



.....

**DESCUBRE EL
INCREÍBLE EFECTO
DE LAS OPINIONES
DE LOS DEMÁS EN
TU VIDA Y
APRENDE A
MANEJARLO**

.....

Soltando paradigmas

Contenido

Importancia de diferenciar entre afirmaciones y juicios	4
Características del hablar	5
Las opiniones crean una nueva realidad.....	6
¿Deberíamos entonces tomar las opiniones de alguien como una verdad absoluta?	7
La validez de las opiniones.....	8
Las opiniones y el paso del tiempo	10
¿Por qué te preocupa lo que los demás piensan de ti?.....	12
La doble cara de las opiniones	13
La autenticidad, la clave para no depender de las opiniones ajenas.....	14
Tus propios pensamientos te pueden causar sufrimiento.....	15
La necesidad de aprobación.....	17
Tips para manejar las opiniones de los demás.....	18

¿Qué piensas de ti mismo?

¿Qué tanto te afecta lo que dicen los demás de ti?

Uno de los principales problemas que enfrentamos como sociedad es el temor al famoso **‘qué dirán’**. Las personas construimos nuestra realidad y hacemos interpretaciones a través del lenguaje. Sin embargo, al basarse en la creencia común de que el lenguaje describe la realidad, muchos terminan creyendo lo que dicen los demás sobre ellos.

Pero ¿te has preguntado qué tan cierto es lo que dicen sobre ti y por qué sus opiniones te afectan?

Es normal ser sensible a lo que otras personas opinan de nosotros, en especial si se trata de familiares o amigos. Pero cuando nos centramos demasiado en esto y nos preocupamos en exceso por lo que piensan otros de nuestro aspecto físico, de la manera en la que hablamos y actuamos, e incluso lo que pensamos, terminamos afectados solo por la suposición de que generamos una opinión negativa.



Cuando le damos demasiada importancia al qué dirán o a lo que opinan los demás sobre nosotros, acabamos **confundiendo pensamientos con la realidad**.

Y lo peor de todo, confundimos las opiniones de otras personas con hechos concretos, como si los pensamientos fueran en realidad una evidencia de quién eres.

Importancia de diferenciar entre afirmaciones y juicios

Cuando hablamos de las personas, es común tratar algunas expresiones como equivalentes. Al decir *'Lucía es bailarina de ballet'* y *'Lucía es una buena persona'* tendemos a creer que se trata de oraciones similares en las que solo cambia el contenido. En ambas, **aparentemente**, se describe a Lucía, pero en el fondo se trata de dos cuestiones diferentes.

La primera oración es una **afirmación** porque está basada en la descripción de un **hecho** concreto.

La segunda implica un **juicio de valor**, no es un hecho sino más bien una **opinión** que puede ser cuestionable y que por ende, varía dependiendo de la percepción de la persona que la diga.

A causa del tratamiento que le damos a los hechos y a las opiniones es que se confunde la línea que separa lo que somos y lo que otros piensan de nosotros.

Al no considerar las diferencias entre las afirmaciones y los juicios **terminamos tomando como cierto un juicio de valor emitido por una persona.**

También debemos tener en cuenta que los juicios que hacemos sobre alguien contribuyen a **formar su identidad.**

Por lo tanto, si se hace un juicio negativo de una persona y los demás no lo clasifican como opinión, estos podrían hacerse una idea sobre alguien que quizá sea falsa o que no sea acorde con la realidad.

Y no solo se trata de la opinión que tenemos de otras personas.

Características del hablar

¿Te has preguntado en qué te basas para decir qué está bien y qué está mal?

¿Qué es verdad y qué es mentira?

Lo que piensas sobre temas como la justicia, la belleza o la sabiduría está condicionado por la sociedad en la que has crecido, por lo que te han inculcado, por lo que has leído.

El problema es que muchas veces creemos que podemos tratar estos temas de forma **objetiva**, es decir, sin tomar en cuenta el observador que dice esas palabras y no es así.

Es fundamental saber diferenciar entre las afirmaciones, que son el lenguaje de los hechos, y las opiniones, que son los juicios de valor.

Pero para ello es **esencial abandonar la idea de que el lenguaje describe la realidad.**

"No vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos"



Esta frase del Talmud, implica una gran verdad: cada uno percibe la realidad de acuerdo a su propio sistema de percepción, a sus sensaciones, a su personalidad, a sus vivencias, a su historia familiar, etc.

Por otro lado, hablar es actuar y se dice esto porque al expresarse, quien está hablando, se **compromete** a algo diferente con cada cosa que dice.

En el caso de las afirmaciones, nos comprometemos, en caso de ser necesario, a dar pruebas concretas del hecho en cuestión. Y, en el caso de los juicios, nos comprometemos a fundamentar la razón de nuestra opinión.

Además, el hablar afecta el nuestra realidad porque tiene la **capacidad de modificar** el mundo en el que se vive. Por ejemplo, si aceptamos una propuesta de casamiento, se hace una declaración de guerra entre países, decimos ¡basta! a algo o a alguien, etc., nuestra realidad cambia.

Las opiniones crean una nueva realidad

No saber diferenciar entre los hechos y las opiniones conlleva a asumir un juicio de valor como una realidad, aunque no lo sea.

Las afirmaciones están sometidas al mundo que ya existe, es simplemente la utilización de la lengua para describir lo que sucede. En este caso las palabras siguen al mundo.

No es así con las opiniones. Estas no son afirmaciones sino el relato de persona sobre un hecho o circunstancia y en ellas, las palabras no siguen al mundo, sino que el mundo las sigue a ellas.

Al emitir una opinión no nos limitamos al mundo o a lo que existe en él, más bien **creamos una nueva realidad** que depende de nuestra experiencia y que además, puede ser diferente a la de los demás.

Lo que significa entonces que la opinión que tienen los demás sobre ti es una realidad creada en base a su interpretación de lo que han observado.

¿Deberíamos entonces tomar las opiniones de alguien como una verdad absoluta?

Obviamente no. Pero no se trata de decir que una opinión es necesariamente falsa, porque, de hecho las afirmaciones también pueden ser falsas o verdaderas. Lo que sí es importante es entender las razones de por qué **las opiniones que emiten las personas no pueden ponerse al mismo nivel de una afirmación.**



- **Las afirmaciones** pertenecen al mundo de los hechos concretos, al hacer una el orador se compromete a proporcionar evidencia o prueba de lo que dice, en caso de que alguien lo solicite. Por ejemplo, si digo que mi nombre es María puedo presentar mi documento de identidad para justificar lo dicho. En caso de no poder hacerlo no podrá ser considerada como verdadera. Por otro lado, hay que tener en cuenta que las afirmaciones también dependen del consenso social. Lo que significa que las comunidades aceptan algo como cierto o falso dependiendo del acuerdo al que se haya llegado en algún momento. Esto es, los días de la semana, los meses del año, son **acuerdos** válidos para todos los miembros de una comunidad en particular. Los consensos sociales varían según las comunidades y también pueden cambiar en el tiempo.

- **Las opiniones** son un juicio de valor, es decir, expresiones sobre la experiencia interna de cada uno de nosotros. A diferencia de las afirmaciones, las opiniones se pueden modificar, no puedo decir que sean verdaderas o falsas, me hablan sobre la forma en que la persona que opina ve el mundo, una persona, al opinar, declara cuál es su posición frente a lo que lo rodea.

Con las afirmaciones **las cosas o las personas son lo que son** antes de ser dicha, por ejemplo, esto es una casa.

Con las opiniones es diferente; estas **existen sólo después de ser emitidas**, por ejemplo, esta casa es cómoda, para mí es cómoda, para otra persona puede ser incómoda, fea, grande y esto va a crear una realidad totalmente diferente.

Es por esto que se dice que con los juicios se crea una realidad nueva y que con ellos se contribuye a formar la identidad, sea de una persona, una empresa, un país, etc.

La validez de las opiniones



Para las afirmaciones existe un consenso social y además, evidencia que prueba lo que se dice, por lo que con ellas no hay cabida para la discrepancia.

En el caso de los juicios u opiniones su validez **depende de la autoridad** de quien lo diga y de si está fundamentado o no.

Cada día de nuestras vidas opinamos sobre todo lo que hacemos y esto nos resulta útil porque nos orienta, son como una brújula para tomar decisiones. Por ejemplo: “está por llover” y buscamos un paraguas. Federico es “divertido”, y esperamos reírnos con la presencia de Federico.

Diferente sería emitir el mismo juicio respecto de una obra de arte. No es lo mismo que lo diga yo, que no sé nada de arte, a que lo diga un analista de artes plásticas.

Existe además la posibilidad de darle autoridad a otro para que haga juicios sobre mí, y muchas veces estamos más pendientes de los juicios de otro, que de los propios.

No tenemos en cuenta lo que nosotros pensamos y queremos darles el gusto a todos.

¿Será eso posible?

Por ejemplo: “ser buena persona”. Para unos será posponer mis intereses por sobre las necesidades de otro. Para otro será signo de debilidad, para otros incapacidad de poner límites, etc. A unos les parece positivo, a otros no. Nunca le vamos a dar en el gusto a todos, dado que tenemos diferentes interpretaciones de lo que significa ser “buena persona”.

Aquí es importante, hacernos la pregunta:

¿A quién le doy autoridad para que emita ese juicio?

Socialmente, le damos autoridad para emitir ciertos juicios a entidades o personas que colectivamente le damos ese poder. Por ejemplo, jueces, árbitros, guías espirituales, líderes sociales, etc.

Y en forma individual, le daremos autoridad **a quienes queremos**, a quienes juzgamos que saben en algún dominio en particular.

Muchas veces estas opiniones, emitidas por personas muy cercanas, se vuelven nuestras “etiquetas” y nos hacen pensar “así soy yo” y eso es lo peligroso.

También hay personas que constantemente emiten juicios sin estar autorizados para hacerlo.

Y si a esto le sumamos el hecho de la confusión que existe entre lo que son afirmaciones y lo que son juicios, podemos tomar como cierto algo que realmente es solo una opinión.

Sin embargo, cuando se entiende que una expresión no es un hecho sino un juicio, las personas **pueden discrepar**. Si bien estas podrían quedarse con lo dicho y hacer de ese juicio uno suyo, también pueden tener una opinión diferente. Por tanto, **con las opiniones no hay ataduras, como sí sucede con las afirmaciones**.

La validez de las opiniones también reside en si estas están fundadas o no. Es decir, más allá de la autoridad que debe tener alguien para hacer un juicio, estos también deben estar sustentados en algo. En este caso, no se trata de un hecho basado en un consenso social como el de las afirmaciones, pero sí en un **acontecimiento previo que justifique de alguna manera la opinión**.

Entonces, para que una opinión tenga validez debe ser dicha por alguien que tenga autoridad para hacerlo y que además sustente o fundamente lo que dice con hechos concretos para verificar que lo que se está diciendo es verdadero o tiene sustento.

Las opiniones y el paso del tiempo



Hemos visto que la validez de las opiniones depende principalmente de si la persona que las emite está o no autorizada para hacerlo. Pero más allá de esto, en los juicios que se hacen también influye otro componente: el paso del tiempo. Existe una relación entre pasado, presente y futuro que hace que los juicios tengan fundamento y que además,

cambien lo que una persona piensa de otra.

Cuando alguien emite una opinión de ti, está declarando en el presente que eres de una manera determinada. Y esto podrá marcar un antes y un después en lo que las personas piensan de ti.

Hay que tener en cuenta que los juicios siempre dependen de la persona que los formula, por lo tanto, pueden ser ciertos o falsos, es decir, fundados e infundados. Sin embargo, aun así, suelen tener una influencia en la identidad de la persona de la que se habla.

Pero **los juicios tienen su origen en un elemento del pasado**. Es decir, cuando damos una opinión sobre alguien, como por ejemplo 'Lucía es impuntual', se supone que ha ocurrido algo anteriormente que nos ha llevado a pensar esto y la gente así lo supone. Lo que significa que al emitir un juicio de este tipo nos comprometemos implícitamente a que está fundado en una observación del pasado. En caso de que no sea así, se trataría entonces de un juicio infundado sin ningún tipo de validez.

Asimismo, los juicios también se relacionan con el futuro, ya que sirven para guiarnos en adelante. Es decir, si hacemos una declaración sobre alguien (en presente), se debe a algo observado (en el pasado) y lo tomamos como guía para determinar cuál será su posible comportamiento en el futuro.

Pero ¿significa esto que no es posible cambiar? No.

Lo que quiere decir todo esto es que:

Si somos capaces de cambiar nuestras acciones, será posible entonces modificar nuestra identidad.

Los juicios tienen un papel importante en nuestras vidas porque **son útiles como guía para el futuro**. Gracias a ellos podemos movernos de una manera más segura, suponiendo cómo actuar ante distintas situaciones. Es entonces la preocupación por el futuro lo que nos lleva a hacer juicios.

¿Por qué te preocupa lo que los demás piensan de ti?

Ahora que sabes la diferencia entre las afirmaciones y las opiniones, que estos pueden tener validez dependiendo de si quien los emite tiene o no autoridad y que, pueden ser fundados e infundados.

¿Te has preguntado si lo que dicen de ti tiene o no validez?



Si se trata de juicios fundados, probablemente haya sido a causa de una o varias de tus acciones del pasado. Y la ventaja de esto es que si así lo quieres es algo que **puedes cambiar** con el aprendizaje.

Ahora, cuando los juicios no tienen fundamento, entonces **no deberías preocuparte** en absoluto, ya que estos solamente son reflejo de quien los dice.

Todo lo que hacemos y decimos revela detalles sobre nosotros.

Cada palabra que dices está dando información sobre ti al mundo.

Pensamos, actuamos y hablamos de acuerdo a como somos en nuestro interior.

Por lo tanto, si en tus palabras hay crítica y quejas constantes, eso, si no está justificado con hechos concretos, puede significar que tú eres una persona negativa.

La doble cara de las opiniones

Podemos decir entonces que las opiniones tienen doble cara.

Y es que la persona que los emite cree que está hablando de una cosa en particular, pero con ello también está revelando cosas sobre sí misma.

Por esta razón, en el coaching ontológico, diseñado para liberarse de las creencias que condicionan nuestra vida, se trata a las opiniones como **ventanas al alma humana**.

Si lo que dicen otros de ti revela más cosas de ellos que de ti, ¿por qué te preocupan sus palabras?



El desconocimiento del propio ser y la inseguridad lleva a muchas personas a vivir de opiniones ajenas.

Para llenar el vacío que sienten en su interior buscan desesperadamente la aprobación de los demás, cambian su comportamiento y hasta su apariencia para que estos le den su aprobación y para que les recuerden constantemente lo valiosos que son.

Las personas que le restan importancia a sus propios pensamientos para dar prioridad a lo que dicen otros viven en una condición de *inautenticidad*.

Su felicidad depende de conseguir una opinión positiva de los demás, un like.

Y si no lo logran, y al contrario reciben algo negativo de los demás, se deprimen.

Es por esta razón que estas personas actúan orientadas a complacer a otros y no a sí mismos, dejan que sean otros quienes controlen su vida, porque les dan la autoridad necesaria para que sus opiniones los afecten.

La cuestión aquí es que **la naturaleza de las opiniones es la discrepancia**, por tanto, será imposible complacer a todo el mundo y la persona inauténtica nunca estará conforme y feliz porque siempre habrá alguien con una opinión diferente. Entonces, bastará con un solo juicio negativo para que la persona se derrumbe emocionalmente.

La autenticidad, la clave para no depender de las opiniones ajenas

Es importante aprender sobre el efecto que tienen las opiniones de los demás en nosotros para así aprender a manejarlos.



Una de las claves está en la autenticidad, es decir, saber quién eres y **ser tú mismo**.

Partiendo de esto creeríamos entonces que para ser auténticos debemos prestar atención sólo a nuestros pensamientos. Sin embargo, es esencial saber de

dónde vienen estos pensamientos, incluso aunque creas que son tuyos.

Y es que por lo general hacemos juicios basados en lo que hemos aprendido de nuestras comunidades.

Por tanto, hemos extraído de allí las ideas con las que nos enjuiciamos. ¿Qué hacer en estos casos? ¿Cómo puedo encontrar juicios que sean enteramente míos?

La clave está en **enjuiciar al juicio**, en examinarlo críticamente para determinar si son realmente válidos para ti.

Si te analizas un poco te darás cuenta de que muchos de tus juicios 'espontáneos' son realmente **ideas que te han inculcado en tu sociedad**. Lo que significa que incluso lo que opinamos de nosotros mismos tiene una condición de inautenticidad.

¿Cómo podemos entonces ser verdaderamente libres?

Para que podamos realmente acceder a nuestro potencial de libertad debemos someter nuestra existencia al rigor de la autenticidad, debemos aprender a enjuiciar los juicios y a evaluar los valores que tiene disponibles. Solo de esta manera podremos estar seguros de que las opiniones que tenemos son nuestras y no formas heredadas del entorno.

Tus propios pensamientos te pueden causar sufrimiento

Dejando de lado lo que piensan los demás, debes saber que son los propios pensamientos los que pueden causarnos sufrimiento.

¿Qué opinas de ti o de lo que te sucede?

El problema no es lo que nos sucede, sino cómo lo afrontamos. Y es que el sufrimiento tiene su origen en las **interpretaciones que hacemos sobre lo que nos sucede**.

Esto significa que las opiniones de los demás tienen un efecto en ti porque de alguna manera tú también lo crees.

Por tanto, lo que te molesta no es lo que ha pasado en sí, sino el juicio que haces sobre lo que ha acontecido. Debes entender que no es que los demás hablen mal de ti, el problema está en que tú mismo eres creador de esos pensamientos.

Crees y te importa lo malo que dicen otros de ti, porque así lo piensas.

Por ello, la raíz del problema realmente no está en los juicios que hacen los demás sobre ti, sino en los que haces tú mismo.

Cuando no confías en tu propio valor delegas en los demás la tarea de que digan quién eres.

Por ello, el secreto para que nada ni nadie te afecte está dentro de ti. No es solo enfrentar a los demás y a sus opiniones, sino **enfrentar lo que llevas en tu interior.**

Son entonces tus propios juicios los que te generan sufrimiento. Por tanto, una vez que logras cambiar tus creencias más profundas y que cuestionas tus juicios, tu mundo comienza a cambiar y dejas de sentirte maltratado, menospreciado o herido por las otras personas.



La necesidad de aprobación

Las opiniones de los demás tienen un efecto en nosotros porque no encontramos el equilibrio correcto entre nuestra necesidad natural de afecto y nuestros juicios.

Cuando constantemente buscamos aprobación en los demás se deja ver nuestra inseguridad emocional y falta de pensamientos propios.

Esta necesidad de que otros **aprueben lo que hacemos y lo que somos** viene porque no queremos arriesgar la imagen que deseamos causar y en especial, porque creemos que si no somos como los demás quieren que seamos, perderemos su aceptación.

Esta constante búsqueda de aprobación genera un enorme malestar dentro del ser. En este caso se pone en manos de otros el bienestar propio y las emociones dependen de lo que digan los demás: si te aprueban eres feliz, si no lo hacen y están en desacuerdo contigo te deprimes.

Entonces, **¿es justo depender de otros para tener una vida plena? ¿Por qué no das más valor a tu propia percepción?**

Claro que no se trata de vivir al margen de todo, porque como seres sociales que somos tenemos el deseo de pertenecer a algo, de ser aceptados y reconocidos por las personas a las que queremos.

Esto es parte del ajuste social y psicológico de toda persona y es algo que nos ayuda a construir relaciones interpersonales. Sin embargo, el problema viene **cuando este deseo se convierte en una necesidad**. En ese caso, la búsqueda de aprobación es algo que condiciona nuestras vidas.

La necesidad de aprobación se hace excesiva cuando la persona tiende a juzgarse en función de lo que la gente piensa de ella.

Se evidencia un deseo irrefrenable de querer agradar a todos y un comportamiento en el que se evita hacer críticas y sobre todo recibirlas, para así garantizar su aceptación en el círculo social donde se desenvuelve. Cuando el deseo de pertenecer se convierte en necesidad cualquier mínimo comentario que no nos satisfaga generará un sufrimiento interior.

Tips para manejar las opiniones de los demás



Antes que todo que es importante que a este punto ya sepas diferenciar entre lo que es una afirmación y lo que es una opinión. De esta manera podrás determinar si lo que se dice de ti tiene realmente validez, por estar fundamentado con hechos concretos, o si es solo es una crítica. Además, dependiendo del tipo de crítica, podrás **determinar si realmente eres tú el que tiene un problema o si es la otra persona.**

Lo que otros opinan de nosotros tiene un gran efecto en nuestra vida. Pero que ese efecto sea positivo o negativo depende de nosotros. También influye la manera en cómo se emitan estas opiniones. Según el psicólogo *Bernardo Stamateas*, autor del libro «Trátame bien», la crítica constructiva no existe porque quien busca un fin positivo no critica al otro, sino que más bien corrige y propone soluciones.

Cuando la 'crítica' no envuelve un consejo, entonces es una acción que busca marcar el error desde el desprecio y no desde el amor. Y desde el desprecio no se puede construir nada bueno. En ese caso, lo recomendable es ignorar la opinión, porque es agresiva y no implica un proceso reflexivo. Si por el contrario la opinión invita a la reflexión, sería útil prestarle atención.

Para aprender a manejar el efecto que tienen las opiniones en nuestra vida hay que tener en cuenta algo:

No puedes agradarles a todos y tampoco podrás evitar las críticas.

Además, hay que recordar en todo momento la **ley de los tres tercios**, la cual dice que hay un tercio de gente que te ama, un tercio de gente que te odia y otro que no te conoce pero que de todas formas opina sobre tu vida.

Una vez que se tiene esto en cuenta, se pueden aplicar algunas **técnicas** para sobrellevar esas opiniones negativas que pueden llegar a afectarnos.

- ✓ **¿Y?** ¿Qué importancia tiene lo que la gente piensa de ti? ¿Tú también lo crees? Para hacerle saber a esa persona que no estás dispuesto a dejar que esa crítica te afecte, una buena técnica es responder **¿Y?** De esta manera minimizas lo que te dicen para que entiendan que no solo no te afecta, sino que además, no tienen autorización para emitir un juicio sobre ti.
- ✓ **Lo voy a tener en cuenta, muchas gracias.** Tú decides qué batallas pelear, por ello, muchas veces lo mejor es cerrar el tema sin ni siquiera abrirle las puertas. Al decir, *'Lo voy a tener en cuenta, muchas gracias'*, ignoras el tema de forma protocolaria y canalizas la crítica desde la racionalidad. Recuerda que con las opiniones que damos revelamos lo que somos. Por tanto, si alguien te agrede hablándote desde el odio, ten por seguro que es esa persona la que tiene un problema. Y si te sientes agredido y eso te afecta, debes evaluar tus propios juicios para determinar por qué te has sentido ofendido.

La mejor manera de hacer frente a las opiniones de los demás y evitar que estas te afecten negativamente es con tu estima.

Conócete y valora tus propios juicios, reflexiona siempre cómo te sientes sobre lo que pasa, qué deseas, cuáles son tus objetivos y qué motiva tus elecciones. Así entenderás que tienes derecho a mostrarte como eres y a que respeten tu libertad de ser.

Irma