

## Las tres potencias que ayudan a alcanzar y dan felicidad.



**Normalmente son nuestras reacciones positivas a los distintos acontecimientos...**

...buenos o malos que nos llegan y que nos permitirá sentirnos más o menos felices.

### **La potencia de la empatía**

Es la capacidad que tiene un individuo para **conectarse a otra persona** y saber responder adecuadamente a las necesidades del otro, a saber **compartir sus sentimientos e ideas** de tal manera que logra que el otro se sienta muy bien con él.

Es una participación de tipo **emotivo- afectivo** de un sujeto en una realidad ajena a el mismo.

El empático/a tiene la capacidad de saber conectar y saber responder con las

necesidades del otro y a saber compartir sus sentimientos e ideas con tal cercanía hacia el otro, que logra que el otro se sienta bien y acompañado con él.

## **La potencia de la asertividad**

Es la capacidad de un individuo para **transmitir a otro** sus posturas y opiniones de manera eficaz y **sin sentirse incómodo**.

Es la **capacidad de ser hábil** en el momento de comunicar sus ideas, de tomar una decisión y de relacionarse con el resto de las personas.

## **La potencia de la resiliencia**

La resiliencia o resiliencia es la capacidad que tiene un individuo o un grupo de **recuperarse frente a la adversidad** para seguir proyectando el futuro.

Los especialistas afirman que la resiliencia está vinculada a la **autoestima**. En general, se considera que es un conjunto de tres componentes principales:

- Compromiso.
- Control.
- Reto.

Hay gente que parece tener dotes naturales para ser asertivo, empática/o y capaz de enfrentarse con decisión en el momento adecuado y ante casi cualquier adversidad.

Pero no te engañes, normalmente no se nace sabiéndonos especialmente dotados o preparados para ser felices. Muchas de nuestras grandes potencias humanas de comunicación no nacen sino que se hacen a lo largo de la madurez y el **desarrollo personal**.

Es empezar a tener la necesidad de ello... y con esfuerzo aprendes y mejoras tus **habilidades sociales**. Los que nunca creen tener que necesitar a nadie o se sienten superiores a los demás, son los que les cuesta mucho más ser personas positivas transmitiendo felicidad a los demás a través de la empatía la asertividad o la resiliencia.

**“Muchos éxitos personales están llenos de ego y prepotencia y no de las potencias positivas que generan felicidad”**

Cuando nacemos parece que a uno por el hecho de vivir te van a

regalar **la felicidad** con cosas materiales perfectas. Alcanzar **una vida lograda** no depende tanto de nuestro **éxito social** sino que en gran medida depende de nuestros esfuerzos personales.

La **felicidad** tampoco se logra a base de tener buena suerte en la vida...

**“La felicidad es ser capaz de sentirte protagonista de tu capacidad para superarte a ti mismo ocurra lo que ocurra...”**

Os recomiendo el ultimo libro de mi amiga de Infancia Rafaela Santos, psiquiatra (Rafi para los amigos y gran profesional para todos).



**“Las tres potencias para alcanzar la felicidad no tenemos que buscarlas en las potencias de los demás, sino en nosotros mismos”**

