

M^a JESÚS ÁLAVA REYES

*Saca partido
a tu vida*

Tuits positivos para
cada emoción y cada día

Índice

<i>Agradecimientos</i>	13
<i>Introducción</i>	15
Tuits positivos	19
Afectividad	21
Agresividad, odio y venganza	23
Alegría y buen humor	26
Amabilidad y cordialidad	28
Ambición sana y ambición malsana	30
Amistad	32
Amor y pareja	33
Angustia, ansiedad y estrés	36
Aprender de los niños y de los mayores	37
Aprender y aprendizajes	38
Autocontrol, autoestima, seguridad. Creer en uno mismo ..	41
Ayudar	43
Bienestar emocional. Paz interior	46
Buena comunicación	48
Buenas personas	51
Castigos, premios y refuerzos	52
Circunstancias vitales	53
Coherencia	54
Confianza y seguridad	55
Conflictos	58
Críticas. Cuando nos critican	59
Cuidar y cuidarnos	60
Culpabilidad	61

Debilidad y vulnerabilidad	63
Decisiones	64
Dependencia emocional y distanciamiento	65
Deporte	66
Desánimo y buen ánimo	67
Descansar, desconectar	69
Desengaños y decepciones	70
Desesperación y desesperanza	71
Dialogar, pactar	72
Dificultades. Aprendamos de ellas	74
Disgustos y enfados	76
Educar y educación	77
Egoísmo	79
Elegir bien	80
Emociones	82
Emociones que hieren	84
Enemigos	85
Enfermedad, accidentes y tragedias	86
Envidia	88
Equivocaciones, errores y arrepentimiento	89
Esperanza	90
Ética y valores	91
Éxito y fracaso	92
Experiencia	93
Experiencias positivas	94
Familia	96
Felicidad	97
Fortaleza	98
Generosidad	100
Gratitud e ingratitud	101
Humildad	102
Ilusión	103
Infelicidad	104
Infidelidad y traición	106
Ingenuidad	107
Inseguridad y dudas	108

Inteligencia, sabiduría	109
Inteligencia emocional	111
Justicia e injusticia	112
Lealtad	113
Libertad	114
Límites	115
Mentira y engaño	116
Miedos	118
Motivación y capacidad de superación	119
Muerte y duelo	120
Niños y niñez	121
Objetivos	124
Obsesiones	127
Ocio, vacaciones, fiestas... ..	128
Organización del tiempo	129
Pensamientos. Su importancia	131
Perdonar y perdonarnos	132
Personas con mal carácter	134
Personas desconfiadas	135
Personas difíciles	136
Personas flexibles	137
Personas hipócritas	138
Personas honestas y personas deshonestas	139
Personas inflexibles y/o dogmáticas	140
Personas manipuladoras	141
Personas narcisistas	142
Personas negativas y personas positivas. Optimistas y pesimistas	144
Personas posesivas	145
Personas provocadoras	146
Personas que facilitan la vida	147
Personas quejicas	148
Personas resentidas	149
Personas sabias	150
Personas sin escrúpulos	151
Personas tóxicas	152

Premiarnos, esforzarnos y valorarnos	153
Presente, pasado y futuro	154
Problemas: cómo actuar ante ellos	155
Psicología	157
Querernos bien (abrazarnos, mimarnos...)	159
Reflexionar	161
Resentimiento	162
Resignación	164
Resiliencia	165
Respeto	166
Responsabilidad e irresponsabilidad	167
Riesgos y peligros	168
Saber decir NO	170
Salud	171
Seguridad en uno mismo	172
Sensibilidad e insensibilidad	174
Sentido común y sentido del humor	175
Sentirnos queridos	176
Silencio. Su importancia	177
Sobreprotección	179
Soledad	180
Suerte o mala suerte	181
Sufrimiento inútil	182
Tolerancia, paciencia y comprensión / intolerancia	185
Trabajo, compañeros, jefes... Trabajar sin sufrir	186
Tristeza, pena, melancolía	187
Valentía y cobardía	188
Vejez	190
Verdad y sinceridad	191
Víctimas, acoso y agresiones	192
<i>Reflexiones finales</i>	195
<i>Bibliografía</i>	199

Introducción

Reflexiones llenas de vida, psicología y experiencia que nos ayudarán a distinguir la verdad de la mentira, los afectos auténticos de los falsos y nos proporcionarán la seguridad y la determinación que necesitamos.

El conocimiento profundo del ser humano nos permite diferenciar lo auténtico de lo falso, lo razonable de lo imposible, lo hondo de lo superficial, los aprendizajes vitales de los prescindibles, la energía limpia de la contaminada...; en definitiva, nos facilita encontrar el camino auténtico de nuestra vida para no perdernos en los senderos oscuros de la manipulación y la mentira.

Cómo queremos mejor; cómo ser las personas que deseamos; cómo superar las dificultades y los obstáculos; cómo encontrar la seguridad que nos falta, la autoestima que necesitamos, el apoyo que buscamos... Cada día, como psicóloga, diferentes personas me formulan estas y otras preguntas vitales para su existencia; preguntas que esperan respuestas y dudas y vacilaciones que buscan certezas. Y cada día me sumerjo en esa búsqueda incesante, en ese análisis de las reflexiones que nos pueden ayudar a encontrar las claves que nos den luz en la oscuridad y fuerza en la debilidad.

Siempre siento que tengo una deuda con la vida; con esa vida que me ha permitido conocer a tantas y tantas personas

singulares, llenas de experiencias únicas, de emociones profundas, de realidades a veces complicadas..., pero siempre personas con un objetivo común: *no dejar pasar la vida sin aprender*, no permitir que las circunstancias, los tiempos o los intereses ajenos decidan en su lugar y les priven de la auténtica libertad: la libertad de pensamiento, la libertad de sentir y de elegir.

Como profesionales de la salud, tanto mi equipo como yo sentimos el compromiso de dedicar parte de nuestro tiempo y de nuestros esfuerzos a la comunicación y divulgación de los principios de la psicología. Personalmente, he escrito sobre el sufrimiento, la infancia, la educación, el amor, el trabajo, las dificultades en nuestra comunicación, el perdón, la ilusión, la mentira, la autoestima, el poder que nos da creer en nosotros... Pero la comunicación auténtica se enriquece con la escucha, con el intercambio de opiniones y vivencias, con las reflexiones compartidas, con los análisis profundos y respetuosos de la opinión de los demás, teniendo en cuenta todas las variables que afectan al ser humano y todas las posibilidades que encierra nuestra mente.

Hoy asistimos a un proceso imparable de opciones y posibilidades. Hoy la comunicación se transforma cada día y utiliza nuevos vehículos que nos ayudan a llegar a más personas de forma simultánea y, lo que es más importante, nos permiten escuchar sus dudas, sus argumentos y sus experiencias en tiempo real.

Estoy convencida de que la comunicación es el vehículo más poderoso para derribar barreras y tender puentes de comprensión, así como para generar esperanzas, ilusiones y alegrías. A la par, nos facilita los recursos y las herramientas para encontrar salidas a nuestros dilemas, y la energía y confianza para salvar obstáculos y alcanzar nuestras metas.

Aunque mi experiencia en Twitter comenzó en 2014, no fue hasta julio de 2017 cuando fui consciente de que se había

convertido en un medio muy valioso de comunicación. Miles de personas examinaban cada día con atención mis tuits y los de nuestro equipo, enriqueciéndolos con sus aportaciones y opiniones. A partir de ese momento, sentí el compromiso de implicarme más en este medio con mensajes cuyos contenidos surgen de mi experiencia como psicóloga y de los análisis de nuestra práctica constante. La respuesta no dejó lugar a dudas: los 7.000 seguidores de agosto de 2017 se convirtieron en los 34.000 de diciembre de 2019. Pero más que el incremento del número, lo importante ha sido y es la participación cada vez más activa de esa «comunidad» que hemos hecho a través del espacio que nos proporciona esta plataforma.

En este libro he plasmado una parte de los tuits que he escrito desde 2017. Curiosamente, y no por casualidad, como la temática se refiere a hechos de la cotidianidad, al final estas reflexiones terminan abarcando las principales áreas de nuestra vida. La selección no ha sido tanto por el número de *likes* (en estos momentos, la mayoría supera los 500), sino por la interacción que han conseguido, por las preguntas y reflexiones que han generado en los lectores.

La escasez de tiempo es hoy un hecho innegable y los tuits nos acercan a temas muy concretos con la profundidad que buscamos y sin la necesidad de leer el libro completo para extraer los aprendizajes básicos. Para ayudar al lector en la mejor gestión de su tiempo y de sus intereses, los tuits aquí reunidos están clasificados por áreas temáticas.

Igualmente, con el objetivo de divulgar y facilitar estas reflexiones en cualquier momento y lugar, he elaborado con ellas un audiolibro, lo que me permite, además, dar el tono, el volumen, el timbre, las pausas e inflexiones y el tiempo que cada tuit merece. Estoy convencida de que añadirá aún más valor al trabajo realizado.

Espero que este libro de tuits positivos sea el primero de otros que lo seguirán y que contendrán las aportaciones que sigo realizando cada día, en esa experiencia constante y apasionante que es la aplicación de la psicología a nuestra realidad.

En mis anteriores libros pedía al lector que siguiera el orden establecido en el índice; sin embargo, en este caso esa regla no es necesaria; cada persona puede y debe tener la libertad de elegir cada día por qué temática empezar y por cuál continuar.

Espero que la lectura de *Saca partido a tu vida* y la meditación consiguiente resulten tan apasionantes para el lector o para el oyente como enriquecedor y retador ha sido para mí escribirlo.

¿Preparados? Pues empecemos ese viaje estimulante y vertiginoso de adentrarnos en las reflexiones que nos ayudarán a construir nuestra realidad y profundizar en el camino de nuestra verdad.

Tuits positivos

Afectividad

¡Quien te quiere no se pasa la vida regañándote; quien te valora no está constantemente machacándote, y quien te aprecia de verdad te apoya, te refuerza y te genera bienestar!



Elige sentir; sentir la amistad, el cariño y el amor auténtico; sentir tus emociones, tus vivencias y tu corazón; sentir lo mejor de ti.



¡Qué sensación más maravillosa cuando abrazas a una persona a la que quieres de verdad! ¡No regatees tus abrazos, ni tus muestras de cariño a quien lo merece!



La ternura es una emoción que disfrutan personas privilegiadas y que no podrán experimentar quienes carecen de la sensibilidad más elemental.



Uno de los mejores regalos que puedes hacer a una persona que estimes de verdad es transmitirle tu confianza en su va-

lía, tu admiración por su coherencia y tu cercanía a nivel emocional.



El cariño es bienestar; el amor, una fuerza imparable; el afecto, un estímulo constante, y una buena autoestima es la mejor compañía y la garantía de nuestra estabilidad y libertad emocional. Ama, quiere y disfruta de la mejor afectividad: la tuya, la de tus amigos y seres queridos.



Aprender a querer no es fácil, pero ese aprendizaje nadie nos lo podemos perder. Querer bien es generosidad, sensibilidad, ternura, afecto, cercanía, empatía, paciencia... Querer es callar cuando el otro necesita hablar. Quiere bien, pero quíérete a ti como el ser único que eres.



El afecto se puede vislumbrar en una mirada, en un gesto, en unas palabras... Pero el afecto auténtico es mucho más: es compromiso, generosidad, respeto, coherencia, gratitud, sinceridad... Es estar ahí en esas situaciones difíciles que nos muestran quién nos quiere de verdad.



Me preguntan qué sentimiento es más noble: ¿el amor o la amistad? Cuando el amor es auténtico, respetuoso y generoso es un privilegio sentirlo y tenerlo. Y cuando la amistad es desinteresada, leal y real, pocos regalos son comparables. ¡Emociónate y disfruta con las buenas personas!

Premia con tu afecto a quienes dan alegría, bienestar y equilibrio a tu vida, y pon distancia con las personas que solo buscan su interés.



Quien no es capaz de sentir cariño, se pierde uno de los sentimientos más nobles de la vida.



El cariño, como el afecto, no se puede exigir, y la mejor forma de sentirlo es darlo sin pedirlo a cambio. Recordemos que solo tenemos aquello que hemos dado.



Cuando veas a una persona sufrir, no le des consejos, dale lo más importante: cariño, cercanía y tiempo, tu tiempo y tu afecto.

Agresividad, odio y venganza

Hoy hay un cierto culto a la agresividad. Algunos creen que para triunfar hay que ser insensibles, duros, trepas, mentirosos y agresivos. Pero se equivocan, eso no es triunfar, es arrollar, injuriar, engañar y aprovecharse de los demás. Superemos la agresividad.



Quien insulta, no razona; quien impone, no escucha, y quien se cree superior demuestra su pequeñez moral y su limitación intelectual.

La persona agresiva trata de justificar su comportamiento echando la culpa a los demás. No nos dejemos engañar, la persona agresiva no controla sus impulsos, no actúa con racionalidad y provoca daño o dolor a otras personas. La agresividad merece tratamiento, no encubrimiento.



No potencies el resentimiento ni favorezcas la agresividad. Una buena convivencia requiere mucha paciencia, cercanía, empatía y generosidad.



El odio impide superar sufrimientos, fomenta la crispación y destruye los puentes al diálogo. El odio no es la solución, es una equivocación.



Cuando sientas deseos de venganza, recuerda que la mejor forma de resarcirte es quererte tanto, tanto que tu felicidad anule el sufrimiento.



No descalifiques, no insultes y no menosprecies; hacerlo invalida tus argumentos. Lo que defiendes desde la agresión, desactiva la razón.



La agresividad no significa valentía; la agresividad es el fracaso del respeto. Podemos defender nuestras opiniones con contundencia y determinación, pero bajo la guía de la inteligencia y la tolerancia.