Juan Manuel Opi Lecina

50 razones para vivir... Feliz

50 razones para vivir... Feliz
Juan Manuel Opi Lecina

Editado por:
PUNTO ROJO LIBROS, S.L.
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España
902.918.997
info@puntorojolibros.com

Impreso en España
ISBN: 978-84-17715-00-7

Maquetación, diseño y producción: Punto Rojo Libros
© 2018 Juan Manuel Opi Lecina
© 2018 Punto Rojo Libros, de esta edición
Dibujos: Cristian Opi Muro

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO 11
INTRODUCCIÓN 13

CAPITULO 1 19
1.1 ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD 20
1.2 LOS IMPULSORES DE LA PERSONALIDAD 26
1.3 LA POSICIÓN EXISTENCIAL 37

CAPITULO 2 45
2.1 VENCER LA TIMIDEZ 46
2.2 CUÁL ES TU NIVEL DE CONSTANCIA 50
2.3 AUTO CONFIANZA, SEGURIDAD EN TI MISM@ 54
2.4 TOMA DE DECISIONES, TÚ CAPACIDAD DE DECISIÓN . 58
2.5 CUÁL ES TU NIVEL DE EMPATÍA SOCIAL 62
2.6 CÓMO REFORZAR TÚ AUTO IMAGEN 66
2.7 MI NIVEL DE AUTO CONOCIMIENTO 71
2.8 CONOCERSE PARA TRANSFORMAR LA VIDA 76

CAPITULO 3 81
3.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL 81
3.2 CÓMO VENCER EL SENTIMIENTO DE CULPA 92
3.3 CÓMO CONTROLARE Y SALIR DE LA TRISTEZA 98
3.4 SUPERAR LA ANSIEDAD Y LAS PREOCUPACIONES. 103
3.5 CONOCERSE PARA CONTROLAR LA IRA 109
3.6 GESTIÓN EFICAZ DE LOS CONFLICTOS 113

CAPITULO 4 119
4.1 LA INTELIGENCIA RACIONAL (1) 119
4.2 LA INTELIGENCIA RACIONAL (2) 123
4.3 5 ELEMENTOS QUE INFLUYEN EN EL DEVENIR DE LA VIDA 130
4.4 LA INTELIGENCIA INTELIGENTE *© JM Opi* *135*

CAPÍTULO 5 143
5.1 LA AUTOESTIMA 143
5.2 CÓMO LLENAR EL VACÍO INTERIOR. 149
5.3 CÓMO ALIMENTARSE PSICOLÓGICAMENTE 155

5.4 CÓMO LOGRAR TUS METAS. 162
5.5 EL PODER DE LA SEDUCCIÓN 169
5.6 EL PODER DE PERSUASIÓN 173

CAPITULO 6 179
6.1 CÓMO AFRONTAR LOS CONFLICTOS 180
6.2 SACAR PARTIDO A LOS PROBLEMAS Y MOMENTOS CRÍTICOS 185
6.3 CÓMO SOBREVIVIR A LAS REUNIONES FAMILIARES EN NAVIDAD. 191
6.4 CÓMO TRATAR A LAS PERSONAS DE CARÁCTER DIFÍCIL 195
6.5 EL ENTORNO FÍSICO / SOCIAL MÁS ADECUADO 199

CAPITULO 7 203
7.1 ANALIZANDO LA FAMILIA 203
7.2 RELACIONES DE PAREJA 208
7.3 TUS HIJOS: CLAVES PARA QUE CREZCAN SANOS Y FELICES. 213

CAPITULO 8 219
8.2 LA GESTIÓN DEL TIEMPO 226
8.3 DEJAR DE FUMAR 231
8.4 ADELGAZA CON LA MENTE. 235
8.5 APRENDER A SER INDEPENDIENTE. 242
8.6 SABER PERDONAR 248
8.7 APRENDER A CUIDARTE 254
8.8 EL DIARIO TERAPÉUTICO 258
8.9 INSEGURIDAD Y DESCONFIANZA 263
8.10 CÓMO PLANIFICAR TU VIDA 269
8.11 CÓMO AFRONTAR LOS CAMBIOS CON ÉXITO 275

CAPITULO 9 283
9.1 QUÉ ES EL ESTRÉS 283
9.2 EL ESTRÉS Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO PERSONAL 291
9.3 LA ALIMENTACIÓN. INFLUENCIA EN EL ESTRÉS 296
9.4 ANALIZA TÚ NIVEL DE ESTRÉS 302

BIBLIOGRAFÍA 307

50 razones para vivir... Feliz

DEDICATORIA

Muchas más de "cincuenta razones" tengo para dedicar este libro a mis seres más queridos, verdaderos ejemplos de "inteligencia inteligente": Myriam, Artur y Cristian a los que sucederán (de momento); Lucia, Gabriela, Greta y Álvaro.

Y a las personas "inteligentes"; aquellas que van a la búsqueda de la felicidad sonriendo, trabajando y esforzándose para ello, haciéndolo sin culpar a otros de sus problemas o fracasos y responsabilizándose de su propia vida, a todas ellas también les dedico una fraternal sonrisa.

AGRADECIMIENTO

La idea de la presente obra, nace como reflexión sobre los trabajos realizados y publicados durante mi colaboración para las revistas Saber Vivir y Línea Saludable (RBA).

Quiero agradecer a las que fueron (Aún siguen en RBA) sus Directoras; Mamen Lorenzo y Charo Sierra, toda la confianza que depositaron en mí, así como su generosa e inteligente gestión durante todo el tiempo que duró mi colaboración. También a la de sus excelentes equipos a la hora de escoger y enfocar los temas que publicábamos y que muchos, como he comentado, forman parte del presente libro.

Sin estos mencionados trabajos, que me obligaron a investigar y profundizar en innumerables campos científicos, seguramente esta obra nunca hubiera visto la luz, al menos, en el formato que se presenta hoy. Gracias Mamen, gracias Charo.

A Cristian Opi Muro, prestigioso diseñador gráfico, que con su gran capacidad profesional y creatividad, se ocupó del diseño de la portada y todo lo relacionado con la imagen concerniente al presente libro. Todo un lujo.

INTRODUCCIÓN

** Mi reino es de la dimensión del universo y mi deseo no tiene límites. Siempre liberando el espíritu y examinando los mundos sin odio, sin miedo, sin piedad, sin amor y sin Dios: Soy la ciencia.*

La ciencia es el "concepto" que encierra todo lo nuevo. El derrumbe de todo lo viejo y la creación de nuevos paradigmas, donde en una filosofía "heraclitiana", nos informan de que nada permanece inalterable.

Conceptos antiguos que se resquebrajan y sólidas estructuras científicas se descomponen para dar lugar a un nuevo mundo de una visión más amplia y de aparente ¿libertad?

Nuevos nombres del mundo de las ciencias siguen apareciendo, e incluso oscureciendo aquellos viejos filósofos y psicólogos que tanto aportaron a la humanidad, y así a los Sócrates, Platón, Kant, Freud, Adler, Klein, Jung, Berne, Steiner, etc. se añaden los, sobre todo en el campo más avanzado de la ciencia como es la física cuántica y la informática, los de Einstein, Planck, Broglie, Börn, Jobs, etc.

Pareciera, que esta nueva generación de científicos, detrae toda aportación de aquellos históricos pioneros, pero también podemos afirmar que, hoy en día, y visto desde

un prisma holístico, ambas ciencias se conjugan. Si como expone una de las bases de la física cuántica, "la noción de separado no existe", dado que materia y energía es lo mismo, y que la energía está en todo el ámbito universal, todo está en constante relación.

Por todo lo expuesto, cualquier elemento físico relacionado con el cuerpo humano es energía, y aquellas teorías de los históricos filósofos y psicólogos fueron una antelación de lo que hoy se investiga en física cuántica.

En la actualidad, donde más recursos se invierten, es en el campo de la física de partículas vs nanotecnología y el estudio del universo, viajes interestelares, sondas, satélites, transbordadores, etc.

Con todos estos avances, pareciera que estamos abandonando el conocimiento de un "elemento" intermedio, el que hace referencia al factor relacionado con el comportamiento humano, pero totalmente conectado con ambos extremos de las ciencias.

Descubrimos planetas a millones de años luz, y desconocemos el porqué de algunos comportamientos humanos, desmenuzamos los átomos en los más modernos sistemas de investigación como el CERN, y no invertimos en solucionar problemas personales, entre familias, empresas y trabajadores.

Pareciera que nos estamos olvidando de algo muy importante del "ser" humano; su vida y sus cotidianas circunstancias, como si no tuviese suficiente "atractivo". Como si fuese función de una ciencia "menor"

El avance en el campo del comportamiento humano, queda, en muchas ocasiones, supeditado a sofisticados

experimentos de grupos de científicos que se "limitan" a publicarlos en las revistas científicas de turno, pero que normalmente quedan infrautilizados. En cierta ocasión, una serie de científicos investigadores del funcionamiento del cerebro, me plantearon: ¿Qué hacéis los psicólogos con nuestros descubrimientos? Buena pregunta, y mi sincera e inicial respuesta fue; "poco, muy poco". Ahí estamos, enfangados en la rutina.

Grandes sabios de la humanidad, se distinguieron por sus aportaciones innovadoras: Mozart y Paganini en la música, rompiendo "guiones" que para algunos les parecían extravagancias. Picasso que pasó de su pintura "tradicional" al cubismo. O los nuevos científicos de las nuevas tecnologías (de sobras conocidos). Todos se hicieron preguntas y no se conformaron con lo establecido hasta ese momento. Yo te hablo de algo más importante que la música el cubismo o las nuevas tecnologías, te hablo de "ti". ¿Conoces a alguien más importante?

Este escrito, basado en un sustrato humanista y filosófico, es una invitación al cambio, es el resultado de dos ideas básicas: 1.- Aprender de los avances científicos en los campos que puedan afectar al desarrollo del ser humano. 2.- Presentar algunos de ellos de forma asequible, para que muchas personas, los puedan aprovechar para su propio desarrollo con el objetivo final del logro de una vida más feliz.

Para el logro de este objetivo, he escogido, entre los muchos posibles, nueve temas, desglosados en cincuenta aspectos cotidianos de la vida de las personas. Cada uno de ellos, contiene una introducción donde se explica el aspecto teórico para un mejor conocimiento, algunas recomendaciones para ayudar a los procesos de cambio, y en cada

tema, el correspondiente test para completar el nivel de autoconocimiento en cada tema expuesto.

Cincuenta "cotidianas" situaciones entre otras muchas posibles, que puede que no sean las más relevantes en la vida de algunas personas, pero que sí pueden darse en cualquier orden de la vida, todas ellas, tratadas desde visiones muy básicas de las más modernas ciencias.

Dado el gran número de temas escogidos y la "capacidad" de una obra como la presente, como se podrá comprobar, y huyendo de toda grandilocuencia, ninguno de los temas han podido ser tratados en toda la amplitud y profundidad que daría de sí cada uno de ellos, espero contar con la comprensión de los lectores y lectoras ante estas carencias. En este caso, ha primado la idea de, sin perder la rigurosidad, que fuera lo más practico posible.

Cincuenta caminos que pueden ayudarte a transitar por este mundo inestable y lleno de riesgos, todo para lograr unas mayores cuotas de felicidad, cincuenta oportunidades para iniciar un apasionante recorrido sobre el futuro de tu vida personal y profesional.

Recuerda, si quieres tener algo que nunca tuviste,
tendrás que hacer algo que nunca hiciste.

MUY IMPORTANTE:

Los cincuenta temas expuestos, no tiene un orden preestablecido, puede iniciarse la lectura por cualquiera de ellos. Sí es recomendable, iniciar la lectura por el capítulo uno, los tres temas que hacen referencia al Análisis Transaccional, (A.T.) ya que sus explicaciones, serán utilizadas a lo largo del libro para facilitar la comprensión sobre aspectos de la personalidad y el comportamiento.

En los elementos teóricos y prácticos de cada tema, y con el fin de dotar cada explicación de un esquema los más homogéneo y sencillo posible, es por lo que he escogido, por su rigurosidad y validez científica de la psicología, el A.T., por lo que en algunos de los temas tratados, como he comentado, recurro a esta teoría, y por esta razón, aparecerán en distintos capítulos explicaciones similares, pues dichas explicaciones son válidas en cada uno de los casos que se exponen.

Algunos de los temas expuestos, tienen relación entre sí, no obstante, por su entidad y elementos diferenciadores, están tratados en distintos capítulos.

Las teorías y propuestas en el presente trabajo, están contempladas en base a resolver problemas y potenciar comportamientos basados en un sustrato básicamente psicológico, obviando aquellos aspectos que puedan tener un origen orgánico (genética, desajustes hormonales, etc.)

Juan Manuel Opi
Desde mi Azotea de la Libertad, en
L`Arboç- Tarragona

*De la obra de Gustave Flaubert, (1989 p. 184) *La tentación de San Antonio*, palabras en boca del personaje Hilarión

CAPITULO 1

ANÁLISIS TRANSACCIONAL

El Análisis Transaccional, (A.T.) es una "rama" de la psicología humanista, también denominada "moderna".

Humanista porque se integra dentro de las corrientes humanistas, tanto en el campo filosófico como en el psicológico, y moderna porque es una teoría reciente, nace en los años cincuenta de mil novecientos.

El A.T, fue creado y desarrollado por Eric Berne, médico y neuro-psiquiatra canadiense afincado en EEUU. Su biografía y su obra son impresionantes y quien desee conocer su vida y su obra puede consultar la ingente cantidad de publicaciones existentes.

En este trabajo, vamos a tomar prestadas tres de las diez herramientas que aporta el A.T. al mundo de la psicología, y quien desee ampliar los conocimientos, puede acceder a "Las Claves del Comportamiento Humano", Amat Editorial, donde se tratan en profundidad dichas herramientas.

A lo largo de todo el libro, vamos a apoyarnos en muchos casos en esta genial teoría, ya que la misma tiene su efectividad en el campo clínico, educacional y empresarial.

1.1 ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD

El Guion de Vida

¿Qué es el Guión de Vida?

E. Berne reemplazó la palabra "destino" por la noción científica de "Guión de Vida", y la define como: *"El programa en marcha desarrollado en la primera infancia bajo influencia parental, que dirige la conducta del individuo en los aspectos más importantes de su vida".*

El Guión de Vida es el "contenido" de la personalidad P.A.N. Estas iniciales en mayúscula, corresponden a las iniciales de los tres elementos básicos que configuran la estructura de la personalidad, o "Estados del Yo".

P: Padre. Parte heredada. Cultura, valores, tradiciones, etc.

A: Adulto. Parte racional

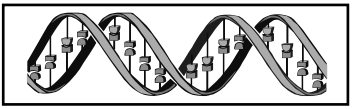
N: Niño. Parte emocional

Estos estados del Yo, se manifiestan a través de conductas muy parecidas a las de un padre/madre, un adulto o un niño, por esta razón, y para posibilitar una fácil identificación y comprensión, Berne los denominó **P**adre, **A**dulto, **N**iño

Responden a las preguntas esenciales de la existencia: ¿Quién soy? - ¿Qué hago en este mundo? - ¿Quiénes son y cómo son los que me rodean? - ¿Cómo soy Yo?

El Guión de Vida, es una de las diez "variantes" o "herramientas" del A.T. que engloba, como quedará expuesto, lo esencial de la personalidad de cada ser humano. Integraremos dentro de este enunciado de Guión de Vida, dos herramientas más del A.T. muy importantes que amplían y enriquecen el tema del Guión, estas son los Impulsores de la Personalidad o "Drivers" y la Posición Existencial.

El Guión de Vida, es el resultado de confluir la influencia de la estructura genética como cimiento / soporte físico de la personalidad, y la educación recibida en los primeros años de vida.



Secuencia de ADN donde se "inscriben" los genes

El componente genético, según los expertos, suele tener una influencia en la configuración de la personalidad de entre un 30 y un 35%.

En este entramado genético aportado por el padre y la madre, se inscribirá/grabará la información/educación recibida de todo el entorno del niño o niña desde el mismo momento de su nacimiento. Esta información, será facilitada básicamente por padres, familiares, amigos, TV, guardería, colegio, etc. básicamente y en una primera y vital etapa desde el nacimiento, hasta los 10-12 años.

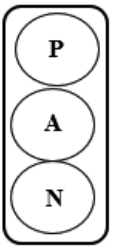
Entendemos como "educación", todo lo que el niño/a percibe desde el momento de su nacimiento, y que determinará en gran medida, la conducta de la persona, y en muchas de ellas, con muy pocas posibilidades de cambio.

Si hiciésemos una lista de todos los comportamientos que puede realizar el ser humano en su vida, observaríamos que estos podrían agruparse en tres muy concretos, que son los que representarían los tres estados del Yo, Pa-

dre, Adulto y Niño. Por lo tanto, en función del Guión de Vida, estos estados del Yo, tendrán más o menos influencia en el comportamiento de cada persona.

Eric Berne representó estos tres es tados del yo, con tres círculos

Representación de la estructura de la personalidad según el A.T.



La personalidad determina la forma de *pensar, sentir, creer, decir y hacer* de todo ser humano

Prácticamente todas las personas, al nacer, tenemos las "capacidades naturales" que configuran la Inteligencia Emocional y la Inteligencia Racional. Es el Guión de Vida quien posteriormente, determinará en gran medida, cómo, cuándo y en qué proporción se hará uso de las mismas. Como puede apreciarse, una propuesta apasionante.

A través de los recientes experimentos de D. Haynes, la ciencia ha demostrado que muchas decisiones, por no decir todas que tomamos las personas, tienen su origen en una zona inconsciente del cerebro, es decir, cuando nuestro campo consciente toma una decisión, ya una parte de nuestro cerebro se puso en marcha y había tomado la decisión con anterioridad, en algunos casos, hasta diez segundos antes de ser conscientes de haber tomado una decisión determinada.

Estos descubrimientos, demuestran el enorme valor de la teoría del Guión de Vida desarrollado por Eric Berne allá por los años cincuenta, y que algunos transaccionalistas, habíamos defendido, por "pura lógica", algo que ahora, a través del uso de sofisticadas herramientas como las téc-

nicas de neuroimagen, resonancia magnéticas, tomografía por emisión de positrones, etc. se ha podido comprobar y demostrar.

Un Guión, es un plan de vida que contiene lo más significativo que le va a suceder a una persona; es un plan que no está establecido por los dioses, sino que tiene su origen en los comienzos de la vida, en la temprana decisión de una persona joven.

Por eso el nombre de *Guión*, es como si a los diez – doce años de edad, nos entregasen el guión/ libreto, para actuar de protagonistas en una película o en una obra de teatro. El Guión de Vida de cada persona es el guión que como fruto de su estructura genética y su educación, va a representar a lo largo de toda su vida. Es, será, el Guión de nuestra vida, por el que nos vamos a guiar en cada momento, él nos "recomendará" cómo hemos de proceder en cada situación.

Aunque el Guión va a determinar la mayor parte de la actuación en nuestra vida, cierto es, que también ese Guión puede reescribirse, ya de adultos, podemos borrar antiguos "párrafos" y escribir nuevos, eliminando parte de esos mandatos. Hay personas que tienen mayor capacidad que otras para cambiar aspectos de su Guión, dotar de la fuerza necesaria para realizar esos procesos de cambio, es en gran medida, la intención de este libro

A continuación te presento un documento muy interesante, donde, aunque de forma subjetiva, puedes ir anotando aquellas respuestas que te plantea. Son planteamientos/ reflexiones que por su profundidad, normalmente no nos hacemos las personas, por lo que el solo hecho de hacérnos-

los ahora, ya nos acerca más a nuestro autoconocimiento, y por lo tanto, a información interesante para plantearse programas y acciones de cambio.

Para la ejecución del ejercicio, busca un lugar y un tiempo donde puedas estar tranquilo, y tu mente esté lo más serena posible. No lo hagas en situaciones de estrés o si estás pasando momentos emocionales que puedan mediatizar tu análisis.

ANÁLISIS DEL GUIÓN DE VIDA

1	Yo soy... (cómo me veo en general)	
2	Lo que me produce felicidad es…	
3	Lo que me produce rabia es...	
4	Mi mayor ilusión es...	
5	¿Disfruto con mi trabajo?	
6	¿Soy consciente de que si quiero progresar como persona debo cambiar cosas en mi vida?	
7	Mi vida es... (cómo definiría mi vida)	
8	Me relaciono de forma que... (el resultado es...)	
9	A la gente le suelo caer …	
10	→ Porque...	
11	La frase que más recuerdo de mi madre (o sustituta) es...	
12	La frase que más recuerdo de mi padre (o sustituto) es...	

13	Lo que comienzo suele terminar en...	
14	De seguir así mi vida futura será ...	
15	Las decisiones básicas positivas de mi niñez han sido...	
16	Las decisiones básicas negativas de mi niñez han sido...	
17	Lo que a mí me gustaría es...	
18	Por lo tanto yo decido que...	
19	Y voy a empezar...	
20	Con lo cual me sentiré...	

Reflexiona con calma sobre tus respuestas, a lo largo del libro pueden serte de utilidad para completar informaciones de los test que serán presentados en cada uno de los temas que se expondrán.

**ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD*

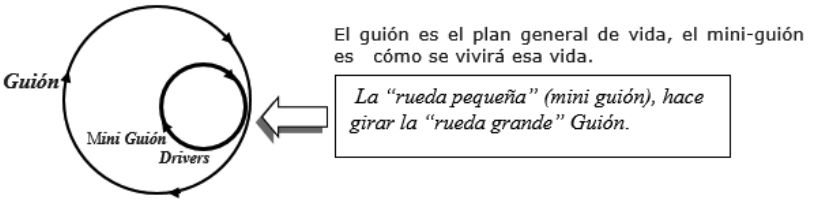
1.2 LOS IMPULSORES DE LA PERSONALIDAD

¿Qué viento dirige mi vida, que
me arrastra a la deriva? [JMO]

El mini – *guión* es el concepto original creado por Taibi Kahler (Importante colaborador de la NASA) y Hegdes Capers, que establece y revela cómo y porqué mecanismos o procedimientos, con bastante asiduidad, incluso varias veces al día, consolidamos nuestras creencias sobre nosotros mismos y sobre los demás, confirmando e impulsando el Guión de Vida.

El mini-guión tiene su origen en los mensajes / mandatos condicionados recibidos en la infancia y que impulsan a la persona hacia una actitud y conducta determinada frente a la vida.

A diferencia del Guión que determina ***"qué"*** es lo que la persona hará a lo largo de su vida, en qué trabajará, con quién se casará, será un perdedor o un triunfador, etc. el "mini-guión", determina ***"cómo"*** lo hará. Y lo hará en base a seis mensajes/mandatos básicos; por lo tanto, todo lo que haga para confirmar el Guión lo hará: *siendo perfecto, complaciendo a los otros, trabajando mucho y duro, siendo fuerte, muy deprisa o con mucho temor*.



Como resultado de muchas investigaciones y análisis en las ciencias de la conducta, se ha podido constatar que el resultado de los diferentes mandatos, mensajes, ejemplos, etc., que el niño/a recibe en su infancia, va determinando decisiones comportamentales que influirán poderosamente sobre la forma de hacer en la vida. Estas formas de comportamiento se pueden agrupar en seis tipos de manifestación de las mismas. (Por supuesto que podrían ser más, pero en estos seis tipos se pueden agrupar la mayoría de comportamientos humanos) A estos mandatos, en términos de A.T, se les denomina también ***"Drivers"*** (conductores en lengua inglesa), o "**I*mpulsores de la personalidad" (o del Guión)***

Al igual que el Guión determina **qué** seremos en la vida, los "Drivers" van completando o, llenando de contenido el programa con el que se manifestará en muchos aspectos la persona. Y ya en el transcurrir de su vida, irá buscando (inconscientemente) situaciones para confirmar, y sobre todo confirmarse, que "las cosas son así".

Por lo expuesto, se deduce que conocer y gestionar acertadamente los Drivers será una buena demostración de manejar importantes aspectos de la conducta humana.

Veamos ahora estos seis tipos de comportamiento o "formas de hacer" en la vida.

LOS SEIS MENSAJES IMPULSORES DEL GUIÓN SON:

"SÉ FUERTE"

"*Llorar es de mujeres"." Si cedes te comen". ¡Hay que conseguirlo, sea como sea!. ¡A mí que no me vengan con llantos!*

Aquí la tendencia es a ocultar las emociones, sobre todo las que puedan significar "debilidad": miedo, tristeza, ternura, y también a no pedir ayuda.

Tienen dificultad para trabajar en equipo, ya que quieren imponer sus criterios y puntos de vista.

"SÉ PERFECTO"

"Las cosas se han de hacer bien, cueste lo que cueste" "Lo importante es que esté bien hecho" Se confunde la exactitud y la precisión con el "detallismo inútil". El "Sé Perfecto" sufre constantemente, porque es muy difícil que todo a su alrededor esté perfecto. Tienen dificultades en conseguir algunos objetivos, ya que su perfección les lleva a la "parálisis por el análisis".

"DATE PRISA"

" ¡Date prisa!" "¡Si no eres rápido/a, nunca conseguirás nada en esta vida!". ¡Siempre te tenemos que esperar!

En este Impulsor subyace, en muchas ocasiones el, "No podrás terminar a tiempo". *Este mensaje es una descalificación interna, por lo que la persona se apresura más y normalmente comete errores, con lo que aún pierde más tiempo; por lo tanto ¡hay que ir más deprisa!*

"COMPLACE"

"No seas egoísta, primero piensa en los demás". "Si no eres bueno/a, irás al infierno"

El mensaje interiorizado suele ser: *"No eres suficientemente bueno/a"*. Y para serlo, hay que complacer a los demás. Se olvidan de ellos/as, primero los demás. Ponen cara de "pura bondad".

En los demás, valoran la bondad por encima de todo. *" Es muy bueno/a"*

"ESFUÉRZATE" (inténtalo)

"En esta vida lo que no cuesta esfuerzo, no merece la pena". "No lo conseguirás, pero inténtalo".

Aquí subyace el mensaje: *"No vas a poder, yo no lo conseguí, pero inténtalo"*. Suelen hacer cosas para no ser eficaces. No se planifican las actividades, se ponen objetivos poco claros y muy difíciles de conseguir.

Los padres y madres con este impulsor, valoran más que sus hijos trabajen a que se diviertan: "*Nunca serás nada en la vida"*

"TEN CUIDADO"

"Ojo, ¡no te fíes!". "Antes de actuar, piénsalo dos veces". "¡Fíjate antes de hacer las cosas!". "Mira antes de cruzar la calle".

Aquí hay no solo indecisión, sino que también existen miedos. Estos miedos en cada persona pueden ser distintos, pero, sobre todo al reproche: *"Ves, ¡ya te lo decía yo!"*. Este reproche es muy hiriente para muchas personas, es un "descuento" que desestructura su personalidad.

Tener interiorizados estos "Drivers" ¿es bueno o malo?

Todas las personas tenemos interiorizados en mayor o menor grado estos impulsores, además, con algo de observación es bastante fácil descubrir en cada persona cuales son los dominantes de la misma.

Los drivers, pueden estar más o menos interiorizados, y tener una determinada influencia en la persona en función de la existencia o no del mandato o de la fuerza del mismo. Si no existen mandatos, la tendencia será a mantenerse en una zona intermedia, lo que significa una mayor autonomía y una utilización más "adecuada" de los estados del yo.

Cuándo el "Driver" es bueno produce "Eustrés" (Estrés positivo)

El Driver es "bueno" cuando **no** "dirige nuestra vida".

Cuándo el "Driver" es malo produce "Distrés" (Estrés negativo)

El Driver es "malo" cuando dirige nuestra vida y valoramos en exceso, tanto exigiéndonos a nosotros mismos, como a los demás, el seguir "al pie de la letra" el mandato del Impulsor/Driver.

Un gran problema que plantea un Driver fuertemente interiorizado, es que todo lo no coincidente con él, pierde valor a nuestros ojos, y juzgamos las cosas, los hechos y las personas, en función de si coincide o se "acercan" más o menos a nuestro Driver. Los seis impulsores del Guión en su "justa medida" son buenos y necesarios.

Te propongo la realización de un test muy interesante. Éste, como todos los test que encontrarás en este libro, es un test que personalmente he ido adecuando con el tiempo