

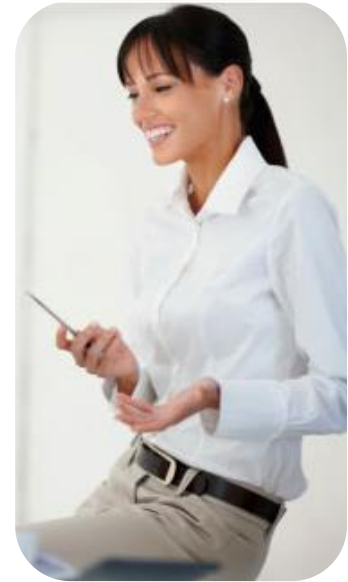
Tema 2. Mis primeros pasos a la felicidad

Introducción

¿Cómo te comunicas con los demás?



En ocasiones, cuando terminamos de expresar algo, podemos observar las reacciones de los demás y darnos cuenta que ésta puede ser positiva o negativa; sin embargo, en menor medida, nos detenemos a pensar acerca de qué estamos dando a entender tanto con el



lenguaje que utilizamos

como con nuestro cuerpo, el cual también transmite información. Por ejemplo: cuando te encuentras a alguien en la calle, tú vas muy pensativo y una persona que no veías hace tiempo, te aborda y te pregunta: ¿estás bien? Ante esta situación probablemente te preguntes a ti mismo: ¿qué observó en mí esa persona para preguntarme eso?

Pues bien, esto pudo haber sucedido porque no ibas consciente del medio externo y lo que estabas pensando era un tema preocupante para ti y lo transmitiste sin darte cuenta; así es la comunicación, intervienen factores inconscientes que reflejamos al medio exterior.

En este tema conocerás más acerca de las emociones y cómo están encadenadas con la comunicación que transmitimos a los demás.

Subtema 1. Encontrarme conmigo

Alguna vez te has preguntado **¿quién soy?**, **¿para qué estoy aquí?**, esto se debe a que de alguna manera tenemos un significado en pertenecer al mundo en el que vivimos y no solamente eso, sino que además, estamos involucrados con nuestro ser interior.

La **psicología positiva** tiene un concepto interesante, que es el **involucramiento**; este elemento está relacionado con la persona que tiene la capacidad de adquirir compromisos en eventos, sea placentera la experiencia o no.



Por ejemplo, cuando una persona tiene la capacidad de participar en labores de la comunidad tales como ayudar a limpiar la basura de un parque, aunque no suene tan atractivo el hecho de levantar basura, la persona lo hace con la finalidad de tener una comunidad más limpia; es así como vamos adquiriendo compromisos y con esto desarrollando la capacidad de involucrarse.

La capacidad de involucramiento está directamente relacionada con otro concepto de la psicología positiva, que es la **experiencia de flow** (fluir). En ésta, la persona realiza lo que le gusta disfrutando cada evento que realiza, identifica sus fortalezas y distingue entre lo que es y no es su pasión, se dedica a ellas con todo el compromiso y fluyendo, perdiendo en ocasiones la noción del tiempo y espacio. Puede experimentar la sensación de que el tiempo fue muy corto aunque hayan pasado horas, esto ocurre de tanto que disfrutó el dejarse fluir con la experiencia.

El involucramiento se relaciona con la capacidad de **adquirir compromisos en diferentes eventos cotidianos**, sean éstos placenteros o no. Además está asociado con el concepto reconocido en psicología positiva llamado *flow* (fluir). Cuando una persona fluye realiza lo que le gusta, disfruta cada evento de la vida, identifica las propias fortalezas y después de distinguir dichas pasiones se dedica a ellas con compromiso y volcando toda su vida en ello.

El involucramiento es poner parte de sí en todo aquello que se hace.

¿Has pensado en qué actividades estás involucrado?, ¿te conducen a la experiencia de *flow*? **Es oportuno preguntarte: ¿entonces, si estoy en estado de *flow*, significa que soy feliz?**

Cuando estamos en estado de *flow* no es que seamos felices, **para experimentar la felicidad debemos centrarnos en nuestros estados internos** y esto distraería la atención de la tarea que estamos realizando. Solo después de que se ha terminado la tarea tenemos tiempo para mirar hacia atrás, considerar lo que sucedió. Entonces, cuando nos sentimos plenos en la intensidad de la experiencia, es que podemos afirmar que somos retrospectivamente felices (Csikszentmihalyi, 1998).

Csikszentmihalyi (1998) menciona que la **experiencia óptima** es la sensación que la persona tiene de que sus habilidades son adecuadas para poder enfrentarse a los retos que se presentan en una actividad, cuando tiene una meta y está regulada por normas; la concentración se da de una manera tan intensa que no se puede prestar atención a cosas diferentes.

En este tema, pudiste percatarte de las situaciones en las que entras en estados de *flow*, así como las actividades que pudieras realizar, para favorecer experiencias óptimas. En el próximo subtema vas a aprender más acerca de la comunicación y las diferentes formas de utilizar a tu favor este recurso.

Subtema 2. ¿Cómo elijo comunicarme?

De acuerdo con la psicología positiva, la idea en involucrarse contempla el involucramiento a nivel personal y con el entorno, en este acto cobra especial importancia la comunicación.

Existen dos tipos de comunicación:

Verbal

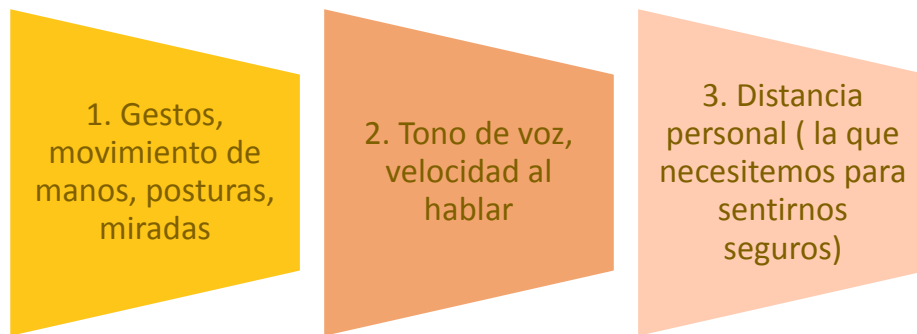
- Es la que utilizamos al hablar, existe un emisor, un mensaje y un receptor de la comunicación, en el cual se utiliza la voz para transmitir el mensaje.

No verbal

- Es el cuerpo el actor principal, en este tipo de comunicación; el mensaje se envía al destinatario por medio de la postura corporal; el que lo recibe le da un significado.

La comunicación que generemos, ya sea verbal o no verbal, debe ser asertiva ya que esto va de la mano con las habilidades sociales, pues cuando somos asertivos tenemos la oportunidad de conducirnos adecuadamente ante los demás; evitamos lagunas en la comunicación, evitamos la comunicación agresiva que es exponer nuestros pensamientos y sentimientos de una manera que pudieran herir a los demás; evitamos caer en la comunicación pasiva que consiste en no comunicar nada, lo que pudiera ser percibida por los demás como desinterés.

La comunicación no verbal ocupa hasta un 60% de nuestra comunicación y se puede manifestar a través de lo siguiente:



El origen de la comunicación no verbal, puede ser fisiológico; es decir, que las manifestaciones son involuntarias y transmitidas por el sistema nervioso o es fruto del entorno: la cultura, las creencias o los hábitos que tenemos.

Por ejemplo, en algunas culturas para decir que no, se mueve la cabeza de arriba hacia abajo y para decir que sí de lado a lado, mientras que en el continente Americano es completamente diferente, pues en esta región para afirmar se mueve la cabeza de arriba hacia abajo y para decir no se mueve la cabeza de izquierda a derecha. En estos casos podemos malinterpretar lo que estamos viendo, ya que en nuestra cultura nos enseñaron algo diferente.

La codificación consiste en darle una relación entre el signo y el significado, en los actos no verbales, se puede dar de dos formas:



En el lenguaje verbal intervienen:



- a) **Tono:** es el sentimiento y la expresión con la que hablamos.
 - Ascendente: expresa duda, interrogación o indecisión.
 - Descendente: transmite firmeza, determinación y confianza.
 - Mixto: sugiere ironía y sarcasmo.
- b) **Ritmo:** fluidez verbal con la que se expresa una persona.
- c) **Volumen:** es la intensidad con la que hablamos.
- d) **Silencio:** son pausas realizadas en la comunicación verbal.
- e) **Timbre:** es el registro que nos permite identificar a una persona inmediatamente.

Los **factores** que están asociados a lo **no verbal** son los siguientes:



a) Expresión facial:

- Ekman (2005) distingue siete emociones básicas, las cuales son las siguientes:
 - Alegría
 - Asco
 - Tristeza
 - Desprecio
 - Sorpresa
 - Miedo
 - Enojo

b) Mirada

- Laboral: es la mirada que se da en situaciones trabajo.
- Social: es la mirada cae por debajo de los ojos del interlocutor.
- Íntima: es la mirada en que los ojos de la persona recorren de arriba abajo al interlocutor.

c) Postura: es el modo que se mantiene el cuerpo cuando estamos de pie.

d) Gestos: dependen de cada cultura. Por ejemplo, en Estados Unidos, el pulgar arriba es señal de felicitación, mientras que en Grecia este mismo gesto es una grosería.

e) Proximidad: es la distancia que tenemos de nuestro espacio con el de otra persona.

- Depende del grado de intimidad
- Depende del motivo del encuentro
- Depende de la personalidad
- Depende de la edad
- Depende de la cultura o raza

f) Espacio personal:

- Distancia íntima (hasta 45 cm) para familiares o amigos íntimos.
- Distancia personal (45 a 120 cm) para personas conocidas.
- Distancia social (120 a 360 cm) conversaciones sociales con desconocidos.
- Distancia pública (más de 360 cm) para discursos, conferencias y reuniones.

La **asertividad** es sólo una parte de las habilidades sociales que vamos desarrollando a través del tiempo ya que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender nuestros derechos pero sin recurrir a la agresión.

Ser asertivo no significa querer llevar siempre la razón, sino expresar nuestras opiniones y puntos de vista, sean estos correctos o no. Todos tenemos también derecho a equivocarnos y reconocer que estábamos en un error, esto es también una actitud asertiva.

A continuación te presentamos consejos para desarrollar tu asertividad:



Para desarrollar la asertividad:

- Comprende que todos tienen una parte de la verdad.
- Sé empático (capacidad de ponerte en el lugar de otros).
- Identifica los estilos de comunicación que destacan en ti (agresivo, pasivo o asertivo).
- Cambia los patrones pasivo y agresivo por comunicación asertiva.
- Identifica las situaciones en las que deseas ser más asertivo.
- Analiza las situaciones en términos de quién, cuándo, qué y cómo interviene en esa escena, identificar tus pensamientos negativos y el objetivo que quieres conseguir.
- Escribe un plan sobre cómo piensas y en qué situaciones, te ayuda a desarrollar una comunicación asertiva.
- Escribe frases asertivas para comunicarte con los demás.
- Mantente al pendiente de tu lenguaje corporal y desarróllalo hasta que lo que digas sea congruente con lo que expresa tu cuerpo; puedes utilizar un espejo.
- Aprende a identificar cuándo la comunicación de los demás es para manipularte.

A continuación te presentamos el caso de Benedicto; analízalo con atención:

Benedicto trabaja en su oficina, es vendedor y tiene a su cargo a 10 promotores; va todos los días muy contento al trabajo porque vende mucho, él trata a todos sus clientes como quisiera ser tratado al recibir un servicio, es empático.

Sin embargo, con el personal a su cargo, es una historia muy diferente, ya que Benedicto piensa que siendo enérgico va a lograr que le hagan caso; cuando le piden permiso para salir a auxiliar a una persona les dice que no, que son horas de trabajo.

En una junta de trabajo, los promotores le dicen a Benedicto que no se sienten cómodos con el trato que les da; Benedicto, que hasta el momento no había conectado con los pensamientos ni sentimientos del personal, se da cuenta de su error y comienza a ser más empático y a comunicarse asertivamente, de acuerdo con las necesidades de cada uno de los promotores y reconociendo las emociones y sentimientos de cada uno de ellos; automáticamente, las ventas comenzaron a subir.

¿Qué aprendió Benedicto?

Exactamente, Benedicto aprendió a comunicarse asertivamente con los demás, ahora sabe que no siempre necesita ser rígido y estricto ya que cada persona sabe el papel que le corresponde, sólo necesitan ser comprendidos y escuchados. Y tú ¿Qué aprendiste en este subtema?

Subtema 3. Conocimiento y manejo de emociones

Una persona, después de haber salido con un pretendiente que no le gustaba, se sinceró consigo misma y se dijo: “estoy más clara ahora. Ya sé que no quiero relacionarme con esta persona pero me siento muy irresponsable y miserable por ser así”.

Analizando lo anterior podemos ver lo siguiente: **una persona que reconoce la verdad** tiende a establecer relaciones sanas y responsabilizarse por las consecuencias de sus actos; tiene conciencia de que la mejor elección no siempre coincide con lo más sencillo de hacer.

En el caso anterior, vimos cómo el manejo de las emociones comenzó por reconocerlas y saber que en ocasiones, aunque no sea la elección más satisfactoria o percibida como la más positiva, resulta ser la mejor hasta para la otra persona ya que si la persona del

caso hubiera iniciado una relación sin sentirse cómoda, entonces hubiera habido la posibilidad de dañar a un tercero.



El manejo de las emociones requiere sinceridad contigo mismo, revisar tu esencia y saber si eso es lo que tú quieres para tu vida, de lo contrario hay que tener la madurez suficiente para renunciar a eso que no quieres en tu vida.

Las emociones van surgiendo en cada persona de una manera diferente y cada persona decide cómo maneja sus emociones. El **manejo emocional** está

muy ligado al concepto de compromiso, pues la forma en que modulemos las emociones nos ayuda a adaptarnos, en mayor o menor medida, a las situaciones y contextos en los que nos encontremos. Por ejemplo, una persona que tiene un control emocional bajo puede estar poco comprometida con las tareas que emprende debido a que puede renunciar a lo que está haciendo, abandonando el deber adquirido.

Si no modulamos las emociones, tanto las que percibimos positivas como negativas, todas pueden **convertirse en un obstáculo para la comunicación**. ¡Sí! hasta la alegría exagerada se puede convertir en algo desagradable ante los demás.

Es importante conocer las emociones que predominan en nosotros y la forma en que podemos desarrollar las emociones positivas.

Fredrickson (2008) desarrolla una lista con las siguientes 10 emociones:



1. Alegría: esta emoción viene, por lo general, a partir de un evento que puede ser un regalo, una noticia agradable, a partir de lo cual te sientes radiante y ligero; los colores parecen más vivos, la cara de las personas se iluminan. ¿Qué te produce alegría?

2. Gratitud: esta emoción viene cuando agradecemos alguna cosa o situación; lo positivo es que genera el impulso de responder, de hacer algo positivo y bueno a cambio de lo que recibiste; pudiera generar la sensación de estar en deuda. ¿Cuándo fue la última vez que estuviste agradecido por algo?

3. Serenidad: esta emoción es cuando te sientes relajado, puede ser que te encuentres en una situación agradable y adecuada que te permite respirar y descansar. ¿Cuánto tiempo al día inviertes en sentirte sereno?

4. Interés: esta emoción es cuando algo llama tu atención, es distinto y algo nuevo, la persona siente el impulso por explorar. ¿Cuándo te sientes interesado por algo, cuál es tu actitud?

5. Esperanza: esta emoción es cuando te encuentras en una situación desesperada o que no sabes cómo van a salir las cosas, sentirte esperanzado te sostiene, te impide rendirte y te motiva a sacar tus habilidades. ¿En qué situaciones de la vida te has sentido con esperanza?

Innovación con propósito de vida.

6. Orgullo: esta emoción también se le llama emoción cohibida, tiene dos sentimientos opuestos: la vergüenza y la culpa. El orgullo se siente cuando reconoces que has invertido esfuerzos y capacidades y que has tenido éxitos. ¿Cuándo te has sentido orgulloso de ti mismo?

7. Diversión: esta emoción es el impulso de pasarla bien en situaciones agradables. ¿Cuándo fue la última vez que te divertiste?

8. Inspiración: esta emoción es la sensación de involucramiento ante una tarea, crea el impulso de dar más de nosotros mismos. ¿Qué resultado has tenido al sentirte inspirado?

9. Asombro: esta emoción es el darte cuenta de las cosas y sorprenderte de lo que estás viendo. ¿Qué fue la última situación que te causó asombro?

10. Amor: esta emoción integra las emociones positivas anteriores, amplía la mente y nuestro campo de posibilidades. ¿En qué has visto reflejado el amor en los últimos cinco días?

Ahora eres una persona más asertiva, ya que los contenidos que vimos en este subtema te ofrecieron las herramientas para comunicarte de una manera más empática con las demás personas.

El tema en general fue enfocado a la forma en que te comunicas con los demás y buscas expresar las emociones, ahora tienes un manejo emocional más adecuado y puedes desempeñarte más efectivamente en las áreas en que te desempeñas.

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer “las formas en que podemos emplear la comunicación efectivamente”. Las tres formas de empleo en la comunicación:
[http://eprints.ucm.es/11058/1/Martin_Serrano_\(2008\)_Tres_formas_comunicacion.pdf](http://eprints.ucm.es/11058/1/Martin_Serrano_(2008)_Tres_formas_comunicacion.pdf)
- Para conocer más sobre **manejo de emociones** te recomendamos leer el libro de:
 - Hay, L. y Schulz, M. (2013). *Todo está bien*. México: Diana.
- Te invitamos a ver el siguiente video que trata acerca de la inteligencia emocional y la forma en que se presenta en los seres humanos: Inteligencia emocional. Daniel Goleman.
<https://www.youtube.com/watch?v=3FStGPjjw7I>

- Para conocer tu índice de positividad te recomendamos visitar este enlace en donde Fredrickson pone a tu alcance su cuestionario para medir el nivel de positividad de las personas: www.PositivityRatio.com

Mi Reflexión

Ahora que conoces más acerca de la comunicación asertiva ¿cuáles son las cosas que podrías modificar para ser más asertivo en el trabajo y en tus relaciones interpersonales?, ¿qué cosas de tu lenguaje corporal podrías modificar para que tu mensaje sea más claro?

En cuanto a las emociones, ¿cuáles acciones podrías realizar para poder manejar tus emociones?

Te invito a seguir revisando las emociones y la forma en que las comunicas, de esta manera podrás darte cuenta la forma en que te comprometes en las diversas áreas de tu vida, que será el tópico principal del siguiente tema que veremos en tu curso.

Bibliografía

- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a Fluir*. (Pág. 191). España: Kairós. ISBN 8472454126
- Compton W. (2009). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. (Pág. 400).EEUU: Cengage Learning. ISBN 1133709508
- Ekman, P. (2005). *Cómo detectar mentiras: una guía para utilizar en el trabajo, la política y la pareja*. (Pág. 399). España: Paidós. ISBN 8449318009
- Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós. ISBN 978-84-7245-371-5
- Martín Serrano, M. (2008). Las tres formas de empleo de la comunicación. En: *La mediación social*. Edición conmemorativa del 30 aniversario. Madrid: Akal, pp. 125-136. ISBN 978-84-460-2896-3
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. (Pág. 428). España: Vergara. ISBN 8466611487

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.