



intro PSICOLOGÍA

Felicitar HACE FELIZ

El elogio es una herramienta de motivación poderosa. Pero hay poca gente que sepa cómo, cuándo y a quién felicitar, o incluso qué actitud tomar ante un cumplido. Por *Gabriel García de Oro*. Ilustración de *José Luis Ágreda*



Felicitar comparte familia léxica con feliz, del latín *felix felicitas*, que significa fecundo. Efectivamente, la felicitación es una tierra fértil y rica que cultivada adecuadamente hace florecer la autoestima en los demás, mejora las relaciones personales y trabaja a favor de nuestra capacidad de empatía. Aun así, usamos poco y mal el arte de la felicitación orientada a reconocer los méritos de quienes nos rodean, y usamos aún menos y peor la felicitación encaminada a reconocer aquello que nosotros mismos hemos hecho bien y merece, por tanto, nuestro propio reconocimiento.

Sea hacia los demás o sea hacia nosotros mismos, lo cierto es que evitamos hacer uso de esta palabra que no por casualidad es familia directa de esta otra: felicidad.

ENVOLVER EL REGALO

“La manera de dar vale más que lo que se da” (Dale Carnegie)

Palmadita en la espalda y un masticado “muy bien, chaval”. Manos en los bolsillos, mirada al suelo y un escueto “no ha estado mal”. Felicitar así es como dar un regalo de cumpleaños sin envolver ni quitar el precio. O peor aún, como decir

“bueno, cómprate algo, que ya te lo pago yo”. No son formas. No hace ilusión. No motiva. Y como precisamente estamos hablando de uno de los regalos más bonitos que podemos hacer, vamos a ver cómo debemos envolverlo:

La importancia del presente. Cuando felicitamos un cumpleaños, solemos hacerlo el mismo día. Obvio. Cuanto más alejado del momento, menos efecto tiene nuestra felicitación. ¿Será por eso que *presente* también significa *regalo*? No lo sé. Lo que sí sabemos es que debemos felicitar en el momento en el que algo nos ha hecho sentir felices. No dejar pasar el tiempo. No perder la ocasión. Ser oportunos, es decir, aprovechar esa oportunidad única de poner en valor y destacar a aquella persona.

La actitud adecuada. Siguiendo con los regalos de cumpleaños. Imagínese que va a una fiesta y lanza una bolsa encima de la mesa con un escueto: “Toma, ahí va”. No es manera, ¿verdad? Cuando nos sentimos felices, es necesario que nuestro lenguaje corporal y verbal muestre esa felicidad, que seamos espléndidos en nuestras palabras y calurosos en nuestro reconocimiento. Debemos esforzarnos para transmitir con fuerza y entusiasmo lo que sentimos para salvar ese abismo que en ocasiones son las relaciones humanas.

Involucrarnos en nuestras palabras. Además de usar el momento preciso y la actitud adecuada, es imprescindible que involucremos nuestros sentimientos. De este modo, el regalo se transforma en algo personal, único y muy valioso.

Si somos capaces de felicitar en el momento oportuno, con la actitud adecuada e involucrándonos emocionalmente en nuestras palabras, la otra persona se sentirá importante y comprometida para seguir adelante con una actitud que tiene, tal y como le hemos demostrado y transmitido, un efecto positivo en su entorno.

	Tirada: 788.834	Sección: -	
	Difusión: 605.814 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 257	
Nacional	Audiencia: 2.120.349	Ocupación (%): 49%	
Semanal	28/10/2012	Valor (€): 21.031,12	
		Valor Pág. (€): 42.540,00	
		Página: 21	Imagen: Si

*“Si felicitamos en el momento oportuno
y con la actitud adecuada, la otra persona
se sentirá importante y comprometida”*

ESTAR ATENTOS

“El hombre más feliz del mundo es aquel que sepa reconocer los méritos de los demás y pueda alegrarse del bien ajeno como si fuera propio” (Johann W. von Goethe)

Si quiero detectar motivos sinceros de felicitación en los demás, debo escucharles, prestarles atención; orientarme a ellos. Si somos capaces de incorporar a nuestra conducta el hábito de detectar todo aquello digno de alabanza de las personas que nos rodean, trabajaremos sobre tres pilares fundamentales del crecimiento personal:

● **La empatía:** interesarse por los demás nos permite salir de los círculos de nuestras preocupaciones y pensamien-

tos para enriquecernos con las preocupaciones y pensamientos de los demás.

● **La humildad:** al reconocer los méritos ajenos aceptamos nuestros propios límites, y ese es el primer paso para poder superarlos.

● **La superación:** cada caso que reconocemos como digno de elogio es una posibilidad de superarnos. Una oportunidad de emular y aprender de la otra persona. Hay tantos maestros de los que poder aprender como acciones que reconozcamos dignas de felicitación.

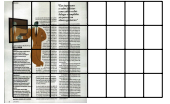
NO PARECER UN EGOCÉNTRICO

“Dar con los ojos cerrados. Recibir con los ojos abiertos” (José Narosky)

Tan importante es saber felicitar como

saber recibir felicitaciones, halagos o cumplidos. Fijémonos en Liz Strauss. A Liz la siguen millones de internautas en su Successful Blog, lo que la ha llevado a recibir miles y miles de felicitaciones. Aun así, no está acostumbrada y se pregunta *cómo recibir una felicitación sin parecer una idiota egocéntrica*. Buena pregunta, y fenomenal título de un *post* en el que la autora nos revela cómo comportarse ante las felicitaciones, los elogios y los cumplidos:

No contestar hablando de uno mismo. Por ejemplo, si recibimos una felicitación en el trabajo, debemos evitar hablar del esfuerzo y la dedicación que nos ha costado alcanzar el objetivo. Es mejor evitar frases del tipo: “Estuve despierto hasta las tres de la madrugada ->



PSICOLOGÍA



LAS COSAS BUENAS DE LA VIDA

1. LIBROS

- 'Cómo ganar amigos e influir en las personas', de Dale Carnegie (Elipse). Los efectos casi mágicos que tiene el reconocimiento sincero.
- 'Zen en el arte del tiro con arco', de Eugen Herrigel (Gaia). Para aprender que lo importante no es el maestro, sino la capacidad y las ganas de aprender del alumno.
- 'Se vende mamá', de Care Santos (Ediciones SM). Para darse cuenta de que en ocasiones pasamos por alto todas las cosas buenas que nos rodean.

2. PELÍCULAS

- 'Trabajo basura', de Mike Judge, es una divertida y exagerada historia que todos los jefes que solo regañan y nunca felicitan deberían ver.
- 'School of rock' (Escuela de rock), de Richard Linklater, nos enseña que cualquiera tiene grandes cosas que enseñar.
- 'Los increíbles', de Brad Bird. Los superhéroes salvan el planeta día sí, día también; sin embargo, los humanos no les felicitan por ello. Es más, en este mundo recreado por Pixar, los superhéroes están apartados y olvidados de la sociedad.

da cada noche de esta semana. A pesar de que tuve a toda la familia con gripe, yo he seguido trabajando hasta conseguir terminar..."

Tener en cuenta que se trata de un punto de vista. Por magníficas que sean las palabras de felicitación, no podemos perder la perspectiva. Se trata de una opinión, y como tal es respetable y discutible. Agradecer con una sonrisa abierta y si nos quedamos mudos, recurrir a fórmulas infalibles, que no por ser fórmulas dejan de ser sinceras: "Agradezco de corazón estas palabras, significan mucho para mí".

Evitar la modestia. Peligrosa y de doble filo, la modestia suele conseguir justo lo contrario que se propone.

Si estamos recibiendo un caluroso comentario acerca de un trabajo que hemos realizado y se nos ocurre soltar "no es nada, de verdad. Tampoco ha sido tan difícil...", acabaremos pareciendo, tal y como indica el título del post de Liz Strauss, unos idiotas egocéntricos.

EMPEZAR POR NOSOTROS MISMOS
"Nadie puede tener una opinión buena de una persona que tiene una opinión mala de sí mismo"
(Anthony Trollope)

Si ahora le pido que piense en algún defecto que reconozca en sí mismo, seguro que le viene a la cabeza más de tres. Que si soy testarudo, impaciente, nervioso, glotón... Sin embargo, si le pregunto por sus virtudes, lo normal es que la respuesta, si la hay, vaya detrás de un largo e incómodo silencio. Nos cuesta mucho reconocer nuestros propios méritos. Pero

"Tan importante es saber felicitar como saber recibir halagos o cumplidos sin parecer un idiota egocéntrico"

si queremos dominar el arte de la felicitación y usarla como la poderosa herramienta de motivación y crecimiento que es, debemos empezar por nosotros mismos. Cada día hacemos cosas dignas de elogio. Puede que sea haber sabido escuchar a un amigo en apuros, puede que haber hecho un gran descubrimiento científico. Da igual. Una y otra son dignas de felicitación y, por tanto, debemos automotivarnos para seguir haciéndolo bien y, por qué no, incluso mejor. Superando nuestros límites.

Desde Deepak Chopra hasta Osho, pasando por Eckart Tolle, son muchos los gurús, coaches y psicólogos que nos hablan de los beneficios de la meditación. Aquí quiero proponerle la antesala de la espiritualidad, es decir, empezar por llevarnos bien con nosotros mismos, reconocer nuestros propios méritos y prepararnos de este modo para reconocer los valores de los demás de una forma sincera, alegre y vital. ¿Cómo? Es muy sencillo.

1. Antes de ir a dormir póngase cómodo. Puede que estirado en la cama o sentado relajadamente en el sofá.

2. Respire conscientemente durante un par de minutos, dejando que la fatiga acumulada de todo el día se vaya diluyendo en el momento.

3. Visualice su día. Repáselo mentalmente como si de una película a cámara rápida se tratara.

4. Detecte aquellas cosas que ha hecho bien. Insisto en que no hace falta que sean logros dignos del Premio Nobel, que también valen. Pero incluso en ese caso, seguro que ha hecho bien otro tipo de cosas, como acordarse del cumpleaños de un amigo, no contribuir a criticar a un compañero del trabajo, tener tiempo para sí mismo y conseguir ir a comprar ese libro que le gusta.

5. Persista en su actitud proponiéndose seguir haciendo bien las cosas que ya hace bien. ●