

# Introducción

¡Espera! Antes de comenzar a leer, es importante que sepas esto: con este libro no encontrarás el secreto de cómo ser feliz. Mejor aún, en su lugar, aprenderás cómo aceptar y gestionar todas las emociones que te surjan. Aprenderás a no catalogarlas como buenas o malas, sino como parte de tu vida. Lo que te permitirá darles el espacio que deben tener y no evitarlas o esconderlas (ni siquiera de ti).

Tampoco se trata de un libro de autoayuda, es un libro de autoconocimiento. ¿La diferencia? Mucha, pues no te puedes ayudar en lo que desconoces. Y en ocasiones, las personas a las que menos conocemos somos nosotros mismos.

El Yo (nuestro centro, nuestra personalidad, nuestras habilidades y talentos, nuestros dolores y también las pasiones, nuestro pasado, presente y futuro), la salud, la familia, la pareja (o el deseo de tener una relación) y el trabajo (o estudios) son las cinco áreas de nuestra vida que nos rodean y a las que nos dedicamos diariamente. Cuando una de ellas se desequilibra, es cuando comienzan las crisis (en menor o mayor grado), trayendo como resultado preocupaciones, frustraciones o incluso enfermedades. Es en ese

momento cuando el ser humano debe contar con las herramientas más adecuadas para salir airoso o lo menos afectado posible y aprender y crecer.

Nuestra mente se encarga de protegernos con mecanismos de defensa, esos muros que tienen la función de evitarnos sufrir. Por eso, es responsabilidad de cada uno de nosotros hacernos cargo y afrontar las situaciones que se nos presenten.

En estas líneas descubriremos temas y nuevas técnicas que nos permitirán aprender de nosotros mismos, integrarlas y promover el autoconocimiento.

¿Comenzamos?

# AUTOCONOCIMIENTO

Somos el centro de nuestra vida. Gracias a lo que pensamos, sentimos, vivimos y la gente de la que nos rodeamos, sobre todo cuando somos pequeños, tomamos nuestras decisiones disfrazadas de lo que llamamos «destino». El resultado que obtenemos de ellas es lo que nos permite crecer. Por eso comenzamos con este espacio, por el continuo aprendizaje que tiene el ser humano a lo largo de la vida.

## ¿Soy mi mejor compañía?

¿La soledad? ¡Uy! No tener alguien que me acompañe, me divierta y con quien poder hacer actividades. No contar con alguien que me haga pasar un buen rato no tiene sentido porque eso es lo que me hace feliz, tener compañía. Incluso esa persona que siempre sabe lo que es bueno y mejor para mí. Este es mi foco: evitar la soledad y la búsqueda de aceptación continua. Muchas veces tenemos como paradigma que la felicidad depende de estar con lo que consideramos buena compañía, mientras tengamos su aprobación. Analicemos esta idea.

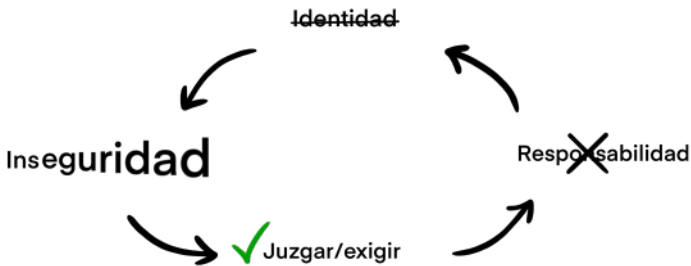
Desde el inicio de los tiempos, la mayoría de las especies estamos «programadas» para mantenernos en grupos. De hecho, la procreación no puede darse si no es por otros seres vivos que dan vida a nuevos. En otras palabras, para existir necesitamos de otros, así como para sobrevivir los primeros años de vida (los seres humanos, por ejemplo).

Al nacer, siempre estamos rodeados de personas. Sería una negligencia grave dejar a un bebé o niño(a) solo. Por lo cual, crecemos con personas a nuestro alrededor, cada vez menos, hasta ser más capaces de realizar nuestras actividades por nosotros mismos.

Lo interesante es que, cuando un bebé no tiene distracciones, es su oportunidad de conocerse. Comienzan a tener consciencia de sus extremidades, por ejemplo, siendo capaces de descubrir sus funciones para poder evolucionar. Con esto quiero decir que, aunque muchas veces nos aterra estar solos, comenzamos a conocernos, a crecer y a superarnos estándolo.

Cuando no sabemos estar solos y siempre necesitamos de una compañía o valoración externa, bien sea de familia, amigos, pare-

ja o sociedad acerca de nuestros comportamientos, aspectos y/o decisiones, nos pasa como al pez que se muerde la cola al crear un círculo vicioso como este:



Pongámosle más detalle:

1. Perder nuestra identidad al «respetar» y seguir las opiniones ajenas o reglas sociales en cuanto a nuestra vida, aun si no es de nuestro agrado. Esto evita que nos desarrollemos y evolucionemos como seres individuales que somos y nos protejamos en otras personas o estándares aceptados. ¡Ojo! Esta protección es efímera, pues nunca dejamos de ser responsables de las decisiones que tomamos y los resultados que obtenemos de ellas, poniendo en juego nuestra propia identidad, aunque sean «impuestas» por otro.

2. Inseguridad imparabile al no poder o no saber conocernos y, por ende, no valorarnos. Esto evita que demos pasos por iniciativa propia con consciencia, de manera objetiva y responsable.

3. Creemos que tenemos derecho a exigir y juzgar: «Si doy resultados, si te obedezco y cumplo tus expectativas, tienes

que darne tu reconocimiento y puedo hacer lo mismo contigo». Si no me es permitido pensar o actuar diferente, yo tampoco lo permitiré.

4. «Si algo no sale bien, te haré responsable de los resultados». Al final, lo que logramos es evadir responsabilidades e incluso emociones que no hacen más que mantenernos en una zona de confort... ¡Y qué confort!

No hay la menor duda de que debemos seguir ciertos patrones sociales por temas de civilización y que muchas veces nuestro comportamiento debe adaptarse al lugar donde nos encontremos; sin embargo, no dejamos de ser libres, capaces de respetar nuestras propias decisiones y las ajenas.

Desde hace mucho tiempo, esta manera de ver la vida, desde adentro, no se enseña. Por el contrario, aprendemos a ver desde el otro y por el otro. Por eso no sabemos estar solos y buscamos la felicidad externa. Hablamos de romper un esquema que cada vez toma más fuerza y exigencias como en las RRSS, por ejemplo (más adelante hablaremos de ellas).

La compañía nutritiva, estar con personas agradables, es algo maravilloso, nos ofrece compartir experiencias y tener apoyo. Estar solos también es maravilloso. Nos permite conocernos, otro tipo de experiencia. Ambas son fructíferas y necesarias de manera equilibrada.

A veces puede suceder que estando en compañía nos sintamos solos(as). ¿Por qué? Porque somos desconocidos para nosotros mismos y no sabemos o no nos atrevemos a observar y afrontar nuestros miedos y limitaciones. Es entonces cuando buscamos aprobaciones externas y búsqueda de aceptación.

## **¿Qué podemos hacer para considerarnos una buena compañía para nosotros mismos?**

La autoobservación es una técnica que nos invita a dismantelar dichas limitaciones autoimpuestas. Una de las técnicas más efectivas es la gestión emocional (más adelante verás un manual de cómo poner esta técnica en práctica).

Es importante aclarar que «autoobservación» no es lo mismo que «autoevaluación», pues la evaluación invita a juzgar y la observación al conocimiento, en este caso el propio.

Será entonces cuando realmente disfrutes de la compañía de otras personas porque no las necesitas, sino que las aceptas y valoras, tal y como a ti mismo(a).

La delgada línea del egoísmo es la que nos bloquea a atender ante todo nuestro Yo, cuando en realidad es esta misma delgada línea la que nos permite estar satisfecho y mirar al otro con aceptación y bondad. Es por esto por lo que debemos saber si estamos siendo egoístas por buscar rechazo (de forma inconsciente) de las personas o si lo que hacemos es poner nuestro propio ser antes que nadie por cubrir nuestra necesidad. Terminar con nuestra guerra interna nos permite estar en paz con nosotros mismos y así aceptar a los demás de la misma manera: «El egoísmo es una actitud vital necesaria para la preservación de la propia individualidad», tal y como dijo Aristóteles.



Te dejo unas frases incompletas para que husmees sobre ti. Complétalas con la primera respuesta que te venga a la mente. Si es posible, determina la emoción que te produce (felicidad, tristeza, miedo o rabia). Al ser autoobservación, puedes tener completa honestidad. Evita juzgarlas.

Soy una persona que vale por.....

- Emoción:.....

Lo que me define es.....

- Emoción:.....

Mi familia es.....

- Emoción:.....

Mis amigos(as) son.....

- Emoción:.....

Soy hábil en.....

- Emoción:.....

Quiero mejorar/aprender.....

- Emoción:.....

### Dejar ir para poder recibir

El cambio es una de las grandes dificultades de los seres humanos. Solemos ser resistentes a él porque es lo desconocido y nuestro



cuerpo lo siente como una amenaza, es nuestra naturaleza. Ya lo dice el refrán: «Mejor malo conocido que bueno por conocer». Por lo que es un trabajo sobrenatural la tan conocida expresión «aprender a soltar» que debemos integrar en nuestra vida. Tanto que nuestro sistema está muy programado para huir de las amenazas y poco para enfrentarlas.

Al ser un detalle con el que no nacemos y que además no nos enseñan (por no saberlo), es completamente normal que, hoy en día, adultos «formados» carguemos e intentemos mantener todo lo que conocemos sin importar si es o no favorable.

Esto nos sucede en el caso de algún conflicto o malestar con las áreas que nos rodean: personal, trabajo, familia, pareja, amigos o incluso la salud. Nos enfocamos y aferramos en proteger lo que conocemos, lo que es seguro, sea cual sea el precio. Como dijimos antes, es un verdadero reto soltarlo.

Los psicólogos y terapeutas solemos hacer hincapié en «soltar lo que hace daño» porque sabemos que es un punto clave para la mejora y evolución de los que vienen a consulta; pero si no lo explicamos bien, se puede confundir de dos maneras: hacer la vista gorda (evadirlo/miedo) o tirarlo (con rabia). Por eso, y como la generación *millennial* no es ajena a esto, quiero dar un verdadero enfoque al «soltar», esta vez con aceptación.

Primero debemos aclarar que el control está asociado a la tensión (tensamos los músculos cuando cargamos peso o cuando no queremos soltar un objeto para poder controlarlo, por ejemplo) y activamos el soltar con la relajación, por eso sabemos que soltamos cuando ya no duele o molesta. Esta es una primera pista.

Hagamos un ejercicio: imaginemos que tenemos una mochila con un gran peso en la espalda y que la sujetamos con las manos con mucha fuerza durante mucho tiempo. ¿Cómo nos

sentiríamos?, ¿con cansancio, agotamiento, dolor físico? Además de solo concentrarnos en mantenerla y no en lo que nos produce.

Ahora, imaginemos que poco a poco comenzamos a relajar lentamente las manos y que nos la quitamos despacio. ¿Cómo crees que nos sentiríamos sin ella ahora? Seguramente relajados(as) y aliviados(as). Tendríamos la mochila (no siempre la podemos quitar del camino), pero sin sostener el peso.

Cuando soltamos, somos conscientes del control que no tenemos de la situación o del otro, pero sí de lo que podemos hacernos responsables, de nosotros mismos, y eso relaja. Saber que el cambio que no podemos hacer con ese conflicto sí podemos hacerlo en nosotros(as).

Dicho de otra manera, es un proceso de agradecer lo aprendido dejando ir lo que ya no se sostiene por sí solo. Así nos permitimos ser más libres y recibir lo que tenga que llegar.

Soltar es una responsabilidad que trae consigo cambios en nosotros y que debemos recibir con aceptación. Esto es lo que nos da miedo en verdad, pero te puedo asegurar que el soltar el elemento conflictivo no puede traer consigo malos resultados. Así como el proceso de una oruga para convertirse en mariposa puede traer momentos difíciles, pero no resultados negativos.



Esta vez responderás a unas cuantas preguntas. Recuerda ser honesto(a), no juzgarte y completar con la emoción que predomina.

¿Qué me inquieta constantemente?.....

.....

Emoción: .....

¿Puedo hacer algo para mejorarlo? .....

SÍ

NO, Emoción: .....

¿Cómo puedo soltarlo si no está en mis manos la solución?

.....

Emoción:.....

## Inmigración. Camino al crecimiento

Es cierto que, en ocasiones, cuando emigramos, lo hacemos con mucha ilusión, a veces con fecha de vuelta y otras por un tiempo indefinido. Sin embargo, por más que nos guste algún sitio diferente al que nos hemos criado, nuestras raíces vienen con nosotros y es ahí donde comienza nuestro duelo: dejar nuestro espacio conocido, costumbres, seres queridos, incluso las comidas, para conocer las de otro país o ciudad diferente.

Llegué a España hace algunos años con la intención de estudiar y volver después a mi país natal, Venezuela. Sin embargo, la situación que se vivía en ese momento no era la más idónea para tener una buena calidad de vida. Por eso quiero dedicar este espacio a la inmigración: porque sé que hoy en día sigue siendo muy común y a su vez es un proceso de adaptación que no todos llevan de la mejor manera. Lo ubico en este espacio porque ello nos invita a descubrir lo desconocido en nosotros(as) y así la oportunidad de crecer.

Cuando llegamos a un país que consideramos ajeno, lo primero que nos suele suceder es compararlo con el nuestro: su clima, sus calles, su gente, sus tradiciones, su idioma, etc. para poder buscar, en cierto modo, ese espacio que hemos dejado. Encontrar parecidos, aunque sean mínimos, es nuestra forma de adaptación para

sentirnos como en casa. Hacer nuevas amistades, tener nuevos compañeros de trabajo, de convivencia o aprender nuevos idiomas no siempre es tarea fácil; tampoco lo es lidiar con la soledad, no conocer nada y no sentirnos en consonancia con lo que nos ocurre. No tenemos nada que nos pertenezca.

Cuando salimos de nuestra zona de confort, donde nada nos protege, tenemos dos opciones: adaptarnos al sitio con todo lo que esto incluye o no arriesgarnos y volver a la zona segura. Cada persona tiene su historia y sus razones, por eso no deben ser juzgadas. Emigrar es una decisión difícil que requiere esfuerzo y oportunidades y que, sin duda alguna, nos cambia la vida. La mejor postura que puedes tomar si eliges continuar es: sal de tu país agradecido(a) por todo lo ofrecido, comprendiendo que es un sitio único en el mundo, como tú. Ahora es momento de conocer otro sitio, otra perspectiva de ti para tu evolución y tu crecimiento. Entra en el nuevo sitio con todo esto, con lo que eres, no tienes nada que ocultar.

Conocerás muchas anécdotas de personas que han emigrado al mismo destino y tendrás así muchas versiones del mismo lugar. Para no dejarte absorber por todos ellos, es necesario que tengas en cuenta que cada uno percibe el mundo con ojos diferentes y tú tienes derecho a verlo con los tuyos. Escúchalos, conoce experiencias ajenas sabiendo que no existe la verdad absoluta. Esto te permitirá ser más objetivo(a) a la hora de tomar tu propia decisión.

Siente orgullo de donde vienes y a su vez aprende de sus ciudadanos, con empatía y curiosidad. Cuando sales del país hay un sinnúmero de cosas que aprender de las personas, de las experiencias y de ti. Luego, si algún día decides regresar a tu sitio de origen, ya no serás la misma persona. Tendrás muchas cosas nuevas para ofrecer.

Así que hoy vívelo con empeño y mucho esfuerzo. Con tus emociones al día, las lamentaciones y quejas recurrentes no te ayudarán. Serán tus «amigos» más cercanos, pero no te permitirán avanzar, así que hazlos a un lado y empieza a andar tu camino.



Salí de: .....

Llegué a: .....

Qué ofrezco: .....

Qué busco del nuevo sitio:.....

### **Método Kanban:**

Este método es ideal para organizar nuestros objetivos. Priorízalos y ve avanzando junto a tu tabla. Aquí te dejo el esquema, lo puedes hacer con pósits para que puedas ver mejor tu avance.

¿Qué voy a hacer?	¿Qué comencé?	¿Qué terminé?

### **Redes Sociales, ¿conectan o atrapan?**

Las Redes Sociales (RRSS) fueron creadas gracias a la famosa teoría de los seis grados de separación, de Frigyes Karinthy. Esta teoría defiende que cualquier persona del planeta puede estar

conectada a cualquier otra en la Tierra a través de una cadena de conocidos con solo cinco intermediarios o menos. Por ejemplo, si quieres conocer a Henry Cavill o al Papa, solo tienes que buscar a la persona que con cinco intermediarios (y seguramente menos) te pueda llevar a ellos. Lo que intenta probar es que «el mundo es un pañuelo».

Las RRSS tienen muchas utilidades: tienen la finalidad de acercarnos a los que tenemos lejos. Incluso han permitido el reencuentro entre amigos y familiares como es el caso de la película *Un Camino a Casa* (2016), así como también que los nuevos negocios, profesionales o *influencers* tengan más alcance de su público en menor tiempo haciendo redes (conexiones) directas con ellos y buscando crecer más rápido.

Su otra utilidad, y en la que más énfasis quiero hacer, es la socialmente más usada, que es la que considero que nos atrapa y a la que dedicamos, según estadísticas, más de dos horas diarias en promedio; mostrando imágenes y/o videos que no nos identifican, buscando y dando aprobación por medio de los me gusta y midiendo nuestra cantidad de amigos con nuestros seguidores.

Yo no voy a negar que hago uso de ellas. De hecho, celebro su invención porque me han brindado grandes oportunidades y me facilitan la comunicación con personas con las cuales no sería posible comunicarme sin las redes. Además, me han permitido ver una necesidad de la sociedad de mostrar cada uno de nuestros movimientos o calmar nuestras curiosidades. Esto hasta el punto de recibir reclamos de personas que, al no publicar constantemente sobre mi vida personal, no saben nada de mí. Es decir, que hoy en día las RRSS son una manera expés de saber de las personas.

La piedra por sí sola no es mala, todo depende del uso que le demos. Por eso no voy a catalogar de buenas o no a las RRSS, porque todo depende del fin que tengan. Incluso para que estas

páginas lleguen a los lectores seguramente haré uso de ellas y así podré llegar a más interesados y brindarles estas líneas.

Lo que me parece preocupante es cómo, en ocasiones, damos de nuevo tanto poder a los patrones sociales haciendo más débil nuestra individualidad y nuestro propio concepto. Es una manifestación de no saber estar con nosotros mismos.

Respetarte, ser coherente con tus pensamientos y emociones te permite tomar decisiones más acertadas. Crea tu propio #challenge o tu propio #hashtag que te defina y respete tu persona, mientras utilizas las RRSS con un fin que te permita nutrirte a ti y a tus seguidores.

Sé que estas frases están siendo muy sonadas, leídas y dichas en las mismas RRSS entre otros medios. Pero también sé que, si lo internalizamos más allá de leer unas palabras, le daremos sentido y uso. Ese es el objetivo de este libro.



En el siguiente capítulo veremos cómo ha afectado estar atrapados por las RRSS a los *millennials* y así tomar cartas en el asunto.

¿Para qué suelo utilizar más las Redes Sociales?

## VER-PUBLICAR-AMBAS

- Emoción:.....  
¿Cuánto tiempo les dedico?.....  
.....
- Emoción:.....  
¿Cuál es mi objetivo con su uso?.....  
.....
- Emoción:.....

## Millennials: la generación más preparada socialmente y más sola a la vez

A pesar de mi desacuerdo con etiquetar a las personas o a las sociedades, como psicóloga debo admitir que para mis colegas sociólogos y antropólogos es importante hacerlo para tener un orden en sus investigaciones y que nos permitan (a nosotros, psicólogos) trabajar con las personas y comprenderlas mejor a nivel psicológico, socioeconómico y cultural.

Por ejemplo, en un mismo país no es lo mismo tratar con un niño de la posguerra ya adulto que vivió su infancia a través de pérdidas, miedos y austeridad, que tratar con su nieto *millennial*, que no conoce fronteras y tiene sencilla conexión con el mundo sin importar distancia.

Mientras existan y sigan desarrollándose, las generaciones como la de los *millennials* son muy criticadas actualmente sin conocer causas o consecuencias, y por eso quiero darlas a conocer.

Aunque ya seguramente hayas escuchado hablar de ellos, haré un rápido resumen: esta generación se refiere a los nacidos entre 1981 a 1995 (en el 2023 entre veintisiete y cuarenta y dos años). Aunque la historia de internet es más antigua de lo que pensamos, su *boom* no se da sino hasta los años noventa con esta generación, siendo esta herramienta cada vez más útil y avanzando a pasos agigantados.

Estas son algunas de las características que definen a esta generación: son seres digitales, exigentes con los resultados, soñadores, académicos y en busca de nuevas experiencias. Por estas razones, y por otras más, son muy buscados en las empresas: por ser resolutivos, su capacidad de multitarea, innovación y desempeño profesional. Pero no todas son aplaudidas, esta generación ha



sido señalada por ser perezosa, fría, individualista, superficial y consumista, entre otras etiquetas negativas.

Hay una gran explicación para ambas caras de la moneda. Hace poco, una firma internacional de investigación de mercados y análisis de datos en Estados Unidos realizó una encuesta a una muestra de esta determinada población (cerca de mil doscientas personas) y los resultados revelaron que los *millennials* son la generación que mayor soledad vive en la historia.

Según los resultados, un 30% de las personas encuestadas admite no tener mejores amigos(as), el 27% tiene amigos(as) cercanos(as), el 22% no tiene amigos(as), solo tiene relación con sus familias y el 21% no tiene conocidos(as).

Otro estudio de la Universidad de Pennsylvania ha encontrado un vínculo entre el uso de las redes sociales y el aumento de los niveles tanto de depresión como de soledad.

Haber nacido en una era donde la tecnología manda, ha traído sus pros y sus contras. Según estas estadísticas, esta generación es la mejor preparada y digitalizada y, a su vez, la más solitaria. Estas consecuencias se las atribuyen a la tecnología. A pesar de tener RRSS con infinitos me gusta y seguidores, no tenemos a nadie detrás del móvil o del dispositivo.

Debemos abrir la posibilidad de crear lazos reales con ellas. Fuimos creados con la intención de relacionarnos socialmente y utilizamos las RRSS para hacerlo de manera ficticia y alejando la realidad.



Estudieemos la opción de hacer un *tech detox* o *detox digital*, que se basa en una desintoxicación (desconexión) de la tecnología, dejándola de lado para poder observarnos más allá de la pantalla. Te dejo algunas claves para crear estos nuevos hábitos y hacer

frente a este problema generacional. Iremos de lo más simple a lo más complejo:

1. Limpia tu móvil de Apps (aplicaciones) que no utilices. Las que utilices, quítalas del escritorio y las que no, desinstálalas.

2. Móviles fuera de la mesa para comenzar a ver y conversar con nuestras familias. Si vives solo(a), disfruta de la comida. Este hábito no solemos hacerlo, huimos del miedo al sentirnos solos(as) protegiéndonos en dispositivos o televisores.

3. Haz actividades que te gusten: leer un libro, caminar, ejercitarte, cine, compartir con amigos(as), etc. En definitiva, actividades que no impliquen dispositivos móviles.

4. Programa una fecha de inicio y de fin. Puede ser una actividad en familia, grupo de amigos o individual. Te recomiendo que comiences de lo micro a lo macro. Muchas personas logran hacerlo durante tres semanas seguidas. Sin embargo, al comenzar, hazlo con pequeños pasos que te lo hagan más sencillo.

5. Establece horarios. Atiende tus dispositivos móviles un máximo de horas diarias y distribúyelas durante el día. Es totalmente comprensible que faciliten la comunicación y que en ocasiones sean necesarios.

6. Establece tus propias reglas del juego que creas necesitar para hacerlo efectivo.

7. Desactiva las notificaciones al no utilizarlo.

8. Una vez terminado el detox: recompénsate (sin tecnología) y evalúa cómo viviste este programa y qué descubriste. Realízalo con frecuencia y disfruta fuera de la realidad no virtual.