



**Atrévete a cambiar**

---

**II Encuentro MyRAS**

**Fuenlabrada 2 de Febrero 2018**

**Rafael de Pablo González**



# Dos preguntas al final de la vida

---

- **¿Hemos sido lo suficientemente felices?**
- **¿Hemos hecho felices a los demás suficientemente?**



# La felicidad depende:

---

- **Un 50% de la genética.**
- **Un 10% de las circunstancias.**
- **Un 40% de nuestra forma de ver las cosas**



# LA IDEA CLAVE

---

- ***“No son los hechos los que nos generan los sentimientos, es como los interpretamos lo que lo hace”***



# Es decir:

---

- El cambio es **desde el interior**.
- El cambio esta en **educar nuestra forma de pensar** → cambia la perspectiva.
- *Si tu cambias, el mundo cambia*



# Emociones negativas básicas

---

- **RABIA.**

- Por las injusticias, frustraciones..

- **MIEDO.**

- A las perdidas ( De salud, autoestima, dinero..)

- **TRISTEZA.**

- Duelos, desesperanza..



# El problema es...

---

- Cuando estas emociones negativas son muy intensas y persistentes.



*Indica una forma errónea, irracional  
en la forma de pensar*



# El secreto esta pues...

---

- En educar nuestra forma de pensar de la forma mas **racional** posible





# Reestructuración cognitiva: Ter. Racional Emotiva: A.Ellis

---

**Pensamiento → Sentimiento → Acción**

EL DIALOGO INTERNO: “ los pensamientos  
automáticos”

↓  
Marca la visión que tenemos de las cosas.

↓  
Marca los estilos de relación



# El pensamiento automático

---

- **P. IRRACIONAL**: → Es. no asertivos de relc.
  - Conflictos, malos entendidos. → **problemas de relación.**
  - Profundas emociones negativas: → **bloqueos de conducta y baja autoestima**
- **P.RACIONAL**: → Est. asertivos de relación

Prevención y manejo adecuado de los conflictos, con **relaciones sanas y estables**, mejora de realización personal y **autoestima.**



# El pensamiento automático IRRACIONAL

---

- Son rígidos.
- Dogmáticos.
- Extremistas.
- Polarizados.
- Tienden a la generalización.
- Catastrofistas.
- Escasamente autoevaluados.



# Algunas ideas irracionales

---

- **Uno tiene que ser el primero, hacerlo todo bien y que todo el mundo le quiera.**
- **Si las cosas no salen como uno espera o cree que es justo resulta catastrófico.**
- **Uno depende de los demás y necesita contar siempre con alguien mas fuerte.**
- **Uno debe sentirse siempre responsable de los problemas de los demás.**



# Pensamiento racional en:

---

- **La Autoestima.**
- **Manejo de la culpa.**
- **Control del miedo.**
- **Lo suficiente.**
- **El Conflicto.**



# Pensamiento racional y Autoestima

---

**La autoestima depende fundamentalmente de:**

- **De los resultados obtenidos.**
- **De la interpretación que hacemos de los mismos.**



# Los resultados obtenidos

---

**Dependen de:**

- **Lo realistas que sean los objetivos marcados en relación a los recursos disponibles.**
- **La estrategia marcada para conseguirlos.**



# La valoración de los resultados

---

- **No asociar valía personal con resultados:**
  - Evaluar la realidad de los objetivos a los recursos.
  - Reevaluar la estrategia seguida.
- **No polarizarse en el todo o nada.**
  - Mientras hay esfuerzo, hay éxito.
  - Valorar el error no como un fracaso sino como una oportunidad de mejora.
- **Evitar las comparaciones:** lo importante no es si A lo ha hecho mejor que B, si no lo ha hecho lo mejor posible.





# Vivir el presente

---

- La vida es aquello que se pasa mientras te **culpabilizas** de los errores del **pasado** y te angustias por **el miedo** al **futuro**



# La culpa

---

- ¿Somos culpables de nuestra genética?
- ¿Somos culpables de nuestras creencias?
- Si volviéramos a vivir las mismas circunstancias, sin saber lo que ahora sabemos, ¿no volveríamos a hacer o no hacer lo mismo?

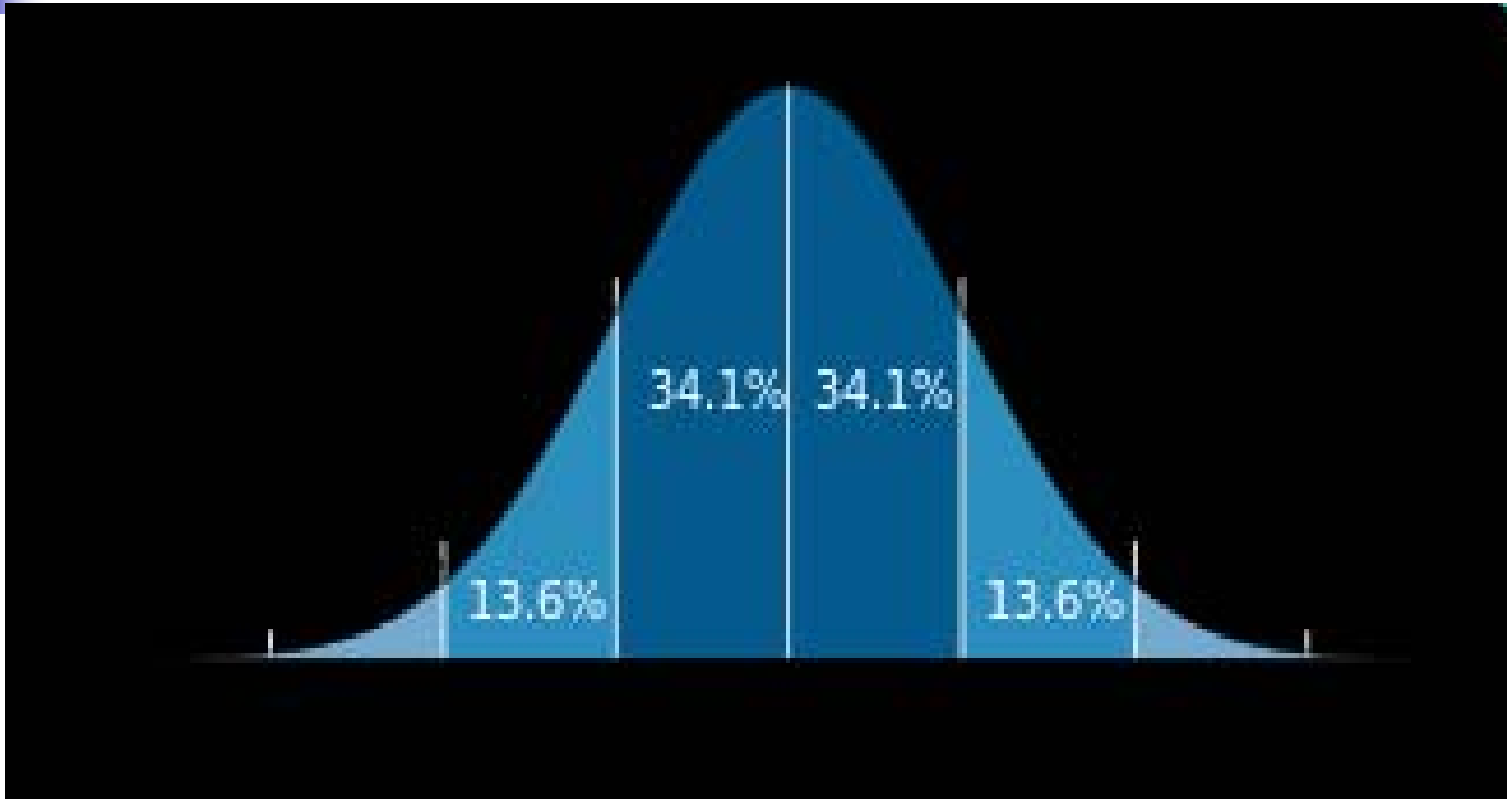
→ *De lo que se trata es de aprender, no de lamentarse*



# El miedo

---

- El 90% de nuestros temores, nunca llegan a producirse.
  - La angustia anticipatoria produce un gran desgaste improductivo, que no te hace vivir el presente.
- " Cuando llegue ese puente, ya lo pasaremos"
- " Solo por hoy no te preocupes"





# LO SUFICIENTE

---

- **La curva de Gauss de la humanidad, ¿donde estamos nosotros?.**
- **El desgaste del optimizador:**
  - Busca la perfección.
  - Le irrita que haya alguien mejor
- **Lo relajante de los suficientes:**
  - Tengo lo necesario.
  - Soy lo suficiente, no necesito compararme.



# Conflicto

---

1. **Discrepancia** entre personas
2. Interdependientes ( **se necesitan** )
3. Por un sistema de **creencias opuestas**
  
4. Que genera **rivalidad**
5. ***Dificultando la consecucion de objetivos***

# Componentes del conflicto





# Autoanálisis

---

- De nuestras subjetividades:
  - - Donde nos duele y que valores se sienten amenazados
- EL CONFLICTO NOS DA UNA OPORTUNIDAD DE CRECER COMO PERSONAS





# La Ley del Espejo

---

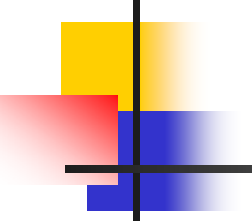
- Lo que nos irrita de los demás puede ser reflejo de **lo que no toleramos de nosotros mismos**.
- Puede que sea por **la imagen opuesta** de posturas extremas nuestras.
- O que tengamos unas **expectativas irreales** de cómo debe ser el otro.



# Racionalidad en la Comunicación

---

- **Puntos clave de comunicación.**
- **Como hacer y recibir críticas de forma racional.**



# Principios básicos de buena comunicación " los abre ostras"

---

- **La empatía.**
- **La escucha activa.**
- **Control de prejuicios:** " preguntar, no presuponer".
- **Un buen lenguaje no verbal:** sonreír, mirar a los ojos, postura relajada, Voz tranquila...
- **El lenguaje "YO":**expresar sentimientos sin culpabilizar al otro →" lenguaje TU"
- **Pedir opinión:** ¿ que le parece..?.
- **Explorar creencias:** ¿ como cree usted que..?



# Como recibir una crítica (Ante un agresivo)

---

1. **Contención emocional.**
2. Escuchar. **“dejar que se vacié”.**
3. Resumir información y **empatizar.**
4. Analizar objetivamente la crítica:  
**admitir el error** si existe y exponiendo sentimientos si no es real.
5. Reconducir por objetivos: **¿ y ahora que podemos hacer?**



# Marcar límites/ Pedir cambios

---

1. No saturar.
2. **Describir la conducta concreta, sin culpabilizar.** Resaltando lo positivo y asumiendo las propias responsabilidades.
3. Expresar consecuencias y sentimientos, **empatizando y con lenguaje "YO"**.
4. Pedir opinión: **¿ como lo ve usted esto?.**
5. Pedir cambios pero mediante preguntas. Incluyendonos en ella **¿ que crees que podemos hacer?.**
6. Ofrecer alternativas.



# Las 3 herramientas para ser felices y hacer felices

---

- **DAR LAS GRACIAS**
- **EL PERDON.** (a uno mismo y a los demás).
- **EI AMOR.** (a uno mismo y a los demás).