PÍLDORAS EMOCIONALES

... para el día a día.

DR. JOSE CARLOS FUERTES ROCAÑIN

Madrid 16 de mayo de 2019

Mis pretensiones

- Darles herramientas que les sirvan de “ancla” ante la tempestad.

- Recomendarles un tratamiento, que no tiene efectos secundarios, ni interacciones, ni contraindicaciones para conseguir bienestar.

1ª Idea esencial

"Es mejor hablar poco y que la gente piense que eres idiota, que hablar mucho y disipar cualquier duda al respecto".

2ª Idea Básica

ORGANIGRAMA EMPRESA

3ª y última idea importante

A pesar del “buenismo” imperante…

“Querer… no siempre es poder”.

AUTOESTIMA ➔ Quererse así mismo

Si se quiere y…

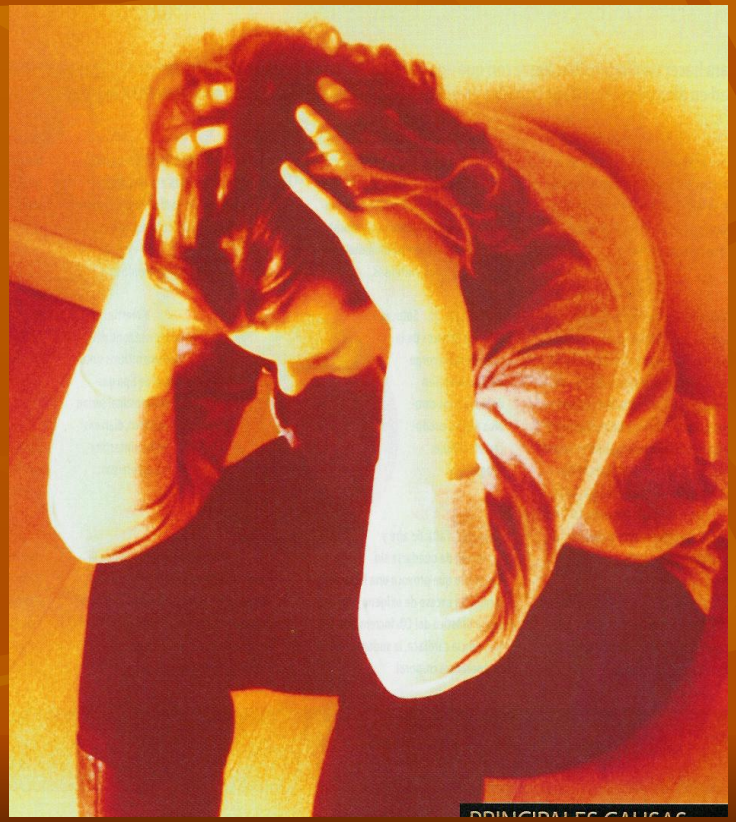
… se valora, se acepta, se gusta

a pesar de sus “limitaciones”…

…conseguirá mantener una excelente salud mental…

…y también éxito profesional

“Nadie puede hacerte sentir inferior si tú no lo permites”.



Si la autoestima es adecuada

TU DECIDES ...

- Quién quieres ser
- Cómo quieres vivir
- Dónde quieres llegar
- Cómo lo vas a conseguir

Para tener buena autoestima

CONOCERSE

Yo real **Yo ideal**

↓

ME DOY CUENTA DE MIS DEFECTOS

↓

Aparece la decisión de cambiar

↓

Se produce reproche y autoexigencia

↓

Me esfuerzo por ser lo que no soy y transformarme en lo que debería ser

↓

FRUSTRACIÓN Y BAJA LA AUTOESTIMA

¿Callejón sin salida?

No sea idiota y salga por donde entró

↓

SUPRIMIR EL YO IDEAL

AUTOESTIMA

- ACEPTARSE COMO UNO ES
- DECISIÓN PERSONAL DE MEJORAR O MODIFICAR LA PROPIA VIDA Y DE FIJAR LAS PROPIAS NORMAS
- ESTABLECER LOS LÍMITES (Sólo se puede entrar donde yo lo autorice, hasta donde yo quiera, como yo lo permita y cuando yo lo desee).
- SENTIRSE ORGULLOSO DE QUIEN SOMOS (aptitudes y defectos)
- ESTAR DISPUESTO A RECIBIR LO QUE LA VIDA ME PROPORCIONE

La autoestima depende de:

- La herencia
- El aprendizaje (sobre todo en los 10 primeros años).

"La infancia es el patio donde jugamos el resto de nuestra vida".

PERO… LA AUTOESTIMA SE PUEDE FORTALECER

- **EDUCACIÓN** (TRASMISIÓN POR LOS PADRES Y EDUCADORES DE AUTOESTIMA)
- **IMITACIÓN** (DE LA PROPIA AUTOESTIMA QUE LOS PADRES O PERSONAS IMPORTANTES NOS MUESTRAN)

COMO MEJORAR LA AUTOESTIMA:

Ideas

↓

Sentimientos

↓

Conductas

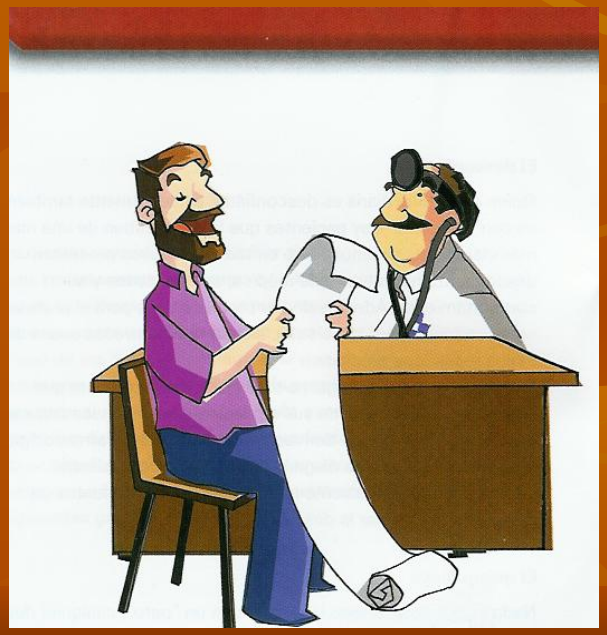
Ideas

- Racionales → lógicas y proporcionadas
- Distorsionadas → ilógicas y destructivas

La <u>interpretación</u> es más importante que los acontecimientos.

El bienestar no depende de lo que ocurre, sino de la interpretación que le damos.

Lo importante no es lo que nos ocurre, si no la valoración que hacemos de ello



En resumen …

El bienestar y la felicidad depende de mi… aunque … puede haber excepciones.

¿Cómo mejorar nuestra forma de actuar?

Es muy importante:

- Darse cuenta de las *ideas absurdas* que tenemos y confrontarlas con la realidad.
- Al hacerlo adquirimos un nueva forma de pensar.
- Y al pensar de forma diferente modificamos nuestra conducta.

“Hay dos formas de ser inmensamente feliz: hacerse el idiota o serlo”

Enrique jardiel Poncela

Antes de acabar y de que sigan con su trabajo ... permítanme que les prescriba una receta …

Mi receta para cuando las cosas no van como queremos

Dr. José Carlos Fuertes Rocañín
Especialista en Psiquiatría
Colegiado nº 3.682

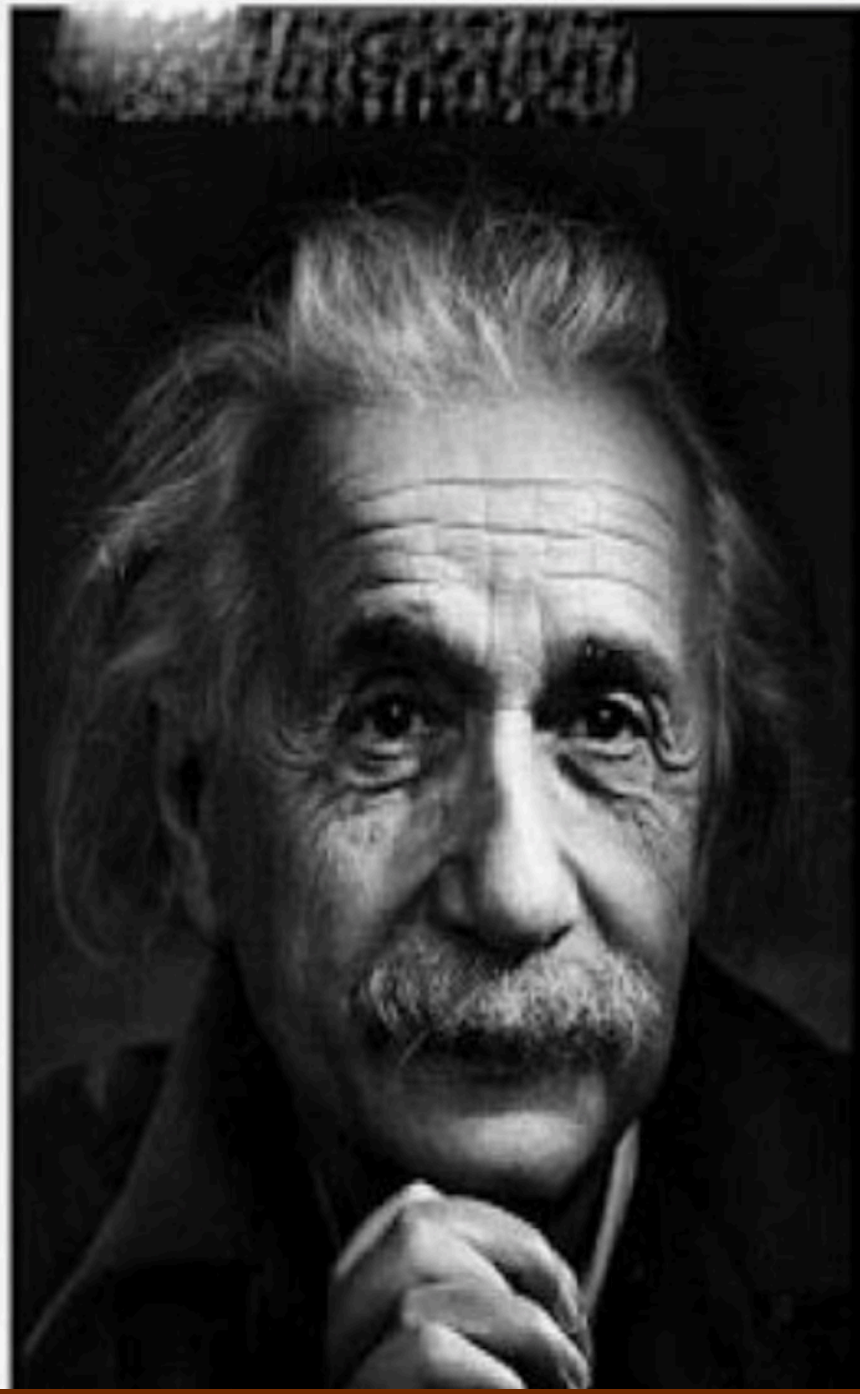
www.josecarlosfuertes.com
@jcfuertes

Dp/

AUTOESTIMA	1 Cápsula / 3 veces al dia
FORMACIÓN CONTINUA	1 Inyección / mes
TOLERANCIA	1 cucharada sopera / 8 horas
OPTIMISMO VITAL	1/comprimido en ayunas
AMBICIÓN SALUDABLE	2 grageas a la semana
EGOISMO INTELIGENTE	1 cucharadita cada 24 horas

En Madrid, a 16 de mayo de 2019.

DECÁLOGO DEL BIENESTAR



"Hay una
fuerza motriz
más poderosa que
el vapor,
la electricidad y
la energía atómica:
la voluntad."

Albert Einstein

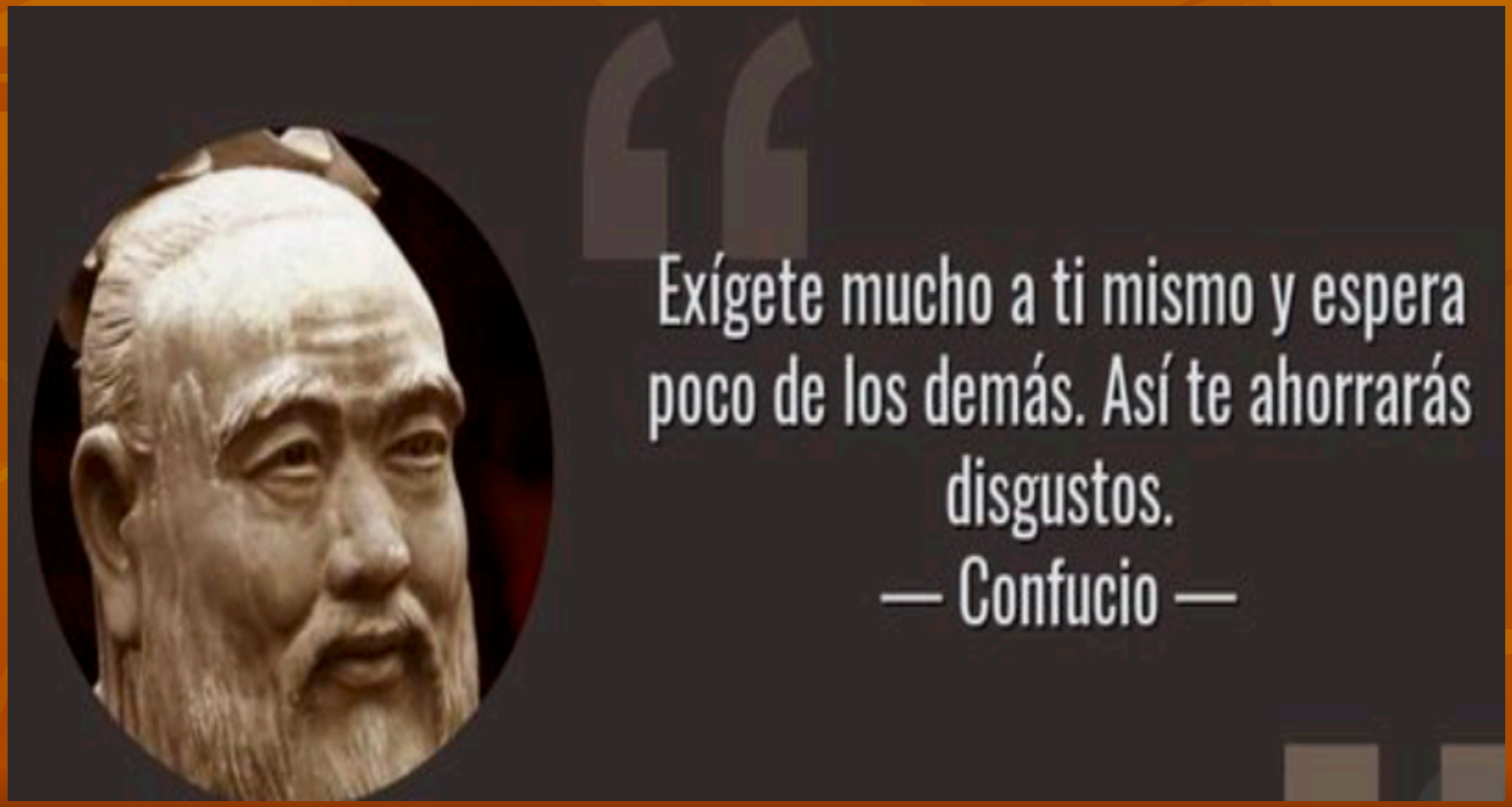
La vida es como un eco, sino te gusta lo que recibes presta atención a lo que emites”.

L. Ribero

“Paso a paso es pan comido, zancada a zancada es una odisea”.

J. Morgan

Hasta que no valores tu tiempo no vas a hacer nada importante con él.



“La mejor forma de ser un desgraciado es querer agradar a todo el mundo”.

B. Cosby

El clavo
que sobresale
siempre recibe
un martillazo.

Proverbio chino

Cuando estés
nervioso, enojado y
negativo,
simplemente practica
el SILENCIO.

La persona que
no está en paz
consigo misma,
será una persona
en guerra con
el mundo entero
(Mahatma Gandhi)

Si cambias tu pensamiento, cambias tus emociones.

Si cambias tus emociones, cambias tu actitud.

Si cambias tu actitud, cambias tu vida.

Si cambias tu vida, cambias tu destino.

Y la décima...

Esta vida es la aventura más peligrosa... nadie sale vivo de ella.

Gracias por la atención y no olviden ...
Carpe Diem