



Resumen Tertulia día 16 de octubre del 2007

“DISEÑA TU PROPIO BIENESTAR EMOCIONAL”

¿Qué es el bienestar emocional?, ¿podemos diseñar nuestro propio bienestar emocional? Estas son las preguntas con las que arrancamos la tertulia del día 16 de octubre. En primer lugar definimos lo que es el bienestar emocional: es el bienestar subjetivo que se da cuando experimentamos emociones positivas como, por ejemplo, alegría o amor. También ese bienestar podemos llegar a alcanzarlo cuando expresamos adecuadamente las emociones más negativas como rabia, ira, miedo. Llegamos a la conclusión de que cuando expresamos dichas emociones negativas sentimos un alivio que nos produce bienestar y cuando vivimos emociones positivas sentimos felicidad que nos produce también bienestar.

Por tanto, el bienestar emocional es subjetivo, es decir, los factores que producen bienestar pueden variar de una persona a otra. Y, además, el bienestar emocional está directamente relacionado con las emociones positivas y con la adecuada expresión de las emociones desadaptativas o negativas.

Después realizamos un ejercicio que nos ayudó a reflexionar sobre qué cosas son las que nos hace sentir más felices, qué cosas son las que nos ayuda a lograr un mayor bienestar emocional.

Todos los factores que elegimos que podrían influir en nuestra felicidad se pueden englobar en cuatro categorías:

- **Relaciones sociales y familiares satisfactorias:** compañías alegres, lazos familiares fuertes, recibir amor y cariño, ampliar el círculo social.
- **Situación profesional gratificante:** un trabajo saludable, estabilidad laboral, reconocimiento profesional.
- **Desarrollo y madurez personal:** seguridad en mí mismo/a, ser autónomo/a en mis decisiones y acciones, reírme más de mí mismo/a, dejar de sentir tanta rabia, tener ilusiones y proyectos de futuro, ser fiel a mis principios y valores, tener mayor autoestima y vivir más el presente.
- **Salud satisfactoria:** gozar de mayor salud, vivir en una ciudad menos contaminada, mayor salud de mis familiares.

Todas estuvimos de acuerdo en que este último eje, la “salud satisfactoria”, y en concreto, el resultado de mi propia salud, está relacionado con los otros tres. Es decir, si dispongo de una red social y familiar que me apoya, un trabajo que me gusta y dedico tiempo y espacio a mi propio desarrollo personal, probablemente gozaré de mayor salud. Es decir, mi salud depende en gran parte de mi grado de bienestar emocional.

Además, fuimos capaces de distinguir de entre todos estos factores cuáles son los que dependen por completo de nosotros y cuáles son los que dependen del entorno o de otras personas.

¿Qué podemos hacer con los factores que no dependen de nosotros? Aprender a aceptarlos, a no ir en contra de ellos, queriendo cambiar la situación o queriendo cambiar a los demás.

El bienestar emocional es el resultado de las evaluaciones que hacemos sobre las situaciones que experimentamos. Nos sentiremos más o menos felices dependiendo de la actitud que hemos adoptado ante una situación concreta, si esa actitud es positiva o negativa. Por ello, incluso cuando lo que nos sucede nos depende de nosotros y no lo podemos cambiar siempre podemos elegir aceptar la situación.

Por tanto, la forma con la que nos enfrentamos a las distintas circunstancias de la vida influye en nuestro bienestar emocional.

Pero el entorno y nuestra respuesta a dicho entorno no es lo único que influye en nuestro bienestar emocional. También es importante que seamos capaces de promover nuestra propia felicidad sintiéndonos más satisfechos con nosotros mismos, queriéndonos más, siendo más optimistas, fortaleciendo nuestros vínculos sociales. Y, al mismo tiempo, cuanto más aportemos nosotros a nuestra felicidad, mejor evaluaremos lo que sucede en nuestro entorno.

¿Cómo podemos provocarnos a nosotros mismos las emociones positivas?, ¿podemos promover las emociones positivas desde nosotros mismos?

Concluimos que sí, que podemos promover desde nosotros emociones positivas y de muchas maneras como éstas:

- Riéndonos más.
- Riéndonos más de nosotras mismas.
- Cantando, bailando.
- Recordando momentos positivos de nuestra vida.

Y, en general, adoptando una actitud positiva ante lo que nos sucede. Los primeros responsables de nuestro bienestar emocional, de nuestra felicidad somos nosotros y necesitamos construir nuestro propio bienestar.

Y, yo añado: debemos ser felices a pesar de los demás. Esto no significa que no ayudemos a los demás. No, no me refiero a eso, precisamente porque el ayudar a los demás nos puede hacer sentir más felices. Me refiero a que hay una especie de inconsciente colectivo que nos culpa de ser felices. Es como si, en esta sociedad, estuviera mal visto ser feliz. ¿Cómo se puede ser feliz con el sufrimiento de los demás? Este sentimiento de culpabilidad incide negativamente en nuestra autoestima y en nuestra capacidad de disfrutar del presente. Por eso me gustaría insistir en dos aspectos:

a) es importante ser conscientes de la realidad que nos rodea y adoptar un compromiso con los otros, teniendo en cuenta nuestras limitaciones y recursos,

b) pero esto no debe impedir un compromiso también con nosotros mismos, aceptando el derecho que tenemos a buscar nuestra propia felicidad.

El compromiso con los demás y nuestra propia felicidad no están reñidos. La búsqueda de nuestro propio bienestar emocional es un derecho que hemos de reivindicar.

Gracias a todas por vuestra aportación a la tertulia y por vuestra sinceridad.

¡Nos vemos en Noviembre!

Un beso,

Mayte Saavedra

Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional