



# GUÍA SOBRE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO



**CEA**

Confederación de  
Empresarios de Andalucía

Financiado por el  
Instituto Andaluz de Prevención  
de Riesgos Laborales de la Junta de Andalucía



Hemos conocido autores que definen la salud social como la habilidad para la adaptación y la autogestión ante los cambios y desafíos del entorno, así como la capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias con otras personas. Y es aquí, justamente, dónde queremos poner el foco.

Nuestra publicación pretende ser un manual de entrenamiento que ayude al lector a encontrar “el puente” entre la Salud Social/Relacional y la Salud Mental. Este manual ofrecerá pautas que tendrán igualmente un impacto positivo en la Salud Física.

El crecimiento de nuestras empresas pasa hoy por el desarrollo de las personas trabajadoras y de sus Talentos. Desarrollo de sus capacidades intelectuales, desarrollo de sus capacidades físicas y nuestra publicación quiere ofrecer una guía para el desarrollo de su Calidad Mental.

Queremos presentar el entrenamiento para mejorar la Calidad Mental como la acción preventiva más eficaz para prevenir los desajustes emocionales que nos puedan producir todos los desafíos y cambios que se presentan en el entorno de trabajo y en las relaciones entre las personas que conformamos la empresa.



Concluimos, queriendo resaltar como el compromiso empresarial con la seguridad pasa por promover entornos de trabajo seguros, el compromiso empresarial con la salud física pasa por promover entornos de trabajo saludables y el compromiso empresarial con la salud mental pasa por promover el bienestar laboral y será realmente exitoso si se consigue promover igualmente el compromiso personal/individual con la mejora de nuestra Calidad Mental.

Este manual está redactado desde el dialogo bis a bis con el lector, desde una dialéctica asequible a todos los públicos, que le permite hacer de “coach” en este entrenamiento tan valioso como es el entrenamiento de nuestra MENTE para conseguir la FELICIDAD en el lugar de trabajo.

## **INTRODUCCIÓN**

**3**

## **ENTRENAR NUESTRA MENTE PARA CONVERTIR LA CALIDAD MENTAL EN UN HÁBITO**

**6**

### **¿CÓMO SE ENTRENA LA MENTE?**

**8**

3.1. Entrenar tu intención de ser feliz

**11**

3.2. Entrénate para ser el mejor líder de tu vida

**13**

3.3. Entrena la generosidad

**15**

3.4. Entrena la gratitud

**16**

3.5. Entrena la compasión

**18**

3.6. Entrenar la adaptación

**20**

3.7. Aprende a cuidar tus palabras

**23**

3.8. Entrena tu propósito

**25**

3.9. Entrénate en autocuidado

**28**

3.10. Entrénate para cuidar a los demás

**31**

## **TERMINAMOS...**

**33**

## INTRODUCCIÓN

Definimos como **RIESGOS PSICOSOCIALES** “aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador”.

Normalmente relacionamos los Riesgos Psicosociales con las condiciones del ambiente de trabajo, el exceso de exigencia más allá de las capacidades, el nivel de responsabilidad y la carga mental, la falta de autonomía sobre el trabajo, o los problemas de tiempo, ritmo y organización del trabajo, pero, en realidad, absolutamente todo lo que sucede en nuestro entorno provoca una respuesta en nosotros, acontecimientos vitales negativos, dificultades, discusiones, situaciones familiares o personales complicadas difíciles, conflictos de pareja, económicos o laborales, ... todo provoca una respuesta mental en nosotros, que **INCIDE DIRECTAMENTE NO SOLO EN NUESTRO BIENESTAR MENTAL, TAMBIÉN LO HACE EN LA SALUD FÍSICA Y EN LA SATISFACCIÓN QUE SENTIMOS CON NUESTRA VIDA. En definitiva, TIENE UNA INCIDENCIA DIRECTA SOBRE NUESTRA FELICIDAD.**

Y lo importante es que en el binomio:

**(“LO QUE NOS PASA” - “COMO RESPONDEMOS A LO QUE NOS PASA”)**

solo tenemos la posibilidad de actuar positivamente en la respuesta que damos a esos acontecimientos con capacidad de dañarnos, porque esa respuesta **SÍ DEPENDE DE NUESTROS RECURSOS MENTALES INDIVIDUALES**, es decir, de **NUESTRA CALIDAD MENTAL**.

La **CALIDAD MENTAL** el conjunto de fortalezas y cualidades con las que debe contar nuestra mente para aportarnos el valor que necesitamos para construir una vida laboral y personal, plenas y satisfactorias, de hecho. De hecho, la **FELICIDAD** es el principal “biomarcador” de la Calidad Mental. Vivimos en el mejor momento de la Historia de la Humanidad. Nunca como en los últimos 100 años se ha producido un grado de desarrollo similar en todos los ámbitos, y, sin embargo, no solo nuestra percepción difiere de la vivir en un planeta colmado de bienestar, sino que crecen de forma constante la sensación de malestar psicológico, el disconfort emocional y la incidencia de alteraciones psicopatológicas disfuncionales como los trastornos de ansiedad, angustia y depresión.

No es exagerado afirmar que estamos inmersos en una pandemia invisible de infelicidad con evidentes efectos corrosivos sobre la calidad de nuestro trabajo y de todos los ámbitos de nuestra vida.

Y es que el **ESTRÉS TÓXICO** nos coloniza cada día y sus nefastas consecuencias (frustración, desmotivación, alejamiento y malestar emocional, somatizaciones, ...) inciden directamente sobre la **SALUD, LA FELICIDAD y el BIENESTAR** de todos.

Para encontrar la razón de este contrasentido entre nuestro aparente bienestar externo y el malestar interno que ocasiona tenemos que acudir a la Biología, que nos muestra que cerebro humano no está adaptado al mundo moderno, ya que los cambios en todos los entornos han sido tan rápidos y radicales que no ha habido tiempo a que los procesos de selección natural hayan adaptado adecuadamente nuestro desarrollo. Eso significa que nos movemos por el siglo XXI con una estructura cerebral desarrollada hace miles de años de evolución, basada en la recolección y la caza del Pleistoceno (1,8 millones de años a 10.000 AC), con el único objetivo de mantenernos vivos la mayor cantidad de tiempo posible, un cerebro asombroso con el que construimos nuestra existencia, y del que, sin embargo, prácticamente no sabemos nada, porque no le dedicamos ni el tiempo ni atención que merece.

**POR ESO, EL MAYOR RIESGO PSICOSOCIAL QUE EXISTE ES NO CUIDAR NUESTRA MENTE.**



Y para dar una respuesta efectiva, práctica y creativa a esta situación, nuestra propuesta es acudir a la NEUROCIENCIA, que nos proporciona claves para entrenar una mente de calidad, sólida, consistente y adaptativa, con la que CONSTRUIR UN verdadero LIDERAZGO vital para todas las personas, EFICAZ Y SOLIDO, COMO EL MEJOR TALENTO PARA COMBATIR EL ESTRÉS CRÓNICO E IMPULSAR NUESTRO TRABAJO Y LA PLENITUD EN TODAS LAS ÁREAS DE NUESTRA VIDA.

La clave del éxito la encontramos en uno de los más recientes descubrimientos que nos ha mostrado la Neurociencia, demostrando que una de las más famosas frases de D. Santiago Ramón y Cajal, nuestro Premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1.906, la de que “todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su cerebro”, es ya una realidad, porque todos podemos reprogramar nuestros circuitos neuronales, sin distinción de edad o condición física.

Y es que, hasta hace poco tiempo, se creía que la Neuroplasticidad era limitada, es decir, que el ser humano nacía con un número determinado e inmodificable de neuronas, las cuáles iban deteriorándose y muriendo con el paso del tiempo. Hoy sabemos que el aprendizaje a nivel neuronal (conocido como aprendizaje hebbiano) consiste en que las neuronas son capaces de instalar nuevos “cableados neuronales” en función de la experiencia, ya sea ésta casual o el resultado de un esfuerzo consciente y reiterado, es decir, de un entrenamiento.

Entrenando nuestro cerebro en CALIDAD MENTAL provocamos nuevas conexiones interneuronales, es decir, nuevas sinapsis en las que se producen sustancias químicas extraordinarias llamadas NEUROTRANSMISORES (por ejemplo, dopamina, serotonina, acetil colina, prolactina, oxitocina y otras menos conocidas), que, además de LOGRAR QUE NOS SINTAMOS MUY BIEN, contribuyen a que superemos los PROGRAMAS MENTALES PRECONFIGURADOS con los que todos nacemos, y que suponen una barrera permanente para nuestra salud mental y física.



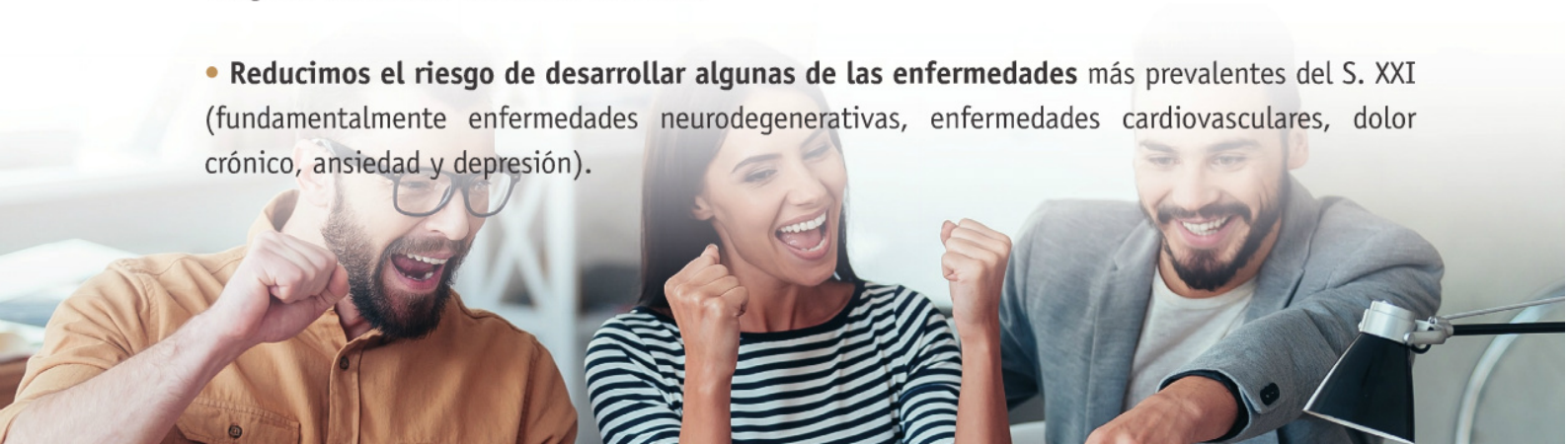
Entre esos varios **PROGRAMAS PRECONFIGURADOS** que debemos superar, cuatro de ellos tienen una especial relevancia que debemos conocer:

- **NUESTRO CEREBRO TRABAJA ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE PARA MANTERNOS CON VIDA CADA DÍA,** y mientras estemos vivos, que seamos felices o no le resulta indiferente.
- **NUESTRA MENTE DE SUPERVIVENCIA ESTÁ PERMANENTEMENTE ACTIVA, PERO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO NUESTRA ATENCIÓN NO ESTA CENTRADA EN LO QUE ESTAMOS VIVIENDO EN ESE INSTANTE, SINO PENSANDO EN COSAS QUE TIENEN QUE VER O CON EL PASADO O CON EL FUTURO,** lo que provoca falta de concentración, estrés tóxico, ansiedad e incluso depresión.
- **Y COMO SU MISIÓN ES MANTERNOS CON VIDA, NUESTRO CEREBRO ES MAGNIFICO DETECTANDO RIESGOS, AMENAZAS, DEFECTOS Y FALTAS, Y PASA POR ALTO TODO LO QUE NO TENGA UN TINTE NEGATIVO** (como, por ejemplo, los cientos de cosas magnificas que llenan nuestro día y que normalmente nos pasan desapercibidas).
- **NUESTRO CEREBRO ES UN ENORME AHORRADOR DE ENERGÍA (POR SI ACASO...), Y COMO CONSECUENCIA TIENDE A REPETIR LO MISMO CADA DÍA (PALABRAS, PENSAMIENTOS, RECUERDOS, ACCIONES, ...),** por eso nos cuesta tanto cambiar nuestros hábitos, pero que nos cueste no significa que no podamos lograrlo.

## ENTRENAR NUESTRA MENTE PARA CONVERTIR LA CALIDAD MENTAL EN UN HÁBITO

Entrenar la Mente consiste en dedicar un poquito de tiempo de nuestro día a día para realizar pequeñas acciones, simples y sencillas, siempre de forma consciente y deliberada, con el objetivo de que esta produzca neurotransmisores químicos que nos provocan sensaciones de calma, sosiego o felicidad de forma instantánea. Y cuando lo logramos, cuando conseguimos que nuestro tiempo se llene de pequeños gestos y acciones, a veces insignificantes, que son generadoras de felicidad, nuestra mente adquiere habilidades y atributos que le confieren una calidad extraordinaria, y poco a poco va logrando otros efectos sorprendentes que se manifiestan a nivel personal:

- **Nuestra memoria fluye** de forma especial y somos capaces de recordarlo todo mucho mejor.
- **Somos mejores, más rápidos y eficaces**, para tomar decisiones.
- **Incrementamos nuestra precisión** a la hora de realizar tareas, atendiendo a lo importante y dejando de lado lo banal.
- **Nuestra mente se calma, nuestros pensamientos se ordenan**, y eso favorece que nuestro cuerpo físico se relaje y nos sintamos mejor.
- **Mantenemos una disposición abierta a escuchar** de verdad los mensajes que nuestro cuerpo nos envía, estimulando una más completa y saludable relación y conexión del cuerpo con la mente.
- **Se fortalece nuestra voluntad** y nuestra capacidad de afrontamiento y resistencia frente a retos complicados y situaciones diarias de estrés.
- **Entramos en disposición de generar estrés nutritivo** y eliminar el estrés tóxico.
- **Elevamos nuestro buen ánimo.**
- **Se incrementa nuestro nivel de motivación** y la buena energía que invertimos en todo lo que hacemos.
- **Elevamos nuestra sensación de “seguridad psicológica”**, tan importante para minimizar el riesgo de desarrollar dolencias mentales.
- **Reducimos el riesgo de desarrollar algunas de las enfermedades** más prevalentes del S. XXI (fundamentalmente enfermedades neurodegenerativas, enfermedades cardiovasculares, dolor crónico, ansiedad y depresión).





Y con maravillosas repercusiones en el ámbito de trabajo, y, por supuesto, en toda la Sociedad:

- **Renovar el mundo del trabajo** a través del desarrollo del talento y el liderazgo.
- **Innovar el mundo de la salud** sensibilizando, formando y acompañando en acciones dirigidas a mejorar la calidad mental de las personas.
- **Contribuir positiva y significativamente a reducir los riesgos psicosociales** que contaminan el ambiente de trabajo logrando (ecología psicoemocional).
- **Garantizar los más altos estándares de motivación, compromiso y energía para los empleados** en todas las operaciones globales y cadenas de valor de la Organización, asegurando la participación activa de las personas en las diferentes acciones a realizar.
- **Reducir las cifras de absentismo** por todas las causas.
- **Incrementar la eficiencia, eficacia y productividad de la Organización** desde el refuerzo de la salud, el bienestar y la felicidad de las personas que la integran.
- **Ampliar la visión de la “experiencia de empleado”** a todas las fases de la relación laboral y a su esencia más íntima y decisiva.
- **Contribuir positivamente al resto de núcleos de desarrollo humano y a la Sociedad en general, y a los objetivos de educación, sostenibilidad, innovación y ecología.**

En resumen, existe una relación biológica directa entre la calidad de funcionamiento de nuestra mente y la calidad de nuestra salud y la de nuestra vida.

Esta es, precisamente, la razón de que te encuentres leyendo en este instante este Manual para Entrenar la Felicidad.

Y es que la gran noticia que vengo a darte es que todos nacemos especialmente preparados para producir a diario un buen número de esas Hormonas de la Felicidad tan especiales que consiguen que nos sintamos bien (calmados, contentos, ilusionados o esperanzados) , más sanos y más eficaces en lo que nos propongamos, gracias a que contamos con un cerebro moldeable (los científicos le denominan neuroplástico), lo que supone que somos capaces de producirlas de forma voluntaria e intencionada, siempre que lo deseemos y nos entrenemos adecuadamente para ello.

Este Manual es una propuesta práctica, sencilla y amena para entrenar tu CALIDAD MENTAL.

Se trata de aprender hábitos y rutinas diarias que sirvan de entrenamiento consciente para nuestro cerebro para lograr remodelarlo en aquellas áreas que están relacionadas con la producción de los neurotransmisores que hacen que nos sintamos mejor.

## ¿CÓMO SE ENTRENA LA MENTE?

Para lograr que nuestra Mente adquiera el hábito de producir neurotransmisores de la Felicidad debemos dotarla de una calidad especial. Y ese estado de calidad especial se caracteriza por cuatro características especiales:

- 1° **CONSCIENCIA**
- 2° **FLEXIBILIDAD**
- 3° **COHERENCIA**
- 4° **SALUD BIOLÓGICA**

*Es decir, para incrementar progresivamente nuestro nivel de CALIDAD MENTAL debemos trabajar para lograr un CEREBRO SANO y una MENTE CONSCIENTE, COHERENTE Y FLEXIBLE*

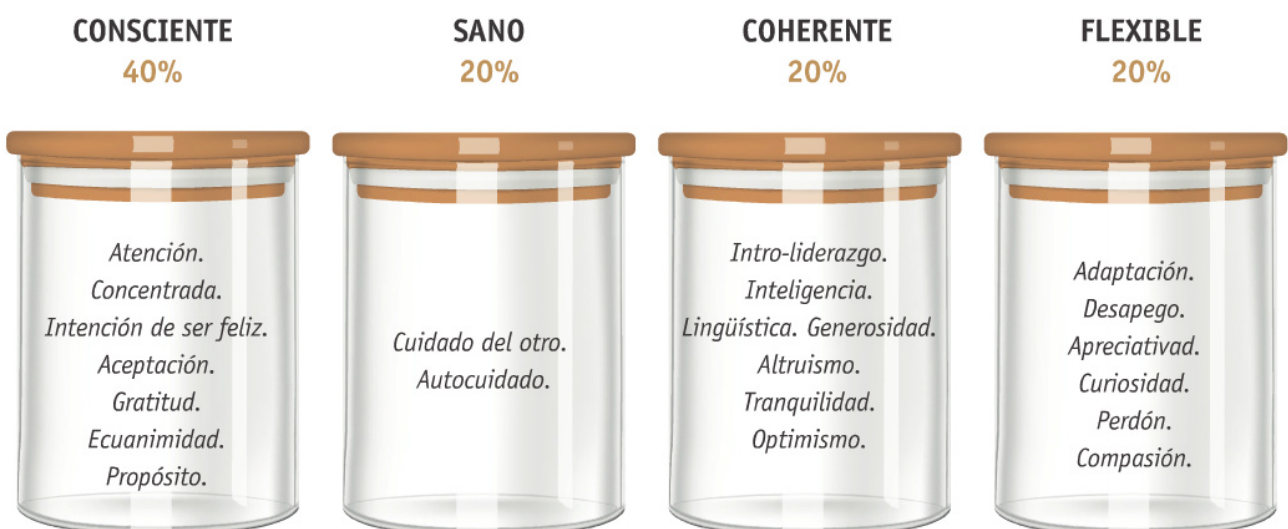
La **CONSCIENCIA** reduce nuestra mente mayoritariamente errante, divagante, y nos ayuda a situarnos en el presente, en la vida real, en el aquí y ahora, el único momento y lugar donde transcurre nuestra existencia y donde la Felicidad es posible.

La **COHERENCIA** aúna y armoniza nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestras conductas, y de esta forma equilibra la conexión entre el cuerpo y la mente.

La **FLEXIBILIDAD** ensancha y aumenta nuestra percepción sobre el transcurso de nuestra vida, desde lo más grande a lo más diminuto, desde nuestro inmenso y complejo universo interior a ese otro inmenso y complejo universo que discurre fuera de nosotros, nos facilita el cambio, resolver las situaciones y tomar las mejores decisiones para nuestro bienestar.

La **SALUD** del cerebro facilita una Mente de Calidad dotándola de la energía necesaria para llevar a cabo todo ese proceso transformador.

¿Y cómo podemos elevar nuestros niveles de Coherencia, Flexibilidad, Coherencia y Salud para lograr una mayor CALIDAD MENTAL? Entrenando estas 10 maravillosas herramientas que, en mayor o menor medida, forman parte de todos nosotros:



**Habilidades mentales específicas de felicidad.**

**CHEF**

Estas 10 competencias mentales que te proponemos a lo largo de este Manual constituyen formas de adquirir, incrementar o reforzar de manera práctica, saludable y real esas cuatro grandes cualidades que necesitan la Mente y el Cerebro para consolidar la CALIDAD MENTAL y el hábito de la Felicidad.

Nuestra propuesta para ti es que reserves entre 10 y 15 minutos de tu día, para realizar esas actividades que hagan crecer el nivel de desarrollo de las 10 habilidades mentales que, según la ciencia ha demostrado, son las que facilitan y promueven que una mente proactiva y excelente, generadora de Calidad Mental y Felicidad.

Los resultados no son inmediatos, aunque poco a poco vas a notar cambios muy positivos en tu forma de afrontar cada jornada:

- transformarás estrés negativo en calma,
- regularás mejor tus emociones,
- incrementarás tu creatividad
- y mejorará la forma de relacionarte contigo mismo/a y con los demás, logrando vínculos más sólidos y gratificantes a todos los niveles.

**Piensa que cuando comiences a entrenar alguna de estas prácticas que te aconsejamos estarás entrenándote en un proceso de transformación personal que te conducirá a conocer aspectos de ti mism@ positivamente sorprendentes y desconocidos hasta ahora.**

Los ejercicios que te proponemos son simples y sencillos, pero también motivadores, profundos e inspiradores.

Te aconsejamos que la práctica diaria contemple cinco acciones diarias diferenciadas:

- 1 minuto (6 repeticionesx10 segundos) al día para PARAR CONTANDO DE 1 a 10, y luego continuar con la actividad previa.
- 5 minutos de RESPIRACIÓN CONSCIENTE O CONTROLADA.
- 5 minutos (mínimo) dedicados al PACK BÁSICO.
- 5 minutos dedicados a UNO de los ejercicios entre los 10 propuestos, porque es bueno que te concentres cada día en uno de ellos y durante un tiempo no superior al indicado.
- El tiempo que te apetezca/necesites y puedas dedicarle a otro u otros de los ejercicios propuestos.

El **PACK BÁSICO** consta de:



#### 1°. AL DESPERTARTE:

- Sonreír y darle un “¡sí!” al día que comienza (*10 segundos*).
- Traer a tu mente el nombre/imagen de tres personas por las que sientas gratitud (*30 segundos*).
- Elige una palabra de buena energía para que te acompañe durante todo el día (*10 segundos*).



#### 2°. ANTES DE LEVANTARTE DE LA CAMA:

- Lleva tus rodillas hacia tu abdomen (*30 segundos*).



#### 3°. ANTES DE DARTE UNA ESTUPENDA DUCHA VIGORIZANTE:

- De pie, haz algunos ejercicios de estiramientos (*3 minutos*).



#### 4°. EN EL TRABAJO:

- Antes de cada reunión, para y respira conscientemente (*1 minuto*).
- Dedica tiempo a conectar con tus compañeros y las personas de tu entorno de trabajo y cuida de ellos mediante la sonrisa, el abrazo, las palabras y una conversación nutritiva durante el tiempo del café (*todo el tiempo que te sea posible, es una inversión segura*).



#### 5°. DURANTE EL TIEMPO DE OCIO:

- Durante el camino a casa concéntrate en lo que vas a vivir con los tuyos, escucha música o un podcast inspirador, lo importante es que renueves la energía en ese trayecto.
- Cuando regreses a casa dedícale tiempo de máxima calidad a los tuyos (*sin tiempo*).
- Aprovecha una parte de ese tiempo en hacer ejercicio al aire libre (*30-60 minutos*).
- Hazte un regalo especial haciendo algo que te gusta (*15 minutos*).



#### 6°. ANTES DE DORMIR:

- Haz una respiración consciente de 60 segundos.
- Abre un espacio interior de autor reflexión identificando 5 cosas extraordinarias que haya tenido el día (*60 segundos*).
- Despidete del día con una sonrisa y gratitud por lo vivido (*5 segundos*).

Algo esencial para lograr el éxito: **que te lo pases bien y te diviertas con los ejercicios, y que los adaptes a ti y a tus necesidades.**

Y es importante también que **no abandones a la primera sensación de cansancio o desinterés que notes**, algo que resulta muy probable que te suceda, y que cuando llegue ese momento tendrás que perseverar aún más para lograr los resultados extraordinarios que queremos lograr.

No tengas ninguna duda de lo importante que es lo que estás a punto de comenzar, de cómo te va a nutrir por dentro, de cómo te va a ayudar a sacar a la luz lo mejor que hay en ti, y, fundamentalmente, de cómo te va a ayudar a poner en orden ese pequeño-gran caos en que se mueve tu cerebro habitualmente, para que con ello puedas ayudar a otros a lograr esa misma transformación.

¿EMPEZAMOS?



## 3.1 ENTRENAR TU INTENCIÓN DE SER FELIZ

*LA VOLUNTAD DE SER FELIZ es la decisión consciente dirigida hacia la felicidad diaria.*

### A. ESTABLECE DESDE POR LA MAÑANA AL LEVANTARTE TU INTENCIÓN DE SER FELIZ

Traslada ese pensamiento a una frase que debes decir en voz alta inmediatamente antes de salir de casa para ir a la oficina o al lugar al que te dirijas:

**HOY ME COMPROMETO CONMIGO A TRABAJAR POR MI FELICIDAD A TRAVÉS DE MIS ACCIONES, MIS PALABRAS Y MI ACTITUD**

(Escúchate con atención, ¡te va a encantar cómo suena!).

### B. APRENDE Y UTILIZA A REALIZAR LA TÉCNICA ADME (ADHERENCIA DE MOMENTOS EXTRAORDINARIOS) HASTA CONVERTIRLA EN UN HÁBITO

Te cuento los pasos, son muy simples:

**Fijate o trae a la memoria algo bueno que te haya ocurrido, reciente o hace tiempo.**

Puede ser momento aparentemente insignificante o banal lo importante es que tú lo hayas vivido como especialmente positivo para ti.

Cuando lo tengas identificado, mantente pensando en eso que has elegido y **disfrutando con ello entre 10-20 segundos.**

**ininterrumpidamente**, antes de que vuelvas a desviar tu atención hacia otra cosa, lo que sirve para mantener la experiencia en tu hemisferio derecho algo más de tiempo (memoria a corto plazo), antes de que pase definitivamente al hemisferio izquierdo (memoria a largo plazo), y dejemos de tenerla en cuenta como algo bueno y significativo en nuestra vida.

**Poco a poco notarás que las experiencias que aparentemente son “normales” se convierten en extraordinarias** cuando cambias tu percepción sobre ellas, y pasan a formar parte de tu vida y de ti con plena normalidad, influyendo positivamente en todo.

### C. PONTE DE TU PARTE

Cultivamos la intención cuando estamos alineados con lo que deseamos. Desarrollar tu mente para ser feliz es la intención más importante que puedes plantearte cada día. Por ello es bueno que de forma decidida des un paso adelante para formar parte de tu propio equipo, que te pongas claramente de tu parte.

**Trátate con cariño, deséate siempre lo mejor**, no te resignes a cualquier cosa, siente que te importas de verdad, y si notas que te cuesta porque estás bajo de ánimo o estas atravesando una mala época,

trae a la memoria la época de tu infancia, imprégnete de los gratos momentos de tu niñez, especialmente de aquellos en que te sentías protegido, entusiasmado o ilusionado por algo, y revive las sensaciones fantásticas que tuviste en esos momentos.

#### **D. IMAGINA EL MEJOR RESULTADO POSIBLE PARA LOS PRÓXIMOS MESES**

Ni tú, ni yo ni nadie sabe leer el futuro real. Así que, como desconocemos qué es lo que de verdad va a ocurrir en él, puestos a imaginar, hagámoslo de forma positiva porque eso nos ayudará a desarrollar estrategias que nos acerquen a los mejores resultados para lograrlo. Las investigaciones realizadas concluyen sistemáticamente que imaginar tu “mejor yo posible” te hace significativamente más optimista, lo que influye decisivamente en nuestro ámbito emocional e incluso cognitivo.

Así que imagina un resultado magnifico y haz dos cosas a continuación:

- **Escríbelo a mano en un papel** (lograrás con ello que tu cerebro ponga más de su parte para lograrlo).
- **Cuéntaselo a un familiar o a una persona que sea importante para ti** y en quien confíes, comparte con ella tus planes y tus sueños, y aquello que crees que necesitas para conseguirlos. Se multiplicará tu fuerza, energía y motivación para lograrlo.

#### **E. HAZTE LA VIDA MÁS AGRADABLE**

Rodeándote de cosas bonitas que te gusten. Alguna flor, tu música preferida de fondo, retratos de las personas que más quieres o de tu mascota, velas aromáticas, ... Tú eliges, lo importante es que sean elementos ambientales que te produzcan agrado y bienestar, para que cuando conectes a través de todos tus sentidos con la realidad, lo que veas, escuches o huelas te produzca sensaciones que para ti sean agradables y placenteras.



#### **F. INVIERTE UNA PARTE DE TU TIEMPO EN LOGRAR EXPERIENCIAS INOLVIDABLES**

El tiempo es nuestro recurso más valioso. El único que no podemos recuperar de ninguna forma. Por eso es imprescindible que lo usemos tomando conciencia de su trascendencia. Desde viajar para conocer otras culturas, a ampliar tus estudios, integrarte activamente en una ONG o colaborar con un Proyecto de investigación, existen multitud de posibilidades. Sea lo que sea, que te satisfaga, te llene y te haga sentir bien.

#### **G. PRACTICA EL MENOS, ES MÁS**

Ordena tu entorno exterior. Despréndete de lo superfluo, de lo que ya no usas, de lo sabes que no utilizas ni probablemente vas a utilizar, y quédate solo con lo que realmente aporta luz a tu vida, con aquellos objetos materiales (ropa, zapatos, figuras, adornos de decoración, libros, ...) que te llenan de verdadera satisfacción y te aportan felicidad.

Este ejercicio, además de servir para despejar tu entorno, hacerlo más claro y más ligero, te va a ayudar a ordenar tu mente, alinear tus pensamientos, y a tomar decisiones que a veces resultan difíciles, y eso va a contribuir a que aprendas muchas cosas sobre ti, y lo que realmente te importa y te interesa.

## 3.2 ENTRÉNATE PARA SER EL MEJOR LÍDER DE TU VIDA

*El INTROLIDERAZGO es el compromiso íntimo y permanente con uno mismo y con la propia capacidad para discernir, aceptar y superar retos y obstáculos, y para transformar unos y otros en oportunidades de desarrollo*

### A. POTENCIA EL “MÚSCULO” DE LA AUTOCONFIANZA

Nuestro liderazgo interior depende en gran medida de ese “bíceps” tan importante que sostiene e impulsa la confianza en nosotros mismos, fundamentalmente porque nuestra visión del mundo depende de cómo nos veamos a nosotros mismos.

La autoconfianza es una forma de energía que contribuye a que utilicemos nuestros propios recursos de la forma más adecuada, y que se hipertrofia a través de varios ingredientes:

#### A.1 COMPROMÉTETE

Comprometernos de verdad, con sinceridad y firmemente con nosotros, con nuestra salud, con nuestra felicidad y con la de nuestro entorno es el primer paso para que todo lo demás funciones adecuadamente.

#### A.2 SEAS COMO SEAS DATE UN “¡¡ HIP, HIP, HURRA !!”

Y hazlo cada día, porque eso significará que te aceptas tal como eres, con tus virtudes y tus debilidades, y para ello es importante que generes una visión en mosaico formado por las teselas de nuestras fortalezas y las de nuestros puntos vulnerables. La figura del mosaico eres tú, disfruta de las teselas “potentes” y aprende de las otras. Verlas todas nos hace más fuertes y más fiables.

#### A.3 CÉNTRATE EN TI

Eso significa que debes reflexionar y familiarizarte con tus Pensamientos y tus Emociones. Tomar conciencia de ellos implica conocerte mejor, y es la mejor forma de convertirte en un verdadero líder de vida.

#### A.4 TEN CONSTANCIA

Los cambios que te estamos proponiendo no suceden nunca de la noche a la mañana, exigen practicar y practicar las habilidades que te gustaría mejorar o desarrollar. La persistencia te llevará al éxito.

Incluso contando con que aparecerán problemas y dificultades, si no te rindes llegarás a la Meta que te hayas propuesto.

#### A.5 IDENTIFICA ACTIVIDADES QUE SE TE DAN BIEN

No solo para que las sigas haciendo y disfrutando, sino para que, además, pienses en la utilidad que esas actividades tienen para ti y para los demás.



## **A.6 TU CRITERIO ES EL QUE CUENTA**

Escucha a los demás, recibe con atención y agradecimiento su opinión y su consejo, pero la decisión final es tuya. Ponla en marcha y sigue adelante.

## **A.7 NO BUSQUES LA PERFECCIÓN, NO EXISTE**

Por eso es bueno cometer errores, equivocarnos, e incluso tener que volver a empezar. Olvídate de las expectativas de los demás.

La única expectativa que cuenta es la tuya seguir aprendiendo para crecer y mejorar. Aprender de todo ello nos hace más fuertes, más sabios, y nos permite ir sumando teselas de fortaleza en nuestro mosaico del "yo".



## **B. CONVIÉRTETE EN TU MÉDICO FAVORITO**

**¿Qué es lo que todos valoramos más cuando acudimos al médico?** A ver si coincidimos, queremos que sea una persona cordial y afable, que se interese por nosotros, que nos preste el tiempo y la atención que necesitamos y que sea eficaz en nuestro cuidado. ¿Verdad que estamos de acuerdo? Eso mismo es lo que también tú necesitas de ti, que te cuides a ti mism@ cada día dedicándote el mismo cariño, interés, atención, eficacia y tiempo como lo haría ese médico que tanto te gusta y en quien tanto confías.

Eres la persona más importante de tu vida y nadie te conoce mejor, así que planifica cada día una consulta "médica" contigo mismo, y con todo el cariño del que seas capaz utiliza ese tiempo para escucharte y atenderte, y a continuación recétate las mejores fórmulas magistrales: un ratito de meditación o de ejercicio físico, un "píscolabis" saludable, o una conversación con esa persona que siempre te pone de buen humor.

Tú eres tu mejor médico, tu mejor sanador. Dentro de ti está la energía que necesitas para hacer los cambios que te conducirán a la verdadera Salud.



### 3.3 ENTRENA LA GENEROSIDAD

*La GENEROSIDAD es la capacidad para reducir nuestro nivel de ego mediante la apertura de los demás*

Nuestro cerebro y nuestra mente tienen patrones prefijados para el ego, que todavía desconocemos cuándo, cómo y dónde se estructuran. Lo cierto es que cuando reducimos la importancia y el tamaño del ego en nuestra vida, mejoran nuestros niveles de calma, bienestar, de salud y de felicidad. No en vano, dice la tradición budista que “cuando el ego se marcha, se marchan con él los problemas”.

#### **A. DEJA QUE TU “YO” DESCANSE UN RATITO**

Intenta dejar de lado las palabras “yo, mí, me, mío” de forma consciente y durante una hora cada día. ¿Te sientes capaz? Hazlo y comprueba lo bien que te sientes.

#### **B. REFUERZA TU DOSIS DE VITAMINA H (UMILDAD)**

La humildad reduce nuestro nivel de ego de forma natural y sincera. Es una actitud hacia nosotros mismos y hacia los demás a los que situamos de igual a igual en nuestra visión de las cosas.

#### **C. HAGAS LO QUE HAGAS, HAZLO SIEMPRE POR AMOR**

Por amor a ti mismo o por amor a los demás. Por un amor sincero y altruista, que es el único que recompensa de verdad. Actuar buscando la admiración o el reconocimiento de los demás, o sentirse especial en algo, solo termina aportando frustración y vacío. Hacer las cosas por amor es lo único que realmente te hace especial e importante.

#### **D. ENTREGA TU TIEMPO A LOS DEMÁS**

No poseemos nada tan valioso y preciado como nuestro tiempo. Por ello, participar en acciones de voluntariado, en grupos de apoyo social (en Colegios, Hospitales, Centros de Mayores), o mentorizar a alguien en el trabajo o fuera de él supone uno de los estímulos para la generosidad más importantes.

#### **E. REALIZA PEQUEÑOS ACTOS DE GENEROSIDAD CADA DÍA CON ALGUIEN**

Con nuestros compañeros de trabajo, con nuestros vecinos o con personas desconocidas a las que podamos echar una mano en un momento dado, lo importante es estar conscientemente preparado para ver la oportunidad y aprovecharla al máximo.

#### **F. CUIDA DE TODOS CUIDANDO EL PLANETA**

Podemos hacerlo de muchas maneras: reciclando la basura, usando productos que puedan reutilizarse, apagando las luces que no usamos, consumiendo frutas y verduras ecológicas, evitando dejar los aparatos enchufados, cerrando los grifos correctamente, evitando el uso de plásticos, utilizando el termostato, moviéndonos en transporte público, ... lo importante es tener conciencia de que somos una parte insignificante de este maravilloso Planeta, que es de todos los seres vivos, y que todos los seres vivos lo necesitamos en las mejores condiciones para seguir creciendo y desarrollándonos en él.

## 3.4 ENTRENAR LA GRATITUD

*La GRATITUD es la capacidad de estima y reconocimiento, hacia uno mismo y los demás, sin que medie un hecho específicamente positivo para ello*

### A. TOMA PERSPECTIVA

Pasamos nuestra vida esperando que nos sucedan cosas extraordinarias, cuando cada uno de nuestros días está lleno de ellas.

Porque casi nunca hacemos consciente la dificultad y el beneficio que entraña contar con muchas de las cosas que forman parte de nuestro día a día habitual.

Contar con agua potable inmediata en el grifo de la cocina, con agua caliente en la ducha, comida en abundancia, disponer de una casa donde vivir, o tener la suerte de poder escuchar y ver bien el mundo que nos rodea, son elementos de los que en la suma carecen miles de millones de personas en el Planeta.

Añade una rayita cada día en tu pizarra de gratitud consciente por todas éstas y muchas más cosas que agradecer.

### B. COMIENZA EL DÍA IDENTIFICANDO PORQUÉ ESTAS AGRADECIDO

Desde las causas más básicas hasta las más elevadas y complejas, introduce de forma deliberada y consciente el objetivo de llenar el día de motivos y manifestaciones de Gratitud.

### C. LLENA TU DÍA DE GRATITUD

Dando las gracias sinceramente y reconociendo públicamente la ayuda recibida o los méritos de otras personas.

Es importante que expreses abiertamente a las personas tu agradecimiento por lo que hacen o han hecho por ti, sus detalles, sus cuidados, su amabilidad e incluso por su presencia en tu vida y lo que aportan con ella.

### D. APRECIA EL DOLOR COMO FUENTE DE GENEROSIDAD

Todos pasamos por circunstancias vitales que nos provocan dolor, dolor de verdad, de ese que parece que nos parte el corazón en dos mitades y no nos deja respirar con normalidad. El dolor forma parte de la vida como la alegría, la ilusión, el entusiasmo o la tristeza. Desperdiciar lo que el dolor aporta a nuestra vida es un error sustancial. Porque en la vida hay que aprovecharlo todo, también el dolor, aprovechar lo que nos muestra, el aprendizaje que nos trae, y como tal es un maestro de vida al que hay que debemos agradecer su aportación.

Para ello te aconsejo que realices una reflexión retrospectiva sobre aquellos momentos en que has sentido un dolor intenso y cómo lo has reconvertido con el paso del tiempo para construir lo que hoy eres.

### **E. DA LAS GRACIAS CADA DÍA POR ESCRITO**

Creando un Diario de Gratitud. Un diario físico (un cuaderno), en el que cada día aportes motivos de Gratitud.

Todo vale, lo importante es que sea sincero y te sirva para disfrutarlo mientras lo escribes y después cuando lo vuelvas a leer. Verás cuánto te va a gustar ...

### **F. CREA TALISMANES DE GRATITUD**

Desde notas adhesivas sobre la pared hasta notas personales cortitas, escuetas, pero conmovedoras e inspiradoras y déjalas sobre la mesa de un compañero de trabajo por el que sientas admiración o cariño, o en la mesa de noche de tu pareja.

Y observa el efecto que produce al leerla ... ¡pura magia!



### **G. COMPARTE GRATITUD CON LOS TUYOS**

Enseña a tus hijos rituales de Gratitud y compártelos con ellos, con el resto de tu familia, tus amigos, e incluso a tus compañeros de trabajo. En apenas 2-3 minutos ayudarás a extender un hábito muy valioso que contribuirá a hacer más fuertes vuestros lazos comunes.

## 3.5 ENTRENA LA COMPASIÓN

*La COMPASIÓN es la capacidad de sentir y conmoverse con el sufrimiento ajeno, de tratar de proteger a los demás de su dolor alcanzando un alto grado de compenetración que va más allá de la empatía.*

### A. ¿SABES CÓMO CONVERTIRTE EN UN AUTÉNTICO SUPERHÉROE?

Aprendiendo a entender que cuando alguien intenta herirte con lo que dice o con lo que hace, en realidad solo está mostrándote su propia herida y solicitando tu ayuda para sanarla.

La mayoría de nosotros no manejamos bien nuestras emociones, y cuando acontecimientos vitales complicados llegan a nuestra vida, utilizamos a los demás como válvula de escape para nuestra propia ira, nuestra ansiedad, nuestra frustración o nuestra tristeza. Intentamos cargar en el otro el peso que nos está lastrando para continuar nuestro camino.

Cuando practicas compasión abrazas, rechazas, comprendes y aceptas:

- Abrazas mentalmente a la persona o personas que dirigen sus residuos emocionales contra ti a través de gestos, palabras o acciones insultantes o despectivas.
- Rechazas cortésmente, pero con firmeza esa carga negativa y lastrante que se te quiere trasladar.
- Comprendes que el origen del dolor que se te quiere causar está en la falta de recursos emocionales del otro para sanar su propia herida - Aceptas el reto de prestar tu ayuda para intentar reparar esa herida ajena.

Cuando practiques Compasión estarás creando un Súperescudo Protector solo para ti que evitará que te alcancen la ira, la frustración, la ansiedad o la tristeza de aquellos que pretenden traspasarte el dolor que fluye por su herida, y, además, te permitirá tener un plus de fuerza y la energía mental que para poder ponerte a su disposición y prestarles tu ayuda.

*Recuerda: La Compasión es terapéutica y debe formar parte de tu botiquín de Salud diario.*



## B. ENFOCA CON CONSCIENCIA AL DOLOR PROPIO O AJENO

Tenemos automatizado el dolor. El nuestro y el de los demás.

Escuchar constantemente noticias de acontecimientos dolorosos para unas pocas personas o para muchos, que nuestro día cotidiano esté plagado de malas noticias, facilita que lo percibamos como algo habitual y normal en nuestra vida.

Por eso, debes reconocer el sufrimiento en los otros desde la consciencia, centrando en ello tu atención, y abriendo tu mente al reto de escapar de nuestra vivencia de “normalidad” para profundizar en el sufrimiento de otros, ello te va a permitir que en cada ocasión que recibas una respuesta inapropiada, hiriente o dolorosa por parte de alguien hacia ti, reflexiones sobre los motivos que le han llevado a ello, sobre el sufrimiento interior que ha impulsado esa reacción.



## C. CREA FLUJOS DIARIOS DE COMPASIÓN

Buscando en tu memoria el recuerdo de personas por las que sientes compasión de forma natural, atiende el flujo que surge entre ti y su recuerdo, y la sensación de bienestar que ese flujo te provoca.

Hazlo extensivo al flujo de compasión que debes sentir hacia ti mism@, cubriendo con sentimientos de amabilidad, comprensión, confianza, certeza y amor el dolor o el sufrimiento que puedas guardar en tu interior.

## 3.6 ENTRENAR LA ADAPTACIÓN

*La ADAPTACIÓN es la capacidad para darle la bienvenida a nuestra vida, a todo lo que llega a ella, sea lo que sea, generando una actitud activa de aprendizaje y crecimiento*

### A. FORTALECE TU MÚSCULO DE RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad para prevenir, afrontar, superar y una situación adversa, creciendo como ser humano en el proceso vivido.

Entrenarte en Resiliencia supone actuar en tres áreas vitales diferentes:

#### A.1 ÁREA FÍSICA

Cuida tu salud física de forma integral como se indicará en el apartado 9 de Autocuidado. Haciendo un resumen rápido:

- Mantener un estilo de vida activa.
- Cuidar la alimentación.
- Sueño y descanso saludables.
- Relaciones enriquecedoras.
- Cuidado personal excelente.
- Cuidado médico adecuado, asistencial y preventivo.

#### A.2 ÁREA MENTAL

- Desarrollar una mentalidad de autocuidado

1. Introduciendo una nueva creencia en tu pensamiento que facilite el desarrollo de tu resiliencia. Es una frase energizante e inspiradora que debes decir repetir en voz alta o mentalmente cuando necesites energía psicológica adicional porque te ayudará a tomar impulso, mejorará tu rendimiento a todos los niveles y, sobre todo, reducirá tu nivel de estrés tóxico. Aquí tienes tres ejemplos:

- “Sé que puedo lograrlo”.
- “Hoy es el mejor día de mi vida”.
- “Hoy ayudaré a mejorar la vida de alguien”.

2. Manteniendo un sentido positivo de los acontecimientos incluso durante la adversidad ligado al aprendizaje y el desarrollo personal.

3. Utilizando el buen humor como un escudo protector.

4. Desarrollando el Pensamiento Lateral, un ejercicio muy útil para percibir la realidad de otras maneras. Por ejemplo, imagina que paseando por el campo encuentras una enorme piedra cercana a un riachuelo. ¿Eres capaz de describir 25 formas distintas de usarla? Escríbelas y cuéntalas. Es muy posible que consigas incluso alguna más.

- Regular adecuadamente tus emociones

### 1. Realiza una Limpieza General y Recicla

En tu casa interior. Al igual que periódicamente debemos realizar una limpieza general en las casas donde vivimos, también nuestra casa interior necesita una limpieza periódica, en la que barramos y aspiremos las toxinas emocionales que nos pueden estar contaminando.

La respiración puede ser tu mejor aliada, así que regulando tu respiración entra habitación por habitación, identifica la basura emocional desperdigada por los rincones, recógela y recíclala cuanto antes para convertir tu mente en un espacio libre y ecológicamente útil para lo que necesites.

### 2. Convierte la emoción en energía a tu favor

Cambia tu punto de vista sobre tu emoción “negativa” porque en ese instante forma parte de tu vida y de ti.

Siente la emoción, siéntela aquí y ahora, es tu presente en este instante.

Intenta aislarla del resto de sensaciones y sentimientos que notas.

Ahora distánciate de ella, obsérvala desde fuera, deja un espacio entre los dos. Una vez aislada imagínate que coges unas tijeras y corta los lazos que te unen aun a ella, y siente como ya no estáis vinculados. Deja que se aleje.

### 3. El miedo puede ser tu aliado

El miedo es una gran emoción, enormemente útil en muchas ocasiones.

Pero empieza a ser un problema cuando los miedos que nos asaltan no responden a situaciones de riesgo real sino a los pensamientos automáticos que generamos la mayor parte del tiempo. Cuando aparece, el miedo nos impide avanzar, nos frena y nos retrae, a excepción de que aprendamos a utilizarlo como un perfecto aliado, que nos ayuda a mantenernos más alerta, a mejorar nuestro rendimiento cognitivo mejorando nuestra capacidad de desarrollar un pensamiento lateral.

### 4. Haz del estrés un ingrediente nutritivo, introduciendo los ingredientes necesarios para ello:

- Ten confianza en ti mismo.
- Asígnale un propósito que tenga un significado valioso para ti.
- Percibe la situación estresante como una oportunidad, como un reto, y no como un problema que te convierte en vulnerable.
- Pide ayuda cuando sea necesario.
- Di “no” cuando sea necesario.
- Para periódicamente para descansar, para respirar y crea varios “momentos vacíos”.

### A.3 ÁREA SOCIAL

Crea vínculos sociales significativos con las personas de tu entorno más próximo.

Con las de un entorno más alejado mantén relaciones sociales cordiales y de confianza. En general, rodeáte de personas optimistas y tolerantes.

Vive la diversidad de las personas con las que te relacionas como una fuente de inspiración enriquecedora.

Cuida con mimo a las personas de tu entorno familiar, laboral y personal más próximos como una potente fuente de salud y bienestar en tu vida, en confianza en ti mismo.

Asígnale un propósito que tenga un significado valioso para ti.

Percibe la situación estresante como una oportunidad, como un reto, y no como un problema que te convierte en vulnerable.

Pide ayuda cuando sea necesario.

Di "no" cuando sea necesario.

Para periódicamente para descansar, para respirar y crea varios "momentos vacíos" de corta duración a lo largo del día que sirvan para recargar tu energía.





## 3.7 APRENDE A CUIDAR TUS PALABRAS

*La INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA es la habilidad para desarrollar y consolidar todas nuestras formas de lenguaje y comunicación, interna y externa, en una forma de energía motivadora, inspiradora y terapéutica para nosotros mismos y para todo nuestro entorno*

### A. CUIDA TUS PALABRAS PARA QUE TUS PALABRAS CUIDEN DE TI

Somos palabras. Las palabras son los vectores de nuestra esencia. Sentimos, pensamos, creamos y nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás a través de las palabras. Nuestros pensamientos son palabras y traducimos todas nuestras emociones a través de las palabras. Las palabras configuran el sentido, la forma y la estructura a quienes somos. Las palabras crean realidades. Nuestras palabras tienen vida propia. Pueden ser palabras un bálsamo que cura o un cuchillo que hiere. Todo lo grande y lo pequeño que nos pasa a lo largo de nuestra vida se refleja en las palabras que nos decimos a nosotros y que decimos a los otros. Las palabras de alta activación o lenguaje positivo constituyen un magnífico sistema de protección y reparación al estimular las habilidades mentales que favorecen la salud y la felicidad propia y de todo nuestro entorno. Entrenarnos en el uso del Lenguaje Positivo tiene efectos preventivos y terapéuticos sobre la regulación de los pensamientos, emociones y comportamientos propios y de ajenos.

### B. ANALIZA LAS PALABRAS CON LAS QUE TE EXPRESAS

Acude a cualquiera de los grupos de WhatsApp en los que participas y lee con atención las palabras con las que te expresas. ¿Son amables, expresan emociones agradables, siembran sensaciones positivas en los demás, ... o todo lo contrario?

Anota cuantas palabras de signo positivo utilizas a lo largo de una conservación, cuantas son de signo negativo y cuantos son neutras.

Es importante que hagas consciente la energía de tu lenguaje habitual.

### C. REGALA PALABRAS A OTRAS PERSONAS

Escribe palabras activadoras en una cartulina o en un pos-it, métela en una bolsita de regalo y entrégaselo a varias personas a las que quieras agradecer algo o simplemente que estén en tu entorno de trabajo o familiar próximo.

Es importante que les expliques el poder biológico de las palabras para mejorar su vida, si es que todavía no lo conocen.



#### D. ELIGE CON QUÉ PALABRAS VAS A VESTIRTE CADA DÍA

Igual que elegimos las prendas con las que vamos a vestirnos ese día, es importante que cada mañanaelijamos una palabra para que nos acompañe a lo largo de la jornada. Puede ser un verbo, un nombre, un lugar..., la única condición es que sea una palabra que te ayude de verdad, que solo con pensarla o leerla te infunda la energía que te impulse o el bálsamo que te apacigüe, según lo que necesites en cada momento.

#### E. CREA UN NUEVO GRUPO DE WHATSAPP DE PALABRAS SANADORAS

Un grupo de WhatsApp muy especial con personas próximas en las que solo se puedan comentar noticias o comentarios utilizando exclusivamente palabras positivas o de alta activación. Para que el grupo crezca puedes proponer que cada miembro añada a dos personas más.



#### F. USA EL COMODÍN DEL SILENCIO

Al igual que las palabras también el silencio tiene peso y energía. El silencio es la mejor herramienta para contener y frenar la intensidad y el daño de esas palabras negativas demoledoras que a veces nos brotan. Por eso, en situaciones emocionalmente difíciles, cuando nos sentimos desbordados por una escalada de emociones desagradables, usemos el silencio como amortiguador de ese malestar para evitar los efectos negativos, en nosotros mismos y en los demás, de las palabras de energía negativa asociadas a ellas.

## 3.8 ENTRENA TU PROPÓSITO

*El PROPÓSITO es la determinación y compromiso firmes contigo mismo para llevar adelante tus objetivos diarios con pasión y entusiasmo, dotándoles de un sentido significativo para ti y para el mundo*

### A. Y TÚ, ¿QUIÉN QUIERES SER DE MAYOR?

Seguro que en algún momento de tu niñez alguien te hizo la famosa pregunta de “Y tú, ¿qué quieres ser de mayor?”. ¿Recuerdas cual fue tu respuesta?

Respondieras lo que respondieras, lo importante es que esa no es la pregunta adecuada que debes plantearte, porque lo significativo, lo realmente trascendente, es QUIÉN queremos ser en nuestra vida, porque está íntimamente unido al Propósito y al Sentido que nos impulsan cada día. ¿Alguna vez te lo has preguntado?

Si la respuesta es afirmativa, responde por escrito si:

**¿Te ha gustado tu respuesta?**

**¿Estás trabajando para lograr ser quien quieres ser?**

**¿Crees que has conseguido ser quien realmente quieres?**

Si la respuesta ha sido no, es bueno que te plantees la pregunta y reflexiones la respuesta cuanto antes.

Déjame que te plantee un reto que quizás te ayude en ello, el de que respondas a la pregunta **¿QUIÉN SOY YO?**

Pero debes responderla con la condición de que la respuesta no puede hacer referencia alguna o contener tu nombre, formación, tu profesión, el lugar donde naciste, o tu estado civil.

Escribe tu contestación, por favor, guárdala, y vuelve a leerla dentro de 3 o 4 meses, ¿continúa siendo válida?, ¿te sientes reflejado en ella?, ¿cambiarías algo?

Anota las respuestas en tu libreta de trabajo.

### B. EL MAPA DEL SENTIDO

El sentido que te mueve no se crea, solo podemos encontrarlo cuando lo buscamos con ahínco.

Hay ocasiones en que es tan evidente que notamos su presencia impulsándonos cada día, otras veces, por el contrario, nos cuesta identificarlo, reconocer su presencia y su peso en nuestra vida.

Te ayudará para conocer el Sentido que te mueve, saber que en todo lo que decides y haces día a día te guía un sentido que está ya presente en ti, aunque no lo hayas hecho consciente aún.

Para lograrlo, puede ayudarte el ejercicio del Mapa del Sentido.

Para hacerlo, cierra tu mano izquierda haciendo puño con ella e identifica el relieve del promontorio que dibujan las 5 cabezas de los metacarpianos.

Coloca con la imaginación sobre esos relieves elevados cinco momentos o personas que hayan sido especialmente importantes en tu vida, intentando reflexionar sobre porqué son importantes para ti, qué han aportado a tu vida, que fortalezas han despertado en ti. Todas ellas te darán pistas certeras de donde estás y a donde y para qué quieres ir.

Encontrar el Sentido precisa tiempo, paciencia, consciencia y reflexión.

### C. HAZ DE TU VIDA UN GRAN BEST-SELLER

Estoy segura de que estarás de acuerdo conmigo en que hay libros que marcan nuestra vida, normalmente de forma positiva.

Y aunque no seas consciente, tu vida es un gran libro, en el que cada día escribimos la historia de un capítulo más.

Te voy a pedir dos ejercicios muy especiales:

Primero, que intentes ver en su conjunto el libro de vida y reflexiones sinceramente sobre qué sentimiento te produce lo que llevas escrito hasta ahora en su conjunto.

¿Es una historia interesante, apasionante, más bien aburrida, tiene más de comedia o de drama, es tierna y emotiva, es divertida y amena?

Es importante que sepas que siempre estás a tiempo de cambiar el contenido del relato en el capítulo siguiente, y que solo tú tienes el poder de convertirlo en un best-seller para ti y para otros, si es que todavía no lo sientes así.

El segundo ejercicio es más fácil aún porque te voy a pedir que escribas cuál y cómo te gustaría que fuera el último capítulo del Libro de tu Vida.

No pretendo ni mucho menos que te pongas triste o de mal humor, todo lo contrario.

Te pido que cojas una libreta, por favor, y registres de la forma más pormenorizada posible todos los detalles (tus emociones, pensamientos, sentimientos, agradecimientos, las personas, las circunstancias, ...) que te gustaría idealmente vivir en el momento de morir.

Porque ese momento llegará, y en él se harán más presentes que nunca el Propósito y el Sentido que ha movido tu vida.

Es magnífico pensar en ello desde la calma de lo que es biológicamente una etapa más en nuestra existencia para que cuando se produzca, sea también el momento de plenitud que deseamos.

Tenemos la capacidad de organizar nuestro tiempo de vida al servicio de eso que queremos conseguir, y de cumplir con lo que nos hayamos propuesto.



#### D. APRECIA EL SENTIDO DE CADA MOMENTO

Nuestra vida es la suma de los millones de instantes en que estamos vivos.

Encontrar el Propósito y el Sentido de nuestra vida pasa por encontrar un propósito y un sentido a cada uno de esos instantes.

Si logramos hallar Propósito y Sentido a todo lo que hacemos, el resultado estará asegurado. Reflexiona sobre ello, eligiendo cualquiera de tus experiencias vitales negativas e identifica 10 consecuencias positivas que haya traído a tu vida.

Luego haz el mismo ejercicio con una situación imaginaria que te puede provocar preocupación o angustia.

Compara ambas y extrae conclusiones para lo sucesivo.

#### E. TRANSFORMA LOS POR QUÉ EN PARA QUÉ

En las preguntas que tú recibas y en las que tu propongamos a ti mismo y a los demás. El “Por qué” busca las causas y los motivos.

En cambio, el “Para qué” va encadenando y tejiendo los significados de las respuestas que desemboca en el sentido último de todo.

#### F. LAS PREGUNTAS-PUENTE

Ya hemos comentado en el punto anterior que encontrar el Propósito y el Sentido de nuestra vida no es algo que suceda normalmente como un descubrimiento súbito y fortuito, sino que forma parte del camino de cada día.

Y como el ritmo de nuestra vida nos impide, en muchas ocasiones, dedicarnos el tiempo suficiente a pensar y deliberar sobre estos temas tan importantes, te propongo preguntas facilitadoras que te aproximan a la reflexión:

- Encontrar nuevos sentidos a lo que sientes que está bien en tu vida.
- Encontrar un sentido positivo a lo que sientes que no está bien en tu vida.
- Encontrar un contexto positivo a lo que sientes que no está bien en tu vida.
  - ¿Qué hay de bueno en lo malo?
  - ¿En qué porcentaje es malo de verdad?
  - ¿En qué puede llegar a ser bueno lo que hoy parece malo?
  - ¿Qué sentido tiene esto hoy en mi vida?
  - ¿Qué sentido tendrá esto dentro de un mes en mi vida? ¿Y dentro de un año? ¿Y de cinco?
  - ¿Qué porcentaje de mi vida siento que va bien?
  - ¿Qué sentido le adjudico a todo lo que va bien?
  - ¿Qué sentido le adjudico a lo que siento que no va bien?

## 3.9 ENTRÉNATE EN AUTOCUIDADO

*El AUTOCUIDADO es la capacidad para llevar adelante la autoprotección en todos sus ámbitos (alimentación, ejercicio físico, sueño, enriquecimiento cultural, social...)*

### A. RESERVANDO UN RATO DE CADA DÍA (15-30 MINUTOS) PARA DEDICÁRTELO EN EXCLUSIVA A TI

Para reflexionar sobre tu día, tu trabajo, sobre tus sensaciones, tus objetivos, ... para realizar alguna actividad que te relaje o te guste especialmente (leer, escuchar música, pintar, escribir, ...) o aprovechándola para realizar tu espacio de meditación.

### B. PRACTICANDO EJERCICIO FÍSICO DIARIO

- Sal y camina 30 minutos diarios, de forma seguida o en 3 períodos de 10 minutos.
- Haz 5 minutos de ejercicios de estiramiento al levantarte.
- Evita estar sentado durante mucho tiempo, levántate con frecuencia, aunque solo sea unos minutos.
- Haz actividades físicas que te diviertan (bailar, nadar, ...).
- Haz ejercicio físico acompañado de un amigo para que os reforcéis mutuamente.
- Haz ejercicio mientras escuchas tu música preferida.
- Siempre que sea posible camina en lugar de conducir.
- Haz ejercicio físico con tu familia y tus amigos.
- Estaciona más lejos para caminar más distancia.
- No uses el ascensor, sube andando, aunque sea a tu ritmo.

### C. DURMIENDO Y DESCANSANDO EQUILIBRADAMENTE

Es importante tener en cuenta el concepto higiene del sueño. Se trata de optimizar la forma en la que nos acostamos para conciliar el sueño y obtener un descanso reparador. Para ello las recomendaciones son:

- Dormir cada día entre 7-8 horas.
- Tener un horario regular de sueño.
- Poner una alarma no solo para despertarse, también para ir a la cama.
- No utilizar la cama para ver la televisión ni usar el ordenador.
- No acostarse con el estómago vacío ni muy lleno, comer algo ligero alrededor de 2 horas antes de irte a dormir es lo adecuado.
- Apagar las luces unos 90 minutos antes de irte a dormir.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos 60-90 minutos antes de irte a dormir.
- La habitación debe estar bien ventilada y lo más oscura posible.
- Beber una infusión de manzanilla, lavanda y miel unos 30 minutos antes de acostarse, regular adecuadamente la temperatura de la habitación, practicar ejercicios de relajación antes de acostarse, ...
- Si no concilias el sueño, usa la respiración para relajarte.



## D. CUIDANDO LA ALIMENTACIÓN

- Planifica las dietas semanales con una semana de anticipación.
- Mantén horarios regulares de comida y una proporción equilibrada entre el consumo de hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- Evita los alimentos precocinados y azucarados.
- Consume de forma preferente frutas, verduras, hortalizas, legumbres y pescados azules.
- Reduce el consumo de carnes rojas.
- Consume frutos secos y cacao (lo más concentrado posible).
- Sírvelte raciones más escasas (o lo que es lo mismo, quédate con hambre).
- Come despacio, masticando con cuidado y disfrutando del momento.
- Revisa la etiqueta nutricional de los alimentos que compras, seguro que obtienes mucha información valiosa.
- Come para alimentarte no para paliar frustraciones o afrontar problemas.
- Selecciona siempre la comida más saludable.
- Añade complementos alimenticios concretos (ácidos grasos omega-3 y Resveratrol, entre otros).
- Introduce probióticos o prebióticos naturales en tu alimentación diaria (kéfir, especialmente, o lo que venden ya preparados en la farmacia), empezando poco a poco para comprobar los efectos en tu organismo.

## E. DISFRUTANDO EN TU TRABAJO

- Piensa en grande, y dale a tu trabajo un sentido mucho más amplio del aparente, respondiendo a la pregunta: ¿en qué trabajo yo de verdad?
- Y es que cada trabajo contribuye al bien común de la sociedad de alguna manera y es magnífico que identifiques cual es esa contribución en tu caso.
- Haz una lista de las cosas buenas o buenísimas que tiene tu trabajo. La lista debe empezar por un punto importante: “Tú trabajas ahí”. Simplemente eso ya lo haría especial, pero sigue reflexionando y escribiendo, y seguro que te vas a sorprender de la cantidad de puntos positivos que vas a encontrar. Es importante que tengas en cuenta que no existe el trabajo perfecto, igual que no existe la pareja perfecta o las personas perfectas, pero no se trata de perfección sino de reconocer todas aquellas cosas buenas con las que contamos y que SÍ nos permiten disfrutar cada día.
- Levántate cada día 10 o 15 minutos antes de lo que tengas por costumbre, te va a permitir asegurar la puntualidad y, sobre todo, ir a tu ritmo, sin prisa, respirar conscientemente 2-3 minutos y disfrutando del día desde que comienza.
- Identifica las tareas importantes, urgentes o más complicadas de ese día y dales prioridad.
- Trocea un objetivo complejo en porciones más chiquititas y asequibles, empieza a hacerlas agrupando los resultados hasta conseguir el objetivo completo.
- Pide ayuda cuando lo precises, es una decisión inteligente, valiente y valiosa para ti y también para la persona que te la preste.
- Hagas lo que hagas, no pierdas nunca el espíritu de aprendizaje y avance.
- Tomate un descanso periódicamente para recargar energía mental, mejor aún si lo aprovechas para tomarte un café con alguno de tus compañeros.
- Celebra cada día tus pequeños o grandes logros y los pequeños o grandes logros de los demás.
- Establece vínculos de afecto sincero con las personas con las que trabajas, convirtiéndote en una fuente sincera de amistad, información, unión y colaboración en cada momento que lo precisen.
- No tengas ningún reparo en decir NO a alguien cuando lo necesites, siempre que sea con amabilidad, respeto y afecto.

- Con esa misma amabilidad, respeto y afecto, pregúntale a tu jefe cuales son en su opinión tus puntos de mejora, y exponle abiertamente cómo te sientes en el trabajo, y qué puntos de mejora tú consideras que se podrían introducir para que todo funcionara mejor.
- Participa todo lo que te sea posible en las celebraciones de tu departamento o en los eventos sociales que organice Empresa, son momentos especiales de reforzar los vínculos con los demás.



## F. DISFRUTANDO DE TI Y DE LOS DEMÁS

- Saluda afablemente, es tu membrete de presentación.
- Añade naturalmente el “por favor” y “gracias” en tu lenguaje habitual.
- Escucha a quien quiera contarte algo, y pide que te escuchen cuando lo necesites.
- Trata a los demás con un respeto sincero.
- No te enfades cuando alguien pretenda herirte, pregúntate qué dolor está sintiendo en ese momento y ayúdalo a aliviarlo.
- Cuida siempre tu tono de voz, e incluso en los peores momentos controla su tono y su altura.
- Mantén contacto frecuente con las personas que más quieres, el intercambio de afecto es el mejor alimento para nuestra mente.
- Se puntual en tus citas por respeto a tu tiempo y al de los demás.
- Muéstrate comprensivo con tus propios errores y con los de los demás, todos los cometemos, y es la mejor forma de aprendizaje que existe.
- Convierte los conflictos en meras discrepancias, la diferencia en cómo afrontamos la situación, la actitud y el interés que tenemos en resolverlas bien, es decir, sin que ninguna de las partes tenga sensación de pérdida o derrota.
- Pide disculpas sinceras cuando te equivoques y disculpa cuando otro lo haga.
- Percibe a las personas de más edad y experiencia, míralos como una fuente extraordinaria de sabiduría, y aprovéchala, será de gran ayuda para ti y para ellos.
- Cuando sientas admiración, gratitud o afecto hacia alguien, díselo, hay muchísimas formas de hacerlo, y todas ejercen un efecto fantástico en ti y en los demás.
- No hagas comentarios negativos a espaldas de nadie, solo le ayudas cuando se lo dices a esa persona directamente. Si no la usas para mejorar, solo te desacreditarás a ti mismo.
- Admite las críticas que te hagan con humildad e interés sincero. Son un fertilizante para tu crecimiento.
- Por cierto, besar y abrazar a los que quieres es una forma maravillosa de decírselo, ¡¡no te cortes nada!!



## 3.10 ENTRÉNATE PARA CUIDAR A LOS DEMÁS

*CUIDAR AL OTRO es la capacidad para valorar y trabajar en la protección de los demás en todos sus ámbitos (alimentación, ejercicio físico, sueño, enriquecimiento cultural, social, ...), con el mismo interés como en la propia*

Es tejer conexiones sólidas y profundas con las personas que forman parte de tu entorno es una prioridad en tu vida, y los cimientos para construir resiliencia emocional.

### A. EL CONCEPTO “CUIDAR” IMPLICA DEDICACIÓN CON ESMERO

Cuando cuidamos a los demás, esa atención prestada pasa a ser lo prioritario en nuestra vida, por encima incluso de nuestras propias necesidades. Cuidar a los demás no se limita a cubrir sus necesidades básicas, sino que es el resultado de una actitud personal y de un compromiso moral hacia el otro. Somos seres sociales por naturaleza, nuestro propio cerebro es un órgano eminentemente social, pero el cuidado que contribuye a generar felicidad en nuestra mente rebasa la necesidad biológica de lo social, sino que está relacionado con un sentimiento de responsabilidad por transformar positivamente la vida de los demás.

### B. NO OLVIDES NUNCA QUE LO PRIMERO ERES TÚ

¿Recuerdas la consigna de las azafatas cuando imparten las normas de seguridad antes de que despegue el avión?

Dicen que en caso de despresurización de la cabina se liberarán máscaras de oxígeno del compartimento superior, y que, si viajas con niños, primero debes colocarte tú la máscara sobre tu rostro antes de proceder a colocársela a ellos.

Es una instrucción tajante: TÚ, PRIMERO. Porque respirando eres mucho más eficaz ayudando que sin respirar. Por eso, para cuidar de los demás primero debes cuidar de ti mismo.

Cuidar a los demás pasa necesariamente porque te cuides tu primero.

Igual que para transmitir felicidad o amor a los demás necesitas estar lleno de felicidad o amor. Porque es imposible que entreguemos aquello de lo que carecemos, sea lo que sea.

### C. REGALA ELOGIOS SINCEROS

Auténticos, no forzados ni a cambio de nada:

- Buscando motivar e inspirar, nunca hacer un halago superfluo.
- Manifestándolo el momento más idóneo (ya sea en privado o en público).
- Reconociendo el interés y el esfuerzo invertido, y no solo el resultado obtenido.
- Poniendo énfasis en las fortalezas, los valores y en la superación de los puntos más vulnerables con los que cuenta esa persona.
- Añadiendo en todos los casos un sentimiento sincero de gratitud.

#### **D. REGALA SONRISAS**

La sonrisa es una forma de lenguaje interpersonal de conexión y confianza. Ofrece tu mejor sonrisa a los demás, francas, abiertas, sinceras y respetuosas

#### **E. REGALA IDEAS**

Consejos, experiencias personales, tus puntos de vista, historias, también silencios, ... piensa que en todos ellos está un poquito de tu esencia, de lo mejor de ti

#### **F. REGALA AYUDA**

Cada vez que te lo pidan, o cuando notes que puedes serle útil a alguien que está pasando alguna dificultad. Desde la humildad y la cordialidad, ser útil para alguien es un maravilloso autorregalo.

#### **G. REGALA TIEMPO DE CALIDAD**

No hay límites de tiempo. Desde minutos a horas, desde semanas a años. Puedes invertirlo haciendo esa llamada que tienes pendiente a las personas que te quieren o tomando un café con ese amigo al que hace tiempo que no ves.

La cuestión es que utilices ese tiempo plenamente, para llenarlo de lo que tú consideres más valioso, la única condición es que lo inviertas con tu presencia plena y que pongas toda tu atención y tu intención en ello.

#### **H. REGALA COMPRENSIÓN**

Porque por muy bien que intentes hacer las cosas, en algún momento recibirás por parte de alguien críticas, reproches, enfados y negativas a algo.

O serás tú quien critique, reproche, te enfades o te niegues a algo.

Tanto en un caso rechaza el papel de víctima y erígete protagonista de la situación aportando comprensión, paciencia, y humildad sincera, percibiendo cada situación aparentemente "negativa" como una oportunidad de crecimiento para ti y para esa relación interpersonal concreta.



## TERMINAMOS ...

Todas estas propuestas están basadas en estudios científicos de las mejores Universidades del Mundo, y pensadas para que las puedas aplicar en tu día a día de forma sencilla, amena y divertida. Dedicarte una pequeña parte del día a ti mismo, a conocerte mejor, a disfrutar más de ti y de los tuyos, y a entrenar tu mente en todas estas maravillosas habilidades es una inversión extraordinaria en Bienestar y Felicidad. Serán 10 o 15 minutos de oro cada día (más los que tú quieras/puedas añadir) que multiplicarán sus efectos positivos a medida que avances en el entrenamiento. Disfruta entrenando tu mente, y diviértete aprovechando positivamente los “huecos” que se vayan produciendo en tu quehacer diario.

Solo te pido regularidad, constancia y entusiasmo.

Suma tu entrenamiento al de otros compañeros y los resultados serán mejores y más rápidos. Los objetivos son muy claros.

Se trata de proteger y reforzar tu salud, de incrementar tu calidad de vida personal, familiar, social y profesional, y de contribuir de forma decidida y solidaria a extender todas estas prácticas saludables en la Sociedad de la que formamos parte y compartimos.

**¡¡GRACIAS, MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TU VALIOSO TIEMPO Y TU VALIOSA ATENCIÓN!!**





**CEA**

Confederación de  
Empresarios de Andalucía

<https://www.cea.es/gabinete-asistencia-tecnica-y-cultura-preventiva/>

Financiado por el  
Instituto Andaluz de Prevención  
de Riesgos Laborales de la Junta de Andalucía