



Resumen Tertulia día 30 de septiembre del 2008

“LA ALEGRÍA”

Iniciamos esta tertulia con muchas ganas después de la ausencia propia de las vacaciones. Entre conservaciones y risas comenzamos la tertulia y, como no, ¡con mucha alegría!

Comenzamos con una dinámica que nos ayudó a recordar un momento de nuestra vida en la que sentimos mucha alegría. Después compartimos esas sensaciones y recuerdos con el/la compañero/a que estaba a nuestro lado. Tan animados estábamos compartiendo nuestros momentos felices con los demás que tuve que poner un poquito de “orden” para recordar que la tertulia daba comienzo.

Comenzamos la tertulia definiendo el significado que para nosotros tiene la emoción de la alegría. Dijimos que significa compartir, compartir con alguien nuestra felicidad. También se habló de que si vives el momento presente, vives con más alegría. Se comentó que la alegría significa expansión, apertura. Alguien dijo que si tienes una actitud positiva ante la vida, sientes más alegría. Es, por tanto, cuestión de actitud: o ves las situaciones de modo positivo o negativo, depende de ti.

Alguien comentó que muchas veces iba cantando por la calle por lo alegre que se sentía y la gente la miraba como si estuviese loca. Como si cantar fuese insano, ¿verdad?

Una tertuliana dijo que **hay que cumplir, no años, sino días, días de felicidad y alegría** ... ¡qué bonito!

Coincidimos todos en que la alegría es contagiosa y une muchísimo a las personas. Cuando estamos con otras personas rara vez escuchamos frases como: "Me va genial", "Estoy satisfecho/a"... parece como una actitud chulesca... Por el contrario escuchamos a menudo: "El trabajo me va a matar", "Tengo mal día", "Todo me sale mal"... No nos damos cuenta de que la emoción de la alegría es como la gripe, se contagia sin querer y fácilmente. Por

tanto, si nos lo proponemos podemos fomentar la alegría, el buen humor, el amor.

Ante las preguntas: ¿Podemos cultivar la alegría? ¿Qué hacemos normalmente para generar alegría en nuestra vida?, las respuestas fueron varias:

- ❖ Utilizar un lenguaje más positivo cuando hablamos. En lugar de decir: “qué horror, ahora se pone a llover”, podemos decir: “qué bien que llueva, me refugiaré y me quedaré mirando como llueve”.
- ❖ Aprender a aceptar y valorar lo que tienes para, a partir de ahí, cambiar lo que necesites.
- ❖ Agradecer a la vida lo que eres, lo que tienes, lo que sientes.
- ❖ Dar las gracias a los demás. Una tertuliana dijo: **“Es más bonito dar las gracias que pedir las cosas por favor”**
- ❖ Huir de la cultura de la queja, evitando la queja automática,: “qué mal esto, qué mal lo otro”. En lugar de quejarme tanto, me puedo preguntar: ¿qué podría hacer yo para cambiar la situación que no me gusta o para verla de otra manera?
- ❖ Centrarnos más en las soluciones que en los problemas.
- ❖ Responsabilizarnos de lo que nos ocurre en vez de culpabilizarnos.

Cuando nos acercábamos hacia el final de la tertulia se nos planteó una nueva inquietud: ¿cómo hacer que no nos afecte a nuestro ánimo la negatividad de los demás? Una persona propuso que podríamos desviar la conversación hacia un tema más positivo y otras personas estuvieron de acuerdo en que también podríamos aprender a tener más compasión hacia estas personas.

Me gustaría añadir los siguientes comentarios a lo dicho en la tertulia con referencia a las funciones de la alegría. Los comparto con todos vosotros:

La alegría regula nuestro sistema biológico, reforzando el sistema inmunitario y atenúa la respuesta fisiológica al estrés.

A nivel psicológico:

- suaviza los efectos de las emociones negativas, reduciendo la ansiedad y el enfado,
- la alegría actúa como un reforzador interno que nos lleva a esforzarnos y persistir cuando queremos lograr una meta determinada: terminar una carrera o unos estudios, encontrar un nuevo trabajo, etc ...

A nivel social, la alegría facilita las relaciones sociales. La expresión alegre informa a la otra persona de nuestra buena disposición para iniciar y/o mantener una relación interpersonal.

También la alegría favorece la conducta altruista, es decir, para cooperar con los demás o prestarles ayuda cuando nos la solicitan.

La alegría incrementa la autoestima, hace que la vida sea más divertida, y también consigue que la gente que le rodea a uno se sienta más feliz. La alegría tiene el poder de eliminar los sentimientos de temor, de sentirse herido, enojado, frustrado, desilusionado, deprimido, culpable e inadecuado.

Por tanto, las emociones positivas y, en concreto, la alegría tiene una indudable influencia en la autoconfianza, la autoestima y la automotivación.

Como es natural, hay emociones que favorecerán nuestro aprendizaje, podríamos decir que estados anímicos como la alegría nos impulsan a llevar adelante con eficiencia cualquier proceso de aprendizaje. Y estados anímicos como la tristeza, el miedo o la ira perturban, obstaculizan o incluso pueden llegar a invalidar este proceso.

Y, por último, terminamos la tertulia con la siguiente frase:

**“Un pájaro no canta porque está alegre, sino al revés,
está alegre porque canta”**

Eso quiere decir que nosotros mismos podemos producir nuestra propia alegría. No sólo vivir emociones positivas, sino generarlas es saludable. Por otro lado, cuidar de nuestro lenguaje verbal y no verbal es importante, pero también de nuestros pensamientos y emociones.

¡Un beso a todos, a los que participáis en las tertulias y los que nos leen!

Y, gracias a los que vinisteis por hacer de esta tertulia algo muy especial:

*Mayte Saavedra Talavera
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional*

