa 2 3 4) y exhalar (pausa 2 3 4)
- De nuevo (pausa para una cuenta de 7).

Seguir respirando y, al hacerlo, descubrirá cómo la tensión sale de nuestro cuerpo con cada exhalación. Se debe comenzar a prestarle atención al movimiento de la inhalación y la exhalación. Permita que su aliento se equilibre en un nivel que sea perfecto. Permanezca sentado (pausa para una cuenta de 4), observa su aliento (pausa para 1 cuenta de 8), dejar que el aire avive y relaje su cuerpo mientras esté sentado. Sólo necesita aire y un latido para refrescarse y des tensionarse. Esto está bien (pausa para 4), una respiración y un latido. Familiarizarse con la sensación. ¿Hasta donde puede sentirse cómodo nuestro cuerpo? Seguir respirando y averiguarlo. (Hacer una pausa de 30 segundos.) Siempre que necesite sentirse aliviados, podrá relajarse mientras sienta y preste atención ahora mismo, respirar, reconocer cómo y dónde experimenta las sensaciones del cuerpo. (Pausa de 15 segundos.) Perfecto, si lo está haciendo gracias; lo está haciendo de maravilla. Lo

que sea que experimente es perfecto para usted en este preciso momento, y que la experiencia pueda cambiar cada vez que elija relajarse y distencionarse.

Ahora necesita respirar muy hondo y expeled el aire con fuerza. (Pausas) Eso es. De nuevo, respirar hondo y expulsar con fuerza. Respirar hondo de verdad y luego liberar el aire con fuerza. Inhalar. Estirar los brazos y los hombros.

Abrir los ojos, exhalar. ¿Cuánto mejor se siente ahora? Bien hecho, eso completa la primera parte del entrenamiento básico. Ha sido la primera lección en permanecer quietos de manera constructiva. Repetir el ejercicio de muchas formas diferentes a lo largo del libro. Recordar que lo que sucedió es absolutamente apropiado. Se trata de nuestra primera lección y no buscar la perfección. Si lo pensamos bien, jamás buscamos la perfección, solo confiamos que nos sintamos inspirados por los resultados obtenidos para desarrollar nuestro propio nivel de excelencia al ritmo que mejor nos vaya. Para reafirmarnos en que lo hacemos bien, he aquí una lista de lo que algunas personas han experimentado mientras ejecutaban el ejercicio:

Una respiración más lenta.

Un cuerpo más relajado.

Un oído más agudo... los sonidos externos se pueden ver potenciados, pero no necesariamente nos molestan.

Frío

Una ligera sensación de cansancio

Sacudidas en los músculos.

Embotamiento en las manos o los pies

Sensaciones corporales más pesadas o ligeras.

Crujidos en el estómago.

Párpados pesados o nerviosos.

Percepción de la propia respiración.

Si aplicó esta técnica es hora de tomarse un descanso de 10 minutos, beber por lo menos un vaso de agua para oxigenar más al cerebro y retomar lo que estaba haciendo.

Busque el éxito no la perfección. Nunca abandone su derecho a equivocarse, porque entonces perderá la capacidad de aprender cosas nuevas y de avanzar en la vida

Doctor David M. Burns.

## ASUMIR EL CONTROL DE LOS PATRONES DE COMPORTAMIENTO.

Estamos en una era de competitividad y tecnología avanzada y como resultado de estos dos elementos tenemos personas, grupos familias completamente deshumanizadas las mismas que no detectan fácilmente sus niveles de tensión y agresividad es por eso que para controlar sus emociones necesita tener control de sus actitudes y para eso es importante primero reconocerlas. Los estudios realizados por algunos colegas sobre los patrones de comportamiento han determinado que existen una gama de actitudes en el ser humano dentro de las que más se identifican son las siguientes:

**Actitud Proactiva.-** Esto se lo explota en especial cuando se trata en talleres de motivación o liderazgo, por otro lado esta es un tema muy explotados por los que estamos encargados en enseñar y fomentar la creatividad con liderazgo sano y esta tiene que ver con el motivar a o a las personas para que descubran sus potenciales y de esta forma poderse trazar y conseguir objetivos comunes y de los demás. En esto talleres he logrado notar que una persona que descubre sus fortalezas puede orientar a cualquier tipo de proceso sea este individual o colectivo y a la vez puede contagiar a los demás de lo que es capaz de hacer sin hacerse problema en nada, y empieza a entender que en el camino de la vida mientras más problemas le venga los enfrenta, los supera con estrategias puntuales y precisas.

**Actitud Colaboradora.-** Esta actitud es muy fácil de detectar, una de la frases preferida por mi madre siempre ha sido; “el comedido come de lo escondido” es así que se puede visualizar en personas que todo el tiempo están dispuestas a ayudar o dar la mano como se lo dice vulgarmente. ¿Está preocupado de que los procesos avances para la obtención de objetivos?, ¿Busca ayudar a los demás?, ¿Brinda inmediatamente ayuda a quien lo necesite? ¿No busca jactarse de lo que es, puesto que no prefiere salir a la cabeza sino anima para que otros surjan?, ¿Da la oportunidad a los que vienen atrás? Si responde de manera positiva a estas preguntas entonces usted si tiene una actitud colaborativa y tiene a la vez una gran capacidad de trabajo y su fortaleza es incansable y entusiasta.

Lo que he notado en mi vida ha sido que existen personas que tienen una buena actitud colaboradora interesada, es decir con el fin de obtener réditos o fines propios; en este caso esta actitud pasa de positiva a ser negativa.

**Actitud Reactiva.-** Es una de las actitudes muy llevadas a menos por nosotros los esposos quienes al ser llamados por Dios a tratar a nuestras esposas como los vasos más frágiles dejamos a un lado el ayer y muchas veces las abandonamos a la deriva y dejamos de ser reactivos es decir dejamos de ser amigos íntimos, los compromisos que se van haciendo en parejas se van desvaneciendo, dejamos de ser románticos poco a poco, nuestras miradas empiezan a confundirse en otras personas u otras actividades, el trato oral se confunde con el derecho hacia la pareja y el irrespeto empieza a empezar, ya no entregamos regalos especiales en fechas especiales a nuestra pareja, se disfruta menos de aventuras especiales en parejas sin los hijos o personas más allegadas, el contacto físico se reduce y los detalles en general se abandonan debido a que muchas veces nos degastamos más en nuestro trabajo con personas que muchas veces no merecen nuestra compañía. Por otro lado un reactivo demanda instrucciones precisas para ejecutar una actividad o para accionar, sin embargo sino recibe este tipo de instrucción prefiere no hacerlo puesto que tiene poca capacidad de iniciativa teniendo como máxima aspiración el ser útil y que le sean útil en lo que se lo encomiende.

**Actitud Pasiva.-** Elucubrando me atrevería a decir que en este gran grupo se debe encontrar por lo menos el 70% de la burocracia dorada de los países en vías de desarrollo puesto que al lograr lo que se propusieron esto es mejorar sus ingresos, obtener un título, un trabajo estable o a tiempo completo desarrollan sus trabajos bajo su ley que es “la ley del mínimo esfuerzo”, y lo más lúgubre es que buscan no involucrarse ni que los involucren en nada para tratar de pasar desapercibidos. Son adictos a los permisos, horas sociales u eventos donde puedan trabajar menos y descansar más, les gusta la farándula en general o si no me equivoco diría que de este gran 70% por menos el 30 % prefiere aislarse y vivir en sus propias cárceles e islas sociales.

**Actitud Negativa.-** La inestabilidad familiar, social, laboral, mi alto nivel de rebeldía que tuve hasta los 25 años de edad se debieron precisamente a que siempre encontré en alguno de estos rincones una persona negativa quienes eran personas que se quejaban de todo, para ellos todos tenían defectos, y en su mundo absolutamente nadie es mejor que estos y al final del camino no consiguen nunca lo que se proponen.

Este patrón de comportamiento pude detectarlo en mi esposa por sus reacciones a una determinada situación, por ejemplo, pude observar que su

mecanismo de autodefensa frente a cualquier problema era alzar la voz y a la vez su tensión aumentaba y empezaba a enfadarse muy a menudo de todo, y lo que hacía con ella era abrazarla, hablar en un lugar apropiado a solas, jugábamos cartas o cualquier juego de distracción mental, es fácil notar cuando alguien está enojado y a la vez viene a mi memoria lo que en la palabra de Dios dice “el corazón alegre hermosea el rostro” y si no está su corazón alegre vamos a notar gestos en el rostro, cejas y frentes fruncidas y posiciones corporales poco apropiadas o comunes.

Es fundamental, que se aprenda a reconocer las actitudes y evitar los comportamientos contraproducentes, como sarcasmo, arrogancia, los mismos que provocan que las personas se conviertan en hostiles y arrogantes en el medio en el que viven.

Definitivamente he notado que las personas no pueden descubrir su coraje sino experimenta el miedo. Muchos andan por el mundo diciendo que es maldito el hombre que confía en el hombre, en pero si no aprendemos a confiar en alguien nunca tendremos la oportunidad de tener un buen amigo.

Los seres humanos viven compitiendo unos a otros para alcanzar el éxito, todos quieren llegar a la meta sin importar a quien o a quienes dejan atrás. Y la historia ha demostrado que los grandes hombres aprendieron a valorar el éxito experimentando, conquistando, destruyendo y superando sus propios miedos y fracasos.

Muchos no reconocen que donde abunda el pecado sobreabunda la gracia de Dios, es por eso que desconocen su propia verdad y no están dispuestos a reconocer sus defectos, pecados ó fallas y más aún no están dispuestos a renunciar a la vida en la que decidieron someterse a vivir por lo tanto el hombre es lo que quiere, o decide ser en su vida.

Si conoce sus capacidades podrá conocer mejor su propia verdad y la de los demás.

A un grupo de personas en un taller de parejas utilicé un cuestionario donde se les preguntó:

¿Qué tipo de comportamiento personal detecta usted cuando se relaciona con los demás?

Entre las personas encuestadas se logró priorizar 21 patrones de comportamiento personal. El presente tiene como objetivo determinar su grado

de relación y competitividad que tiene con la o las personas que se relaciona, para conocer los patrones de comportamiento en su y sus vidas.

Si aplica este cuestionario conteste sí o no

<b>PATRONES DE COMPORTAMIENTO PERSONAL</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
--	-----------	-----------

1. Tengo una buena idea de cómo actuarán mis amigos/compañeros.
2. Creo que mis amigos/compañeros, son dignos de confianza y cumplen con los acuerdos hechos en grupo, con los compromisos y las promesas.
3. Creo que mis amigos/compañeros, de trabajo no me causarían intencionalmente daño alguno, y demuestran que se interesan por los demás.
4. Tengo fe en que mis amigos/compañeros, actuarán para proteger mis mejores intereses aun cuando yo no esté presente, compartimos valores y metas comunes.
5. Sé que mis amigos/compañeros, pueden hacer mi trabajo que hemos identificado, realizar el trabajo de alta calidad
6. Creo en las palabras de mis amigos/compañeros y siempre dicen la verdad.
7. Oigo las palabras de mis amigos/compañeros, como auténticas, siempre dicen lo que sienten.
8. Sé que mis amigos/compañeros, reconocen sus errores y temores. Son abiertos.
9. Puedo compartir mis locas ideas y sentimientos con mis amigos/compañeros; no juzgan.
10. Estoy satisfecho con la inversión social, emocional, y psicológica que he hecho en esta relación con mis amigos/compañeros, ellos respetan la relación entre nosotros.
11. No tengo temor alguno ni incertidumbre de mis amigos/compañeros, y somos capaces de resolver casi cualquier cosa.
12. No me molesta pedir ayuda a mis amigos/compañeros, para entender un nuevo proceso
13. Recibo continuamente información de mis amigos/compañeros, su información es específica y no castiga.
14. Estoy dispuesto a suspender mi propia opinión para entender el punto de vista de mis amigos/compañeros, ellos pueden hacer un aporte valioso.

15. Sé que mis amigos/compañeros, suspenden sus propias posiciones para entenderme a mí, creen que yo puedo hacer un aporte valioso.
  16. Puedo estar en desacuerdo libremente con mis amigos/compañeros, ellos están comprometidos a descubrir la verdad y la mejor solución.
  17. Escucho críticas de mis amigos/compañeros, ellos me aceptan tal como soy, y no espero que yo represente un determinado papel.
  18. Me siento confirmado con mis amigos/compañeros, ellos me aceptan tal como soy, y no esperan que yo desempeñe un determinado papel.
  19. Gozo del diálogo libre con mis amigos/compañeros, combinan bien sus pensamientos, para comprendernos mejor.
  20. Me divierto con mis amigos/compañeros, ellos comparten todo lo que tienen.
  21. Mis amigos/compañeros, me han dicho que yo puedo confiar en ellos.
- Al aplicarse estos aspectos determinará sus debilidades, fortalezas y aspectos que debe tomar en cuenta para una mejor convivencia.

Después de leer esto pregúntese a usted mismo si sus amigos/compañeros; familia y las personas con las que más pasa su tiempo influyen en usted y en sus patrones de comportamiento, no olvide que todo lo que siembre cosecha.

¿Ha dado lo mejor de usted para que la cosecha sea abundante?

## LA RABIA

En los salones de clase y en nuestros lugares de trabajo encontramos personas que se auto dominan y son capaces de soportar cualquier tipo de choque emocional que los someten los embates de la vida, aunque muchos prefieren ser esclavos de sus pasiones desenfrenadas y actúan de manera irracional.

La clave para el bienestar emocional en nuestro diario vivir consiste en mantener bajo control nuestras emociones perturbadoras: Los extremos de las emociones que crecen con demasiada intensidad o durante demasiado tiempo socavan nuestra estabilidad.

En uno de mis salones de clase encontré a Sebastián de 9 años de edad con un comportamiento dual, lo dramático de esto es que sus padres apoyaban todo lo que el hacía sea en bien o en mal, y cada vez que le negaban algo se resentía con la o las personas que le negaban algo que el quería hacer. En un cierto día

al interrumpir un comportamiento agresivo en contra de otro niño se lanzó a agredirme y desde ese instante se convirtió en uno de mis enemigos en clase, se resistía en todo tiempo a realizar actividades encomendadas a él. En el proceso de búsqueda de respuestas a su comportamiento se detectó que era hijo único y nunca tuvo la oportunidad de compartir nada en su casa con niños de su edad ni menores a su edad, además se encerraba a jugar nintendo por largas horas en su cuarto cuando no quería hablar, en ese momento pudimos entender que “el sufrimiento hicieron que su vida este llena de resentimientos y falta de creatividad”. Empero no debemos olvidar que el sufrimiento puede templar el alma o convertirlo en un resentido social. Los momentos de decaimiento así como los de entusiasmo dan sabor a la vida, pero es necesario que siempre guardemos un equilibrio en todo.

Tanto yo como Sebastián y sus padres necesitábamos serenarnos y descubrir poco a poco sus propias habilidades y debilidades en su vida. Necesitábamos entender que Sebastián podía crecer emocionalmente sano, aprender a serenarse tratándonos primero nosotros en equipo y de la misma manera tratar a las personas que los cuidaban, ya que estos pueden convertirse en más vulnerables en cuanto a las reacciones de Sebastián.

Muy a menudo tenemos poco o ningún control sobre el momento en que somos arrastrados por la emoción o sobre cuál será esa emoción. Pero si podemos decir cuánto durará esa o la emoción en la que estamos atravesando. La cuestión no surge por la tristeza, la preocupación o ira comunes, normalmente esos estados de ánimo pasan con tiempo y paciencia. Pero cuando estas emociones poseen gran intensidad y se propagan más allá de un punto adecuado pueden provocar ansiedad crónica, ira incontrolable y depresión, y en ciertos casos se va a necesitar la intervención de un psicoterapeuta, psicólogo o un sociólogo.

“La rabia nunca carece de motivo, pero pocas veces se trata de un buen motivo”. Benjamín Franklin.

“Para que tengamos una rabia adecuada es que por lo general nuestra furia queda fuera de control”. Aristóteles.

De tal modo que Sebastián se dejaba seducir de una de las emociones más negativas del ser humano. En este punto su rabia proporcionaba agresividad continua y un malgaste de energía en él. Su rabia se convirtió en el peor estado actitudinal que lo dominaban muy a menudo.



Cualquier persona que caiga en manos de su propia rabia, descubrirá que su comportamiento será incontrolable y si alguien quiere mediar en este tipo de reacción puede que en cualquier momento sea agredido o atacado.

### **Pasos para detener la rabia**

Una de las sugerencias que damos en consejería a las personas sin límite de edad es que entienda de que cuánto más tiempo reflexionamos sobre lo que nos ha enfurecido, más buenas razones y auto justificaciones podemos inventar para estar furiosos. Por tal motivo la sucesión de pensamientos airados que agudiza la rabia es potencialmente la clave de una de las más poderosas formas de distender, separar las convicciones que alimentan la ira en primer lugar.

Nuestra experiencia nos ha llevado a entender que son las mujeres demasiado históricas y en un conflicto cualquiera que este sea, continuamente lo recuerda y están continuamente recordado tal problema hasta que uno de los contendores explota en ira. Pero al ver las cosas de una manera diferente y más positiva esta es una de las formas más poderosas de dejar o demostrar su templanza para dejar a un lado la ira.

En este pequeño caminar de la vida he logrado detectar que las raíces de la rabia se producen en la reacción de ataque y fuga, no es sorprendente que descubra usted mismo que ha ido creando en su vida la sensación de creer que nos encontramos en peligro.

Generalmente cuando empiezo a levantar mi voz y mis gestos cambian me he dado cuenta que mis pensamientos entran en un estado de peligro y solo pienso en agredir verbal o físicamente al otro y a veces e creído que es normal levantar la voz cuando quiero denigrar al otro con ofensas que provocan un aumento en su baja autoestima, muchas veces me ha parecido normal atacar a la dignidad; y apostrofar al otro de una forma injusta o ruda, luego de esto cuando he votado el odio que tenía en mi corazón empiezo a mantener la calma y he dejado que el oponente me insulte o menosprecie, teniendo como resultado a dos o más personas frustradas en la búsqueda de un objetivo no común. Pero si logramos controlar y detectar este tipo de comportamientos de odio logaremos evitar cualquier tipo de conflicto en nuestras vidas.

Los psicoterapeutas manifiestan que la rabia se alimenta de rabia y el cerebro emocional se aviva, a esta altura la rabia que no está impedida por la razón explota fácilmente en violencia. Por tal motivo "Los pensamientos se fijan en la venganza indiferente a las consecuencias"

Lo que me ha dado resultado con alumnos duales y agresivos ha sido el enseñarles a que una forma de aplacar la rabia es aprovechar y desafiar los pensamientos que ellos tienen, dado que esta es una evaluación final de una interacción que confirma y estimula el primer estallido de rabia, y las subsiguientes revalorizaciones que alimentan la llama. Lo que importa es el tiempo: las primeras etapas del ciclo de la rabia son las más eficaces.

Muchas veces maquinamos en nuestra mente un sinnúmero de actividades negativas a realizarse empero yo he podido evitar completamente la rabia cuando la información que tengo en mi mente surge antes de que ésta empiece a actuar. Para ello lo que me ha dado resultado para controlar la rabia ha sido modificar mis pensamientos negativos por positivos e imaginarme el escenario que podría provocar si no reacciono de tal manera, y muchas veces he preferido alejarme del lugar de los hechos de tal manera que se frene el ciclo de crecimiento o pensamiento hostil, y al final e buscando distraerme en cualquier cosa.

El truco consiste en lograr que la rabia se enfríe hasta el punto de que no pueda disfrutar realmente de un momento agradable. Es necesario salir a pasearse a pie, practicar algún tipo de ejercicio y esto nos podrá ayudar a aliviar la rabia.

Hoy que trabajo en un campo militar, me he dado cuenta que la frase “en mente sana cuerpo sano a través del ejercicio” es real y cuando logramos que nuestra mente y cuerpo se distraigan nuestro nivel de alteración baja. Otro excelente recurso puede ser distraer nuestra mente con películas de humor por una sencilla razón: resulta difícil seguir furiosos cuando estamos pasando un momento agradable. El poder se da cuando distraemos la mente y ésta a la vez detiene esa serie agitada de pensamientos.

Alguien me contó que un maestro tibetano decía: “a la rabia no hay que reprimirla pero se debe actuar en consecuencia”. Para ello es más eficaz primero calmarse y luego de un estado de ánimo más constructivo o firme enfrentarse a la persona para resolver la disputa.

#### TAREA 1.

Complete el siguiente cuadro, no es necesario que ponga su grado de relación. Le pongo un ejemplo:

Nombre de personas que me desagradan ¿Por qué? ¿Qué pasó? ¿Cómo podría superar esto?

Ej. Juan siempre se mofa de los demás. Una cierta ocasión se burló de mi delante de mis amigos Evitándolo, quizá hablando con el sobre lo que dice y hace, o quizá llamándole la atención delante de los demás para que no lo vuelva a hacer...etc.

Una vez que llene el cuadro de las personas que lo provocan o lo han provocado es el momento de poner en práctica el cuarto cuadro (¿Cómo podría superar esto?) y usted mismo(a) debe dar fin a la o las personas que le afectan en su crecimiento emocional, y si no logra resultados lo suficientemente positivos es necesario acudir a organismos legales, y acusarlo de agresión psicológica, para que las autoridades competentes tomen cartas en el asunto. Que sucede si el agresor ya no está en el círculo nuestro y nuestra mente aún retiene ese tipo de información, simple es tiempo de perdonarlo y no caminar con cargas pasadas.

## LA ANSIEDAD

Al momento en que nace un ser humano está expuesto a una serie de problemas los mismos que pueden ser enfrentados o simplemente huir de los mismos, es en esta fase cuando tenemos problemas podemos entender porque nuestra mente se convierte en un nido de malos pensamientos y esto nos puede impulsar a vivir bajo la preocupación. Es decir una persona puede detectar y anticiparse a un hecho desagradable y cómo lidiar con esto, el papel de la preocupación muchas veces proyecta soluciones positivas para los peligros de la vida, pronosticándolos antes que aparezcan.

Uno de los problemas que he tenido que enfrentar por muchos años ha sido la deuda y este mal ha sido tan crónico, que muchas veces no quisiera contestar una llamada telefónica y lo peor de esto es que me he dejado secuestrar emocionalmente por las deudas y mi intensidad de autocontrol muchas veces ha decaído. De pronto me he dado cuenta que las preocupaciones parecen surgir de la nada y son incontrolables, me han generado una constante ansiedad, estas son inmunes a la razón y detienen mi grado de reflexión sobre cualquier tema que me preocupa. Por lo que me dado cuenta que la única solución para evitar todo esto es parar de preocuparse y seguir adelante.

Siempre he tomado dos puntos importantes para controlar mi ansiedad:

-El primero es la autoconciencia con la cual nos apoderamos de los episodios preocupantes, tan pronto se inician.

-El segundo es asumir una posición crítica con la relación a las propias suposiciones:

Aquí le doy algunas pautas que me han ayudado a incorporarme en mis momentos de ansiedad:

1. Relájese.
2. Céntrese, éste es el presente.
3. Sea espontáneo
4. Fabrique su propia suerte
5. Sea positivo.
6. Sea consciente de sus propios objetivos.
7. Sea responsable.
8. Suspenda los juicios sean éstos de valor o éticos.

Se hiciera todas las cosas que le pido que haga quedará absolutamente asombrado al notar que la ansiedad desaparece.

## LA MELANCOLÍA.

Roberto a sus 45 años de edad, un cierto día recibió una de las peores noticias de su vida, él estaba en la nómina de las personas que tenía que salir de la empresa porque estaba a punto de quebrar, su salida fue refugiarse en los vicios entre ellos el alcohol, creía que este era el mejor camino. Cuando su dinero terminó sus amigos se alejaron de él. Era el momento de enfrentar su problema y empezar a buscar un nuevo trabajo, a su edad nadie le brindó el apoyo que necesitaba y empezó a desesperarse más y más siendo presa de su desesperación dándole cabida total a su melancolía la misma que aumentó cada día conduciéndole al final al suicidio.

La melancolía se puede convertir en uno de los estados emocionales del cual las personas se deprimen fácilmente donde su grado de tristeza aumenta cada vez más.

La tristeza es una pérdida de energía, y puede provocar que las personas se sientan desoladas y descontroladas de sí mismas, algunas de las estrategias a las que más frecuentemente se recurren pueden tener efecto contrario y dejar a las personas se sientan peor que antes, y todo esto da como resultado un aislamiento de la o las personas que tiene más cerca. Incrementando de esta forma en ellos una sensación de vacío, soledad y de aislamiento total.

Existen algunas maneras para romper la tristeza:

- Buscar distracciones
- Hacer ejercicios, practicar algún deporte.
- Realizar una tarea que se dejó de cumplir.
- Ver las cosas de diferente manera.
- Entender que otros tienen peores problemas que los nuestros.

### TAREA 1

Recuerde que usted con la dirección y ayuda de Dios primeramente puede ser su propio psicólogo.

Enumere todas las cosas que le hacen sentir triste a usted.

Analice cada una de las causas y busque las alternativas que le pueden ayudar a superar el estado de tristeza.

¿Qué o quién me hace sentir triste? Causas que provocan esto  
Alternativas de superación

Adicional a esto es necesario:

Darse un receso Algunas cosas pueden ser tan intensas, tan emocionalmente angustiantes, tan inestables, que la única manera de reservar la dignidad es alejarse de todo para que de esa forma logremos que el entusiasmo que muchas veces tenemos que aunque parecen una cosa buena a veces este nos puede llevar a actuar de manera impulsiva.

Usar el humor. Los expertos han descubierto que la risa estimula la liberación de una sustancia proteica llamada endorfina, la cual a medida que aumenta su nivel en el cerebro disminuye la percepción del dolor sea físico o emocional, de esta manera la risa se convierte en un analgésico para eliminar el mal humor.

Otro beneficio que puedo experimentar en todo tiempo es que la risa nos aleja de cualquier tipo de emoción negativa que podemos estar o estemos experimentando en un momento de prueba.

### DIRECCIONAR LA ENERGÍA EMOCIONAL.

En uno de mis salones de clase tenía que lidiar por largas horas con una estudiante de la generación emo, quien continuamente utilizaba cualquier tipo de material contra punzante para dañar sus brazos y sus piernas. Muchos de sus compañeros no les agradaba entablar una relación con ella por lo que la aislaban

frecuentemente. No le gustaba acatar órdenes, la mayor parte de su tiempo se pasaba dibujando o rayando las bancas del colegio; sufría de anorexia y lo único que consumía de vez en cuando era comida chatarra. La alternativa para direccionar su exceso de energía emocional se dio cambiando sus actividades de clase y el modelo de evaluación hacia ella fue práctico u oral, puesto que tenía un buen dominio escénico.

Este tipo de experiencia me dio resultados positivos por lo que cada vez que tenía en mis salones de clase, alumnos con un sinnúmero de problemas les daba un trato especial y los convertían en mis ayudantes de cátedra.

El tipo de alimentación y relación con las personas que nos relacionamos son factores importantes para que nuestras emociones disminuyan o sean intensas.

Su primer deber como líder es encargarse de su propia energía y luego ayudar a orquestar a la de los demás.

### Tarea 1

Cuando he detectado un nivel de cansancio o exceso de energía de los grupos a los cuales capacito les he sugerido las siguientes actividades para controlar sus emociones:

- 1.Descanse de 5 a 10 minutos todas las mañanas antes de tomar el desayuno y el mismo lapso de tiempo antes de acostarse. (dejar la mente en blanco y no pensar y ninguna cosa que le produzca preocupación).
- 2.Realice actividades físicas durante el día (20 minutos).
- 3.Coma comidas nutritivas.
- 4.Despreocúpese y tenga un buen humor.
- 5.Adáptese en el lugar de trabajo.
- 6.Duerma las horas suficientes.
- 7.Sueñe despierto. Mientras más grandes sean sus sueños su mente se mantendrá distraída.

### COMO MOTIVARSE.

Hoy en día resulta demasiado fácil encontrar en internet una variedad de páginas web que le ofrecen una amalgama de programas o charlas motivacionales, pero la gran mayoría de estas no obedecen a la realidad que cada quien atraviesa, no es lo mismo entablar una conversación de motivación con

personas de escasos recursos económicos que de un nivel económico elevado, es completamente diferente tratar con personas que están en drogas, prostitución, en cárceles impuestas por ellos mismos, hospitales, personas indigentes, suicidas, pandilleros...

En los talleres de capacitación con las terapias aplicadas he logrado notar que la gran mayoría de personas se han dado cuenta que sus emociones pueden dificultar o aumentar la capacidad de pensar y hacer planes para alcanzar una meta sea esta a largo o mediano plazo, o a su vez pueden ayudarnos a solucionar problemas o meternos en problemas. Es por eso que a la medida que somos motivados por sentimientos de entusiasmo y placer en lo debemos y necesitamos hacer en ese momento o ese día marcará la diferencia, y esto nos pueden llevar al éxito, o al fracaso.

Sin embargo cuando padecemos de algún tipo de preocupación la ansiedad nos puede controlar y actuar sobre todo tipo de desempeño mental. La ansiedad bloquea todos los tipos de desempeño mental y físico. Resulta fácil notar que cuando andamos preocupados, los recursos mentales que se utilizan en una tarea cognitiva se bloquean para el procesamiento de otras informaciones que podrían ser empleados para la solución y ejecución de una tarea.

Si somos capaces de reconocer nuestras emociones, se puede usar de manera anticipada nuestra ansiedad para motivarnos y prepararnos bien para cumplir nuestras tareas diarias y salir airosos de las mismas. Los estados de espíritu positivo podrían aumentar la capacidad de pensar con flexibilidad, tornándose así más fácil encontrar las soluciones a los problemas intelectuales interpersonales.

Mientras más me río y veo las cosas desde su lado positivo, me he dado cuenta que puedo ayudar a las personas a pensar con más tranquilidad y hacer asociaciones de forma más libre, tomando en cuenta relaciones que de otra manera podrían haberse escapado. Para ello se necesita avanzar con valor y compromiso para saber sobreponerse al peligro, al infortunio, el poder y la injusticia y seguir al mismo tiempo afirmando interiormente que la vida pese a todas sus pruebas es buena y que todo es significativo aún cuando en un sentido superior a nuestra comprensión. Siempre hay un mañana mejor. Por lo tanto lo que necesitamos es valor para levantarnos en cualquier tipo de caída, y a la vez necesitamos desarrollar en nosotros mismos, el valor de sentarnos, saber escuchar y poner en práctica lo que nos conviene.

Un espíritu negativo, desplaza a la memoria hacia el lado negativo, haciendo más probable que nos fijemos en una decisión sumamente cautelosa.

Le sugiero que lea detenidamente esto y reflexione:

### Tarea 1

En una de mis investigaciones a personas, para determinar el índice de pobreza a nivel familiar en un sector de escasos recursos económicos encontramos un hogar con las siguientes condiciones: En una de las preguntas se le preguntó: ¿Tiene casa con servicios básicos, como agua luz teléfono? A lo que respondió que no, sin embargo él vivía en una casa con estas condiciones. A lo que él nos supo explicar que vivía en una casa que había sido abandonada y él la había restaurado donde el agua contrabandeaba, la luz la robaba de uno de los postes de alumbramiento público, tenía 5 hijos quienes dormían en una sola cama con su esposa. Por otro lado le preguntábamos como soluciona sus problemas de alimentación sin un trabajo estable a lo que respondió que ellos se turnaban para comer, es decir si uno desayunaba ya no podía almorzar puesto que su porción le correspondía al que no había desayunado. Después le preguntamos si le preocupaba esta situación a lo que manifestó que prácticamente ya se había acostumbrado a este sistema de vida. Y que al mal tiempo debía recibirle siempre con una sonrisa en sus labios. Con esto entendí que las circunstancias no deben afectarme y que las personas se motivan a hacer o actuar dependiendo de su necesidad o circunstancia.

## EL OPTIMISMO.

La vida me ha enseñado que cuando somos optimistas siempre mantenemos una fuerte expectativa hacia las metas que queremos alcanzar es decir todo va a salirnos bien en la vida a pesar de los obstáculos. Es por eso que en la Biblia en 1 Tesalonicenses 5:18 Dios nos dice: “Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús”

Desde este punto de vista, el optimismo personal que se desarrolla con temor a Dios es el que nos protege de las personas llenas de apatía, desesperanza, o depresión.

La vida laboral y profesional de cada uno de nosotros tiene lugar en entornos muy dinámicos en los que lo único que es seguro es que se produzcan muchos cambios, sean estos de orden político, económico cultural y tecnológico. Estos



cambios han traído una creciente inestabilidad, la forma en que deben afrontarse dependen exclusivamente del estilo de dirección que adopte cada persona.

La confianza que las personas tienen en sus aptitudes tiene un profundo efecto sobre las mismas. La actitud no es un derecho o una propiedad fija, hay una inmensa variedad en la manera cómo nos desempeñamos. Las personas que tienen sentido de auto eficacia, se sobreponen a los fracasos, abordan más en términos de cómo lidiar con las cosas, que preocupándose con lo que pueda pasar.

Como sucede con la esperanza, el optimismo es un factor que se adelanta a proveernos, del éxito que podemos obtener y una actitud emocionalmente inteligente al actuar.

Pero qué ha sucedido con las personas que continuamente mantiene una actitud mental pesimista, pues simplemente muchos de estos viven bajo las garras del estrés conducidos por su desesperación; mientras que la del optimista genera esperanza y vida.

Recuerde: “Mantenga sus ojos abiertos y mire más allá de lo que los demás ven”. Muchos han desarrollado más su comunicación verbal y poco su habilidad auditiva y visual.

Le recomiendo la siguiente tarea:

Este cuestionario me ha sido de gran ayuda en mis momentos de dolor y desesperación.

Recuerde que su propósito es crear algo, no corregirlo.

1. Haga una lista de capacidades y disposiciones que usted tiene. En este listado debe escribir lo que usted hace natural y espontáneamente. Jerarquice las disposiciones más altas que tiene.

2. Responda el siguiente cuestionario:

1. ¿Cuáles son las relaciones más importantes en mi vida?
2. ¿Cuáles son los objetivos más importantes en mi vida?
3. ¿Qué clase de trabajo lo realizo con pasión y cuál no?
4. ¿Cuál es la persona que tiene mayor influencia en mi vida?
5. ¿Cuándo debo recurrir a la persona que tengo mayor influencia en mi vida?
6. ¿De qué estoy más orgulloso en mi vida?
7. ¿Mi vocación personal y propósito en mi vida es....?

Es necesario recordar a menudo esto ya que nos permitirá recordar por qué y para que estamos llamados.

## LA MOTIVACIÓN ES LA FORMULA PARA INICIAR Y PERSISTIR EN CUALQUIER CAMPO DEL SER HUMANO

La motivación es imprescindible en el ser humano porque en la práctica las personas trabajan con una orientación en la línea de lo que precisa lograr una organización, empresa, institución, etc.

Los expertos consideran que la motivación técnicamente es aquella que nos lleva a gastar energía en una dirección específica con un propósito específico, desde el punto de vista de la inteligencia emocional, motivarse significa usar el sistema emocional para canalizar todo este proceso y mantenerlo funcionando.

Los estudiantes y personas en general que asisten a mis talleres me han enseñado en el proceso de enseñanza- aprendizaje que la manera de utilizar las fuentes de motivación más comunes dependen de nosotros mismos y no de otros; para que podamos dedicar el tiempo necesario hacia las cosas que debemos hacer y decir. Lo único que estamos llamados es a trabajar con ellos e impulsarles a utilizar la o las estrategias necesarias para que puedan resistir y persistir en todas las metas que anhelan en su corazón. En fin lo que he detectado en mis estudiantes es que una emoción en el momento de la persistencia se lo puede modificar y fortalecer por 4 niveles actitudinales de cada persona los cuales son:

- Nivel de confianza.
- Nivel de optimismo.
- Nivel de tenacidad.
- Nivel de resistencia, en uno mismo.

Y cuando estos cuatro niveles están funcionando bien nuestra motivación es suficiente para que el trabajo sea realizado. Por lo tanto las cuatro fuentes de motivación son:

1. Uno mismo (pensamientos y actitudes positivas, conceptos familiares)
2. Parientes y amigos.
3. Un consejo emocional (una persona real o ficticia)
4. Propio ambiente (aire, iluminación, mensajes motivadores; ahóguese con estos tres elementos y báñese de un mensaje de paz y alegría).

Si queremos explotar la fuente de motivación de uno mismo se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Pensar positivamente.

-Usar informaciones motivadoras las que nos ayudan a ser más optimistas tenaces y flexibles.

-Practicar juegos mentales.

-Concentrar los pensamientos, permite diseccionarlos.

-Usar la imaginación.

-Usar la autocrítica constructiva, evita aniquilar la confianza y el entusiasmo, que produce la crítica negativa.

-Proponerse metas importantes y alcanzables esto para lograr estimular el deseo de alcanzar el objetivo propuesto.

Por otro lado su nivel de motivación tiende a subir o disminuir cuando usted se encuentra con las personas más cercanas o las que más le agradan a usted, estos pueden ser sus parientes, amigos, esposa, hijos y padres; logrando de esta forma mejorar su bagaje de confianza, convivencia y disponibilidad que tiene hacia ellos.

En esta temporada que me he dedicado a dar consejería desde el punto de vista emocional las personas nos ven como su respuesta o muchas veces como héroes, modelos a seguir, y dicen: ¡esa es la persona escogida para ser el consejero emocional, esta persona me sirve como un modelo a quien puedo recurrir!

Por otro lado el ambiente el aire, la iluminación y los objetos que nos rodean también vienen a constituirse en una fuente de motivación, para ello necesitamos rodearnos de objetos estimulantes para lograr mejorar nuestro grado de motivación. Por ejemplo:

- La imagen de alguien quien se ha convertido en su otro yo o ejemplo a seguir.

- Una frase inspiradora las mismas que deben estar ubicadas en los lugares donde más acude, como un espejo, el baño, a la entrada y salida de su casa, etc.

Si usted aplicar este tipo de sugerencias vividas en mi vida va a ser más organizado en su lugar de trabajo mejorando de esta manera su convivencia en el ámbito donde usted esté y ya no va a ser la piedra de tropiezo para los demás.

Le sugiero que conteste el siguiente cuestionario, y respóndase a usted mismo la importancia que tiene esto.

### **Tarea 1**

Esta tarea suelo enviar en talleres de parejas a las esposas para que responda su esposo o viceversa o cuando se trata de talleres de noviazgo tiene que contestar uno de los pares

¿La ropa que utilizo combina con el evento y ocasión que estoy, necesito algo costoso para sentirme bien?

¿Cuál crees que es el secreto para conseguir mis propios éxitos?

¿Organizo y domino mis emociones?

¿Qué y cómo actúo cuando soy producto de un secuestro emocional?

¿He sufrido alguna vez los candados mentales que inhiben los procesos creativos?

¿Crees que tengo un diario de posibilidades en mi vida para posibles eventualidades y mi diario vivir? (si no lo tiene hágalo en este momento)

¿Elijo bien a las personas que están a mi lado?

Una vez que contestan este cuestionario, las parejas logran reconocer la o las personas y cosas que se necesita hacer en pareja para motivarse y automatizarse.

## COMO ENFRENTAR TRAUMAS Y REINICIARLOS.

En esta oportunidad llamaremos a uno de mis ex-estudiantes de primaria Juanito; quien solía reaccionar siempre de manera agresiva a cualquier tipo de caricias o elogios y esto se debía a que por varias ocasiones había visto a su padre acariciando a su madre o elogiándola cuando quería estar en la intimidad con ella y cuando ella lo rechazaba la tomaba a la fuerza y la agredía con sus manos o con palabras de groso calibre, pues desde ese momento Juanito rechazaba cualquier tipo de elogio y caricia. No era difícil tratar este caso, y es normal ver y palmar por qué nosotros reaccionamos de diferente manera a los retrocesos, u experiencias traumáticas en nuestras vidas, por lo que una reacción sana dependerá exclusivamente de la formación y capacitación emocional que recibimos en nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje en nuestros hogares, lugares de estudio, trabajo y medio ambiente en general.

Una de las recetas milagrosas que me han dado resultado para enfrentar todo este tipo de reacciones y evitar reacciones agresivas ha sido:

-Prestar atención a los sentimientos propios y de los demás.

-Mantener el sentido del humor.

- Practicar el relajamiento.

-Practicar actividades físicas.

-Usar técnicas de resolución de problemas, sean estos matemáticos o comprensión lectora

-En casos graves recurrir a un grupo de apoyo, mentores o consejeros especializados en el tipo de trauma que tenga.

-Aplicar un test sobre comportamiento agresivos, uno se puede encontrar una gama de los mismos en internet; aquí encuentra la forma de aplicarlos y conocer el o los resultados de los mismos. No necesita ser un psicólogo para aplicar esto.

En algunos talleres les he pedido a mis estudiantes que si tienen traumas críticos aplique la siguiente tarea no solo sino con su familia o con las personas de confianza:

### Tarea 1

Cada una de las respuestas debe ser evaluada en un consejo de familia y si es posible con una persona especializada en o los temas.

¿Tiene algún tipo de trauma en su vida? Numérelas.

¿El trauma que usted tiene necesita de una persona especializada en el tema? Si responde que si es el momento de hacerlo inmediatamente.

¿Cree usted que cualquier conducta que se aprende es producto de las experiencias vividas o emuladas?

¿Considera usted, que los padres y maestros, son el eje para construir o destruir sus emociones? Explore el sí o el no de los suyos puesto que la mayoría de traumas son causados por la propia familia y algunos maestros.

¿Qué haría usted, para que los miembros de su familia y usted sean empáticos y se familiaricen con la necesidad de una conducta responsable a lo largo de su vida?

Una vez que responda este tipo de preguntas es necesario que llegue al punto clave que consiste en una toma de decisiones para enfrentar cada uno de los traumas que tiene cualquier miembro de familia. Recuerde que este tipo de traumas no deben ser difundidos con personas que no pertenezcan a la familia por la forma como pueden difundir el mismo. Si su trauma ya paso por el filtro de la familia y se llega al consenso de que no se los puede tratar por los mismos es necesario que se acuda urgentemente a un experto.

## EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS: COMO SUPERAR LAS ETAPAS

Hasta los 35 años solía escalar una montaña con un grupo de personas con edades que oscilaban entre 9 a 18 años, para llegar a la cima necesitábamos de 10 horas, y generalmente les pedía a mis pupilos que no llevaran alimentos ni bebidas si querían ir conmigo. Les explicaba que a menudo que suban la montaña

su cuerpo se iba a cansar y agotar y que para ello no era necesario llevar equipaje con ellos, en esta caminata a menudo llevaba conmigo 2 vasos de agua y una pequeña porción de panela para cada uno de ellos. En esta caminata por la vida el 90% de personas se iban quedando en el camino y a medida que íbamos escalando la montaña no querían continuar solo querían retornar al lugar de partida, pues en ese momento mi tarea era motivarles diciendo que se trataba de una experiencia única puesto que su cuerpo empezaba a pedirles agua o algún alimento; sin embargo cuando me pedían eso se los negaba y les decía que el primer vaso de agua lo recibirían cuando estén a la mitad de la cima y el segundo al final de ella con el pedazo de panela que les correspondía a cada uno de ellos. Mis seguidores entendieron que cuando uno se retrocede se renuncia a todo, se pierde el rumbo, la motivación, la confianza, el entusiasmo y la autoestima, por lo que se provoca incredulidad, rabia, el deseo de regresar, en el tiempo de pasión, esperanza y actividad positiva.

Lo importante es vivenciar, enfrentar y superar cualquier tipo de prueba por más dura que esta sea ya que si se falla uno se fija en una determinada etapa de la vida del pasado es decir pensamos en la comodidad que teníamos antes de estar en este tipo de problema y esto lo único que hace es bloquear e interrumpir el acercarse a una nueva y siguiente etapa. Y cuando las personas dudan se enfrentan a su:

1. INCREULIDAD.- Esta es la primera etapa del retroceso y actúa como amortiguador entre el choque de saber que ocurrió en la crisis y en la cantidad de emociones violentas que ciertamente acompañarán tal descubrimiento.

2. LA RABIA.- Este es el inicio de un círculo vicioso de resentimiento y que se nutre a sí mismo y hace que nos sintamos peor, uno se siente angustiado, se queja y muchas veces se aleja de las otras personas cuando exactamente necesitamos de ellas.

3. DESEO DE REGRESAR EN EL TIEMPO.- Esta etapa es un proceso de incredulidad, pues sirve de amortiguador en el confronto con la experiencia desagradable; esta nostalgia de los buenos tiempos de antes del retroceso ayuda a sentirse bien porque se está reviviendo aquella época.

4. LA DEPRESIÓN.- Esta etapa es el mayor obstáculo para el reinicio porque los pensamientos y sentimientos depresivos se unen para crear la sensación de apatía y desesperanza.

5.ACEPTACION.- Es una etapa de confianza donde empieza a regresar pues se sabe que ya se soportó lo peor de la situación donde la gran parte de la rabia y la depresión quedaron atrás y la motivación vuelve a retornar.

6.LA ESPERANZA.- Aquí se saben los pasos que se tienen que dar para llegar hasta allá y al mismo tiempo se tiene confianza al éxito.

7.ACTIVIDAD POSITIVA. En esta etapa uno se siente fortalecido, alentado y listo para hacer lo que sea necesario para seguir el nuevo rumbo.

“No estoy listo siempre para vencer pero estoy listo, siempre listo para ser auténtico, no siempre estoy listo para tenerlo pero estoy siempre listo para vivir a la altura de la luz que tengo”

Abraham Lincoln.

### ‘Tarea 1

Enliste dos problemas que haya tenido en el transcurso de esta semana y aplique cada una de las etapas señaladas para superar los mismos.

## RECONOCER EMOCIONES EN LOS OTROS.

La mejor forma como he logrado reconocer las emociones de otros ha sido cuando estos atraviesan por fuertes tensiones o problemas y esto es al verlos en tres escenarios: el primero es al ver cómo actúan frente a un conflicto o problema, el segundo es al evidenciar como actúa cuando es reprendido o llamado la atención y el último es al notar el cómo actúa cuando se trata de dar una respuesta o modificar una situación.

Por otro lado la empatía es alimentada, cuanto más estamos concientes de nuestras propias emociones más fácilmente, podremos entender el sentimiento ajeno, todo esto significa que existe un gran déficit de inteligencia emocional y una trágica falla en el entendimiento de lo que significa ser un ser humano cuando no entendemos o no estamos concientes acerca de nuestras propias emociones.

Las emociones de las personas rara vez están puestas en palabras, con frecuencia son expresadas bajo otras formas, la clave para que podamos entender los sentimientos de los otros está en la capacidad de interpretar los canales no verbales como son:

-Tono de voz.

-Gestos.

-Expresión facial.

-Imaginación.

Creemos que las futuras generaciones no nos perdonarán fácilmente, de nuestra falta de interés por la integridad de los demás. Por ende creo que cualquiera que sea el fin que se persigue y cualquiera sea su actitud, pues sin compromiso motivacional no se llegará muy lejos en el tren de la vida.

### Tarea 1

Respóndase a usted mismo

¿Cómo reconozco las emociones en los otros?

### Tarea 2

Esta tarea fue elaborada con el fin de identificar y reconocer nuestras emociones y la de los demás. Para ello necesita responder el siguiente cuestionario, luego necesita analizarlo en consejo familiar y exponer sus puntos de vista a los siguientes enunciados:

1. Los adultos no tienen ningún derecho a insistir a que sus hijos los obedezcan.
2. A los niños no hay que pedirles que trabajen sino hasta que cumplan 18 años.
3. No se les debe enseñar religión.
4. Se prohíbe estrictamente cualquier clase de castigo a los niños y adolescentes sin límite de edad.
5. A los adolescentes hay que decirles que la promiscuidad sexual no está en absoluto relacionado con la moral.
6. No hay que impedirle al acceso de la pornografía.
7. No es necesario que los hijos sean agradecidos y tampoco se les debe exigir que digan "gracias", "por favor", a sus padres, es más no se les debe animar a hacerlo.
8. No se necesita recompensarle a nadie por su buena conducta puesto que es una práctica degradante y desmoralizadora. Es una forma injusta de coerción.
9. Si sus hijos o usted suspende sus estudios, trabajos etc. es su problema y no de los demás.
10. Se debe examinar toda actividad y dejar que el niño crezca sin interferencias externas, no obligarlo a nada.

Si utiliza este tipo de enunciados de manera indirecta o indirecta con las personas que están junto a usted en su diario vivir le ayudarán a determinar el o



el tipo de personas con las que usted está rodeado. Recuerde que no necesita ser un especialista en el tema para identificar las personas que está rodeado y con las que puede caminar o confiar.

## DESARROLLO DE LA EMPATÍA.

Nosotros como maestros en las escuelas, colegios y universidades hemos logrado que las sociedades nos permitan dirigir y ser parte de ciertos laboratorios de vida en la vida de nuestros estudiantes frente a su rol en sus hogares, salones de clase, lugares de trabajo. La mejor forma de desarrollar su empatía viene a ser a través de la comunicación “hablada, escrita y visual”, las investigaciones hechas para medir el nivel de comportamiento de los niños dicen que el niño desde que nace se pone inquieto cuando oye a otro bebé llorando, quienes tienen una reacción que algunos consideran que es el primer indicador de la empatía que el bebé desarrollará hasta la edad adulta. Visto de esta manera es fácil entender por qué cuando nuestros bebés fueron solidarios delante de la angustia de otros antes de adquirir la percepción de una individualidad, pues a pocos meses del nacimiento de nuestro bebé pudimos notar cuando nuestro bebé reaccionaba de manera muy agitada por aquellos que estaban alrededor de él como si la incomodidad estuviera sucediéndole a él mismo, y reaccionaba cuando algún niño estaba angustiado.

En ese momento pude detectar que los niños desarrollan un repertorio de reacciones empáticas y esto detectábamos con nuestra esposa sobre todo cuando trataba de solidarse con los otros.

## Empatía Ética

Mi padre nunca pudo darnos las mejores comodidades empero sembró en nosotros principios que no se compran ni se venden en cuestiones morales y estas viven en mí y no pueden ser cortadas más que con la muerte es por eso que entendí que la ética vive en la sangre de los que quieren provocar un cambio en la sociedad.

Pues la propia capacidad de afecto empático, de ponerse en el lugar o la suela del otro, lleva a cualquier persona a seguir ciertos principios morales que nacen en los hogares y no en los lugares de estudio o en un simple o magistral taller magistral de formación personal.

Como maestro de escuela, colegio y universidad a la vez me ha resultado fácil ver el desarrollo natural de la empatía de los estudiantes. Por ejemplo con un año de edad el niño se siente angustiado cuando ve a otro niño caerse y se pone a llorar, además siente los mismos síntomas que el otro es decir si el uno dice me lele aquí el otro tiende a repetir lo mismo. Cuando se trata de hacer daño a algún maestro o a cualquiera que les caiga mal se ponen de acuerdo entre ellos y empiezan a buscarle la quinta pata al gato.

Por otro lado después del primer año cuando los niños se vuelven más conscientes, de que son más diferentes a los otros intentan activamente consolar al otro que llora ofreciéndole alguna cosa, es decir repiten la misma información que sus padres o las personas que les brindan cuidado y conforme pasan los años los niños comienzan a percibir que los sentimientos de los otros no les pertenecen y con eso se vuelven más sensibles a los indicios que señalan que el otro de hecho siente, al final de la infancia surgen los más elevados niveles de empatía ya que los niños tienen la capacidad de entender el dolor y las circunstancias que ocasionan un acontecimiento específico. Y al ver ya a los niños que pasan por esta etapa de manera asombrosa llegan a la adolescencia donde establecen convicciones morales centradas en la voluntad de aliviar la infelicidad y la injusticia de otros, es decir la mayoría de problemas es porque se meten en problemas que no les conciernen y quizá la mayoría de personas no logran pasar esta etapa hasta cuando mueren puesto que he visto en algunas consejerías dadas que ciertos impases de personas adultas o mayores de edad son producidos por meterse en lo que no debieron o porque hablaron más de lo necesario.

### Tarea 1

Responda:

¿Debo tener un consejo de familia, donde cada miembro tiene igual voto sobre las decisiones que afectan a la familia entera?

Si usted respondió que sí, empiece a hacerlo por lo menos una vez cada 15 días y va a ver los resultados que va a tener con los suyos.

## **LIDERAZGO CON EMPATÍA.**

Cuando tuve la oportunidad de dirigir a 150 personas en un trabajo de investigación durante un año entendí que tenía 150 vidas con 150 problemas diferentes, condiciones sociales y experiencias variadas, en ese entonces necesitaba convertirme en un jefe que se queja igual que ellos o en su amigo quien tenía que

ser parte de su queja y convertirme en una fortaleza a seguir. Quizá muchos dirían un buen mentor. A través de este sentimiento de empatía y compasión no solamente ayudé a los otros sino aprendí a crecer con ellos aceptando sus condiciones pero sin ser parte de estas sino enseñándoles a salir de acuerdo a su condición emocional. En este proceso pude notar que se sentían seguros al hablar y muchas veces ya sabían sus miedos y decidieron dejar a un lado cualquier tipo de crítica u ofensa. Ellos creían que cualquier cosa que digan en su contra les resbalaba.

Fue entonces que entendí que las emociones de empatía y compasión son inseparables en el lazo que mantienen al relacionarse con su comunidad de trabajo unida.

Estas emociones exigen un agudo sentido de responsabilidad por lo que creemos que lo que podemos hacer al otro es ayudarlo a ser responsable sin aceptarle disculpas y alentándole a pararse al enfrentar en una situación difícil.

Cuando nos alejamos de la empatía e ignoramos los sentimientos humanos, inevitablemente también ignoramos al ser humano que lo experimenta.

## **LIDIAR CON LAS RELACIONES.**

A medida que va dominando sus emociones y sus sentimientos podemos constituirnos en una competencia social muy importante frente a la de los demás. Podremos minimizar las expresiones de nuestras emociones, otra forma es dramatizando al chantajear y exagerar lo que se siente agravando la expresión que se siente, y de esta manera se puede producir una forma de manipulación la misma que puede ser normal y común en los niños y en las personas que sienten, quieren y necesitan de algún tipo de sobreprotección, en esta fase piensan, actúan y creen que está bien, y por último pueden sustituir de lo que se siente por otro sentimiento.

Muy a menudo enviamos señales emocionales siempre que interactuamos y esas señales afectan a aquellos con quienes estamos.

Cuánto más hábiles somos en las relaciones que mantenemos con los otros, mejor controlamos las señales que enviamos.

Muchas veces evitamos las acciones de los otros creando un espíritu negativo por y para nosotros.

En conclusión lidiar con las relaciones conduce a las personas a sincronizarse emocionalmente con otros y a la vez a ser hábiles para relacionarnos con los demás logrando de esta manera que las otras personas estén bajo nuestro control emocional.

Mientras que una persona incapaz de transmitir o emitir emociones, tienden a tener problemas en su relacionamiento ya que muchas veces los otros no se sienten en confianza misma cuando no consiguen explicar cuando esto ocurre. Estas aptitudes interpersonales se alimentan de otras inteligencias emocionales.

En resumen, aquello que hace posible que el relacionamiento e interacciones sean exitosas y beneficien a todos los involucrados e inclusive a uno mismo, es la inteligencia emocional. Por lo tanto la manera de colocar a la inteligencia emocional, es reconociendo y reaccionando a las emociones y a los sentimientos de los otros de la manera sabia y prudente, y orientándonos para la solución productiva de una situación problemática y utilizando las mismas para ayudar a los otros y a uno mismo.

Juan de 33 años creció en una familia común y corriente como la suya y la mía, de niño tenía inclinaciones a los deportes extremos y cada vez que llegaba con alguna lesión producto de su patineta exageraba más de lo común, su padre lo disciplinaba continuamente en pero su madre intervenía muy a menudo puesto que a la edad de 10 años ganó una competencia y todo el dinero ganado en esta competencia a escondidas de su padre le dio a su madre quien se quejaba constantemente que su padre no le atendía sus necesidades personales. En pero Juan fue creciendo e inclinándose por las drogas, para terminar siendo un experto en manipulación, él había logrado que su madre lo ocultase de su padre cuando llegaba a casa drogado. Su madre nunca permitió que las decisiones tomadas en casa por su esposo sean respetadas puesto que su padre lo calificaba a su hijo como la oveja negra, y por otro lado su madre creía que era un pobrecito quien no tenía donde irse.

El consumo de drogas de Juan fue incrementándose cada vez más y más al igual que sus reacciones frente a su familia, poco a poco empezó a dismantelar la casa de sus padres y la de sus vecinos, en algunas ocasiones había terminado en la cárcel por sus atracos cometidos. Un cierto día Juan estuvo viendo pornografía y no pudo controlarse y decidió violar a su hermanita de 5 años. La niña denunció a su hermano con su madre y ella no le creyó, la práctica de violación fue incrementándose pero ahora con un ingrediente adicional, Juan golpeaba a su hermanita quien recibía dinero a cambio de sus favores es más su madre recibía dinero por ocultar sus atrocidades para que no se lo dijese a su padre ni a sus otros hermanos.

Dicha madre pronunciaba la miserable frase “los trapos sucios se lavan en la propia casa”; esto significó que todos debían callar estas prácticas antisociales. Su padre nunca se enteró de lo que su hijo hizo. A poco tiempo su padre se quedó sin empleo y quien llevaba las riendas en la casa era él quien a su vez decidió convertir su casa en un centro de expendio de drogas, hasta esa fecha ya tenía el aval de sus padres puesto que ese era un ingreso de subsistencia de la familia.

Actualmente Juan tiene 50 años lo que empezó con una pitadita de marihuana hoy lleva consumiendo drogas de todo tipo 36 años de su vida con dos matrimonios fracasados hijos en el abandono y muchas familias y hogares destruidos como producto de la venta de drogas.

Traemos este caso familiar sobre la mesa para indicarle que si detectamos la forma como nuestros hijos, amigos y personas que están a nuestro lado, conviviendo o compartiendo la misma olla y expresan sentimientos no adecuados se debe actuar inmediatamente para que no se produzcan problemas sociales graves. Esto implicará que el padre de familia o la autoridad en casa establezca normas y reglas inquebrantables empezando por la forma de comer, vestir, horas de llegada a casa y si esto no se hace los hijos terminarán imponiendo moda, estilos de vida y horas de llegada a casa.

No podemos minimizar la expresión de la emoción propia ni de la de los otros, por eso cuando vea inconformidad, gestos en nuestros hijos, estudiantes, trabajadores o personas que están a cargo nuestro, es necesario mejorar la comunicación y empezar a negociar sobre este tipo de actuación. Debemos detectar cuando las personas exageran lo que sienten puesto que esto agrava la expresión que sienten, no olvidemos que el muerto se hace más pesado cuando tiene quien lo cargue y a la vez no alcahuetee a nadie y comunique inmediatamente a su esposo u esposa cual fuere el caso para que luego se lo examine con la familia, con consejeros o expertos en determinados temas para dar correctivos inmediatos a conductas indebidas.

Por último detecte si puede sustituir lo que se siente (odio, rencor, impaciencia, falta de fe etc.) por otro sentimiento. Esto significa que debemos actuar con sabiduría y humildad en cada uno de los eventos que la vida nos depara.

## **ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DEL COEFICIENTE EMOCIONAL.**

Si tan solo nos subimos a un autobús popular, o vamos a lugares de reunión y plazas y nos mantenemos en silencio por lo menos una hora y sólo miramos y escuchamos el comportamiento de las personas podemos darle una respuesta a cada uno de sus problemas sin ser parte de su mundo. Es por eso que es fácil detectar en este silencio las emociones de los demás y sus fases críticas como por ejemplo podemos identificar:

-Control emocional.- Es necesario que detectemos la emociones que nos están haciendo daño, puesto que estas se pueden convertir en piedras de tropiezo o troncos enraizados en nuestras vidas. Empiece a detectar que áreas no le permiten ser exitoso(a) en su vida como el relacionarme con otros, pararse frente al público, las cosas que me le producen conflicto y poco a poco envíe a su cerebro una contraorden para reemplazar esta mala emoción.

-Autoestima.- Esto significa que necesitamos creer que somos capaces de hacerlo, saber que estamos preparados para escalar la cima, estar preparado para creerle a Dios cuando le dice que todo es posible para el que cree, sabe que su fe puede mover una montaña sea esta una montaña de problemas sociales, económicos políticos o fuere lo que fuere entonces está usted preparado para enfrentar al mundo con un poquito de creatividad una chispa y una gotita de sazón de alegría. Vamos usted puede lograrlo no se ahogue en un vaso de agua Dios es fiel para todos aquellos que en Él creen.

-Gerenciamiento del estrés.- La vida nos da sorpresas conforme caminamos y más aún cuando decidimos explorar otros campos es por eso que es necesario determinar que cosas me están produciendo estrés. Si cree que su salario no le alcance recuerde que Jesucristo dijo en Lucas 12: 22-31. “por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué comeréis; ni por el cuerpo, que vestiréis. La vida es más que la comida, y el cuerpo que el vestido. Considerad los cuervos, que ni siembran, ni siegan; que ni tienen despensa, ni granero, y Dios los alimenta. ¿no valéis vosotros más que las aves? ¿Y quien de vosotros podrá con afanarse añadir a su estatura un codo? Pues ni podéis lo que aún es menos, ¿por qué os afanáis

por lo demás? Considerad los lirios, cómo crecen; no trabajan ni hilan, más os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió como uno de ellos. Y si así viste Dios la hierba que hoy está en el campo, y mañana es echada al horno, ¿cuánto más a vosotros, hombres de poca fe? Vosotros, pues, no os preocupéis por lo que habéis de comer, ni por lo que habéis de beber, ni estéis en ansiosa inquietud. Porque todas estas cosas buscan las gentes del mundo; pero vuestro Padre sabe que tenéis necesidad de estas cosas. Mas buscad el reino de Dios y todas estas cosas serán añadidas". Creo que es necesario afirmarnos en lo que queremos tener y ser puesto que cada día trae su propio afán.

-Habilidades sociales.- Necesitamos saber cuales son esas habilidades y explotarlas a lo máximo. En uno de los seminarios de gerencia que acudí nos contaron que un cierto día en Inglaterra el cura de una iglesia detectó que los feligreses no daban las limosnas necesarias para cubrir sus necesidades personales, de la iglesia y la de su diácono quien era el encargado de la venta de espermas de la iglesia. Era la época de tomar decisiones por lo que el momento cumbre de despedir a su ayudante había llegado, quien a sus 35 años y con sus 25 años de servicio a la iglesia era una persona iletrada. La única forma como diferenciaba el costo de la monedas era mirando los sellos de la mismas todo esto lo hacía por inercia. Fue despedido sin ninguna utilidad en sus manos y tan solo llevaba consigo su último sueldo. A sus 35 años edad sin saber ni leer ni escribir nunca reclamó por la injusticia cometida por dicho clérigo. Entonces se preguntó ¿bueno que puedo hacer para vivir?, fue entonces cuando al día siguiente de su despido decidió arrendar un pequeño puesto ambulante para la venta de espermas junto a la iglesia. Día tras día la gente de la localidad le compraban tan solo a él las espermas, unos por misericordia por la injusticia de la cual fue producto y otros porque creían que sus espermas tenían la gracia de Dios. Se nos dijo que este hombre iletrado llegó a tener una fábrica de espermas y 10 locales de ventas de espermas con diferentes estilos, y formas. Se convirtió en uno de los hombres más acaudalados de la época y para colmo tampoco sabía a cuanto ascendía su fortuna.

Demóstenes, político ateniense, uno de los más grandes oradores de la antigua Grecia, este hombre nació en el demo de Paeonia, y todos sus amigos lo conocían por su forma de hablar, el bufón, o tartamudo, dirigió la oposición de Atenas frente a Macedonia. A la edad de siete años su padre murió, dejándole

una pequeña fortuna a su hijo. Para superar su condición de tartamudo se iba a las afueras de la ciudad y colocaba piedras de diferente tamaño en su boca hasta dominar su defecto y tan pronto como Demóstenes alcanzó la mayoría de edad, empezó su carrera pero antes procesó a los fideicomisarios, que habían intentado estafar su fortuna; sin embargo tan sólo consiguió recuperar parte de su herencia fue entonces cuando centró su actividad en escribir sus propios discursos en sus litigios legales particulares. ¿Es usted un tartamudo?, descubra cuáles son sus habilidades y camine en rectitud siempre.

-Control de los impulsos.- Los siquiátras son expertos atendiendo en especial a asesinos en serie o a asesinos comunes, quienes son el resultado de la falta de control de sus impulsos. Pero no vaya a creer que tan solo asesino es aquel que quita la vida a una persona sino es aquel que puede matar los sueños, aspiraciones de una persona a sabiendas que pueden alcanzar el éxito con lo que puede hacer. Entonces diríamos que un padre, jefe de personal, o persona que esté a cargo de alguien puede asesinar emocionalmente a cualquiera al no controlar sus impulsos y decirle frases como:

¡Quién te ha dicho que sirves para eso!

¡Qué mal lo haces, creo que otro lo haría mejor;

¡Que estúpido (idiota) eres;

¡Eres un bueno para nada;

¡Ahora entiendo porque Dios dejó las tapas y se llevó las ollas;

¡Hay personas que pueden hacerlo mejor que tú;

¡Todavía no es el momento, yo decidiré cuando es tu turno;

¡Espera, las oportunidades llegan por si solas, confórmate con lo que tienes y eres ;

¡Quien te ha dicho que puedes hacer eso, inservible;

Y así una serie de frases que dejan cicatrices en el hombre o en la mujer, que van por el mundo cargados de maldiciones e inconformidad.

-Equilibrio.- Necesitamos de manera urgente equilibrar nuestras emociones en cualquier situación llamase este problema o circunstancia leve o grave ya que cuando logramos ser equilibrados podemos llevar una vida emocional sana.



-Habilidades de comunicación.- Es la base para el desarrollo inter e intra personal de las personas y la llave de esto está en la Biblia en el libro de Santiago del 1:19-20. Que nos dice: “Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios”. En este pasaje bíblico podemos encontrar tres elementos para alcanzar equilibrio:

1. Todo hombre sea pronto para oír, esto significa que Dios nos dio dos orejas muy pero muy grandes para escuchar dos veces.

2. Tardo para hablar, significa que Dios le dio una sola lengua para hablar cuando la o las personas ya se hayan calmado, y hablar de manera sabia, puesto que la blanda palabra controla y lleva a conciencia a la persona que nos está agrediendo, o simplemente huya, del escándalo y enfrente la situación cuando detecte que la o las ofensas u opiniones no le pueden afectar de la forma como le afectaron en ese momento.

3. Tardo para airarse, no puede estallar como una olla de presión frente a las ofensas o puntos de vista que no van acorde de su forma de pensar o vivir. Simplemente es mejor callar y dar lugar a la ira de Dios.

4. Porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios, por supuesto si su actuar es responder a o las personas de la misma forma detectará que se baja a un peor nivel. Recuerde que en un conflicto usted puede estar en la cima o revolcándose en el vómito o lodo de sus propios problemas, tan solo decide usted. Y si decidió responder inmediatamente sin pensar antes de hablar por supuesto que terminará como los cerdos comiendo de los desperdicios que la gente vota cuando no lo quiere; de esta forma usted nunca dejará que se cumpla la justicia de Dios.

-Administración de objetivos.- empiece preguntándose ¿Cuál es el objetivo o los objetivos trazados para usted, su esposa si es casado, sus hijas e hijas, sus empleados?, ¿Que persigue en su vida? Entendido que las personas deben trazarse objetivos grandes y no pequeños pero para eso debe empezar a equivocarse las veces que sean necesarias, puesto que mientras más se equivoque más aprende y no abandone nunca en su vida el derecho a equivocarse por que si lo hace perderá el derecho a crecer física, emocional, económica, social y espiritualmente.

-Automatización. Los procesos y actividades que usted hace en su vida deben tener las 3 C: Claros, concretos y concisos. No divague ni se convierta en un mendigo o vagabundo de la sociedad. Sintetice las cosas que quiere hacer trabaje frente a logros planteados en su vida.

-Actitud positiva.- Quizá usted está en un hospital, en una cárcel o tiene alguna dificultad física o emocional, sin embargo nunca es tarde para empezar. Usted es una máquina perfecta creada por Dios para mirar e ir más allá de lo que usted se imagina, tan solo empiece a probar y a tocar las puertas y estas se abrirán en el momento oportuno.

Sin el uso racional y empático de nuestros sentimientos y emociones hacia quienes nos provocan es imposible vivir una vida feliz. Además no es suficiente tener una vida feliz. Nosotros necesitamos saber que nos hace sentir bien y que no nos hace.

Para estar completamente conscientes de nuestros sentimientos necesitamos tomarlos en cuenta, identificarlos y aceptarlos.

No olvide: “Lo que existe delante y detrás de nosotros, es lo que existe, mas cuando descubrimos lo que existe dentro de nosotros y lo ponemos en práctica para afuera, pueden provocar un milagro nunca antes imaginado en su mente”.

## **¿COMO DESARROLLAR TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN EFICACES?**

Nuestro tiempo gira en torno al tiempo que pasamos en la oficina, la empresa, las reuniones sociales, trabajos en general y me atrevería a decir que tan solo el 15% de nuestro tiempo lo mal invertimos en la familia en un taller magistral sobre comunicación empática. Un panelista se atrevió a manifestar que una mujer habla hasta 50.0000 palabras por día mientras que el hombre tan solo habla en un día 25.000 palabras de las cuales el 95% de estas las gasta en el trabajo o en el campo donde se desenvuelve y tan solo el 2.5% las utiliza en su casa, estas palabras están relacionas con temas de sexo, temas de televisión, sus problemas, rabia, desesperación, miedo, culpa, etc.

El mundo de la comunicación se desarrolla al conocer el mundo emocional de los otros donde el reto para entendernos mejor, se da al comprender cuando acertamos o erramos e incluso cuando soñamos despiertos o dormidos con nuestros propios traumas, necesidades y anhelos que generamos diariamente a través de la comunicación.

La parte afectiva es la esencia en la comunicación y es muy importante para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que esta permite comunicarnos de una manera eficaz y productiva. Para ello es necesario aplicar en este tipo de comunicación técnica apropiada para el desarrollo del mismo. Existe una gran variedad de técnicas para desarrollar una comunicación efectiva sin embargo las que he aplicado en las aulas de clase de mis estudiantes y en talleres de pareja han sido:

- La auto revelación
- La crítica
- La escucha dinámica
- La positividad
- La comunicación activa
- La comunicación en equipo

La auto revelación.- En uno de los talleres de risoterapia que curse en resumen nos dijeron que este tipo de comunicación implica una comunicación corta y efectiva sustentada a través de un diálogo, un intercambio cara a cara de información la misma que tiene como centro una escucha dinámica de las dos partes donde los oyentes deben comprenderse mutuamente.

En general, este tipo de información se establece con el yoísmo con frases que empiezan con: yo pienso, yo creo, yo siento etc.

Me arriesgo a afirmar que en la actualidad por el mundo globalizado el 80% del 100% de pensamientos de la mente del ser humano son pensamientos de egoísmo, maldad y pensamientos malos en general por tal motivo los seres humanos son expertos mintiendo y engañándose a sí mismo y a los demás; por tal motivo estamos en la obligación de controlar en nuestros hijos, estudiantes, compañeros de trabajo y personas en general para que cambien sus pensamiento y su forma de comunicarse con los demás. Lastimosamente por la falta de control de información donde somos cómplices nosotros como padres y maestros tenemos como resultado una generación que está haciendo cosas que no deben hacer y muchas veces hablan más de lo que deben. Por lo tanto en la auto revelación estratégica se debe escoger cuidadosamente aquello que se debe revelar y hablar, saber qué tipo de información podemos confiar a alguien y saber cómo y cuándo revelarlo por lo tanto para ello se debe tomar en cuenta la naturaleza de la relación con las personas con quien se está siendo sincero. De esta forma se puede

disminuir los riesgos del tipo de información que filtramos y a la vez se puede aumentar los beneficios al relacionarnos con los demás.

El que tiene información tiene el poder sin embargo cuando la información que damos a los demás surge a partir de nuestro punto de vista esta se somete a verificación, interpretación y corrección y muchas veces las personas que escuchan no se sienten seguras con el tipo de información que escuchan.

Al hacer afirmaciones de sentimientos sobre una o varias personas, todo esto nos alerta sobre el grado de confianza en una determinada situación, nos ayudan a comprender las propias situaciones, y el grado de confianza y las razones que están por detrás de nuestras reacciones afectivas hacia el círculo de personas que están a nuestro alrededor.

He podido comprender en este proceso de investigación y experimentación cuando expresamos nuestros sentimientos de manera exacta, y precisa logramos que nuestros oyentes sean más sensible, solidarios y misericordiosos con nosotros.

No ha sido fácil entender que cuando usamos información que parte de buenas intenciones, permite que la otra persona conozca nuestros deseos, y sea parte de los mismos y a la vez es necesario tomar en cuenta, que quiere la otra persona, y determinar si los dos se encuentran capacitados para planear juntos la mejor manera de conseguir una comunicación efectiva.

Una persona al hacer afirmaciones actitudinales positivas hacia alguien, puede inducir a este a realizar cualquier tipo de actividad. Esto de manera indirecta permite que las otras personas, sepan que uno se está preocupado con la manera como los otros pueden percibir nuestras acciones u omisiones y medir el impacto de la información.

### **Tarea 1**

Al leer la siguiente narración determine todas y cada una de las etapas de la autorevelación en el proceso emocional.

María realmente odiaba su nueva escuela. Prefería hacer cualquier otra cosa antes que estudiar y su hobby ha sido hablar por teléfono o comunicarse a través de páginas sociales o mensajes por lo menos cinco horas cada noche, sin duda esto la desconectaba de cualquier cosa que pasa con los suyos. Sus profesores sabían que María, no estaba motivada para aprender, y su única inspiración era su novio. María sabía que sus padres se sentirían muy decepcionados cuando noten sus calificaciones. Era probable que la castigaran severamente, de modo

que se le ocurrió una solución simple: ocultó su boletín cuando llegó a su casa por correo, extrañamente esto pareció funcionar. Con tres hijos y con tres escuelas diferentes y empleos exigentes y tensionantes, los padres de María no se dieron cuenta de lo que había hecho su hija.

Luego el 10 de Julio, un poco antes de finalizar las clases, el director llamo a los padres de María, para saber el por qué no habían respondido a sus solicitudes. La reunión fue toda una conmoción para los padres de María, y esto a la vez era un signo de que la comunicación había dejado de funcionar en la familia. En la ida a casa María empezó a culparles a sus padres de su fracaso el mismo que según ella obedecía al abandono que recibió desde niña porque ellos dedicaban exactamente 12 horas en sus trabajos. María nunca asumió su culpa. Sus padres asumieron su culpa y no le impusieron ningún tipo de castigo ya que creían que era necesario remediar este problema dándole mayor atención a sus necesidades.

La positividad.- La positividad es la capacidad de defender nuestros derechos e ideas, creencias y deseos al mismo tiempo respetando la de los otros, desde el punto de vista de la inteligencia emocional, la positividad, elimina la ansiedad abrumadora, una actitud derrotista y las depresiones, desafíos, y contratiempos que eliminan el desarrollo de la positividad.

No debemos dejar a un lado lo que la palabra de Dios dice “de la abundancia del corazón habla la boca” entonces para lograr un mejor desarrollo de la positividad de la inteligencia emocional se debe usar las palabras y el lenguaje corporal para promover la positividad. Por otro lado se debe poner atención en el comportamiento agresivo y en el comportamiento pasivo de las personas que nos rodean.

La escucha dinámica.- Viene a ser una practica de la inteligencia emocional que trae un alto grado de autoconciencia para un proceso de conocer y comprender a la otra persona.

Para ello se debe tomar muy en cuenta:

- Predilecciones
- Hacia quien va dirigido el mensaje
- Como se han desarrollado los hechos
- Las distracciones que uno utiliza para distorsionar el mensaje que receptamos.

## Tarea 1

Reflexione acerca de la siguiente lectura:

Aunque Usted se fije la meta de obtener un segundo puesto, cuando recibe la puntuación de su primer examen que supone el 30% de las calificaciones finales, se entera que ha obtenido el cuarto puesto, que ha pasado una semana desde que Usted. Se enteró de que ha obtenido ese cuarto puesto. ¿Qué hace usted para que se desarrolle una escucha dinámica y resolver esta dificultad?

La crítica.- La crítica a pesar de ser difícil o desagradable en la mayoría de los casos es inmensamente útil si esta es constructiva, para ello considero que se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Ame y acepte a los demás como son
- Enseñe lo bueno
- Enseñe las cualidades de todo las cosas que le rodean
- Dialogue consigo mismo antes de atacar
- Premie la buena conducta de los demás enfocando la atención en todos y cada una de las cualidades que tienen los demás.
- La idea principal en una crítica es corregir los errores y no las personas
- La principal herramienta de la critica es alentando a los otros con palabras amables para que inspiren acciones amables
- Ore por las personas que le critican y bendígalas.

Como usar la crítica

El secreto para hacer o recibir una critica eficaz es reconocer que se trata de una manera de ayudar a otra persona a mejorar, y esta a su vez provoque cambios conductuales y actitudinales y de ser posible que esto le sirva a la vez como fuerza de motivación.

Cuando mostramos nuestra motivación a lo largo de una conversación, debemos hacerle sentir a esa persona el poyo y la preocupación que van a tranquilizar a esa persona. Pues esto ayudaría a enseñar a esa persona a controlar sus emociones positivamente.

Pasos para usar la crítica positivamente lo que he recomendado en talleres:

1. Use la critica con cuidado
2. Asegúrese de no ser culpable de lo mismo que critica
3. Cualquier tipo de crítica pásela primero por usted, es decir usted es el primer filtro.

4. Destaque lo positivo

5. Aprenda a usar el arte de los mensaje "Yo" en vez de "mi" No use palabras como: Tu, debes, no debes, siempre y nunca. Con el millón y medio de discusiones que he tenido en mi vida me he dado cuenta que tú es siempre un ataque, debes es una orden, no debes lleva siempre una carga de culpa, siempre y nunca son absolutos. Todo esto enfatiza como nos sentimos nosotros ante las conductas de las personas, al tratar de mejorar o aumentar su conducta.

Tomas de Kendis dice: "No te enfades porque no puedes obligar a otros a ser como tu quieres que sean, ya que ni tu puedes ser como quisieras ser."

6. No se puede atacar el sentido de la valía personal. (La Biblia enseña a amar al pecador pero no al pecado)

7. No destruya el propio sentido de su valía al criticarnos a nosotros mismos

8. No ataque su ego

9. Diga a la persona como se siente Usted. No lo que hizo mal

10. Corrija con amor

11. Corrija su crítica en bien pasándola primero por usted.

12. No solo critique, ayude.

Abraham Lincoln dijo: "Tiene derecho a atacar quien tiene predisposición a ayudar"

13. Utilice la técnica sándwich. Cuando use su critica que sea cuidadosamente cosida con meditación y tacto, sazónada con amor y rodeada de elogios.

14. Nunca identifique una de sus fallas sin identificar también al mismo tiempo una virtud

15. Elogie y premie cuando alguien hace algo en bien.

16. Susurre lo malo y proclame lo bueno

17. Acepte los elogios con dignidad

18. Vea el lado positivo de usted mismo y de su vida

19. Sea su propio paladín y aliéntese a sí mismo.

20. Sonría y acepte la gracia de Dios y olvide el pasado.

Como encarar la crítica

En un día si usted es casado su espos@, sus jefes de trabajo, lugares de estudio etc. por lo menos es criticado de 30 a 50 veces al día por tal motivo es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

1.Examine su ira entre gratitud, humor, para llegar a la sublimación

- 2.Reaccione con lentitud
- 3.Reaccione con amabilidad
- 4.Fortalezca la razón de su vida (tener una razón para vivir nos hace fuertes)
- 5.Permita que la crítica le dé un corazón amante. En cuanto a que usted dependa de usted, y de los demás para vivir en paz con todos.
- 6.Admita que puede estar equivocado ya que los pobres de espíritu son los que reconocen que necesitan de ayuda
- 7.Hable placentemente cuando tenga un problema
- 8.Considere la critica como una motivación
- 9.Cuéntele a la persona de mayor confianza sobre los problemas que tiene
- 10.No se deje secuestrar emocionalmente.
11. Si le empiezan a criticar con un tono de voz elevado o con palabras ásperas mentalmente empiece a romper cada una de las frases que recae sobre usted. Diga yo destruyo (mencione mentalmente las frases o palabras) ahora, ahora, ahora.

### Tarea 1

Plan de Combate para enfrentar la critica

Ponga un nombre a su enemigo (en este caso a la crítica)

---

---

---

¿Qué tipo de guerra va a llevar adelante? Describa diferentes estrategias.

---

---

---

Ataque furtivo (aborde la crítica de una manera nueva y astuta. La sorpresa es un elemento clave):

---

---

---



Combata con todas las energías (nombre todas las maneras de atacar a la crítica que se le ocurra)

---

---

---

¿Quiénes son sus enemigos? (¿En quienes puede confiar y a la vez quienes le pueden ayudar a resolver esta crítica?). No olvide que en la multitud de consejeros hay sabiduría.

---

---

---

Designe una zona libre de críticas (un tiempo y un lugar donde pueda reponerse a cada una de ellas)

---

---

---

Los enemigos pueden ser traicioneros ¿Qué nuevo tipo de crítica piensa que puede hacer su enemigo para desbaratar sus mejores planes?

---

---

---

¿Con que cosas puede convivir con cuales no? ¿Qué tipo de críticas son destructivas y cuales son constructivas?

Cuanto tiempo pasamos criticando a nuestros hijos; espos@s, amig@s y personas que están muy cerca de nosotros y que tipo de críticas realizamos a las personas que nos rodean cuando hay problemas.

¿Cuanto tiempo dedico a su familia a hablarle de lo dañino de la crítica?

¿Cuales son los planes de contingencia para no caer en los tentáculos de la crítica?

Es necesario que reconozcamos al ser supremo y por un momento de digamos a Dios:

“Señor enséñame a amar y transforma mi corazón conforme al tuyo”

¿Qué hacer cuando la crítica es injustificada?

Para ello tenga en cuenta los siguientes pasos:

1. Sea receptivo a la verdad
2. Confiese su culpa y aguante las consecuencias
3. Exprese su aprecio al que lo critica.
4. No permita que esa crítica lo desmotiven. Cambie inmediatamente sus pensamientos.
5. Si no podemos cambiar evitemos ser presa de un ataque emocional
6. Planifique un programa de mejoramiento personal, haciendo que una crítica se convierta en positiva
7. Tenga una lista de sus haberes positivos
8. Ríase de usted mismo.

### ¿Qué hacer cuando la crítica es injusta?

Para ello siga los siguientes pasos:

- Mantenga la crítica injusta en una perspectiva justa, permitiendo que la crítica lo corrija no que lo dirija
- Reciba la crítica como un elogio velado. La única posibilidad de que la gente tiene de alcanzar renombre es arrojando piedras a alguien notorio o relevante que vive en una casa de cristal. Por lo tanto si alguien le está arrojando piedras considérese importante a sí mismo. No puede estar triste un corazón que alaba a Dios en todo tiempo.
- Evite dar a otros la posibilidad de molestarlo
- Trate de captar la verdad en las verdades a medias
- Acéptese a usted mismo con sus puntos débiles y puntos fuertes
- Sea agradecido por lo que usted tiene y es.
- No toda palabra que sale de uno de sus rivales o contrarios es crítica, busque respuestas a cada una de ellas.

¿Qué hacer ante el chisme y la calumnia?

Le sugiero los siguientes pasos:

- No busque el origen del chisme
- No trate de desmentir el chisme dado
- No se ponga a la defensiva. La verdad que el mucho defenderse da la impresión de culpa. Claro que algún ignorante dirá el que calla otorga, sin embargo debe saber firmemente que la verdad siempre sale a la luz.

- No pague con la misma moneda
- No se amargue
- Proteja su concepto de sí mismo.

¿Qué hacer ante la maledicencia?

Para ello realice lo siguiente:

- Cambie su conducta o acepte el chisme. Y si este infundado rómpalo con su propia boca, en lo posible mentalmente.
- Hable bien de usted mismo frente a un espejo. ¡Oh que bueno que soy!, ¡Oh que grande soy!, ¡Soy un diamante precioso en las manos de Dios! etc. etc.
- Fortalezcase a si mismo a través de la autodisciplina
- Use el chisme para motivarse. Es decir si este es mal fundado cámbielo automáticamente por uno positivo. Por ejemplo si alguien se atreve a decirle que es egoísta, desorganizado, usted diga que generoso que soy además me gusta ser organizado y en ese momento empiece actuar por lo que dijo es decir modifique lo que dijeron de usted con su actuar. Porque no solo se necesita decir ya que se debe hablar pero después de ver accionado.
- Enfaticé las buenas nuevas
- Bendiga a todas las personas que hablan mal de Usted.

## **COMO DESARROLLAR DESTREZAS INTERPERSONAL PARA COMUNICARSE EN EL NIVEL ADECUADO.**

Este tema ha sido estudiado por expertos en el desarrollo e inteligencia inter e intra personal que en resumen consideran que se contribuye en uno de los vínculos de la comunicación para el desarrollo de las destrezas en especial interpersonales. Este aspecto es beneficiado con las técnicas de inteligencia emocional como la auto revelación, crítica, escucha dinámica, etc.

Los estudios hechos por algunos de mis colegas en resumen dicen que existen cuatro niveles de comunicación para comunicarse adecuadamente:

- Nivel de las trivialidades.- Este nivel de comunicación sirve para indicar la presencia del otro sin pasar de un saludo formal, quien saluda generalmente no espera una respuesta y muchas veces no escucha si hubo una. Como por ejemplo: buenos días, como estas, y otros saludos similares.

- Nivel de información eventual.- A través de este nivel la persona que escucha los hechos, puede saber como están siendo presentados y hacer ciertas deducciones al respecto de lo que el presentador siente al respecto de estas. Por

ejemplo: Cuando alguien da cifras, presenta organigramas, establece metas, en un departamento, etc. de una empresa.

• Nivel de pensamientos e ideas.- Este nivel nos permite que tanto las ideas como los pensamientos emitidos sean rechazados o sean considerados como poco importantes por lo tanto es necesario aplicar la inteligencia emocional, para así proteger la vulnerabilidad de la otra persona usando sensibilidad en nuestras respuestas.

• Nivel de los sentimientos.- Este nivel implica comunicar nuestros sentimientos, a partir de compartir los mismos que establecemos una unión mayor con la otra persona. Develando esa parte íntima de nosotros mismos, se permitirá a la otra persona y a uno mismo conocernos mejor. Se comparte una preocupación y a cambio damos la oportunidad de que la otra persona nos apoye y ayude en la resolución del problema.

## **COMO SEMBRAR INTEGRIDAD Y SINCERIDAD.**

No cabe duda que nacemos con un corazón pecaminoso. Las personas que nos rodean nos enseñan a mentir mas aun conforme vamos creciendo entendemos que mentir es una intención de engañar puede ser bueno o malo, unos le han puesto nombre y apellido a las mentiras y las llaman como mentiras light, otros mentiras pequeñas, otros la llaman como mentiras verdaderas y por último otros la llaman como mentiras blancas. Ante esta dura realidad se debe reconocer que ante Dios una mentira es mentira y que Dios no nos miente, tampoco se arrepiente cuando pedimos, recibimos y hacemos uso de lo que Él nos da. En realidad me atrevo a decir que por lo menos el 98% de la humanidad se caracteriza por mentir.

La mayoría de niños a temprana edad se vuelven fanáticos de la verdad, reaccionando con indignación moral si perciben que sus padres, hermanos o amigos los han engañado de alguna manera, y esto lo he notado con mi hijo Benjamín que a la edad de 6 años tiene un alto nivel de retención y si le ofrezco algo en un tiempo establecido y no lo cumplo me dice que soy un vil mentiroso, pese a que me arrepiento de lo que no cumplí en el tiempo establecido y luego lo cumplo; el pierde un poco la confianza hacia mí y está pendiente en pedir algo en tiempos establecidos para medir mi nivel actitudinal.

Los estudios muestran que los niños que son mentirosos crónicos participan también con frecuencia en alguna forma de conducta antisocial, incluyendo hacer trampas, robar y agredir.

Ante este tipo de problemas que los niños pueden ocasionar por la falta de sinceridad e integridad, creo que estamos obligados a trabajar desde muy pequeño con el niño enseñándole el valor de la sinceridad y que esta sea coherente con su mensaje a medida que crezcan.

La comprensión de la realidad por parte de los niños se modifica, pero la suya debería mantenerse inalterable.

La única forma para impartir integridad y sinceridad en nuestra familia es con nuestro ejemplo; nunca prometa algo a sus hijos o a cualquier persona, que no va a poder cumplir, puesto que su nivel de confianza y credibilidad empezará a disminuir. A medida que crecen los hijos ellos empiezan a inclinar su balanza sea esta hacia sus padres o amigos dependiendo fundamentalmente al grado de fidelidad que tenga hacia la o las personas que están con él o ella.

Al momento en que usted incumple se condena y las personas lo verán como un simple charlatán. Al tanto la palabra de Dios nos dice: Números 23: 19 “Dios no es hombre, para que mienta, ni hijo de hombre para que se arrepienta” Si tan solo viviéramos con este principio bíblico para alcanzar integridad entenderíamos que nuestro patrón de vida sería decir la verdad pese a las consecuencias que estas tengan y comprenderíamos que las personas recuerdan fácilmente las promesas hechas hacia ellos.

Solo de usted depende retomar la integridad como su máximo patrón de vida para empezar a ser un hombre exitoso e influyente.

## **LA VERGÜENZA Y LA CULPA.**

Si queremos que nuestros hijos logren un mejor desempeño en cada una de sus actividades sociales, laborales, educativas debemos enseñarle a él el valor de la vergüenza y la culpa.

Todos tenemos vergüenza en algún momento del día y esta es una forma de incomodidad extrema que surge cuando se sienten que no hemos actuado de acuerdo con las expectativas de otras personas o de acuerdo a nuestros principios, mientras que la culpa aparece cuando los no se logra cumplir con las metas, objetivos y surge una disputa interna de comportamiento.

La vergüenza produce una impresión imborrable en los niños, mucho más pronunciada que los incidentes que se relacionan con sentimientos positivos. Esta puede constituirse en una forma adecuada de castigar la conducta antisocial, aunque solemos despreciar a las sociedades que practican la vergüenza pública,

en pero debemos ser consiente que depende de las circunstancias que se den en nuestra vida ya que hay personas que llegan a extremos y esta podría ser una de las formas más convincentes para desactivar una mala conducta.

“La culpa sigue siendo más efectiva que el temor al castigo para influir en el comportamiento moral ya pasada la niñez”.

No olvidemos que podemos utilizar la vergüenza y la culpa en forma constructiva para guiar a sus hijos hacia una edad adulta honesta, ética y solidaria.

**Para ello considero que es necesario tomar en cuenta lo siguiente:**

- Se debe establecer normas de castigo aptas al momento de incumplimiento de las mismas. Asegúrese de que sus castigos sean justos, inmediatos y efectivos.

- Se debe poder de acuerdo con su espos@ o con algún miembro de la familia en caso de ausencia de los jefes de hogar para el tipo de castigo que le va a proporcionar.

- Reaccione si es posible con un castigo fuerte si su hijo ha hecho ha cometido una falta grave como agredir a uno de sus pares, y no toma conciencia de lo que ha hecho.

- Una vez que aplique el castigo subraye la importancia de la disculpa después del castigo.

Es fundamental reconocer que la culpa y la vergüenza nos enseñan valores morales cuando estos son bien utilizados. Para la aplicación de cualquier método de castigo tengan muy en cuenta el temperamento de su hijo. Y hágalo siempre a solas.

## **¿QUE HACER FRENTE A UN POSIBLE TRAUMA QUE SU HIJO ESTÉ ATRAVEZANDO?**

Frente a cualquier tipo de trauma o problema que nuestros niños estén atravesando le recomiendo lo siguiente: (recuerde que estas recetas tienen como objetivo central modificar, afianzar y fortalecer el desarrollo emocional de su hijo)

- Cree el ambiente propicio para que su hijo procure hablar de lo sucedido. Usted puede pensar que hay que dejarlo tranquilo después de un trauma, particularmente cuando parece no estar perturbado, pero la calma que a veces se observan en los niños, es en realidad un estado de shock.

- Haga que su hijo repita declaraciones positivas que refuercen su creencia de que ha sobrevivido a sus traumas y que puede enfrentar las consecuencias, tales como:

Estoy bien y no he sido dañado por (el trauma)

Puedo seguir adelante con mi vida a pesar de (el trauma)

- Puedo obtener apoyo de la gente que se preocupa por mí si lo necesito.

- Ayude a su hijo a tomar conciencia de los signos de aflicción en su cuerpo llevando a cabo una exploración corporal diaria. Déjelo que revise mentalmente su cuerpo desde la cabeza hacia abajo, tomando conciencia de la tensión desde su cuello, cabeza, tronco, y piernas.

- Aliente a su hijo a practicar técnicas de relajamiento diario.

- Si usted no puede enfrentar este tipo de traumas consulte con un especialista si es necesario.

## **PORQUE DE DEBE DESARROLLAR EL BUEN HUMOR EN USTED Y EN SUS HIJOS.**

Los psicólogos hoy en día dicen que hace 10 años atrás cada 4 años se podía nota un cambio de generaciones cada 4 años y hoy en día se dice que cada 2 años existen generaciones nuevas. Pese a esto debemos saber que los niños nacen con otro ingrediente esencial desde el vientre de la madre, que es la chispa del buen humor, e así que cuando usted mira que su niñ@ realiza su primera sonrisa mueca, etc. usted empieza a halagarlo y se siente en las nubes al ver que estas pequeñas criaturas realizan. Pasan 3 o 4 años y miramos que su humor se puede convertir en picardía y seguimos halagándolos; pasa el tiempo y su humor se convierte en un estilo de convertir sus actos en antisociales, y es en ese momento en que nosotros queremos frenar esta etapa. El momento que usted quiso frenar a su hijo a esa edad usted querido amigo esta poniendo un freno demasiado tarde porque ha utilizado los espacios de humor tanto en familia como la de los suyos y de las personas que le rodean ya que este tipo de humor hay que saberlo aceptar y discernir en los momentos deseados y debe despertar como un aliciente para sacar de la rutina a las personas que le rodean y con las personas que comparte su tiempo todo el tiempo.

Aliente el humor de su hijo y el de su familia como una forma de añadir placer cada día, disfrute de la compañía de los demás y aprenda a enfrentar problemas psicológicos y conflictos específicos.

Por favor tome en cuenta esta pequeña receta para entender el valor del hecho de no conocer sobre la importancia del buen humor:

- A los niños les encanta los juegos ridículos, las peleas con agua e incluso de vez en cuando una pelea con alimentos.

- Utilice su humor cuando está lidiando con personas y problemas que se le presenta.

- Cree una hora (minutos) cómica si es padre en su casa, si es profesor en el salón de clase si administra o gerencia algo hágalo en el lugar donde realiza sus actividades.

- Utilice el humor para enseñar valores y tolerancia.

- No debe actuar como un payaso sea un payaso.

- No olvide que los niños tienen capacidades innatas para contar chistes y hacer reír a los demás e igual usted, tome en cuenta que estos chistes no deben insultar, disgregar, sectorizar o minimizar a las personas que conviven con usted y son parte del sistema social suyo. Se dice que el 95% de bromas son de doble sentido, de ofensa hacia el hombre, la mujer y a la suegra. Es `por eso que debemos tener cuidado con las bromas o chistes que se dicen.

Es el momento de reflexionar y responder las siguientes preguntas:

¿Qué ha hecho por las personas que me rodean?

¿Prefiere dar antes que recibir?

## **COMO AFECTAN LA TELEVISION Y LA MÚSICA EN EL CRECIMIENTO EMOCIONAL DE UN NIÑO.**

Mis investigaciones hechas con niños problema entre la edad de 4 a 12 años me han permitido decir en algunos talleres que ciertos programas de televisión como Gremlins, Teletubbies, Gokú, Los Simpson, Pika-chu, Pitufos, Demonio de Tasmania, Caballeros del Zodiaco, Dragon Ball Z, Conde Fatula, Tortugas Ninja, Power Rangers, Gárgolas, Súper Mario Bross, Batman, Monster, Superman, Hombre araña y muchos más, los mismos que parecen ser tan tiernos, héroes, inocentes, graciosos, infantiles, modelos a seguir a quienes se los vio y hoy en día se sigue repitiendo programas anteriores los continuamos viendo a diario y muchas veces los compramos y llevamos a casa. Estos destruyen y han destruido poco a poco los valores morales, éticos, y espirituales ya que detrás de estas series y películas existe una corriente con un trasfondo de maldad pactos satánicos.

Si acudimos a una sala de venta de videos podemos encontrar miles de películas producidas por diferentes industrias cinematográficas, y estas definitivamente son una de las mejores opciones para recrearse. Sin embargo no debemos olvidar que este tipo de material visual y auditivo influye totalmente en su forma de pensar y actuar, es decir si usted ve una película romántica con



escenas de sexo; estas le motivarán y persuadirán a practicar la información que vio o escuchó. Somos expertos emulando lo que descontrola nuestras neuronas.

Es obvio que un film de acción que al inicio puede ser tomado de entretenimiento lo van a convertir a usted en una persona vulnerable y violenta, generalmente estas personas tienden a ser agresivas e impulsivas. Aquí no hay límite de edad la influencia puede darse por etapas o fases pero no dejan de ser de gran influencia en un niño, joven, adulto e incluso en ancianos.

Las consecuencias de las películas de terror y miedo son dramáticas ya que los actores, y productores de este tipo de películas están condenados a vivir una vida de fracaso. Sus generaciones e incluso ellos mismos, llegarán a sufrir de males sociales como drogadicción, prostitución, alcoholismo, homosexualidad, lesbianismo, suicidio, posesión demoniaca e incluso pueden llegar a ser asesinados brutalmente.

En mis años de investigación he logrado detectar que las personas que son adictas o que alguna vez en su vida fueron atraídas a ver películas de terror tienden a ser muy vulnerables, su naturaleza es agresiva, no toman decisiones firmes, sufren frecuentemente de estrés, son dependientes, ansiosos, temerosos, tiene dificultades al dormir, tienen pesadillas frecuentes, tienen miedo a la obscuridad, sufren de pánico, tiene crisis relacionadas a lo que vieron. Así que los televidentes de este tipo de películas tienen continuos pensamientos concernientes a lo que vio, frecuentemente son agresivos y se defienden con gritos y ofensas.

Al dotarle Dios de dos oídos solo usted es quien decide si los convierte en los mejores satélites para escuchar la información que le es de utilidad o no. Le dio dos ojos para ver la información necesaria y correcta y de una sola lengua la cual es el órgano más difícil de controlar de nuestro cuerpo.

Resulta urgente y necesario involucrarse todo el tiempo con nuestros hijos y generaciones venideras en el tipo de información que escuchan y ven.

La tarea empieza hoy y no culmina hasta que usted muere, no importa que le digan anticuado o pasado de moda lo importante es que ellos sepan que se les advirtió del daño que podrían sufrir; ya lo demás corre por su cuenta.

Si usted es padre de familia le sugiero que debe determinar el tiempo y los programas que su hijo puede ver considerando lo siguiente:

- Sus hijos nunca pueden ver cualquier tipo de programa televisivo sin permiso.

- Establecer y limitar el horario de ver televisión este no debe ser más de 2 horas diarias.

- Grabar o comprar programas educativos para verlos en un tiempo específico con la familia.

- Si ve televisión por cable seleccione los programas de acuerdo a la edad e interés, y chequee el tipo de comerciales que se presentan en el transcurso del rodaje de las series.

- Busque a personas de confianza que le recomienden el tipo de películas o series que se pueden ver usted y su familia.

- Si ingresa a la autopista de películas que el internet tiene, controle el acceso al mismo y ubique las pantallas de las computadoras o laptops en lugares visibles para que usted pueda controlarlos.

- Si su hijo usa videos de juego por computadora supervise e involúcrese en lo que su hijo juega y trae prestado o compra.

- Crear alternativas de juego para que de manera persuasiva evite ver televisión. Puede ir al parque jugar cualquier juego junto a él etc.

Por otro lado la música se perfila como la emisión de sonidos armónicos y agradables al cerebro y cuerpo los mismos que pueden hacer vibrar hasta lo más profundo de nuestro ser. La mezcla de sonidos pueden despertar en nosotros sentimientos, emociones, y pasiones de placer.

La flauta de Hamelin puede ser tocada en cualquier momento sin importar el ritmo o acorde que una nota musical emite esto puede provocar que cualquier género de personas y edad puedan ser llevadas a ser estimulados a depresión, nostalgia, histeria o alegría, por eso que muchas personas pierden el conocimiento en sus conciertos, otros salen enloquecidos, histéricos y con pérdida de control, gritando y saltando.

Hay sonidos altos, extravagantes y peligrosos que pueden afectar directamente a las ondas del cerebro Gamma, Beta, Alfa, Theta y Delta, estimulando a ciertas glándulas sexuales que impulsan a movimientos corporales sexuales y eróticos, mientras que otros sonidos pueden producir inestabilidad emocional, efectos alucinantes, como el de la droga donde elevan a las personas gracias al ambiente de cigarrillo, licor, amigos, chistes malintencionados, cuentos vulgares, media luz, nubes de humo, juego de luces estroboscópicas en las discotecas de 25 ciclos por segundo en donde estas interfieren con las ondas alfa de nuestro cerebro que al estar

relacionadas con el descanso y el relax que tienen ciclos situados en los rangos de 8 a 12Hz, y que normalmente se generan en el hemisferio derecho del cerebro o en modo sincronizado entre ambos hemisferios no se activan normalmente puesto que estas se activan cuando la mente y el cuerpo están completamente relajados y libres del estrés. Es por eso que cuando escuchamos este tipo de sonidos no podemos beneficiarnos totalmente de las ondas alfa del cerebro las cuales pueden permitirnos relajación del cuerpo y la mente, mejorar el nivel de creatividad, aumentar la capacidad para resolver problemas, dar estabilidad emocional, disminuir los niveles de estrés y ansiedad, nivelar el flujo de estado de conciencia, mejorar la capacidad de aprendizaje, activar el sistema inmunológico, y aumentar los niveles de serotonina. Se dice que cada 8 segundos el hombre tiene pensamientos sexuales en pero me atrevería a decir que en una discoteca el hombre tiene pensamientos sexuales cada 2 segundos.

En la actualidad existen una variedad de géneros musicales que crean dependencia al escuchar ciertos ritmos sin importar el contenido o mensaje del mismo puesto que estos estimulan a ciertas glándulas cerebrales como la pituitaria, produciendo endomorfina que es una sustancia química como la droga que relaja por un tiempo, pero pasado el efecto produce depresión y amargura y como efecto del mismo una persona puede volverse malgeniosa, grosera, agresiva descuidada en el estudio y trabajo y su irresponsabilidad es notoria cuando no escucha este tipo de sonidos. La mayoría de canciones de música de heavy metal, rock, metálica, punk entre otros ritmos tienen mensajes subliminales.

Un estudio hecho por unos colegas del Colegio Fiscal Amazonas en Quito sobre la influencia de la música e internet en el ser humano detecto que el 100% de estudiantes utilizan audífonos mientras realizan sus tareas en casa y en ese tiempo tan solo el 35% de tiempo es bien utilizado y lo demás de tiempo lo utilizan chateando, escuchando música, cambiando de canciones y divagando en su mundo. A la vez su nivel de concentración es muy bajo. Por tal motivo resulta necesario hablar con nuestros hijos sobre la importancia del buen uso de la tecnología y sus posibles efectos.



# Capítulo 5

## TÉCNICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿COMO DESARROLLAR UNA ATENCIÓN  
POSITIVA?



Toda mamá debe entender que preocuparse por sus niños y consentir cualquiera de sus caprichos son dos cosas muy diferentes.

La atención positiva significa brindar a los niños aliento y apoyo emocional en forma tal que resulten claramente reconocidos por el niño. Este tipo de cuidado es algo más de un elogio por haber obtenido una buena calificación en una prueba o un abrazo y un beso de buenas noches. Implica una participación activa en la vida emocional de su hijo. Tal como lo veremos esto significa jugar con sus niños más pequeños no participar en actividades con sus hijos mayores en una forma que no resulta muy diferente de la que experimentan los niños en un asesoramiento profesional.

De las investigaciones hechas a mis hijos (hijos genéticos y mis estudiantes) surge que una relación abierta y solicita con su hijo producirá a largo plazo el efecto de hacer crecer en él la imagen de si mismo y sus capacidades de decisión, y posiblemente incluso mejorara su salud.

En un estudio presentado por Linda Russek y Gary Schwartz en el curso de la reunión de marzo de 1996 de la American Psychosomatic Society muestra la importancia que puede tener para el futuro de sus hijos la edificación de las relaciones positivas. Estos investigadores informaron que hace 35 años cuando se solicito a 87 hombres todos de alrededor de 20 años que ofrecieran evaluaciones escritas sobre el cuidado y el apoyo recibido de parte de sus padres. Después de examinar a estos mismos participantes treinta y cinco años después, con una edad de más de cincuenta años se descubrió que los sujetos que como estudiantes secundarios habían descrito a sus padres como más cariñosos, tuvieron una menor cantidad de enfermedades del corazón e hipertensión independientemente de los factores claves de riesgo como la historia familiar, la edad, y el cigarrillo. Tal como podía esperarse, los jóvenes que habían calificado a sus padres de injustos se convirtieron en hombres de edad madura con las enfermedades físicas más graves.

Estudios como estos nos deben alarmar y subrayan el importante papel que desempeñamos para la salud mental y física de nuestros niños.

Lo más importante para ayudar a su hijo como una forma de asegurar que reciban los beneficios de atención positiva debemos dedicarles un tiempo especial de dos o tres veces por semana. Durante este periodo los padres deben crear una atmósfera carente de juicios, en la que pueda transmitirse interés, entusiasmo y aceptación.

### **Según Barkley, los principios generales del tiempo especial incluyen:**

Elogie a su hijo por las conductas adecuadas ( por ejemplo: !Qué torre más enorme estás construyendo! ) pero sea preciso, sincero y evite adulación excesiva

Demuestre interés por lo que su hijo esta haciendo, participando en la actividad, describiendo lo que ve y reflejando sus sentimientos cuando sea posible (por ejemplo: “Parece que realmente te gusta que esos dos tipos luchan así. Pero no pareces enojado, por lo que supongo que te diviertes luchando”)

No haga preguntas ni de órdenes. Su trabajo es observar y reflejar lo que usted ve, no controlar ni guiar.

Si sus hijos tienen entre cuatro y nueve años trate de programar un periodo de juego en una hora determinada varios días a la semana, asegurándose de que esa hora sea respetada y coherente. Par los niños de más de nueve años seria demasiado difícil programar horas de juego rígidas; Debería más bien buscar oportunidades para pasar un tiempo similar con sus hijos desarrollando actividades apropiadas según su edad sin emitir juicios.

## **LA DISCIPLINA POSITIVA**

Muy pocos padres tienen problemas en aprender los principios de la atención positiva, pero la disciplina positiva es otra historia. Cuando se habla de disciplina positiva es al hecho de que Ud. debe contar con formas bien pensadas, previsibles y apropiadas según la edad de responder a la mala conducta de sus hijos.

En consejería a parejas he considerado que entre los principios y estrategias que un buen padre debe desarrollar son los siguientes:

Las decisiones que se tomen en el hogar deben ser claras, concretas, concisas y firmes las mismas que deben pasar por el filtro del consenso familiar de tal forma que estas no parezcan ser autoritarias o impositivas.

Establezca reglas y limites en casa. Si puede, escríbalos y fíjelos sobre la pared

Dele a su hijo advertencias y señales cuando empieza a comportarse mal. Es la mejor manera de enseñarle el autocontrol. Quizá muchos lo podrían tomar como amenazas, pero llamen como la llamen son advertencias o señales que se deben tomar en cuenta para no perder el control en una situación determinada. Quizá alguien se atreverán a decir que puedes crear traumas en sus vidas; en pero se a determinado que una mirada de advertencia es mejor que una ofensa pública. Al final usted entenderá que no existe tal trauma.



Defina el comportamiento positivo reforzando la buena conducta con elogios y afectos e ignorando la conducta que solo apunta a llamar la atención.

Eduque a su hijo conforme a sus expectativas. En general los padres emplean el tiempo suficiente para hablar con sus hijos acerca de los valores y las normas, y por qué éstos son tan importantes.

Prevenga los problemas antes de que se produzcan. La mayoría de los problemas se producen como resultado de un estímulo o una señal específica. La comprensión y eliminación de dichas señales lo ayudaran a evitar situaciones que dan lugar a la mala conducta.

Cuando se viola una norma o un límite claramente establecido, en forma intencional o de otro modo, aplique de inmediato un castigo adecuado. Sea coherente y haga exactamente lo que dijo que lo haría.

Cuando un castigo es necesario, asegúrese de que guarde relación con la infracción a la regla o a la mala conducta ( que el castigo se ajuste al delito)

Siéntase cómodo con un conjunto de normas disciplinarias. Las que se recomiendan con mayor frecuencia incluyen:

*Reprimendas:* Es lo primero que debe hacer como padre y se utiliza con demasiada frecuencia. Sin embargo es posible reprenderlos, enseñando a los niños a ser más optimistas como una forma de vacunarlos contra la depresión y otros problemas de salud mental física. El optimismo se origina con el pensamiento realista y en las oportunidades de enfrentar y dominar desafíos adecuados a su edad. Debe mostrarse más optimista en las formas en que se relaciona con su hijo. Los niños aprenden con rapidez mirando lo que hacen y dicen sus padres.

*Las consecuencias naturales:* Esta estrategia se refiere a dejar que sus hijos experimenten las consecuencias lógicas de su mala conducta a fin que perciban por que una norma particular es importante. Por ejemplo a un niño que pierde el tiempo cuando su madre esta tratando de apurarlo para que desayune antes de atrasarse a la escuela, para ello si incumple si iba en bus se lo podría hacer caminar hasta la escuela y hacer que le explique al director la razón por la que llega tarde.

El *rincón:* Tal vez la técnica disciplinaria más comúnmente indicada. Esta técnica la realizaban en mi escuela y el director de manera osada solía ponerle a mis compañeritos una orejas y luego cantábamos al unísono ¡orejas de burro tienes tú, orejas de burro tienes tùuuuu! La medida del rincón consiste en ubicar a su hijo en un rincón neutro y poco estimulante durante un periodo breve (los entendidos

dicen que debe ser un minuto por cada año de edad del niño) Esto también puede resultar efectivo cuando los niños se conducen mal en los lugares públicos.

*Quitar un privilegio:* Cuando los niños son demasiado grandes para ir al rincón, los padres suelen eliminar un privilegio. La televisión, el tiempo para jugar en el video juego y el tiempo para utilizar el teléfono o cualquier privilegio que tenga.

*La sobre corrección:* Esta técnica se recomienda a menudo para conseguir un rápido cambio en la conducta. Cuando su hijo se conduce mal, debe repetir la conducta correcta por lo menos diez veces o durante veinte minutos. Por ejemplo si su hijo regresa de la escuela, arroja la chaqueta y sus libros al piso, e ignora su saludo, usted le pediría que vuelva a salir y a entrar a la casa diez veces en forma adecuada, con un saludo cordial, guardando sus libros y colgando su chaqueta. Otros dicen que esta actividad debe ser repetida 22 veces y que este es el número perfecto para formar un hábito.

*Un sistema de puntaje:* para problemas crónicos, la mayoría de psicólogos, recomiendan un sistema de puntaje en el que los niños ganan puntos por conductas positivas claras. Dichos puntos se pueden aprovechar para recompensas a largo plazo. Las malas conductas dan como resultado la resta de puntos.

**En suma si Ud. quiere educar bien a su hijo sea sumamente estricto en las reglas establecidas y no excesivamente indulgentes.**

## **EL MAYOR OBSTÁCULO PARA EDUCAR A UN NIÑO CON UN COCIENTE EMOCIONAL ELEVADO.**

El problema que tenemos como padres para fijar límites a nuestros hijos se vuelve muy claro cuando examinamos sus hábitos televisivos. Aunque mirar la televisión no da como resultado un daño fisiológico inmediato como ocurre con los cigarrillos, uno podría afirmar que es un factor importante en el aumento de la obesidad y sin duda contribuye a contraer enfermedades importantes y a acortar la vida.

Aunque la televisión en si misma no es mala, lo que impide el crecimiento de las capacidades del cociente emocional es el tiempo pasivo frente al aparato. En realidad nuestros niños pasan mas tiempo mirando televisión que desarrollando cualquier otra actividad, excepto el sueño.

Si Ud. aborda con seriedad el tema de criar a sus niños con una inteligencia emocional elevada, debe **fijar límites estrictos para sus hijos con respecto a la**

**televisión, paginas sociales por internet, uso correcto del celular o cualquier tipo de tecnologías de punta.**

Mi consejo es someter a su familia a una dieta de televisión, páginas sociales por internet, juegos de tecnológicos entre otros, con un promedio que no sobrepase las dos horas diarias. Y ayunar de estos objetos tecnológicos por lo menos tres semanas en diferentes fechas al año. Debe aplicarse a todos los miembros de la familia, no solamente a los niños, adolescentes y jóvenes, sino a papa y mama quienes deben dar el ejemplo. Siéntese con sus hijos con una programación que quieren ver. Mucha televisión no hace mas que hacer pasar el tiempo y, tal como lo verá, no hay mucho en ella con lo que los niños se entusiasmen.

El paso siguiente es planificar las actividades que reemplazan mirar televisión, pasar largo tiempo visitando páginas sociales por internet, juegos de tecnológicos entre otros. Para ello es necesario que se desempolva juegos de mesa, visitar de vez en cuando nuestras bibliotecas y conseguir unos libros, hacer una lista de proyectos armisticios y hobby en los que se puede trabajar, se podría inscribir a nuestros hijos en programas deportivos, dedicar tiempo para hacer una que otra cosa fuera de lo común como asustar a su vecino, tirar piedras a ciertos puntos fijados al caminar por la calle, asustar a algún animal. Todo es permitido cuando se trata de enseñarles a los demás que hay muchas formas de divertirse y pasarla bien en familia.

Para que los niños se conviertan en personas morales deben adquirir las siguientes capacidades emocionales y sociales:

Deberían adoptar y comprender lo que distingue una conducta buena de la mala y desarrollar los hábitos de conductas compatibles con lo que perciben como bueno.

Deberían desarrollar interés consideración y un sentido de responsabilidad por el bienestar y los derechos de los demás. Deberían expresar este interés a través de actos de atención, benevolencia, amabilidad y caridad.

Deberían experimentar una reacción emocional negativa, incluyendo la vergüenza, culpa, indignación, temor y desprecio ante la violación de las normas morales.

Una variedad de emociones negativas motivan a los niños a aprender y practicar conductas pro sociales, incluyendo:

El miedo al castigo

La angustia respecto de la desaprobación social

La culpa por no cumplir sus propias expectativas

La vergüenza y turbación al ser descubiertos mientras hacen algo que resulta inaceptable para los demás.

Las dos emociones que modelan el desarrollo moral de un niño son la empatía y lo que uno podría llamar instinto de atención, que incluye nuestra capacidad de amar.

Para alcanzar la empatía y actitudes morales positivas en los niños es importante hacer actividades que mis estudiantes hicieron cuando querían mejorar su nota de calificaciones. Todas las actividades hechas fueron entregadas en un video grabado por sus padres, dentro de las actividades que hicieron fueron las siguientes:

Visitar por tres veces a las personas que tienen enfermedades terminales

Visitar por tres veces a los presos en las cárceles. Un día a la cárcel de varones, otra a la de mujeres y el último día a la cárcel de jóvenes.

Visitar una casa de ancianos y servirles su comida todo el día

Vestirse de betunero y pararse en una esquina y lustrar zapatos.

Abrazar a 7 policías por lo menos en un día y decirles lo importante que son en la seguridad de nuestro país.

Abrazar a su padre o madre y viceversa por lo menos 8 veces al día para sentir protección y sobreprotección mutua.

Formar parte de una organización para proteger y salvar alguna especie en extinción

Trabajar arduamente en proyectos de limpieza en el vecindario

Ser el tutor de sus hermanitos si los tiene o de otros niños pequeños en la misma escuela.

Al enseñarles a los niños a preocuparse por los demás no hay nada que reemplace la experiencia; recuerde que hablar no es suficiente.

Aunque el lenguaje y la lógica del cerebro pensante son importantes cuando le enseña valores a su hijo, no modelaran su conducta como los sentimientos de orgullo y pertenencia que acompañan los actos de atención y ayuda a los demás.

Los factores claves para recordar cuando uno hace que el servicio comunitario forme parte de la vida de su hijo son:

Elegir algo significativo para usted y sus hijos

Lograr que su compromiso sea una prioridad en su vida. No permitir que el interés decaiga

Participar en el proyecto con sus hijos en la mayor medida posible.

## **INTEGRIDAD Y VALOR**

Las siguientes son algunas cosas que se debe recordar al tratar de educar a un niño responsable que se preocupa por los demás y enfrenta los desafíos de la vida con sinceridad e integridad.

Enséñele a su hijo el valor de la sinceridad cuando son pequeños y sea coherente con su mensaje a medida que crezcan. La comprensión de la sinceridad por parte de los niños se modifica, pero la suya debería mantenerse inalterable.

Podría convertir la sinceridad y la ética en un tema de conversación desde muy temprano, eligiendo libros y videos para compartir con su hijo jugando juegos de creación de confianza y comprendiendo las necesidades cambiantes de intimidad de su hijo.

Maneje el siguiente cuadro de la intimidad de su hijo y reflexione sobre sus cambios, necesidades de observación y resultados. Cave recalcar que este tipo de información debe ser observada y detectada por papa o mama quienes al detectar algún cambio actitudinal en el proceso de formación del niño, es muy necesario conocer los puntos de vista incluso de su empleada(o) si lo tiene. Recuerde que en la multitud de consejeros hay sabiduría.

### **CUADRO DE INTIMIDAD DE SU HIJO**

<b>Fecha</b>	<b>Edad</b>	<b>Lo que los padres necesitan saber</b>	<b>Cosas intimas que le cuenta</b>	<b>Cosas intimas que no le cuenta (se entero por que lo investigo o le contaron )</b>

*Nota: Estas fichas deberían ser llenadas de acuerdo a los cambios que va notando en su hijo en su proceso de crecimiento, no hay límite edad para que las llene van de 0 años hasta que salga de su casa sea por razones de estudio, trabajo o de matrimonio.*

## QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR A SU HIJO A PERCIBIR EL VALOR DEL ESFUERZO PERSISTENTE.

Todo el tiempo nos preguntamos cuales son las causas que provocan el deterioro moral de nuestros hijos, los mismos que han causados hoy en día los altos niveles de corrupción social. Es necesario tener en cuenta que se debe tener emociones y conductas que reflejen la preocupación por los demás: compartir, ayudar, estimular, mostrar una conducta altruista, tolerancia a los demás y voluntad de respetar las normas sociales; para esto el ser humano debe distinguir las siguientes capacidades emocionales las mismas que se van a convertir en patrones morales del individuo:

Distinguir entre una conducta buena y mala.

Desarrollar interés, consideración y un sentido de responsabilidad por el bienestar y los derechos de los demás.

Experimentar una reacción emocional negativa, incluyendo vergüenza, indignación ante temas de violación de normas morales. Esto permitiría de que aprendamos y practiquemos conductas pro sociales incluyendo en su vida:

El miedo al castigo.

La angustia respecto de la desaprobación social.

La culpa por no cumplir sus propias expectativas.

La vergüenza y la turbación al ser descubiertos mientras algo que resulta inaceptable para los demás.

Si logramos que esta receta de resultado recuerde lo que la palabra de Dios dice en Salmo 112: 1-9 al respecto. "Bienaventurado el hombre que teme a Jehová, y en sus mandamientos se deleita en gran manera. Su descendencia será poderosa en la tierra; la generación de los rectos será bendita. Bienes y riqueza hay en su casa, y su justicia permanece para siempre. Resplandeció en las tinieblas luz a los rectos; es clemente misericordioso y justo. El hombre de bien tiene misericordia, y presta, gobierna sus asuntos con juicio, por lo cual no resbalará jamás en memoria eterna será el justo. No tendrá temor de malas noticias, su corazón está firme, confiado en Jehová. Asegurado está su corazón, no temerá. Hasta que vea en sus enemigos sus deseo. Reparte y da a los pobres; su justicia permanece para siempre; su poder será exaltado en gloria".

Cuando usted exalta y premia a su hijo no garantizan el éxito, indica que usted debe esforzarse cada día más y más para mantener una actitud optimista en su hijo sobre el valor a aprender fortalecidos en el temor a Dios y teniendo como espejo su diario caminar.

La educación de los hijos para que valoren el esfuerzo suyo y de los demás a lo largo de su vida debe comenzar lo antes posible. Aunque la mayoría de los norteamericanos criticarían a los padres japoneses que contratan a tutores para que sus hijos de tres años puedan tener buenas calificaciones en el test de admisión escolar, lo cierto es que gracias al énfasis puesto en la importancia del esfuerzo en los primeros años de vida el analfabetismo casi ha desaparecido en el Japón.

William Damon, critica a los que dan un toque romántico a la niñez describiéndola como un periodo en el que los niños deberían desarrollarse en una atmósfera libre de desafíos y exigencias. Al respecto escribe lo siguiente: “Los niños necesitan participar no solo en actividades que parecen fáciles y divertidas, sino también en las que plantean desafíos que los puede ayudar a destacarse. A fin de adquirir capacidades creativas, los niños necesitan un feedback y una recompensas extrínsecas de la misma manera que necesitan llevar a cabo trabajos que resulten intrínsecamente interesantes. Deben aprender a sostener su esfuerzo aun cuando las cosas revuelvan difíciles o aburridas. Los niños se desempeñan mejor a largo plazo cuando están preparados para enfrentar la frustración y el trabajo fatigosos que es una parte inevitable del trabajo creativo.”

Tomando en cuenta esta advertencia, usted puede comenzar estableciendo tareas específicas en casa a su hijo tales como tareas domésticas, más tareas para la escuela, más servicio comunitario.

En la actualidad me he dado cuenta que la mayoría de los estudios desde temprana edad desperdicia su tiempo en páginas sociales por el uso inapropiado de celulares y computadoras, por tal motivo resulta primordial el uso de estos aparatos electrónicos de manera limitada y apropiada en el proceso de enseñanza-aprendizaje y también reconocer el peligro. Resulta muy razonable encontrar un equilibrio entre nuestro imperativo cultural actual de entretener a nuestros hijos a cada momento del día y el deber de enseñarles la necesidad y el valor de perseverar en todas las tareas.

## COMO ADMINISTRAR EL TIEMPO

Una forma de crear un equilibrio es enseñarles a nuestros hijos la capacidad de organizar y administrar su tiempo de manera apropiada. Su hijo puede aprender a administrar el tiempo incluso antes de que sepa decir la hora. Si les enseñamos que tome conciencia del valor del tiempo.

Cuando usted le dice a su pequeño que debe acostarse a las ocho, eso significa que es el momento en que debe estar bajo las cobijas. Si el niño se da cuenta de que puede frenar el momento o manipularlo para que usted le deje "solo unos minutos más", entonces usted le estará transmitiendo el mensaje de que los límites temporales externos no son tan importantes y que el puede dejar que sus propias necesidades determinen el horario del hogar. Mi hijo de 5 años tenía horarios establecidos para todo en pero empezó a manipularme con frases como: ¡un minutito más!, ¡en se guida apago el televisor!, ¡ya, ya, ya acabo... termino! Etc. Y me ha costado mucho retomar su horario puesto que su no le dejan terminar una serie de juegos, por televisión o como estos seas empieza a armar berrinches en casa.

Usted puede introducir a los niños de apenas seis años en los rudimentos de la administración del tiempo utilizando una ficha como lo que figura en el cuadro siguiente. Esta ficha, usted tendrá que llenarla con la supervisión de sus hijos más pequeños, y esto le ayudará a percibir la importancia de atribuir prioridades a las tareas, estimar el tiempo necesario para realizar una tarea, trabajar hasta terminar ciertas actividades y a evaluar su resultado. Recuerde que la buena administración del tiempo es una capacidad que debe enseñarse. No puede esperar que sus hijos más pequeños la comprendan la primera vez o que los niños mayores la adopten de inmediato. Pero se debe reforzar estas capacidades una y otra vez los convertirá en hábitos de toda la vida. Según el nivel de comprensión y el desarrollo del cerebro y de la inteligencia emocional, su hijo comenzara literalmente a desarrollar caminos neurológicos que convertirán el esfuerzo persistente en una parte de su repertorio de conductas.

## COMO ADMINISTRAR SU TIEMPO Y SU TRABAJO.

**Haga una lista de todas las cosas que tiene que hacer entre las horas, y puntajes.**

Haga ahora una lista de *prioridades*, poniendo en primer lugar la tarea más importante y, en último lugar, lo menos importante. Luego estime cuanto tiempo



necesita para completar cada tarea, de modo que sea realizada correctamente. Asegúrese de tener suficiente tiempo para realizar las tareas más importantes. Si no lo tiene, no demore tanto en las tareas menos importantes o vuelva a calcular el tiempo que estas le llevan.

Cuando haya terminado cada tarea, verifique la columna “terminadas” y escriba cuanto tiempo le llevo terminarla. Luego apunte la calidad de cada tarea en una escala del 1 al 3, siendo 1 = aceptable, 2 = bastante bien, y 3= perfecto. Recuerde que diferentes tareas requiere diferentes niveles de precisión. Está bien tender la cama de una manera aceptable (una calificación de 1) pero la tarea para el hogar debería estar perfecta (una calificación de 3)

**TAREAS A REALIZAR:**

Número	Tareas en orden prioritario	Realizándose	Por culminar	Terminadas	Tiempo Máximo	Tiempo mínimo	Calidad de la tarea 1-3	Puntaje
1	Tender la cama			✓ (2)	5min	3min		/3

Usted puede acumular los puntajes y recompensarlo llevándolo a determinados lugares como el parque, piscina o el lugar que más les guste. Muchos les han dado una mesada a sus hijos el fin de semana o mes. Es necesario que le enseñe a su hijo a ganarse su confianza en base a trabajo común y esfuerzo compartido.

## TÉCNICAS PARA PROVOCAR ESTABILIDAD EMOCIONAL Y EVITAR EL SECUESTRO EMOCIONAL

### TECNICA DE PENSAMIENTOS INFLUYENTES

Vaya a un estadio, una plaza, una cafetería o algún sitio donde se congregue mucha gente. Lleve un cuaderno de notas y un bolígrafo, encuentre en algún lugar donde pueda sentarse por un rato, pida una bebida o lo que más le guste y simplemente observe y escuche. Se que se considera de mala educación el hecho de oír otras conversaciones, pero, como se trata de un lugar público así que la charla no será tan privada. ¿Qué exponen?, ¿Como hablan de si mismos y de otros?, ¿Qué es el boom de ese momento sobre sus vidas, trabajo, universidad? Tome algunas notas. ¿Qué clase de declaraciones realizan? ¿Qué clases de preguntas formulan? ¿Que opinan acerca de su propia familia? ¿Las personas prefieren

hablar o escuchar?, ¿Qué tipo de información intercambias? ¿Se lamentan todo el tiempo sobre su estilo de vida o de su mala economía?

Realizamos declaraciones que critican comparan, analizan, justifican, denotan, murmuran, menosprecian, juzgan, no solo a los demás sino también hacia nosotros mismos. Y después de todo tipo de información que emitimos y receptamos a la vez llegaremos a la conclusión de que nuestra perspectiva y estilo de hablar, juzgar o criticar son las correctas y continuaremos teniendo razón hasta que nos digan que estamos equivocados; y es entonces cuando creemos que nuestro estilo de vida es el apropiado o correcto sin importar la copia exacta que somos de alguien de la farándula, música, actor, o comediante es por eso que como producto de esto dudamos horriblemente de nosotros.

Es indudable que todo esto nos permite conocer y establecer que las personas hablan de los demás en un intento vano para evitar organizar sus propias vidas primero.

Quejarse puede ser un modo eficaz de eludir responsabilidades y una tapadera perfecta para evitar el cambio. Además los lamentos ocupan mucho tiempo y energía que podrían tomar conciencia de esas estrategias de auto sabotaje y liberar la energía disponible para utilizarla de forma productiva. Estoy seguro de que se le ocurrirán grandes ideas para que sus pensamientos sean influyentes; mientras tanto a la espera de que surjan ese tipo de pensamientos pruebe estos:

### **1a. idea.**

Sea consciente de como se expresa. Mantenga los oídos abiertos a las cosas que usted, y otros dicen de forma repetida. Durante sus conversaciones con la gente permanezca atento al modo en que habla para que se sientan insatisfechos de alguna manera. Luego compárese y fíjese como habla a sus hijos, amigos, colegas, estudiantes, etc. ¿Que aprende sobre usted por las palabras que pronuncia? ¿Que clase impacto esta teniendo?

### **2a. idea.**

Se debe asumir la responsabilidad de lo que se piensa. Siempre que se caiga en una crítica despectiva con algo, necesitamos preguntarnos: ¿Hay algo que estamos evitando este momento? Si recibimos una respuesta afirmativa, se debe centrar su atención en esa dirección con la intención de lograr un impacto positivo sobre la preocupación. ¿Que clase de resultado beneficioso es capaz de ver?

### 3a. idea.

Se necesita examinar lo que se escucha de los demás y de uno mismo. Porque resulta fácil escuchar a unos pero lo duro es escucharnos a nosotros mismos `por la forma como hablamos y emitimos juicios en todo tiempo. Cuando no le gusta lo que escucha en la radio usted decide si sigue escuchando o cambia de frecuencia ¿Que dice la televisión? ¿Ve el mismo canal en todo momento?

Necesitamos buscar otro tipo de opciones y dedicarnos a lo que más nos atrae, esta práctica se la debe practicarla enfrente de las personas que va a influir sin emitir ningún mensaje, puesto que usted tendrá tiempo para explicar sobre los daños que una persona puede recibir y vivir a la vez con este tipo de información que recepta.

Practicar ejercicios de lectura edificante, comprensiva, rápida o la lectura que usted decida le ayudará a descubrir cómo se puede sosegar una mente activa. Puede obtener algún beneficio leyendo en voz baja y despacio. Ahora póngase comod@ ya sea con las piernas cruzadas o con ambos pies apoyados en el suelo. Comience leyendo lenta y rítmicamente. Recuerde hacer una pausa para respirar al final de cada oración, frase. Al estar leyendo empiece a identificar los sonidos, palabras que escucha a su alrededor y recuerde que muchas palabras que pueden ver con sus ojos. Además al leer las palabras sea consciente de un comentario interior al y al escuchar las palabras con los oídos interiores, puede recordar otros ejercicio que habrá experimentado antes. ¿Qué recuerda sobre los ejercicios de respiración? y ¿qué clase de respiración puede hacer hasta la cuenta de 4?

Al escuchar con los oídos interiores y recordar el tipo de respiración (inhalar y exhalar) hasta la cuenta de cuatro puede recordar a su manera como un ritmo natural de respiración puede relajar su mente y el cuerpo. Y al recordar como es respirar rítmica y lentamente, reconocerá como el pecho al subir y bajar puede extender estas sensaciones crecientes de relajación. ¿Cómo evoluciona nuestra respiración? y ¿Qué clase de relación es una relajación como esa?, ¿Que nivel de relajación ha alcanzado? Y ¿Con cuanta mayor profundidad elegirá relajar su cuerpo y mente mientras sigue inhalando y exhalando rítmicamente?

¿Ha sido un poco mas o se relajara aun mas de lo que se ha conseguido relajarse antes?, ¿Que se sentirá al estar tan relajado y comodo y como puede llegar a estarlo? Y que clase de respiración puede establecer hasta la cuenta de 4?

Y mientras escucha el ritmo con sus oídos interiores recuerde respirar hasta esa cuenta, puede también que produzca o modifique recuerdos al elegir un pensamiento feliz. Y que clase de pensamiento podemos modificarlos o llevarlos a cabo para ser feliz, eso solo lo decidimos nosotros. Y mientras experimentamos esas sensaciones especiales, también se puede encontrarse con ese recuerdo con los ojos interiores. Y ahora sabe que puede encontrar una imagen para vuestros ojos interiores para ver aquellos que se hace mas y mas claro como un cielo azul, azul, en un calido día de verano.... y puede preguntarse dónde y en qué se podrá encontrar los ojos interiores una nube blanca, blanca y esponjosa en un cielo azul, azul en un cálido día. Y puede experimentar una sensación de curiosidad sobre una nube blanca y esponjosa a medida que los ojos interiores ven luz. Y, al respirar, puede preguntarse que se sentiría respirar luz en su cuerpo de una nube blanca y esponjosa a medida que se acerque más y más... Y ¿Que clase de sensación es, es una sensación de respirar luz? ¿Que sensaciones placenteras puede notar al absorber esa luz en su cuerpo? Y al notar el ritmo de su respiración sabe que el corazón también late a un ritmo y con el ritmo o de cada latido esa luz puede fluir mas profundamente en su cuerpo, llenando cada célula, y a medida que esa luz fluye, resulta tan fácil liberar las tensiones que abandonan el cuerpo con cada exhalación.

Cuando me he aplicado a mí mismo y a mis estudiantes la técnica de la espiración he notado que nuestra mente conoce el tiempo y el beneficio en un tiempo establecido y este no pasas de siete minutos. También al finalizar todo esto se puede cerrar los ojos y en silencio empezar a recibir una luz que nos imaginamos que está en el ambiente y permitir que esta ingrese hacia nuestro interior. Al realizar este ejercicio se puede sentir un alivio en el cuerpo alma y mente.

A medida que pasa el tiempo nos preguntamos si tenemos debajo de la manga de nuestros brazos existe alguna fórmula perfecta para alcanzar un verdadero coeficiente emocional, en pero creemos que no existen recetas mágicas, mas bien nosotros le enseñamos al niño, preadolescente, adolescente, joven o adulto en general un camino una guía para alcanzar los objetivos deseados con nuestro ejemplo.

## **TIPO DE MANIPULACIONES QUE PODRÍAMOS UTILIZAR CON LOS NIÑOS.**

Al sondear en un grupo focal de investigación sobre el tipo de manipulaciones que sus hijos realizan, los resultados se dieron en el siguiente orden:

Verbales.

Chantaje. Estímulo respuesta.

Melancolía, llanto.

Estilos, postura al emitir nuestros juicios.

Enseñándole el verbo perdonar (debemos tener cuidado cuando esto se repita varias veces, por que se podría convertir en una manipulación).

Mantener la calma.

Dejar la responsabilidad sobre él o ella, él o ella es quien toma la decisión final.

Él o ella escoge obedecer o desobedecer.

## **PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR PARA ALCANZAR UN DESARROLLO EMOCIONAL EN PAREJA.**

No cabe duda que por lo menos el 90% de éxito del ser humano se da a través del éxito en el matrimonio y esto podría decir que cuyo éxito siempre debe descansar sobre una base de rendición de cuentas mutuas, siendo la piedra angular de la misma la comunicación continúa sin reservas ni temores. Donde nuestro mejor amig@ es nuestr@ espos@.

En los talleres que he acudido y he impartido sobre la importancia de alcanzar un bagaje emocional en pareja podría resumirlos en los siguientes puntos para el esposo:

Debe involucrarse en todas las actividades que realiza su esposa en casa.

Pregúntese: ¿le agrada a toda la gente en especial a mi familia mi estilo de vida? y luego de responder esta pregunta aplíquese un FODA, (determinar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas en su vida).

Trabaje, esfuércese; sea inteligente en la toma de decisiones y hágalas siempre con el filtro de la familia y de rodillas. Recuerde que las mejores decisiones se las da de rodillas consultándole a Dios.

Sea optimista y sonría todo el tiempo déle gracias a Dios en todo tiempo por las pruebas que usted está pasando sea cual fuere y piense que no hay nadie en este mundo como usted.

Hágale sentir a su esposa que ella es una persona importante en su vida.

Valore el buen juicio de su esposa al hacer las compras para la casa, las cosas necesarias de la familia o cuando le llama la atención en cualquier evento en casa o fuera de ella.

Rehúse criticarle delante de sus hijos, cuando ella los disciplina, educa o reprende.

Sea prevenido, mañana puede despertar en un ataúd y dejar a su familia en la calle.

Dígale de vez en cuando que se volvería a casar con ella si tuviera que elegir de nuevo.

Participe continuamente con ella en el manejo de las finanzas de la casa.

Quédese a cargo del cuidado de los niños para que ella tenga momentos libres.

El mundo está en constante cambio y transformación, si su esposa le llama la atención de una forma educada o no acerca de su conducta agresiva, mezquina, egoísta, o manera de expresarse, forma de vestir etc. cambie; por el bien de la familia.

No sea conflictivo, tome decisiones respetando la decisión de los demás miembros de la familia. Recuerde lo que la palabra de Dios nos dice al respecto en Efesios 4:26 al 27 "Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo ni deis lugar al diablo".

Pídale perdón a su esposa si le ofendió, no sea orgulloso. Practique el perdón todo el tiempo. Recuerde que se debe pedir perdón y perdonar 70 veces 7 en un día es decir 490 veces, tenga o no tenga culpa.

Hágale sentir su sobreprotección.

Levántese muy en la mañana, y sea el ejemplo en cada actividad que realiza. Recuerde que usted es la cabeza del hogar y la sociedad demanda de hogares Cristo céntricos donde usted sea la luz de cada día para su hogar.

Desarrolle el amor ágape con su esposa. Este no busca lo suyo simplemente puede dar hasta la vida con tal de ver a su esposa feliz. Sea sabio en esta fase y discierna entre las cosas o acciones necesarias para su esposa.

Deje a un lado su mal humor, sonría la vida es bella.

Siéntase feliz al disfrutar cada día del lugar donde Dios le puso y exprese sus sentimientos allí donde usted vive. Recuerde que Dios tiene grandes propósitos en el lugar donde usted está actualmente.

Nuestras esposas deben sentir que junto a ella tienen a un esposo que tiene las tres p (padre, protector y proveedor)

No olvide lo que la Biblia nos dice en 1 de Pedro 3:7 “Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo”.

Por otro lado es muy importante que una esposa:

Diga siempre a su esposo que lo ama, para que sienta que usted es su mejor amiga.

Pregunte: ¿le agrada a toda la gente en especial a mi familia mi estilo de vida? y luego de responder esta pregunta aplíquese un FODA, (determinar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas en su vida).

Interésese en las labores de su esposo y trate de ayudarlo, y coordine las cosas que él hace.

Mírese constantemente al espejo y dígase a usted misma que no hay mujer más hermosa e importante como usted.

Cuando mire a su esposo demasiado triste, preocupado, muéstrole cariño, fortalézcalo, elógiele, haga que sienta confianza en sí mismo.

Cuide su apariencia física, su forma de vestir. Recíbale a su esposo a sí este cometa la estupidez de no mirarla cuando viene cansado o agotado, use el su mejor vestido, quizá con la prenda que a él le agrada, o quizá con la ropa interior que a él le gusta. Cuide su apariencia al salir fuera de casa.

No importa la magnitud de problemas que este atravesando en su vida o haya atravesado en su vida, cree un ambiente de confianza con su esposo y cuénteles todo lo que sucede o le ha sucedido en su vida y expréselo con altura, respeto y en confianza. Recuerde que dos cabezas piensan mejor que una.

No espere a que su esposo llegue para que se encargue de la disciplina de su hijo. Si esto sucede está sembrando en sus hijos, pánico, miedo e inseguridad y van a verle a su esposo como el castigador o el rival al que se debe eliminar. La palabra de Dios en Proverbios 13:24 nos dice. “El que detiene el castigo, a su hijo aborrece; más el que lo ama, desde temprano lo corrige”. Proverbios 22: 6, 15,24-25 “6. Instruye al niño en su camino, Y aun cuando fuere viejo no se apartará de él. 15. La necedad está ligada en el corazón del muchacho; Mas la vara de la corrección la alejará de él. <sup>24</sup>No te entremetas con el iracundo,

Ni te acompañes con el hombre de enojos, <sup>25</sup>No sea que aprendas sus maneras, Y tomes lazo para tu alma”

Evite reproches delante de sus hijos familiares o extraños.

Participe con su esposo en el manejo de las finanzas. Andrés Panasiuk considera que el foco de infidelidad empieza cuando uno de los dos oculta sus finanzas y no las maneja con transparencia.

Sea optimista, interesante, responsable frente a su esposo, hijos y personas que lo rodean. Evite el negativismo. Accione su fe natural y sobrenatural.

Comprométase firmemente en cambiar.

Pídale perdón a su esposo si le ofendió, no sea orgullosa. Practique el perdón todo el tiempo.

No sea conflictiva evite los problemas, no grite. Cambie su actitud y pensamiento. No olvide lo que la palabra de Dios nos dice en Efesios. 4:26-27 “Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo ni deis lugar al diablo”

Levántese muy en la mañana y sorpréndale a su esposo e hijos haciendo alguna actividad que nunca lo había hecho en años, (por lo menos una vez cada mes) además gánese a su esposo en la cama y en la cocina.

Trate de estar de buen humor siempre.

Nunca postergue una relación sexual que este le pida. Enséñele de la mano a su esposo la o las actividades que debe hacer como caricias, masajes y posiciones corporales para que alcance su satisfacción sexual.

Siéntase orgullosa por todo lo que Dios le ha dado y por el lugar donde el le ha puesto, exprese en todo tiempo a lo máximo sus sentimientos.

No intervenga cuando su esposo de a su hijo lo innecesario como usted de pronto lo ve.

No intervenga cuando su esposo corrija a su hijo. Al respecto la palabra de Dios nos dice en Proverbios 29:15 y 17 “15. La vara y la corrección dan sabiduría; mas el muchacho consentido avergüenza a su madre. 17. Corrige a tu hijo, y te dará descanso, y dará alegría a tu alma”.

Pegue en algún lugar de su casa lo que la palabra de Dios nos dice en 1 de Pedro 3:1-6 “Así mismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos; para que también los que no creen a la palabra sean ganados sin palabra por la conducta de sus esposas, considerando vuestra conducta casta y respetuosa. Vuestro atavío



no sea el externo de peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos, sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de gran estima delante de Dios. Porque así también se ataviaban en otro tiempo aquellas santas mujeres que se esperaban en Dios, estando sujetas a sus maridos”.

No olvide de leer por lo menos una vez al día la palabra de Dios. Uno de los capítulos con los 3 versículos que debe leerlos por obligatoriedad por lo menos una vez a la semana está en Proverbios 31: 10-12 que dice: “Mujer virtuosa, ¿quién lo hallará? Porque su estima sobrepasa largamente a la de las piedras preciosas. El corazón de su marido está en ella confiado, y no carecerá de ganancias. Le da ella bien y no mal todos los días de su vida”.

## SOLUCION DE CONFLICTOS

**“La vida en familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional”.**

Es evidente que los niños y muchas veces nuestros propios hijos son víctimas no planeadas de dos fuerzas que andan sueltas en el panorama mundial la una es la económica y la otra es la falta de utilización de tecnología.

En este mundo globalizado y globalizante donde la cultura vive bajo la opresión e imagen, las nuevas generaciones de padres viven con un chip incluido donde viven bajo la presión de la competitividad y emulación.

Por tal razón el ser humano debe buscar su autenticidad, hegemonía, amor a su cultura e identidad es decir deben empeñarse más tiempo y con mayor ahínco en mantener un nivel de vida decente que sea el real en la generación de sus progenitores.

Debemos darles a nuestros hijos el tiempo que ellos requieren para estar junto a ellos y que nuestra forma de actuar, pensar y hablar no refleje hacia nuestros hijos el hecho de que no les queremos.

El aumento de la movilidad de las familias significa que cada vez menos de ellas cuenten con un abuelo o parientes en el vecindario para encomendarles parte de nuestra solución a los conflictos que se desatan a nivel familiar.

En el aspecto tecnológico los niños pasan cada vez más horas de su vida ante un monitor, más horas de las que habían pasado haciendo algo en toda la historia de la humanidad. Lastimosamente son tontos útiles de la sociedad alienante.

Pasan todo su tiempo viendo la basura televisiva, lo cierto es que encontramos menos niños en los parques jugando con otros niños y los pocos que vemos en los parques los vemos jugando juegos agresivos, o quizá subversivos de lo que la televisión e internet los enseña. La infancia ha cambiado los niños, ya no disponen de oportunidades naturales para esta clase de aprendizaje y ello sugiere la necesidad de que nosotros como padres y maestros a la vez realicemos su mejor trabajo posible a la hora de ayudar a nuestros niños a dominar sus aptitudes básicas en la vida.

Es en las pequeñas interacciones cotidianas entre progenitores, hijos, maestros-alumno donde se aprenden las mejores o peores lecciones de vida.

“No debemos dejar a un lado la forma o manera como tratamos a los demás, puesto que de esta misma forma lo tratarán a usted”. Aquí nace una gran pregunta ¿Cómo ha reaccionado usted, cuando alguien le ha faltado el respeto a su hijo?

Debemos controlar nuestros impulsos y observar con cautela nuestra actitud de padres. Para ello se debe invertir con esfuerzo a mejorar la educación de nuestros hijos utilizando nuestro bagaje social para poderlos encaminar en la solución de posibles conflictos que ellos tenga a futuro. Que nuestras opiniones no se conviertan en ultimátum, obligaciones, normas, reglas o decisiones finales, que las opiniones que los hijos piden sean a manera de sugerencias. Al fin y al cabo todos nosotros tenemos un haz bajo nuestras mangas llamadas recetas de la abuela o recetas propias para implantar normas o sugerencias en casa.

Es fácil notar que cuando un niño que no se comporta adecuadamente está tratando sin éxito su autodisciplina, responsabilidad, inteligencia social y emocional.

Ser padre significa asumir la responsabilidad de actuar de guía en el hogar, de ayudara los niños a crecer para ser emocionalmente inteligentes a todos los miembros de la familia, empezando consigo mismo luego con su esposa y con sus hijos.

Nuestra labor como padres es utilizar y transmitir las aptitudes y actitudes que les permitan a los nuestros alcanzar los objetivos que los progenitores han fijado para y hacia ellos.

Aquí nace una segunda pregunta suelta: ¿Es usted así?

Es evidente que preparar a nuestros hijos para el futuro requiere que les ayudemos a desarrollar un concepto de si mismos fuerte y positivo, con

autodisciplina, responsabilidad, inteligencia social y emocional. No es fácil lograr este tipo de procesos que requieren los hogares, y lograr que se valore la consideración y el respeto de los sentimientos de los demás para que estos valores se pongan en práctica.

Somos capaces de decir cosas llevadas por la ira y la frustración que de poder hacerlas nos gustaría retirar lo dicho. El secreto de un proceso de enseñanza aprendizaje de inteligencia emocional radica única y exclusivamente en que lo que es bueno para los padres es bueno para los hijos. Esforcémonos y seamos valientes, que los nuestros vean que cada día dejamos nuestra sangre en el ruedo por ellos.

Nosotros estamos en la obligación como padres en evitar ser emocionalmente secuestrados emocionalmente, esto es verse tan abrumados por los sentimientos intensos como para actuar sin cautela, reflexión y sin tener bien claro los valores y normas más importantes para nuestra familia.

En la solución de conflictos las respuestas a las siguientes preguntas deben ser respondidas por la familia en unidad, para que de esa forma entiendan a que se atienen y hasta donde pueden decir si o no.

¿Qué clase de familia somos?

¿Qué significa ser miembro de nuestra familia?

¿Qué ideas y/o creencias tenemos en común?

¿Que normas se han implantado a nivel de familia?

¿Quiénes somos y a donde vamos?

¿Somos la solución u obstáculo a nivel familiar?

¿Participamos de las reuniones familiares?

¿Las decisiones que se tomen en casa son en consenso?

¿Cuánto damos, para recibir?

¿Nos sometemos a las normas, decisiones que se toman en casa?

¿Quién soy y cuáles son las metas personales y familiares que mi familia a puesto en mente?

¿Qué lugar ocupo en mi casa, lo represento bien y soy luz en medio de ellos?

Puedo decirle firmemente que mi familia es un ejército de valientes dispuestos a aprender cada día, dispuestos a reír, crecer juntos y a compartir cosas entre nosotros y los demás. Creo que aprendimos a llorar en los aljibes del silencio y a construir sueños en medio de la nada, aprendimos a morir dos veces, y lo mejor de todo a dar gracias a Dios de todos los problemas que atravesamos cada día.

El escenario para recordar lo que los miembros de la familia deben expresar se debe reflejar a través de: diarios familiares, periódicos familiares donde se detallan los sucesos significativos, escritos en las paredes de los cuartos de los miembros de la familia sobre pedidos personales y/o citas especiales que la familia o el (ella) tienen, y a través de un calendario familiar donde se detallan las actividades más relevantes que se van a realizar en la semana.

## **COSAS QUE PROVOCAN CONFLICTO EN LOS NIÑOS.**

Me resulta difícil y vergonzoso a la vez como padre admitir los errores cometidos aún, puesto que conociendo lo que les molesta muchas veces inconscientemente y cometido los mismos errores que le detallo:

Criticarlos delante de sus amigos, familias o personas que en ese momento lo rodean.

Abrir sus escritos, correos, wazzup etc.

Olvidar el nombre de sus amigos.

Hablar en contra de sus amigos.

Invadir su privacidad.

Hacer comentarios indebidos frente a amigos o críticas acerca de lo que sus hijos escuchan en radio o ven en televisión o algún medio escrito o páginas sociales.

Quejarse de sus hábitos alimenticios.

Sermonearles a la hora de dormir.

Los gritos de sus padres.

Que no se los tome en cuenta en las decisiones que se tomen en el hogar,

Entrometerse en su forma de vestir y las actividades que deben realizar. Este es el punto que más tropiezos tengo debido a que la sociedad nos ha tratado y nos seguirá tratando de acuerdo a la forma que vestimos.

## **TECNICAS PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS EN SUS HIJOS**

La capacidad para resolver problemas forma parte de su propio crecimiento. Los expertos consideran que ya en los primeros meses de vida los niños adquieren la capacidad de resolver problemas. Por lo que se podría decir que su crecimiento intelectual y emocional está impulsado por el proceso de resolución de problemas.

Le sugiero ciertas técnicas tomadas en cuenta en el seno de mi hogar.

### Técnica 1

Cuando examinen con sus hijos un problema que estén experimentando, encábrelo con el siguiente procedimiento:

Identifique el problema.

Piense en las soluciones alternativas.

Compare cada solución.

Escoja la mejor solución.

De un seguimiento a los resultados alcanzados y realice las modificaciones pertinentes para mejorar los niveles de éxito deseado.

### Técnica 2

UTILIZACIÓN DE PARES DE PALABRAS PARA RESOLVER PROBLEMAS.

Esta técnica me ha dado buenos resultados y aunque sus hij@s sean muy pequeñ@s tienen la posibilidad de razonar en lugar de actuar sobre sus problemas. Una de los retos es enseñar a los niños esta habilidad al trabajar con 6 pares de palabras que forman la base de las capacidades de resolución de problemas.

Así tenemos:

Frente a una pequeña o gran dificultad exija al pequeño el razonamiento adecuado.

Es/no es

Y/o

Algo/todo

Antes/ después

Ahora/más tarde

Mismo/diferente

Una vez que el niño haya aprendido ha utilizar estos pares de palabras iniciales de manera lúdica y en situaciones reales, se puede introducir un nuevo grupo de pares de palabras que los pueden ayudar a relacionar las causas y efectos de su conducta.

Es un buen momento/ no es un buen momento.

Si/entonces

Podría/quizá

La razón por la que/por qué

Justo/injusto

### Técnica 3

#### SOLUCION DE PROBLEMAS COMPLEJOS EN SU VIDA

Enseñe a que su hij@ desde niñ@ la importancia de frenarse para pensar detenidamente las cosas.

Enseñe a identificar y definir el problema

Enséñele a reunir información desde su propia perspectiva, incluyendo opiniones, hecho e información desconocida.

Enseñe a los suyos a reunir información desde las respectivas de otras personas incluyendo lo que la otra gente, piensa o siente.

Enseñe a sus hij@s a considerar estrategias alternativas, incluyendo o que se puede hacer o decir y que obstáculos pueden anticiparse.

Enseñe a su hij@s las consecuencias y los resultados incluyendo la manera de decidir entre varias elecciones posibles y anticipar que ocurrirá en respuesta a palabras o acciones específicas.

Practique todo el proceso de resoluciones de problemas reforzando cada paso individual y alentándolos a persistir hasta alcanzar una solución bien pensada.

### Técnica 4

#### DESARROLLO SOCIAL- MANEJO DE REGLAS BÁSICAS.

Una competencia social clave es lo bien o mal que la gente expresa sus propios sentimientos. Paúl Ekman utiliza la expresión “reglas de demostración” para ello es necesario hacer un consenso social a cerca de que sentimientos pueden mostrarse adecuadamente y cuando. Lo duro en esta técnica es reconocer que el nivel socio- cultural del ser humano varía enormemente en este sentido.

Existen varias clases de reglas de demostración como:

Minimizar muestras emociones

Exagerar lo que uno siente. Aquí se puede dar lugar al chantaje.

Reemplazar un sentimiento por otro.

Estas reglas de demostración se las puede aprender fácilmente mediante la instrucción explícita y en otras ocasiones por imitación. Cave recalcar que las demostraciones emocionales tienen consecuencias inmediatas en el impacto que producen hacia las personas que los reciben. Si se aplican este tipo de reglas podremos formar en niñ@s con una instrucción de aprendizaje social elevado donde se puede notar:

Más responsabilidad.

- Más seguridad en sí mismos.
- Más popularidad y sociabilidad.
- Más pros sociales y colaboradores.
- Más comprensión de los demás y hacia los demás.
- Más considerado y preocupado.
- Más estrategias para la resolución de sus problemas.
- Más armoniosos
- Más democráticos y,
- Mayores habilidades para la resolución de problemas.

### Técnica 5

#### Algo más que simplemente hablar.

Si notamos que nuestros hijos tienen ciertas capacidades para conversar y ser claros en sus peticiones se debe tomar en cuenta lo siguiente:

CAPACIDAD	¿QUÉ HACER COMO PADRE?
Si expresa sus necesidades y deseos propios con claridad	Determine las prioridades y la utilidad de los mismos.
Si comparte información personal acerca de lo que ha hecho o piensa hacer.	El primer paso es ponerse en la suela de sus zapatos y hablar acerca del pro y el contra de lo que ha hecho o piensa hacer.
Discierne y da respuestas propias con su lenguaje a los demás.	Preste atención a lo que él dice, lo que la otra persona dice y como lo dicen. Es necesario que se enseñe el respeto a las personas y que cualquier tipo de crítica pase primeramente por él o ella como filtro antes de hablar.
Hace preguntas sobre los demás	Este es un proceso normal independientemente de su edad, responda cualquiera de sus preguntas de manera clara y consistente.
Ofrece ayuda y sugerencias	Enséñele a ser consciente de lo que la gente quiere y hasta qué punto se puede ayudarles y ser solidarias con estas.
Hace retroalimentación positivas	Necesitamos comentar lo que le gusta de lo que dijo de él y de las otra persona.
Se mantiene centrado en las conversaciones	Evite cualquier tipo de actividades cuando su hijo desee hablar de algún tema. No cambie los temas que quiere profundizar ni juzgue antes de escuchar.
Conoce la importancia de escuchar cuando otros hablan	Determine la importancia de la escucha en silencio y su efecto. Al hablar lo necesario en un tiempo específico.
Expresa interés en la o las otra persona	Dele seguridad, para que empiece a confiar en los demás. Esto le ayudará a aumentar su seguridad. Es necesario enseñarle a su hijo a mirar a los ojos a las otras personas con la o las que le interesa.

Expresa afecto y aprobación a través de una palmada en la espalda, sonrisas o abrazos	Abrácele por lo menos 8 veces al día para que aumente su seguridad y confianza, tómese de la mano, de palmadas de afecto en la espalda o en los hombros. Diga que eso le hacía falta hacer con su ejemplo.
Es empático	Afiance esto describiendo como los demás se sienten y la importancia de que uno se preocupe por los demás.

Todos tenemos las capacidades para conversar lo importante es guiarlos para alcancen un excelente nivel de desarrollo inter e intra personal aumentando de esta manera su contacto social con sus pares y grupo en general. La importancia además de esta técnica radica en compartir información personal y de otros de manera apropiada, y hacer preguntas apropiadas a los demás para que luego se exprese el interés y aceptación.

## Técnica 6

### **Language verbal y no verbal.**

El seguimiento que se debe hacer a los nuestros parte en enseñarles a controlar sus emociones ante los demás, frente a un determinado tipo de problema. El aprendizaje parte de un nivel inicial y no se deja de aprender hasta que uno muere.

El objetivo de esta técnica es enseñarles a los nuestros a ser mansos, paciente y que aprendan a esperar y actuar de manera sabia y prudente. Aquí el conflicto nos denigra y nos baja de nivel en cualquier momento. Para llegar a estos niveles se debe:

Si se detecta un conflicto entre los pares se necesita sentarlos frente a frente en dos sillas sin parpadear por un lapso de 3 a 7 minutos. Luego delegue un trabajo para que lo hagan juntos en un lapso de 15 minutos sin hablarse. Luego pida que cada uno de ellos explique o que hizo agradeciéndose mutuamente por el trabajo hecho en equipo. Evite insultos y humillaciones.

Permitir que cada persona exprese sus puntos de vista.

Analizar detenidamente los puntos de vista de la otra persona.

Lo medular en una negociación es crear soluciones apropiadas y favorables para las partes.

Los dos evalúan las soluciones apropiadas, y determinarán establecer resultados favorables para las dos partes.

Al final escribirán un acuerdo con su respectivo plan de acción para mejorar sus relaciones donde se detalle quién, qué, cuándo, cómo, dónde se dará la solución de estos conflictos para ponerlos en práctica inmediatamente.



## Técnica 7

### **La comunicación más allá de las palabras.**

A diferencia de la conducta verbal que comienza y no se detiene, el comportamiento verbal es continuo. Los niños como también los adultos siempre nos estamos comunicando a través del lenguaje del cuerpo, de las expresiones faciales y hoy en día la comunicación on-line, ya sea que uno se esté consciente o no de lo que se dice.

Duke, enuncia seis áreas de la comunicación no verbal en la que los niños suelen experimentar varios grados de rechazo social:

La pauta y el ritmo del discurso fuera de “sincronización con respecto a otro niño”.

El espacio interpersonal.

Gesto y postura.

El contacto visual.

El sonido del discurso.

Los objetos.

Es importante desarrollar la capacidad de comprender el o los tipos de comunicación emocional al enseñar a los demás la importancia de leer el lenguaje no verbal de las emociones. La comunicación emocional incluye tener consciencia de la conducta no verbal de los demás la misma que se expresa a través de gestos, lenguaje corporal, expresiones faciales, tonos de voz, etc.

## Técnica 8

### **La automotivación y las capacidades de realización.**

Cuando un caballo en un evento de salto no logra ejecutar este de manera apropiada el jinete debe persistir una dos y las veces que estas sean hasta que salte el obstáculo, lo mismo sucede con la gente auto motivada cuando tienen el deseo de enfrentar y superar los obstáculos y así lo harán. Para personas que ven a los obstáculos como las barreras que derrumbar para llegar al éxito saben que esto les dará mayor satisfacción propia y colectiva.

Cuando tenemos más problemas en la vida y alcanzamos lo anhelado pese a ello la victoria es más significativa y valiosa. Y todo esto se logra por los mentores y el nivel motivacional que tengamos.

A los que somos padres nos ha tocado vivir, ver y palpar que desde los primeros años de vida, un bebé siente curiosidad por su mundo y se esfuerza por entender todo lo que sucede a su alrededor.

Para ello es necesario sembrar buenas bases emocionales en los nuestros desde tempranas edades con principios y valores sociales. Por ejemplo:

Se debe enseñarles la importancia de competir, esperar y persistir hasta alcanzar el éxito.

Brindarle una serie de oportunidades para que domine cada una de sus habilidades. Aquí nace la importancia de seguir cursos de música, teatro, danza, deportes, talleres de lógico-matemáticas y pintura.

Enseñarles cada día de la importancia de auto educarse y prepararse para mejorar sus estilos de aprendizaje.

Enseñar a valorar su entorno.

Enseñar la importancia de valorar el fracaso. Recuerde que el hombre justo cae 7 veces y solo los valientes se levantan con mayor fuerza y dejan todo en la arena.

## **Técnica 9**

### **Persistencia y esfuerzo.**

El psicólogo investigador Martín Covington en su informe de investigación describe las cuatro etapas cognoscitivas que atraviesan los niños cuando perciben la relación entre esfuerzo, la capacidad y el logro. En resumen dichas etapas influyen en forma significativa en la motivación de un niño relacionada con el aprendizaje se dice que:

#### **ETAPA 1**

Para los niños de la etapa preescolar del jardín de infantes, esfuerzo es sinónimo de la capacidad. Estos niños creen que por el simple hecho de intentarlo con más decisión pueden tener éxito en casi todo. Los niños pequeños no comprenden el concepto de que cada persona posee fuerzas y debilidades innatas. Creen que si una persona quiere ser el mejor corredor o lector, no tienen más que llevar a cabo un mayor esfuerzo.

#### **ETAPA 2.**

Entre la edad de 6 y diez años, los niños comienzan a percibir que el esfuerzo solo constituye un factor de la realización, siendo el otro la capacidad innata, pero, sin embargo seguirán centrándose en el valor del esfuerzo. La mayoría de niños en esta etapa ven que existe una correspondencia exacta entre el esfuerzo y el resultado. Para tener éxito deben trabajar duro.

### **ETAPA 3**

Entre la edad de diez y doce años, los niños entienden aún mas la relación entre esfuerzo y capacidad. En esta etapa son plenamente conscientes de que una persona con menos capacidad puede compensar con mayor esfuerzo y una persona con mayor capacidad necesita menor esfuerzo.

### **ETAPA 4**

Alrededor de los trece años o aproximadamente cuando los niños comienzan la secundaria, su percepción del esfuerzo como partícipe del éxito cede su lugar a la creencia de que la capacidad sola constituye la condición necesario para la obtención de determinados logros. La falta de capacidades convierte en una clara explicación del fracaso.

Aunque estas etapas del desarrollo influyen en los niños a medida que carecen es evidente, que no todos, los niños reaccionan de la misma manera. Muchos desarrollan buenos hábitos de trabajo y un entusiasmo desenfrenado por aprender que no disminuye en la adolescencia. Como con las potras capacidades del coeficiente emocional, estos atributos son más fáciles de estimular cuando los niños son más jovencitos.

Es importante enseñar que el éxito a menudo se construye sobre la base del fracaso. Ayude a los alumnos a encontrar gratificación en el logro cooperativo en lugar de hacer únicamente en las realizaciones individuales.

Enseñar a los niños a valorar el esfuerzo cooperativo y la realización grupal constituye una forma importante de compensar nuestra tendencia de percibir el mundo en términos de ganadores y perdedores. Aunque los bebés y los pequeños son conocidos por su egocentrismo y posesividad entre la edad de de dieciocho y treinta meses, los niños atraviesan una transformación en su capacidad de participar en conductas pro sociales volviéndose mucho mas cooperativos, serviciales y dispuestos a compartir.

Muchos estudios han descubierto también que la conducta cooperativa y pro social representa una de las características más importantes de la aceptación social de los niños pequeños. Así los niños que muestran conductas mas cooperativas aumentan su reconocimiento social, mientras que los niños no cooperativos son menos queridos y son elegidos con menor frecuencia como compañeros de juego.

Los juegos cooperativos son las formas primarias con la que los educadores enseñan esta capacidad tan importante. En realidad, surge de los estudios que las

capacidades cooperativas aprendidas en una situación lúdica se generalizaran a otras actividades con los pares.

La enseñanza de los juegos cooperativos para los niños los ayuda a establecer la base para enfrentar con más éxito los distintos aspectos de la realización en un mundo extremadamente competitivo, ayudándoles a considerar la realización como parte de un proceso grupal. Además los juegos cooperativos les enseñan a los niños que temen el fracaso la importancia del esfuerzo sostenido.

El fracaso individual en una verdadera actividad cooperativa no existe. O todos ganan o todos pierden.

Este tipo de técnicas pueden mejorar la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias así como la de los demás, a su vez nos puede ayudar a discriminar entre el tipo de inteligencias que los demás tienen o han desarrollado y a guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones de la manera apropiada.

La distinción más importante entre coeficiente intelectual y coeficiente emocional es que el coeficiente emocional no lleva una carga genética tan cargada, lo cual permite que padres y educadores partan del punto en que la naturaleza ya no incida para determinar las oportunidades de éxito en la vida de nuestros hij@s.

Resulta fácil conocer el coeficiente emocional el mismo que depende exactamente de la salud mental. Podemos observar que de muchas maneras, los niños de hoy están mucho peor que los de las generaciones anteriores en cuanto a sus principios, valores y actitud.

En nuestro constante esfuerzo por mantener en jaque nuestras emociones, regularlas y equilibrarlas, olvidamos con facilidad muchas veces que las emociones no sólo representan una debilidad sino también un potencial por tal motivo resulta primordial enseñar a los niños a hablar con el cuerpo en combinación con el lenguaje verbal para fortalecer la comunicación con los demás en una dimensión adicional.

El manejo de las emociones desde la perspectiva social, puede fortalecer la adaptación a los “esquemas” emocionales o reglas de expresión los mismos que son aceptables en un contexto social. Dependiendo de esto, es necesario aprender a minimizar, exagerar y a compensar una emoción dependiendo de la situación o acontecimiento. Para ello es necesario reconocer que cuanto más elevada es la armonía corporal más intensa será también la armonización de las emociones.

Por tanto es primordial que los niñ@s tengan la oportunidad de expresarse a través de todos los lenguajes a fin de optimizar su nivel de relación e intercambio social.

A menudo encontramos en los salones de estudio niñ@s, adolescentes, jóvenes y adultos en general con grandes carencias emocionales y sociales, para ello se necesita de manera urgente que los maestros manejen modelos de educación indirecta, ya que estos tienden a imitarles, ampliando así el repertorio de comportamientos en una u otra dirección, dependiendo exclusivamente de lo que está viendo hacer a su maestro ò capacitador.

La base de un cambio parte en que los estudiantes aprendan a escuchar, como un gran recurso para alcanzar a interiorizar sus emociones, es importante que el maestro maneje palabras claves que reflejen sus emociones vividas.

El manejo constructivo de las emociones en situaciones problemáticas exige que los profesores reúnan una gran cantidad de cualidades emocionales como por ejemplo:

Respeto por los alumnos, lo que les impide ser hirientes incluso cuando están enfadados independientemente si existen alumnos difíciles.

La capacidad de manejar su propia indignación.

Un sentimiento de autoestima estable que les permita no convertir cada provocación de los alumnos en un ataque personal

La capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus motivos.

El conocimiento de que el estilo que emplean en el trato con el alumno actúe sobre el desarrollo emocional de los mismos.

Los alumnos que tienen profesores inteligentes desde el punto de vista emocional disfrutan más asistiendo a la escuela y aprenden sin parar. Pero sobre todo, la postura humana del profesor trasciende hacia ellos.

Por ello es importante formar a los docentes con un nuevo concepto de enseñanza, se alcance un aprendizaje integral y donde la pedagogía moderna se apoye a los más recientes descubrimientos de la investigación del cerebro y a las actuaciones sociales, es decir una clase abierta dinámica y creativa.

Bajo esta divisa se reúnen nuevos conceptos de la enseñanza: el trabajo en proyectos, trabajo libre, planificación semanal del trabajo es decir un sistema de enseñanza aprendizaje mutuo que va más allá de la clase. En esta fase el que más aprende es el maestro.



# Capítulo 6

## TÉCNICAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL ¿COMO DESARROLLAR UNA ATENCIÓN POSITIVA?





Por muchos años las personas han tratado de seguir el modelo de aquel hombre maravilloso que no necesitaba levantar su voz para ser escuchado, tampoco necesito de un ejército armado para convertirse en el gran general de batallas, tan solo llevaba en sus manos el mensaje de paz para ser impuestos en el corazón de todos aquellos que pueden cambiar el mundo, el gran doctor y cirujano que no necesito de pinzas ni bisturí para convertirse en la historia del mundo hasta hoy en el gran sanador, aquel hombre maravilloso lleno del fuego, y fruto del Espíritu Santo de Dios.

Hasta la actualidad se han compuesto millones de canciones en su nombre, por ejemplo Arjona se atrevió a escribir su canción diciendo que Jesús era verbo y no sustantivo, es fácil inspirarse y hacer una canción lo difícil es vivir lo que se compone, dice o canta. Con Dios no se juega Él es si o no, nunca dice voy a ver o tal vez.

Hombres valiosos como el gran Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart, Miguel Ángel, Ludwig van Beethoven, Abraham Lincoln, Gandhi, madre Teresa de Calcuta, Juan Pablo Segundo entre otros empezaron a estudiar la vida de Jesús y en medio de esta gran búsqueda poco a poco aprendieron de su amor, poder, lealtad, fidelidad y humildad. Estos aprendieron que los grandes se forman de rodillas y que Él es el único camino que conduce a la verdad y vida eterna y en medio de esta búsqueda recibieron instrucciones para las actividades o cosas que tenían que hacer y decir cada día.

Estos grandes hombres decidieron creerlo y la historia los recuerda como grandes en pero la historia no ha reconocido a aquel que los hizo grandes pues su nombre es Jesucristo. Ellos sabían que todas las cosas que hacían no eran para ser los grandes protagonistas o actores en los noticieros o para aparecer en la portada de un gran periódico, sabían firmemente que todo lo que hacían era para su gloria y honra.

Tal vez podemos preguntarnos cómo lo lograron, y la única respuesta es que descubrieron en sus vidas que la parte esencial del ser humano es el desarrollo espiritual y de pronto llegaron a alcanzar lo imaginable, su mirada se transformó en visionaria y pudieron ver con la misma fuerza que la de las águilas aquellas aves que anidan en los riscos más grandes. Entendieron que Él permite en su tiempo que lo necio del mundo sea utilizado para avergonzar a los sabios y lo débil del mundo sea utilizado para avergonzar a los mal llamados fuertes.

En cambio haciendo una retrospectiva del pasado y el proceso de globalización actual el mismo que se empeña actualmente en formar cada vez más especialistas, hombres y mujeres que alcancen la cima sin importar quienes están a su lado o quienes quedaron atrás, a su vez la historia escribe y detallan sus muertes y ningún dinero del mundo puede salvarlos cuando se enfrentan a enfermedades como el cáncer, o el sida. Ni un centavo partido por la mitad se llevan, tan solo serán recordados por sus obras bien o mal hechas o por la forma como impactaron con su forma o estilo de vida.

Una persona con un nivel espiritual eleva sus capacidades para desarrollarse en su campo emocional, la ciencia, el área social, económico o política.

¿Como desarrollar su espíritu? Jesús enseñó algunos ejercicios espirituales muy necesarios en la vida únicamente para todos aquellos que lo aceptan, creen y obedecen. Los principios disciplinarios más importantes son:

## DAR

Recuerde que no dan los que tienen sino los que quieren, esto significa que el dar no debe ser dirigido por sus emociones sino por un corazón agradecido a Dios. La palabra de Dios en Mateo 6: 1-4 nos dice: *“6:1 Guardaos de hacer vuestra justicia delante de los hombres, para ser vistos de ellos; de otra manera no tendréis recompensa de vuestro Padre que está en los cielos.6:2 Cuando, pues, des limosna, no hagas tocar trompeta delante de ti, como hacen los hipócritas en las sinagogas y en las calles, para ser alabados por los hombres; de cierto os digo que ya tienen su recompensa.6:3 Mas cuando tú des limosna, no sepa tu izquierda lo que hace tu derecha,6:4 para que sea tu limosna en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.”*

Usted empieza a entender que debe guardarse de hacer su justicia para que otros le miren como un gran hombre, ostentando lo que es, o quizá llevando en su pecho diciendo “miren lo que soy, miren lo que soy capaz de hacer o dar”, cuando usted da cualquier miseria no puede contar a nadie de lo que hizo porque si lo hace es un gran o, perfecto hipócrita o quizá empezará a decir “¡Oh, sí estoy haciendo obra social!”; mas cuando usted de cualquier miseria que le sobra o que ya no necesita o usa no lo publique puesto que otros hablarán de lo que usted es capaz de hacer o dar. En conclusión deje de ser un miserable y empiece a dar por gracia lo que por gracia recibió de Dios; sea esto en formación social, económica académica o lo que sea que haya recibido.

Si empezó a entender este gran principio ahora quiero conducirlo a que:

El darse a Dios no debe ser conducido por ningún hombre sino por sus propios pies, cuando usted siente en su corazón el hacer algo en bien por alguien hágalo inmediatamente y sepa discernir entre el dar y darse.

Dios no está buscando de su dar, es Usted quien necesita dar para que sea transformado a la imagen del "Gran Dador," Recuerde que un cierto día hace más de 2000 años se reunieron el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo de Dios en una gran conversación decisiva para la humanidad permítame redactarle lo que creo que dijeron en esta gran reunión; el Padre dijo: "realmente estoy cansado de esta gente, juzgan todo el tiempo, de labios me alaban y de corazón me aborrecen, generación de víboras, les doy cuerpo alma y mente sana, les di hogares perfectos y se dejan arrastrar por sus propias pasiones desmedidas, a unos les envié a hablarles de mi a los pobres, prostitutas, a los oprimidos de corazón, a los humildes, a las viudas, entre otros y han preferido quedarse en sus cuatro paredes, mientras que otros han hallado el negocio de su vida, realmente estoy cansado de esto y he decidido eliminar a la humanidad" el Hijo dijo: "Padre dales una nueva oportunidad tu eres el Gran Yo Soy, el único Padre misericordioso", mientras que el Espíritu Santo dijo: "la gente ha visto todos tus milagros, y todo de lo que eres capaz de hacer y no entienden creo que es el momento de tomar medidas". El Padre dijo: "es verdad debo sacrificar a esta humanidad o a alguien para que el mundo mire de lo que soy capaz con aquellos que me desobedecen y no son capaces de vivir mis principio y estilo de vida que les he enseñado por los siglos de los siglos", el Hijo dijo: "heme aquí Padre yo iré". El Padre le miró y le dijo con lagrimas en sus ojos "está bien Hijo porque de tal manera yo he amado a este mundo que te doy a ti para que este mismo mundo te golpee, te exprima hasta la última gota de tu sangre con sus golpes, además cargarás sus pecados, y serás crucificado, para que todo aquel que en ti crea no se pierda mas tenga vida eterna". La reunión terminó el Padre, y el Espíritu Santo de Dios oraron por el Hijo y en ese momento el Padre dio a su Hijo unigénito para que muera en el lugar de nosotros y así salvarnos del fuego eterno y darnos una morada en el cielo junto a Él.

Si usted no conoce a Jesús como su Salvador personal, tan solo debe arrodillarse y decirle. "Señor sé que no puedo salvarme a mí mismo y te pido que entres en mi corazón en este mismo momento, para limpiarme de todos mis pecados y haz tu morada en mi corazón". Así de simple lo demás ya es cuento.

Recuerde siempre lo que en Apocalipsis 3:20 la palabra de Dios dice “He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo” después de esto es necesario que se arrepienta de corazón de todos sus malos caminos y empiece a caminar por el camino estrecho.

Es necesario que entendamos que no hay poder en dar, el poder está en Jesús. El dar es obediencia, para empezar a limpiar el camino nuevo que va a seguir, imagínese que usted estuvo caminando por caminos pedregoso, sucios mal olientes llenos de basura, injusticia inmoralidad personal y social. Nadie va a querer visitar la casa del harapiento, miserable o sucio.

Cuando empieza a dar su corazón empieza a sentir un fuego que quema toda basura y hojarasca. No olvide que hay maneras correctas e incorrectas de dar, pero recuerde que es más maravilloso dar que recibir.

Crecí en una familia de 12 miembros, en aquel maravilloso lugar aprendí a dar y a recibir, mi madre y mi padre debía dividir un pan en tres o 4 pedazos para que nadie se quede resentido. Crecí creyendo que siempre jugaban con nuestras emociones.

Desde muy niño crecí con la idea de dar y recibir, y quizá siempre quise que me agradeciesen por lo que hacía o lo que podía hacer, pasaron los años y poco a poco entendí que debía dar, dar y dar todo el tiempo; entonces era el rey de la organización. Organizaba la mayoría de paseos y eventos de recolección de fondos para dicha actividad y cuando llegaba el gran día de disfrutar de ese trabajo me excusaba o inventaba una mentira o cualquier excusa y no participaba de esto. En el camino entendí que era más maravilloso dar que recibir.

El “Gran Dador” el que me puede dar paz en medio de la tormenta, y nos dice cada día “adelante tu puedes no desmayes, hoy no irás pero mañana te llevaré a un lugar mejor, y si ellos no creen en ti Yo creo en ti, simplemente prosigue a la meta al premio del supremo llamado mío. No te sientas infeliz Yo te sustentaré, te restauraré con la diestra de mi justicia, te he puesto como columna como muro bien edificado, como brecha para encender la antorcha en medio de la oscuridad que muchos viven”. Al recordar todo esto me refugio una vez más en sus promesas, y de pronto un nudo se me hace en la garganta y mis lagrimas corren por mis mejillas en agradecimiento al “Gran Dador”.

## ORAR

La oración prepara al ser humano a los avatares del mañana y logra ser cubierto y revestido por un manto de gracia, favor y gloria de Dios. Y cuando le acompañamos a la oración con el ayuno vamos a ir muriendo poco a poco a las emociones. De esta forma podemos mejorar nuestros niveles de fe y ser portadores de bendición hasta que sobra y abunda, canales de milagros y bienaventuranzas para los que nos rodean. Y con autoridad sabrá que todo lo que pisa con la planta de sus pies se convertirán en áreas nuevas, renovadas, propias y prósperas en especial en nuestra salud, familia, trabajos, finanzas y ministerios.

Las personas que no oran o las que dejaron de orar y ayunar mueren cada día espiritualmente, por tanto se les presentarán días difíciles, serán controlados y presas de sus propias emociones.

Cuando creemos y vivimos una vida apasionada por las verdades que nos tiene el hecho de vivir la vida en Cristo Jesús a través de la oración diaria e ininterrumpida entendemos firmemente que la oración del justo puede mucho y esta nos hace merecedores de victorias abundantes. Por nuestras venas corre sangre de los grandes campeones y no de derrota, somos bendecidos en medio de la aflicción, caminamos llenos de una paz que sobrepasa todo entendimiento humano, aprendemos a callar y escuchar la voz de Dios, dejamos de caminar en el mundo haciendo demasiada bulla; es decir nuestra boca tan solo se abre para bendecir, proclamamos las buenas nuevas de Jesús y le alabamos solo a Él a través de nuestro diario vivir.

Cuando nos conectamos en oración clamando de rodillas por el favor de Dios en nuestras vidas de una manera apasionada y ardientemente conseguimos sentir la presencia de Dios en nuestras vidas y de esa forma podemos recibir dones y la gracia de Dios en abundancia y así alcanzamos direccionar cada una de las actividades diarias en nuestras vidas para que de manera clara, concreta, concisa y firmes podamos tomar decisiones con la paz que nos debe caracterizar a aquellos que vivimos bajo el manto de gracia de Dios.

Cuando una persona ora de vez en cuando o sin continuidad nunca va a ser renovada tampoco será restaurado, lo que no sucede con aquel que ha decidido firmemente orar sin cesar para no ser tentado por lo menos 3 veces al día en diferentes horas del día, todos podemos hacerlo tan solo podemos organizar las horas de acuerdo a nuestras ocupaciones. Aquel que no ora diariamente no es un

seguidor de Cristo, lo desconoce y lo rechaza cada vez más y más. Es necesario que establezca un cuadro de oración para que tenga disciplina en lo que quiere y por lo que quiere orara. Cuadro de posible oración.

Hora de oración	Nombre (con quien ora si lo tiene)	Lista de problemas de salud, económico y emociones que no ha controlado	Pedir perdón y proclamar con autoridad que sus problemas de salud, económico emociones ya han sido solucionados.	Dar gracias por su favor ya recibido. (anticípese a lo que está pidiendo y recíballo y de gracia por esto)
-----------------	------------------------------------	---	--	--

No se cuan fino es su paladar en pero todos tenemos gustos o placeres que nos llaman la atención para saciar nuestras emociones e impulsos, cuando buscamos en serio el rostro de Jesucristo sentimos ese mismo deleite y placer que cuando oramos, puede sentir sus manos tocando su rostro mojado de lágrimas, usted puede escuchar su voz, va a estar más cerca del cielo y de los brazos del Señor.

Cuando usted quiere sembrar y producir abundantemente en la tierra, primeramente levanta la tierra, luego traspala para sacar el barbecho o hierba inservible, una vez que selecciona la basura o hierva mala que existe en el terreno la quema y ese abono o basura esparcido en la tierra se convierte en abono, después de esto usted hace los surcos con el arado o a mano para direccionar las semillas que deben ser sembradas en el terreno, el siguiente paso es sembrar en el terreno la semilla seleccionada con un abono especial para cada planta, una vez sembrado el producto Dios enviara la lluvia sea esta temprana o tardía para producir la tierra y si la lluvia no aparece y es escasa tendrá que crear sistemas de riego en el área para que empiece a germinar la planta, una vez que la planta sale esta debe ser limpiada de la hierba maligna que puede matar o quitar el alimento que la planta necesita tener, luego de este paso usted colma de tierra la planta y este proceso se lo llama como media pala es decir se acumula tierra en la planta de acuerdo a la estatura de la planta y la última vez que se trabaja la planta se lo llama palón que consiste en acumular más tierra a la planta y seguir eliminando la mala hierba y afirmar a la planta en la tierra cada vez más y más, una vez que se produzca este proceso recién viene la cosecha y el ciclo continúa y nunca se acaba.

Cuando usted ora Dios empieza el trabajo primeramente con usted, Él en su infinita misericordia le irá mostrando lo malo que es usted. Le ayudará a discernir los pensamientos y las intenciones de su corazón, sacará lo malo y empezará a

transformar las áreas en su vida que son débiles. Sacará a la luz la maldad que hay en usted y somos nosotros quienes debemos destruir esto o simplemente considerar que esto es algo común o normal. La constante e incesante búsqueda de Dios le permitirá fortalecerse y quemar, desechar todo lo malo para que esto se convierta en abandono es decir su vida pecaminosa le servirá como abono o testimonio para los demás de lo malo que usted fue y lo que hoy es, una vez que salga del hueco y de la cantera de maldad en la que estaba sumergido recién en ese momento el Señor le mostrara las herramientas con las que usted debe trabajar en su vida para poder surcar su camino bajo la dirección de Dios. El señor le va a pedir primeramente que siembre en abundancia en las personas semillas de amor, gozo, paz paciencia, bondad, benignidad, fe, mansedumbre, paz y templanza, luego de esto le va a pedir que ame a sus enemigos, que los bendiga, y ame a su prójimo como a usted mismo, quizá le envíe a perdonar deudas, engaño, o cualquier tipo de maltrato del cual usted ha sido propicio, empezará a sembrar semillas de justicia, una vez que usted siembre esto en las personas debe hacerlo sin esperar nada a cambio, y es en ese momento donde usted va a ver como el Señor envía su lluvia temprana o tardía en su tiempo no en nuestro tiempo de oración, para que las semillas puedan salir. Poco a poco va a ver el producto de esa siembra y las semillas además va a notar que debe aumentar más su tiempo de oración por las personas que usted sembró y si antes pasaba buscando de la presencia de Dios quizá 1 hora, usted mismo va a sentir la necesidad de aumentar su tiempo de crecimiento quizá tendrá que orar 2 luego tres, cuatro, cinco, seis, siete o las horas que Dios le demande y esto es para poder guardar y salvaguardar su semilla.

Es hermoso experimentar y saber que el poder del ayuno y de la oración libera al ser humano de todo yugo y enfermedad. Siempre recibimos respuesta a nuestras peticiones y esta se da de acuerdo a la voluntad e omnipotencia de Dios, la misma que se da a través de la invocación a un Jesucristo vivo y real, simultáneamente esto implica determinar y experimentar su omnipresencia y omnisencia en nuestras vidas, y a la par recibir su respuesta determina el gran poder de la fe sobrenatural y es en ese momento cuando entendemos que nuestra oración es una llave para abrir las puertas del cielo. Este tipo de bendiciones y respuestas se dan para todo aquel que busca vivir bajo el poder, autonomía y verdad de Dios.

Imagínese que usted está recorriendo su vida en medio de un desierto infestado por tribus urbanas donde no existe agua en ninguna de ellas y que la única forma de recibir este manantial de agua viva para poder direccionar sus vidas y saciar nuestra sed es la oración.

Sus oraciones le conectan y llevan a la presencia misma de Dios, podrá sentir su grandeza y plenitud, eliminará su pobreza espiritual. El hombre débil se convierte en fuerte, el afligido en un ser lleno de gozo y paz, y es pues en ese momento cuando Dios hace lo imaginado con usted porque se cumple de manera casi mágica lo que la palabra de Dios dice en 1 de Corintios 1:27-28 “y lo vil del mundo y lo menospreciado escogió Dios, y lo que no es, para deshacer lo que es, a fin de que nadie se jacte en su presencia”

Muchos andamos como aquella frase que dice “andamos como judíos errantes sin saber a dónde ir o que decisiones tomar”, por tanto es la oración, lectura de la palabra de Dios y ayuno nos permite actuar y establecer nuestro carácter y nos llena de toda sabiduría e inteligencia en todo tiempo.

Cuando hay una búsqueda genuina de Dios empezamos a levantar nuestra voces a Dios por su favor en todo y hablamos con el corazón a través de canticos, gemidos indecibles y lloros en agradecimiento a lo que está haciendo en nosotros de lo que nos está pasando. No todos tienen este privilegio puesto que viven sus vidas emocionalmente agradando al hombre y están tratando de encontrar riqueza o fama.

Requerimos de inmediato gozarnos, deleitarnos de los privilegios que nos dan el ayuno y la oración para poder respirar por y con la gracia de Dios.

Muchas veces hacemos cosas sin consultarle a Dios, cuando las respuestas tardan en ser respondidas se dan porque no aprendemos a escuchar su voz debido a la falta de oración y perseverancia. En la actualidad las personas ya no dan gracias a Dios por lo que tienen, son y donde están. Me atrevería a decir que por lo menos las tres terceras partes de la población del mundo desconocen del poder de la oración.

Tenemos una naturaleza mala y pecadora y es que muchas veces cuando oramos podemos detener la ira de Dios hasta que haya un arrepentimiento genuino o real de nuestra parte.

No hay enemigos en el mundo que no puedan ser vencidos por el poder de la oración, es por eso que cuando alguien se atreve en levantarse contra



uno de los hijos, Dios en ese momento se levanta con un vallado de ángeles que aguardan a su alrededor de éste, Son ellos quienes pelean la batalla por nosotros. Y lo gratificante es alcanzar las promesas y prodigios de Dios.

Si estamos en un nuestros lugares de trabajo, estudio o donde sea no debemos parar de orar, para tener el control de todo aún de las personas que nos rodean.

Quizá no sabemos orar en pero mientras más lo hacemos el Espíritu Santo nos enseñará a hacerlo, y nos guiará en lo que debemos decir y hacer en el proceso de oración. Este hablar con Dios es similar como cuando usted habla con la persona de mayor confianza.

Cuando las personas necesitan ser levantadas del medio de la tormenta o cualquier tipo de problema, es pues la oración la que nos puede llenar de la unción del Espíritu Santo de Dios, en pero no debemos olvidar que esta unción llega sobre los que buscan de su presencia incesantemente.

No olvidemos que las promesas están ahí tan solo debemos ir y tomarlas. Las promesas de Dios son abundantes aquí Él lo dejó completamente establecido y fue enfático cuando en la Biblia en Mateo 7:7-8 nos dijo “Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá.”

Muchas veces tomamos la decisión de orar, en pero para ello necesitamos estar comprometidos con Dios y no con uno mismo o con o por los demás. Condicionalmente necesitamos organizar nuestro tiempo y decir firmemente “sí lo haré a tal hora y perseveraré en la oración por mí, mi esposa, mis hijos, por el prójimo, los perdidos y por todos aquellos que no conocen de ese Dios vivo y real llamado Jesucristo”.

Cuando levantamos un altar de oración en nuestras casas, en los lugares de trabajo, en nuestras iglesias o donde Dios nos pide que lo hagamos tendremos herederos quienes seguirán con nuestro ejemplo. No olvidemos que debemos darle gracias a Dios aún en la muerte, todo sucede con propósitos. La palabra de Dios en 1 Tesalonicenses 5:18 Dios nos dice: “Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús”.

La oración afirma y nos puede llenar de autoridad con las personas. Cuando memorizamos la palabra de Dios aprendemos a no avergonzarnos puesto que la Biblia en Romanos 1:16 estableció: 1:16 a, b. “Porque no me avergüenzo del evangelio, porque es poder de Dios para salvación a todo aquel que cree;” pero si

no ora se avergonzará o andará en su trabajo, lugar de estudio o donde sea como un agente encubierto sin identificarse quién es. Simplemente otros escribirán la historia por usted.

No existe un modelo exacto de oración puesto que esta es una comunicación a solas entre usted y Dios y poco a poco va eliminando vanas repeticiones. Recuerde que en la palabra de Dios en Santiago 5:16 nos dice “Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho”. Por tanto solo la oración del justo puede mucho y es aquella que tiene la unción del Espíritu de Dios. Aquí no se ven los títulos o formación del que ora ni su grado de sanidad u otra cosa, a todos escucha Dios sin embargo muchos al creer que están orando tan solo están haciendo bulla a la presencia de Dios aquí creo que se da el gran tema de las decisiones de Dios y decidirá la o las oraciones a ser escogidas y contestadas. Dios lo hace a su manera y en su tiempo. Persevere y alcanzará su respuesta en el oportuno momento.

Debemos recordar que el orar nunca debe ser coordinado, organizado o dirigido por ciertos hombres o para el hombre esto debe ser guiado por Dios y para Él y se debe hacer con un corazón contrito, humillado y lleno del Espíritu Santo de Dios. El poder de la oración está en Jesús quien es el autor y consumidor de la fe y quien decide el cuándo, como, donde y para que responder su oración.

Necesitamos orar en todo tiempo ya que es un medio de comunión con Dios para poder alcanzar socorro en el oportuno momento y para ser dirigidos en nuestro vivir y convivir diario. Sin embargo se debe tomar muy en cuenta lo que la Biblia nos advierte en Mateo 6:5- 15 y nos dice: “6:5 *Y cuando ores, no seas como los hipócritas; porque ellos aman el orar en pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles, para ser vistos de los hombres; de cierto os digo que ya tienen su recompensa.*6:6 *Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.*6:7 *Y orando, no uséis vanas repeticiones, como los gentiles, que piensan que por su palabrería serán oídos.*6:8 *No os hagáis, pues, semejantes a ellos; porque vuestro Padre sabe de qué cosas tenéis necesidad, antes que vosotros le pidáis.*6:9 *Vosotros, pues, oraréis así: Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre.*6:10 *Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra.*6:11 *El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy.*6:12 *Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores.*6:13 *Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal; porque tuyo es el reino, y el poder, y la gloria, por*

*todos los siglos. Amén. 6:14 Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; 6:15 más si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas”*

En muchas reuniones de oración que he asistido me he dado cuenta que la mayoría de estas están dirigidas por hombres y personas que oran para ser vistas y estos sin darse cuenta o conociendo de lo que hacen empiezan a hablar de manera emocional. Cuando su oración no es dirigida por hombres va a darse usted mismo cuenta que debe orar por todos y no va a hacer acepción de personas, ni tomar soborno, puesto que el soborno y acepción de personas ciegan los ojos de los sabios, y pervierte las palabras de los justos. Y al hablar de todos hablamos de nuestros enemigos bendiciéndoles sin desearles el mal, de la prostituta, delincuentes los alcohólicos, homosexuales, toda autoridad, y el prójimo en general.

En el ayuno y oración podemos llenarnos del fuego, pasión y fruto del Espíritu Santo de Dios y notaremos cambios radicales sin tener que actuar bajos nuestros propios instintos sean estos racional o emocional. Cuando usted busca de la presencia de Dios en su vida necesita lo siguiente:

Buscar un lugar apropiado de oración, en su casa o fuera de ella, es decir un lugar donde no pueda ser interrumpido.

Por otro lado cuando nosotros utilizamos la oración modelo del padre nuestro debemos hacerlo con entendimiento puesto que al declarar:

**Padre nuestro que estás en los cielos**, (al mencionar esta parte del versículo completo usted está reconociendo la omnipotencia, omnisciencia y omnipresencia de Dios para hacer y decidir en su vida lo que el desee por ende debe creerlo y agradecer por todo esto), **santificado sea tu nombre** (en este momento usted esta dando toda la gloria a Jesucristo y no a los hombres puesto que Él es el único santo). **Venga tu reino** (usted esta proclamando que su reino se de en su vida, la segunda venida de Jesucristo a la tierra y por sobre todo esta proclamando que su corazón esta preparado para que el Espíritu de Dios viva y more en su corazón). **Hágase tu voluntad** (cuando menciona esto usted ya no puede hacer lo que a usted le gusta puesto que acepta la bendita voluntad de Dios y a su vez clama para que en todo se haga su voluntad), **como en el cielo, así también en la tierra** (usted esta declarando de la existencia y supremacía de Dios en el universo y la tierra).

**El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy** (en ese momento usted esta clamando por provisión material y espiritual para que no le falte en su casa como en las personas que usted siente en su corazón poner delante de Dios como petición). **Y perdónanos nuestras deudas** (en este proceso esta pidiendo perdón por todas sus deudas, sus pecados, malos pensamientos, actitudes, conducta y su mala manera de vivir etc.), **como también nosotros perdonamos a nuestros deudores** (es el momento de perdonar a todos nuestros deudores (a todos) y a los que nos han ofendido en palabras u obras). **Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal** (empieza a clamar a Dios para que le libre de aquellos que le están haciendo daño y de todos aquellos que están tramando algo de malo sobre usted; no olvide que usted no será tentado más allá que sus fuerzas resistan, además usted reconoce lo que Nuestro Señor Jesucristo estableció y oró por nosotros al decirnos que no pedía que nos quite del mundo sino que nos guarde del mal). **Porque tuyo es el reino,** (vuelve a reconocer la soberanía de Dios en su vida y en todo lo que le rodea y posee sea esto algo material, trabajo, economía, las personas que están cerca a usted etc. Reconocemos que Jesucristo es el Señor dueño del oro y de la plata y que así como nos dio nos puede quitar, o aumentar lo que por gracia recibimos). **Y el poder, y la gloria** (nuevamente usted reconoce que Dios todo lo puede y que sin Él nada puede lograrlo y hacerlo, y lo que usted haga en adelante será en bien y para glorificar el nombre de Jesucristo como Señor y Salvador de su vida, y no para figurar ante los otros que usted lo hizo por el carácter o temperamento que Dios le dio. **Por todos los siglos.** (esta terminando su oración al reconocer que Dios es el mismo ayer, hoy, mañana y siempre, y por los siglos de los siglos y está llamado en su intimidad a vivir siempre buscando de su presencia, favor y gloria porque esta no cambia y está citado por siempre a hacer la voluntad de Dios mientras viva). **Amén** (usted declara con su boca que así será todo lo que haga para bien).

De lo que conozco por lo menos un 70% de personas buscan a Dios únicamente en necesidad y la oración del padre nuestro se resumiría más o menos de esta forma: Padre nuestro que estás en los cielos, es en ese momento cuando lo ven a Dios como a un ser del otro mundo un alienígena, o un mago que va a ser lo que yo quiero, santificado sea tu nombre en ese momento saben que a Dios se le busca por alguna necesidad y eso de ser santo es demasiado anticuado. Venga tu reino saben claramente que eso es utópico y por eso hay que vivir la vida loca como si

fuera el último día de su vida y a su vez se debe continuar con la vana manera de vivir mientras vivan, Hágase tu voluntad como en el cielo, así también en la tierra por supuesto que reconocen esto pero en los que les conviene y en lo demás que se haga su voluntad porque mientras tengan vida creen que deben vivir a su manera, El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy es verdad por que en vida debo comer en abundancia sin importar lo que los demás coman, lo importante es que no me falte a mí y a mi familia y a los que mas quiero y a os demás que les parta un rayo, Y perdónanos nuestras deudas como también nosotros perdonamos a nuestros deudores en ese momento sienten que tan solo se debe pedir perdón por sus deudas y faltas mientras tanto ellos no perdonan a los que les ofenden. Y no nos metas en tentación, mas líbranos del mal saben que las tentaciones son normales y pueden seguir con su vida pecaminosa mientras puedan de tal forma pueden seguir con mi estilo de vida, y corrompiendo cada área de mi vida, porque tuyo es el reino, y el poder, y la gloria en esta fase reconocen el poderío de Dios pero saben que su misericordia los puede permitir caer y levantarse una y otra vez, por todos los siglos, Amén. En este momento reconocen a Dios como a aquel que haga lo que yo anhelo y me conviene. Es decir se reconoce la omnipotencia, omnipresencia y omnisencia de Dios a mi manera.

Si usted acudió a orar pensando o creyendo que puede continuar haciendo lo que no es agradable a Dios delo por hecho que su oración subirá al cielo con un olor podrido y putrefacto ante la presencia de Dios, la pregunta del día de hoy es ¿a que huele su oración?, ¿es un olor agradable ante la presencia de Dios? Recuerde:

No use vanas repeticiones y empiece a hablar con el Señor y dígame lo que siente y las cargas que tiene en su corazón, en su vida y por las personas que en su corazón siente orar para bien, no olvide de bendecir a sus enemigos y a todos aquellos que le han causado daño.

La oración del justo es aquella que no busca sus propios beneficios, para contender con alguien o pedir algo en contra de alguien, es aquella que busca nuestra transformación personal antes que la de los otros.

### **¿CUANDO SON CONTESTADAS SUS ORACIONES?**

Cuando en nuestra búsqueda diaria le pedimos a Dios que intervenga, cambie y transforme cada una de las áreas de nuestra vida para que seamos vasijas útiles a su servicio, recién ahí podremos interceder por uno mismo y los

demás. Lastimosamente nuestras oraciones muchas veces no son efectivas y buscan nuestra propia conveniencia.

La Biblia nos exhorta en Isaías 51:1 y nos dice: *“Oídme, los que seguís la justicia, los que buscáis a Jehová. Mirad a la piedra de donde fuisteis cortados, y al hueco de la cantera de donde fuisteis arrancados”* Nuestras oraciones pueden llegar a la presencia de Dios como un olor fragante cuando recordamos a diario este versículo.

Una vez que nuestras peticiones son contestadas sabemos y entendemos que realmente ya somos aceptos ante el Señor puesto que Él nos ha llamado entendidos, creyentes fieles, buenos siervos, amigos fieles preparados para toda buena obra y por sobre todo podemos escuchar su voz cuando nos dice que somos sus hijos amados en los cuales Él tiene complacencia.

Nuestras oraciones tienen respuesta cuando son hechas conforme al Espíritu y solo ahí obtenemos todo por completo, recibimos abundantemente o hasta que sobre y abunde Si le pedimos una manzana nos la da, si le pedimos una empresa nos la da, solo que Él nos enseña que la primera institución establecida por Dios es nuestra propia familia y cuando sepa manejarla bien empezará a conceder lo que anhela en su corazón, aquí empieza su peregrinaje a la victoria siempre y cuando sabe manejar, tratar y levanta primeramente a los suyos. Recuerde lo que la palabra de Dios nos dice en Juan 14:13 dice *“Todo lo que pidieres al Padre en mi Nombre, yo lo haré, para que el Padre sea glorificado”*.

Debemos entender que somos miembros del cuerpo de Cristo, y saber que la lluvia temprana o tardía de bendición viene por que viene, y su oración por más simple que esta sea llega a la presencia de Dios y Él sabe si esta es genuina y cuando responderla. Cuando usted va estudiando la vida de muchos héroes de la fe entiende que ellos oraban sin cesar, en todo tiempo y en cada una de sus actividades diarias y aun cuando dormían.

Cada minuto, segundo del día en diferentes partes del mundo hay millones de oraciones y peticiones y Dios las escucha y responde a todas. La clave es mantenerse conectado siempre y no perder su paquete de bendición y casi siempre viene en combo ya que pueden ser estas bendiciones espirituales o materiales. En conclusión cuando está conectado con Dios en oración está destinado a ser bendecidos en todo tiempo. Aun cuando creamos que nuestra oración fue negada.

Él lo hace perfecto puesto que si no lo hace es porque simplemente no era el tiempo ni era su voluntad. He visto y he sido parte de milagros en mi vida,

familia, amigos y personas comunes y corrientes como usted y yo, y al ser parte de este tipo de milagro muchas veces renegamos de sus bendiciones.

No olvide que todo tipo de peticiones debe hacerlas en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.

## **¿CUANDO NO SON CONTESTADAS NUESTRAS ORACIONES?**

En mi corto caminar con Dios en la oración he permitido determinar 10 razones fundamentales por las que Dios no contesta nuestras oraciones:

Muchas veces no nos hemos apartado de ciertas inmoralidades de nuestro cuerpo y alma y no hemos confesado pecados ocultos.

No se ha cortado maldiciones ni juicios generacionales. Seguimos cosechando nuestra propia siembra y la de nuestras generaciones anteriores.

Dios está trabajando en el carácter y el temperamento de esta persona. En ese momento el Señor se convierte en el gran alfarero. Lanza la pieza con defectos hacia el suelo la destruye completamente y luego la moldea, la pasa por fuego y la convierte en la vasija más hermosa y preciosa.

No es el tiempo ni la voluntad de Dios. Toda petición se la debe hacerla confiando firmemente en que Él lo hará sin determinar un tiempo.

Nuestras oraciones son siempre buscando nuestro bien personal y no el bien común. Muchas veces anhelamos en nuestro corazón cosas innecesarias, y queremos tener algo o a alguien sabiendo que eso que anhelamos es solo para satisfacer un capricho personal. Cuando estamos en el desierto de formación debemos entender que todas las cosas y circunstancias son para bien.

Orar sin haber perdonado y sin vivir la vida que Dios quiere que vivamos. Como podemos pedir sanidad en nosotros o por alguien si nunca visitamos a un enfermo, como podemos anhelar cosas grandes si nunca compartimos lo que tenemos con el los necesitados, como quiero dejar de ser perseguido si sigo criticando y juzgando y como puedo pedir el favor de Dios si en lo poco soy injusto.

Desobedezco continuamente la ley de Dios, no buscamos de Dios en todo tiempo y no habitamos al abrigo de Dios. Preferimos pasar más tiempo congelados en un programa de televisión, radio, páginas sociales, computadora o dialogando con alguien que no le edifica.

Cuando no hay un verdadero o genuino arrepentimiento. Todo arrepentimiento da fruto. Si alguien le defraudó o traicionó su confianza, cuando usted perdona vuelve a confiar en el agraviante.

Por la falta de fe. Puedo pasarme toda una vida pidiendo o clamándole al Señor por un sinnúmero de cosas sin embargo la palabra de Dios dice que sin Fe es imposible agradar a Dios. Delo por hecho. Siempre que ora dele gracias a Dios diciéndole que es por su gracia y perdón ya tiene..... (lo que pidió).

Le damos un plazo a nuestras peticiones, y no permitimos que el Espíritu Santo de Dios actúe en su tiempo. Todo es en el tiempo de Dios.

## **EL RESULTADO DE UNA ORACION PODEROSA**

Cuando ora mantiene una comunicación íntima con Dios y Él siempre está listo para oír el llamado de sus hijos. Pues cuando la oración proviene de un corazón contrito y humillado llega hasta los oídos de Dios; dándonos a conocer que no existen barreras para comunicarnos con Él. Dios inclina su oído en todo tiempo y da la respuesta correcta a cada una de nuestras peticiones.

El ser humano podría convertirse en un reflector de la presencia, gloria y fragancia celestial. Podemos caminar por la avenida que Enoc camino con Dios, a través de la oración. Aunque parezca increíble nuestros rostros cambian poco a poco y no se envejecen como el de los demás, muchos nos dirán ¡pero no ha cambiado nada! Lo que nos permite determinar que estamos marcados con su semejanza.

La oración poderosa nos ubica sobre la roca firme en el cual cualquiera puede afirmarse para ser testigos fieles y herederos de su gloria, gracia poder, autoridad y dones. Para ello la oración necesita ser diaria y por lo menos tres veces al día y así podremos matar o liquidar el viejo hombre que habita en nosotros.

Nuestras oraciones pueden cambiar el aire de la atmosfera donde caminamos, y podemos ver y sentir como los principados, poderes, gobernadores de las tinieblas y huestes de maldad en las áreas celestiales caen delante de nosotros y toda maldición, yugo y cadena es podrido y destruido en su totalidad en nuestras vidas y generaciones venideras. Para ello debemos entender y vivir lo que la Biblia dice a través del Apóstol Pedro en *1ª Pedro 2:2* "Desead como niños recién nacidos, la leche pura de la palabra para que por ella crezcáis para salvación".

A diario debe existir la búsqueda y memorización de las promesas de Dios. Es por eso que no debemos ni dudar que vayamos a ser saciados de su presencia, dones y gloria en nuestras vidas. Recuerde lo que Dios nos dice en: "Mateo 5:6 *Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, pues ellos serán saciados*". Esa hambre y sed de justicia se da cuanto más alimentado este de la palabra de Dios.



Si usted abre una página web en internet para investigar cualquier tipo de información, va descubriendo una infinidad de cosas que nunca había imaginado, aquí puede descargar cualquier programa a su gusto y tiene una gama de datos que le serán útiles para los propósitos que usted los use. Nuestras oraciones que nos conectan a Dios van mucho más rápido que las páginas web. Estas nos permiten poseer y ser herederos y coherederos no solo de su gracia sino no de sus riquezas en gloria puesto que Él es el dueño del oro, de la plata y de todo cuanto existe en la tierra como en el cielo.

Si perdemos la pasión en la oración empezamos a flaquear y a la vez permitimos que nuestras emociones lleguen a controlar la distribución de tiempo diario es decir mi cuerpo sólo buscará hacer actividades que me den placer y sacien mi cuerpo y alma y no lo espiritual, en esta fase nuestro tiempo de búsqueda de Dios disminuye y empezamos a perder terreno ganado por tal motivo baja nuestro nivel de fe, sin embargo en el momento en que el Espíritu de Dios se apodera de usted todos los yugos, espíritus de maldad y maldiciones son destruidos completamente.

Es muy importante mencionar lo que el Apóstol Pablo nos dice en 1Corintios 10:12 *“Así que, el que piensa estar firme, mire que no caiga”*, no puede caber en la boca de un hombre o mujer de Dios este versículo puesto que debe decir con autoridad *“¡Yo estoy firme por tanto no puedo ni debo caer!”*. Y esto se logra si usted persevera a diario en la lectura y memorización de la palabra de Dios; así como en la oración y ayuno y si no hace esto es muy probable que caiga en pecado cualquier momento.

La semilla de la palabra de Dios al ser sembrada en nuestros corazones, empieza a brotar, romper y destruir todo lo malo. Esta semilla nos enseña lo que en la Biblia nos dice a través del apóstol Pablo en Gálatas 6:9-10 *“9 No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos. 10 Así que, según tengamos oportunidad, hagamos bien a todos, y mayormente a los de la familia de la fe”* estas maravillosas promesas están llenas de agradecimiento, y gracia sobreabundante y le permitirán despertar la pasión y fervor de las riquezas que existen en Dios para cada uno de nosotros que estamos llamados a hacer el bien a todos.

Cuando las personas entienden y viven la palabra de Dios a la manera que se nos dice en la Biblia en 1ra de Juan 5:14-15 *“Y esta es la confianza que tenemos en él, que si pedimos alguna cosa conforme a su voluntad, él nos oye. Y si sabemos que él nos*

oye en cualquiera cosa que pidamos, sabemos que tenemos las peticiones que le hayamos hecho". Todo recibimos de gracia en su tiempo. Necesitamos que nuestras rodillas se parezcan a la de los camellos con callos visibles en cada una de sus rodillas. Usted nunca va a ver a un camello con callos en su trasero.

La mucha preparación y conocimiento en la ciencia y tecnología en la actualidad producen una pérdida total de valores y de fe, hay un incremento de ignorancia en la parte espiritual y simplemente nos dejamos guiar por nuestras emociones y en muchas ocasiones por aquellos que tiene un alto grado de convencimiento y guía en la aparte emocional y de conocimiento general. Me atrevería a decir que van como marionetas de un lado a otro y están siempre esperando el nuevo viento que los eleve o lleve a otro lugar.

Muchas veces cuando todo marcha bien decidimos no orar, es en ese momento cuando usted puede convertirse en un mendigo, y solo exigirá cambios en los demás y no en usted mismo, querrá que sus peticiones sean en torno a su propio bienestar y no en el tiempo de Dios, dejando a un lado lo que el Apóstol Pablo por reiteradas veces les dijo a los Corintos en **2 Corintios 12:9** "*Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo*".

No podemos permitir que la pereza y la falta de organización nos quite la relación y el hecho de pasar tiempo bajo la presencia del Dios altísimo.

Existen especialistas en el tema de la llenura del Espíritu Santo de Dios y a su vez cada quien conoce métodos, estrategias aprendidas en los salones de estudio, los libros o vías on line para alcanzar el favor y la gloria de Dios sin embargo únicamente su intimidad y el tiempo de rodillas que pasa con Él lo permitirán alcanzar su nivel de fe y crecimiento espiritual a través de la oración.

## **NUESTRAS ORACIONES**

La palabra de Dios en Santiago 5:16 nos dice: "*Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho*". Es pues este tipo de oración que llega directamente a los oídos de Dios en micras de segundos. Quizá nos demoramos en confesar nuestras ofensas y a su vez nuestras peticiones, no obstante el Señor ya las conoce. Es sobrenatural tener este tipo de comunicación interpersonal con Dios y si no confesamos a Dios diariamente nuestras faltas podemos convertirnos en hombres o mujeres fracasad@s y sin éxito en nuestra vida laboral, social, de negocios y matrimonial. En

pero no olvidemos que la primera conminación que Dios quiere que desarrollemos conjuntamente con Él es con nuestra esposa, hijos, padres y luego con el prójimo en general.

Dios ya conoce cada uno de nuestros pensamientos hasta los más ocultos e íntimos, sabe las necesidades de nuestro corazón, problemas fracasos y logros, sin embargo necesita conocer que nosotros le contemos a Él personalmente y en su infinita misericordia responde la oración del justo que puede mucho. No deje de comunicarse con Dios.

Lo más maravilloso es cuando aprendemos a escuchar la voz de Dios como amigos que somos de Él.

Resulta duro reconocer que en la actualidad existen evangelistas, siervos, pastores, apóstoles, profetas, maestros hombres y mujeres de Dios en general que en su tiempo alcanzaron el favor de Dios; no obstante por estar involucrados en sus propios planes, obra, y el trabajo en general planificado por ellos mismos y no por Dios han dejado de escuchar su voz. Hoy por hoy han reducido su tiempo de la búsqueda de Dios; y como resultado de esto se dejan contaminar por espíritus de: pereza, desobediencia, orgullo, arrogancia, autosuficiencia, hipocresía etc. Al ser contaminados o invadidos por estos elementos letales su cuerpo y alma se hacen más propensos a cualquier tipo de enfermedad.

Únicamente nuestras oraciones son las que nos dotan de valor, pasión, nueva actitud, serenidad, silencio, sabiduría y satisfacción no propia por que poco a poco vamos entendiendo que todo la gloria y la honra es para Él, Jesucristo el único Señor y Salvador personal, quien levanta nuestras cabezas y nos llena del fruto del Espíritu Santo “de: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza”.

## **REQUISITOS PARA MANTENER UNA VIDA ESTABLE Y EN ORACIÓN.**

La Biblia en Juan 1:12 nos dice “Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios”. Sus tormentas se convierten en lluvia de gozo cuando empieza su vida nueva en oración, y esta empieza desde que recibe a Jesucristo como su único Señor y Salvador personal.

En nuestra vida tenemos algunos principios de los cuales no podemos dejar de hacer a diario como:

Alabarle a Dios. Esta es una de las armas principales para obtener victoria en medio de nuestras batallas diarias. Cuando alabamos y le cantamos a Dios nuestros adversarios huyen y se confunden para luego ser derrotados por sus propias acciones. Alabe a Dios en medio de las dificultades, la alabanza a Dios anima, libera y salva.

Decidir a quién sigo, quien va a ser mi mentor por el resto de mi vida. Y ese se llama Jesucristo el autor y consumidor de la fe, el gran general de generales el único que en cuestión de segundos puede cambiar todo el panorama de nuestras vidas.

Que quiero ser, en mi vida profesional. Todos pueden lograrlo sin tomar en cuenta su problema físico, mental o emocional si lo tiene. Recuerde: lo que Dios nos dice en 1 Corintios 1:27 "sino que lo necio del mundo escogió Dios, para avergonzar a los sabios; y lo débil del mundo escogió Dios, para avergonzar a lo fuerte;" Los ricos o los que más creen ser los más sabios y fuertes no han logrado ni lograran hacer cambios en la sociedad. Serán personas débiles y necias como usted y yo. Los grandes cambios e invenciones son y serán hechos por personas que Dios decidió sacar de las canteras, de un hueco, de la majada o de en medio del estiércol.

¿Con quien voy a pasar el resto de mi vida? Si usted le dijera a su futura esposa o esposo, como lo va a tratar conforme los años que pasen juntos o si se mostrase como usted es cuando nadie lo ve, creo que muchos pensarían ante de casarse. Un cierto día usted es recibido en la casa de su novi@ y empiezan a conocerlo poco a poco y lo aceptan puesto que es parte de la decisión que una de la partes decidió escoger para el resto de su vida, quizá mirar defectos en un inicio es esencial no obstante luego terminan aceptándolo y luego pasa a la siguiente etapa que es creer en usted. Usted en ese momento debe empezar a mostrar lo que puede hacer por el otro y el soporte que le puede dar en todo tiempo, su manera o forma de pensar en su vida y si esta es mala deja todo atrás y con valentía debe cambiar. Dios empieza a creer de la misma forma en usted, Él ama al pecador pero aborrece el pecado, el nos recibe como sus hijos nos acepta tal y como somos y cuando empezamos a buscar más y más de Él, empieza a redargüirnos y sacarnos de los lugares, actos y acciones que no son buenos, poco a poco cambia nuestra mala forma de vivir y de pronto nuestros pensamientos ya no son los mismos. No puede decir enamórame Señor. Usted es quien debe buscar, agradecerlo así como agrada a su futura espos@. ¿Qué ha hecho usted para agradecerle a Dios?

Leer la palabra de Dios en todo tiempo, por lo menos tres veces al día. Para ello es necesario antes de leer la Biblia orar para que Dios le dé su sabiduría para entender lo que está leyendo; sino va a creer que es un libro común y corriente. Para ello necesita un plan o guía de lectura, para ello usted puede buscar en cualquier página de internet con el nombre “planes y temas para leer la biblia cada día”, sería lo mejor si encuentra un líder espiritual quien lo proporcione esta guía. Recuerde que es mejor leer la biblia con alguien o con algún mentor que conozca sobre temas espirituales y no de hechos históricos. Al respecto la palabra de Dios nos dice en Eclesiastés 1:18 “Porque en la mucha sabiduría hay mucha molestia; y quien añade ciencia, añade dolor”. En la actualidad las personas buscan de manera asombrosa del conocimiento y títulos, las empresas e instituciones premian a las personas con mayor conocimiento o especialidad, sin embargo estos por su exceso de ciencia los han convertido en soberbios, orgullosos e ignorantes a la vez. Por otro lado la palabra de Dios en el Salmo 119:9 nos dice: “¿Con qué limpiará el joven su camino? Con guardar tu palabra”. No debemos olvidar que si usted lee la palabra de Dios le permitirá conocer la voluntad de Dios, se animará en las pruebas, tendrá gozo y paz para poder tomar decisiones con cabeza fría. La Biblia nos ofrece un material completo literario y nos da a conocer en su totalidad quien es Dios y que puede hacer por nosotros en el oportuno momento.

Congregarse. La escuela de crecimiento en Cristo Jesús termina cuando usted muere. Por lo menos una vez a la semana debe asistir a un lugar donde se hable la palabra de Dios en su totalidad, sin interpretación humana sino que nos enseñen a aplicar la palabra de Dios. Ejemplo: si lee el libro de Éxodo 20:15 que nos dice “No hurtarás” Cuando usted hace un pacto con Dios de llegar a tiempo a sus enseñanzas y llega tarde roba, cuando coge algo que no es suyo así sea en su casa y no lo pidió robó, cualquier cosa que usted tome que no es suyo es robo. Tenemos robos comunes en muchas instituciones donde trabajamos las mismas que son creadas con diferentes fines por ejemplo las líneas de teléfonos son utilizadas muchas veces para fines personales permítame decirle que si no utiliza para lo que es de la empresa también está robando puesto que está utilizando para su beneficio, y así le podríamos señalar un sinnúmero de robos.

Otro principio de un buen cristiano es seguir al pie de la letra es lo que la Biblia nos dice por ejemplo en el Salmo 133:1-3 se menciona “ ¡Mirad cuán bueno

*y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía!*<sup>2</sup> *Es como el buen óleo sobre la cabeza, El cual desciende sobre la barba, La barba de Aarón, Y baja hasta el borde de sus vestiduras;*<sup>3</sup> *Como el rocío de Hermón Que desciende sobre los montes de Sion; Porque allí envía Jehová bendición, Y vida eterna”* Definitivamente usted cuando se comparte y convive momentos de esparcimiento y amistad con personas que hablan su misma lengua alcanza bendición, la palabra se hace más viva y eficaz ya que está viviendo lo que la palabra nos demanda.

No se equivoque al dar estos pasos en su vida. No ponga a Dios en segundo plano.

Una vez más permítame recordarle que Usted debe entender que al orar se convierte en heredero y coheredero de la gracia y gloria de Dios además al creer en su palabra va paso a paso a cambiar en su totalidad su forma de pensar y su estilo de vida.

Nuestro corazón, alma y mente solo se debenen aferran a una búsqueda incesante de Dios, y si esto es así desde ese momento los placeres de la vida se convertirán en vanidad de vanidades. Dios está demandando de una nueva generación de soldados cuyas vidas sean un olor agradable hasta su presencia. ¿A que huele usted?, ¿La vida y estilo de vida que actualmente vive está llena de principios y valores?, ¿Las personas dicen que a través de usted pueden ver a Jesucristo, su justicia misericordia y amor?

Mientras más tiempo pase buscando de la presencia, unción y favor de Dios a través de sus oraciones las tentaciones que se le presente no tendrán fuerza. No olvide que todo lo puede en Jesucristo porque Él lo fortalece, y es por su gracia y su perdón que somos llamados verdaderos amigos, hijos, varones, siervos de Dios, y de esta manera nuestras generaciones serán benditas por los siglos de los siglos.

Cuando usted ore no olvide decirle al Señor que lo llene del combo uno es decir “por creer hoy y vivirlo siempre llévese 6” verdad, amor, pasión, sabiduría, conocimiento e inteligencia”; adicionalmente pídale que le inunde y lo transforme en una verdadera flecha en la aljaba de Dios. No olvide que la búsqueda de Dios son los 365 días del año.

Que su primer desayuno sea la oración, anhele su búsqueda y presencia en su vida. Él es el único que puede producir en su vida el querer como el hacer. Y es muy claro cuando nos dice en Filipenses 2:13 “porque Dios es el que en vosotros

produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad". Tenga disciplina en este tiempo de oración, busque la hora y el lugar apropiado donde usted pueda hacerlo. Puede actuar como el necio e insensato un día a la vez con tal de hallar gracia en Él.

Cuando usted ya tiene disciplina para orar y se da cuenta que debe ofrecerle a Dios un tiempo de calidad a solas con ÉL. Sentirá lo que el Señor dice en Mateo 18:20" porque donde están dos o tres congregados en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos" Se que en su periodo de oración sería un éxito lograr tener su compañero o compañera de oración puesto que podría sentirse respaldado aún más de la presencia de Dios en su vida; sin embargo necesitamos de un tiempo a solas con Él para que pueda trabajar poco a poco con cada uno de nosotros y pueda comunicarnos lo que espera Él de nosotros. Por eso no olvide de decirle al Señor ¿Cuál es tu palabra para hoy? Obviamente sabemos que Él es omnisciente y conoce sus pensamientos y sentimientos más íntimos pero necesitamos clamarle a gran voz lo que necesita, y anhelamos de Él y a su vez que le dé las soluciones que necesita tener. Aquí es la fase donde le clama a Dios por su situación actual y debe decirle que tenga misericordia de usted, y que ya es tiempo de le conceda lo que usted anhela.

Asociarse y tener una mejor relación con su pareja, hijos, mentores que tiene a su alrededor entre estos están sus padres y sus amigos. Es necesario compartir juntos, dialogar, cenar con ellos para fortalecerse en sus creencias, y nuevo estilo de vida. Muchas veces cuando pasa con sus amigos o personas que le gusta invertir no malgastar el tiempo no mide el tiempo. Asimismo es con el Señor, usted puede empezar orando tiempos cortos de diez a quince minutos, al levantarnos, al mediodía, al anochecer, al final del día. Recuerde que debe orar sin cesar para que no entre en tentaciones con las demás personas. Ese tiempo que dedica al Señor, lo permitirán tener autoridad y todo será retribuido en bendiciones, gozo y paz permanente. No por nada David lo dijo en el Salmo 16:11 "11 Me mostrarás la senda de la vida; En tu presencia hay plenitud de gozo; Delicias a tu diestra para siempre". Por tal motivo al orar usted puede tener visiones, sueños y ser guiado perfectamente en lo que usted debe y tiene que hacer en su diario vivir.

Si usted tiene tiempo necesario para comer, reunirse con sus amigos, ir de compras, trabajar, practicar algún deporte ver televisión, pasar largas horas frente a las paginas sociales y leer las malas, buenos o pésimas noticias, ver una película,

cuanto más usted debe tener tiempo pasar con Dios en una pequeña intimidad de minutos o en una gran intimidad con Él. Lo importante es entender que se empieza con pequeños minutos y luego se extiende a largas horas. Sólo Él se encargará de ampliarlo, es hermoso descubrir que Jesús nos lleva de poder en poder, y de gloria en gloria. Usted aumenta su nivel.

Desperdiciamos nuestro tiempo, vivimos muy ocupados en actividades que no nos permiten crecer física y espiritualmente. La obesidad gana terreno en nuestras vidas, dejamos que otros hagan lo que nosotros debemos hacer.

Cuando una persona no ora es como cuando a una persona tiene cáncer terminal, poco a poco va empeorando hasta morir. Es fácil detectar a las personas que no buscan de Dios. Estos buscan la fama y el dinero, se creen dioses en el mundo que viven, son autosuficientes, llenos de orgullo soberbia y arrogancia. Nada de esto deslumbra a Dios.

La búsqueda de Dios no solo debe hacerse cuando los problemas nos agobian, cuando la depresión se apodera de nosotros, cuando la tristeza, el dolor y la soledad nos agarran con sus tentáculos o cuando nuestras fuerzas no dan más. Esta búsqueda es en todo tiempo, puesto que para todo hay tiempo.

Podría decir que la mejor llave que nos levanta nuestra autoestima es cuando mantenemos una vida de adoración a Dios. Existe una gran variedad de géneros musicales cristianos, lo importante es que decidamos el o los estilos de música que nos inspiren y estén acordes a la situación a la que estamos viviendo. Usted va a sintonizarse con la alabanza que llegue hasta la presencia de Dios. Si alaba a Dios en espíritu y verdad, con todas sus fuerzas, corazón y mente las fuerzas y poderes de las tinieblas no hacen más que huir.

En la actualidad la familia está perdiendo su espacio y rol protagónico en la formación de sus generaciones futuras, por estar demasiados ocupados, afanados, estresados, buscando satisfacer sus necesidades profesionales, corporales, familiares y no espirituales.

## QUE SUSCEDE SI UNA PERSONA DEJA DE ORAR

Muchos son guiados por sus emociones a orar, sin embargo cuando usted es guiado por Dios a hacerlo alcanzará bendición hasta que sobren y abunden. Lo duro es ver a personas que conociendo de Dios no practican su oración en la mañana, a medio día en la noche etc., y he podido notar lo siguiente:



Es presa fácil de sus emociones.

Cambia constantemente de genio, se enoja con facilidad y se molesta por cualquier cosa o con cualquiera persona.

No disfrutan de su familia, sus hijos, amigos en si les aburren las personas que más cerca han estado a él o ella.

Empieza a ser exigente, problemático

Su vida sexual si la tiene se convierte en monótona y prefiere saciar su instinto con otras personas o haciendo cosas que les satisfaga mentalmente.

No dedica tiempo al estudio de la Palabra de Dios.

Puede hablar bonito sin embargo sus hechos y acciones son vacíos y sin frutos.

Pierde gozo e interés en todo lo que hace.

Pierde la compasión por los demás. Su egoísmo lo transforma en egocéntrico y testarudo.

Le llama la atención la vida social y distracciones. Y disfruta perdiendo el tiempo en cosas no provechosas.

Cuando intenta orar, al poco tiempo se cansa y no sabe que decir. Disminuye su tiempo de oración.

Se reciente por cualquier cosa y su corazón empieza a endurecerse cada vez más y más. Es posible que no logre perdonar.

Se convierte en una persona altamente irresponsable. Le fascina hacer las cosas a medias y llegar a la hora que quiere.

Empieza a dudar de Dios y a creer que no son escuchados.

Su lado fuerte es la crítica a los demás. Y su autosuficiencia lo hacen pensar que es el mejor.

Poco a poco siente envidia por aquellos que prosperan. Empiezan a despreciarlos y cree que son gente arrogante y despreciable.

Todo lo que hace lo hace por compromiso.

Empieza a quejarse de todo y de todos. Empieza a convertirse en una víctima culpando a los demás de sus errores.

Se considera una persona activa en pero lo que hace no tiene resultados puesto que no es perseverante ni positivo.

Es un mal mayordomo de sus recursos económicos, despilfarra con facilidad su dinero, y siempre se queja de su situación económica. Le gusta pedir ayuda a

otros, le gusta endeudarse y que otros paguen sus obligaciones.

Expresa ingratitud a Dios, le da igual adorarlo o no.

Empieza a decir que no le alcanza el tiempo, que vive una vida muy atareada.

Su orgullo aumenta y se convierte en prepotente; vive una vida desconociendo el trabajo de los que le rodean. Deja de ser grato y agradecido.

Encarga a otros lo que Él puede hacer por los demás. Como orar. Cuidar, colaborar, visitar entre otras cosas solo las delega. Cree que todo esto ya lo ha hecho y es hora de que otro tome la batuta por el o ella

Se apasiona más por la ciencia, lo intelectual, teóricos, críticos. Le da igual cómo se mantiene su casa.

Aleja de su vida la búsqueda de Dios. Provocando así que poco a poco el favor, la presencia y la gloria de Dios se aparten de Él.

Se siente importante y cree que deben tomarle en cuenta en cualquier actividad o acto y si no lo hacen se reciente y critica.

Empieza a mentir con facilidad

Su vocabulario es grotesco y vulgar.

Empieza la fase de hipocresía. En su boca abunda la malicia.

Su autoestima baja por tanto su actitud cambia a menudo.

Se conforma fácilmente a las circunstancias, cree que es práctico sin embargo no se da cuenta que vive una vida de deleites llena de migajas y lástima. Es conformista.

No promueve los valores en casa y si lo hace impone reglas legalistas y a su estilo.

No cuida su reputación ante los demás, le da igual tratar mal a las personas a solas como en público.

Deja de soñar. Vive su día a día sin importar que pasará mañana consigo mismo o con su familia.

Le gusta emular y copiar lo que los otros hacen o tienen.

Duda de todo y de todos.

Deja de hablarle a otros de lo que Dios hizo y sigue haciendo en su vida

Su vida es monótona, cree que todo es una rutina.

Si trabaja lo hace por el sueldo que recibe y no disfruta lo que hace. Le gusta depender de otros.

Cree que su existencia en la tierra ya llegó a su fin.

## AYUNAR

Debemos aprender a dominar completamente nuestras emociones para lograr el desarrollo espiritual. La mayoría de personas que asisten o son miembros de alguna Iglesia viven bajo el dominio de sus propias emociones y uno de los peligros más latentes se da cuando empiezan a buscar a Dios a su manera; es decir están constantemente mirando al hombre y no a Dios y en cualquier momento pueden convertirse en resentidos sociales al ver, saber o conocer de injusticias que creen que se dan en el mundo que los rodea dando como resultado a la creación de grupos enrolados en sectas como los de la nueva era, agnósticos, ateístas etc., o van de iglesia en iglesia en busca de paz y de respuestas egocéntricas.

Me atrevería a decir que tan solo un 15 % de personas que asisten a Iglesias en busca de Dios han alcanzado un desarrollo espiritual. Esto se debe definitivamente a que son hombres o mujeres que buscan de la presencia de Dios los 365 días del año.

En pleno siglo 21 las personas ayunan dejando de comer en un periodo de tiempo para bajar de peso, y esto para muchas es una terapia, estrategia o método apropiado para quitarse unas cuantas libras de encima. Arthur Wallis en su libro *Ayuno Escogido por Dios* dice: “Dado que el ayuno es delante de Dios una prueba práctica de que lo que pedimos es para nosotros algo de sumo interés y apremio y puesto que en grado sumo FORTALECE LA INTENSIDAD Y EL PODER DE LA ORACIÓN y llega a ser la expresión práctica incesante de una oración sin palabras, puedo creer que será eficaz. Me fue posible hablar con más sosiego y decisión. No me era necesario pasar tanto tiempo junto a la persona atormentada y sentí que podía ejercer influencia sobre otros aun sin encontrarme presente. El cielo está presto a inclinar su oído al que ora con ayuno”.

En mi crecimiento espiritual me he dado cuenta que cuando empiezo a dar, orar y aplicar este tercer ejercicio espiritual que es el ayuno el mismo que Jesucristo nos dejó para nuestra vida, Dios operara a través de nosotros a medida que nuestro dar, ayuno y oración aumentan y ahí podemos lograr lo siguiente:

Desatar todo tipo de ligadura, yugo en su vida, familia y de los demás.

Soltar sus cargas que le venían oprimiendo.

Dejar libres a los quebrantados.

Romper toda maldición generacional.

Enfrentar y superar cualquier problema o circunstancia.

Estar llenos del fruto del Espíritu de Dios.

Contar con los dones del Espíritu de Dios es decir contar con palabra de sabiduría, palabra de ciencia, fe, sanidad, hacer milagros, profecía, discernimiento de espíritus, lenguas e interpretación de lenguas. Estos pueden ser repartidos por el Espíritu a todos en su tiempo los mismos deben ser ministrados a los otros como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios.

Mayordomía con nuestro tiempo, cuerpo y finanzas. Es evidente que la gente prefiere tratarse con psicólogos y doctores quienes tienen como objetivo central el de sacarle su dinero este o no esté enfermo. Pero si usted acude al taller del maestro sus penas y enfermedades desaparecerán.

El ayuno me ha regalado mis mejores años de vida se han dado a raíz que Dios me regaló una esposa, dos hijos de bendición y propósito. Ellos son mi mejor milagro, saber que cada día y cada mañana Dios los mantiene sanos y salvos y a la vez son sus hijos.

A través del ayuno mis ojos han podido ser testigos de cientos, miles de milagros con personas sanadas de cáncer, sida, úlceras, tumores, infecciones tanto internas como externas incurables, las cuales han sido hechas por el poder del Espíritu Santo de Dios utilizando a hombres comunes y corrientes.

Recuerde que usted es el mejor milagro que Dios creo, no importa en el lugar que este. Quizá esté ahora mismo en un hospital, cárcel, silla de ruedas etc., Él tiene propósitos grandes para todo aquel que en Él cree. Tan solo debemos empezar a dar el paso de victoria en nuestras vidas y aceptar a Jesucristo como nuestro Señor y salvador personal. Con una simple oración pero de convicción puede decir: "Señor Jesús, perdóname y límpiame de todo pecado cometido en mi vida, escribe mi nombre en el libro de la vida por eso hoy yo te acepto como mi Señor y salvador personal. Señor Jesucristo ven y guía mi vida te entrego todo a ti, mi cuerpo, alma, mente, espíritu, mi familia, mi trabajo todo te lo doy".

Todos tenemos un sin número de problemas, sin embargo cuando usted vive bajo el abrigo, búsqueda y cobertura de Dios llega a un nivel de santidad y cualquier problema los enfrenta, y destruye en el nombre de Nuestro Señor Jesucristo.

Si usted no ayuna el Diablo lo desayuna o madruga. Recorra a la fuente que es Jesucristo y nunca recurra a o a las personas inadecuadas. Las personas lo guiarán únicamente a actuar emocionalmente, provocando que cuando usted

tenga problemas su autoestima baje a tal punto que puede recurrir a hacer cosas innecesarias como recurrir al alcoholismo, drogadicción, prácticas sexuales incorrectas, y empezara a buscar películas, novelas que se relacionen con lo que está pasando o simplemente preferirá buscar películas que sacien sus instintos y emociones. Todo esto no le va a dar una paz y libertad en todos los campos de su vida.

Dios quiere habitar en cada uno de nuestros corazones, por ser parte de su valiosa creación.

A través de la tecnología actual usted puede encontrar un sinnúmero de guías casi perfectas para ayunar, unos le hablan del ayuno de Daniel, otros de ayunos sin alimentos, con agua, sin agua, con verduras etc. Lo importante es que dé este importante paso y lo haga para alcanzar su desarrollo espiritual.

Dios está golpea a la puerta de nuestros corazones todos los días y pretende hacer su morada ahí.

### **El ayuno lo afirman en cuerpo alma y fe.**

Al ser el ayuno la base para una disciplina espiritual, y la mayor de todas las disciplinas espirituales. Cuando une dos disciplinas espirituales que son la oración y el ayuno el Espíritu Santo de Dios hace que todos sus placeres se convierten en vanidad de vanidades, y todo nuestro cuerpo, alma y espíritu se centran en la búsqueda incesante de Dios. En la iglesia en general se está olvidando estos dos tipos de disciplinas dando como corolario lugares fríos y secos, sin mensaje, unción y sin la presencia de Dios.

Vivir la experiencia del ayuno y oración puede transformar, cualquier tipo de situaciones que esté pasando en su vida. Sin embargo la práctica del ayuno se da en la mayoría de las religiones del mundo e incluso las sectas satánicas lo practican para reprender el poder de Dios.

La mayoría de las religiones que practican el ayuno son muy disciplinadas en lo que hacen, esto se transforma en un hábito y lo respetan a tal punto que los consideran como días sagrados. En cambio hoy en día muchos evangélicos cristianos han ido perdiendo esta práctica poco a poco y no son disciplinados y han inventado un sinnúmero de ayunos. El ayuno de nuestro Señor Jesucristo en sus 40 días nos dio a conocer a través de la Biblia en el libro de Mateo 4:4: *“No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”*. Aquí se

nos da a conocer que su ayuno fue sin ningún tipo de alimento, se trataba de una guerra espiritual en un lugar apartado, y una búsqueda viva y sacrificial. Creo que este es el único modelo de ayuno que deberíamos tomar en cuenta.

En mi corto caminar de búsqueda de Dios el ayuno me ha dado respuestas milagrosas y obtenido lo siguiente:

Cuando ore y ayune debe pedirle fervientemente a Dios que le dé un espíritu de ayuno y de oración para resistir los ataques del enemigo. Es por eso que Pablo les decía a los Filipenses 2:13 “porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad”

Solo los hombres y mujeres esforzados y valientes pueden disciplinarse para practicar esta disciplina es por eso que en la Biblia en *Josué 1:7* Dios le dijo: *“Solamente esfuérzate y sé muy valiente, para cuidar de hacer conforme a toda la ley que mi siervo Moisés te mandó; no te apartes de ella ni a diestra ni a siniestra, para que seas prosperado en todas las cosas que emprendas”*

Imagínese que sus triglicéridos han subido a 500 y su nivel de colesterol y glucosa son tan elevados y que lo único que le queda es dejar de comer por su obesidad. Es el momento en que debe acudir a los pies del Maestro Jesucristo y clamarle por una respuesta, un milagro para que tenga misericordia por su vida

En su periodo de ayuno usted distribuye su tiempo para evitar oír noticias, hablar o relacionarse con personas que no están en su proceso de ayuno y mirar cosas que mira en la televisión, computadora o cualquier medio, reemplazando estas actividades por la oración y la lectura de la palabra de Dios.

La ciencia médica ha descubierto que al dejar de comer por un lapso de tiempo le pueden ayudar a activar sus funciones de eliminación y desintoxicación de toxinas en mayor grado. Se puede lograr una regeneración y renovación de todo su organismo, permitiendo a su organismo que pase a su estado normal de funcionamiento. Para ello usted debe renunciar de manera voluntaria, libre y consciente a ingerir cualquier tipo de alimentos.

Cuando deja de comer por un lapso determinado su organismo se purga de los residuos tóxicos que se encuentran incrustados en su intestino; produciéndose de esta forma una purificación total de su sangre y de todos los órganos; por lo que se produce una purificación de toda su sangre y de todos sus órganos internos y externos, produciendo así una regeneración y crecimiento de cada uno de sus tejidos.

El ayuno mejora su salud física y mental, nivel anímico y alimenta su espíritu. Donde usted se desenvuelve o convive es un campo de batalla, y cualquier momento se puede convertir en un campo peligroso e inestable.

El proceso de globalización exige cambios, es por eso que las personas constantemente cambia en su forma de pensar y actuar.

Cualquier momento usted puede estar atravesando por algún momento de depresión o derrota.

Cada día usted debe tomar decisiones, para ello si toma decisiones erróneas puede sufrir graves consecuencias sean estas económicas, sociales políticas o de salud.

Jesucristo decía: 6:17-18 *"Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público"*

El ayuno es un arma espiritual poderosa que Dios nos ha dado para derribar fortalezas. Es la clave para obtener la victoria en su diario vivir.

El ayuno ayuda a dominar y abstenerse de sus deseos sexuales, y cualquier tipo de tentación. Obteniendo de esta forma dominio propio.

Cuando su energía se ha agotado al no recibir respuesta en cualquier necesidad, es tiempo de ayunar y marca la diferencia.

El ayuno purifica dos partes importantes de su cuerpo, su mente y corazón.

Sus órganos de los sentidos son renovados y transformados y se abren a lo sobrenatural.

Cuando uno se resiste al ayuno no hay crecimiento espiritual genuino, y su corazón y mente se llenan de malos espíritus.

Al no ayunar usted tiene mayor tendencia a decaimientos físicos y mentales, le puede producir falta de sueño o demasiado sueño y tiende a comer demasiado; provocando sobrecarga al sistema digestivo, circulatorio. Nublando de esta forma las facultades más elevadas y nobles del alma.

Cuando usted se siente impulsado a ayunar y vacila con lo que debe hacer. Va a tener un mal día, y las cosas van a marchar mal.

El ayuno mide nuestro tipo de actitud cambiándola de negativa a positiva, y nos permite visualizar mejor nuestro presente y futuro a la vez y fundamentalmente se logra escuchar la voz del Espíritu Santo de Dios.

Cuando usted entiende que es templo del Espíritu Santo entiende que debe reforzar su dieta alimenticia con frutas frescas y vegetales ya que el mundo entero

está bajo el efecto del alcohol, debido a que la mayor parte de su vida consumen almidones (harina) y azúcar a la vez las mismas que al mezclarse producen alcohol; es decir son fabricas ambulantes de alcohol y cada día que pasa se intoxican más y más. Por tal motivo es necesario eliminar todo tipo de harinas, azúcar blanca, dulces, comidas grasosas, chocolates etc., de su dieta. Muchas personas practican un ayuno llamado “ayuno de Daniel”, que consiste en alimentarse por un tiempo establecido solo de frutas y legumbres, los estudios dice que en este proceso que debe ser de 7 días en adelante el cuerpo logra desintoxicarse y la mayoría de personas han logrado estabilizar su sistema muscular, óseo, respiratorio, digestivo, excretor u urinario, circulatorio, hormonal o endócrino, nervioso, reproductor, linfático e inmunológico.

## ESTUDIO BÍBLICO

El Espíritu Santo siempre le habla a través de su palabra y los estudios bíblicos le ayudan a fortalecer la palabra recibida. En la actualidad podemos acudir a la tecnología o cualquier tipo de información y llenar nuestros conocimientos de cualquier tipo de información sin embargo que pasa con nuestros corazones, estos se pueden llenar de sabiduría intelectual, y no de la verdadera sabiduría que viene de Dios. Cuando se apasiona por el estudio de la palabra de Dios el Espíritu Santo recae sobre usted como gota de rocío sobre su corazón e influye totalmente en cada una de sus decisiones. El estudio de la palabra de Dios le enseña a esperar en el Señor y se convierte en su norte, sur, este y oeste para ser guiado aún en medio de la obscuridad. Quizá muchos pueden leer la Biblia como un libro más, sin embargo cuando entendemos que es la palabra de Dios hablada al hombre entendemos que vale la pena pasar horas y horas leyendo y estudiándola. Esta es una de las formas como apaciblemente Dios le habla a usted. Para ello es necesario tener un corazón dispuesto a hacerlo.

El estudio de la palabra nos permite afianzarnos en la fe y creer firmemente en los milagros que hizo Dios y los puede hacerlo hasta hoy a través del Espíritu Santo.

Es muy necesario memorizar la palabra de Dios, el 70% de los versículos de la palabra de Dios en la Biblia son de bendición, y si memoriza una gran cantidad de estos versículos va a repetirlos en momentos de aflicción y se va a animar, tomar fuerza y autoridad en la debilidad.



Se necesita una disciplina total para que pueda leer la Biblia, puesto que esta es medicina para nuestros huesos y cada área de nuestro cuerpo. Y Pablo fue claro al decir en 2 Tito 3:16: “Toda la Escritura es inspirada por Dios, y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia, 3:17 a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra”.

## EL DIEZMO QUE DIOS PIDE DE USTED

Un día tiene 24 horas y el 10% de esto es 2 horas y 40 minutos, quizá usted es o cree ser parte de un grupo católico, evangélico o independiente pero recuerde que Dios está pidiendo ese tiempo de búsqueda de rodillas en un lugar privado a solas con Él. Tan solo usted tiene que buscar un lugar de su casa y en cualquier hora del día pero de preferencia en la madrugada cuando todos están dormidos para que nadie perturbe su oración y doblar sus rodillas si es su primera vez diga “Señor Jesucristo yo te acepto como mi Señor y salvador personal y lo demás es un cantar recuerde que la de la abundancia del corazón hablará su boca y poco a poco dirá la o las frases o palabras correctas que debe decir cada vez que hace esto. Obviamente al inicio usted sentirá que no pasa nada pero poco a poco usted empezará a sentir la paz que necesita tener para poder conducir el gran barco llamado hogar, trabajo o su propia vida en un día. Diga firmemente: la cita bíblica de Gálatas 2:20. *“Con Cristo estoy juntamente crucificado, ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora lo vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amo y se entregó a sí mismo”*

Esto significa que su constancia lo llevo al nivel apropiado para entender que:

Usted ya no puede vivir de acuerdo a su memoria racional o emocional su andar es diferente entiende que todo las cosas materiales son vanidad de vanidades. Entiende que después de su muerte nada se llevará con usted y debe apartarse de toda fornicación, inmundicia, avaricia, idolatría, maledicencia, mentira, engaño, drogas, y robo.

Si usted antes había escogido el camino amplio que lleva a la perdición espiritual las personas van a notar que usted es otro y que ya no vive como antes y su manera de pensar, actuar y vivir son conforme al Espíritu.

Es un hombre lleno de: amor, gozo, paz, paciencia, bondad, benignidad, fe, mansedumbre y templanza. No puede decir tengo tal o cual cosa o tiene todo o no

tiene nada y si detecta que uno o más de estos elementos del fruto del Espíritu de Dios le faltan es necesario que siga buscando en su intimidad de la presencia del Espíritu de Dios en usted.

Si antes los problemas le invadían en cualquier área sea esta social, económica, política o cual fuere entenderá que todo lo puede en Cristo por la fe que en Él tiene.

Cuando usted entienda el verdadero concepto de esto va a entender que debe vivir una vida de búsqueda de Dios (2 horas 40 minutos) para poder vivir en rectitud e integridad, sólo ahí las personas notarán que sus principios son inquebrantables y es un verdadero mentor, modelo o ejemplo a seguir.

Cuando la revolución llegó a mi vida creía que la revolución es cambio y esto a su vez necesitaba un tiempo para ver dichos cambios a través de mi rebeldía y oposición a las leyes, o sistema que creía que eran innecesarios o injustos. Vestía muchas veces un pañuelo rojo, una gorra o camisetas de hombres rebeldes como el Che Guevara que murieron para muchos por la causa de los pueblos indefensos.

Este tipo de rebelión me despertó en un hospital después de haber pasado en coma por horas con un cuerpo totalmente deformado, lleno de llagas, heridas y con muchos puntos en mi cabeza, por supuesto que la revolución me dejó por muchos años heridas en el corazón en pero ahora que entiendo que la verdadera revolución del cambio empieza por uno para poder impactar a los demás, hay paz en mi corazón y puedo decirles a muchas persona que para llegar a la meta no necesita hacer lo que hice o bajarse al nivel de los animales o de las bestias para conseguir lo que se traza en la vida.

En mi caso hoy por hoy camino con Dios y sin Él no voy a ningún lado y si Él no va conmigo no quiero salir ni hacer nada; prefiero quedarme en casa buscando de su presencia para conducir mi vida de acuerdo a su gracia.

Pienso que el gran Ernesto el Che Guevara era un hombre que buscaba, luchaba por la igualdad de los pueblos sin embargo al conocer un poco más de su vida he entendido que la historia no se construye con sangre ni con armas puesto que con la misma vara que medimos seremos medidos, él como muchos que estuvieron herrados de la revolución armada terminaron siendo presa de la ley del talión “ojo por ojo y diente por diente”, es decir lo que sembraron cosecharon.

Hoy puedo decir firmemente que la revolución no es con espada ni cualquier tipo de armas sino es espiritual de rodillas bajo la presencia de Dios. Algo muy

esencial es que hay que empezar ahora para alcanzar ese cambio primero en uno para poder aplicarlo en los demás.

El mundo hasta la actualidad se ha movido por la codicia que el hombre tiene por alcanzar algo o ser cada vez más y más sin importar los demás. Mientras que unos se han desarrollado en el campo económico otros se han desarrollado en los campos sociales, políticos, religiosos y académico y es aquí en estos campos donde se han producido una lucha desmedida por tratar de ser mejores en cualquiera de esos campos. A nadie le interesa el crecimiento espiritual en sus vidas.

El ser humano prefiere pasar muchos años en salones de clase de una o varias universidades preparándose para ser mejores profesionales, cuyos resultados son catastróficos ya que la mayoría son llenos de ignorancia, poder, orgullo, codicia y desgaste corporal, mental y espiritual.

Los estudios sociológicos dicen que las sociedades van cambiando cada vez más y más, y que hoy en día tenemos generaciones nuevas cada dos años es por eso que vemos hoy una sociedad humanista que cree en un dios que hace cambios pero no importa si este es su dios llamado Mahoma, el santo cachón, la virgencita de la candelaria entre otros.

Me atrevo a culparme directamente a nosotros como padres de familia, a los maestros, a los padres de la patria por crear sociedades de desastre llenos de lacras en sus vidas y producto de esto a menudo en los salones de clase día a día debemos lidiar con muchos niños, jóvenes y adultos con tendencias cada vez extrañas; con modas y estilos de vida que promueven el libertinaje, sexo libre creencias extrañas entre otras.

Actualmente la gran mayoría de padres son cada vez más y más complacientes, los hijos ya no quieren parecerse a ellos. El rol ha cambiado hoy en día los padres quieren parecerse a sus hijos.

Se firmemente que debemos enseñarle a nuestra sociedad que el único camino que conduce a una sociedad más justa, equitativa, racional y menos deshumanizante es aquella que la llevó Jesucristo hace más de 2000 años, sin importar ser escupido, latigado y criticado por los mismos hombres que un día Él los sano y les dio libertad.

Debemos reconocer que tenemos naturaleza animal y que cada reacción que tenemos muchas veces esta puede ser racional o irracional puede ser modificada teniendo a ese hombre grande en nuestro corazón; su nombre es Jesucristo.

Es evidente que necesita fortalecerse y aumentar su fe, Usted puede vencer su naturaleza animal a la medida que estudia, discierne, y vive su vida en Jesús.

Pueda que muchas veces ha creído que ha alcanzado un conocimiento apropiado para no caer o resbalar, cuidado ese es el momento de hacer un pare en su vida y recordar que el que se crea ser más grande entre todos sirva a los más pequeños y a los demás; y si no lo hace simplemente es parte de la escoria social del mundo de los arribistas que no sirven para nada, aquellos que creyeron ser perfectos y terminaron en el cementerio de los injustos. Otros que han creído que han llegado a la cima no deben olvidar que en cualquier momento puede caer y están llamados a mantenerse buscando de su presencia.

La búsqueda y cambio es personal nadie puede imponerle con una pistola el hecho de dejar de ser un ser humano que vive por costumbre o tradición. Si usted no quiere entrar en esta dura batalla contra su naturaleza humana para poder controlar sus emociones y su memoria racional este seguro que el camino más corto para usted y las generaciones que vienen detrás de usted será conforme a la medida y los deseos de su corazón. Por otro lado si el propósito de su vida es utilizar los métodos bíblicos que Dios nos ha dado para glorificarlo en nuestras vidas, familia, trabajo y con todas las personas que nos rodean continúe buscando de Él y no pare.

## BIBLIOGRAFIA

- LA BIBLIA. Versión Reina Valera 1960.
- GOLEMAN, Daniel. Inteligencia Emocional.  
Editorial Javier Vergara.  
Buenos Aires, 1995
- SHAPIRO, J. La Inteligencia Emocional en los niños.  
Editorial Javier Vergara  
Buenos Aires, 1998
- STENBERG, R.J. ¿Qué es la inteligencia?  
Editorial Pirámide  
Madrid, 1988.
- VALLS, Antonio Inteligencia emocional en la empresa Gestión 2000.  
Barcelona, 1997
- COOPER, Robert La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones  
Editorial Norma  
Barcelona, 1997
- CAPARROS, M. Cuadernos de Educación: Inteligencia Emocional.  
Editorial Santillana  
Barcelona, 1999
- PUEYO, Andrés. Cuadernos de Educación. Las inteligencias múltiples la importancia de las diferencias individuales en el rendimiento  
Editorial Santillana  
Barcelona, 1988
- UZCATEGUI, Luis. Termómetro emocional, la economía y política Internet, pág. 1-3 Abril, 2000
- LATTANZIO, M. Inteligencia Emocional, Mente-cerebro: una sociedad perfecta Internet, pág. 1-5 Abril, 2000
- GARDER, H. Mentes creativas.  
Paidós. Barcelona, 1993
- STENBERG, R. ¿Qué es la inteligencia? Editorial Pirámide  
Madrid, 1988



# ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

ISBN: 978-9978-301-87-6



9 789978 301876