

Tomás Navarro

Fortaleza emocional

Toma distancia, piensa diferente y atrévete a
actuar para adaptarte a los cambios

zenith

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

© 2015, Tomás Navarro Hernández

© 2015, Editorial Planeta S.A.- Barcelona, España

Derechos reservados

© 2021, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial ZENITH M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Primera edición impresa en España: abril de 2015

ISBN: 978-84-08-13967-6

Primera edición impresa en México: enero de 2021

ISBN: 978-607-569-033-9

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México -*Printed in Mexico*

SUMARIO

Introducción. Cuando la única opción es ser fuerte	13
--	----

Primera parte **Activa tu fortaleza emocional**

Capítulo 1. Busca en tu interior	21
Capítulo 2. Conecta con tus fortalezas	29
Capítulo 3. Activa la mejor versión de ti mismo	53
Capítulo 4. Atrévete a pensar diferente	61
Capítulo 5. Revisa tus creencias	73
Capítulo 6. Gana en perspectiva	81

Segunda parte **Aplica tu fortaleza emocional para vivir más feliz**

Capítulo 7. Descarga tu mochila	91
Capítulo 8. Resuelve temas pendientes.....	99
Capítulo 9. Aprende a analizar a las personas	113
Capítulo 10. Libérate de las personas tóxicas.....	123
Capítulo 11. Independízate de tus presiones externas e internas.....	143

Capítulo 12. Destierra la culpa, la vergüenza y el miedo de tu vida	151
Capítulo 13. Encuentra el equilibrio	159

Tercera parte
**Aplica tu fortaleza emocional
para hacer realidad tus sueños**

Capítulo 14. Toma el timón de tu vida	171
Capítulo 15. Escoge a tus compañeros de viaje	185
Capítulo 16. Elige el sueño que quieres vivir	191
Capítulo 17. Supera el miedo a lo desconocido	203
Capítulo 18. Sé el promotor del cambio	209
Capítulo 19. Gestiona el riesgo	221
Capítulo 20. Vence la adversidad	227

Cuarta parte
Consolida el cambio

Capítulo 21. Diseña un plan para ponerte en forma emocionalmente	243
Capítulo 22. Toma tus propias decisiones	249
Capítulo 23. Entrégate a la vida con pasión.....	257
Capítulo 24. Cierra un ciclo y abre otro.....	269
Capítulo 25. Celebra tus logros	275
Epílogo.....	279
Agradecimientos	281

CAPÍTULO 1

BUSCA EN TU INTERIOR

«En cualquier dirección que recorras el alma, nunca tropezarás con sus límites».

SÓCRATES

Empecé a estudiar el concepto de *fortaleza emocional* porque, en mi consulta, cada día veía las dos caras de la misma moneda, la felicidad y la tristeza, la satisfacción y el sufrimiento, la serenidad y la ansiedad, la seguridad y el miedo, el amor y el odio, las virtudes y las miserias humanas.

Siempre me ha interesado estudiar el motivo por el que llegaran a ser felices las personas que son felices. Cuando veo a una persona que vive con serenidad, felicidad y bienestar me pregunto qué hace para ser feliz. Y si tengo ocasión se lo pregunto directamente. Como decía Federico García Lorca: «Hay almas a las que uno tiene ganas de asomarse, como a una ventana llena de sol». Me encanta mirar el alma de las personas felices y lo hago a través de sus ojos. Cuando descubro a una persona feliz, no la dejo escapar, la estudio, la analizo y aprendo de ella. Para luego poder explicarlo y compartirlo.

Mi trabajo me permite establecer relaciones muy intensas con personas que están tratando de superar una adversidad o que han tenido que superar una. Después de cada sesión tengo que poner en orden todas sus palabras y emociones, por lo que suelo reflexionar y formularme algunas preguntas. ¿Por qué motivo algunas personas son capaces de superar la adversidad y otras no? ¿Cuáles son las habilidades que permiten superar la adversidad? ¿Se pueden aprender y enseñar estas habilidades?

Estas preguntas, y unas cuantas más, guiaron mis estudios sobre la fortaleza emocional. Y aplico estos conocimientos tanto a personas que vienen a mí afectadas por una sintomatología clínica como a aquellas que desean crecer a nivel personal o profesional, vivir en consonancia con sus deseos y ser felices en el día a día.

Cultiva tu felicidad

La fortaleza emocional es un mecanismo de adaptación que te ayudará a ser feliz, a adaptarte mejor a la vida, a prevenir y superar la adversidad, a mejorar tu nivel de bienestar, a vivir en equilibrio y a potenciar las oportunidades que tienes para disfrutar de todo lo que te ofrece la vida.

La fortaleza emocional es un facilitador y un protector de la felicidad. Es un *facilitador* porque nos ayuda a reunir las condiciones necesarias y a dibujar un escenario propicio para ser felices, estar satisfechos con la vida y disfrutar del bienestar emocional. Y es un *protector* porque la vida es cambio e inestabilidad, y la fortaleza emocional nos permite adaptarnos adecuadamente a los diferentes escenarios que nos tiene preparados el destino.

Desarrollar y aplicar tu fortaleza emocional requiere un proceso activo y consciente. La vida nos plantea continuos retos y a menudo nos equivocamos pensando que no podemos hacer nada ante una determinada situación o problema, cuando en realidad sí que podemos incidir en el curso de nuestra historia, de nuestra vida. Y precisamente, frente a la adversidad, es cuando uno debe jugar mejor sus cartas ya que los aciertos o errores tendrán un mayor impacto.

Con este libro, quiero ayudarte a gestionar las dudas, las incertezas y las emociones intensas y perturbadoras que pueden influir negativamente en tu vida. Tú mismo, a través de tus creencias, esquemas mentales y expectativas, puedes estar bloqueando tu fortaleza emocional sin ser consciente. En muchas

ocasiones, como verás, es más importante el modo en cómo interpretas lo que te ocurre que lo que te ocurre en sí. Confía en ti. Eres más fuerte de lo que crees. Tu fortaleza emocional es la mejor garantía para conservar el equilibrio, la independencia, la perspectiva, la salud y el bienestar. Yo te daré herramientas que te ayudarán a conectar con tu fortaleza emocional.

Juntos activaremos tu fortaleza emocional y serás consciente de la infinidad de recursos que tienes para superar los retos que te plantee la vida.

El cisne que no sabía que podía volar

Recuerdo una conversación con una joven sobre la fortaleza emocional. Estuvimos charlando en un acto social. Me encantó hablar con ella. ¿Sabes por qué? Porque era una joven inteligente, sensible y con una fortaleza emocional increíble a pesar de que ella se tenía por una persona débil. Esta joven había sufrido bullying durante todo un curso académico. Lo llevó en silencio para no preocupar a sus padres y fue capaz de mantener un ocho y medio de nota media.

Al inicio del curso siguiente seguía sufriendo el acoso y el escarnio de sus compañeros y decidió contarlo a sus padres. Ella misma les propuso cambiar su centro de estudios y se desplazó a más de trescientos kilómetros de su familia. En este nuevo centro le costó adaptarse ya que era mucho más grande que el centro de donde venía. A pesar del estrés, de tener que hacer nuevas amistades y de tener que adoptar nuevas metodologías de trabajo, su nota media se elevó hasta el nueve y medio. Citando a Aristóteles: «Es en la adversidad cuando sale a la luz la virtud».

Al saber que yo era psicólogo esta joven me pidió mi ayuda para ser más fuerte. ¡Más fuerte! Pero ¿cómo podría fortalecerla yo después de tal exhibición de fuerza?

No le importó que le dijera que era una persona con una gran fortaleza emocional; de nada sirvió que le recordara que había sido capaz de gestionar muy bien una situación compleja. Su autoestima estaba por los suelos. El concepto que tenía de ella misma era negativo. No era consciente del mérito de sus logros y de su esfuerzo.

Mi objetivo como terapeuta fue que esta inteligente joven descubriera su fortaleza emocional, conectara con ella, comprendiera lo que había experimentado, ganara en seguridad, mejorara su autoconcepto. A pesar de que ella creía que se conocía muy bien, en realidad estaba distorsionando su autoimagen sin saberlo, sin ser consciente de ello. ¡No se conocía en absoluto! Esta joven no tenía ni idea de cómo era en realidad. Era un cisne que no sabía que podía volar. Se esforzaba en nadar mejor y en andar más rápido, cuando en realidad, tan solo tenía que batir sus alas para desplegar un elegante y liberador vuelo.

Este caso, lejos de ser excepcional, es muy frecuente. A menudo me encuentro con personas dotadas de una gran fortaleza emocional, que no solo no son conscientes de sus capacidades, sino que además creen que son débiles, frágiles y vulnerables. En el caso de la joven con la que estuve charlando, su autoconcepto se había formado a partir de los inputs del entorno.

Revisa tu despensa

Si no somos conscientes de que tenemos una habilidad no seremos capaces de aplicarla. Imagina que se te ha acabado el arroz. Tú no lo sabes, pero queda un paquete en un recodo de la despensa. Ni lo has visto, ni recuerdas su existencia. Después de concluir que no tienes más arroz en casa, decides ir al supermercado a buscar un paquete de arroz. De la misma manera, si crees que no eres capaz de superar un reto, acabarás por rendirte a pesar de disponer de los recursos necesarios para conseguir tus objetivos.

Activa tu fortaleza emocional

La fortaleza emocional es un mecanismo de adaptación cognitivo que requiere una activación. ¿Sabes cómo puedes activar tu fortaleza emocional? Descubriéndola, identificando los diferen-

tes elementos que la conforman, analizando tu desempeño y desarrollando aquellas áreas que más lo necesiten. Lo que te estoy proponiendo es que hagas un inventario de lo que tienes en tu despensa emocional y que repongas lo que necesites. Si tienes la despensa bien organizada, podrás gestionar mejor el menú diario, dar una cena entre amigos improvisada y economizar los costes.

Tú puedes trabajar tu fortaleza emocional, ayudarte a vivir mejor, a plantearte nuevos objetivos, a prevenir y superar la adversidad, a mejorar tu nivel de bienestar emocional, a mantener tu equilibrio y a potenciar tus experiencias positivas.

Tú tienes la capacidad para desarrollar tu fortaleza emocional. En cualquier momento puedes desarrollarla y conseguir que sea más sólida.

¿Qué concepto tienes de ti mismo?

En esta parte del libro tengo especial interés en que descubras tus fortalezas. Posiblemente eres más fuerte de lo que crees, pero lo que importa no es cuán emocionalmente fuerte eres, sino cuán emocionalmente fuerte crees que eres. Porque pensarás, sentirás y actuarás según tus creencias.

Hasta que no te des cuenta de cómo te estás condicionando a ti mismo no podrás vencer tus límites. Mi objetivo es que te sientas capaz de hacer frente a un mundo dinámico, inestable y exigente. Quiero que te *sientas* fuerte. Y para conseguirlo necesitarás aprender una serie de recursos, habilidades y herramientas.

Te propongo un ejercicio muy sencillo. Trata de definirte utilizando 10 adjetivos o frases que te describan. Haz una lista. ¿Ya la tienes? Ahora analiza tu lista. ¿Qué adjetivos aparecen? ¿Son todos positivos? ¿Negativos? ¿Qué puedes concluir de cómo te has definido?

Ahora intenta definir cómo te gustaría ser. Describe tu ideal. ¿Ya lo tienes? Compara ambas listas. ¿Hay mucha diferencia?

¿Por qué motivo crees que son diferentes? ¿Por qué motivo no puedes asemejarte a tu ideal?

Analiza si tu descripción real difiere mucho de la ideal, teniendo en cuenta que siempre podemos mejorar, siempre podemos crecer y sentirnos más libres, seguros y capaces. Pero si difieren mucho tendremos que ponernos rápidamente manos a la obra.

Ahora que has dedicado un tiempo a reflexionar sobre el concepto que tienes de ti mismo es momento de pasar a la acción. Porque todo esto que te explico no sirve de nada si no lo llevas a la práctica. Me he esforzado mucho en que este libro sea una propuesta equilibrada entre la teoría, la divulgación, la reflexión y la acción. Quiero que te pongas en forma, que conozcas cuál es tu punto de partida y que tracemos un plan de mejora.

Te animo a que pongas todo tu empeño en desarrollar tu fortaleza emocional. De hecho, es más fácil desarrollar la fortaleza emocional que aprender un idioma o a conducir. Aprenderse todas las señales y normas de circulación es duro y pesado, sin embargo, seguro que te motivas para estudiar cada vez que piensas en las ventajas de tener la licencia de conducir.

De la misma manera, si dedicaras unas horas a trabajar en ti y en tu fortaleza emocional, verías que progresas a una velocidad espectacular.

¡Descúbrete! ¡Descubre tus fortalezas!

PASA A LA ACCIÓN

- Ventajas de tener la licencia de fortaleza emocional: te sentirás más capaz.
- Identificarás mejor las oportunidades que te brinde la vida y las podrás aprovechar.
- Crecerás personalmente y ganarás en seguridad.
- Disfrutarás al verte progresar.
- Estarás más receptivo a nuevas experiencias.
- Podrás definir tú mismo cómo quieres que sea tu vida.
- Serás capaz de gestionar y resistir mejor la presión.
- Ganarás en independencia y en determinación.
- Te autoevaluarás con tus propios criterios.
- Podrás establecer relaciones sociales de más calidad.
- Desarrollarás tu empatía y conexión con otras personas.
- Volverás a sentir la ilusión, el impulso y la vitalidad de un niño.

