





**LOS NECESIDADES BASICAS
DE TODAS LAS PERSONAS
SON:**

A green balloon with a yellow string and a yellow triangle at the top, positioned to the left of the first text block.

-Pertenencia: Amor, cooperación.

A light blue balloon with a yellow string and a yellow triangle at the top, positioned to the left of the second text block.


-Poder: Ser competitivo, alcanzando metas y siendo reconocido.

A yellow balloon with a yellow string and a yellow triangle at the top, positioned to the left of the third text block.

-Libertad: Libre para tomar sus propias decisiones.


A purple balloon with a yellow string and a yellow triangle at the top, positioned to the left of the fourth text block.

-Diversión: Aprender, Jugar.




Una forma de lograr estas necesidades es aceptando que la vida es:


- 
1. Un don
 2. Una responsabilidad.
 3. Una opción.
- 




Así como hay personas
pobres y personas ricas,
hay personas felices y
desdichadas...




La diferencia entre ellos
no es que hallan vivido en
culturas distintas y bien
antiguas...




Tampoco es la inteligencia
de las personas la
diferencia, como lo
demuestran estudiantes
de...




**...países pobres que
emigran a los países ricos
y consiguen resultados
excelentes...**




...en su educación; otro ejemplo son los ejecutivos de países ricos que visitan nuestras...



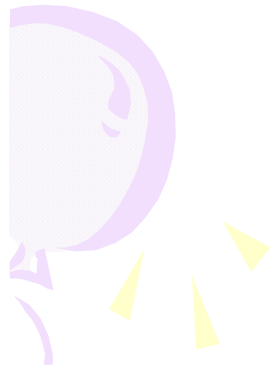
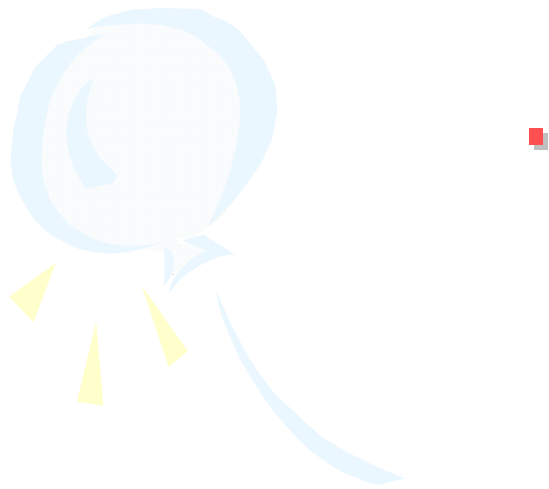
**...fábricas, y al hablar con
ellos nos damos cuenta
que no hay diferencia
intelectual.**



Finalmente no podemos decir que la raza hace la diferencia, pues en los países centro-europeos...




...o nórdicos vemos cómo
los latinos o africanos
demuestran ser la fuerza
productiva de esos países.
Entonces...



...¿qué hace la
diferencia?...



***LA ACTITUD DE LAS
PERSONAS HACE LA
DIFERENCIA...***



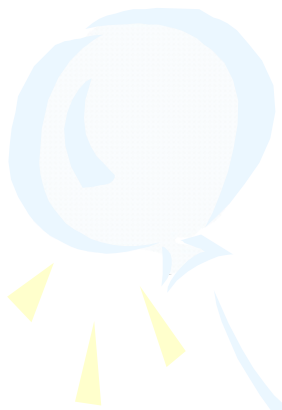
Al estudiar la conducta de las personas felices, se descubre que la mayor...



...parte de ellos cumple
las siguientes reglas, cuyo
orden puede ser discutido:



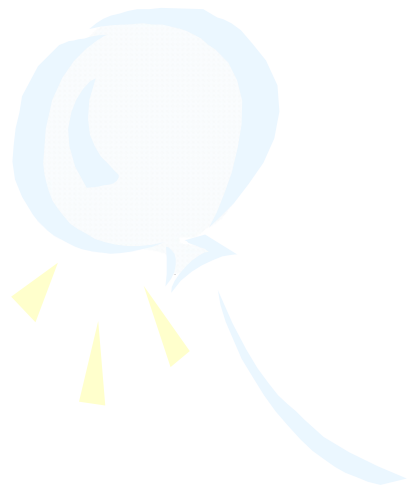
1• La moral como principio básico...





2• El orden y la limpieza...

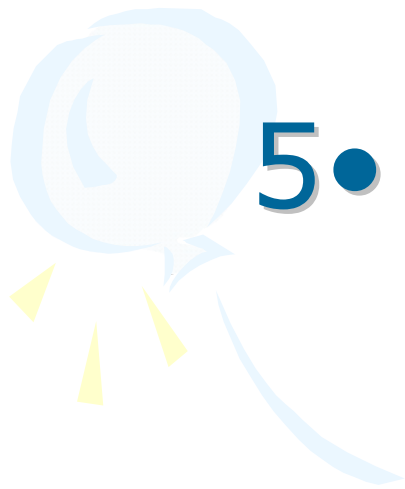




3• La integridad...



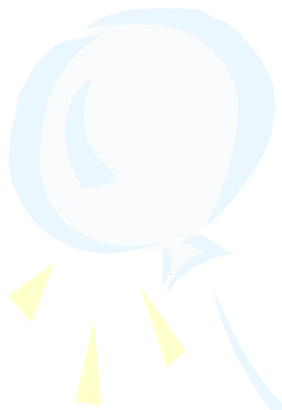
4● La puntualidad...



5• La responsabilidad...



6• El deseo de superación...





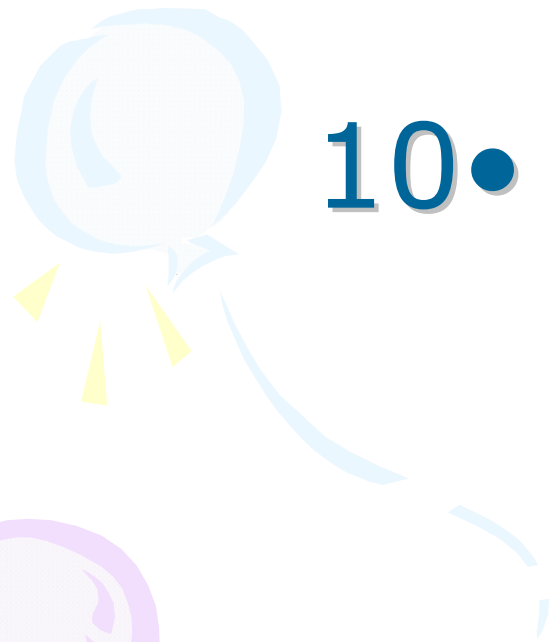
7• El respeto a las leyes y el reglamento...



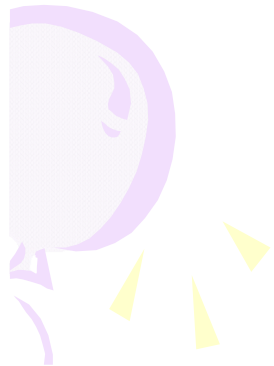
8• El respeto por el derecho de los demás...



9• Su amor al trabajo...



10• Su espiritualidad.





*Necesitamos de más
leyes?*



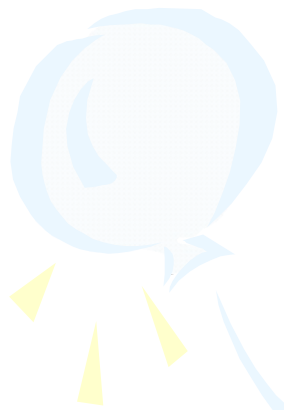
No sería suficiente cumplir
y hacer cumplir estas 10
simples reglas?

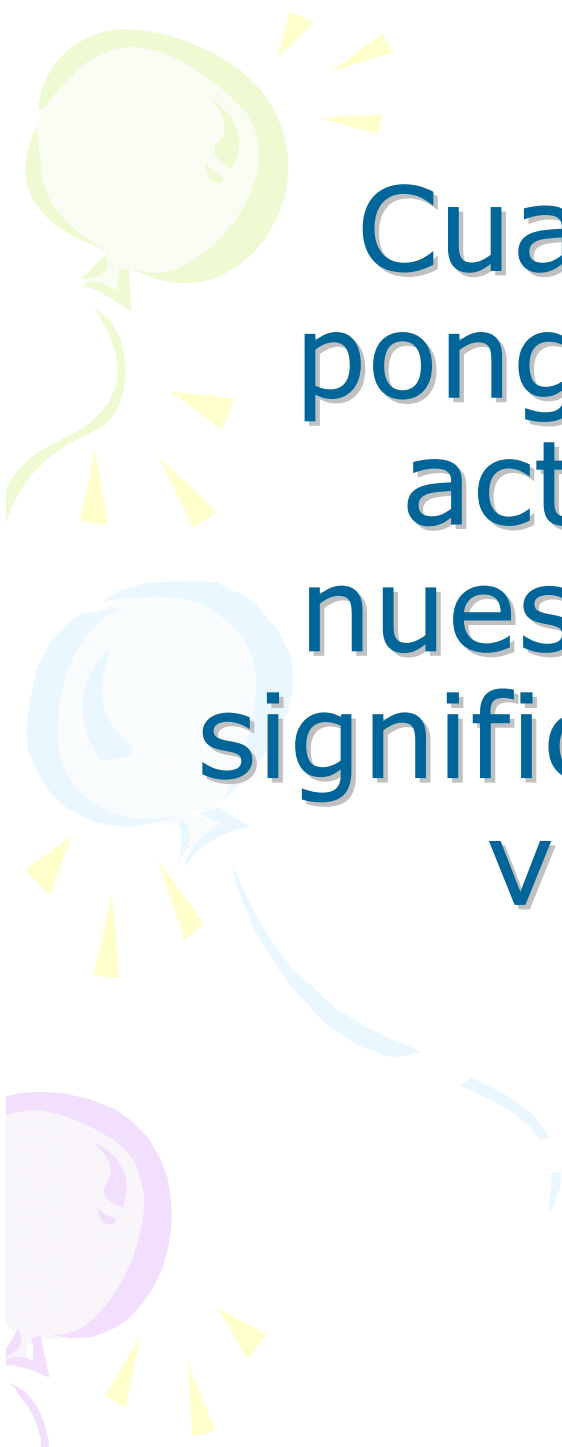


**Queremos ser desdichados
simplemente por
Nuestra Actitud.**

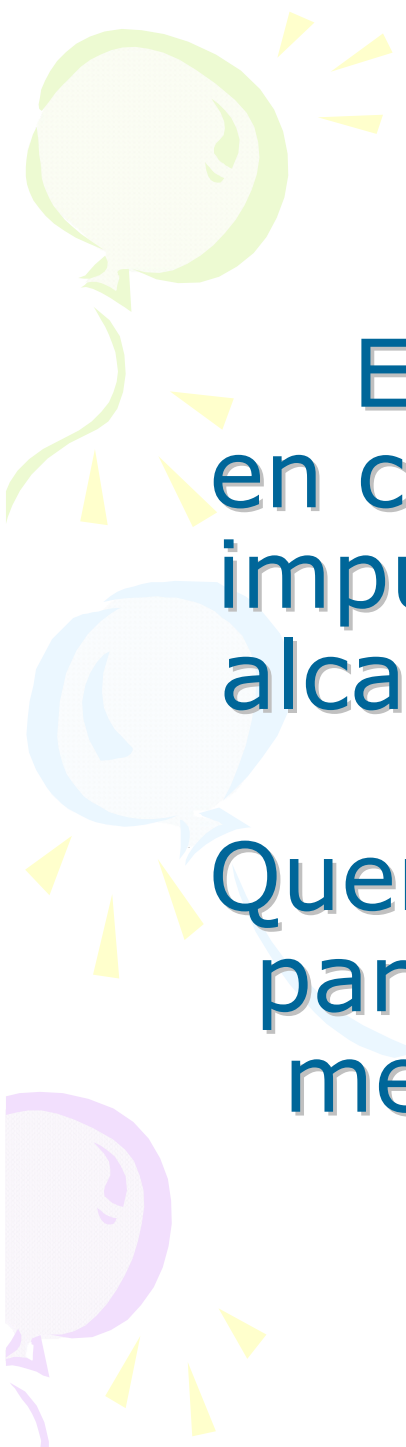


**Nos falta carácter para
cumplir estas premisas
básicas del
funcionamiento de la
sociedad...**





Cuanto más empeño
pongamos en nuestros
actos y cambiemos
nuestra actitud, puede
significar la entrada a una
vida mejor, más
saludable...

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, each with several yellow triangular rays emanating from it, suggesting a bright or celebratory atmosphere.

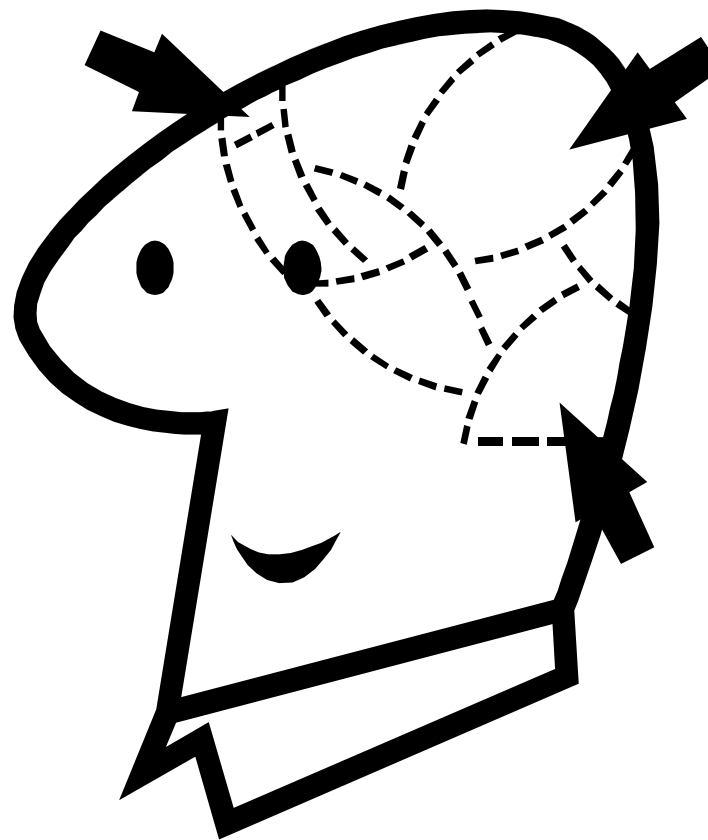
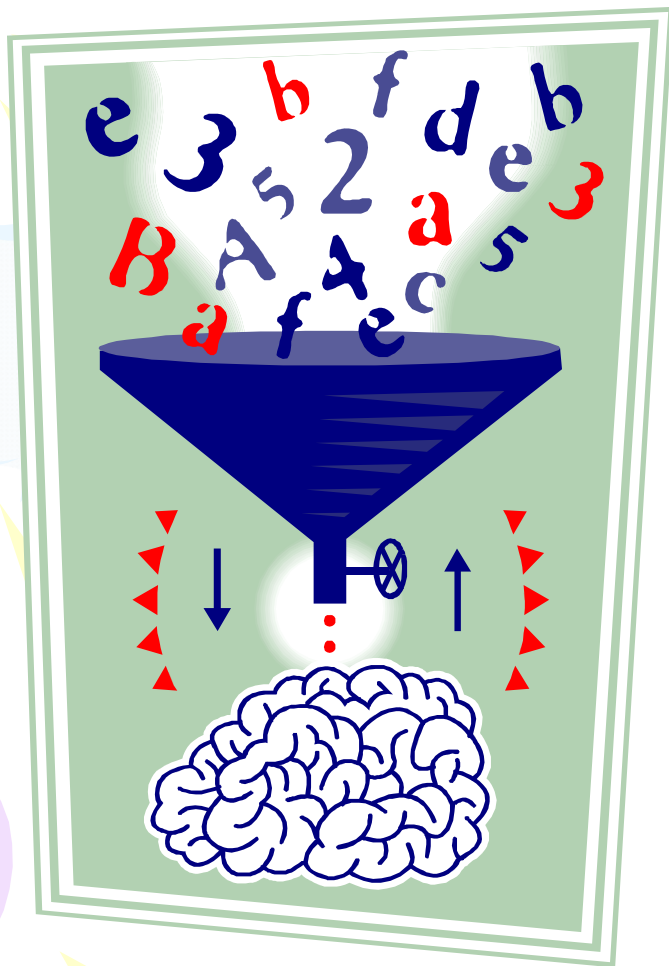
**Estos valores nos animan
en cada proceso de cambio que
impulsamos, en cada meta que
alcanzamos y sobre todo, en la
vida que llevamos.**

**Queremos compartirlos con Ud.
para que juntos forjemos una
mejor comunidad en Ottawa**

*...y que más podemos hacer para
mejorar o cambiar nuestra actitud?*



Nuestro amigo "El Cerebro"





Formas comunes de pensamiento distorsionado. Las MALAS PPs.

- Magnificación/minimización .
- Adivinación
- Lectura del pensamiento.
- Aceptación de fuentes cuestionables como ciertas.
- Sobre-generalización/Etiquetamiento
- Pensamientos “debería/debo, es necesario, tengo que”.
- Personalización.



- **Magnificación/minimización .**

- Dos tipos diferentes de exageración:

- Catastrofización
- Exageración de los logros o aptitudes de alguna otra persona.

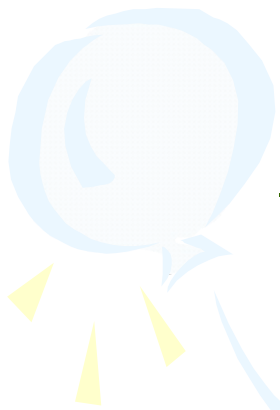
- La minimización es la depreciación de las fuerzas, aptitudes y logros personales, así como de los errores e imperfecciones de los demás.





- **Adivinación:**

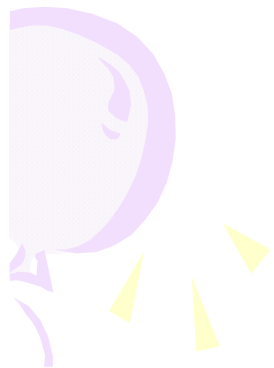
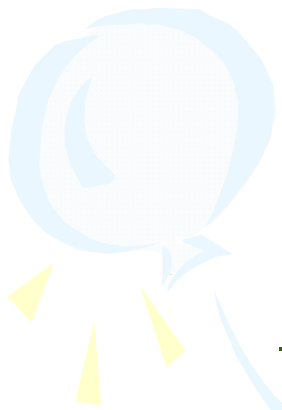
- Predicciones negativas y luego se convence de que es un hecho establecido, usted esta adivinando
- A menudo se convierte en una profecía auto-satisfactoria.





- **Lectura del pensamiento.**

- Cada vez que usted asuma lo que otras personas están pensando o sintiendo con pocas o ningunas evidencias para sustentar la presunción y no intente confirmar o negar ésta, está leyendo el pensamiento
- Fuente importante de desacuerdo en las relaciones.
- Ayuda a mantener un sinnúmero de creencias irracionales.





- **Aceptación de fuentes cuestionables como ciertas.**



- Aceptación de la opinión o consejo de una persona como fiable y autorizada





- **Sobre-generalización/ Etiquetamiento**

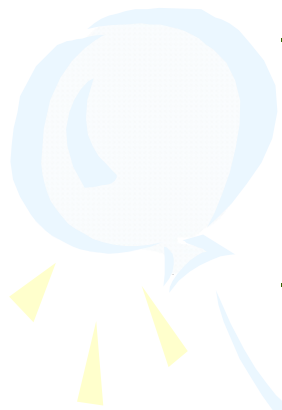
- Es el cambio de un único acontecimiento negativo en una pauta absoluta de derrota o desgracia.

- » Palabras claves: Nunca, siempre y todo.

- Etiquetar: Es común en la sobre-generalización en la cual se define a usted o su comportamiento (u otros) en una etiqueta simple y normalmente negativa.



- **Pensamientos “debería/debo, es necesario, tengo que”.**



- Es la transformación de elecciones, deseos o preferencias personales en absolutos universales.
- -Son los pensamientos de todo o nada (Blanco y negro); Ojo con la perfección, magnifica la importancia de errores e imperfecciones. Disminuye la autoestima.

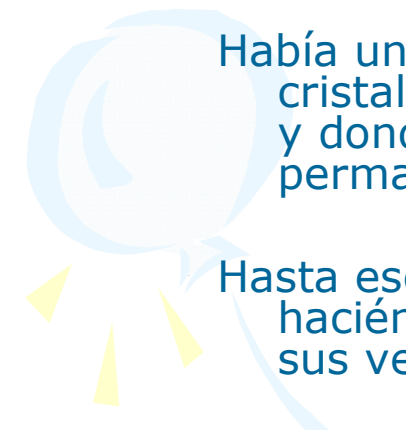




La Tristeza y la Furia


En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizá donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

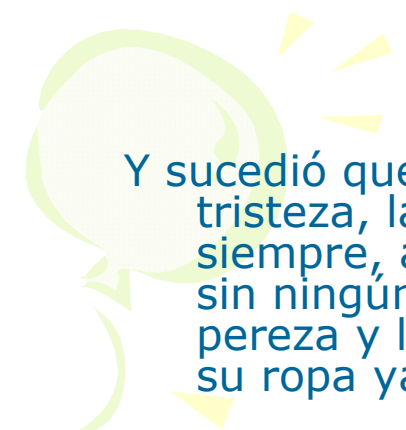


Había una vez un estanque maravilloso. Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia. Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos, entraron al estanque.

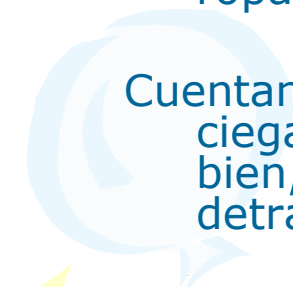


La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida, sin saber por qué, se bañó rápidamente y más rápidamente aún, salió del agua. Pero la furia es ciega o, por lo menos, no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró.




Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino de la tristeza. Y así, vestida de tristeza, la furia se fue. Muy calmada, y muy serena, dispuesta como siempre, a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque. En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.



Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos, es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.



Es importante remarcar la siguiente reflexión: La furia es tan peligrosa que se puede adueñar de tu conciencia. Puede reclamar estar presente todos los días en tu vida como una droga necesaria para funcionar. Te desgasta y te hace vulnerable la salud. Por ello se acompaña de la tristeza, su hermana, que remata el panorama. De la furia no sale nada bueno. Ella está llena de energía negativa que ata de manos nuestra creatividad, despoja de amor a los individuos, separa relaciones y hace difícil la convivencia. Cultivar positivamente la furia y la tristeza son herramientas que permitirán obtener los mejores frutos de la vida.