



ANTONIO BELTRÁN PUEYO

El método del
ALGODÓN
de **AZÚCAR**

7 pasos para
lograr la felicidad
de una vez
por todas

zenith

ANTONIO BELTRÁN PUEYO

EL MÉTODO DEL ALGODÓN DE AZÚCAR

7 pasos para lograr la felicidad de una vez por todas

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2018

© Antonio Beltrán Pueyo, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-19338-8

Depósito legal: B. 13935 - 2018

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción. La vida como un algodón de azúcar	13
El método. Un viaje por nuestro interior	21
PASO 1. ANALIZAR LA SITUACIÓN	33
Es hora de tomar el control	39
La vida como una noria	45
Observa todo con una nueva perspectiva	46
Despierta tu nueva realidad	48
Las cosas son como ahora las ves	50
Una piedra no es el camino	52
Rompe estereotipos	55
Nuestro verdadero trabajo es ganar bienestar	61
Es hora de pringarse. Recupera tu confianza	63
En este capítulo has aprendido que...	66
PASO 2. OBSERVAR LAS EMOCIONES ASOCIADAS	67
Nuestras emociones guardan mensajes	73
Todo marcha muy rápido	75
Explora tu universo emocional	77
Descubre el poder de la armonía interior	78
Es hora de afrontar los hechos	81
Evita los bloqueos internos	83

Somos nosotros quienes moldeamos nuestra vida.	85
Nuestros miedos son una gran fuente de aprendizaje.	88
Tu ilusión enriquece el momento presente.	91
Vive con confianza en el futuro.	93
Apuesta por tu bienestar personal.	95
Aprende a relacionarte con los demás.	97
Es hora de pringarse. Potencia tus talentos.	98
En este capítulo has aprendido que...	101
PASO 3. DESCUBRIR LOS PENSAMIENTOS	103
El <i>self</i> como identidad personal.	106
Tú decides lo que te mereces.	108
Todo empieza por ti.	110
Tú sabes que tienes la llave.	113
Todo nos ayuda a aprender.	119
Aprende a confiar en los demás.	123
Cambiar tus pensamientos transforma las cosas.	125
Apuesta por tu equilibrio interior.	127
Es hora de pringarse. Define claramente lo que deseas.	131
En este capítulo has aprendido que...	133
PASO 4. EXPLORAR LAS MOTIVACIONES PERSONALES.	135
Tus principios personales abren oportunidades.	139
Apuesta por una vida nueva.	140
Sé creativo y busca nuevos recursos.	143
No pierdas de vista lo que te hace feliz.	145
Puedes luchar por lo que quieres.	147

Cuidado con las malas distracciones	149
Potencia tu confianza y así vivirás con motivación.	151
Es hora de pringarse. Descubre tus motivaciones internas	153
En este capítulo has aprendido que...	154
PASO 5. DEFINIR LOS ASPECTOS CLAVE PARA EL CAMBIO.	155
Potencia tu diálogo interior	159
Es hora de pringarse. ¡Este es tu momento!	163
En este capítulo has aprendido que...	165
PASO 6. CONCRETAR LAS ACCIONES PARA EL CAMBIO.	167
Es hora de abrirse a lo nuevo	172
La vida es tu mejor viaje	173
Descubre el poder del lenguaje	176
Es hora de pringarse. Disfruta de tu manera de entender el mundo	178
En este capítulo has aprendido que...	179
PASO 7. PASAR A LA ACCIÓN	181
Diseña tu mejor camino.	186
Camina sabiendo que te puedes caer	188
Aprende a distinguir tus recursos.	189
Es hora de pringarse. Prioriza tus objetivos.	192
En este capítulo has aprendido que...	195
EPÍLOGO. TODO CAMBIA CUANDO TÚ CAMBIAS	197
Agradecimientos	203
Bibliografía	205

EL MÉTODO.

UN VIAJE
POR NUESTRO
INTERIOR

Nos resultará imposible cimentar nuestra propia vida uniendo retales. Debemos tener siempre presente que el verdadero cambio requiere una entrega incondicional, y que no solo bastará con alimentar nuestra motivación y construir nuevas estrategias de vida, sino que necesitaremos algo más: la construcción de una mente nueva.

Abandonar la comodidad de refugiarnos en lo que ahora tenemos para dar el paso y apostar por nuestro propio crecimiento y desarrollo nos permitirá adquirir una nueva visión más fresca y plena de nuestra propia existencia. Y, de este modo, podremos alcanzar una vida llena de sentido.

Todos disponemos de oportunidades maravillosas con las que transformar nuestra vida personal, y la mayoría de ellas se esconden detrás de momentos cargados de grandes dificultades. Es justo en estos instantes críticos cuando aprenderemos a sacarles el máximo partido a nuestros recursos personales. Recuerda esta premisa: el secreto del éxito radica en la forma en la que contactamos con nuestras emociones y en el modo en el que tomamos nuestras decisiones.

Si dedicas unos minutos a reflexionar sobre tu propia experiencia, te darás cuenta de que, en numerosas ocasiones, adoptamos actitudes de resistencia ante la realidad que nos rodea: o bien negando lo que pasa, o bien echándole la culpa a los demás de nuestro propio malestar.

Ninguno de estos dos escenarios nos traerá nada bueno. En

ambos casos, lo único que conseguiremos será alimentar aún más nuestra propia insatisfacción y crear, incluso, más confusión interna; todo ello desencadenará en un conflicto interior y nos empujará hacia el autoengaño.

Sentir ansiedad, frustración o conflicto interno nos ayuda a darnos cuenta de que algo no va como queremos. Todos estos sentimientos funcionan como fuertes estímulos que nos invitan al análisis personal de lo que estamos viviendo. Cualquier escenario de vida puede ayudarnos a tomar conciencia de quiénes somos y de para qué estamos aquí, y también hacernos descubrir todas esas ideas rígidas que nos dictan cómo deberíamos (o no) ser y comportarnos.

Estas ideas, a pesar de lo que podamos creer, en lugar de servirnos de guía, lo más probable es que nos hayan conducido hacia estados emocionales de ansiedad, frustración e incluso de absoluta parálisis que no hemos sabido comprender por falta de herramientas. Tranquilo, esto no volverá a pasar si sigues mis instrucciones y te atreves a conocerte realmente.

Otra de las premisas que debemos tener en cuenta es la de que nunca podremos ser realmente felices y sentirnos dueños de nuestro destino si esperamos que las cosas sean de un modo distinto a lo que ahora son. La vida que tenemos es la que es, no se puede devolver ni pedir un cambio. Lo único que podemos hacer es vivirla de la mejor manera posible en todo momento.

Aunque parezca mentira, la felicidad no tiene que ver con tener una vida perfecta y sin complicaciones. La verdadera felicidad llega cuando entendemos que está en nuestras manos ser felices. Solo al despojarnos del victimismo y de la frustración tendremos la posibilidad de conseguir que las cosas sean como nosotros queremos.

Lo mismo sucede si basamos nuestra felicidad en lo que hacen los demás. Realmente nadie es responsable de nuestro estado de ánimo. Párate a pensarlo por un momento y fíjate en que, en

realidad, lo que el otro haga impacta en nuestro interior dependiendo de cómo nosotros lo vivamos. Tiene lógica, ¿verdad?

Si entendemos estas ideas y las aplicamos a nuestro día a día, nos daremos cuenta de que la felicidad y la plenitud no dependen del exterior, sino de nuestro interior y de las decisiones que tomamos, y también de la forma en que nos planteamos los desafíos.

Es por esto que afirmo que todo, absolutamente todo lo que sucede en nuestras vidas, puede convertirse en un mecanismo de superación personal. Bastará con asumir el compromiso que tenemos con la vida y comprender que, tras cada experiencia, por dura que sea, se encuentra la posibilidad de aprender y crecer como seres humanos.

UN MÉTODO EFICAZ

Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios: el izquierdo, encargado del razonamiento lógico y del procesamiento de la información exterior; y el derecho, más ligado a la intuición y a los sentimientos, encargado de la gestión de las emociones.

Este importantísimo órgano vital está dotado, además, de una gran plasticidad neuronal que permite que cada una de sus partes desarrolle diversas funciones específicas y se adapte a la realidad física de cada momento. Se han estudiado numerosos casos de personas que han perdido la capacidad de desarrollar ciertas actividades asociadas a una parte del cerebro, que la han recuperado utilizando otras.

Sin embargo, una de las dificultades con las que nos encontramos en nuestra vida cotidiana es la de conectar emoción y razonamiento; o, dicho de otra manera: conseguir que el hemisferio izquierdo y el derecho trabajen conjuntamente. Y, lo que es mucho más difícil todavía: conseguir que lo hagan a nuestro favor.

Con este libro quiero enseñarte a poner en contacto esos dos universos aparentemente enfrentados para que razón y emoción vayan de la mano y estén a tu servicio. La base del método radica en facilitar la conversación entre tus dos hemisferios cerebrales para conseguir numerosas habilidades que harán tu vida más saludable y positiva.

Además, el método del algodón de azúcar, como ya hemos comentado, se relaciona de forma metafórica con la idea de la feria y los colores y sabores propios de la infancia, y lo hace con una doble intención. Por un lado, para entrar en contacto con algunas de esas lejanas vivencias que tuvimos en nuestra niñez. Para recordar todo lo que aprendimos y trasladarlo así a nuestra etapa actual. Por otro, para ayudarnos a vivir en el presente, en el aquí y el ahora.

Conectar con nuestra infancia nos permitirá entender el porqué de muchos de los comportamientos nocivos que acarreamos desde hace años y que continuamos repitiendo en la actualidad. Puede parecer increíble, pero viajar a nuestro pasado y hacer una lectura profunda de algunos momentos específicos nos ayudará a comprender quiénes somos en la edad adulta y cómo se ha conformado nuestra personalidad con el paso de los años.

Además, encontrarás a lo largo del libro casos reales, vinculados a situaciones vitales, en los que seguramente puedas sentirte reflejado, lo que te ayudará a darte cuenta de que no estás solo y de que todas las situaciones de la vida son una oportunidad para el cambio.

Se trata, en definitiva, de que durante las diferentes secciones y propuestas que te presentaré en estas páginas puedas conocerte mejor, entender tus emociones y acciones y volver a enamorarte de tu propia existencia y de las oportunidades que la vida te ofrece cuando escuchas con atención lo que tu corazón tiene que decirte. Así que, sin más, pongámonos manos a la obra y demos comienzo a nuestra nueva vida.

LOS SIETE PASOS

Con este método podrás abordar temas como la negación, las postergaciones, el victimismo, la agresividad, la impaciencia, la pasividad, las crisis existenciales, las relaciones tóxicas, los conflictos sexuales, la dependencia emocional, el miedo, la rigidez mental, el resentimiento o cualquier situación cotidiana que estés viviendo.

Se basa en siete pasos que son los siguientes:

Paso 1. Analizar la situación.

Paso 2. Observar las emociones asociadas.

Paso 3. Descubrir los pensamientos.

Paso 4. Explorar las motivaciones personales.

Paso 5. Definir los aspectos clave para el cambio.

Paso 6. Concretar las acciones para el cambio.

Paso 7. Pasar a la acción.

Analizaremos cada uno de estos pasos con detalle para que puedas comprender su mecanismo y comiences a disfrutar de una vida más plena y libre. No te asustes. Vamos a ir aproximándonos poco a poco a las exigencias de cada uno de los siete puntos para que te familiarices con ellos de un modo positivo y para que puedas incluirlos en tu rutina sin dificultad. Pero ahora comencemos con un pequeño adelanto de lo que te encontrarás en cada uno de ellos:

Paso 1. Analizar la situación

Gracias al primer paso aprenderemos a analizar cualquier situación que se nos presente de una forma objetiva y llena de perspectiva. Para ello usaremos la psicología, empezando por la

Teoría de la Atribución de Weiner, y nos adentraremos en el mundo de la psicología humanista, repasando la pirámide de necesidades de Abraham Maslow, hasta llegar a la Terapia Gestalt con Fritz Perls y Héctor Salama. Además, intentaremos analizar cómo influye nuestra forma de percibir la realidad en los resultados personales que obtenemos a diario y cuáles son los posibles bloqueos que podemos encontrarnos en nuestro día a día.

Paso 2. Observar las emociones asociadas

Gracias al segundo paso entenderemos qué son las emociones y qué papel desempeñan en nuestras vidas. Después presentaremos algunas de las principales claves con las que potenciar nuestra ilusión en la vida y aprenderemos a usarla como mecanismo de mejora y progreso.

Con nuestras emociones controladas de forma positiva y nuestra ilusión en lo más alto, volveremos a echar mano de la psicología para repasar las claves de la Teoría del Afrontamiento, de Lazarus y Folkman, junto con la Teoría de la Inteligencia Emocional, de Salovey y Mayer, popularizada por Daniel Goleman y, por último, haremos un breve viaje a través del mundo de las Terapias de Tercera Generación para conocer el origen de nuestros miedos y aprender a superarlos.

Paso 3. Descubrir los pensamientos

Gracias al tercer paso analizaremos la influencia que tienen nuestras creencias en la forma de afrontar la vida. Para ello, analizaremos numerosos mensajes y conductas que hemos ido grabando a fuego en nuestro subconsciente a lo largo de los años y que nos

llevan a vivir desde los automatismos. Tras detectar estos automatismos y respuestas asimiladas, aprenderemos a reconstruir nuestros esquemas mentales para cargarlos de salud y potenciar así lo mejor de nosotros mismos. Para ello estudiaremos el modelo psicológico de Karen Horney, basado en el «yo ideal» y el «yo real».

Paso 4. Explorar las motivaciones personales

Gracias al cuarto paso analizaremos cómo podemos construir nuevos hábitos de vida basados en nuestras motivaciones reales. Una vez más, nos sumergiremos en el mundo de la psicología para encontrar la diferencia existente entre la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, así como las posibles graduaciones existentes entre ellas. Estudiaremos también una teoría sobre las actitudes personales que alimentan la motivación humana elaborada por David McClelland y, a partir de ella, conoceremos el orden natural de los sucesos internos que experimenta nuestra mente y que acaban construyendo nuestros hábitos de vida.

Paso 5. Definir los aspectos clave para el cambio

Gracias al quinto paso seremos conscientes de la importancia de aprender a mantener un diálogo interior saludable. Exploraremos las claves con las que favorecer una reflexión personal serena y centrada en una relación interna positiva ante cualquier acontecimiento. Estudiaremos qué significa y cómo podemos definir el concepto de «meta» desde un punto de vista psicológico ayudándonos de la Teoría de las Metas de Logro, de Dweck. Por otro lado, veremos el papel que desempeñan nuestra asertividad y el

respeto a nuestros principios personales a la hora de afrontar cualquier desafío o reto.

Paso 6. Concretar las acciones para el cambio

Gracias al sexto paso analizaremos la importancia de adoptar una actitud proactiva ante la vida. Potenciaremos el respeto hacia nosotros mismos e incorporaremos comportamientos de vida altamente saludables. Basándonos en la psicología, estudiaremos un concepto clave para lograr la marca y alcanzar nuestras metas: la «autorregulación». Para ello exploraremos la Teoría de la Auto-determinación desarrollada por Richard M. Ryan y Edward L. Deci, la Teoría del Bienestar Psicológico, de Carol Ryff, y el modelo de Autorregulación, de Albert Bandura, dentro de sus investigaciones sobre el aprendizaje, para finalmente conocer cómo las personas nos orientamos hacia las metas bajo la Teoría del Afrontamiento Proactivo, de Aspinwall y Taylor. Además, analizaremos el papel del lenguaje en nuestros éxitos y fracasos cotidianos.

Paso 7. Pasar a la acción

Gracias al séptimo paso analizaremos el papel de la autoestima como mecanismo de progreso. Para lograrlo, nos centraremos en los planteamientos sobre el afecto positivo, de Branden, y cómo influye en nuestros mecanismos de atención, percepción, aprendizaje y recuerdo. Además, tomaremos contacto con algunos descubrimientos sobre el impacto que tienen los sentimientos positivos en nuestras vidas. Finalmente descubriremos qué significan y de qué nos alertan cuatro emociones básicas: la motivación, la ansiedad, la frustración y la depresión.

Como supondrás, para que el método funcione debemos trasladar cada uno de los pasos de la teoría a la práctica. Por este motivo, la parte final de cada paso nos introducirá en una dinámica de reflexión personal en la que practicaremos los diferentes elementos presentados con el fin de aprender a analizar una situación por nosotros mismos, independientemente de la circunstancia o el ambiente en el que nos encontremos.