

## Capítulo I

# SER ¡GUAUme!<sup>®</sup> ES TENER UN DISCURSO INTERNO POSITIVO

### USAR LO MEJOR DE TI PARA DAR LO MEJOR DE TI

Imagina que eres el responsable de la selección española de fútbol. ¿Cómo seleccionarías a los jugadores para la próxima temporada?

Probablemente observarías atentamente las características atléticas y el nivel de preparación física y psicológica de un conjunto de candidatos, las virtudes de su actuación en el campo y fuera de él, su diferenciación y potencial para contribuir de forma positiva al equipo como un todo, ayudándolo a alcanzar el éxito deseado.

Cuando pretendemos alcanzar lo que valorizamos, tenemos una tendencia natural a enfocarnos en los puntos fuertes. Comprendemos, intuitivamente, que son las fuerzas o las cualidades que poseemos las que nos ayudarán a darlo todo, que darán más sentido a nuestra vida y que nos permitirán vivir de la forma más completa posible.

«Cada uno de nosotros cuenta, desde el principio,  
con un conjunto de capacidades y cualidades auténticas,  
a las que debe recurrir para alcanzar su mejor desempeño».

La utilización de las cualidades humanas de las cuales disponemos nos permite alcanzar los mejores resultados, vivir los mayores niveles de desarrollo personal y sentir elevados niveles de energía y de felicidad.

Cuando organizamos mentalmente la información que se refiere a nosotros mismos, estamos construyendo una imagen de nosotros mismos: el autoconcepto. El autoconcepto está formado por un componente emocional o afectivo: la autoestima (la forma como nos evaluamos). La autoestima

será proporcionalmente más alta cuanto más creamos que estamos cerca de nuestro ideal de *yo* (aquello que nos gustaría ser), y viceversa.

Mantener un buen autoconcepto y una autoestima positiva es un objetivo fundamental de nuestra vida psíquica, porque ello nos ayuda a definir objetivos de vida, a asumir riesgos y desafíos, y a hacer frente a posibles fracasos. Aunque el autoconcepto esté visto por algunos autores como parte de nuestra identidad (cf., Bosna, 1995), tiene correspondencias con nuestra imagen pública.

Ahora bien, no es posible salvaguardar nuestra imagen pública y hacer que los demás nos acepten si nosotros mismos no nos aceptamos.

«Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos  
y tenemos una autoestima equilibrada,  
estamos más libres y disponibles  
para compartir la actitud ¡GUAUme!®  
y adoptar comportamientos en conformidad».

Seremos también más eficaces en su aplicación práctica.

Por el contrario, sentirnos limitados por nosotros mismos nos causará niveles de frustración que nos harán introvertidos o que incluso nos inducirán a comportamientos de intolerancia o agresión hacia los demás, incompatibles con la actitud, el estilo de comunicación y de relación ¡GUAUme!®

La actitud ¡GUAUme!® defiende que, si bien por un lado es muy importante identificar y trabajar nuestras cualidades y nuestros puntos fuertes, por otro debemos también trabajar, superar o gestionar de la forma más adecuada nuestros puntos menos positivos.

«¡La consciencia de sus propios puntos débiles no es un drama!  
Todo lo contrario, se trata de un acto de madurez y de humildad  
de quien realmente desea evolucionar».

Para ilustrar esta realidad, imaginemos el ejemplo de un magnífico barco de vela que tiene un agujero en su casco, tal como refiere Robert Biswas-Diener (2010), investigador de la Psicología Positiva y coach. De hecho, son las velas (las cualidades y puntos fuertes) los que hacen navegar al barco, sacar partido del viento y alcanzar su destino. Sin embargo, si no arreglamos el agujero del casco (los puntos débiles), probablemente el barco se hundirá, por más extraordinarias que sean sus velas. Por eso es

importante que el marinero se dedique a reparar el agujero del casco del barco. Una vez terminada la reparación, si el marinero no está consciente de que el barco tiene velas, o si no quiere o no sabe utilizarlas, seguramente el barco no llegará a ningún lado, o navegará a la deriva.

En la vida personal y profesional también es así. Quien solo sabe, o solo se concentra en remediar los puntos débiles y no invierte tiempo en identificar y desarrollar las cualidades que le permitan aprovechar el viento de la mejor manera posible, que le permitan el gozo de navegar, que le hacen único y con valor añadido en su contexto, no tendrá ciertamente, una vida tan gratificante, no alcanzará tan fácilmente sus objetivos, no será tan productivo y no generará tanto valor para la sociedad.

«La actitud ¡GUAUme!® tiene la virtud de motivarnos a enfrentar aquello que nos desagrada de nosotros mismos, con una actitud positiva, que favorece su gestión y superación».

Las personas con actitud ¡GUAUme!® son capaces de identificar sus puntos débiles, admitirlos, aprender de ellos, verlos con humor, y hasta de reírse con ellos. Esa actitud contribuye indudablemente a relativizarlos, y así encontrar motivación renovada e imaginación para trabajarlos y superarlos.

Se sabe que todos tenemos una tendencia a ser negativos. Ello nos lleva a centrarnos más fácilmente y con mayor intensidad en lo negativo, en lo que está mal y en lo que no funciona. Esa atención selectiva de lo que es malo proviene de un sentido de supervivencia y de una necesidad de adaptación del ser humano al mundo y a las circunstancias que le rodean. Si no existiesen emociones *negativas*, como por ejemplo, el miedo, la rabia, la tristeza o el asco, probablemente el ser humano ya se hubiera extinguido. Son estas emociones las que nos permiten huir o reaccionar a aquello que nos amenaza. Por ejemplo, ¿es posible imaginar qué sería de nosotros si delante de un precipicio continuásemos andando?, ¿si frente a un animal feroz no huyésemos?, ¿si frente a un alimento podrido no sintiésemos repugnancia?, ¿si frente a una agresión no nos defendiésemos?, ¿si no diésemos atención a las noticias sobre amenazas reales o potenciales a la salud pública o financiera, a las cuales nuestro país pueda estar sujeto?, ¿si no nos indignásemos con las injusticias o la falta de libertad?

Pues así es, las emociones negativas tienen para el ser humano el valor de supervivencia física, social y moral.

Por eso dedicamos tanta atención, y con razón, a todo aquello que sentimos o creemos que nos amenaza, sea la realidad, una mera suposición o una expectativa nuestra (es decir, pura ficción en la cual, sin embargo, creemos a pies juntillas).

Por eso, también los medios de comunicación saben que nos llamarán más la atención (y consecuentemente, venderán más), si transmiten noticias catastróficas, fatalistas y negativas.

«Es importante resaltar que existe fundamento científico, aportado por la Psicología Positiva, de la importancia, valor y utilidad de concentrarse en las cualidades y fuerzas humanas».

La Psicología Positiva es una ciencia que no debe confundirse con el mero pensamiento positivo y los enfoques simples de autoayuda, fenómenos de cultura pop tan de moda y diseminados hoy en día en las librerías, en la modalidad literaria de *libroterapia*.

Martin Seligman, uno de los fundadores de la Psicología Positiva, en su obra *Authentic Happiness* (2002), afirmó: «La ciencia debe ser descriptiva y no prescriptiva. No es el papel de la Psicología Positiva decirle que debe ser optimista, espiritual, generoso o estar de buen humor; el papel de la Psicología Positiva es describir las consecuencias de esos rasgos».

La ciencia desempeña así el importante papel de proporcionarnos conocimiento, siendo cada uno de nosotros libre para interpretar, decidir y actuar y hacer realidad.

«Las fuerzas o cualidades humanas no tienen un carácter de aspiración. Por más que aspire a desarrollar una determinada cualidad, serás mucho más eficaz si te concentras y trabajas las fuerzas y cualidades de las que naturalmente ya dispones».

Cuando ponemos en práctica las fuerzas o cualidades humanas que poseemos, nos sentimos entusiasmados, empeñados y con energía. Date cuenta de cómo, cuando está conversando tu interlocutor te relata una situación en la que tuvo la oportunidad de utilizar algunas de las cualidades humanas

genuinas que posee, de repente, esa persona empieza a comunicarse contigo de forma mucho más animada y con mucha más energía.

Los niveles de energía y de entusiasmo son buenos indicadores de las fuerzas y de las cualidades humanas.

«Utilizar tus fuerzas humanas es lo menos que puedes hacer  
para causar una gran diferencia».

La consciencia de las fuerzas o cualidades humanas genuinas que poseemos nos permiten no solo sacarles partido, sino también desarrollarlas o adoptar un discurso interno positivo, favorable al enfoque y a la interacción con los demás. Un requisito fundamental en la actitud ¡GUAUme!®

En el ámbito profesional y laboral que desarrollamos con empresarios que desean hacer sus negocios más competitivos, y con equipos comerciales que quieren mejorar su desempeño y sus resultados, no nos cansamos de repetir algo que está científicamente comprobado:

«Las personas felices son más creativas y productivas en el trabajo.  
Las personas felices compran más.  
Las personas felices venden más y mejor».

---

## APLICACIÓN ¡GUAUme!®

Identifica por lo menos tres cualidades humanas genuinas que posees.

Evaluar el entusiasmo y la energía que te provocan puede ser una buena forma de identificarlas. Puede tratarse de cosas simples, como por ejemplo, la capacidad de contar chistes, la capacidad de guardar un secreto, ser puntual, ser persistente, etc.:

Ahora puedes identificar también el mayor número posible de circunstancias positivas en tu vida.

(Ejemplo: tienes una familia fantástica, trabajas en algo que le gusta, tus fines de semana son muy agradables, gozas de buena salud, tu casa tiene una vista bonita, tienes amigos excepcionales, has viajado por lugares magníficos, etc.).

Uno de los secretos que nos hace sentirnos bien y felices está relacionado con la capacidad que tenemos de apreciar las numerosas pequeñas cosas positivas del día a día, en vez de enfocarnos en grandes cuestiones.

La toma de consciencia de las herramientas internas de las que dispones por un lado, y de las circunstancias positivas de tu vida por otro, te harán sentirse más agradecido. También te facilitarán la adopción de un discurso interno positivo, que te proporcionará más fácilmente lo necesario para la actitud ¡GUAUme!® en la interacción con cada una de las personas con las que interactúes.

---