

"Conócete. Acéptate. Supérate"

Agustín de Hipona



Prof.: Lirios Alós Simó
Elche, 22 de marzo de 2019

CONÓCETE, RELÁJATE, SUPÉRATE

METAFORA DE SCHOPENHAUER

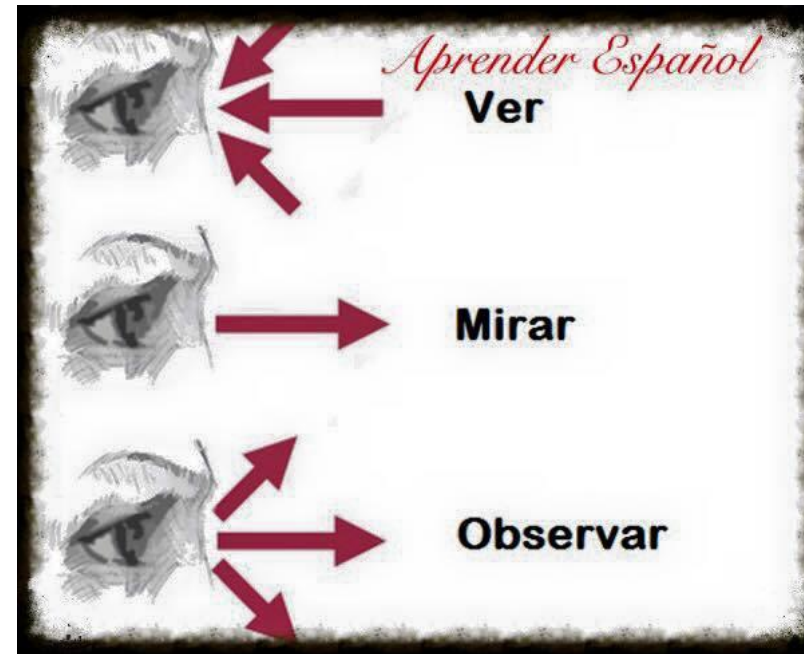
EL JUEGO DE LAS RELACIONES HUMANAS

«Trata a un ser humano **como es**, y seguirá siendo lo que es.

Pero trátalo como puede **llegar a ser**, y se convertirá en lo que **está llamado a ser**».

Goethe

MIRADA APRECIATIVA



CONÓCETE → ¿Quién eres?

RELÁJATE → ¿Cómo haces?

- Cuerpo
- Mente

SUPÉRATE → ¿Qué haces?

4-7-8
JIN SHIN JYUTSU
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
CHACRAS Y SUAVE MASAJE
MEDITACIÓN

CUERPO

EMDR
SIMBOLOS
TAPPING – EFT
MEDITACIÓN
VISUALIZACIÓN
RALENTIZAR EL TIEMPO

MENTE

REIRSE DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS

4-7-8

JIN SHIN JYUTSU

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

CHACRAS Y SUAVE MASAJE

MEDITACIÓN

CUERPO

EMDR

SIMBOLOS

TAPPING – EFT

MEDITACIÓN

VISUALIZACIÓN

RALENTIZAR EL TIEMPO

MENTE

REIRSE DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS

CONÓCETE

¿Quién eres?

La imagen de ti mismo:

¿Es heredada?

¿Es genética?

CONÓCETE

¿Quién eres?

La imagen de ti mismo:

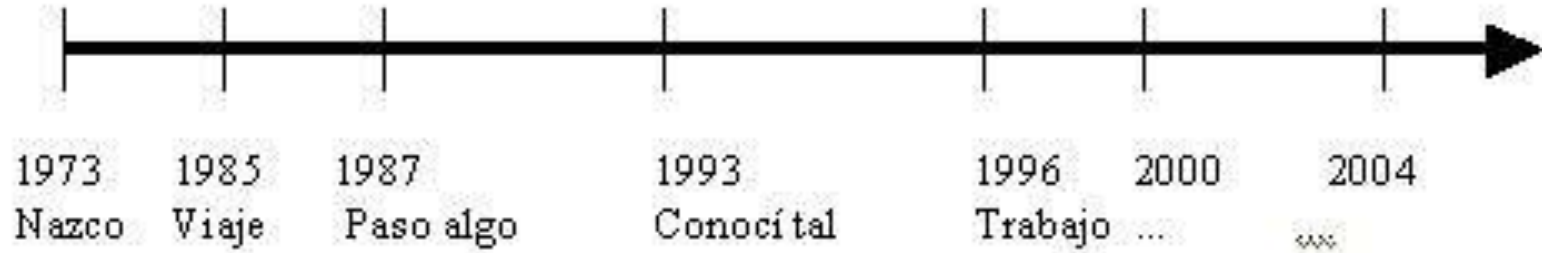
¿Es heredada?

¿Es genética?

Es aprendida

“Cambiar el cerebro para cambiar el mundo” min.4:50 a 5,45

“la línea de la vida”



<http://www.espanito.com/coaching-y-aprendizaje-transformacional-por-oscar-anzorena.html?part=3>

Eventos/hechos que más te han impactado

4-7-8
JIN SHIN JYUTSU
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
CHACRAS Y SUAVE MASAJE
MEDITACIÓN

CUERPO

EMDR
SIMBOLOS
TAPPING – EFT
MEDITACIÓN
VISUALIZACIÓN
RALENTIZAR EL TIEMPO

MENTE

REIRSE DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS

¿Quién eres?

Información que procede de la **experiencia social** de nuestra vida

Almacenada en forma de **CREENCIAS y TEORÍAS**

MODELO INTERNO = Tu YO o tu AUTOESQUEMA

¿LO CONFIRMAMOS?

Robert K. Merton (**profecía autocumplida**- Teorema de Thomas “si los individuos definen las situaciones como reales, son reales en sus consecuencias”)

Robert Rosenthal (**efecto Pigmalión**)

AUTOESQUEMA DE FRACASO

AUTOESQUEMA DE ÉXITO

Swann (Teoría de la **autoverificación**)

Deseo básico de confirmar autoconceptos

Deseo de armonizar

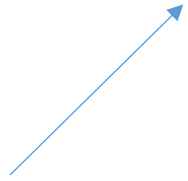
-tu percepción

-información nueva que llega

¿Cómo nos gusta que nos vean?

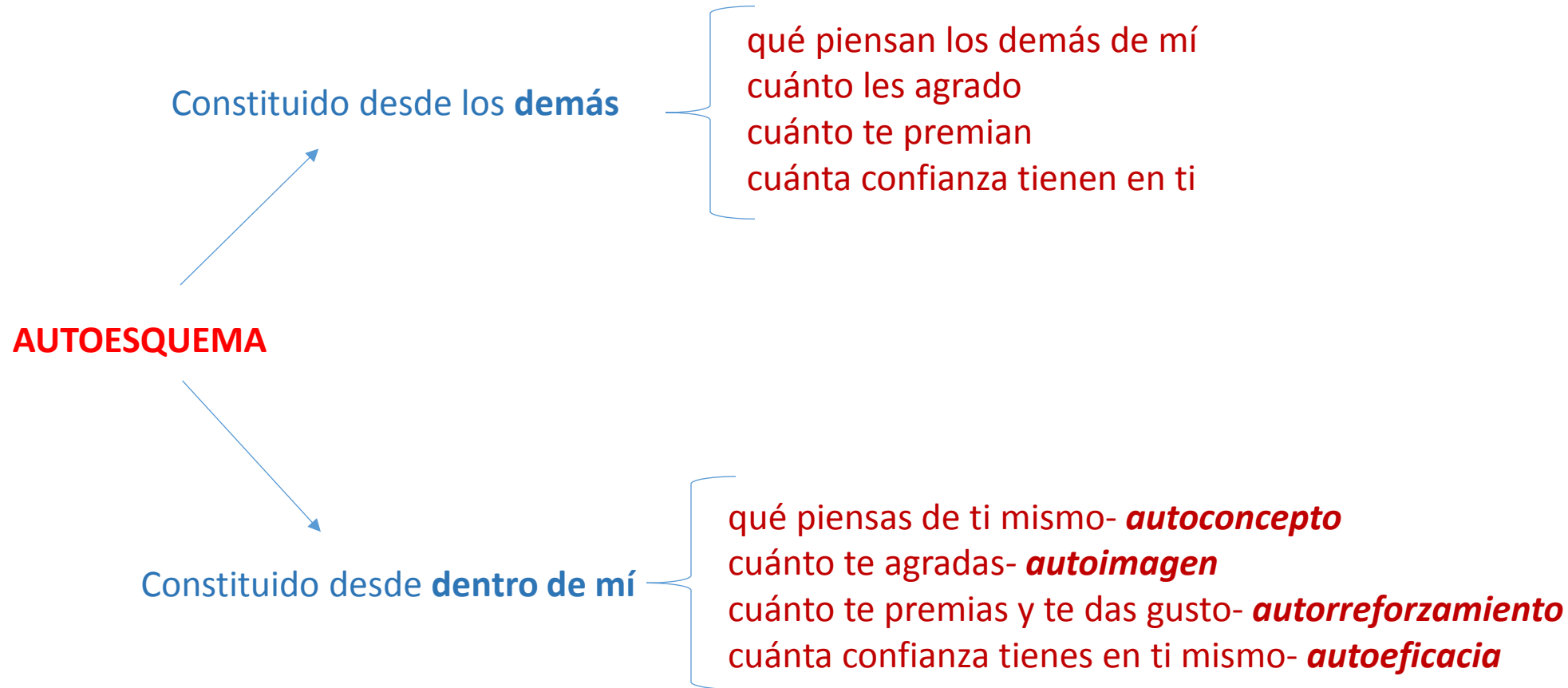
“Como nos gusta que nos vean los demás” 00,30 a2,44

Constituido desde los **demás**



AUTOESQUEMA

qué piensan los demás de mí
cuánto les agrado
cuánto te premian
cuánta confianza tienen en ti



qué piensas de ti mismo- **autoconcepto**
cuánto te agradas- **autoimagen**
cuánto te premias y te das gusto- **autorreforzamiento**
cuánta confianza tienes en ti mismo- **autoeficacia**



qué piensas de ti mismo- *autoconcepto*

Autocrítica es conveniente, es positiva

Autocrítica general e indiscriminada, es devastadora

(revisiones internas duras y crudas = insatisfacción con uno mismo+ inseguridad)

¿DEBERÍA?

¿OBLIGACIONES AUTOIMPUESTAS?

TENGO QUE



TENGO QUE

ME GUSTA/QUIERO



4-7-8

JIN SHIN JYUTSU

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

CHACRAS Y SUAVE MASAJE

MEDITACIÓN

CUERPO

EMDR

SIMBOLOS

TAPPING – EFT

MEDITACIÓN

VISUALIZACIÓN

RALENTIZAR EL TIEMPO

MENTE

REIRSE DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS

- 1, No seas **tan perfeccionista** contigo, ni con los demás
 - **observar**”sin juzgar”
- 2, No te pongas “es que mira que soy...”
 - dí “**Hago...**”
3. Busca las **excepciones a las normas**
4. Escucha a las personas que **piensan distinto de ti**

cuánto te agradas- *autoimagen*

¿Cómo has elaborado tu autoimagen?

Cómo te ves es relativo, en época, en lugar....

“El patito feo”

No te tomes tan en serio

cuánto te agradas- *autoimagen*

¿Cómo has elaborado tu autoimagen?

NECESIDAD DE IMAGEN POSITIVA

Cómo te ves es relativo, en época, en lugar....

“El patito feo”

.....Contar chistes.....

No te tomes tan en serio

Ejercicio de ALBERT ELLIS para combatir la **vergüenza**

- Pedir 1 euro a 20 personas durante 1 semana
- En el metro o autobús anunciar las paradas en voz alta
- Con una correa de perro atar un plátano y pasearlo

(Tras hacer el ridículo, la vida sigue igual)

cuánto te premias y te das gusto- *autorreforzamiento*

Si un amigo te dice:

Mi pareja no me dice lo que valgo

No me expresa amor

Me da poco tiempo

¿Crees que esa persona quiere a tu amigo?

“Feedback positivo”

Escucha tu diálogo interno.

¿Cómo te tratas? ¿Qué te dices de sobre ti mismo?

Anota cuándo te elogias y cuándo no lo haces

Autoelogio en voz baja, hasta que se convierta en un lenguaje interno (pensamiento)

Ensáyalo, hasta que se vuelva automático



cuanta confianza tienes en ti mismo- *autoeficacia*

No exigirse es tan malo como exigirse de más

Autoexigencia desmedida = destruye la autoestima

Competencias y habilidades necesarias = ¿por qué no te cuesta alcanzar las metas?

Autoeficacia = OPINIÓN **AFECTIVA** DE UNO MISMO



4-7-8

JIN SHIN JYUTSU
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
CHACRAS Y SUAVE MASAJE
MEDITACIÓN

CUERPO

EMDR
SIMBOLOS
TAPPING – EFT
MEDITACIÓN
VISUALIZACIÓN
RALENTIZAR EL TIEMPO

MENTE

REIRSE DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS

Indefensión aprendida

“Ya no puedo hacer nada más...”



<https://donmasaje.wordpress.com/tag/indefension-aprendida/>

¿El éxito depende de factores externos?

¿El éxito depende de mí?

“experimento indefensión aprendida”

Capa de protección

Capa de vulnerabilidad

**Núcleo de
meditación
y el SER**

Máster en Dirección y Gestión Bancaria



1- ¿No soy capaz?- ¡¡¡BASTA!!!

2- Anticipa el futuro en positivo

3- Sé realista

a) óptica “externa”, nada dependerá de ti
El éxito no te provocará satisfacción
Nada harás frente al fracaso.

b) éxitos con un punto de vista “externo” y los fracasos como “internos”
Te derrumbarás

c) éxitos como “internos” y los fracasos como “externos”
Te engañarás a ti mismo.
Serás deshonesto. Éste no es un optimismo sano.

4- Activa la memoria positiva de ti mismo
Escribe los éxitos del pasado

5- Revisa tus metas

6- Arriésgate

RELÁJATE



<https://desmotivaciones.es/974912/Relajate>

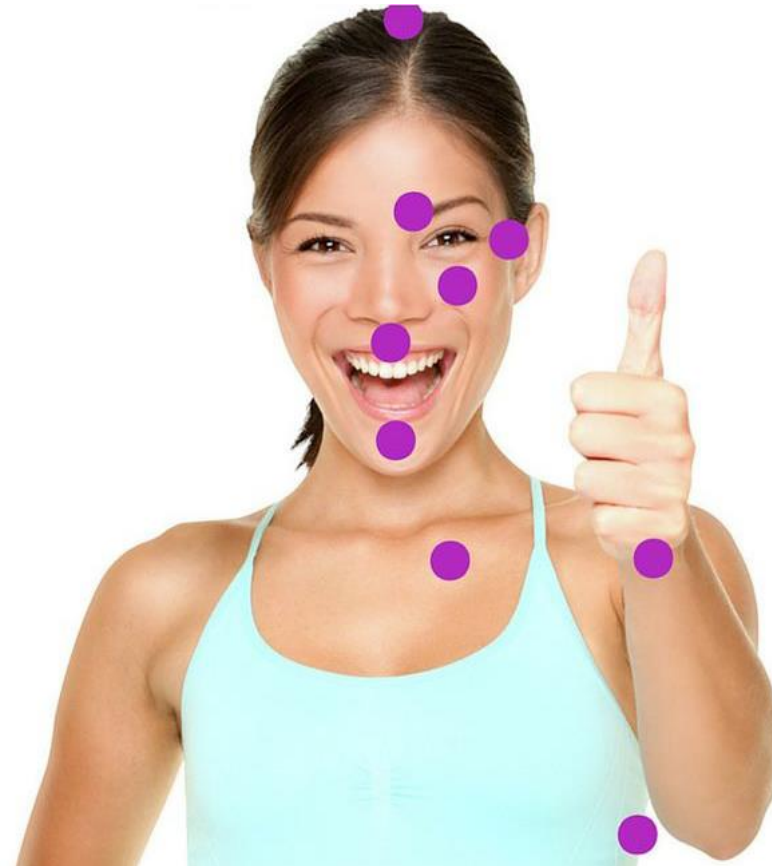
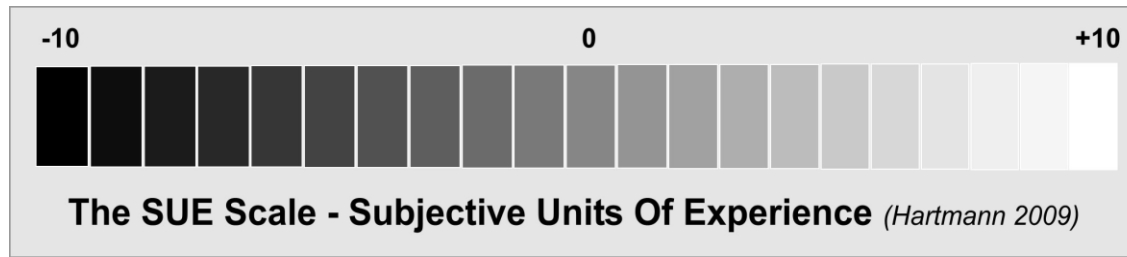
4-7-8
JIN SHIN JYUTSU
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
CHACRAS Y SUAVE MASAJE
MEDITACIÓN

CUERPO

EMDR
SIMBOLOS
TAPPING – EFT
MEDITACIÓN
VISUALIZACIÓN
RALENTIZAR EL TIEMPO

MENTE

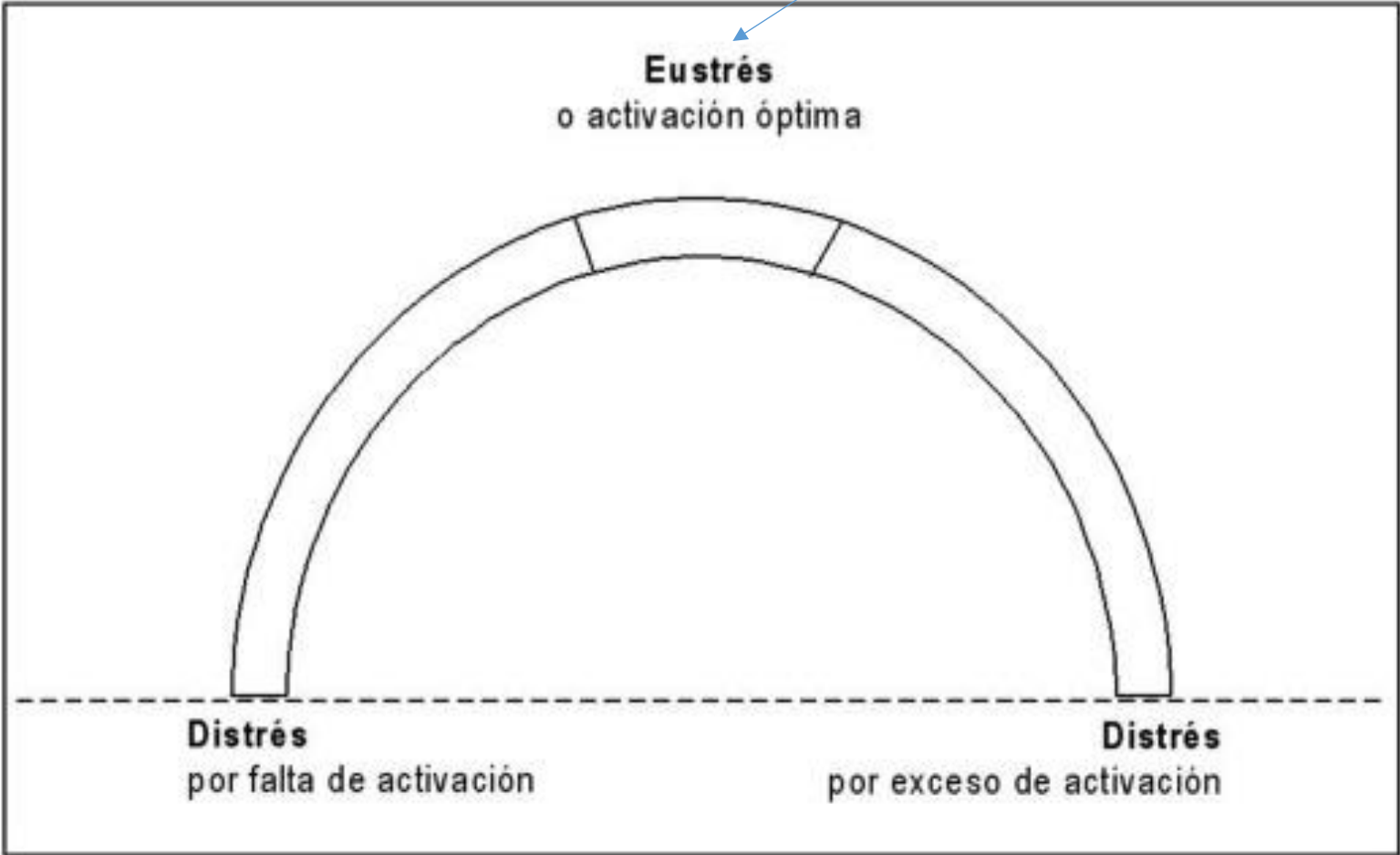
REIRSE DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS



<https://www.bodyauratherapies.com/eft-tapping/>

MEJORA HABILIDADES COGNITIVAS Y SENSORIALES

CURVA DE RENDIMIENTO



http://www.madridsalud.es/temas/estres_laboral.php

Modo de funcionar ante el estrés

1º fase inicial

ALARMA: se percibe el agente estresante

2º fase

ADAPTACIÓN o RESISTENCIA

Se pone en marcha el sistema de respuesta al estrés y se recupera el equilibrio homeostático **cuando el estrés es prolongado**

3º fase

AGOTAMIENTO surgen las enfermedades asociadas al estrés

No es que la respuesta hormonal al estrés se agota, sino que esa respuesta puede ser nociva

Modo de funcionar ante el estrés

1º fase inicial

ALARMA: se percibe el agente estresante

2º fase

ADAPTACIÓN o RESISTENCIA

Se pone en marcha el sistema de respuesta al estrés y se recupera el equilibrio homeostático **cuando el estrés es prolongado**

3º fase

AGOTAMIENTO surgen las enfermedades asociadas al estrés

No es que la respuesta hormonal al estrés se agota, sino que esa respuesta puede ser nociva

Modo de funcionar ante el estrés

1º fase inicial

ALARMA: se percibe el agente estresante

2º fase

ADAPTACIÓN o RESISTENCIA

Se pone en marcha el sistema de respuesta al estrés y se recupera el equilibrio homeostático
cuando el estrés es prolongado

3º fase

AGOTAMIENTO surgen las enfermedades asociadas al estrés

No es que la respuesta hormonal al estrés se agota, sino que esa respuesta puede ser nociva

Agentes estresantes físicos agudos - EMERGENCIAS

Agentes estresantes crónicos – SEQUÍAS, HAMBRUNAS, PARÁSITOS...

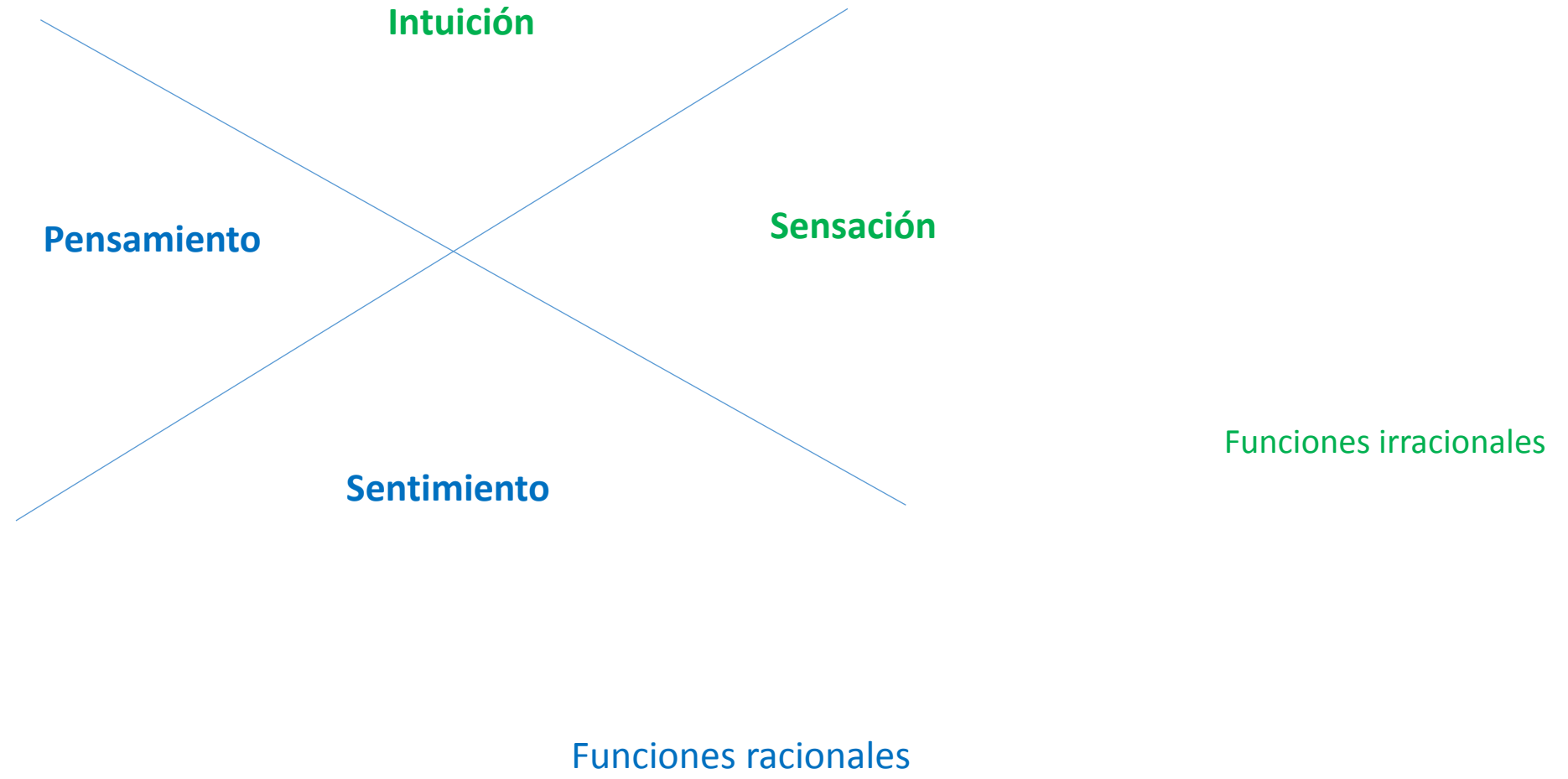
Agentes estresantes psicológicos y sociales -.....

Origen del estrés = no ser capaz de estar a la altura

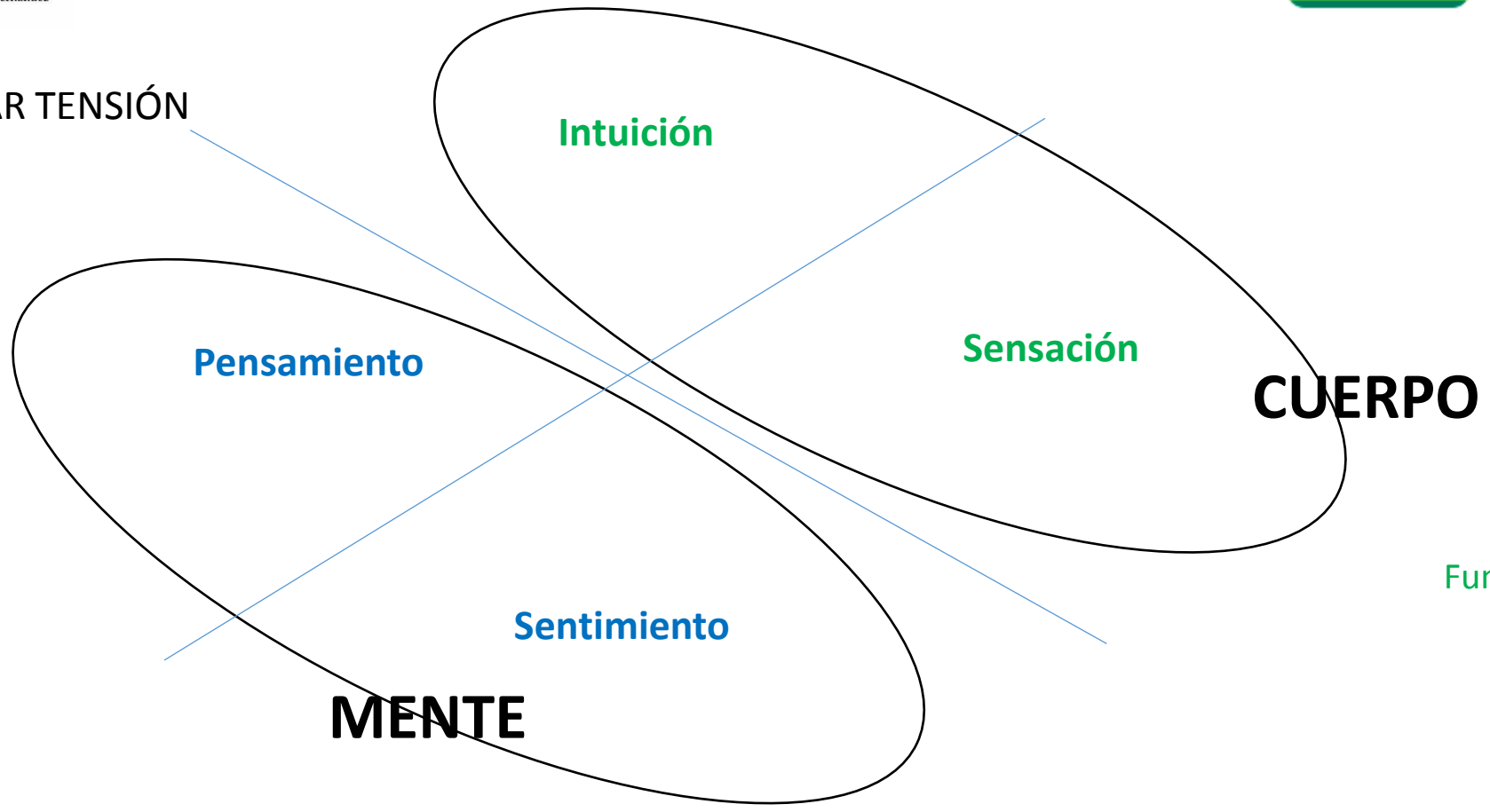
Primer paso es aceptar el miedo

Fingimos que no existe el miedo:

1. Bloqueando con compensaciones
2. Sintiendo víctimas, enfadándonos por el problema o con la persona cercana
3. Distanciándonos
4. Juzgándolo
5. Regresando de forma inconsciente e intentado que otra persona se personalice



REBAJAR TENSIÓN



Intuición

Pensamiento

Sensación

CUERPO

Sentimiento

MENTE

Funciones irracionales

Funciones racionales

TRES niveles de miedos:

En el 1º nivel → dos tipos

LOS QUE "SUCEDEN"	LOS QUE EXIGEN ACCIÓN
Envejecer	Volver a la escuela
Incapacitarse	Tomar decisiones
Jubilarse	Cambiar de carrera
Estar solo	Hacer amistades
Los niños abandonan el hogar	Empezar o terminar una relación
Catástrofes naturales	Uso del teléfono
Pérdida de seguridad económica	Afirmación de uno mismo
Cambio	Perder peso
Morir	Ser entrevistado
La guerra	Manejo de un auto

Nivel 2º (una sensación distinta) involucran al yo → y la capacidad de manejar el mundo

Rechazo	Verse engañado
Éxito	Impotencia
Fracaso	Desaprobación
Ser vulnerable	Pérdida de imagen

⇒ Estados interiores de la mente

Nivel 3º → el más grande de los miedos

- No puedo manejarlo → no poder afrontar lo que puede deparar la vida (=está en el fondo de todos los miedos)
 - **EN EL FONDO DE CADA UNO DE SUS MIEDOS ESTÁ SIMPLEMENTE EL MIEDO DE CREER QUE NO PUEDO AFRONTAR LO QUE PUEDA DEPARARME LA VIDA**

→ los miedos del nivel 1º

No puedo afrontar una enfermedad

No puedo afrontar el hecho de cometer un error

No puedo afrontar el hecho de perder mi empleo

No puedo afrontar el hecho de envejecer

No puedo afrontar la soledad

No puedo afrontar el hecho de pasar por tonto

No puedo afrontar el hecho de no conseguir un empleo

No puedo afrontar el hecho de perderlo/a

No puedo afrontar el hecho de perder mi dinero

→ los miedos del nivel 2º

No puedo afrontar las responsabilidades del éxito

No puedo afrontar el fracaso

No puedo afrontar el rechazo

→ en el nivel 3º

...simplemente... “¡No puedo afrontarlo!”

4-7-8
JIN SHIN JYUTSU
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
CHACRAS Y SUAVE MASAJE
MEDITACIÓN

CUERPO

EMDR
SIMBOLOS
TAPPING – EFT
MEDITACIÓN
VISUALIZACIÓN
RALENTIZAR EL TIEMPO

MENTE

REIRSE DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS

EL OCHO TUMBADO



La infinitud

Tus hemisferios cerebrales se comunican
armoniosamente

**ESPIRAL GIRANDO HACIA
LA DERECHA**



La fuerza expansiva

Deja que la energía se expanda
y se despliegue

VERDAD 1- “el miedo **nunca desaparece** mientras yo vaya **creciendo**”

VERDAD 2- “la **única manera de liberarse del miedo a hacer algo es hacer algo**”

VERDAD 3- “la **única manera de sentirse mejor... es hacerlo**”

VERDAD 4 – “no solo yo siento miedo cuando esto en terreno poco familiar, sino que lo mismo les pasa a los demás”

VERDAD 5- “Vencer el miedo asusta menos que **convivir con el miedo subyacente** que proviene de un sentimiento de impotencia”

(Jeffers)

No podemos eludir el miedo, solo podemos convertirlo en un compañero que acompañe nuestras emocionantes aventuras

Muchas personas → dicen que no tienen miedo = diferencia semántica

- Se sienten nerviosos o ansiosos → nunca han clasificado “eso” de miedo



SUPÉRATE

Liderazgo personal → Dirigir tu propia vida = “EL ARTE DE SER LÍDER”

Proceso de aprendizaje permanente, en el que desarrollas tus talentos y dones naturales únicos e irrepetibles

Tomas decisiones y generas actos:

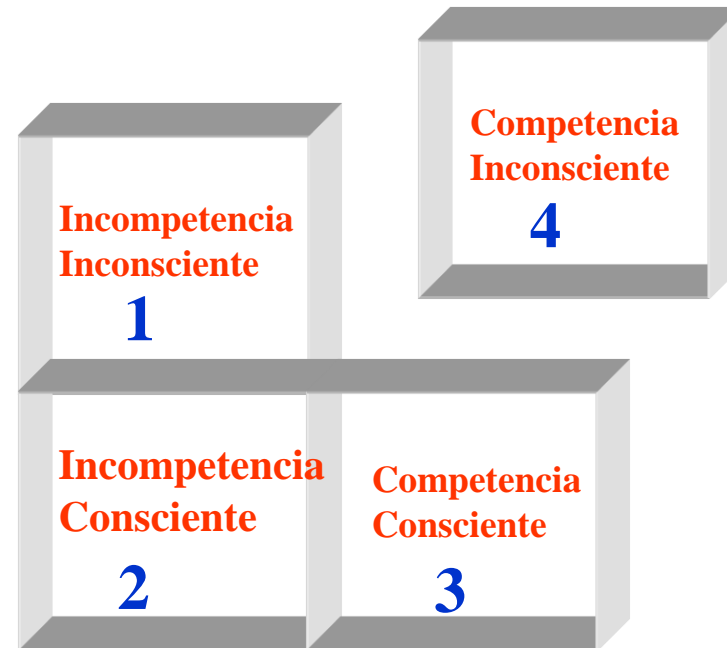
El liderazgo personal → se manifiesta en lo cotidiano y en lo extraordinario

“Pueden porque creen que pueden”
Virgilio

- Planificación de actuaciones para elevar el desempeño

¿COMPETENCIA?

Etapas de desarrollo:



4-7-8
JIN SHIN JYUTSU
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
CHACRAS Y SUAVE MASAJE

CUERPO

EMDR
SIMBOLOS
TAPPING – EFT
MEDITACIÓN
VISUALIZACIÓN
RALENTIZAR EL TIEMPO

MENTE

REIRSE DE UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS