

ALEJANDRO DE BARBIERI

ECONOMÍA y FELICIDAD

CLAVES PARA VENCER EL CANSANCIO
Y VIVIR CON SENTIDO



Grijalbo

Alejandro De Barbieri

EDU CAR SIN CUL PA

Optimismo
y entusiasmo
para padres
y docentes



Grijalbo

Más de 30 años
empirando resultados

ALEJANDRO DE BARBIERI

“LA VIDA EN TUS MA- NOS”

Superando el síndrome del adulto frágil

Grijalbo

UN DÍA COMPLICADO

Alejandro De Barbieri
Sabrina Pérez



ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

NO ESTÁ DE CUARENTENA LA ESPERANZA

Gestión de emociones, resiliencia y Esperanza
Ps. Alejandro De Barbieri

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

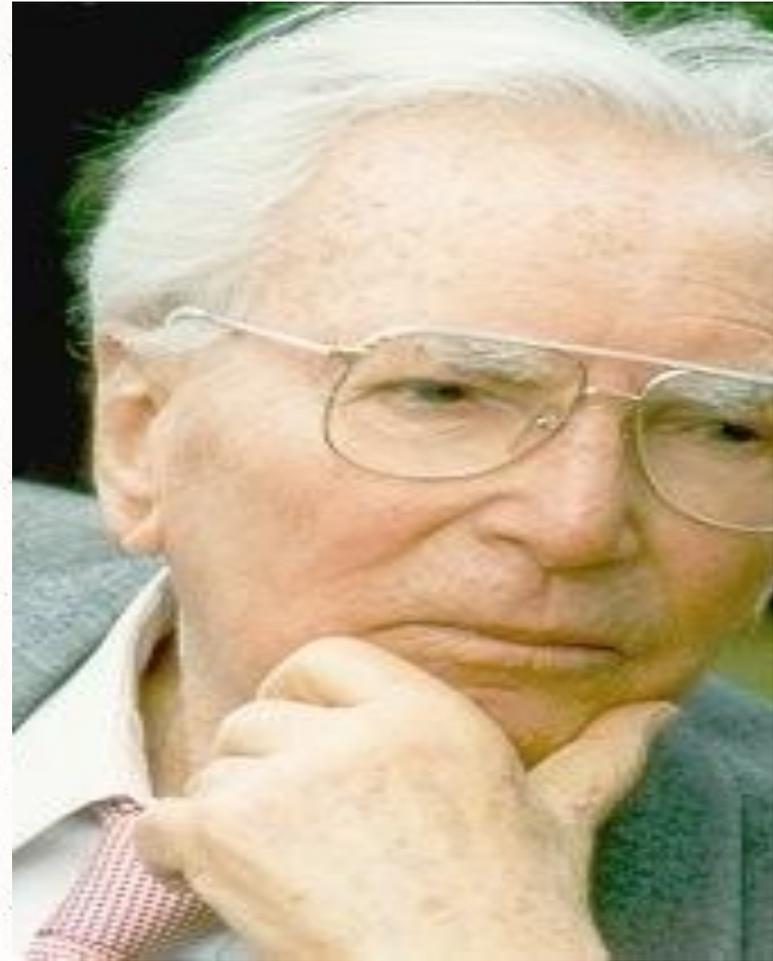
 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

- “Al fin de cuentas todo lo que enseñé lo aprendí de mis pacientes. Lo menos que puedo hacer para saldar mi deuda con ellos es impedir que otras personas se conviertan en pacientes.”

- **VIKTOR FRANKL**



ALEDEBARBIERI
· PSICÓLOGO ·
WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI
 @ALEDEBARBIERI
 /ALEDEBARBIERI

“La educación y la medicina avanzan hacia la personalización y nos obligan a engendrar un nuevo modelo social. La prevención será más importante que la curación.”

EDUARD Punset



“

El profesor tiene que despertar deseos, aunque no pueda satisfacerlos. Deseo de saber, sin duda; más aún, deseo de ver, de mirar, de preguntarse, de quedarse perplejo, de moverse en un mundo mágico, que el joven casi siempre desconoce, y que el profesor descubre, entreabriendo una puerta, quizá sin atreverse a franquearla él mismo. Contagiar el pensamiento, pensando ante los estudiantes y con ellos, es la función primordial del profesor, la única que justifica su existencia. Si no, ¿para qué? Hay libros y ensayos y artículos y mapas y bancos de datos. Todo está mejor y más completo en ellos. Lo que no está es el entusiasmo, el gusto por las cosas, esa fruición de que antes hablaba.

JULIAN MARIAS, EL PROFESOR UNIVERSITARIO, DARIO ABC, DIC 1983



“El fracaso en la prevención de la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial y la arterioesclerosis, se debe a que en el fondo es una falla de la conducta humana en una sociedad de consumo, hiperacelerada, competitiva y estresante que está completamente fuera de control”

Dr. Valentin Fuster

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

SUPERAR EL SINDROME DEL ADULTO FRÁGIL

me puedo enojar pero no
descontrolar

paciencia, templanza y esperanza



se ofende fácilmente

no se hace cargo

se victimiza / pone excusas

se queja

pide que lo quieran

narcisista

individualista

libre suelto pero no
responsable

MOTIVACIÓN

motivar a desmotivados..
desmotiva ...



El deber sin amor genera
MALHUMOR

Cuidar los Vínculos vs
individualismo

Duchado y motivado se sale
de casa

niños

desigualdad en tareas padre
y madre

5 ACTITUDES PARA SER RESILIENTES

TAL BEN SHAHAR

VIVIR COMO SER HUMANOS
(no Robots)

CUIDAR LOS VÍNCULOS

SABER MANEJAR EL
ESTRÉS

HACER EJERCICIO FÍSICO
EN FORMA REGULAR

SER AGRADECIDOS

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

ANSIEDAD/ ANGUSTIA

Y ANGUSTIA, QUÉ HAGO??
ACEPTO MIS EMOCIONES y las
puedo GESTIONAR

ESTAS EMOCIONES, LAS
IDENTIFICO PARA
AUTORREGULARLAS

ME AYUDAN A ABRAZAR MIS
FRAGILIDADES Y MIEDOS

**Resiliencia : Lenguaje,
Confianza y REd de Sostén
Afectiva**

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

IDENTIFICAR EMOCIONES
AUTORREGULACIÓN
EMOCIONAL

ALEDEBARBIERI

·PSICÓLOGO·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

MIEDOS

FRUSTRACIONES

ENOJOS (DUELOS)

HERIDA NARCISISTA

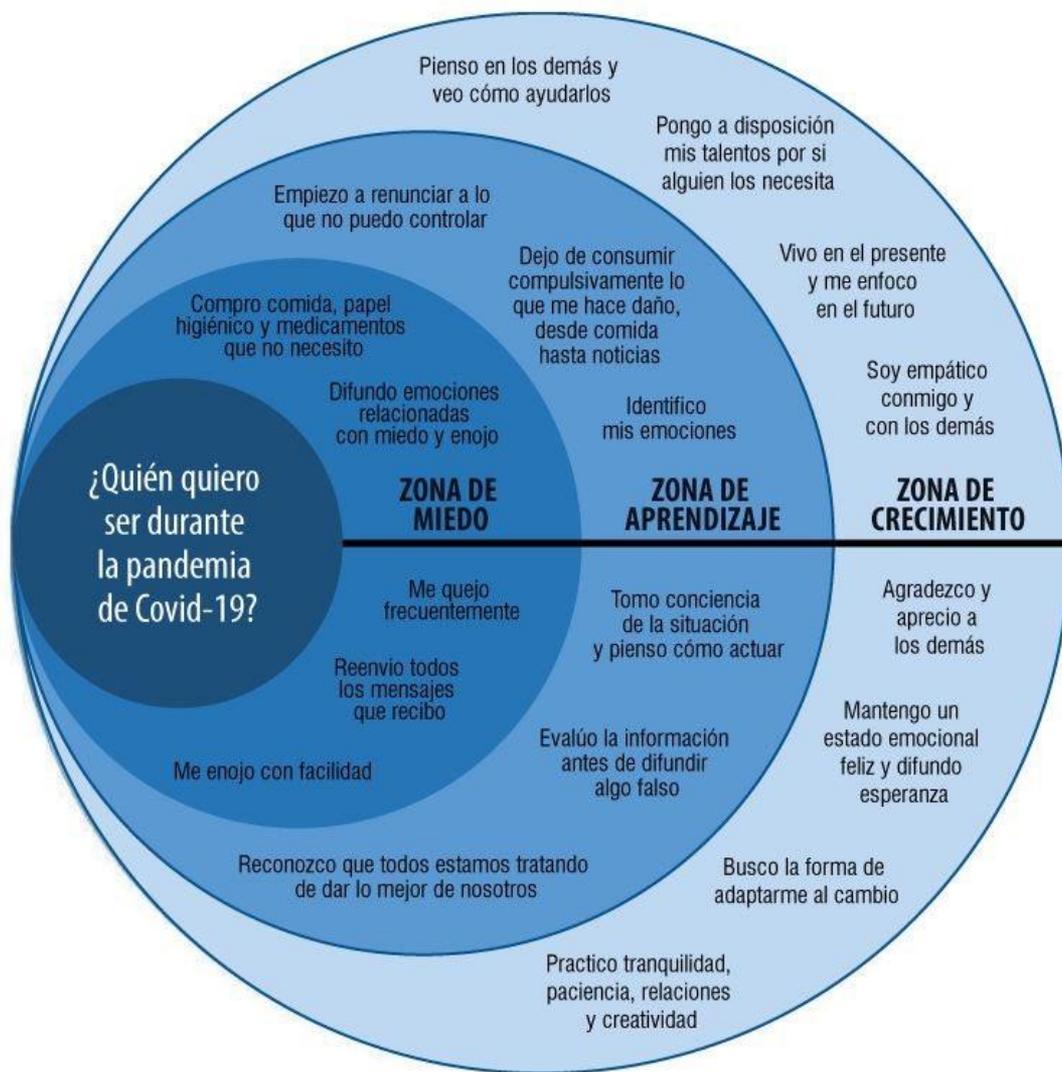
ABURRIMIENTO

ANGUSTIA

MANTRA DE LA CALMA

ACEPTAR / SIN JUZGAR /

CUROSIDAD Y ALEGRÍA



CUIDARNOS

si descuido al otro me
descuido a mi mismo

ALEDEBARBIERI
· PSICÓLOGO ·
WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI
 @ALEDEBARBIERI
 /ALEDEBARBIERI

DIMENSION BIOLÓGICA

DIMENSION PSICOLÓGICA

DIMENSION SOCIAL

DIMENSION EXISTENCIAL

VIVIR COMO SERES HUMANOS

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

- ▶ **Es una herida narcisista: no podemos controlarlo todo**
- ▶ **Liderar para ser REsilientes y adaptarnos a los cambios**
- ▶ **Estamos Elaborando Duelos**

- ▶ **SOMOS MAS DEPENDIENTES DE LO QUE PENSAMOS**
- ▶ **LO QUE CURA ES EL VINCULO**

- ▶ **ENFRENTAR LA SOLEDAD**
- ▶ **LA LIBERTAD**
- ▶ **LA FALTA DE SENTIDO**
- ▶ **LA MUERTE**

“El fracaso en la prevención de la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial y la arterioesclerosis, se debe a que en el fondo es una falla de la conducta humana en una sociedad de consumo, hiperacelerada, competitiva y estresante que está completamente fuera de control”

Dr. Valentin Fuster

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

CUIDAR LOS VINCULOS

en la familia y en la vida

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

El yo sin el Tú: Narcisismo y locura

- . **Quien descuida al otro, se descuida a si mismo**
- . **Se Aman las Personas no Cosas**
- . **Encuentro vs Individualismo**
- . **Amar es regalarse : Libertad y Crecimiento**
- . **Enamoramiento, desilusión y amor**
- . **Amar la insoportabilidad**
- . **Las ganas: No son “libres”**
- . **Empatía vs Alexitimia**
- . **Masculinidades tóxicas y**

CUIDAR LOS VINCULOS

En el Trabajo

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

si descuido al otro me descuido a mi mismo

el ser humano es “YO-Tu”

Nadie encuentra el sentido de la vida solo

Salir del INDIVIDUALISMO

BAJAR LA ANSIEDAD Y DAR CALMA

MOMENTO CLAVE PARA FIDELIZAR A

COLABORADORES

NO SE OLVIDARAN DE COMO LOS LIDERAMOS

HOY

ADAPTA TU LIDERAZGO A CADA UNO

ESTAR ATENTO A SU MOTIVACIÓN

CERCANIA

liderar de cerca y SOSTENER

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

EL LÍDER DA CERTEZAS Y CONFIANZA

SI MI LÍDER ESTÁ CERCA, BAJA LA ANSIEDAD Y

PUEDO PRODUCIR MEJOR

MOMENTO CLAVE PARA FIDELIZAR A

COLABORADORES

NO SE OLVIDARÁN DE CÓMO LOS LIDERAMOS

ESTAR VISIBLES DESDE NUESTRA

AUTENTICIDAD

ADAPTA TU LIDERAZGO A CADA UNO, MÁS ALLÁ

DE QUE SEAN EMOCIONALES O RACIONALES..

ESTAR ATENTO A SU MOTIVACIÓN

AL CONOCIMIENTO DE SU TAREA

VINCULOS EN EL TRABAJO

estar cerca.. escuchar

ALEDEBARBIERI
· PSICÓLOGO ·
WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI
 @ALEDEBARBIERI
 /ALEDEBARBIERI

HABILIDADES (NO TAN BLANDAS)

SER FLEXIBLES Y ADAPTABLES

MANEJO DEL TIEMPO

ORGANIZAR LA AGENDA

**COMUNICAR: ESCUCHAR / INDAGAR /
EXPONER / PROPONER**

**facilitar Reflexión, Compasión y
conexión**

**¿Recursos humanos? o ¿humanos
con muchos recursos?**

DAR FEEDBACK

SE CORRIGE EN PRIVADO SE
ELOGIA EN PÚBLICO

ALEDEBARBIERI

·PSICÓLOGO·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

COMO MOTIVAR HOY

DANIEL PINK SENTIDO,

AUTONOMIA Y MAESTRIA

DIFERENCIAR APTITUD DE

ACTITUD

DAR FEEDBACK CONSTANTE

PLAN DE ACCIÓN PARA SEGUIR

MEJORANDO

EMPATIA

la mayoría de los niños oyen lo que dices, algunos hacen lo que dices pero TODOS hacen lo que haces



- ESCUCHAR SIN JUZGAR
- NO DAR CONSEJOS
- PERSPECTIVA
- RECONOCER EMOCIONES EN EL OTRO
- CONECTAR
- EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS
- SER PACIENTES
- SER COMPASIVOS
- LENGUAJE NO VERBAL
- NEURONAS ESPEJO

CUIDAR VINCULOS EN LA FAMILIA

tips

- ▶ Nuestros hijos: es un problema o un milagro?
- ▶ Sobreproteger es Desproteger
- ▶ Desarrollar CONFIANZA, AUTOESTIMA, SEGURIDAD, INDEPENDENCIA.
- ▶ Educar es Cansarse amorosamente
- ▶ La paciencia da tiempo para que aparezca el amor
- ▶ Ser adultos nosotros, no ceder siempre
- ▶ Nuestros hijos están en Disney ahora.



HACER EJERCICIO FISICO EN FORMA REGULAR

EL Cuerpo es el ALMA y el ALMA
es el Cuerpo

Cuida tu cuerpo, tu
alimentación, tus horas de
sueño, tu descanso.

Súbete a la BICI, Pedalear,
Caminar genera OXITOCINA, actúa
en el SNC, modula conductas
Sociales y sexuales. Disminuye
la ansiedad y la depresión

ALEDEBARBIERI

·PSICÓLOGO·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

SABER MANEJAR EL ESTRÉS

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

DOPAMINA

- DUERME DE 7-9 HRS
- CELEBRA LOGROS DIARIOS
- HAZ EJERCICIO DIARIO



OXITOCINA

- MEDITA
- DALE UN ABRAZO A ALGUIEN
- HAZ UN ACTO DE GENEROSIDAD



ESTIMULA LOS

QUIMICOS DE FELICIDAD

DE TU CEREBRO DE
MANERA NATURAL



SEROTONINA

- AGRADECE TODOS LOS DÍAS
- DISFRUTA DE LA NATURALEZA
- RECUERDA MOMENTOS IMPORTANTES

ENDORFINA

- PRÁCTICA HOBBIES
- RIE CON SERES QUERIDOS
- BAILA, CANTA

SER AGRADECIDOS

IMAGINAR FUTURO

ALEDEBARBIERI

·PSICÓLOGO·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

La gente feliz no envidia,
sino que AGRADECE

SER adultos es agradecer, es
crecer, no es seguir
reclamando lo que pudo haber
pasado...

“Cada hombre (persona) es lo
que hace con lo que hicieron
de él”. Sartre

Ser adultos es dejar de ser hijo de
mis padres para ser padre de mis hijos

ACTITUD POSITIVA

IMAGINAR FUTURO

ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI

SER LIDER OPTIMISTAS

¿PUEDO SER PESIMISTA?

(SI, EN PRIVADO)

TRANSMITIR CONFIANZA Y

SEGURIDAD

SER ADULTOS

NEURONAS ESPEJO (EMPATIA)

CAPACITARSE

FORMARSE

CRECER

RESILIENCIA



▶ **CONFIAR EN**

POTENCIALIDAD

▶ **CREATIVIDAD, INNOVAR**

▶ **CONFIAR EN EL OTRO**

▶ **ASUMIR DIFICULTADES**

PARA APRENDER

▶ **MINDFULNESS**

▶ **ACEPTAR**

EL PODER DE LA ESPERANZA

Rudolf Bilz



ALEDEBARIERI
· PSICÓLOGO ·
WWW.ALEDEBARIERI.COM

Facebook: /ALEDEBARIERI
Twitter: @ALEDEBARIERI
Instagram: /ALEDEBARIERI

El investigador alemán Rudolf Bilz (1898-1976), especialista en los campos de la medicina y la psicología, es autor de un célebre experimento con ratas recién capturadas, efectuado en Maguncia. El sabía que estos animales pueden nadar, naturalmente, ochenta horas seguidas. Pero observó que, arrojadas de improviso en un tanque con agua y paredes lisas, se daban por vencidas y morían mucho antes de ese plazo. Un día más tarde repitió el procedimiento con otro grupo de esos animales, aunque a los quince minutos les arrojó unas tablitas a las que podían asirse y por las que lograrían trepar y salir.

EL PODER DE LA ESPERANZA

Rudolf Bilz



En el tercer día, Bilz volvió a arrojar a este segundo grupo al agua sin proveerles las tablitas. Las ratas nadaron ochenta horas y fueron rescatadas con vida. Bilz comprobó que el primer grupo había muerto por estrés y desesperación, mientras que el segundo pudo sobrevivir porque, al haber recibido ayuda una vez, contaba con la esperanza de que esto volviera a ocurrir. "Sabían que eso era posible porque formaba parte de su experiencia." Bilz llamó a su trabajo El experimento de la esperanza.

7 TIPOS DE DESCANSOS

▶ Físico

▶ Mental

▶ Sensorial

▶ Creativo

▶ Emocional

▶ Social

▶ Espiritual



ACTITUD

(C + H) x A

Viktor Kuppers

*Dijo el discípulo al maestro:
Maestro, me siento desanimado, ¿qué
puedo hacer para recuperar el ánimo?*

El maestro le respondió:

“Anima a los demás”



ALEJANDRO DE BARBIERI

ECONOMÍA y FELICIDAD

CLAVES PARA VENCER EL CANSANCIO
Y VIVIR CON SENTIDO



Grijalbo

Alejandro De Barbieri

EDU CAR SIN CUL PA

Optimismo
y entusiasmo
para padres
y docentes



Grijalbo

Más de 30.000
ejemplares vendidos

ALEJANDRO DE BARBIERI

“LA VIDA EN TUS MA- NOS”

Superando el síndrome del adulto frágil

Grijalbo

UN DÍA COMPLICADO

Alejandro De Barbieri
Sabrina Pérez



ALEDEBARBIERI

· PSICÓLOGO ·

WWW.ALEDEBARBIERI.COM

 /ALEDEBARBIERI

 @ALEDEBARBIERI

 /ALEDEBARBIERI