



PASO 3

**REGULANDO EL
MALESTAR
EMOCIONAL
PARA SER TU
MEJOR TÚ**

NT
NO TE SIENTES
EN EL DIVÁN
SD

JAVIER SÁNCHEZ GIL

www.javiersanchezgil.com



Vale, perfecto. Estás en el camino. Vas con buen paso, con calma, pero sin pararte. De hecho, ya vas cogiendo ritmo, buen ritmo de crucero en dirección a tu futuro deseado, ese futuro donde sabes regular tu ansiedad, tu estrés y tus emociones. Aun así, ahora te está surgiendo la duda: “¿Mis emociones también?” ¡Por supuesto! **A mis clientes siempre me gusta decirles que la recuperación en psicología siempre viene dada como si fueran ficha de dominó.** A pesar de que veas que existen problemas en distintas áreas de tu vida o que tienes diferentes dificultades que, a priori, parecen no tener relación, cuando comienzas a “arreglar” una, las demás también se van solucionando. Es como si tuviéramos diferentes fichas de dominó dispuestas una detrás de otra que, cuando una cae, arrastra a las demás. Pues así, pero con las soluciones a los problemas. Es por ello que si ya tienes controlada tu ansiedad y a raya tu estrés, como te dije al principio del paso 2, **ya tienes mucho ganado.** A pesar de todo, nada te impide conocer más sobre las emociones y tener conocimiento específico de cómo regularlas para ser tu mejor tú.

EN LOS PEQUEÑOS DETALLES ESTÁ LA CLAVE

EMOCIONES O... ¿E-MOCIONES?

A pesar de que parezca algo estúpido y superfluo, yo prefiero hablar de **E-Mociones** en lugar de Emociones y es que ese guion es importante. Es una pequeña diferenciación, pero para mí marca la diferencia. Y es que, como ya deberías saber, **en los pequeños detalles está la clave.**

Sí, todo eso está muy bien, pero ¿vas a explicar de una vez por qué la importancia de un guion? Pues bien, todo se deriva de la propia definición de E-Mociones, y es que estas son la **Energía (E) que pone en marcha (MOCIÓN) al ser humano, ya sea para acercarnos a un objeto deseado** (por ejemplo, la **felicidad** que te embriaga cuando el responsable de tu departamento te da la enhorabuena por un trabajo bien hecho, lo cual hace que te entren ganas de repetir de nuevo la tarea bien ejecutada), **alejarnos o salir corriendo** (por ejemplo, el **miedo** a perder el empleo que hace que no vuelvas a cometer un error por el que te han amonestado) o **pararnos a darnos un respiro** (como la **tristeza** adaptativa que todos podemos sentir al haber sido despedidos de

nuestro trabajo que nos hace pararnos para retomar fuerzas y volver de nuevo a la guerra con las pilas bien cargadas).

Por tanto, explicado el por qué, a partir de ahora nos vamos a referir a las emociones de esta forma tan peculiar (E-Mociones) y, tras haber dado una definición de qué son, te voy a dar una enseñanza de papel y lápiz, ¡jojo!, apunta: **como el estrés y la ansiedad, las E-Mociones también son adaptativas; de hecho, las e-mociones informan de cómo está en un momento determinado nuestra relación con nosotros mismos, con el mundo y con las personas que están a nuestro lado.** Además, cuando expresamos físicamente nuestras e-mociones esto tiene un valor comunicacional para las personas que nos rodean, pues estos deben actuar en consecuencia. Por ejemplo, tómate un minuto delante de un papel en blanco y anota las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué harías si ves venir a tu jefe con cara de enfadado?
- ¿Cómo reaccionarías si tu pareja te recibe esta noche cuando llegues a casa de la oficina con una sonrisa de oreja a oreja?
- ¿Cómo te gustaría que reaccionara tu mejor amigo/a si te viera llorando y con una expresión de tristeza en la cara?



LAS E-MOCIONES SON ENTRADAS PARA EL CAMBIO

Los seres humanos sentimos y nos relacionamos gracias a las E-Mociones, pero, obviamente, muchas veces esas e-mociones nos boicotean y nos hacen pasarlo mal sin sentido o... ¿sí tiene sentido? Te adelanto que **las e-mociones siempre quieren decirnos algo, esa necesidad oculta de nuestro ser que quiere aflorar para pedirnos que la tomemos en consideración.** Aun así, te iré descubriendo esta enseñanza poco a poco. Continuemos.

E-MOCIONES PRIMARIAS Y E-MOCIONES SECUNDARIAS

Se podría hacer una diferenciación clara entre dos tipos de E-Mociones:

- **E-Mociones Primarias:** que son aquellas reacciones espontáneas ante situaciones externas que nos impulsan a actuar de maneras predeterminada. Pueden ser negativas (miedo, tristeza, enfado, vergüenza o asco) o positivas (alegría o curiosidad). Son reacciones consistentes con la situación (por eso es mejor llamarlas "adaptativas" sin connotaciones polarizadas); es decir, si me ha tocado la lotería o me ha felicitado mi jefe por un buen trabajo es normal que esté feliz y, como te he explicado en la definición, estas emociones llevan aparejada alguna conducta (si es felicidad, repetir la acción para volver a sentirla, si es miedo alejarme de esa situación...)

- **E-Mociones Secundarias:** son las reacciones que tenemos ante nuestras propias emociones primarias. Suelen aparecer cuando no podemos mostrar estas.

Por ejemplo, tengo miedo cuando mi jefe me regaña, pero no puedo mostrarlo en ese momento porque parecería débil, entonces prefiero sacar una sonrisa. Por tanto, ¿dónde está el problema? En que las secundarias desvirtúan las primarias y no siempre están adaptadas a la situación.

E-MOCIONES Y MENTE

En este apartado, te voy a explicar qué pasa en tu cerebro cuando experimenta un estímulo que le genera una emoción determinada. En nuestro cerebro tenemos dos tipos de sistemas: por un lado, el **sistema automático**, el cual aparece de forma instantánea ante el estímulo que provoca la emoción, y, por otro lado, el **sistema conceptual**, el cual es mucho más lento y se encarga de "reflexionar" sobre la emoción y graduarla. Para explicarlo, mejor lo hacemos con un ejemplo:



Imagínate que estás sentado en tu mesa en la oficina y, de repente, te llaman por teléfono para comunicarte que uno de tus clientes se ha presentado sin cita previa porque quiere hablar contigo. Probablemente, en un primer momento tu *sistema automático* se dispare y experimentes miedo junto con miles de preguntas que se te agolpan en la cabeza: ¿Qué ha pasado? ¿Qué querrá este señor o señora? ¿Habré cometido algún error gestionando su caso? ¿Vendrá a pedirme explicaciones? ¿Va a prescindir de nuestros servicios?... Al mismo tiempo que ocurre esto, pero de forma más lenta, entra en acción el *sistema conceptual*, el cual introduce “racionalidad” a la situación y te hace interpretar la emoción primaria de miedo: “Bueno, quizás el cliente venga a recoger algún papel que le hace falta, pues creo recordar que se iba de viaje a su país la semana que viene”. **Por tanto, el sistema conceptual carga de significado al sistema automático, regulándolo.**

REGULACIÓN E-MOCIONAL, SÍ... ¿PERO QUÉ TENGO QUE REGULAR?

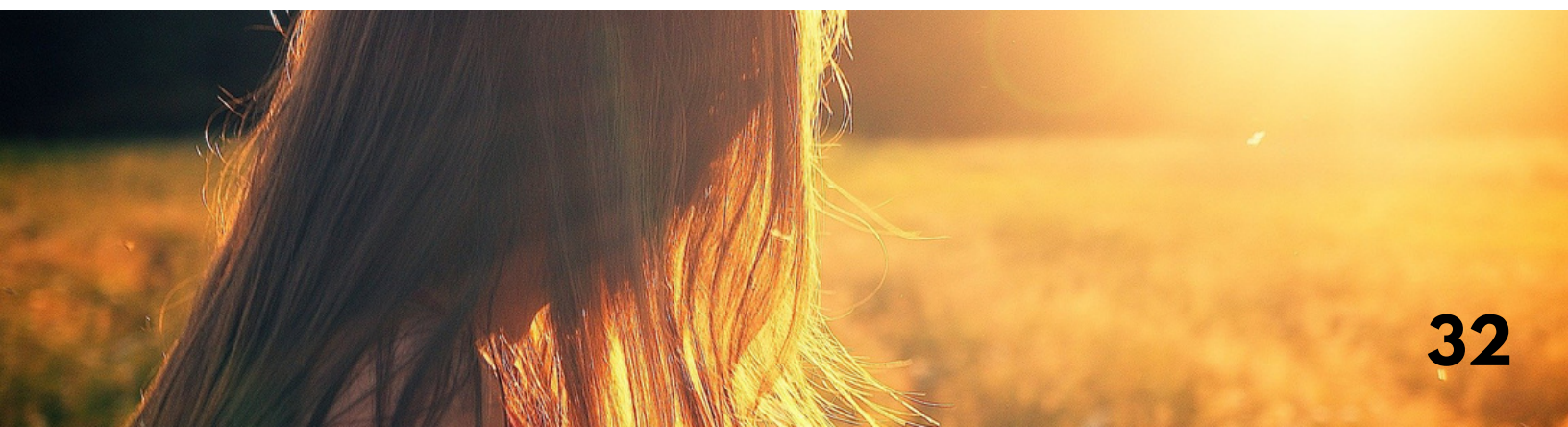
Después de hacer un exhaustivo repaso sobre qué son las emociones, o como hemos decidido que las vamos a llamar a partir de ahora: E-Mociones, ver la diferencia entre las E-Mociones Primarias y E-Mociones Secundarias y de haber conocido el sistema automático y sistema conceptual, ya estás en disposición de avanzar hacia temas más prácticos.

Ya tienes la base teórica clara. **Ahora bien, ¿Qué es la Regulación E-Mocional? Así, grosso modo, la regulación e-mocional es la capacidad que tiene todo ser humano para manejar las emociones de forma adecuada.** Ahora bien, si crees que no tienes esa capacidad, tranquilo/a. No pasa nada. Es algo que se puede aprender, solo hay que entrenar un poco.

A pesar de todo, es cierto que te llevo hablando un buen rato de E-Mociones y Regulación E-Mocional, pero es lógico que te estés preguntando: **¿qué tengo que regular? ¿dónde me tengo que centrar? ¿cuáles son los principales problemas?** Pues bien, si seguimos la Terapia Centrada en las Emociones de Leslie Greenberg, recogida en el Manual de Psicoterapias de Alberto Rodríguez Morejón, podemos distinguir tres situaciones claras de la vida cotidiana en las cuales debes aplicar las 3 Ideas para Regular E-mociones que te voy a enseñar en este capítulo. Si tienes claras esas tres situaciones, el **aplicar las 3 ideas va a ser pan comido.**

SITUACIÓN 1: FALTA DE CONCIENCIA SOBRE LAS EMOCIONES

Cuando vino Jesús a mi consulta tenía 32 años. Estaba trabajando en una consultoría de la ciudad donde vivo. Hacía tiempo que llevaba trabajando allí y cada vez tenía más y más responsabilidades. En la empresa había dos grupos de trabajo y a ambos le enviaron un caso.



Se rumoreaba que del equipo que llevara el caso a mejor puerto, saldría el nuevo jefe de departamento, por lo que Jesús estaba tremendamente motivado para ello. Tras semanas de duro trabajo, resultó ganador el equipo en el que no estaba Jesús. La decepción, como puedes imaginar, fue grande. Jesús volvió a casa y comenzó a llorar desconsoladamente. Pasó unos días horribles; de hecho, se asustó tanto que fue cuando decidió venir a verme.

La primera sesión que tuvimos fue aderezada con pañuelos. El pobre no paraba de llorar. Entre llantos, me contaba la historia que os acabo de relatar. Gracias a la conversación y a la alianza terapéutica que fuimos generando, Jesús se fue calmando y poniendo en orden sus emociones. Al final de la sesión, Jesús se dió cuenta que no estaba profundamente triste, sino extremadamente cabreado consigo mismo y con su jefe. La tristeza estaba enmascarando el enfado. Ese enfado, esa e-moción escondida, hizo que Jesús cogiera el toro por los cuernos y saliera de la consulta con ganas de volver a trabajar y demostrarle a su jefe que, aunque no fuera del equipo ganador, merecía el puesto de responsabilidad en el departamento. Jesús y yo nos volvimos a ver 5 veces más y cada vez estaba más motivado. Trabajamos en aprender a Regular sus E-Mociones y a identificar la pregunta clave: **¿qué te está pidiendo la E-Moción?**

Como has podido comprobar con Jesús, hay veces que los seres humanos enmascaran una e-moción con otra. Esto puede deberse a dos causas: que existe dificultad en ponerle nombre a la e-moción que se siente y, por tanto, no se sabe lo que se siente, apareciendo una e-moción que si conocemos o, como en el caso de Jesús, a la evitación activa de e-mociones. Jesús claramente estaba evitando enfadarse, ya que creía que no iba a servir para nada, por lo que enmascaró

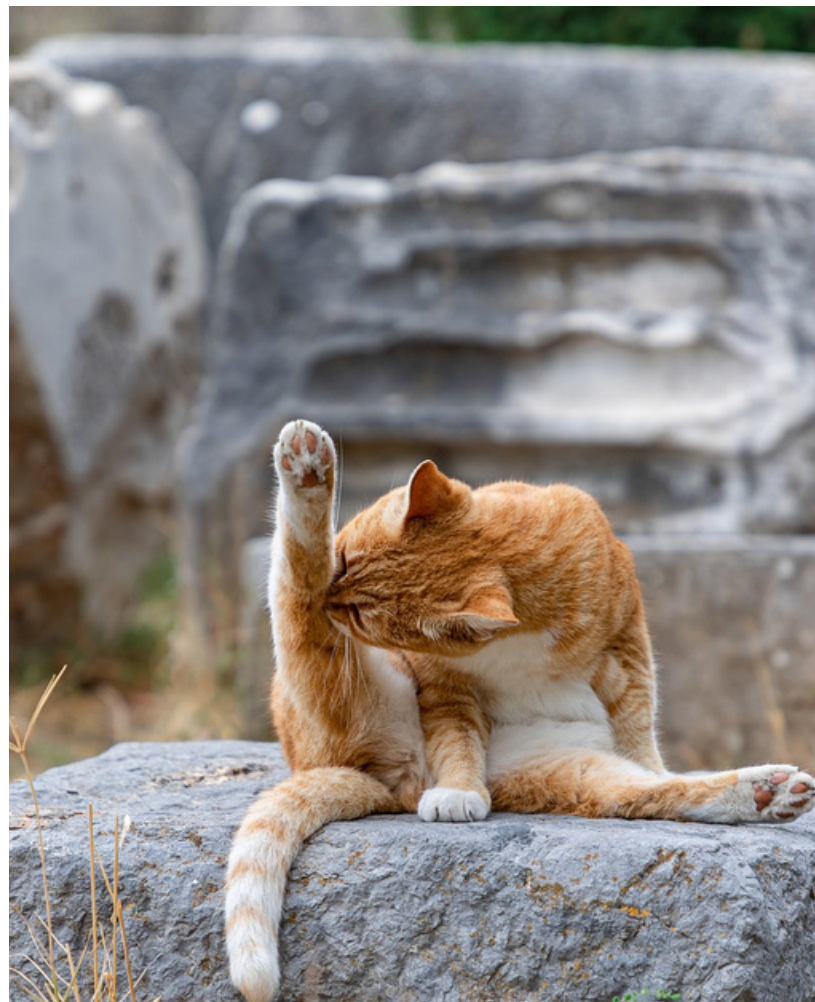
su enfado con tristeza. Una tristeza que le estaba consumiendo, porque no le servía de motor para el cambio.

Por tanto, de aquí se extraen **dos enseñanzas clave:**

- Es importante saber **identificar qué e-moción estás sintiendo**, ponerle nombre, hacerla real.
- Es **necesario experimentar la e-moción real**, sin máscara, para que te sirva como impulso para resolver el problema que hay detrás.

SITUACIÓN 2: REACCIONES INADECUADAS

Mario había tenido problemas de agresividad desde hacía mucho tiempo. Todo había empezado con 16 años. Tras la muerte de su madre, Mario empezó a salir de fiesta y mitigar su malestar emocional con alcohol y otras sustancias. Durante las fiestas, buscaba cualquier excusa para salir a la calle y partirse la cara con cualquiera que le



vacilara un poco y, si nadie lo hacía, él se hacía cargo de increpar al otro hasta que formaba la pelea. Llegó a mi consulta con 23, medio obligado por su padre y su hermano, porque ya no podían más con la situación. Cada dos por tres tenían que ir a recogerlo a comisaria debido a cualquier pelea e incluso había estado a punto de perder la vida en un susto con arma blanca.

Nuestro trabajo en consulta fue duro, principalmente porque él no quería trabajar conmigo. A pesar de todo, supe ganarme su confianza y se fue abriendo poco a poco. Teniendo como objetivo que tanto su padre como su hermano dejaran de sufrir por él, me dejó tener conversaciones más cargadas de significado. Ahondando, Mario llegó a la conclusión de que todos los accesos de ira que le iban ocurriendo a lo largo de los años tenían otra e-moción de fondo, una e-moción más primaria: la tristeza. Mario no había digerido bien la muerte de su madre y, aun 7 años después, no lo tenía superado. Era un tema que evitaba, que cada vez que en casa salía, se iba a otra habitación. No se estaba enfrentando a la e-moción y, por su parte, estaba dejando que otra, más peligrosa e inadecuada, saliera. Obviamente, el trabajo en consulta no se limitó a utilizar solo técnicas de corte e-mocional, pero sí que fue el primer paso, la primera entrada, para el proceso terapéutico de Mario.

Por tanto, volviendo a la Terapia Centrada en E-Mociones de Leslie Greenberg, debes entender, querido lector que está en proceso de cambiar su vida, que **lo importante no es que las e-mociones sean positivas o negativas, sino que sean o no adaptativas**. Ante la muerte de un ser querido, la tristeza es adaptativa. La ira, por su parte, quizás pueda ser “normal” al principio, pero no como forma de vida como en el caso de Mario.

Aun así, como conclusión de este apartado, es importante aprender a regular esas reacciones inadecuadas en relación a las e-mociones. ¿Cómo? Tranquilo/a, luego te doy 3 ideas para ello.

SITUACIÓN 3: EN DEFINITIVA, INCAPACIDAD PARA REGULAR E-MOCIONES

Abre bien tus ojos y lee con atención: **las personas acaban frecuentemente desbordadas por sentimientos muy intensos (por ejemplo, miedo o dolor); o, quizás, todo lo contrario, tratan de volverse insensibles distanciándose de sus emociones**. Y es que, amigos/as (y permitidme ya trataros así, porque llevamos mucho recorrido de vuestro camino, de vuestro inicio de cambio), las habilidades de autorregulación e-mocional se pueden aprender. Por supuesto, no todo el mundo ha tenido la oportunidad. Aun así, tranquilo/a, te lo vuelvo a repetir, ahora te doy 3 ideas para comenzar ese





aprendizaje, pero antes, déjame darte un apunte más.

En la regulación e-mocional, intervienen conjuntamente los dos sistemas de procesamiento antes descritos (automático y conceptual). De hecho, el sistema automático, genera de forma rápida pensamientos de consuelo y búsqueda de apoyo o, por otro lado, pensamientos negativos en relación a las e-mociones intensas que nos desbordan, además de activarnos de forma fisiológica, haciéndonos sentir mal (o bien, si es una e-moción positiva, pero esas todos las queremos).

Por su parte, el sistema conceptual nos ayuda a modificar la interpretación que le damos a la situación que nos ha generado la e-moción utilizando técnicas como: dirigir la atención a otro sitio o haciendo algo que nos relaje, entre otras. Por tanto, **es en este sistema conceptual en el que te tienes que centrar para aprender a regular las e-mociones.** Y, ahora sí, te voy a dar 3 ideas para ello.

las 3 ideas

Ya estás aquí. Ante las últimas 3 ideas que te van a hacer despegar en tu camino para convertirte en la personas que tú siempre has querido ser. Vas a dejar atrás tu antiguo yo y, por fin, vas a conseguir ser la versión mejorada de ti. Permíteme recordarte que lo estás haciendo genial, que estás llevando a cabo los 3 golpes para combatir la ansiedad y, por supuesto, las 3 enseñanzas para conseguir la victoria frente al estrés. Ahora, por supuesto, ya nada te impide conocer las 3 ideas para la regulación e-mocional, que te harán completar el **puzzle de los 9 recursos para Comenzar Tu Cambio**. Un último apunte, ¿recuerdas la idea que te comentaba de que el cambio y la psicoterapia funcionan como unas piezas de dominó puestas una detrás de otras las cuales al darles un golpecito van cayendo todos? Vamos a por ese último toquecito.

LAS 3 IDEAS PARA REGULAR EL MALESTAR E-MOCIONAL

IDEA N° 1:

APRENDER A DIFERENCIAR E-MOCIONES

Poco hace falta justificar esta idea, ya que durante todo el capítulo te he demostrado lo necesario que es poner nombre a la e-moción que estas sintiendo para poder combatirla o, mejor dicho, regularla. Por eso, me voy a limitar a proponerte un ejercicio definitivo que te ayudará a empezar a ponerle nombre a lo que sientes. Si lo haces, cuando la emoción esté provocada por un estímulo de la vida cotidiana, tu mente tendrá más fácil el acceso al conocimiento de qué e-moción estás sintiendo. Eso sí, es necesario introspección. Te lo muestro (Recuerda que puedes usar la plantilla que te propongo para hacer esta actividad):

1. **Elige 5 canciones** muy diferentes entre sí o escógelas al azar de diferentes playlist de distintos géneros. Da igual que las conozcas o no.

2. **Escucha la primera de ellas y responde** a las siguientes preguntas. Sería interesante que no solo las contestaras mentalmente, sino que escribiras y reflexionaras:

a. ¿Qué e-moción te transmite? Si no sabes el nombre exacto, describe como te sientes de la forma más detallada posible.

b. ¿Dónde la sientes? ¿En qué parte del cuerpo? ¿Cómo es su intensidad?

c. ¿Qué te pide la e-moción? ¿Qué te pide hacer el cuerpo?

3. Repite este proceso con todas las canciones, de una en una.

NOTA: la pregunta de "¿qué te pide el hacer el cuerpo?" si ves que es posible, lleva a cabo lo que te está pidiendo, ya que así estarás experimentando la e-moción y dejando a tu organismo fluir.

NOTA 2: Esto que estás haciendo con canciones es la versión "rápida". Puedes utilizar otros productos para hacer este ejercicio como pueden ser libros, películas...

siempre contestando las mismas preguntas. De hecho, te propongo un trato vital: ¿Por qué no contestas a estas preguntas con lo que se te ocurra?

IDEA N° 2:

ENTRENAMIENTO CONTRARIO

Como habrás podido imaginar, y si no es así yo te lo cuento, nuestro cerebro está más preparado para crear huellas emocionales centradas en lo negativo. Es más fácil de recordar momento embarazosos, tristes o catastróficos que momentos en lo que hemos sido felices. Es normal, no eres un bicho raro porque te pase eso. Aun así, ya sabes que puedes entrenar a tu cerebro, con un poco de paciencia y altas dosis de constancia, a responder de la forma que tú quieras que lo haga. Por tanto, te propongo hacer todos los días el **Entrenamiento Contrario**. Y te estarás preguntando: ¿eso en qué consiste? Fácil. Practica uno de estos ejercicios antes de irte a dormir:

-Piensa en tres cosas por la que estás agradecido.

-Piensa en tres cosas buenas que te hayan pasado hoy.

-Medita sobre un tema positivo, es decir, mientras estás haciendo las tres respiraciones para estar en el presente que te enseñé en los golpes a la ansiedad, piensa sobre el concepto de "qué es la felicidad" o "cómo sería tu vida ideal".

-Ejercicio de imaginación: "Todo va bien en mi trabajo". Reflexiona cómo va a ser tu trabajo cuando todos los problemas que se relacionen con él se han solucionado y piensa el primer paso que dependa de ti que puedes hacer para comenzar ese cambio positivo.

Elige cualquier de estos ejercicios y entrénalos. Cambia la huella e-mocional negativa por una positiva, con e-mociones más agradables. Entrena con constancia y

dedicación y, por fin, podrás ser quien verdaderamente quieres ser.

IDEA N° 3:

LA RUEDA DE LA VIDA: REGULACIÓN Y MEJORA ESPECÍFICA

Si quieres mejorar más específicamente cualquier área y encontrar esos recursos que van a hacer de tu vida una vida mucho más feliz, te recomiendo hacer el siguiente ejercicio de introspección relacionado con cada área importante. Recuerda que las áreas que te voy a proponer explorar son solo ejemplos, por lo que puedes quitar o poner tantas como quieras. Te cuento los pasos a seguir:

1. **Coge un papel y escribe las siguientes áreas:**

- a. Salud
- b. Trabajo
- c. Diversión y ocio
- d. Pareja
- e. Amigos
- f. Familia
- g. Desarrollo personal

2. **Responde a las siguientes preguntas:**

- a. En una escala de 1 a 10, ¿cómo te encuentras en cada área de tu vida?
- b. ¿Qué cosas te gustaría mejorar en cada una de ellas?
- c. ¿Qué cosas te gustaría seguir manteniendo en cada una de ellas?

3. **Piensa al menos 2 pasos para comenzar a mejorar ese área que has decidido que necesita de tu atención**

4. **Pon uno de los dos pasos en marcha en cada una de las áreas.**

Este ejercicio es de sentarse un rato y pensar, lo sé. Pero hazme caso, vale la pena. Recuerda que si te sientes mejor con tu vida en general, las e-mociones se regularán solas, todo es una cadena. Todo son las fichas de dominó. Dale el empujoncito para **Comenzar Tu Cambio**.



**TENEMOS DOS MENTES,
UNA QUE PIENSA Y OTRA
QUE SIENTE**

Daniel Goleman

Diferenciando E-Mociones con Música

Mi E-Playlist

1-

2-

3-

4-

5-

E-Preguntas

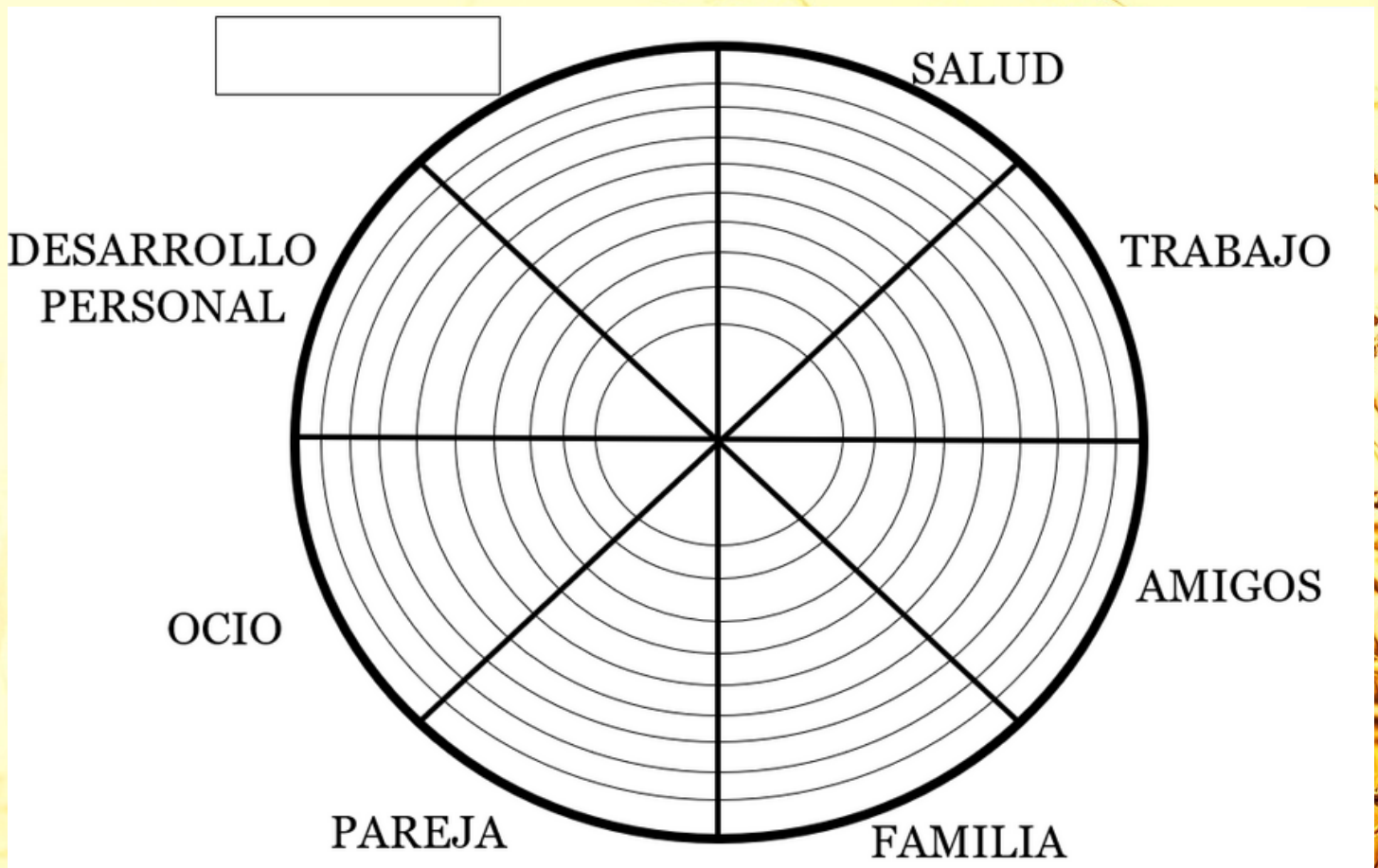
- a. ¿Qué e-moción te transmite? Si no sabes el nombre exacto, describe como te sientes de la forma más detallada posible.
- b. ¿Dónde la sientes? ¿En qué parte del cuerpo? ¿Cómo es su intensidad?
- c. ¿Qué te pide la e-moción? ¿Qué te pide el cuerpo hacer? ¡Hazlo!

www.javiersanchezgil.com



JAVIER SÁNCHEZ GIL

Rueda de la Vida



Notas

www.javiersanchezgil.com



JAVIER SÁNCHEZ GIL

¿QUÉ HAS APRENDIDO?

PASO 3: REGULANDO EL MALESTAR E-MOCIONAL PARA SER TU MEJOR TÚ

1

E-Mociones en lugar de Emociones

Las E-Mociones son la Energía (E) que pone en marcha (Moción) al ser humano, ya sea para acercarnos a un objeto deseado (felicidad), alejarnos y salir corriendo (miedo) o pararnos y darnos un respiro (tristeza).

2

E-Moción y Mente

En nuestro cerebro contamos con dos sistemas:

- 1- Sistema Automático: rápido, instintivo y nos permite ponernos rápidamente en marcha ante cualquier posible peligro.
- 2- Sistema Conceptual: lento, racional y encargado de modular el automático, regulando así los falsos positivos que de este.

3

¿Cómo regular E-Mociones?

1- Tomando Conciencia sobre las E-Mociones:

¿QUÉ SON?

¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

¿DÓNDE LA SIENTO? ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO?

¿QUÉ ME ESTÁ PIDIENDO HACER LA E-MOCIÓN?

2- Reaccionar de Manera adecuada y, sobre todo, ADAPTATIVA.

LAS IDEAS PARA REGULAR E-MOCIONES Y SER, POR FIN, TU MEJOR TÚ

1

Aprende a diferenciar E-Mociones

Para ello, utiliza Canciones, Películas, Libros... y explora las E-Mociones que te generan, ya que es un gran entrenamiento para tu día a día. Además, ¡vas a ir servido de cultura!



2

Entrenamiento Contrario




Tu cerebro está acostumbrado a pasar todo por el filtro oscuro de la negatividad, pero nada te impide entrenarlo con dedicación y constancia para comenzar a aplicar tu propio filtro positivo.

3

La Rueda de la Vida: Regulación y Mejora Específica

Analiza tu vida, pero no por conocerla, sino para mejorarla. ¿Qué necesitas para que sea como tú quieres ser? ¿Cuál es el primer paso para lograrlo? Trabaja en ello para trabajar en ti.



A young man with short brown hair and black-rimmed glasses is sitting on a dark grey couch with a yellow patterned cushion. He is wearing a blue button-down shirt and dark blue jeans. He is looking down at an open book he is holding in his lap, with a pen in his right hand. The background is a dark, textured wall.

Y, ¿Ahora qué?
**TE PROONGO
UN INICIO**

www.javiersanchezgil.com



JAVIER SÁNCHEZ GIL

Sí. Ya los tienes. Ya tienes en tu poder los **9 Recursos para Comenzar tu Cambio**; de hecho, como tienes esta guía en tus manos, me puedo imaginar que eres una persona inteligente y ya estás empezando a **golpear por 3 a la ansiedad**, ya estás aplicando las **3 enseñanzas para la victoria frente al estrés** y, por supuesto, ya estás llevando a cabo las **3 ideas para regular e-mociones y, por fin, llegar a ser tu mejor tú**. Esa versión de ti 2.0.

Ahora bien, puede ser que todavía sientas que te falta trabajo por hacer y recorrido por andar. Tranquilo/a es totalmente normal. Date cuenta de que a estos 9 Recursos hay que darles tiempo, dedicación y constancia, pero nada te impide acelerar el proceso. Por eso, te propongo un inicio para optimizar todo lo aprendido durante esta guía. **¿Te atreves?**

EL INICIO

Este inicio que te propongo tiene tres sencillos pasos, siendo el tercero un paso opcional. ¡Ojo! Recomendable pero, por supuesto, opcional. Te los muestro:

1. Lo primero que te propongo es hacer un ejercicio práctico que no te va a costar más de 20 minutos realizarlo. Busca un sitio donde puedas estar ese tiempo de forma relajada. Busca una habitación bien ventilada, cómoda y en la que no te vayan a molestar ruidos ajenos. Cuando estés listo/a, escanea el siguiente código QR y sigue las instrucciones del audio.



2. **¿Qué tal?** Ahora sí estás en disposición, desde ese estado de calma y tranquilidad que te ha generado haber hecho el ejercicio práctico, para contestar las siguientes preguntas potentes. Como siempre te digo, toma papel y lápiz y contéstalas de forma escrita siendo lo más sincero y realista posible. **Te pongo en situación:** *Imagina que te levantas mañana por la mañana de la cama, te desperezas, abres tu persiana, te pegas una buena ducha y tomas el desayuno que tanto te gusta. Luego, te vistes para ir a trabajar y, cuando pasas el umbral de la puerta de tu casa, todos los problemas y sinsabores que te están impidiendo ser tu mejor tú, como si fuera un milagro o como si tuvieras una varita mágica, desaparecen.*

Teniendo en cuenta esa situación, contesta a las siguientes preguntas de la forma más sincera y extendida posible:

¿Cómo va a ser tu día de diferente en el caso en el que tus problemas desaparezcan?

¿Quién va a ser la primera persona que se va a dar cuenta? ¿Qué te va a decir? ¿Quién más se va a dar cuenta?

¿Qué cosas diferentes te va a permitir hacer el ser un nuevo tú, que tu antiguo yo no haría jamás?

3. **¿Trabajamos las preguntas?** Este es el paso opcional. Puedes utilizarlo o no. Depende de ti. Pero ahí va mi propuesta. Por haber adquirido esta guía y, por supuesto, por haber llegado al final. En recompensa a tus esfuerzos para llevar a cabo los 9 Recursos para el cambio, me gustaría tenderte la mano y ayudarte de forma más personal. Por eso, te propongo una sesión de **30 MINUTOS totalmente GRATUITA** donde poder trabajar esas preguntas y cualquier tipo de duda que te pueda o te haya podido surgir durante el proceso de aprendizaje en la guía. Así que, te dejo aquí otro código QR con acceso a mi página web para pedir los 30 minutos gratuitos que te has ganado. Escríbeme un correo o háblame por WhatsApp diciéndome: "He comenzado mi cambio" seguido de lo que necesites y comenzamos. Por tanto, **¿En qué te puedo ayudar?**





¿QUIÉN SOY?

Javier Sánchez Gil

Mi nombre es Carlos Javier Sánchez Gil, pero todo el mundo me llama Javi. Estudié el Grado en Psicología en la Universidad de Málaga, ya que necesitaba encontrar respuesta al misterioso mundo del cerebro humano. Necesitaba saber cómo, a través de reacciones químicas y conexiones, se daba lugar a tan amplia gama de emociones, pensamientos y conductas, que todos los seres humanos experimentamos.

Con los años, me di cuenta de que mi interés iba dirigido a la psicología clínica, por lo que decidí convertirme en el mejor psicoterapeuta posible. Para ello, comencé el Máster en Psicología General Sanitaria. Tras finalizarlo y a pesar de que ya podía ejercer como tal, como este mundo es un constante "renovarse o morir" y necesitaba encontrar mi lugar dentro de la psicología clínica, me formé en el que creo que es el modelo de terapia más potente y ético: la Terapia Sistémica Breve.

Si quieres conocer más de mí y de las cosas que hago y estoy involucrado, escanea el código a mi página Web.





Javier Sánchez Gil

