

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 25 DE ABRIL DEL 2016

EL TEMA DE HOY

APRENDE A SER SUTIL

La sutileza es una virtud que tienen de manera innata muchas personas y que se puede convertir en un instrumento magnífico para poder tener el control de muchas situaciones y para tener relaciones sociales satisfactorias. Pero también la sutileza se puede aprender y desarrollar.

¿Qué es la sutileza?

El término sutileza tiene varias acepciones, desde el punto de vista psicológico, podemos decir que es una **facultad humana que está muy relacionada con la inteligencia emocional**. El término sutileza expresa por un lado **finura y delicadeza** y por otro lado significa **ingenio, perspicacia y habilidad**.

¿Cómo son las personas sutiles?

Una persona sutil sabe expresar con delicadeza aquello que quiere decir, y sabe hacerlo **sin molestar a los demás**. Ello hace que pueda lograr lo que persigue sin entrar en un conflicto o provocar una situación tensa.

Por ejemplo, una persona sutil es capaz de conseguir que el vecino baje el volumen de su radio sin que se sienta molesto por habérselo pedido. **La sutileza es también sinónimo de agudeza e ingenio**, una persona sutil tiene por lo tanto la capacidad de comprender con claridad el

sentido más profundo de las cosas. Esta capacidad le lleva a poder comprender mejor a los demás, sabe distinguir y detectar mejor que nadie los estados de ánimo o la manera de ser de las otras personas.

Una persona sutil es una persona emocionalmente inteligente lo que le permite además de saber tratar a los demás, saber que es lo más adecuado en cada momento. Esto se aplica en campos diversos como por ejemplo como vestir para cada ocasión o como comportarse o actuar en cada situación.

Tipos de personas sutiles.

En un primer grupo, tenemos a aquellas personas que se conducen con sutileza, pero que no intentan siempre imponer su voluntad, dan su punto de vista sobre cualquier asunto pero sin ofender, normalmente intentan buscar un consenso y no tienen reparo en ceder para conseguirlo. Estas personas son muy apreciadas y queridas socialmente.

Por otro lado tenemos al sutil carismático que a través de la sutileza intenta influir en los demás para lograr que éstos actúen de una manera determinada y conseguir lo que ellos quieren. Son personas manipuladoras que utilizan a las demás personas y saben como hacerlo. Aunque tienen gran atractivo social, las personas que los llegan a conocer más profundamente suelen acabar desilusionada de ellos.

¿Qué podemos hacer para intentar ser sutiles?

La sutileza es una cualidad innata en muchas personas, pero esto no implica que no puedan desarrollarla los demás. Lo más importante cuando se trata a otra persona es **saber tener empatía** con ella, para ello, lo mejor es ponerse en su lugar, suponer qué pensarías y como te gustaría que te trataran si tú fueras la otra persona.

Otra característica de las personas sutiles es **saber como decir las cosas que queremos decir**, estas personas tienen la suficiente capacidad como para saber enfrentar cada situación de una manera distinta según la personalidad del interlocutor.

Por ello, si queremos desarrollar la sutileza, es muy importante que intentemos observar y analizar la manera de ser de la otra persona para saber cual es la mejor manera de actuar y como debemos decir las cosas.

No es lo mismo tratar con una persona hipersensible que con una persona más tosca, hacerlo con personas que estén abiertas a nuestras palabras que con otras que sean muy susceptibles y que estén más a la defensiva.

Cómo y cuándo ser sutil.

Ser sutil es una magnífica cualidad que nos puede hacer la vida mucho más llevadera tanto a nosotros como a las personas que nos rodean. Pero no siempre es eficaz, muchas veces podemos no ser comprendidos y la sutileza no da el resultado que necesitamos.

Saber cuando debemos ser sutiles y cuando debemos ser más directos y contundentes dependiendo de quienes son nuestros interlocutores y de cual es la situación, debe ser también una de las características de las personas emocionalmente inteligentes que dominan la sutileza.

Ser sutil no significa que no seamos firmes en nuestras posturas, sino **que sepamos ser delicados y hábiles en exponerlas, intentando convencer en vez de imponer.**

La sutileza es una de las cualidades de la inteligencia emocional, y cada vez es más apreciada en los puestos directivos de las empresas y en los puestos comerciales, ya que estas personas saben como hacer para que haya un agradable ambiente de trabajo entre sus subordinados y

tienen mucha capacidad para la negociación y para la relación con las personas.

Es muy importante que desarrolles tu inteligencia emocional para poder desarrollar la sutileza para ello es importante que busques ayuda psicológica donde te puedan apoyar a manejar mejor tus emociones y a trabajar tu inteligencia emocional.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.